

平成21年10月20日

会津若松市連合会母親部会 様

27名

調理実習

福島県産麓山高原豚の串カツ（実習）

リンゴのコンポート(実習)

にしん味噌（実習）

白米を鍋で炊く（実習）

昼食

秋茄子のマリネ・長ねぎのピクルス・きゅうりの甘露煮
マコモ茸の味噌漬け・マコモ茸のきんぴら・マコモ茸の天婦羅

大根とトマトの二色スープ

スズキのポワレ タップナードソース

福島県産麓山高原豚の串カツ 野菜添え

ご飯・赤だし・にしん味噌

リンゴのコンポートと変わりアイスクリーム

材料はヴィラ手配です。

麓山高原豚の串カツ

材料（4人前）

ロール串カツ

豚肉の薄切り	12枚	大葉	12枚
梅ピュレ	少々		

串カツ

豚バラ肉	200g	玉葱	0.5個
------	------	----	------

衣

小麦粉・卵・パン粉

作り方

- ① 豚肉の薄切りを広げて、大葉を並べ、梅のピュレをのせ、クルクル巻きこむ。
- ② これを一口大に切り、串に3個さし小麦粉をつけ、卵、パン粉の順で付ける。串カツの同じように作り、パン粉をつけて揚げる。キャベツの千切りを添える。

にしん味噌

材料（4人前）

身欠きにしん	2枚	長葱	1本
ごま	大さじ1	油	大さじ1
にんにく	1片	みそ	大さじ3
砂糖	大さじ1	七味唐辛子	少々
米のとぎ汁			

作り方

- ①身欠きにしんはそのまま、米のとぎ汁に一晩つけておく。
- ②1の身欠きにしんを取り出し、水で洗う。その後リードペーパーで水分を切る。
- ③②を3ミリ幅に切る。
- ④フライパンにニンニクの微塵切を入れ、油をひき、火にかける。ゴマと葱を加える。
- ⑤④に、にしんを加え、油をなじませる。
- ⑥砂糖、味噌、七味唐辛子を加え、少し香ばしい香りがしたら、出来上がり、絶対に焦がさないこと。

りんごのコンポート

材料

りんご	4 個
水	1.2 リットル
グラニュー糖	350 g
バニラビーンズ	1 本
白ワイン	90 cc

作り方

①りんごのコンポートを作る。洋梨の皮を向いて半分に切り、芯をくり抜き。鍋にシロップを入れてりんごも入れて火にかける。一煮たちさせたら火からおろし、そのまま冷ます。冷蔵庫で冷やす。

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 割増しにする。
- ・ 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。