

平成21年10月3日・4日

エコライフ親子クッキング教室

1日5組10名 × 2日分

◎ご飯

鍋でおいしくご飯を炊く

- 1 米を洗い、15分水につけ、ざるに上げ15分おく。
- 2 鍋に1米と同量の水を入れ、強火で炊き始める。
- 3 火にかけてから8～10分くらいで吹いてくるので吹きこぼれないくらいの火力に弱め、5～7分煮る。
- 4 水が減って米肌が見えてきたら火を一段弱め、ここから気長に10分ほど炊いて仕上げるが、米に艶が出ない場合はごく弱火で更に5分ほど炊いていく。
- 5 炊き上がったら火を止め、そのまま5分ほど置き蒸らす。

ポイント

- ・米を炊く時の水分の量は新米で同量、普通米で2割増し、古米は3割増すにする。
- ・洗って浸水させた米ではかる場合は同量とする。（2割ほど吸水しているため）

ご飯を鍋で炊く。

◎いかにんじん

材料

ニンジン（御前人参）	10本
スルメ	5枚
出し	900cc
薄口醤油	150cc
酒	100cc
みりん	大匙1.5

作り方

- ① スルメを幅2,3mm、長さ5cm程度の大きさに千切りにし、日本酒に一晩浸す。
- ② ニンジンも大きさがそろそろよう、幅2,3mm、長さ5cm程度の大きさに千切りにし、軽く塩でもみ、お湯にさらす。
- ③ スルメを日本酒から取り出し良く水分を切る。
- ④ 昆布とカツオ節でだし汁（約900cc）を作り、あら熱をとった後、薄口醤油、ミリン、日本酒、砂糖を加え味を調える。
- ⑤ 完成した漬け汁に下ごしらえをしたニンジンとスルメを入れる。冷蔵庫に入れて一晩置けば食べられるようになる。

梨の豚肉巻き

材料（4人前）

豚肉スライス	・・・8枚	梨（郡山産）	・・・1/2個
長葱（郡山産）	1/2本		
しょうゆ	・・・小さじ1/2	ケチャップ	・・・大さじ1
塩	・・・少々	パセリ	・・・少々

作り方

- ①梨は皮をむき串切りにして3等分し、肉を広げ軽く塩をふって1個ずつ梨を巻く。
- ②フライパンを熱し転がしながら中火で焼き、しょうゆとケチャップで味付けし、パセリを飾る。

凍み豆腐とごまのじゃこのふりかけ

材料（4人前）

凍み豆腐（乾）	50g	じゃこ	40g
ゴマ	大さじ3	薄口醤油	20cc
ご飯			

作り方

- ①凍み豆腐は水につけ、ざる切りをし水気を切る。
- ②ゴマは低温から乾煎りし、プチッと歯ごたえが残るくらいまで炒っておく。
- ③凍み豆腐はロボクーブにかけ、フライパンに入れ、軽く炒めて余分な水気が取れるまで炒める。
- ④水気がなくなったらゴマを入れ、混ぜ合わせ薄口醤油を入れて味を調える。
- ⑤仕上がったらご飯の上にのせる。