



# 冬の里山クッキング（どんど焼きの団子づくり）

開催日：2019年1月14日

開催場所：茅ヶ崎里山公園 里の家

レシピ提供：(株)Eフィットウィル

## どんど焼き三色団子

### 【作り方】

#### 【材 料】（団子12個分）

上新粉	70g
米粉	50g
砂糖	30g
熱湯	60～70cc位
赤と緑の色粉	少々

#### ◎下処理

・色粉（赤・緑）をそれぞれ少量の水で溶いておく

①上新粉、団子粉、砂糖をボールに入れ、よく混ぜ合わせておく

②熱湯を数回に分けながら入れ、ゴムベラなどで混ぜ、ポロポロの状態になってきたら手でよく練り上げ、3等分にする ※耳たぶ程度の軟らかさ

③3つのうち、1つは赤の色粉、1つは緑の色粉で色付けする、1つはそのまま

④3色を4つずつ等分にして丸める

⑤蒸し器で約15～20分程度蒸したら取り出す（粗熱が取れたらラップをかけておく）

\*時間が経つと固くなりますが、温めると軟らかくなります

どんど焼きは、竹や木の棒で「どんどや」というやぐらを組んで、門松等の正月飾りを入れて焼き、その火や煙に当たります。どんど焼きの灰は魔除け、厄除けの力があるとされ、残り火で木の枝や竹に刺したお餅や団子を食べると、一年健康に過ごせ、学業成就のご利益があるとされています。

## 麻婆大根

### 【作り方】

#### 【材 料】（2～4人分）

椎茸	1～2枚
大根	300g 6cm位
鶏ひき肉	50g
長ネギ	1/2本
しょうが	ひとかけ
サラダ油	大さじ1
調味料	
水	200cc
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
調理酒	大さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ゴマ油	小さじ1/2
水溶き片栗粉	
水	小さじ2
片栗粉	小さじ1

#### ◎下処理

・調味料と水を合わせておく  
・水と片栗粉を合わせて水溶き片栗粉を作る

①大根は大きめの乱切りに切り、透明になるまで水から茹でる（電子レンジなら500ワット5分程度）

②しょうがはみじん切り、椎茸と長ネギは粗いみじん切り、大根の葉は小口切りに切る

③フライパンに油をしき、長ネギとしょうがを炒めて香りを出す

④鶏のひき肉、椎茸の順に加えて炒める

⑤合わせた調味料と大根、大根の茎を加え、時々かき混ぜて、中火で煮汁が1/3位になるまで煮る

⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける

⑦仕上げにゴマ油をたらす

## 菜めし

#### 【材 料】（4人分）

お米	2合
水	2合分（180cc×2）
大根	200g 5cm位
大根の葉	30g
昆布	1/2枚
塩	小さじ2/5
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
白ごま（炒っておく）	大さじ1

### 【作り方】

①米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく

②大根は1cm角に切る

③葉は小口切りにして、ゆでてザルにあげ、水けをしっかり絞っておく

④炊飯器に①のお米、水、②の大根、酒、しょうゆ、塩を加えてさっと混ぜ、昆布をのせて炊飯する

⑤炊き上がったなら昆布を除き、③の大根の葉、白ごまを加え、切るように混ぜる

## 野菜のみそ汁

#### 【材 料】（4人分）

だし汁	800cc
味噌	40g（大さじ4強）
油揚げ	1/2枚
季節の野菜	

### 【作り方】

①野菜を食べやすい大きさに切る

②鍋に、だし汁と油揚げ、火の通りにくい野菜から順番に入れて煮る

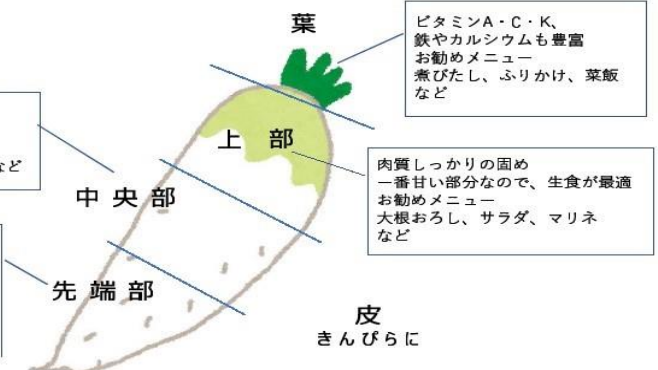
③野菜が柔らかくなったら、味噌を溶き入れる

## 大根1本

おいしくいただきます 😊

水分たっぷり、辛味が少なく、固いので、味が染み込む煮物が最適  
お勧めメニュー  
おでん、ぶり大根、ふるふき大根 など

辛味が強く、水分が少なく繊維も多い固めの部位  
辛味を活かした濃い味付けの煮物、漬物、薬味などに最適  
お勧めメニュー  
手羽先や豚バラの煮物、豚汁など



### 【保存方法】

葉は早めに切り落とし、新聞紙などに包んで別々に保存  
大根おろし、皮をむいた輪切り（1切れずつラップに包む）で冷凍保存可能



このイベントは県民の健康・福祉の増進を目的に実施しています



# 夏の里山クッキング (子ども料理教室)

開催日：2018年8月18日

開催場所：茅ヶ崎里山公園 里の家

レシピ提供：(株) Eフィットウィル

## \*\*マンゴーのグミ\*\*

<材料> シリコン型1まい分

・ゼラチン 10g (小びくろ2こ)  
・水 25cc  
大さじ2はいより少なめ

・さとう 小さじ1はい  
・くだものデザートソース 40g  
大さじ2はいくらい

※デザートソースはヨーグルトなどにかけるもの

<つくり方>

- ①電子レンジにかけられる「たいねつのうつわ」に「水」を入れ、「ゼラチン」をふり入れ、ゼラチンが水をすって色がかわるまでそのままおく
- ②「さとう」をくわえ、スプーンでかき混ぜる
- ③500ワットの電子レンジでやく20秒〜かける  
ゼラチンがとけて、えきたいになったらOK
- ④③に「デザートソース」をくわえ、スプーンでまぜる
- ⑤トレーにシリコン型をのせ、スプーンで④をながしこむ  
※なるべく「おなじりょう」になるように入れましょう！  
※トレーがないときは、シリコン型がのるおさらでもだいじょうぶです
- ⑥トレーのまま冷蔵庫で、グミがかたまるまでひやす



### 電子レンジをつかう時のちゅうい点

- 電子レンジは、せいひんによってワット数がちがうので、おうちの電子レンジのワット数をかくにんしましょう
- ワット数が大きいほどかける時間がみじかくなります
- 電子レンジにかける時間は、めやすです  
できあがっていないときは、ついかでかけてください
- できあがりのものをとり出すときは、あついで「なべつかみ」をつかきましょう



ゼラチンは、いちどかたまって、25℃以上でとけるせいしつがあります。  
できあがったグミを、おんどのたいいばしょにおいておくと、とけることがあります。

## \*\*ロールサンド\*\*

<材料> 2人分

・8まいぎり食パン 4枚  
耳をきったもの

### ツナポテト

・ゆでたじゃがいも 小1個  
・ツナのかんづめ 10g  
かんづめの汁をかるくきっておく  
・きゅうり 1/4本  
しお ひとつまみ  
・マヨネーズ 10g  
大さじ1はいより少なめ  
・しお こしょう 少々

### たまご

・ゆでたまご1個  
・マヨネーズ 10g  
大さじ1はいより少なめ  
・しお こしょう 少々

<つくり方>

1) サンドイッチの「ぐざい」をつくる

### ツナポテト

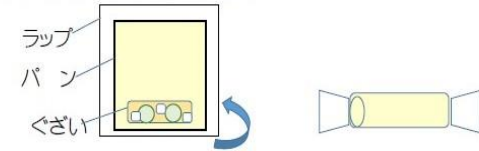
- ①「きゅうり」はうすぎりにして、「しお」ひとつまみをくわえ、かるくもみこむ
- ②ゆでたじゃがいもは、かわをむき、ボールにいれてスプーンでつぶす
- ③「みずけ」をしぼった①のきゅうり、「ツナのかんづめ」「マヨネーズ」「しお こしょう」をくわえ、よくまぜる

### たまご

- ①ボールに「ゆでたまご」を入れ、スプーンでつぶす
- ②「マヨネーズ」「しお こしょう」をくわえ、よくまぜる

2) 「ぐざい」をパンでまく

大きな「おさら」のうえにラップをしき、パンを1まいのせ、ぐざいをのせ、ラップでキャンディのようにまく



## \*\*なつの赤いスムージー\*\*

<材料> 4人分

すいか 3cm角くらいを3切れ  
トマト 中1こ  
バナナ 小1本  
水 150cc  
オリゴ糖 てきりょう

<つくり方>

- ①「すいか」「トマト」「バナナ」は1~2cmくらいにきって、ジューサーにいれる
  - ②「水」をくわえ、ミキサーのスイッチを入れ、なめらかになるまでかける
  - ③あじをみて、「あまみ」がたりなければ、オリゴ糖をくわえて、もういちど、ミキサーにかける
- ※つめたいほうが、おいしいので、こおりを入れたり、材料をひやしておくといいです。

<ゆでたまごのつくり方> はじめに、たまごは、れいぞうこから出しておきましょう

□なべでゆでる

なべに、「たまご」と、たまごがかぶるくらいの「水」をいれ、ふつとうしてから10分ゆで、つめたい水でひやす

□電子レンジでゆでる

①「たまご」をアルミホイルでぐるみ、たまごがかぶるくらいの「水」を入れ、ラップをたまごの上にかぶせるようにのせる

②500ワットの電子レンジで7分かけ、そのまま10分〜おき、つめたい水でひやす

△電子レンジをかけたあとのうつわは、とてもあついので、とり出すときは「なべつかみ」をつかきましょう

<じゃがいものゆで方> じゃがいもは、皮つきのままよく洗っておく

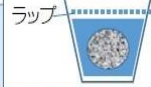
□電子レンジでゆでる 中くらいの大きさのじゃがいも 1こ

①「キッチンペーパー」をぬらして、「じゃがいも」をつつみ、そのうえで「ラップ」でつつむ

②500ワットの電子レンジに2分かけ、ひっくり返し(なべつかみをつかきましょう)で1分半かける ⇒「竹ぐし」をさしてスツとはいればOK

□「すいはんき」でゆでる

すいはんきに、「じゃがいも」と「水150cc」を入れ、おいそぎコースのスイッチを入れる



**\*\*なつやすみを、元気に過ごすためのしょくじのポイント\*\***

いつものしょくじをふりかえってみましょう

- ★たべやすいものばかりたべていませんか？
- ★しょくじの時間がふきそくになっていませんか？
- ★アイスクリーム、つめたいあまいのみものをとりすぎていませんか？

**しょくじのポイントは**  
あさ・ひる・よるのごはんとも  
それぞれのグループを  
くみ合わせてたべること

**主食**  
ごはん・パン・めんなど

**おかず / 主菜**  
肉・魚・たまご・大豆製品・乳製品 など  
たんぱくしつを多くふくむ食ざい

**やさいのおかず**  
からだのちょうしをととのえる  
旬のやさいは、えいようほうふで  
しゆん からだをひやすなどはたらきがあります

**水ぶん**  
ジュース以外の  
水・お茶

からだをうごかすエネルギーの材料



このイベントは県民の健康・福祉の増進を目的に実施しています

# 夏の里山クッキング（親子料理教室）

開催日：2018年7月14日 開催場所：茅ヶ崎里山公園 里の家

レシピ提供：(株) Eフィットウィル

## \*\*ガパオライス\*\*

ガパオとは、タイ料理のひき肉とバジルの炒め物です

<材料> 4人分  
 ごはん 2合分  
 鶏のひき肉 200g  
 しょうが ひとかけ  
 にんにく 1片  
 バジルの葉 6~枚 (お好みで加減)  
 なつやさい  
 なす、ピーマン、いんげん、トマトなど  
 サラダ油 小さじ2  
 調味料  
 ナンプラー 大さじ1・1/3  
 オイスターソース 大さじ1・1/3  
 さとう 小さじ2  
 目玉焼き  
 卵 4こ  
 サラダ油 小さじ1



<つくり方>

- ① やさいを切る  
 ☆しょうが、にんにく こまかいみじん切り  
 ☆なす、ピーマン 大きめのみじん切り  
 ☆いんげん 小口切り  
 ☆トマト 2cm角に切る
- ② フライパンに「サラダ油」をしき、弱火で「しょうが」と「にんにく」を香りが出るまでいため、「鶏のひき肉」を加えていためる
- ③ 「なす」と「いんげん」を加え、しんなりするまでいためる
- ④ 「合わせておいた調味料」と「ピーマン」を加え、調味料の水分がなくなるまで煮つめる
- ⑤ 「バジルの葉」をちぎりながら加えて味をととのえる
- ⑥ 別のフライパンに、サラダ油をしき「目玉焼き」を作る
- ⑦ 「ごはん」の上に「⑤のガパオ」と「⑥の目玉焼き」をのせ、「トマト」をそえる



## \*\*トマトドレッシングのサラダ\*\*

<材料> 4人分  
 サラダのやさい  
 サニーレタス きゅうりなど  
**トマトドレッシング**  
 トマト 1こ  
 新玉ねぎ 1/8こ  
 調味料  
 さとう 小さじ1  
 酢 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ1・1/3  
 黒こしょう 少々

<つくり方>

- 1) サラダのやさいを切る  
 すきな切り方で切りましょう！
- 2) **トマトドレッシング**を作る  
 ① 「トマト」の皮を湯むきし、1cm角に切る  
 ② 「新玉ねぎ」はすりおろす (みじん切りでもよい)  
 ③ ボールに「調味料」を入れ、「あわてき」でよくまぜる  
 ④ 「①のトマト」と「②の玉ねぎ」をくわえて、かるくまぜる
- 3) おさらに「やさい」をもりつけ、「ドレッシング」をかける



<トマトの湯むき>

- 1) へたの部分に包丁を斜めに差し込み、左手でトマトを回してへたを取り、トマトのお尻の皮に十字に切り目を入れる
- 2) 鍋に湯を沸かし、穴あきお玉にトマトをのせてトマトをお湯に沈める。全体が沈んでなかったら上下をひっくり返す
- 3) 冷水にトマトをとり、手で皮をむく



## \*\*ずんだしらたま\*\*

<材料> 4人分  
**ずんだあん**  
 えだまめ ゆであがりでさや入り200g  
 (ゆでる時にしお小さじ2)  
 さとう 大さじ2 (18g)  
 しお ひとつまみ  
**しらたまだんご** だんご16こ分  
 白玉こ 80g  
 水 70cc~ (固さで加減する)



<つくりかた>

- 1) **ずんだあん**をつくる  
 ① 「おゆ」をわかし、「えだまめ」に「しお」をくわえ、15~20分ゆでる  
 ② 「ざる」にあげてさます  
 ③ 「さや」から「まめ」をとりだし、「うすかわ」をむく  
 ④ 「すりばち」に③の「えだまめ」をいれ、「すりこぎ」でえだまめをつぶす  
 ⑤ えだまめをとばさないように注意！  
 ⑥ 「えだまめ」がつぶれたら、「さとう」と「しお」をくわえ、すりこぎですりつぶす
- 2) **しらたまだんご**を作る  
 ① ボールに「白玉こ」をいれ、「水」を少しずつくわえる  
 ② 耳たぶくらいのかたさになったら、16この「だんご」に丸める  
 ③ なべに「おゆ」をわかし、「だんご」をつぶしながら入れる  
 ④ ボールに「水」を入れておき、「だんご」がういてきたらアミですくってボールに入れる
- 3) 「しらたまだんご」をザルにあげて水をきり、「ずんだあん」の中に入れてからませる



memo



このイベントは県民の健康・福祉の増進を目的に実施しています