

日本語沼南教室交流会レシピ  
2008/6/19 《 社会福祉センター 》



★ たけのこ<sup>はん</sup>ご飯<sup>にんぶん</sup> (4人分)

《材料》 米<sup>ざいりょう</sup>・・3合      たけのこ<sup>みず</sup> (水煮)<sup>に</sup>・・2 / 3本<sup>ほん</sup>

油揚げ<sup>あぶらあげ</sup>・・1枚<sup>まい</sup>

だし汁<sup>じる</sup> (粉末<sup>ふんまつ</sup>でも良い<sup>よい</sup>)・・約600cc (だしの素<sup>もと</sup>1袋<sup>ふくろ</sup>)

《調味料<sup>ちょうみりょう</sup>》 みりん<sup>みりん</sup>・・大さじ1      しょうゆ<sup>しょうゆ</sup>・・大さじ1

塩<sup>しお</sup>      ・・ 小さじ1～2

《作り方<sup>つく かた</sup>》

【1】米<sup>こめ</sup>は、炊<sup>た</sup>く30分前<sup>ぶんまえ</sup>に洗<sup>あら</sup>って、ザル<sup>ざる</sup>にあげる。

【2】水煮<sup>みず</sup>たけのこ<sup>た</sup>は、食<sup>お</sup>べやすい<sup>おお</sup>大き<sup>うすぎ</sup>さにたて薄<sup>うす</sup>切<sup>ぎ</sup>りにする。

【3】油<sup>あぶら</sup>揚<sup>あげ</sup>げは、熱<sup>ね</sup>湯<sup>つう</sup>に通<sup>とお</sup>して油<sup>あぶら</sup>抜<sup>ぬ</sup>きして、ほそ切<sup>ぎ</sup>りにする。

【4】炊<sup>すい</sup>飯<sup>はん</sup>器<sup>き</sup>に米<sup>こめ</sup>・調味<sup>ちょうみりょう</sup>料<sup>りょう</sup>をいれ、3合<sup>ごう</sup>の線<sup>せん</sup>までのだし汁<sup>じる</sup>を加<sup>くわ</sup>える。

さいごにたけのこ・油<sup>あぶら</sup>揚<sup>あげ</sup>げ<sup>くわ</sup>を加<sup>た</sup>えて炊<sup>た</sup>く。

【5】炊<sup>た</sup>き上<sup>あ</sup>がったら、10分<sup>ぶん</sup>間<sup>かん</sup>蒸<sup>む</sup>らし、全<sup>ぜん</sup>体<sup>たい</sup>をまぜて 器<sup>うつわ</sup>に盛<sup>も</sup>り付<sup>つ</sup>け、木<sup>き</sup>の

芽があれば、散らす。

※木の芽（山椒の若葉）は、手でぽんとたたくと香りがよい。

\*\*\*\*\*

★ **お吸い物**（4人分）

《材料・調味料》 だし汁（1番だし）・・・5カップ 塩・・・小さじ1  
しょうゆ・・・大きじ1/2

《具》 卵豆腐・・・2個 そうめん、三つ葉・・・少々

○（香りのあるもの）みょうが・ゆず・木の芽等を入れてもよい。

《作り方》

【1】そうめんをゆでて水洗いする。

【2】三つ葉を軽くゆでて、むすぶ。

【3】1番だしをとり、みりん、しょうゆ、塩で味つけする。

【4】卵豆腐を4つに切り、おわんに2つ入れる。そうめんと三つ葉を

卵豆腐の上に盛りつけ、あたためた【3】のだしを入れる。

○夏はだしを冷たくひやしてもよい。

★ **だし（だし汁）のとり方**→1番だしです。

《材料》

・10センチ角の昆布（1枚） ・削りがつお（30g） ・水（5カップ）

《作り方》

①固くしぼったぬれぶきんか、ペーパーなどで、昆布を拭く。

● 昆布は、水で洗うとうまみが減るので洗わない。

② 鍋に水と昆布を入れて 中火にかけ 沸騰直前に昆布を取り出す。

● 煮すぎると昆布がとけだして、ぬめりが出してしまう。

③ 沸騰したら火を止めて削りがつおを入れる。

④ もう一度火をつけ、沈んでいた削りがつおが浮き始めたら火を止める。

⑤ 削りがつおが沈んだら、こし器やザルにキッチンペーパーなどを敷きだし汁をこす。

\*\*\*\*\*

## 【メモ】

◎ ほかにいろいろなだしがありますが どう使い分けるでしょうか？

### 《作り方》

1 番だし→あっさりしているので、お吸い物に

2 番だし（1 番だしで使った昆布と削りがつおをもう一度水に入れて煮て、

新しい削りがつおを加えただし）

→色も濃いめなので味噌汁、煮物、どんぶりに

昆布だし（昆布だけを使ってとっただし）

→あっさりしてるのでお吸い物、精進料理（野菜料理）に

煮干だし（煮干しの頭とはらわたを取って煮ただし）

→濃いだしなので、味噌汁、煮物に

\*\*\*\*\*

日本語委員会沼南教室 2008 年度 第 1 回交流会 レシピ

### ニラまんじゅう (50 個分)

#### ○材料 (ざいりょう)

- |          |                               |                 |
|----------|-------------------------------|-----------------|
| ①皮 (かわ)  | ・強力粉 (きょうりきこ) 1kg             | ・あたたかい塩水 (しおみず) |
| ②餡 (なかみ) | ・卵 (たまご) 10 個                 | ・さくらえび 100g     |
|          | ・豚バラ肉 (ぶたばらにく) または ぶたひき肉 200g |                 |
|          | ・ニラ 3 束 (たば)                  | ・ネギ 1 本         |
|          | ・ごま油 少々                       | ・サラダ油           |
|          |                               | ・コショウ           |
|          |                               | ・しょうゆ           |

#### ○作り方 (つくりかた)

- ① ボールに こなを入れ、あたたかい塩水 (しおみず) を少しずつくわえてよくまぜる。
- ② 耳たぶくらいのやわらかさになったら、よくこねて、ラップをし、10～15 分ねかせる。
- ③ ニラは 5mm くらいに切り、ショウガ、ネギは みじん切りにしておく。
- ④ 卵をわってよくかきまぜ、油をうすくひいたフライパンで炒り卵 (いりたまご) を作る。
- ⑤ さくらえびをいたため香 (かお) りを出す。
- ⑥ 豚バラ肉 (ぶたばらにく) をこまかくきざんでボールに入れ、ショウガ、ネギを入れ、よくまぜる。塩、こしょう、しょう油をくわえてよくまぜる。
- ⑦ ⑥にさくらえびを入れよくまぜる。つぎに炒り卵 (いりたまご) をくわえよくまぜる。
- ⑧ ⑦にニラをまぜる。
- ⑨ ねかせておいた皮 (かわ) の生地 (きじ) を 5～6 cm の太さの棒状 (ぼうじょう) にする。
- ⑩ ⑨を 2～3 cm の輪切り (わぎり) にして めんぼうでのぼし 10 cm くらいの円を作る。
- ⑪ ⑩で⑧の具 (ぐ) をつつみ、うすくサラダ油をぬったフライパンにいれ、ふたをして弱火 (よわび) で 焼 (や) く。

## チヂミ (12~13 枚分)

### ○材料 (ざいりょう)

- ・チヂミ粉 (こ) 500 ~600 g
- ・タマネギ 3 個
- ・ズッキーニ 1 本
- ・にんじん 2 本
- ・カボチャ 1/4 個
- ・ニラ 1 束
- ・サツマイモ 1 本
- ・ジャガイモ 3 個
- ・キムチ

### ○作り方 (つくりかた)

- ① チヂミ粉 (こ) を水でよくとかす。
- ② キムチはこまかく切り、ほかのやさいは全部 (ぜんぶ) せん切りにしておく。
- ③ ②に①ををくわえ、よくまぜる。
- ④ ③をお玉 (たま) ですくい フライパンで焼 (や) く。