

平成21年10月26日

J A あいづ女性部研修会 様

19名

調理実習

キャベツのガーリックスープ (実習)

リンゴのコンポート(実習)

ズッキーニのナムル風 (実習)

ピーマンと干し椎茸の佃煮(実習)

昼食

小松菜のジュース

ほうれん草のサラダと泉崎村の生ハム盛り合わせ

キャベツのガーリックスープ

ふろふき大根とトマトのブロヴァンス風

ズッキーニーのナムル風

ご飯・赤だし・ピーマンと干し椎茸の佃煮

リンゴのコンポートと変わりアイスクリーム

キャベツのガーリックスープ

材料（4人前）

キャベツ	4枚	玉葱	1個
にんにく	1片	ベーコン	2枚
赤唐辛子	1本	オリーブ油	大匙2
固形スープ	4個	卵	4個
バケット(薄切り)	8枚	バター、塩、こしょう	
パセリ(微塵切り)	少々		

作り方

キャベツは2cm角に切り、玉葱とニンニクは微塵切りにして、ベーコンは細切りにする。

鍋を熱してオリーブ油をなじませ、①のニンニクの微塵切りを炒めます。香りが出てきたらベーコンを加えて炒め、唐辛子と玉ねぎを加えてさらに炒めます。

②の玉葱が透き通ったらキャベツを加え、全体に炒め合わせます。キャベツに油がなじんだら、水5カップと固形スープを加えます。

③が煮立ったら火をやや弱め10分ほど煮て塩、こしょうで味を調えます。

キャベツがしんなりしてきたら卵を一個ずつ加えて、半熟状になるまで煮て火を止めます。

残りのニンニクを半分に切り、霧口をバケットにこすりつけ香りを移します。バケットにバターを塗ってオーブントースターで香ばしく焼きあげます。

⑤の卵をくずさないように注意して器に盛りつけます。⑥のバケットを添えてパセリの微塵切りを振りかけます。

りんごのコンポート

材料

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

作り方

①りんごのコンポートを作る。りんご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。を入れて、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。

ズッキーニのナムル

材料

ズッキーニ（細切り）	1本	A	塩・胡椒	各適量
セロリ	200g		ごま油	30g
えのきだけ（ほぐす）	200g		白いり胡麻	8g
サラダ油	30g			

作り方

- ① ズッキーニ、セロリ、えのきだけをそれぞれサラダ油でさっと炒め、熱湯を少々加え、手早く炒めて冷ます。
- ② の材料の水気をきって合せ、Aの調味料で味を調える。

ピーマンと干し椎茸の佃煮

材料（10人前）

ピーマン	1kg	干し椎茸	100g
チソの実	100g	生姜	50g
砂糖	200g	しょうゆ	200cc
みりん	200cc	はちみつ	大さじ2

作り方

- ①ピーマンは1cm位の薄切りし水切りする、しいたけ、しょうがも薄く切る。
- ②しょう油、砂糖、はちみつを鍋に入れ①も入れて煮つめる。又チソの実も入れる。汁がなくなるまで煮て、みりんを入れてからも煮つめ出来上がり。
- ③好みでとうがらしやゴマ等も入れても良い。

ふろふき大根とえのき茸のプロヴァンス風

材料（4人前）

エノキ茸	1束	トマトソース	80g
ニンニク	5g	茄子	1個
塩、胡椒			

作り方

- ①エノキ茸は必ずほぐしておく。なすは千切りにしておく。
- ②鍋にニンニクの微塵切りを炒めて、香りがしてきたらエノキ茸、茄子を入れてさらに炒め、トマトソースを入れて塩、胡椒をする。

JAあいづ女性部研修会食材リスト

食材注文書

人数 20 名

食材名	使用量	単位	単価	使用量	単位	金額	納品日
キャベツ	30.00	g		600	g		10月23日
玉葱	30.00	g		600	g		10月23日
にんにく	3.00	g		60	g		10月23日
りんご	0.25	個		5	個		10月23日
ズッキーニ	0.40	本		8	本		10月23日
人参	20.00	g		400	g		10月23日
干しシイタケ	1.00	個		20	個		10月23日
小松菜	0.20	束		4	束		10月23日
ほうれん草	0.20	束		4	束		10月23日
きゅうり	0.50	本		10	本		10月23日
ミニトマト	1.00	個		20	個		10月23日
大根	0.10	本		2	本		10月23日
トマト	0.50	個		10	個		10月23日
茄子	0.50	本		10	本		10月23日
ピーマン	0.50	個		10	個		10月23日

