

み ね
みて美～祢 知っちゃろ～い～ね(*^_^*)
ぶちうまい YAMAGUCHI

平成23年11月15日(火)
美東保健センター

★本日の日程

9:00～ 開会行事
講師 萬代 妙子様

9:10～ 手順説明・調理準備

10:00～ 調理開始
ふた班に分かれ、調理開始
Aチーム…たけのこごはん
(4人) うるめいわしのからあげトマトソース
れんこだいのからあげ甘酢ソース
ポパイ白玉
アイスで作る小野茶ババロア
Bチーム…ふくのタルタル焼き
(4人) あんこうのみそホイイル焼き
大豆つくね
ふわふわ汁
萬代先生・柴田先生・瀬脇はフリーです

11:30～ 会食(萬代先生・柴田先生・栄養士 計11名)
片付け・休憩

13:00～ 研修会
・美祢市教育委員会からの指示・伝達
・指導実践の報告
・協議

★調理実習について

美祢市産、山口県産の食材を使用しての調理実習を行います。

献立

●長州鶏のたけのこごはん(二人分)

精白米	1合……美祢産
たけのこごはんの素(一合用)	1袋……たけのこ(周南産)にんじん(県産)
長州鶏	40g……長門産
酒	4g

- ①鶏肉に酒をまぶしておく。
- ②精白米、鶏肉、たけのこごはんの素を混ぜて炊く。

たけのこごはんの素…1袋1.2kg入り 米3.3kgで炊く 1490円



●うるめいわしのからあげ トマトソースかけ(一人分)

うるめいわし(米粉つき)	1尾(30g)……いわし、米粉(ともに県産)		
揚げ油	1尾30g 55円		
にんにく 1g	しょうが 1g	玉ねぎ 10g	トマト 20g
A(コンソメ 0.5g	砂糖 1g	トマトケチャップ 3g	塩・油 少々)

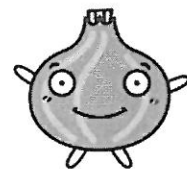
- ①うるめいわしを油で揚げる。
- ②トマトソースをつくる。
 - ・ にんにく、しょうが、たまねぎはみじん切り、トマトは5mm角に切る。
 - ・ 油を熱し、にんにく、しょうが、たまねぎを炒め香りが立ってきたらトマトとAの調味料を加える。
- ③揚げたイワシにトマトソースをかける。

●れんこダイのからあげ 甘酢漬け(一人分)

れんこダイ	1尾(50g)……県産・1尾50g84円	
揚げ油		
にんじん 3g	たまねぎ 10g	
調味液B(砂糖 2g	酢 2g	うすくちしょうゆ 1g)

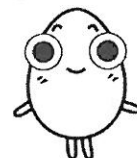
- ①れんこダイを油で揚げる。
- ②にんじん 玉ねぎは細いせん切りにする。
- ③調味液Bに①と②をつける。

※魚の塩加減によって調味料を加減する。



●ふくのタルタル焼き(一人分)

ふくの小口切り	30g×2つ	……県産「まふく」・一切れ30g165円
卵	1/2個	……美祢市産「志賀農産」
玉ねぎ	10g	
パセリ	1g	
マヨネーズ	6g	アルミカップ 1つ



- ①タルタルソースをつくる。卵はゆでたまごにし、卵、玉ねぎ、パセリをみじん切りにし、マヨネーズであえる。
- ②アルミカップにふくを入れ、タルタルソースをのせてオーブンで焼く。

●あんこうの味噌ホイル焼き(一人分)

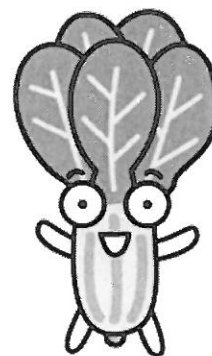
あんこうの小口切り	30g×2つ	……県産・一切れ30g 161円
はなっこりー	10g	……県産
しめじ	10g	
赤ピーマン	5g	
くじらみそ	10g	……県産
砂糖	1g	
アルミホイル	バター	



- ①くじらみそ、砂糖はあわせておく。
- ②はなっこりーはさっとゆでる。赤ピーマンはうすく切る。しめじはほぐしておく。
- ③アルミホイルにバターをぬり、あんこうにみそをのせて伸ばし、しめじ、赤ピーマン、はなっこりーをのせて包み、オーブンで焼く。

●ポパイ白玉(一人分)

ほうれん草	10g	……冷凍・県産1kg袋
白玉粉	35g	
水	約25cc	
きな粉	4g	……美祢市産
砂糖	4g	塩 少々



- ①ほうれん草はすりつぶす。ミキサー可。
- ②ほうれん草と白玉粉を混ぜ水を少しずつ加えながら、耳たぶの柔らかさにする。
- ③②を一口大に丸め、沸騰した湯に入れてゆで、浮いてきたら冷水にとる。
- ④水気をきり、きな粉をまぶす。

●大豆つくね(一人分)

水煮大豆	20g	美祢市産・500g袋
ごぼう	10g	美祢市美東産
豚ミンチ	40g	萩市むつみ産
たまねぎ	10g	
しょうが	1g	
卵	8g	美祢市産「志賀農産」
小麦粉	6g	
ごま油	2g	



調味料C…砂糖 2g しょうゆ 4g みりん 1g 水10cc

- ①大豆・ごぼう・たまねぎはみじん切りにする。しょうがはすりおろす。
- ②つくねの材料をすべてボールにいれ、手でよくませ、円形に丸める。
- ③フライパンにごま油を引き、焼く。
- ④調味料Cをすべてあわせて、つくねに回しかけ、煮詰める。

●アイスでつくる小野茶ババロア リンゴジャム添え(一人分)

粉ゼラチン	1~1.5g	
水	9cc	
湯	40ml	
小野茶	2g	宇部市産
砂糖	8g	
バニラアイス	30g	
阿東リンゴジャム	15g	山口市徳佐阿東リンゴジャム・15g袋入り・27円



- ①水にゼラチンを振り入れてふやかす。
- ②お湯にお茶の葉を入れて濃い茶を作り、砂糖を入れて溶かす。
- ③温かいうちに①を入れてよく溶かす。
- ④③をさます。
- ⑤④にアイスクリームを加えてアイスクリームを崩しながらスプーンでゆっくり大きく混ぜる。
- ⑥プルプルに固まったら器に盛り、ジャムをのせる。

●ふわふわ汁(一人分)

自然薯	20g
卵	10g……美祢市産「志賀農産」
ねぎ	5g……美祢市産
酒	1g
塩	0.5g
薄口しょうゆ	1g
昆布	1g
削り節	2g
水	150cc



- ①自然薯は皮をむき、すりおろす。
- ②卵は割りほぐし、①の中に混ぜる。
- ③ねぎは小口切りにする。
- ④昆布と削り節でだしをとり、酒、塩、しょうゆで味付けする。
- ⑤煮立ったら②を流し入れ、ひと煮立ちしたらねぎを散らして火を止める。

