

エコクッキングレシピ

No. 03（平成 27 年 12 月 18 日）

エコパートナーシップうじたわらでは、旬の食材を無駄なく工夫し、楽しみながら学べる講座を年に3回程度実施しています。

今回は冬の旬の食材を使ったメニューをご紹介します。

●黒豆ごはん

材料

- ・米、黒豆

調理

- ・黒豆をフライパンで煎り、お湯を沸かしたやかんに入れて煮出す。
- ・取り出した黒豆を米とともに炊飯器にセットし炊く。

●黒豆人参茶

材料

- ・黒豆、ニンジンの葉

調理

- ・ニンジンの葉を刻んで乾燥させたものをフライパンで煎り、同じく煎った黒豆とともにお湯を沸かしたやかんに煎れて煮出して取り出す。
- ・たまねぎの皮をむいて煮出した煮汁とあわせる。

●芋煮汁

材料

- ・小芋、大根、人参、ごぼう、ねぎ、カボチャ、手羽先、しょうゆ

調理

- ・サトイモを洗って泥を落とし、お湯を張ったフライパンに入れてゆでる。
- ・ゆでると皮がむけやすくなるので、つるっと皮をむいて半分～4分の1に切る。
- ・大きい鍋で手羽先をゆでて、引き上げる。
- ・洗ってむいた玉ねぎの皮をゆでた煮汁を加える。
- ・細長く切ったダイコン、人参、かぼちゃ、ごぼう、油揚げ、サトイモを加えて煮る。
- ・ぶつ切りにしたねぎを加える。

●ご飯もち

材料

- ・米、もち米、カボチャ、黄粉

調理

- ・白米ともち米を蒸して、餅つき機にかける。
- ・かぼちゃときな粉、サトイモときな粉で作ったあんを包む

●いももち

材料

- ・米、もち米、サトイモ、黄粉

調理

- ・ご飯もちの材料にゆでてつぶしたサトイモをつぶしてまぜる。
- ・適当な大きさに丸めてきな粉をつける。

●柿の蒸しパン

材料

- ・小麦粉、柿の皮を干して粉末にしたもの、刻んだ干し柿の果肉

調理

- ・材料を混ぜて水で練ったものを型に入れ、蒸し器で蒸す。

●玉ねぎの甘酢漬け

材料

- ・皮をむいた玉ねぎ

調理

- ・皮をむいた玉ねぎを刻んで砂糖と酢をあわせて漬けておく。
- ・きつね色になるまで炒めて保存しておく、料理のベースに使える。
- ・むいた玉ねぎの皮は煮出して黒豆茶や芋煮汁に使う。

●手作りポン酢

- ・ゆず果汁、しょうゆ、酢、みりんをあわせる。

●お焼き

材料

- ・鶏肉のミンチ、ニンジンの葉の粉末、小麦粉、あみえび

調理

- ・水でといた材料を熱して油を引いたホットプレートに落として焼く。

●ふろふき大根

材料

- ・大根、昆布茶粉末

調理

- ・大根を輪切りにして皮を厚くむき、圧力鍋で煮る。昆布茶の粉末を加えて味付けする。
- ・細かく切ったゆでたピーマンにみそを加えミキサーにかけ、フライパンで加熱しながらかきまぜ、すりごま、オリゴ糖を加えて味を調える。
- ・食べるときに適量のピーマンみそをのせる。

●ダイコンの皮のきんぴら

- ・むいたダイコンの皮を千切りにし、ごま油で炒める。めんつゆとみりんで味付けする。

●ダイコンの葉のソフトふりかけ

- ・大根の葉を細かく刻み、フライパンにごま油をひいて炒める。しんなりしたらめんつゆで味付けし、乾物のあみえびを加えて混ぜる。

●酢レンコン

材料

- ・手羽先、レンコン

調理

- ・ゆがいて取り出した手羽先をフライパンで焼く（油をひかなくてもしみだす）
- ・レンコンを加え、めんつゆ、酢、昆布茶を加えて蓋をして蒸し焼きにする。

●バナナのホットケーキ

材料

- ・熟したバナナ、ホットケーキミックス

調理

- ・バナナをつぶしてホットケーキミックスなどと混ぜ合わせ、ホットプレートで焼く。

●しょうゆこうじ

- ・酒としょうゆを鍋で煮たててアルコール分をとばし、70℃に冷ます
- ・ほぐしたこうじを加え、上にふきんをかぶせて保温する。

参考に・・・

これからの寒い季節、甘酒は体を温めるほか、調味料などにも使えます。

甘酒の作り方

材料：もち米 2.5 合、こうじ 500 g、水 1250cc

- ・もち米をよく洗い、水とともに炊飯器のおかゆモードか普通に炊く
- ・炊き上がったら 60℃くらいまでさまし、ふきんをかけて（少しすきまをあける）10 時間保温する。途中何度かかき混ぜる。
- ・熱がとれてから保存する。冷凍すれば長持ちする。

飲むときは冬はホットで、夏はアイスで。ショウガを入れると体があたたまります。

応用編

甘酒みそ

- ・甘酒とみそを 1 対 1 の割合で、肉の下味つけなどに使う。

甘味料として

- ・きな粉とあわせてお湯でといて朝一番に飲むと頭すっきり。

・甘酒は古墳時代にもさかのぼるという起源を持ち、むかしから夏バテを防ぐ甘味飲料として人気がありました。

・甘酒には、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン B6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖や、システイン、アルギニン、グルタミンなどのアミノ酸、そして大量のブドウ糖が含まれており、点滴とほぼ同じ栄養素を含むことから、「飲む点滴」とも呼ばれます。

・米とこうじの他、酒かすを原料にして作られることもあります。

・飲むことで体を温め、風邪予防などが期待されます。

・アルコールをほとんど含まないため、未成年者でも安心して飲めるソフトドリンクです。