



隈本 満子(油津)

バラ寿司

料理
コンクール

●材料

米	5合	胡麻	少々
乾燥椎茸	4枚	かしわもも身	1枚
竹の子	中半分	エンドウ	30コ
ごぼう	中1本		
人参	1本	酢	90cc
あげ	1枚	砂糖	300cc
カマボコ	小1本	薄口醤油・塩	少々

●作り方

米30分前に洗ってザルにひたしておき、スイッチ入れる前に塩を少し入れておく。酢と砂糖をたいて冷やす。椎茸は水につけておく。ごぼうも水でアクを出しておく。エンドウは塩でゆでしておく。

【寿司のゴモク作り】

かしわ、ごぼう、椎茸、あげを油でいためて椎茸のつけ汁を入れて、カマボコ、人参、竹の子、エンドウ、砂糖、薄口醤油で味付けする。

御飯が出来上がったならバラに入れ、シャモジで酢と砂糖をたいて冷やしたものとまぜあわせる。ムラのないように何回も切るようにして味をしみこませる。そのあと、味付けしたごもくを入れて、むらのないように切るように混ぜ合わせ、皿に盛り胡麻をふりかける。



お米が、どんな状態で御飯の固さがかわるので、水の分量がむずかしい。

ごんぼぎつね

料理
コンクール

日南市長賞 優秀賞

●材料

ご飯	720g	うすあげ	8枚
高菜	100g	濃口醤油	適宜
水田ごぼう	150g		
薄口醤油	大さじ2		

●作り方

- ①水田ごぼうは茹でて、小さく刻む。高菜も同様、小さく刻む。
- ②ボールの中にご飯、ごぼう、高菜、薄口醤油を混ぜ合わせる。
- ③うすあげに1カ所、切り口を作り、②を詰める。平らにする。
- ④③をトースターに入れ両面を少し焼き、濃口醤油をハケで塗り更に焼く。



・高菜が塩辛い時は、薄口醤油を減らす。又、ちりめん等を加えてもよい。
・あげは焦げやすいので、気を付ける。
・味付けいなりあげを使ってもよい、その時は焼かなくてもよい。



角田 純子(東郷)

変わりごはん

料理
コンクール

●材料

お米	3合	青じそ	適量
出し昆布	10cm角	酒	少々
新生姜	1かけ	白出し醤油	適量
白・黒胡麻	少々		

●作り方

- ①米3合を洗い、30分炊く水量のまま漬けておく。
- ②出し昆布を10cm角にきり酒少々を入れる。1かけの新生姜を小さく千切りにして白出し醤油を入れ、味付をかくにんして炊く。
- ③炊きあがったら大きな器にうつし冷ます。(青じそが変色するのを防ぐため)
青じそのあくを洗いながし、千切りにして手で軽くしぼって水気を取り、白・黒・ブレンドした胡麻を入れて混ぜ合わせる。



白岩 召子(東郷)

地鶏の炊き込み御飯

料理
講座

●材料 4人分

① 米 …………… 3カップ	出し昆布 …………… 5cm
水 …………… 米の1.5割増し (椎茸のつけ汁も使用する。)	酒 …………… 大さじ1
	みりん …………… 大さじ1
	薄口醤油 …………… 大さじ2

サラダ油 …………… 大さじ1
 地鶏 …………… 150g
 ごぼう …………… 50g
 干し椎茸(中) …… 2~3枚
 人参 …………… 50g
 わらび水煮 …………… ½袋
 えのき茸 …………… ½束

② 薄口醤油 …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ1½
みりん …………… 大さじ1½
塩 …………… 小さじ¼

●作り方

- ①米は、洗って40分くらいザルにあげておく。
- ②①の調味料と分量の水で、だし昆布を入れて炊く。
- ③鶏肉・ごぼう・人参・水もどし椎茸は、さいの目に切り、わらびは2cmくらいに切りそろえる。
- ④サラダ油大さじ1で③の材料を炒め、②の調味料で味付けする。
- ⑤ご飯が炊きあがると同時に、炒めた材料を入れ、上にえのき茸を三つ切りにして散らし、蒸らす。
- ⑥最後に、だし昆布を取り出して千切りにし、ご飯に混ぜる。



(日南市特産加工グループ)

かつおめし

料理
講座

●材料 4人分

かつお …………… 200g

(調味料)

醤油 …………… 100cc
 みりん …………… 15~20cc
 いり胡麻 …………… 20g
 砂糖(好み) …… 少々

(薬味)

わさび …………… 適量
 ねぎ …………… 〃
 細切りのり …… 〃

●作り方

- ①いった白胡麻をすりばちで半ずりにし、醤油、みりんを加えてのばし、かつおの刺身をつけ込む。
(2~3時間)
- ②熱いご飯の上につけ込んだ刺身をのせ、たれをかけて熱い茶を注ぐ。
- ③薬味として、わさび、きざみねぎ、細切りのりをそえる。



(日南市漁協女性部)

トロピカルごはん

料理
講座

●材料 4人分

米 …………… 3合 コーン缶 …………… 小1缶
 ピーマン(緑・赤) 各2個 しおふき昆布 …… 30g

●作り方

- ①ご飯を普通に炊く。
- ②鍋でお湯を沸かし、塩を入れ、ピーマンを丸ごとさつとゆでる。
- ③ゆでたピーマンは、ヘタ・種を取り除いて3mm角に切る。
- ④コーンは湯通ししておく
- ⑤炊き上がったご飯に材料すべてを入れ、混ぜ合わせる。



・ピーマンを丸ごとゆでると水っぽくなりません。
 ・おにぎりに入れて、お弁当に入るとカラフルで子どもさんにも喜ばれます。



(はまゆう農協女性部)



(日南市食生活改善推進員)

つわぶきのばら寿司

料理講座

●材料 4人分

米……………4カップ
酒……………大さじ1
だし昆布……………10cm角

酢……………大さじ4
砂糖……………大さじ3
塩……………小さじ1½

つわぶき……………160g
竹の子……………80g
干し椎茸……………2枚
人参……………50g
生ぶし……………40g+酒少々
砂糖……………大さじ2

薄口醤油……………大さじ2
サラダ油……………少々
錦糸卵……………卵2個、塩少々
きざみのり……………適量
紅しょうが……………適量

●作り方

- ①椎茸は水に戻し、つわぶきはかためにゆがく。
- ②つわぶきは5mmの小口切り、その他の野菜は5mmの角切りにする。
- ③生ぶしは細かくほぐし、酒をふる。
- ④野菜、生ぶしをサラダ油で炒めて、十分ひたるほどの水を注ぎ、2～3分煮立たせ、砂糖、醤油、酒を加えて汁気なくなるまで煮る。
- ⑤米は、少しかために炊き、あわせ酢を作り、す飯をつくる。す飯に具をまぜてすし飯をつくる。
- ⑥器に盛り、錦糸卵、きざみのり、紅しょうがを飾る。

伊勢えびずし

伝統料理

●材料 15人分

米……………8カップ
伊勢えび……………1kg
瀬魚……………2～3尾
醤油……………2カップ

塩・酒・みりん……………少々
砂糖……………150g
ダシ汁……………米の分量に合わせる

●作り方

- ①米を洗ってザルにあげておく。
- ②魚をさばいておく。(うろこを取り、わたを取り除いて洗う)
- ③エビをさっと水洗いして、ぶつ切りにする。
- ④鍋に分量の水(ごはんを炊くときのダシ汁になる水)を入れて火にかける。(少し多めにつくる)
- ⑤沸騰したら魚を姿のまま入れ10分位ダシを取り、取ったあと魚は取り出して、身だけをほぐしておく。
- ⑥調味料(砂糖・醤油・ほか)を入れ味を調えておく。
- ⑦釜に洗った米を入れ、分量ほどのダシ汁を入れた後にエビのぶつ切りとほぐした魚の身を入れる。
- ⑧ふたをして、スイッチを入れ普通に炊く。
- ⑨炊き上がったたら少し蒸らして全体を混ぜるとよい。



ピーマンと豚肉の和風チンジャオロース

料理講座

●材料 4人分

ピーマン……………5個
豚薄切り肉……………200g
たかのつめ又は豆板醤(好みで)

塩……………少々
胡麻油……………大さじ2
ねぎ(小口切り)……………2本

① 薄口醤油……………大さじ2
はちみつ……………大さじ2
しょうが汁……………1かけ分

●作り方

- ①ピーマンは細切りにする。
- ②豚肉は、一口大に切って、①とあわせよくもみこんでおく。
- ③中華鍋に胡麻油の半量を入れてピーマンをさっと炒め、軽く塩を振って取り出す。
- ④空いた中華鍋に残りの胡麻油とたかのつめ(又は豆板醤)を好みで入れ、ねぎを入れて炒める。
- ⑤ねぎに油が回ったら豚肉を入れて炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったらピーマンを戻し入れて出来上がり。



(はまゆう農協女性部)