

　　　　　**第４回**

**　女性セミナー**

****

**メニュー**

**菊花かぶ**

**いかめし**

**さけの昆布巻き**

**カラフルチキンロール**





**平成２７年１２月３日（木）**

**高　　泊　　公　　民　　館**



菊花かぶ

　　　　　　　　　　　　　　　（４人分）

【材料】

かぶ　　　…　大１

酢　　　　…　３/４カップ

砂糖　　　…　大４

鷹のつめ

　　　ゆず

　塩

【作り方】

|  |
| --- |
| １．かぶを挟むように割り箸を２本置き、格子状の切れ目を入れます。 |
| ２．菊状のかぶをボウルに入れ、塩水につけます。 |
| ３．酢、砂糖を混ぜ、鷹のつめを加えて合わせ酢を作ります。 |
| ４．かぶをつけて一晩おいて出来上がりです。 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



 いかめし

　　　　　　　　　　　　　　（４人分）

【材料】

　 　　いか　　　…　５ハイ

　　　 もち米　　…　１合

　 　　砂糖　　　…　小２

（Ａ）

　　 　しょうゆ　…　大１と１/２

　 　　酒　　　　…　大１

水　　　　…　３６０cc

　　 　砂糖　　　…　大１

（Ｂ）

　　　 しょうゆ　…　大３

塩　　　　…　小１/３

　　　 酒 　　　…　大ｓ３

【作り方】

|  |
| --- |
| １．ゲソを１㎝の長さに切り、から炒り（少し色が変わる程度）し、（Ａ）で味つ |
| 　　けする。 |
| ２．炊いたもち米に（１）を混ぜる。 |
| ３．いかの胴体を広げ（２）をつめる（８分どうり）つまようじで口を止める。 |
| ４．鍋に（Ｂ）を入れ、煮立ってきたら（３）を並べ、時々返しながら１０ |
| 　　分煮る。そのまま冷ます。時々色が一色になるようにかえす。 |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



さけの昆布巻き

　　　　　　　　　　　　　　（４人分）

【材料】

生さけ　　　　　…　１６０ｇ

早煮昆布　　　　…　９０ｇ（約１ｍ）

しょうが　　　　…　１/２片

かんぴょう　　　…　１５ｇ

昆布のもどし汁　…　２カップ

しょうゆ　　　　…　大３

煮汁

酒　　　　　　　…　大２

みりん　　　　　…　大２

砂糖　　　　　　…　大１

塩　　　　　　　…　少々（かんぴょうをもむ）

【作り方】

|  |
| --- |
| １．昆布は、２カップ強の水に浸して柔らかくなるまで１０分つけ、もどし汁は捨 |
| てずにとっておく。 |
| ２．さけは長さ５cm、１.５㎝角に切る。昆布は、６㎝の長さに切り、しょうがは千 |
| 　　切りにする。 |
| ３．かんぴょうは水でぬらし、塩少々でよくもみ、水で洗ってかるく絞る。 |
| ４．昆布１枚にさけ１切れとしょうが少々を置いて巻く。さらにもう１枚昆布で巻 |
| 　　く。 |
| ５．かんぴょうで昆布を巻き、巻き終わりをこま結びする。結び端を１㎝ぐらい残 |
| 　　し、かんぴょうを切る。 |
| ６．鍋に巻いた昆布を並べ、昆布のもどし汁を入れて火にかけ、もどし汁が足りな |
| 　　い場合は水を足す。 |
| 　　煮立ったら、弱火にしてアクを取り、残りの煮汁の調味料を入れ、ふたをして |
| 　　１２分煮る。火を止めそのまま冷ます。 |
| ７．昆布の両端を切り落とす。 |
|  |



　 カラフルチキンロール

　　　　　　　　　　　　　　（４人分）

　　【材料】

　　　鶏もも肉　　　　…　３００ｇ　　　　　　パン粉　　　　　　　…　大３

　　　鶏ひき肉　　　　…　１００ｇ　　　　　　卵　　　　　　　　　…　１/２個

　　　玉ねぎ　　　　　…　５０ｇ　　　　　　　牛乳　　　　　　　　…　大１

（Ｂ）

　　　カラーピーマン　…　各２０ｇ　　　　　　塩　　　　　　　　　…　小１/３

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　コショウ　　　　　　…　少々

　　　塩　　　　　　　…　小１/２　　　　　　 パセリ（みじん切り）　…　大１

しょうゆ　　　　…　小１/２

　　　酢　　　　　　　…　小１

白ワイン　　　　…　小１

（Ａ）

オリーブ油　　　…　小１

　　　おろし玉葱　　　…　小１

　　　おろしにんにく　…　小１片

　　　ローリエ　　　　…　１枚

　　　コショウ　　　　…　少々

　　【材料】

|  |
| --- |
| １．鶏もも肉の厚みを左右に切り開いて観音開きにし、（Ａ）を混ぜた中に２～３時 |
| 　　間漬け込む。 |
| ２．玉ねぎはみじん切りにし、ピーマンは１㎝角に切り、サラダ油少々でサッと炒 |
| 　　め、冷ましておく。 |
| ３．鶏ひき肉に（２）、（Ｂ）を加えてよく混ぜる。 |
| ４．（１）の鶏もも肉を広げ、（３）を細長くまとめてのり巻きの太巻きの要領で巻 |
| 　　く。 |
| ５．天板にオーブンシートを敷き、巻き終わりを下にしてのせる。２００℃に予熱 |
| 　　したオーブンで２２分焼く。 |
|  |
|  |
|  |
|  |