

## 紫陽花（あじさい）弁当

〈お品書き〉

- ① 五目散らし寿司
- ② 烏賊の詰め物蒸し、海老とささ身のすり身揚げ
- ③ 具沢山煮凝り、コリンキーと長芋の刻み梅漬け
- ④ 金時豆、トウモロコシ、枝豆のおこわ
- ⑤ 水羊羹
- ⑥ 隠元とほうれん草のクルミ和え



平成30年6月22日の昼食（お弁当）

### ① 五目散らし寿司のレシピ

#### ●材料&準備（10人分）

- ・米5合 洗って15分程ザルに上げて置く。  
（昆布5cm、酒大さじ2を入れて水は規定の目盛りより  
やや少な目に炊く）
- ・油揚げ 3枚（油抜きして縦3等分に切って細切りにする）
- ・干し椎茸 4枚水に戻して軸を切り軽く水気を絞り煮汁で煮る
- ・人参(中) 2本（皮をむき長さ2cmの千切り）
- ・かんぴょう20g
- ・枝豆（冷凍）熱湯でサッと茹で薄皮までむく。
- ・甘酢蓮根

#### ● a 具を煮る調味料

- ・（出し汁 150ml 砂糖 酒 味醂 醤油各大さじ1と1/2）
- ・細切り海苔3つまみ 煎り白胡麻大匙5 錦糸卵4枚（卵2個）
- ・卵焼き2個分
- ・甘酢（酢150ml 砂糖大匙5 塩大匙1）

#### ●作り方

- ① 鍋にaと椎茸、油揚げを中火にかけて煮て汁気が無くなりかけたら人参を加えて混ぜながら1～2分煮て火を止めて味を馴染ませる。
- ② 炊き上がった御飯を飯台又はボウルに一気に入れ甘酢を回しかけ、水を切るようにしゃもじを動かして混ぜ合わせ馴染ませる。うちわであおぎ艶を出す。
- ③ ①の具材と白胡麻を②に加えて均一にサクッと混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛りでんぶ、錦糸卵、枝豆の順に載せて刻み海苔をあしらいます。



## ②烏賊の詰め物蒸し、海老とささ身のすり身揚げ

『海老のすり身揚げ』

### ●材料 4人分

・海老 200g

(背ワタと尾を取り除き塩と片栗粉でもみ込み水洗いをして水気をふき取る)

・ささ身 4本 (筋を取り除く)

・玉葱みじん切り 1/2個分

・ハンペン 1枚

調味料

・昆布茶 少々

・醤油 小匙2

・酒 大匙1

・片栗粉 大匙1

・マヨネーズ 小匙2

・パン粉 適量

・揚げ油 適量

### ●作り方

- ① 海老、ささ身、ハンペンはそれぞれフードプロセッサーで滑らかにする。
- ② ボウルに全ての材料を加えて良く混ぜ、種がゆるい場合は小麦粉(分量外)を少々加えて混ぜる。
- ③ 8等分にするパン粉をバットに入れ①を落としパン粉をまぶして160℃の揚げ油で揚げる。



『烏賊の詰め物蒸し』

### ●材料 (4人分)

・烏賊(小) 4杯

・豚挽肉 250g

・玉葱みじん切り 1/2個 (炒めて冷ます)

・人参みじん切り 1/2本

・三つ葉 4~5本 1cm位に切る

<合わせ調味料> (醤油 酒 片栗粉 各大さじ1、5) 溶き卵 1/2個

### ●作り方

- ① 烏賊の内臓を取り除き、皮はむいて水洗いする。きれいに水気をふき取る。足とエンペラは細かく切る。
- ② 合わせ調味料の材料を全て混ぜ合わせ粘りを出し、人参、三つ葉、①の足とエンペラも加え軽く混ぜ4等分にしてイカの胴に薄く小麦粉をふり入れ詰め楊枝で止める。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器に②を入れ8~10分位蒸して冷ます。輪切りにする。
- ④ 鍋に照り醤油の調味料を入れ一煮立ちさせ水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤ 器にイカを盛り、照り醤油をかける。

<照り醤油> (酒 味醂 各大匙2 砂糖 醤油 各大匙1 水溶き片栗粉 小匙2)

### ③具沢山煮凝り、 コリンキーと長芋の刻み梅漬け

『長芋とコリンキーの梅和え』

#### ●材料作りやすい分量

- ・長芋 正味200g
- ・コリンキー 1/4 (中の種を外す)
- ・塩昆布 適量
- ・梅しそ漬け (中) 3～4粒 (種を取り刻む)
- ・酢 適量

#### ●作り方

- ①長芋は3cm四方に切って、薄い酢水にさらして筋に上げる。  
コリンキーは長芋のサイズに切る
- ②沸騰した湯に長芋を入れて表面が透明になる位にサッと茹でて筋に上げる。
- ③コリンキーは大匙1の塩を振り5分ほど放置してサッと水洗いをして水切りする。
- ④ボウルに梅と塩昆布、長芋とコリンキーを加えて和える。  
(コリンキーは夏野菜の南瓜でサラダや、浅漬けにむいてる)

『具沢山の煮こごり (作りやすい材料)』

#### ●材料

- ・鶏手羽 1本 (2～3か所切り込みを入れる)
- ・ささ身 2本 (2～3か所切り込みを入れる)
- ・人参 1/2本 (長さ2cmの千切り)
- ・干し椎茸 2枚 (水で戻して千切り)
- ・寒天 4g 水500ml
- ・酒 味醂 各大匙2
- ・醤油大匙2
- ・塩少々
- ・砂糖大匙1
- ・千切り生姜大匙1



#### ●作り方

- ①鍋に200mlの水と手羽肉、ささ身を入れて蓋をしてゆっくり火を通す。
- ②筋に上げて粗熱を取りささ身と手羽肉骨から外して細く裂く。
- ③鍋に水と寒天を入れ、良くかき混ぜ、沸騰させて煮とかす。
- ④千切りの椎茸、人参、生姜、調味料と②の汁と③の寒天を加えて一煮立ちさせる。
- ⑤火を止めて、鶏肉を加えよく混ぜる。
- ⑥少しトロミがつくまで冷まして型に流す。

<アドバイス>

筍、三つ葉などを使用し季節に合わせ柚子などを使用すると良いでしょう！

#### ④金時豆、トウモロコシ、枝豆のおこわ

##### ●材料 10人分

- ・餅米 4合 (洗って3~4時間たっぷりの水と薄い食紅に浸してザルに上げる)
- ・トウモロコシ1本 (皮を外し包丁でこそげ落とし残りの胚芽も綺麗に包丁の背で落とす)
- ・枝豆 150g (茹でて薄皮まで外す)
- ・金時豆 (市販の缶詰)
- ・浸し汁 (水200ml 砂糖 塩各小匙2をよく混ぜる  
→砂糖を入れることでおこわが冷めても固くなりにくい)

##### ●作り方

- ① 蒸し器に湯をたっぷり入れて湧かして置く。
- ② 上段に蒸し布巾を敷き、餅米とトウモロコシと金時豆を入れ真ん中をくぼませて蒸し器にセットする。  
強火で10分蒸したら火を弱め餅米の上下を返して浸し汁を全体にふりかけて強火で蒸す。  
これを3回繰り返して蒸す。
- ③ 蒸し上がったら飯台に移し枝豆を加えサックリ混ぜて器に盛る。

#### ⑤水羊羹

##### ●材料 (15×14高さ5cmの流し函1個分) (8~10人分)

- ・棒寒天 2/3本 (粉寒天4g)
- ・水 500ml
- ・グラニュー糖 or 上白糖 200g
- ・小豆こし餡 (市販) 300g
- ・塩 少々
- ・葛粉5g 水80ml (ボウルに入れて溶かす)

##### ●作り方

- ①棒寒天は細かくちぎり30分以上水に浸けて柔らかくしておく。
- ② 寒天の水気をしっかり絞り、鍋に入れ、水を加えて火にかける。沸騰させ寒天を煮とくす。  
(粉寒天は鍋に水と入れて混ぜ火にかける)
- ③②にグラニュー糖とこし餡を加えて、よく寒天液と馴染むまで火を通して水で溶かした葛粉と塩を入れて、ヘラで焦がさないように良く混ぜ、沸騰したら火を止めてこし器で漉す。
- ④水を張ったボウルに③の鍋をつけ、ゆっくりかき混ぜて粗熱を取る。
- ⑤水で濡らした流し函に注ぎ入れて、固まったら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥食べやすく切り分ける。

##### ●ポイント&アドバイス

\*寒天が溶ける前にグラニュー糖を加えると、寒天が溶けにくいので気を付けましょう！ 作り方②

\*粗熱を取らずに熱いまま流し函に入れると寒天と餡が分離します。 作り方④

\*葛粉が入ることで滑らかな舌ざわりが感じられます。



### ⑤ 隠元とほうれん草のクルミ和え

#### ●材料 4人分

- ・クルミ 50g (熱めの湯に5分浸して置く)
- ・調味料 (砂糖 みりん各大匙1 (強) 醤油大匙1)
- ・ほうれん草 1把
- ・隠元 10本 (洗って筋を取り鍋に水を入れて固茹でする。箆に上げ粗熱を取り3cmに切る。)

#### ●作り方

- ①クルミは黒い部分を爪楊枝で外す。
- ②鍋に湯を沸騰させ強火のまま1～2分茹で流水で冷やし色止めする。
- ③クルミをすり鉢に入れてつぶし細かくする。調味料を加えて7～8分位まですり合わせる。
- ④ほうれん草の水気を絞り2cm位の長さに切り小匙1の醤油をまぶし、更に軽く絞り、ほぐしながら和え衣と混ぜる。

