

# カゼ予防 レタススープ

料理  
コンクール

●材料 4人分

- |              |               |
|--------------|---------------|
| レタス ……………1個  | 塩 ……………少々     |
| 玉ねぎ ……………1個  | 洋こしょう ……………少々 |
| トマト ……………2個  | 胡麻油 ……………適量   |
| 卵 ……………4個    | マギーブイヨン ……2個  |
| しょうが ………大1かけ | 水 ……………6カップ   |
| サラダオイル ……少々  |               |

●作り方

- ①レタスは適量につまんであく出しをしておく。
- ②トマトはサイの目に切っておく。
- ③フライパンに油を熱してフライパンのふちから卵を流し入れ、卵がさくさくになったらブイヨンと水をそそぎ入れる。
- ④レタスと玉ねぎとトマトを手ばやく入れて、しぼりしょうがと胡麻油を入れて、塩、こしょうをし、味をととのえる。



生津 淑子(飢肥)



卵とレタスとトマトを色よくしあげる。

# ぼったり汁

料理  
講座

●材料 5人分

- |                 |
|-----------------|
| 魚のすり身 ……………200g |
| 古生姜汁 ……………大さじ1  |
| 青ねぎ ……………2本     |
| みそ ……………大さじ1    |
| 片栗粉 ……………大さじ1   |

- |                |
|----------------|
| 昆布だし ……………5カップ |
| 酒 ……………大さじ1    |
| 塩 ……………小さじ½    |
| 薄口醤油 ……………小さじ1 |

●作り方

- ①ねぎは、1本だけみじん切りにし、もう1本は小口切りにする。
- ②よくすりつぶしたすり身の中に、生姜汁、ねぎのみじん切り、みそ、片栗粉を入れ、更によくすり混ぜる。
- ③一口大の大きさに分けてまな板の上で叩きつけ、煮立った昆布だしでゆで、酒・塩で味を調える。一煮立ちさせ、最後にねぎの小口切りと薄口醤油を入れる。



(日南市特産加工グループ)

# 手打ちそば

料理  
講座

●作り方

①混ぜる



★こねばちの中に、そば粉、卵、山芋を入れ、混ぜ合わせる。

②こねる



★①に湯を少しずつ入れ混ぜ合わせる。次にこねながら丸い玉のように打ち上げる。

③伸ばす



★伸ばし板に取り粉を引いて、丸い玉を伸ばし棒で徐々にうすく伸ばして円形にする。(2mm位の厚さまでのばす。)

④切る



★伸ばしたものを幅10cmから15cmくらいに折りたたみ、そば切り包丁で2mm程度に切つていき、もろふたに並べる。

⑤ゆでて、洗う。



★鍋にお湯を沸騰させて、そばをバラバラにほぐしながら入れていく。  
★しんがなくなってきたら、取り出して水をかけて冷ましながらい(手で洗わない)、十分に水を切る。

⑥盛る



★盛り皿にそば麺を入れて、ねぎ等をのせ、だしを注ぐ。  
※だしは、お好みか、市販のもので可。その他、かまぼこ、天ぷら、ねぎ等

●材料 5人分

- |                  |
|------------------|
| そば粉 ……………500g    |
| 山芋粉 ……………70g     |
| (入れても入れなくても良い)   |
| 卵 ……………2個        |
| 取り粉 ……………120g    |
| 湯 ……………130~180cc |



(農家民宿【上の丘】)

## すまし汁



(日南市食生活改善推進員)

- 材料 4人分  
 卵……………1個  
 だし汁……………4カップ  
 塩、薄口醤油……………各小さじ1  
 つわぶき……………2本  
 ねぎ……………少々

- 作り方  
 ①だし汁に塩、醤油を加えてすまし汁を作り、卵1個を溶いて流し込む。  
 ②ゆがいたつわぶきは3cmの長さに切っておく。  
 ③お椀につわぶきを入れて、すまし汁を注ぎ、ねぎのみじん切りを散らす。

## 伊勢えびのみそ汁

伝統料理

- 材料  
 伊勢えび……………500g  
 (小さめのを2匹)  
 味噌……………80g  
 酒……………50cc  
 水……………80cc

- 作り方  
 ①鍋に水を入れて、ひと煮立ちしたら、伊勢えびをぶつ切りにして入れ、酒と味噌で味を整えて、ひと煮立ちしたら、火を止める。

◎味噌と酒の料は、わが家の好みでよい。



## 魚うどん

伝統料理

- 材料 4人分  
 とび魚(すり身) ……400g 卵……………1個  
 かたくり粉 ……カップ½ きざみねぎ ……少々  
 塩……………大さじ2½ 柚子、しょうが ……少々

- 作り方  
 ①すり身に卵を加え、よくすり合わせる。  
 ②①に倍の水ときした片栗粉を少しずつ加え、よくすり合わせる。  
 ③塩を加え、更にすり合わせる。  
 ④熱湯の中にうどんつきでつき出し、水でさらす。  
 ⑤うどんつゆに④を入れ薬味を添える。  
 ※うどんつゆも、とび魚の骨でだし汁を取るとおいしい。



戦時中、主食が不足していた頃、代用食として作っていた。すっかり忘れさられていたなつかしい味が再現され、行事等で喜ばれている。

# だご汁

伝統料理

●材料 4人分

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 強力粉……………100g | みそ……………100g   |
| あげ……………1枚    | いりこ(煮干し)……20g |
| 大根……………適量    | だし汁……………5カップ  |
| 人参……………適量    | ねぎ……………少々     |

●作り方

- ①鍋に水といりこを入れて火にかけ、だし汁をつくり、大根、人参、あげを入れる。
  - ②小麦粉をぬるま湯でこね、耳たぶ位の柔らかさにする。
  - ③②を丸めるか、ちぎって鍋に入れ、みそで味をつけ、ねぎをちらす。
- ※小麦粉を水でやわらかく練ったものを杓子ですくって入れることもある。



季節の野菜をいろいろ入れるとおいしい。昔は、夜、ごはんが足りない時等に作っていた。

# 日向夏のピール

料理コンクール

●材料 4人分

- |                    |
|--------------------|
| 日向夏……………2個         |
| グラニュー糖…120gぐらい(適宜) |

●作り方

- ①日向夏を十字に切り込みを入れ皮をむく(白い部分もいっしょにむく)
- ②皮を1cm幅ぐらいの幅に切る。
- ③鍋に水を入れ②を加え沸騰させる。これを5回ぐらいくり返し、ゆでこぼす。苦みがなくなるまで。
- ④電子レンジ(500W)の耐熱皿にクッキングシート(オープンシート)を敷いてグラニュー糖をまぶして1分30秒かける。
- ⑤熱いうちにグラニュー糖をかけ、クッキングシートをかえて又、レンジにかける。時間は同じ、これを2、3回くり返します。
- ⑥最後にグラニュー糖を全面にまぶしつけ、外で干して乾燥させます。



佐藤 敬子(吾田)



皮の苦みをとるために何回もゆでこぼす必要があるところ、レンジで簡単に砂糖漬けができる。

# 日向夏のババロア

料理コンクール

●材料 4人分

- |                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| (日向夏のババロア)型1個分                | スポンジ生地(パウンド型1台分) |
| 日向夏……………2個                    | 卵……………2個         |
| 卵黄……………2個                     | 砂糖……………60g       |
| 牛乳……………200cc                  | 小麦粉(薄力粉)……………60g |
| 生クリーム……………180cc               | 無塩バター……………20g    |
| 粉ゼラチン……………小さじ3                |                  |
| 日向夏の絞り汁……………50cc              |                  |
| コアントロー(オレンジのリキュール)砂糖……………110g |                  |

●作り方

- (スポンジを作ります) (日向夏のババロア)
- ①70℃の湯をボウルに入れ、湯せんにする。ひとまわり小さいボウルに卵を溶いて入れハンドミキサーで混ぜ砂糖を3回くらい分けて、もったりするまで混ぜる。持ち上げた生地が残るくらいまで、ぐるぐるかくはんする。
  - ②薄力粉をよくふるって、ボウルの中に入れる。完全に粉っぽさが、なくなったら2~3回に分けて熱いバターを加える。(湯せんで溶かしたバター)
  - ③パウンド型に②の生地を流し入れ、型の底をとんとんとたたく。
  - ④180℃に熱したオーブンで約25分焼く、途中170℃に下げる。
- ①日向夏は皮をむいて果肉を出す。
  - ②粉ゼラチンは水40mlに入れてふやかしておく。
  - ③直接なべに卵黄と砂糖を入れ、木べらがゴムべらでよくすり混ぜる。沸騰直前の牛乳を加え混ぜ火にかける。トロリとするまで木べらで混ぜる。火を止めてふやかしたゼラチンを加え溶かす。
  - ④③に日向夏、日向夏の絞り汁を加えコアントローも加え、ボウルの底に氷水をあて混ぜながらトロリとするまで混ぜる。
  - ⑤④に6分が7分立てにした生クリームを加え、もったりしたらスポンジをくり抜いたところに流し入れる。



佐藤 敬子(吾田)



ババロアの生地と生クリームの固さを同じにしないと混ぜた時に分離する。

汁物

菓子類