

第４回

　　女性セミナー

メニュー

岩国寿司

豚ばら肉の黒糖煮

みそマヨはんぺん

茶碗蒸し

平成２７年１月２１日（水）

高　泊　公　民　館



岩国寿司

　　　　　　　　　　　　　　（約１０人分）

【材料】

合わせ酢

米 　…　１升　　　　　　　　　　　砂糖　…　２００ｇ

昆布だし　　…　１６ｇ　　　　　　　　　　塩　　…　４０ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　酢　　…　１８０ｍｌ

具材

　れんこん　　…　大きめ１節　　　　　　　　 卵　　 　…　３個

錦糸卵

（１/４のいちょう切り） 　 　 砂糖 …　大１と１/２

※

酢れんこん

酢　　 　 …　大５　　　　　　　　　　 　 塩　　…　小１/３

砂糖　　 　…　２０ｇ

※

水　　　　 …　大５　　　　　　　　　 　春菊　　　　…　２束（小口切り）

塩　　　　 …　小１/２　　　　　　　　　　だし汁　　…　１カップ

春菊

だし昆布　 …　４ｃｍ　　　　　　　　　　 しょうゆ　…　小４

※

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 みりん　　…　小４

　　　　しいたけ　…　大４枚

甘露煮

　　　砂糖　　　　　　　　　　　　　　　　　　桜でんぶ（ピンク・緑）

　　　しょうゆ　　　　　　　　　　　　　　　 焼きアナゴ　　　　…　１６０ｇ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ゆずの皮（千切り）…　小さめ５個分

【作り方】

１.酢れんこんは浸かるくらいのお湯、酢大１でサッと湯がき、※に漬け込む。

２.錦糸卵は、※と卵をあわせて薄焼きにする。

　 ３.春菊は、塩茹でをして※に漬け込む。

　 ４．型に合わせ酢を塗って、米が付着するのを防ぐ。

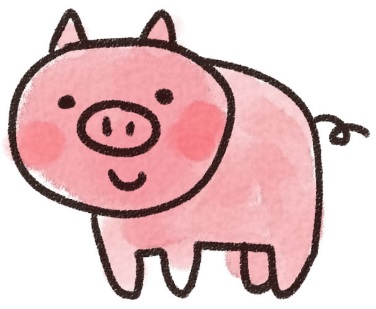
　 ５．酢飯を４等分に分け、１/４を型に詰める。

　 ６．押し板でしっかり酢飯を押さえる。（４すみはしっかり型をつけておく）

　 ７．具をれんこん、しいたけ、ゆず、桜でんぶ（緑）、アナゴ、卵、桜でんぶ（ピン

　　　 ク）の順にのせていく。

　 ８．５～７の行程を繰り返し、４段にし、上蓋でしっかり押さえる。



　豚ばら肉の黒糖煮

　　　　　　　　　　　　　　　（８人分）

【材料】

　　　豚ばら塊肉　　　　　…　８００ｇ

　　　菜の花　　　　　　　…　１束

　　　　赤とうがらし　　　…　２本

調味料Ａ

　　　　しょうが　　　　　…　薄切り１かけ分

　　　　酒　　　　　　　　…　大３

　　　　水　　　　　　　　…　８カップ

調味料Ｂ

　　　　黒砂糖　　　　　　…　大３

　　　　しょうゆ　　　　　…　大３

　【作り方】

　　１．豚肉は５ｃｍ角に切り、熱したフライパンに入れ、強火で表面にこんがり焼き色

　　　　をつける。

　　２．鍋に１とＡを入れ、火にかけ、煮立ったらあくを除き、弱めの中火で約１時間煮

　　　　る。

　　３．菜の花は色よく塩ゆでし、水気を切り、食べやすい長さに切る。

　　４．２にＢを加え、煮汁が少し残るまで煮る。

　　５．器に肉を盛り、菜の花を添え、煮汁をかける。

[](http://2.bp.blogspot.com/-MELqToOOYZs/Ul5qPrS3ZEI/AAAAAAAAZB4/OuphmY28VmM/s800/food_hanpen.png)

みそマヨはんぺん

　　　　　　　　　　　　　　（４人分）

【材料】

はんぺん　　　　　　…　２枚

キャベツ　　　　　　…　大１/４（２５０ｇ）

ブロッコリー　　　　…　小１個（２５０ｇ）

みそ　　　　　　　　…　大２

マヨネーズ　　　　　…　大２

調味料Ａ

酒

（塩・コショウ少々）

サラダ油　　　　　　…　大１と１/２

【作り方】

１．はんぺんは半分に切り、５ｍｍ厚さにき切る。キャベツは、３×４ｃｍ角に切る。

２．ブロッコリーは子房に分ける。茎は皮をむいて、細長い乱切りにする。　　　　　 　３．調味料Ａは混ぜ合わせておく。

４．湯を沸かし、塩少々を加え、ブロッコリーをゆで、湯をきる。

５．フライパンにサラダ油を熱して、はんぺんを炒め、薄いきつね色になったら、キャ

ベツを加えて炒め、３を加えて混ぜ、塩・コショウする。

[](http://2.bp.blogspot.com/-WEoWEWaz-Pc/VGX8d3fP9vI/AAAAAAAApHQ/nUOUQ3N9IGs/s800/food_chawanmushi.png)

茶わん蒸し

　　　　　　　　　　　　　（４人分）

【材料】

　　卵　　　　…　２個

　　鶏もも肉　…　１/４枚

　　しいたけ　…　１枚

　　ぎんなん　…　８個

　　えび　　　…　４匹

　　みつば　　…　８本

　　だし　　　…　２カップ

Ａ

　　塩　　　　…　小１

　　みりん　　…　小２

【作り方】

１.Ａを合わせ、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。

２.鶏としいたけに下味をつける。（砂糖・しょうゆ・酒）

えびは塩ゆで。

３．卵をよくほぐし、Ａを加え、万能こし器でこす。

４．茶碗に鶏、しいたけ、えび、ぎんなんを入れ、卵液を注ぎ、みつばをのせる。

５．蒸し器に入れ、強火で１分、弱火で１０分蒸す。