

平成21年11月16日

# 須賀川市生活研究グループ 様

15名

## 調理実習

麓山高原豚の串カツとロールカツ（実習）

リンゴのコンポート(実習)

大根料理（実習）

大根のサラダ  
大根のけんちん汁  
干し柿の大根巻き  
大根のトマトサルサ

## 昼食

枝豆のジュース

りんごのコンポートとノーベルハムの盛り合わせ

柔らか鯿の山椒焼きとルタバカ添え

大根料理の盛り合わせ  
大根サラダ・干し柿大根巻き・大根トマトサルサ

イチゴパスタとデュクセルソース

麓山高原豚の串カツとロールカツ

ご飯・大根けんちん汁・お新香

胡瓜のアイスクリームと福島フルーツ

## 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	1 2 枚	大葉	1 2 枚
梅ピュレ	少々		

串カツ

豚バラ肉	200 g	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。

## りんごのコンポート

材料

りんご	4 個
水	1.2 ㍓
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。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。

## 青首大根のサラダ

材料（4人前）

青首大根(皮)	半分（皮をむいたものを使う）
オリーブ油	100cc
白ワインヴィネガー	20cc
塩、胡椒	

※ 葉も塩もみしてあしらいに使う。

作り方

- ① 下処理した大根はボールに入れて軽く塩を入れ和える。3～4時間おき、水分を出しておく。
- ② 軽く手で絞り水を取り除いたら大根の葉を加え、オリーブ油、白ワインヴィネガー、塩、胡椒で調味してから盛り付ける。

## 大根とトマトサルサ

材料(4人前)

大根	10 cm		
玉葱(微塵切り)	50 g	トマト(微塵切り)	50 g
ポン酢	45 cc	オレンジの絞り汁	5 cc
ホットチリソース	小さじ 1/2		

作り方

- ① 大根は軟らかく煮ておく。
- ② 玉葱と皮を湯向きしたトマトはそれぞれ微塵切にする。
- ③ ボウルにその他の材料(調味料)をすべて入れ、満遍なく混ぜる。
- ④ 大根の軟らかく煮て物の上にトマトサルサをのせて食べる。

## だいこんのけんちん汁

材料 (5人分)

木綿豆腐	1丁	だいこん	500g
だいこん葉	少量	赤とうがらし	少量
サラダ油	少量	だし汁	カップ5
みそ	160g		

作り方

- ① 豆腐は布巾に包んで水気を絞る。
- ② だいこんは短冊切り、葉はゆでて小口切り、とうがらしは種を取り小口切り。
- ③ 豆腐、だいこんを油で炒め、とうがらし少量を入れる。
- ④ のいため中に、出し汁を加えよく煮たらみそで味をつけ、仕上げにだいこんの葉を散らす。

## 干し柿のだいこん巻

作り方のポイント・由来

だいこんを干しすぎないことと、干し柿の甘味があるので砂糖はいれすぎないように注意。お正月の口取りなどにさっぱりして喜ばれる。(浜通り)

材料

だいこん	中1本
干し柿	適量
ゆず	5個位
酢	適量
砂糖	少々

作り方

- ① だいこんを2mm位にうすく輪切りにし、1枚ずつならべて2~3日干す。
- ② 干しだいこんを薄い塩水でもみ洗いし、水気をきっておく。
- ③ 干し柿は、種子とヘタをとり、6つ割るか8つ割りくらいにする。ゆずは皮をせん切りにしておく。
- ④ だいこんに柿とゆずを包んでまき、器に並べる。

酢と砂糖を、だいこんが浸る程度に注ぎ入れ、押しぶたと軽い重石をしておく。4~5日で食べられる。