

# 日本料理教室

～郷土料理を楽しみましょう！～

いか飯・のっぺい汁・大根とじゃこのマヨネーズ・白菜の変わりづけ

2014年11月18日(火) 10:00～12:30 中央公民館 4F 調理実習室1



日本文化交流委員会

# いかめし

ざいりよう  
材料 4～5人分

するめいか 4～5杯  
 いかの足 2杯分  
 もち米 100g  
 干し椎茸 2枚  
 にんじん 40g  
 楊枝

A

だし汁 2カップ  
 しょうゆ 大2  
 酒 大2  
 みりん 大1  
 生姜薄切り 3～4枚  
 片栗粉 小2  
 水 小4



## 【作り方】

1. もち米は洗って2時間以上水につける。ザルに上げ水気をきる。干し椎茸は水で戻す。
2. いかは胴から足とともにワタを抜き、軟骨を取り除く。足はワタ、目、クチバシを除き、胴とともに水で洗う。水気をふく。
3. いかの足は半量だけ1cm位に切る。椎茸、にんじんは細かく切る。
4. もち米の中にかの足、椎茸、にんじんを混ぜ合わせる。
5. いかの中に1/3位残して④をスプーンなどで詰める。楊枝で止める。
6. なべにいかを並べAを入れ、沸騰したら弱火にして落とし蓋をし、フタをして途中返しながら30分～40分煮る。
7. いかを取り出し、煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつける。輪切りに切ったいかを盛り、煮汁をかける。

じる にいがたきょう どりょうり  
**のっぺい汁 (新潟郷土料理)**

材料 4～5人分

とりもも肉 <sup>にく</sup> 100g  
 油揚げ <sup>あぶらあ</sup> 1枚  
 にんじん 1本  
 里芋 <sup>さといも</sup> 7個  
 干し椎茸 <sup>ほしいたけ</sup> 4枚  
 こんにやく 1/2枚  
 えのきだけ <sup>ふさ</sup> 1/2房

かつおだし汁 <sup>じる</sup> 5カップ  
 A { 塩 <sup>しお</sup> 小 1/2～1  
 薄口しょうゆ <sup>うすくち</sup> 小 2  
 みりん 小 4  
 酒 <sup>さけ</sup> 大 2  
 片栗粉 <sup>かたくりこ</sup> 小 2  
 水 <sup>みず</sup> 小 4



**【作り方】**

1. 鶏肉は小さめの一口大、油揚げは5mmの細切りにする。にんじんは皮をむいて1cm角に切る。里芋は皮をむいて食べやすく切る。
2. 干し椎茸は水で戻し軸を切って4等分に切る。こんにやくは1cm角に切り、熱湯でさっとゆでる。えのきだけは2つに切る。
3. なべにだし汁を煮立て、Aと①、②の具を入れて15分ほど煮る。具が柔らかくなったら味を調え水溶き片栗粉を鍋にまわし入れて混ぜ、とろみをつける。



← 角切り

# だいこん 大根とじゃこのマヨネーズ

ざいりょう 4人分  
材料

だいこん 大根	200g
ちりめんじゃこ	20g
ぼんのう 万能ねぎ	3本
マヨネーズ	大3
しょうゆ	少々



## つく かた 【作り方】

1. だいこん ぎ  
大根はせん切りにして、ちりめんじゃこと混ぜてしばらくおく。
2. だいこん みずけ しぼ  
大根の水気を絞ってマヨネーズであえ、うつわ も  
器に盛ってねぎをふりかけ、この  
しょうしょう  
少々をふりかける。

# はくさい か 白菜の変わりづけ

ざいりょう にんぶん  
材料 4人分

はくさい 6枚  
白菜  
にんじん 3cm  
こんぶ 10cm角1枚  
昆布

しお しょう  
塩 小 2  
ごま油 あぶら だい 2  
A さとう だい 2  
酢 す だい 2  
薄口しょうゆ うすくち だい 1  
ちりめんじゃこ だい 4



## つく かた 【作り方】

1. 白菜は洗って3cm長さ、1cm巾の棒状に切る。にんじんはせん切りにする。
2. 昆布もせん切りにする。
3. 大きめのボールに白菜、にんじん、昆布を入れ、塩をふってよくもみこみ、しんなりさせて、水気を絞って別のボールに入れる。
4. 小なべにAを入れて、ひと煮立ちさせてちりめんじゃこを加えてすぐ火を止め、白菜の上から熱いうちにかけて、混ぜ合わせておく。



← せん切り