

2019年4月16日(火)

「和」日本の伝統クッキング ～さんしょくだんご～



こうし：とかの あやこせんせい



おうちの方へ

その昔、身分の高い者たちの神聖な行事だったお花見。それを一般にも広げ 1300 人を招いた醍醐の花見を催した際に、豊臣秀吉が考案したとされる三色団子。今となっては、お花見には欠かせない お菓子となりました。

今回は 緑には抹茶を ピンクには苺を混ぜて 春を象徴



《ざいりょう・6ほんぶん》

しらたまだんご

しらたまこ 35グラム

さとう 10グラム

みず 30グラム

まっちゃだんご

しらたまこ 35グラム

まっちゃ 3グラム

さとう 10グラム

みず 30グラム

いちごだんご

しらたまこ 35グラム

いちご 30グラム

《つくりかた》

① しらたまだんご、まっちゃだんごをつくる

ボウルにしらたまこ、(まっちゃだんごはまっちゃも)、さとうをいれ、みずをすこしずついれながらこねる。

② いちごだんごをつくる

ボウルにいちごをいれ、マッシャーでつぶす。しらたまこ、さとうをいれ、みずをすこしずついれながらこねる。

③ だんごのおおきさにまるめる

どれも、きじがなめらかになって、みみたぶくらいのやわらかさになったら、それぞれ6つにわけてまるめる。

④ ゆでてひやす

なべにたっぷりのおゆをわかし、だんごをゆでる。ういてきたら、さらに1～2ふんゆでる。あなあきおたまですくい、みずをいれたボウルにいれ、しっかりひやす。

⑤ くしにさしてできあがり！

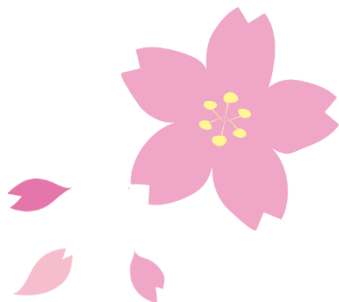
きょうの「できたかな？」

★ しっかりこねる

★ きれいにまるめる



できたら にまるをかこう！



次回の「和」日本の伝統クッキングは、5月7日(火)「季節のいなり寿司」を予定しています

2019年5月7日(火)

和 日本^{にほん}の伝統^{でんとう}クッキング

季節^{きせつ}のいなりずし



〇 ざいりょう 10こぶん

あぶらあげ	5まい
だしじる	2カップ
こいくちしょうゆ	おおさじ2
うすくちしょうゆ	おおさじ1と1/2
さとう	50グラム
みりん	おおさじ1と1/2

☆すめし☆

ごはん	1.5 ござう
す	おおさじ2
さとう	おおさじ2と1/2
しお	こさじ1と1/2

／つくりかた

1. 酢飯^{すめし}のような酢^す、さとう、塩^{しお}をあわせてすし酢^ずをつくり、たきあがったごはん^まに混ぜておく。
2. 1のごはん^{ぶん}を10とう分にわけて、たわらがたにまるめておく。
3. 油^{あぶら}あげはさっと油^{あぶら}ぬきする。さいばし^{ぜんたい}を全体にころがし、半分^{はんぶん}にきって袋^{ふくろ}の形^{かたち}にひらく。
4. 鍋^{なべ}にだしじるをいれ、沸騰^{ふっとう}したらすべての調味料^{ちようみりよう}と油^{あぶら}あげをいれておとしぶたをする。弱火^{よわび}~中火^{ちゆうび}で7分にたらうらがえし、さらに8分^{ぶん}ほど、しるがほとんどなくなるまで煮^にる。
5. 油^{あぶら}あげがさめたら軽くしる^{かる}を切^きって3のごはんをつめる。

いなりずしの豆ちしき①

いなり^{ずし}寿司は農耕^{のうこう}を司^{まつ}る神^{かみ}「稲荷神^{いなりがみ}」の

いなりずしの豆ちしき②

地域^{かたち}によって形^{かたち}がちがう!?

いなりずしの形^{かたち}は、東^{ひがし}にほんでは



「俵^{かたち}」にほんで「耳^{みみ}」に

講師: とかの あやこ先生

次回の「和」日本の伝統クッキング

農大稲花アフタースクール



ウメジュース

ざいりょう

うめ・・・1キロ こおりざとう・・・1キロ
す・・・100cc びん（3リットル）・・・1つ たけぐし

つくりかた

1. ビンは あらあらかじめ洗い、ねっとうをすこしいれて ぜんたいピン全体にまわるようにしてしっかりとかわかしておく。
2. ウメを洗って あらザルなどの上にならべて、みずけ水気をしっかりとって うえかんそうさせておく。
3. たけぐしを使って つかウメのへたをひとつずつとる。
4. ビンのなかにウメと氷ざとうを交互にいれ、さいご最後に酢をいれて ふたふたをする。
5. ビンを日のあたらない場所におき、とけたシロップが ひウメぜんたいにまわるように毎日クルクルとピンをまわす。
6. こおり氷ざとうが全部とけたら、ぜんぶかんせい。



「和」日本の伝統クッキング

ウメジュース&しそふりかけ

しそふりかけ

ざいりょう

もみしそ（あかじそを塩でもんだもの） すきなだけ

つくりかた

1. もみしそをカラカラになるまで てんび天日ぼしする。
2. すりばちで こま細かくする。



ウメは約1500年まえに中国からつたわりました。

ウメジュースは、つかれをとってくれたり、おなかのちょうしをととのえたり、夏バテにもこうかがあるといわれています。

これからの季節にピッタリのウメジュース、おうちでもつくってみてね！

5種のおはぎ

〈ざいりょう〉一口大の丸型10個分	
もち米	2/3カップ
うるち米	1/3カップ
しお	少々
さとう	少々

* 1しゅるい2こずつ作った場合の分量

こしあん	100グラム前後
大豆（炒ったもの）	20グラム
さとう	小さじ2
かぼちゃ	50グラム
さとう	小さじ2
黒ゴマ	大さじ1
さとう	小さじ2
まっちゃ	大さじ1
さとう	小さじ2



〈つくりかた〉

1. 炒り大豆：から炒りし、いい香りがしたら火をとめて、フードプロセッサーかすりばちでこまかくし、さとうとあわせる。

かぼちゃ：皮をとりのぞいて、一口サイズにきってからゆでる。
すいぶんをとばしてつぶし、さとうとあわせる。

黒ごま、まっちゃ：さとうとあわせておく
2. こしあんは、20グラム2つと、8グラム8つにわけておく。
3. もち米とうるち米をあわせて洗い、いつもの水加減にしおとさとうを加えて炊く。
4. 1が炊けたらすり鉢にいれ、粒が半分のこるくらいまでですりこきでつぶす。
5. 4のこはんを10等分してまるめておく。
6. ラップのうえにこはんを平らにし、8グラムに分けたあんこを真ん中にのせてつつむ。
（あんこでつつむおはぎには、あんこを入れない）
7. かぼちゃとあんこは20グラムに分けたものをサランラップのうえで平たくのばし、こはんをのせてつつむ。
8. きなこ、黒ごま、まっちゃもこはんにとわせる、



わ でんとう
「和」 伝統クッキング

しゅ みそだま みそ た くら
3 種の味噌玉づくり～味噌を食べ比べてみよう～



<材料>

赤みそ玉

- 赤みそ 大さじ5
- 天然だし 大さじ1と小さじ1

(かつおぶしを細かくしたもの。市販の顆粒だしをつかう場合にはすくなめに)

- 油揚げ (オーブントースターでカリカリに焼いたもの) 半分
- 乾燥ワカメ 小さじ2

淡色みそ玉

- 淡色みそ 大さじ5
- 天然だし 大さじ1と小さじ1
- あげ玉 大さじ1
- 桜えび 小さじ2

白みそ玉

- 白みそ 大さじ10
- 天然だし 大さじ2
- 手まり麩 15こ
- ほうれんそう (乾燥したもの) 小さじ2

味噌は色で種類がわかるよ

長く熟成したものの方が

色が濃くなるよ!

<つくり方>

1. 油揚げはオーブントースターで焼いてから、5ミリ角に切っておく。
ボールにみそと天然だしをいれてよく混ぜ合わせる。
2. 1にそれぞれの具材を加えて混ぜる。
くずれやすいもの(麩や揚げ玉など)は最後に入れる。
3. 2を5つに分け、手で丸める。
4. 3をお椀にいれて熱湯170～180cc くらいを注ぎ、よく溶かしてからいただく。



*保存するには、ひとつずつサランラップに包んで口をねじって閉じる

冷蔵庫で1週間ほど、冷凍庫で1カ月ほど保存できるよ♪

む さつまいもの蒸しパン

^{さいりょう} ^{ちよっけい} ^{こぶん}
*材料 (直径5センチのカップ8個分)

さつまいも100グラム

^{こめこ}
米粉 60グラム

ベーキングパウダー 小さじ1

^{さとう}
砂糖 50グラム

たまご 2個

^{とうにゅう} ^{ぎゅうにゅう} ^{おお}
豆乳 (牛乳でも) 大さじ1

^{たいはく} ^{あぶら} ^{おお}
太白ごま油 大さじ1

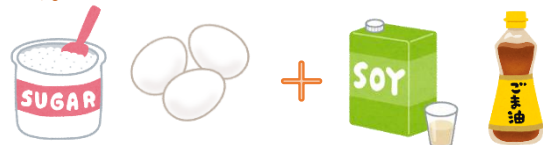


つく かた *作り方



① さつまいもは、1センチ角に切り、^{かく} ^き ^{でんし}
電子レンジでやわらかくしておく。

^{こめこ} ^あ
米粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。



② ボールに ^{たまご} ^い ^ま ^{さとう} ^{かい} ^わ
卵を入れてよく混ぜ、砂糖を2回に分けて入れて、もったりするまで混ぜる。

③ ②に ^{とうにゅう} ^{あぶら} ^{くわ} ^ま
豆乳とごま油を加えて、さらに混ぜる。

④ ③に ^{こめこ} ^{はんぶん} ^{りょう} ^い ^{こな}
米粉とベーキングパウダー、さつまいもの半分の量を入れて、粉っぽくなるま
で混ぜ、カップに ^い
入れる。



⑤ ④の上に ^{うえ} ^{のこ}
残りのさつまいもをのせ、^{じょうき} ^あ ^{むし} ^き ^{ぶんかん} ^む
蒸気が上がった蒸し器で12分間ほど蒸す。

「和」日本の伝統クッキング～おせちづくりに挑戦～

2019,12,26



かざぎ かまぼこの飾り切り

●ざいりょう●

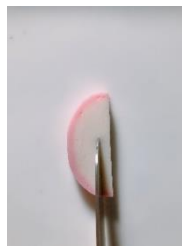
あかいろ
紅色かまぼこ
くろごま
黒ごま
ケチャップ



まつば 【松葉】



② ①のかまぼこを曲線側がひだりがわ左側になるようにひっくり返し、①と同様に端から1/3くらいのところに深く切り込みを入れる。



① かまぼこを1センチの厚さに切り、曲線側が右になるように置いて、端から1/3くらいのところに深く切り込みを入れる。

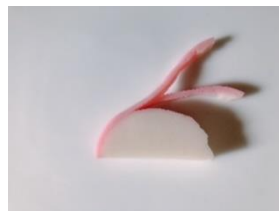


③ 切り離れた部分を軽くひねって、重ね合わせる。

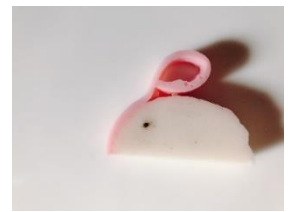
【うさぎ】



① かまぼこを1センチの厚さに切り、赤い部分の皮をむくようにして、全体の2/3くらいまで包丁を入れる。

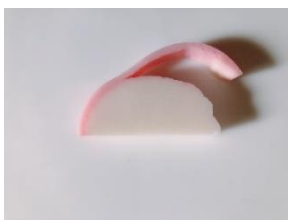


② 切った部分を縦半分に切り分けて、それぞれ丸める。



③ 黒ごまで目をつけ、ケチャップでほおを赤くする。

たづな 【手綱】



① かまぼこを1センチの厚さに切り、赤い部分の皮をむくようにして全体の2/3くらいまで包丁を入れる。



② 切った部分の真ん中に切れ目を入れる。この時、端まで切ってしまうように注意。



③ 端の部分を下から切れ目に通す。



だてまき 伊達巻



●ざいりょう●

かくがた だいぶん
(20cm×20cmの角型1台分)

たまご…4こ

はんぺん…1まい(100g)

きとう 砂糖…大さじ2

みりん…大さじ2

さけ 酒…大さじ1

しょうゆ 醤油…小さじ半分



●つくりかた●

- ① 20cm四方の四角い型に、クッキングシートを敷いておく。
型がない場合は、牛乳パックで型を作り、アルミホイルでおおったものにクッキングシートを敷く。
- ② すべての材料をミキサーかフードプロセッサーに入れて混ぜる。
- ③ ②を型に流し入れ、200℃に熱したオーブンで、20分ほど焼く。(焼き色がつかない場合は、オーブンを210℃に上げて、さらに5分間焼く。)
- ④ ③を焼き色が上になるようにすだれを置き、クッキングシートを外して熱いうちに、すき間がないようにきっちり巻く。
- ⑤ ④を輪ゴムで3か所止め、冷めるまでそのまま置いて冷蔵庫で冷やして、できあがり♪



くり 栗きんとん



●ざいりょう●

くり (甘露煮) …15粒

さつまいも (350くらい) …1本

くちなし (なくてもよい) …1個

みりん (煮切ったもの) …80cc

くり 甘露煮シロップ…100cc

さつまいものゆで汁…大さじ4

塩…少し

きとう 砂糖…必要に応じて



●つくりかた●

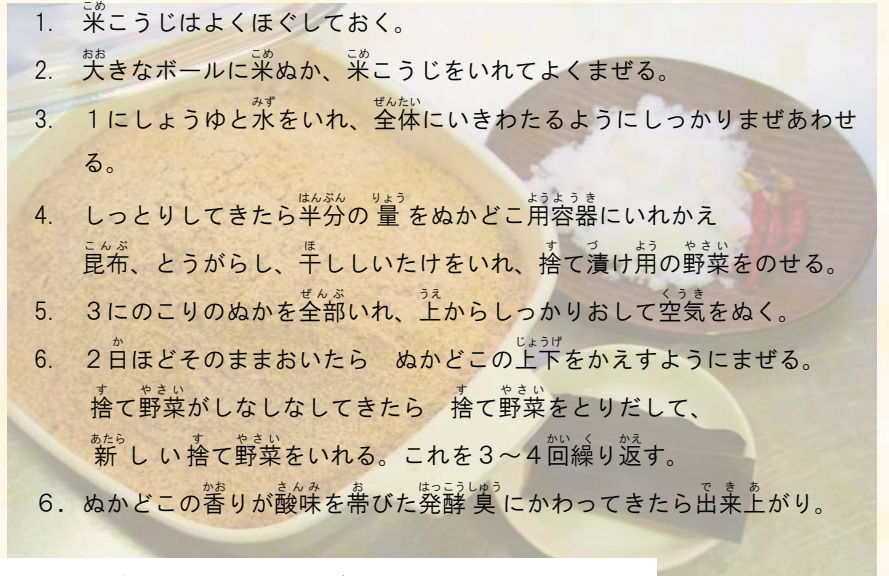
- ① さつまいもは皮をむいて、1cm厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② 鍋に①のさつまいも・くちなし・水を入れて、さつまいもがやわらかくなるまでゆでる。ゆで上がったゆで汁はとっておく。
- ③ さつまいもがやわらかくなったら、さつまいも・みりん・甘露煮シロップ・ゆで汁をフードプロセッサーに入れて、混ぜる。甘くしたい場合は、砂糖をお好みで加える。
- ④ ③を鍋に入れて弱火にかけ、もったりするまで木べらで混ぜる。
- ⑤ ④に栗と塩を入れて、さらに混ぜる。冷めると固くなるので、やわらかめのところで火を止める。

ざいりょう

- 米ぬか 500g
- 米こうじ (乾燥タイプ) 50g
- しょうゆ 300ml
- 水 150ml
- 昆布 10センチ角1枚
- とうがらし 1本
- 干しいたけ 1枚
- 捨て漬け用野菜 キャベツの葉、大根の皮、かぶの葉、にんじんの皮など3種類ほど

つくりかた

1. 米こうじはよくほぐしておく。
2. 大きなボールに米ぬか、米こうじをいれてよくまぜる。
3. 1にしょうゆと水をいれ、全体にいきわたるようにしっかりまぜあわせる。
4. しっとりしてきたら半分の量をぬかどこ用容器にいれかえ昆布、とうがらし、干しいたけをいれ、捨て漬け用の野菜をのせる。
5. 3にのこりのぬかを全部いれ、上からしっかりおして空気をぬく。
6. 2日ほどそのままおいたらぬかどこの上下をかえすようにまぜる。捨て野菜がしなしなししてきたら捨て野菜をとりだして、新しい捨て野菜をいれる。これを3～4回繰り返す。
6. ぬかどこの香りが酸味を帯びた発酵臭にかわってきたら出来上がり。



ぬかどこができたなら、冷蔵庫に入れて保存もできるよ！ 1日1回、やさしくまぜてね★

こんな時はどうする？

Q.ぬかどこからシンナーのようなにおいがしてきた。

A.シンナー臭が消えるまでは1日何回かまぜて、ぬかどこの上下を入れ替えます。

Q.ぬかどこがベチャベチャしてきた。

A.ぬかどこの上にキッチンペーパーなどをおいて余分な水分を吸い取り、米ぬかを足しましょう。

Q.ぬかどこの酸味が強くなってきた。

A.市販のぬかみそからしを加えて、ぬかどこの上下をしっかりとかえしましょう。

Q.どんな野菜でもぬか漬けにできる？

A.苦みや辛みの強い野菜（ネギ類など）は辛みがぬかどこに移るので、あまりおすすめではありません。

ただ、同じ野菜ばかりを漬けているとぬかどこの味がたよってくるので色々な野菜を漬けるようにしましょう。



ぬか漬けアレンジレシピ～ぬか漬けクリームチーズサンド～

ざいりょう

- ぬか漬け(赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうり) 100g
- クリームチーズ 100g
- サンドウィッチ用のパン 6枚

つくりかた

- 1.クリームチーズは常温に戻しておく
- 2.ぬか漬けは小さめの角切りにし、1のクリームチーズと混ぜ合わせる
- 3.サンドウィッチ用のパン3枚に2をのせ、残りの3枚で挟んでお好みの大きさに切る

