

地域素材を生かした調理実習

1

ー熊本県鹿北地区の食材を生かした季節（夏）の調理ー

古田美生子氏（熊本ふるさと食の名人さん）による紹介

献立

- | | |
|--------------|-----------------|
| ○たらと枝豆の炊き込み飯 | ○ゼンマイとこんにゃくの炒め煮 |
| ○ゴーヤチャンプル | ○なすのごまかつ |
| ○豆乳汁 | ○お茶ゼリー |

○たらと枝豆の炊き込み飯

【材料と分量（6人分）】

米	4.5カップ
水	5カップ
酒	80cc
塩たら	2枚
枝豆	1.5カップ

【作り方】

- ①米を洗って吸水させる。
- ②塩たらは、焼いてほぐしておく。
- ③枝豆はむいておく。
- ④米を十分吸水させた後、ほぐした塩たらと酒、枝豆を入れて炊く。

○ゴーヤチャンプル

【材料と分量（6人分）】

ゴーヤ（にがごり）	2～3本
たまねぎ	大1/2個
ベーコン（または豚バラ）	3枚
とうふ	3/4丁
卵	2個
にんじん	1/2本
砂糖	適宜（大きじ1/2）
和風だし	大きじ1/2
塩・こしょう	少々
油	大きじ2

【作り方】

- ①ゴーヤ、たまねぎは、うすぎりにする。にんじんはせん切り、ベーコンは3cmほどに切る。とうふは水切りしておく。
- ②油を入れ、材料を炒める。たまねぎ、ベーコン、にんじん、ゴーヤの順
- ③和風だしを入れ、砂糖を少々入れて炒める。
- ④塩、こしょうをし、とうふを手でつぶして入れる。
- ⑤溶き卵を入れ、軽く炒めてできあがり。

○豆乳汁

【材料と分量（6人分）】

豆乳 3.5カップ
 だし汁 1カップ
 みそ 25g
 （大さじ1と1/2弱）
 小ねぎ 大さじ3

【作り方】

- ①豆乳とだし汁をなべにあわせ、中火でかきまぜながら、こがさないように煮立てる。
- ②沸騰直前に火を弱め、みそを加えて、味をととのえる。
- ③小ねぎを刻み、散らす。

○ゼンマイとこんにゃくの炒め煮

【材料と分量（6人分）】

乾燥ゼンマイ 50g
 にんじん 1/2本
 こんにゃく 1枚
 しめじ 1パック
 油 大さじ1
 だし汁 200cc
 しょうゆ 大さじ2
 砂糖 大さじ2
 ごま油 大さじ1
 一味唐辛子 適宜

【作り方】

★乾燥ゼンマイのもどし方

たっぷりの水でゆでる。沸騰したらいったん湯を捨ててしまい、水洗いし、再度鍋に入れてゆでる。沸騰したら一晩つけておく。かさが10倍に増えるため、量は加減してもどす。

- ①ぜんまいは、5cm長さに、にんじん、こんにゃくはせん切りにする。
- ②しめじは洗って小分けにしておく。
- ③鍋に油を入れ、こんにゃく、ゼンマイを中火で炒める。
- ④だし汁を入れ、煮る。
- ⑤沸騰したら、にんじんとしめじを加え、さらに砂糖、しょうゆを入れて知るがなくなるまで煮含める。
- ⑥最後にごま油と一味唐辛子を加える。

○なすのごまかつ

【材料と分量（6人分）】

なす	大2本
小麦粉	少々
油	適宜
レモン	1個
生パン粉	適宜
いりごま	1/2カップ
小麦粉	1カップ
卵	1個
水	1/3カップ
青じそドレッシング	
又は トンカツソースや	
辛子しょうゆなど	

【作り方】

- ①なすはへたを落とし、適当な大きさに切る。
- ②なすの切り口に塩をふる。しばらくおいて、あくと水気が出ていたらふきとり、小麦粉をまぶす。
- ③卵と水と小麦粉を混ぜる。
- ④パン粉といりごまを合わせ、ごま入り衣を作る。
- ⑤なすを③にくぐらせ、④の衣をまぶし、中温の油でなすを返しながら揚げる。
- ⑥器に盛り、レモンを添える。
- ⑦青じそドレッシングをかけて食べる。好みでトンカツソースや辛子しょうゆ等でもよい。

○お茶ゼリー

【材料と分量（6人分）】

水	1200cc + $\frac{100\text{cc}}{\text{蒸発分}}$
お茶（深蒸し茶）	30g （大きじ2）
抹茶	10g
砂糖	250g
クリアガー	50g

☆クリアガー＝カラギーナン

【作り方】

- ①お湯を沸かす。80℃以下に下げ、茶を濃いめに1300cc鍋にこす。（こし器にキッチンペーパーをしき、こす。）
- ②砂糖とクリアガーと抹茶は固まりが均等になるようにボールに混ぜておく。
- ③お茶の入った鍋に②を入れ、火をつける。鍋を静かに混ぜながら、鍋肌がブツブツ沸いてきたら火を止める。
- ④すぐに、湿らせておいたバットに③を流し入れる。（バットの外側に氷水をはっておく。）
- ⑤少し冷めたら、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。（約1時間）

※ラップをするとお茶の緑色に変色せず、きれいな色にできあがる。