

親子農業体験教室

調理実習



平成30年7月21日(土)

白ごはん
ナスとオクラのみそ汁
ピーマンの肉詰め
トマトときゅうりの甘酢漬け

しろ 白ごはん

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

こめ ごう
米 2合(300g)

みず
水 350ml

つく かた
(作り方)

- ① 炊飯釜に研いだ米と分量の水を加えて30分以上浸しておきます。
- ② 炊飯のスイッチを入れます。
- ③ 炊き上がったら出来上がりです。



ナスとオクラの味噌汁

ざいりょう にんぶん
(材料：4人分)

みず
水 720ml(180ml/人)

にほ
煮干し 20g

なす ほん
ナス 1本

おくら
オクラ 4本

木綿豆腐
1/2丁

みそ おお
味噌 大さじ3



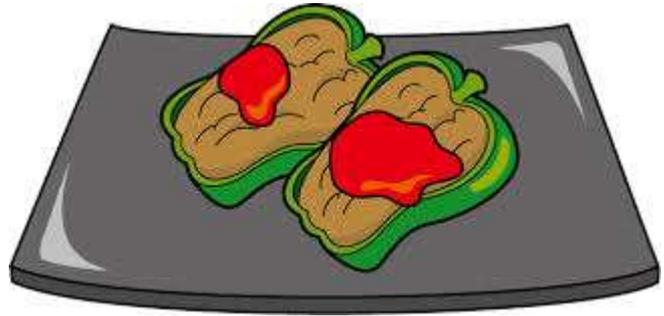
つく かた
(作り方)

- ① 鍋に分量の水を入れ、煮干しを加えて、しばらくおきます。(30分程度)
- ② ナスはヘタを取ってから、縦半分に切り、1cm幅の半月切りにし、10分ほど水につけてアクを抜きます。
- ③ おくらは茹でて、小口切りに切ります。
- ④ 豆腐はさいの目に切っておきます。
- ⑤ ①の鍋を火にかけ、ブクブク煮立ったら、煮干しを取り出します。
- ⑥ ボウルにだし汁を少し取り出し、味噌を溶きます。
- ⑦ ⑤になすと豆腐をいれ、火が通ったら⑥の味噌を混ぜいれます。
- ⑧ お椀にオクラを入れておき、汁を注いで出来上がりです。

ピーマンの肉詰め

(材料：4人分)

ピーマン	4個
小麦粉	小さじ2
たまねぎ	1/3個
しょうが	7g
卵	小 1/3個
豚ひき肉	160g
片栗粉	4g
濃口醤油	4g
☆ 料理酒	3g
ゴマ油	3g
塩コショウ	少々
サラダ油	適量



(たれ)

水	: 60cc
濃口醤油	: 12g
みりん	: 12g
さとう	: 6g
料理酒	: 5g

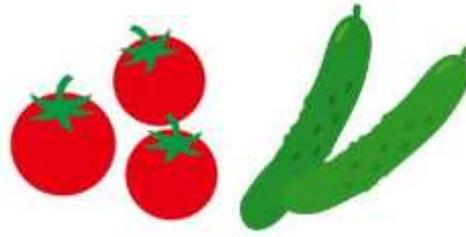
(作り方)

- ① たまねぎをみじん切りにしておきます。
- ② しょうがの皮をむき、すりおろします。
- ③ ピーマンを縦半分に切って、種を取っておきます。
- ④ ビニール袋に小麦粉とピーマンを入れ、よく振ってなじませます。
- ⑤ 卵を溶いておきます。
- ⑥ 豚ひき肉、たまねぎ、しょうが、溶き卵、☆調味料をビニール袋に入れて粘りが出るまでこねます。
- ⑦ ビニール袋の角を切り、すきまができないように注意しながらピーマンに⑥の肉を絞り出します。
- ⑧ たれを合わせておきます。
- ⑨ フライパンに油をしき、肉の面を下にして、火をつけ焼き目を付けます。
- ⑩ 肉の面を下にしたままたれを加え、フタをして蒸し焼きにします。
- ⑪ フタをとって、たれをからめたら出来上がりです。

トマトときゅうりの甘酢漬け^{あますづ}

(材料：4人分)^{ざいりょう} ^{ひとぶん}

トマト	240g(60g/人)	
きゅうり	2本 ^{ほん}	
☆	酢 ^す	80g
	砂糖 ^{さとう}	32g
	塩 ^{しお}	8g



<作り方>^{つくかた}

- ① ☆を鍋で煮詰めて、冷ましておきます。
- ② トマトはへたをとり、つまようじで皮にキズをつけます。^{かわ}
- ③ 鍋に湯をわかし、トマトを入れて皮の表面がピッと割れたら水に取り皮をむきます。^{なべ} ^ゆ ^{かわ} ^{ひょうめん} ^わ ^{みず} ^と ^{かわ}
- ④ きゅうりはへたを取り、3箇所くらい皮をむいて縦半分に切り、5cmの長さに切ります。^と ^{かしょ} ^{かわ} ^{たてはんぶん} ^き ^{なが} ^き
- ⑤ ポリ袋に☆の調味料とトマト、きゅうりを入れポリ袋の空気をぬいて漬け込み、冷蔵庫で冷やします。^{ぶくろ} ^{ちようみりよう} ^{ぶくろ} ^{くうき} ^つ ^ご ^{れいそうこ} ^ひ
- ⑥ トマトときゅうりが漬かったら、ポリ袋から取り出し、盛り付けます。^{ぶくろ} ^と ^{だし} ^{もりつけ}

