

## I. 豚肉の生姜焼き

### 材料(3人分)

豚肩ロース肉	300g(4人班は400g)
トマト	1個半(4人班は、2個)
レタス	1/2個
片栗粉	少々
サラダ油	少々

#### <生姜醤油用>

醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
料理酒	大さじ3
みりん	大さじ1
おろし生姜	大さじ2

\*\*上記生姜醤油は、好みにより適宜量を調節してください。

### 下準備

- ① トマトはヘタを取って1cm厚さに横に切る。レタスはせん切りにして冷水に放し、パリッとさせる。
- ② 豚肉に片栗粉大さじ1弱をまぶし、余分な粉をはたく。
- ③ 生姜醤油を上記の通り合わせておく。

### 手順

- ① フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉を重ねないように入れ、強火で両面を焼く。一度に焼けない場合は、1回目に焼けたものを一旦出し、2回目を焼く。
- ② 2回目焼けたら1回目のもを入れると同時に生姜醤油を加えて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ③ 器にトマト、水けをきったレタスを盛り、豚肉をのせ、フライパンに残った生姜醤油をかける。

\*\*焼きすぎに注意。焼きすぎると硬くなる。

以上

## Ⅱ. ひじきと豆腐の煮物

材料(3人分) \*\*4人班は、恐縮ですが同分量でお願い致します。量は十分あります。

芽ひじき	15 <small>グラ</small>
木綿豆腐	1/2丁
人参	1/4本
油揚げ	1枚
ごま油	大さじ1/2
だし汁	200CC
醤油	醤油大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

\*\*だし汁は、熱湯200CCに本だし2グラを入れて作っておく。

### 下準備

- ① ひじきはたっぷりの水でもどして洗い、ザルにあげておく。(よく水を切る。)
- ② 豆腐は手で一口大にくずしてザルにのせて水を切った後、キッチンペーパーに包んで水気を軽く絞っておく。
- ③ にんじんは千切りにする。
- ④ 油揚げは、縦半分に切ってから細切りにする。

### 作り方

- ① 鍋を熱してごま油をひき、豆腐を加える。水気を飛ばすように中火で炒める。
- ② 豆腐がポロポロになってきたらにんじん、油揚げ、ひじきを加える。全体に油が回ったらだし汁、砂糖、しょう油、みりんを加える。
- ③ ふたをして弱めの中火で煮て、汁気がほとんど無くなったところで出来上がり。

以上

### Ⅲ. きゅうりの梅と塩昆布和え

材料(3人分) \*\* 4人班は、恐縮ですが同分量でお願い致します。量は十分あります。

きゅうり	2本
梅肉	大さじ1
塩昆布	大さじ1
味の素	少々
塩	小さじ1

#### 作り方

- ① きゅうりは、乱切りし、塩で塩もみし、しばらくおいた後、水で塩抜きする。
- ② ①に梅肉、塩昆布、味の素を入れて和える。(梅肉と塩昆布の量は、適宜調整して下さい。入れすぎると辛くなってしまいます。)

以上

## IV. かす汁風吸い物

材料(3人分) \*\* 4人班は、恐縮ですが同分量でお願い致します。量は十分あります。

大根	1 / 4本
人参	1 / 2本
油揚げ	1 / 2枚
ねぎ	少々
酒粕	80~100 <sup>g</sup> (好みで調整)
味噌	50 <sup>g</sup>
だし汁	600CC
塩	少々

\*\*だし汁は、熱湯600CCに本だし4<sup>g</sup>を入れて作っておく。

### 準備

- ① 大根と人参と油揚げを拍子切りにしておく。
- ② 酒粕と味噌を分量内のだし汁で溶かしておく。

### 作り方

- ① だし汁に、大根・人参・おあげを入れしばらく煮込む。
- ② ①に酒粕と味噌を溶かしたものをいれて、しばらく煮込む。
- ③ 最後に塩で味を調える。

\*\* この料理は、単に味噌汁に酒粕を加えただけです。これに、鮭やこんにゃくをプラスすれば本格的な粕汁になります。具は、定番的に大根、人参を入れておりますが、野菜類であれば、特に臭いのきつい野菜や西洋風の野菜を除けば、あり合わせの野菜など、何を入れてもいろいろな風味が味わえると思います。(創作料理とは、そんないろいろな掛け合わせから出来るものであると思います。色々自分で工夫すれば、世界に一つしかないオリジナル料理も出来、楽しみも増えると思いますが如何でしょうか。)

以上

## V. キャラメルココア餅

### 材料(3人分)

もち	6個(4人班は、8個)
ココアパウダー (ミルク砂糖入り)	大さじ3(4人班は、4)
キャラメルソース	大さじ3(4人班は、4)

### 作り方

- ① お餅を4つに切り、茹でる。(とろける手前くらいにゆでる。)
- ② キャラメルソースをかけ、ココアパウダーをふりかけたら完成。

\*\*西洋風あべかわ餅です。きなこをキャラメルソースとココアパウダーに変えただけのシンプルなもの  
です。

\*\*餅が硬くならないうちに食べて下さい。

以上

\*\*ご飯を一班あたり3合(450g)炊いて下さい。

水の量は、米3合に対して、その1.2倍の約650CCです。