

# ドキドキクッキングのレシピ

## きんときまめ い 金時豆入りかきませ

徳島県では、ちらし寿司や五目寿司のことをかきませと呼んでおり、節句やお祭りに作られます。  
金時豆の煮豆が入るようになったのは、昔は甘いものがごちそうだったためだといわれています。



かまぼこは、ちくわに変えてもおいしいよ。  
ちくわを使う場合も 20g  
縦半分に切ってから、うすく切つてね！



### ざいりょう 材料 (2人分)

#### ◆すし飯

米……………1合  
すし酢……………大さじ2  
ゆず酢……………お好みで

#### ◆金時豆

金時豆の煮豆(市販) ……40g

#### ◆錦糸卵

卵……………20g  
砂糖……………小さじ1/3  
塩……………少々  
油……………適量

#### ◆具材

にんじん……………10g → 細く切る  
干しいたけ……………2g → 水で戻して細く切る  
かまぼこ……………20g → 短冊に切る  
こんにゃく……………15g → 短冊に切る  
高野豆腐……………8g → お湯で戻して水気を絞り、6つに切って小口切りにする  
さやいんげん……………10g → ゆでて斜めに切る

しょうゆ……………小さじ1  
酒……………小さじ2  
砂糖……………小さじ2  
だし汁……………200ml

A



## した じゆん び 下 準 備

### ◆すし飯<sup>めし</sup>

- 1 ごはんを1合炊く。<sup>こうた</sup>
- 2 炊きたてのご飯にすし酢を加え、しゃもじで切るように混ぜ、冷ましておく。<sup>た たき たて の ご 飯 に す し す くわ を 加 え 、 し や も じ で 切 る よ う に ま ぜ 、 さ さ</sup>

### ◆具材<sup>くざい</sup>

- 1 鍋に調味料Aを入れて火にかけ、さやいんげん以外の食材を加えて火が通り、汁気がなくなるまで煮詰める。<sup>なべ ちやう み り やう い ひ がい しよくざい くわ ひ とお しるけ に つ</sup>



- 2 さやいんげんは塩ゆでする。<sup>しお</sup>
- 3 具材を冷ましておく。<sup>くざい さ</sup>

### ◆錦糸卵<sup>きんし たまご</sup>

- 1 卵を溶き、砂糖、塩を加えて混ぜる。<sup>たまご と さとう しお くわ ま</sup>
- 2 油をひいたフライパンまたは卵焼き器でうすく焼く。<sup>あぶら たまご や き</sup>



- 3 細切りにする。<sup>ほそぎ</sup>



- 4 錦糸卵を冷ましておく。<sup>きんし たまご さ</sup>

## つくりかた 作り方

- 1 すし飯に、<sup>めし</sup>金時豆と<sup>きんときまめ</sup>具材（<sup>くざい</sup>さやいんげん以外）を<sup>いがい</sup>混ぜ<sup>ま</sup>合わせる。



- 2 <sup>うつわ</sup>器に1を盛り、<sup>も</sup>さやいんげん、<sup>きんし たまご</sup>錦糸卵をかざりつける。

### かんそう きんときまめ つか ば あい ふたりぶん 乾燥の金時豆を使う場合（2人分）



- 1 <sup>まめ</sup>豆20gを<sup>ぜんじつ</sup>前日から<sup>なべ</sup>鍋に入れて、<sup>い</sup>水につけておく。
- 2 <sup>なべ</sup>鍋を火にかけ、<sup>ひ</sup>沸騰させる。  
<sup>ふっとう</sup>沸騰したら湯を捨て、<sup>ゆ</sup>弱火で<sup>す</sup>40分くらい<sup>よわび</sup>煮る。  
<sup>ぶん</sup>に
- 3 <sup>まめ</sup>豆がやわらかくなったら、<sup>さとうこ</sup>砂糖小さじ1、<sup>こ</sup>しょうゆ小さじ1で<sup>あじつ</sup>味付けする。
- 4 <sup>きんときまめ</sup>金時豆を<sup>さ</sup>冷ましておく。



# ぶりの照り焼き



## 作り方

1 ぶりに塩をふって10分置く。

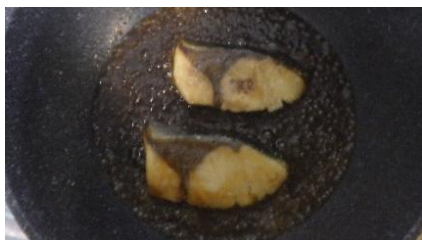


2 キッチンペーパーで水気を取り、片栗粉を薄くまぶす。

3 中火で熱したフライパンに油をひき、2を入れて両面にこんがり焼き目がつき、中に火が通るまで焼く。



4 混ぜ合わせた調味料Aを加えて中火で煮つめる。



5 お皿に盛り付けてできあがり。

## 材料

ぶり(2人分)

ぶり(切り身).....2切れ  
 塩.....少々  
 片栗粉.....適量

酒.....大さじ2  
 みりん.....大さじ2  
 砂糖.....大さじ1  
 しょうゆ.....大さじ1.5  
 しょうがチューブ.....2cm

A

油.....大さじ1



# れんこんピザ



## 材料

(2人分)

- れんこん……………150g
- ウインナー……………2本
- コーン……………10g
- オリーブオイル……………小さじ1
- 塩こしょう……………少々
- ピザ用チーズ……………20g
- オイスターソース……………小さじ1/2
- マヨネーズ……………小さじ1
- きざみのり……………お好みで

## 作り方

1 れんこんは洗って皮をむき、2~3mmの厚さに切る。

ウインナーは厚さ3mmの斜め切りにする。

冷凍のコーンを使用する場合は熱湯をかける、または、電子レンジで解凍する。

缶詰の場合は水気を切ってさっと洗う。



2 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、

れんこんが少し重なるように10cmの円に並べる。



写真はオーブントースターで作っています。

①アルミホイルにオリーブオイルを塗る。

②れんこんをアルミホイルの上に丸く並べる。

3 ふたをして、中火で約4分間、

こんがりするまで焼いて裏返す。

オーブントースターの場合は裏返さなくてもOK!



- 4 ひが通ったら、オイスターソースとマヨネーズを混ぜ合わせて3にスプーンで塗る。



- 5 塩こしょうをふり、ウインナーとコーンを並べてチーズをのせる。



- 6 ふたをして中火で3~4分、底がこんがりするまで焼く。

オーブントースターの場合は  
チーズがとろけたらできあがり

- 7 お皿に移して、お好みできざみのりを散らしたらできあがり。

# はな や さい 花野菜のサラダ



ざいりょう  
材料

ふたりぶん  
(2人分)

ブロッコリー……………50g  
カリフラワー……………50g

ハム……………<sup>まい</sup>2枚  
コーン……………10g  
マヨネーズ……………<sup>おお</sup>大さじ1  
<sup>しお</sup>塩こしょう……………<sup>しょうじょう</sup>少々

A



## つく かり 方

1 ブロッコリー、カリフラワーは<sup>こぶさ きわ</sup>小房に切り分ける。

ハムは<sup>かく き</sup>1.5cm角に切る。

<sup>れいとう</sup>冷凍のコーンを使用する場合は<sup>ねつとう</sup>熱湯をかける、または、<sup>でんし</sup>電子レンジで<sup>かいとう</sup>解凍する。

<sup>かんづめ</sup>缶詰の場合は<sup>みすけ</sup>水気を切って<sup>あら</sup>さっと洗う。

2 ブロッコリーとカリフラワーを<sup>たいねつ</sup>耐熱ボウルに入れ、<sup>い</sup>ラップをかけて

<sup>ワット</sup>500Wの電子レンジで<sup>ぶん</sup>3分<sup>かねつ</sup>加熱する。

3 <sup>と</sup>2を取り出して、<sup>ざいりょう</sup>材料Aと<sup>ま</sup>混ぜ<sup>あ</sup>合わせる。

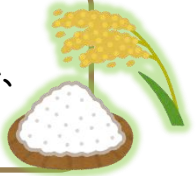


4 <sup>さら</sup>お皿に盛り付けて<sup>も</sup>できあがり。

# こめこ 米粉シチュー

がっこうきゅうしよく  
学校給食メニュー！

きゅうしよく とくしまけんさん こめこ しよく  
給食では徳島県産の米粉を使用することで、  
ちさん ちしよく とくま ちよく  
地産地消に取り組んでいるよ。



## つく かり 方

- 1 なべ ちゆうび ねつ とりにく いた  
鍋にバターを中火で熱し、鶏肉を炒める。  
とりにく かる いた  
鶏肉が軽く炒まったら、こしょうを加える。



- 2 にんじん、たまねぎを加えて炒める。



- 3 コンソメ、水を加えたら、さつまいもを加え加熱する。

- 4 さつまいもが煮えたら、牛乳を加える。



- 5 みず と こめこ くわ で そうま ちよく  
水で溶いた米粉を加え、とろみが出たらほうれん草を加える。

## ざいりよう 材料

ふたりぶん  
(2人分)

- とりにく ..... 50g
- こしょう ..... 少々
- バター ..... 5g
- にんじん ..... 20g → いちようきりにする
- たまねぎ ..... 80g → くしきりにする
- コンソメ ..... 5g
- みず ..... 150ml
- さつまいも ..... 60g → かくきりにする
- ぎゅうにゆう 牛乳 ..... 150ml
- こめこ 米粉 ..... 8g
- こめこ みず 米粉をとく水 ..... 30ml
- ほうれん草 ..... 30g → したゆでし、みすけきを切って  
4~5cmの長さ切る



こめこ せいひん ねばり か  
米粉は製品によって粘りが変わるから、  
ちようせい  
調整してね。



# フルーツ大福



## 材料

ふたりぶん  
(2人分)

白玉粉……………30g  
砂糖……………大さじ1弱  
水……………25~30ml

★水の量は、白玉粉の袋の表示に従う。  
耳たぶくらいのかたさにする。

しろあん……………40g  
季節のフルーツ……………適量  
(今回は柿、ぶどう、キウイを使用)  
片栗粉……………適量



## 作る前に

- 調理用の手袋を着用して、清潔な状態で作る。
- 電子レンジを使うときや生地であんを包むときは、やけどに気をつける。

いちごを使う場合は、ヘタをとってね。  
みかんを使う場合は小さめのサイズが  
包みやすくておすすめだよ!



## 作り方

1 下準備をする。

しろあんを丸める



しろあんを円形にのばして、  
フルーツを覆うように包む



- 2 ボウルに白玉粉と砂糖を入れてよく混ぜ、水を少しずつ入れてダマがなくなるまでしっかりと混ぜる。



- 3 2にラップをかけ、500Wの電子レンジで2分加熱し、水でぬらしたゴムべらで練るようにしてかき混ぜる。



ボウルは熱くなっているので、オーブン用のミトンなどを使って電子レンジから取り出してね。

- 4 3の作業を2~3回くり返し、その都度しっかりと混ぜる。  
(生地に透明感が出て、白玉粉にしっかりと火が通った状態になればOK!)

- 5 片栗粉を広げたバットの上に4の生地を置き、うすく広げる。

- 6 生地を人数分に分け、しろあんで包んだフルーツを包む。



手で軽く伸ばして生地を寄せ集めながら手早く包んでいくのがコツだよ。

生地は冷めると伸びづらくなるので粗熱がとれたらフルーツを包み始めよう!



生地でフルーツを包むとき、やけどしないように気をつけてね。

