

岡崎げんき館市民会議

伝承料理教室

冬の家康めし

令和6年1月25日

メニュー

もち麦ごはん／がんもどき／蒸しなす／きのこサラダ
八丁味噌の粕汁／さつま芋のピーナツバターあえ



冬の家康めし/材料 (4人分)

もち麦ごはん

米	240g
麦	50g
水	388ml
浜納豆	12粒

- ①米は洗って水を切る。
- ②炊飯器に①ともち麦を入れて分量の水で炊く。
- ③炊けたら蒸らしてよく混ぜて茶碗に盛る。
浜納豆を3粒ごはんのうえにのせる。

がんもどき

木綿豆腐	400g
にんじん	50g
海老	8匹
木耳	2枚
レンコン	50g
卵	1個
片栗粉	大2
油	100ml
辛子	適宜
醤油	小2

- ①豆腐をペーパーに包んで、しっかり水切りをする。
(レンジ600w 5分加熱する)
- ②にんじん・戻したきくらげは千切り、
海老は1cm位に切る。全体に片栗粉をまぶす。
- ③②に水切りした豆腐を加えて、
すりおろしたレンコンと卵を入れよく混ぜる。
- ④③の形を整えて、油で揚げ煮にする。
崩れやすいので、片面ずつ焼き目を付ける。

蒸しなす

なす	2本
白醤油	小1

- ①なすをラップに包んで600w3分レンジにかける。
- ②レンジにかけたなすを水で冷やして食べやすい大きさに切る。
白醤油で合えて皿に添える。

八丁味噌の粕汁

いりこのだし汁	600ml
酒粕	大2
八丁味噌	大2
大根	60g
にんじん	60g
里芋	60g
ねぎ	30g
油揚げ	30g
ごぼう	1/4本
しいたけ	2枚
鶏肉	1/2枚

- ①いりこは頭とはらわたを取って5分煮出す。
(だし汁は水に対して1%のいりこ)
- ②鶏肉は一口大、野菜と油揚げは短冊に切る。
- ③鍋にだし汁と大根・にんじん・ごぼうを入れて沸騰させる。
沸騰したら残りの食材をいれて煮る。
- ④食材が煮えたら味噌と酒粕をいれる。
- ⑤椀に盛る。

さつま芋のピーナツバターあえ

さつま芋	中1
ピーナツバター	大3
味醂	大1
水	大2

- ①さつま芋は皮のまま1cm角位に切り水にさらす。
- ②あく抜きをしたさつま芋を加熱する。
レンジで600w 6分。
- ③ピーナツバターと味醂と水をよく混ぜる。
- ④②と③を合える。

きのこサラダ

生椎茸	50g
舞茸	50g
しめじ	50g
エリンギ	50g
大根	100g
カイワレ大根	1/2パック
味醂.酒.白醤油.酢	各大2
塩	適量
油	大1

- ①生椎茸は千切り、他のきのこは手でさく。
- ②油をひいた鍋にきのこを入れて塩を振り炒める。
しんなりしたら調味料をいれて更に煮る。
- ③きのこを皿に盛る。
汁気を切った大根おろしをのせる。
- ④最後にカイワレ大根をそえる。

一人分栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	食塩相当量
895.8	36.2	38.1	16.6	111.2	3.9