

# 3R エコクッキング

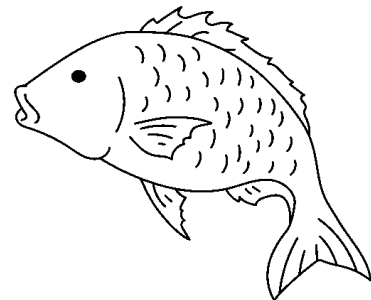
令和4年12月7日（水）  
保健センター

## ●ゆうれい寿司（鯛入り）

材料	4人分量	作り方	
米	2合半(315g)	① 米は洗ってざるにあげ、水気をよくきり分量の水、昆布、酒を入れて炊く。 ② 鯛（さく）はバットに入れ、多めの塩をかけて冷蔵庫に入れておく。30分後塩を洗い流し水をきり酢に浸しておく。 ③ ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、油揚げは油抜きして細かく切りAで煮る。 ④ 干しいたけは水に戻しせん切りにしてBで煮る。 ⑤ 卵を溶きCで味付けし、卵焼き器にサラダ油を敷いてうす焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。 ⑥ ご飯が炊き上がったなら5分蒸らし、昆布を取り出してすし酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜる。 ⑦ ⑥の3/5に③を入れさっくりと混ぜる。 ⑧ バットにラップを敷き、白いすし飯を入れて全体をしっかりと押さえる。その上に薄く切った②、④、⑤、桜でんぶを散らし、⑦のすし飯を重ねラップをかけて押す。 ⑨ バットをひっくり返して取り出し、4等分にして柳の葉にみたてたきゅうりの皮を飾る。  ※取り出した昆布はきんぴらにする。	
水	495mL		
昆布	10cm×10cm		
酒	大さじ1		
すし酢			
ゆず果汁	1個分		
酢	大さじ2・1/2		
砂糖	大さじ2		
塩	小さじ2/3		
鯛（さく）	適宜		
ごぼう	20g		
にんじん	35g		
油揚げ	1/3枚		
A	鯛の煮汁		カップ1
	砂糖		大さじ1/2
	しょうゆ		大さじ1/2
	酒		大さじ1/2
	みりん		大さじ1/2
干しいたけ	3枚		
B	干しいたけの戻し汁		カップ1/2
	砂糖	大さじ2	
	しょうゆ	大さじ1	
	卵	1個	
C	砂糖	大さじ1/4	
	塩	少々	
桜でんぶ	適量		
きゅうりの皮	少々		
・塩・酢・サラダ油			

●お宝巻き

材料	4人分量	作り方
鶏もも肉	1枚(250g)	① 鶏もも肉は周りの脂を取り除き、身の厚みに包丁を入れて観音開きにする。塩・こしょう少々を両面にふり、手のひらでなじませる。 ② 干しいたけは水で戻し3mm角に切る。プロセスチーズは1cm角に切る。 ③ ボウルにAを入れ、ポッテリとなるまで練り混ぜる。Bを順に加えて混ぜ、最後にゆで卵の粗みじん切りを加え軽く混ぜる。 ④ 30cm長さのラップに①の皮を下にして置き、端に余白を残して③をのせる。ラップで包みながら端と端を合わせて巻き、ラップの側面も折りたたむ。かまぼこ形になるように手のひらで整え、さらにもう1枚ラップで包む。 ⑤ 耐熱皿にのせ600Wの電子レンジで6~8分加熱する。完全に冷めてから好みの厚さに切り、好みに溶きがらしを添える。
A { 鶏ひき肉	80g	
塩	小さじ1/5	
たまねぎ (すりおろす)	大さじ2	
溶き卵	1/2個	
こしょう	少々	
B { 干しいたけ	2枚	
ぎんなん(水煮)	20個	
プロセスチーズ	40g	
ゆで卵	1個	
溶きがらし ・塩・こしょう	適宜	



## ●紅白なます

材料	4人分量	作り方
大根 にんじん ゆず 塩(塩もみ用) A { 酢 砂糖 ゆず果汁	100g 40g 2個 ふたつまみ 大さじ1 大さじ2/3 1個分 (1個分はゆ うれい寿司に 使う)	① 大根、にんじんは皮をむき、千切りにする。 ② ボウルに①、塩を入れて手で揉み、10分程置く。 ③ ゆずは横半分に切り、置いたときに安定するよう に底を薄く切り落とす。切り落とす皮は千切りに する。ゆずは中身をくり抜き、果汁を絞る。 ④ 別のボウルにAを入れて混ぜ合わせる。 ⑤ ②の水気を絞り、④に入れて混ぜ合わせ、10分 程置いて味をなじませる。 ⑥ ③のゆずに盛り付け、ゆずの皮をのせる。 ※大根、にんじんの皮はきんぴらにする。

## ●鯛の潮汁

材料	4人分量	作り方
鯛(アラ) A { 水 昆布 B { 塩 酒 薄口しょうゆ 三つ葉 ゆずの皮	200g カップ4・1/2+1 5cm×5cm (5g) 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/2 少々 少々	① 鯛のアラは適当な大きさに切る。 ② 熱湯の中をサッとくぐらせ、素早く冷水に放し て、うろこ、血液、汚れ、ぬめりをていねいに 取り、ザルに上げて水気をきる。 ③ 鍋に②、Aを入れ、強火にかけ、煮立つ直前に 昆布を取り除き、中火にして浮いたアクをてい ねいにすくい取り、10~12分ぐらい煮る。 ④ ③の煮汁はザルでこして(ゆうれい寿司用にカ ップ1取り) 鍋に戻し、Bで味を調える。 ⑤ 器に盛り、3cm長さに切った三つ葉を散らし、 ゆずの皮をのせる。 ※取り除いた昆布はきんぴらにする。

## ●黒豆あん大福

材料	6個分量	作り方
黒豆煮 黒豆の煮汁 黒すりごま 切り餅 A { 水 砂糖 片栗粉(打ち粉用)	100g 大さじ2 ぐらい 大さじ4 4切れ(200g) 大さじ3 大さじ1 適量	① 黒豆煮はみじん切りにしてボウルに入れ、煮汁、黒すりごまを加えて混ぜ合わせる。 ② ①を6等分し、丸める。 ③ 耐熱容器に2cmの角切りにした餅とAを入れて、ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで2分前後加熱する。 ④ ③をよく混ぜ、6等分し、片栗粉を付けながら、直径8cmぐらいに広げ、②のあんこを包み、大福の形に丸める。

