

たべる、たいせつ

たべるたいせつコンクール

応募作品から



食品の安全・安心行政推進委員会で、材料を用意し、つくって、試食して、応募作品を選考しました。本誌ではその作品を料理集にして紹介しています。

青森県生活協同組合連合会 発行

「たべるたいせつ推薦品賞」 作品



「我が家の食生活の中で大きなウエイトをしましている商品(食品)について、その理由を添えてお知らせください。」というテーマで推薦商品を募集しました。



■カルシウムとタンパク質が手軽に摂れるので、太い方と細い方ともサラダにしたり、お弁当に入れたり、ホットドックにしたり、そのまま朝食につけたりして、楽しんで使っています。「何かない？」と言われるとお菓子の前にこれを出して食べさせて、上の子はもう20歳になりましたよ。

二本柳るみ子さん



■子どもに魚を食べさせるのは大変です。自分で作ると生臭くパサパサになってしまうので苦手ですが、この商品だと背の青い魚を、たっぷり食べさせることができます。そして美味しいのがなによりうれしいです。

村松久美さん



■酢は体にいいというのはよく聞きますが、あまり飲みやすすくないので敬遠していました。しかし、この商品はとても飲みやすいのが気に入っています。黒酢特有の匂いもあまり強くないし、最近感じるのは自分の尿の臭いが気にならなくなったことです。

岩木川あきよさん

「我が家の食べる工夫賞」 作品



「食べ残しや調理の無駄を省き、環境にもくらしにもよい食生活や、きれいな野菜を家族の人に食べてもらう工夫など、食生活と台所での知恵」を応募して頂きました。

食材を使い切る工夫

■ゴミを出さない工夫と食材を使い切るというポリシーから・・・コープの国内産減農薬の柑橘類の皮は丁寧に水洗いして、黒砂糖で煮ます。
■お茶うけにも良いし、パンやケーキ作りの時に刻んで入れると香りが良く美味しいです。たねは良く洗い水気を拭いて焼酎に漬け込み化粧水として使用しています。

調味料を使わず塩分控えめ工夫

■いろんな野菜を原料に、らっきょ酢をつかって「ピクル酢」をつくり冷蔵庫で保存しています。
■この我が家のピクルスは、残った野菜や買いすぎた野菜をおいしいサラダに変身させてくれます。
■サラダをつくるときはピクル酢の汁があまり入らないようにし生野菜にクレージーソルトをかけるとおいしく頂けます。新玉ねぎや姫たけのこのピクル酢でマリネにするときは調味料を使わず混ぜるだけで簡単にできます。調味料を使わないことから塩分減にもなります。

環境配慮のエコクッキング

■環境へ配慮という程でもありませんが、とにかく食べ残しが出ないように作ることを心がけています。
■どうしても食べ残しが出た場合でも、次の日にちゃんと食べてしまうようにします。
■大量に残った場合は、卵でとじるとか粉をまぜて揚げるとかして工夫します。大根・人参等もできるだけ皮付きのまま調理するようにしています。ジャガイモでもレンジでチンすると薄い皮がすうと剥けるのでゴミの量はとても少なくなります。

たべる、たいせつ、お料理メニュー

①我が家のエコ料理

◆省エネ・ごみ削減など、環境に負荷がかからない料理としておすすめできるお料理。

②旬の味覚をおいしく食べる

◆秋は旬の味覚が豊富に出回ります。新米が出たときに作る料理など、秋の味覚をおいしく食べるお料理。

③我が家のバランス料理

◆ご家族の健康を願い、栄養バランスのとれた料理として食べているお料理。

④嫌いな食材でも工夫して

◆ピーマン・にんじん・セロリ等は、こどもが嫌う野菜の種類としてあげられます。嫌いな食材を食べることにつながったお料理。

⑤我が家の自慢郷土料理

◆地元や県産品をつかった郷土料理や、ご家庭に伝わるお料理。



⑥コープ商品とっておき料理

◆コープ商品を食材につかった料理で、ご家族に評判のよいお料理。

⑦家族でつくる我家の料理

◆こどもさんやお父さん等、家族が参加し一緒につくるご家庭のお料理。

⑧お父さんがつくる自慢料理

◆お父さんが主役になりつくる我が家のお料理。

⑨お婆ちゃんの知恵料理

◆お婆ちゃんが得意としてつくるお料理。


⑩一家団欒家族で楽しく


◆鍋を囲む等、家族がそろい楽しく食べるお料理。


たべる、たいせつ、お料理メニュー募集作品から

■優秀作品

最優秀作品(会長賞)	②旬の味覚をおいしく食べる	そばクレープ	環境委員会
準優秀作品	⑦家族でつくる我家の料理	チョコスクレ	諏訪真弓
優秀作品	⑥コープ商品とおき料理	梅干炊き込みごはん	藤田一子
優秀作品	⑥コープ商品とおき料理	やわらか豚角煮スペシャル	桜庭智子
優秀作品	⑥コープ商品とおき料理	トロトロあんかけ豆腐	吉田浩子

<h2>そばクレープ</h2> 	<p>■材料 (4人目安) ⇒そば粉 100g、砂糖 25g、卵 1個、卵黄 1個、牛乳 250g、バター30g、サラダ油、マヨネーズ、わさび適量、サラダ菜、キュウリ、ハム、アボガド等好み野菜、醤油</p>
	<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①卵を割りほぐし、砂糖・牛乳を入れる。 ②粉を入れ、溶かしバターを入れ少し生地を休める。 ③フライパンを温め、油をのぼし生地を流し入れ焼く。 ④マヨネーズに好みでわさびを混ぜる。 ⑤野菜を準備する。 ⑥クレープにわさびマヨネーズを塗り、野菜・ハムを入れて巻く。 ⑦好みでお醤油をつけて食べても良い。(金山寺味噌を入れて巻くとおいしいです) <p>■さっぱり、ヘルシーなので、お子さんと一緒にクレープを焼いて昼食にすると喜ばれると思います。</p>

<h2>チョコスクレ</h2> 	<p>■材料 (4人目安) ⇒板チョコ 70g 3枚、卵 M 4個、キルシユワッサー(あれば)少々</p>
	<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①板チョコを湯せんで溶かす。 ②卵白をしっかり泡立てメレンゲを作る。 ③①に卵黄を加え混ぜ、あればキルシユワッサーを加え混ぜ、②のメレンゲ 1/3 量を加え、泡立て器でよく混ぜ、残りのメレンゲを入れたら泡立て器ですくうように混ぜあわせる。 ④クッキングシートをした型に流し入れ、160℃のオーブンで 25～30分焼く。 <p>■①チョコの湯せんと②メレンゲとチョコ液は、子供でも出来るので親子で楽しく美味しく作れて、子供も作る事の大切さを覚えて良いと思う。</p>

<h2>梅炊き込みごはん</h2> 	<p>■材料 (4人目安) ⇒餅米 1合、白米 2合、梅干 5個、しらす干 1パック</p>
	<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①米はといで 1時間以上浸しておく。 ②梅干は種を取り、みじん切りにする。 ③炊飯器に米・梅干・しらす干を入れ、普通に炊く。 ④炊き上がったら混ぜる。 <p>■調味料を使わないので、お好みで梅干としらす干の量を加減して下さい。</p>

柔らか豚角煮SP



■材料（4人目安）⇒やわらか豚角煮 1 袋、チンゲン菜 1 袋、赤玉産直卵 4 個、水 100cc、割烹の味適宜

■つくり方

- ①卵は熱湯から入れて、8分茹でて直ぐに水にとり、半熟卵を作っておく。
- ②チンゲン菜は根元に十文字に切れ目を入れ、手で4つに裂き、よく洗っておく。
- ③やわらか豚角煮をタレごと鍋に入れ、水と割烹の味を加え、煮立たせる。
- ④③にチンゲン菜を加え、シンナリしたら①の卵も加え味をからめて器に盛る。

■チンゲン菜と卵でボリュームと彩りもアップします。

トロトロあんかけ豆腐



■材料（4人目安）⇒きのこセット 3 種 300g、ほうれん草&小松菜各 50g、ネギ 1 本、木綿豆腐 1 丁、サラダ油、醤油、酒、みりん、砂糖、片栗粉、コショウ、七味唐辛子

■つくり方

- ①木綿豆腐を 8 等分に切る。
- ②豆腐の両面に、お好みで、コショウ、唐辛子をまぶしフライパンできつね色になるまで焼く。
- ③きのこセット、ネギ、調味料、だし汁(水)を加え、火が通るまで煮る。
- ④豆腐を取り出し、皿に盛りつける。
- ⑤③に、ほうれん草&小松菜を加えた後、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥④に⑤をかけ、出来上がり。

■短時間で出来るヘルシーメニュー。共同購入のきのこセット・ほうれん草小松菜セットを生かせば買い物も楽です。

■豆腐嫌いなのですが、子供には好き嫌いさせたくなく、トロトロあんに騙されおいしくいただいています。

■優秀作品の選考理由

そばクレープ	そば粉はスーパー等で販売されるようになってきており小麦粉の代わりに使用し料理のメニューの幅を広げることができます。クレープの中に挟む具材に工夫を凝らすと発想が膨らみ、家族で楽しく食事することができますね。
チョコスクレ	小麦粉を使わず、卵とチョコレートをメインに簡単にできるお菓子として、お奨めできます。しかもとってもおいしかったですね。
梅干炊き込みごはん	とにかく簡単につくることができおいしいと好評でした。
やわらか豚角煮スペシャル	半熟卵のつくりかたに感激しました。盛り合わせもシンプルな取り合わせですが見栄えが良く食欲をそそります。
トロトロあんかけ豆腐	嫌いな食材を共同購入の商品を活用しておいしく食べる。この工夫がとっても素晴らしいですね。









■応募作品については、材料を買出し、実際に作って食べてみて選考しました。


■100点近く寄せられた応募作品の中からテーマ別に23作品を選考しました。

テーマ賞	料理名	対象（委員会・お名前）
①我が家のエコ料理	なんでも袋	苫生こ〜び委員会
②旬の味覚をおいしく食べる	そばクレープ	環境委員会
②旬の味覚をおいしく食べる	七色漬け	林崎慈子
②旬の味覚をおいしく食べる	白菜とリンゴのサラダ	荒関由美子
③我が家のバランス料理	油揚げごちそう	黒石こ〜び委員会
③我が家のバランス料理	じゃこみそじゃが	十和田南こ〜び委員会
④嫌いな食材でも工夫して	お好み焼きごはん	子育て応援委員会
④嫌いな食材でも工夫して	お好み焼き	吉丸あさ子
④嫌いな食材でも工夫して	なんちゃってチーズ入りカツ	大川仁美
⑤我が家の自慢郷土料理	いかとキャベツの漬物	坂本章子
⑤我が家の自慢郷土料理	さつまいものうま煮	田中郁子
⑥コープ商品とっておき料理	コーンな豆NEWスープ	秋田美智子
⑥コープ商品とっておき料理	梅干炊き込みごはん	藤田一子
⑥コープ商品とっておき料理	やわらか豚角煮スペシャル	桜庭智子
⑥コープ商品とっておき料理	魚々(じょじょ)に感謝	石田洋子
⑥コープ商品とっておき料理	クイック・パン	子育て応援委員会
⑥コープ商品とっておき料理	トロトロあんかけ豆腐	吉田浩子
⑦家族でつくる我家の料理	チョコスクレ	諏訪真弓
⑦家族でつくる我家の料理	野菜スープ	子育て応援委員会
⑧お父さんがつくる自慢料理	ジャンボギョーザ	貝瀬卓子
⑧お父さんがつくる自慢料理	パパスパ	高城とも子
⑨お婆ちゃんの知恵料理	ひつつみ汁	浜美津
⑨お婆ちゃんの知恵料理	イカ焼	六戸こ〜び委員会
⑩一家団欒家族で楽しく	豆乳鍋	十和田こ〜び委員会

<h2>なんでも袋</h2>	<p>■材料(4人目安)⇒油揚げ8枚、だし汁800cc(割烹の味おおすすめ)、爪楊枝16本、中に入れる物(挽肉・もやし・卵・うどん・糸コン・餅・焼き豆腐・大根・長芋・大豆等)</p>
	<p>■つくり方</p> <p>①油揚げは、半分に切り熱湯をかけて油抜きをし、中を開く。</p> <p>②あとは何でも好きなものの中に詰めて爪楊枝で閉じ、だし汁で煮るだけ。</p> <p>●前日に準備して弁当の1品にどうぞ。それぞれの材料のコツは、卵(生のままで)、大豆(ドライパック)、うどん(細かくして)、焼き豆腐(手で千切って)、大根(面取りをしてそのまま)、もやし(茹でておく)、長芋(すりおろす)。</p> <p>■炒め物、煮物などの残ったおかずに、生卵を入れて煮ると、リサイクルおかずにもなりますよ!</p>

<h2>七色漬け</h2>	<p>■材料(4人目安)⇒きゅうり1本、なす1本、大根5cm、みょうが7本、ごぼう1/2本、人参小1本、しその実少々、食塩大1、みそ大2</p>
	<p>■つくり方</p> <p>①ごぼうは厚さ3mmの半月切りにし、アクぬきする。</p> <p>②きゅうり、なす、大根、みょうが、人参は、7mmくらいの角切りにする。</p> <p>③材料(みそ以外)を混ぜ、重しをして一晚漬ける。④漬けた物を軽く搾り、みそで和え少し時間をおいて味をなじませる。</p> <p>■ごぼうとみょうががおいしい味を出します。3日程しか持たないので、多い時は、冷凍にするといいです。しその実は入らなくてもいいです。</p>

<h2>白菜とリンゴのサラダ</h2>	<p>■材料(4人目安)⇒白菜の葉4枚、リンゴ1個(ふじ)、ゴマドレッシング</p>
	<p>■つくり方</p> <p>①白菜は千切り。リンゴは皮付きで千切り。</p> <p>②ゴマドレッシングで食べる直前に和える。</p> <p>■旬の野菜と果物を簡単に調理し手軽に食べましょう。</p> 

<h2>油揚げでごちそう</h2>	<p>■材料(4人目安)⇒油揚げ4枚、白身魚すり身140g、豆腐80g、酒、塩、コシヨー少々、小えび60g、ほうれん草25g、片栗粉少々</p>
	<p>■つくり方</p> <p>①油揚げは熱湯で煮て油抜きをする。三方を切って開き1枚にする。</p> <p>②すり身・豆腐・卵をよく練る。それに酒・塩・コシヨーをする。</p> <p>③えびは背わたを除く。</p> <p>④ほうれん草は水洗いをして、ラップに包んでレンジで1分加熱して、小口切りにしておく。</p> <p>⑤油揚げに片栗粉を振り、①を広げ、えび・ほうれん草を中心にのせて全体を巻き、片栗粉をつけてとめる。</p> <p>⑥ラップで軽く巻き、レンジで3分くらい加熱して出来上がり。</p> <p>■からし醤油、ぼん酢醤油などお好みで食べます。(おひたしを添えて一緒に)</p>

じゃこみそじゃが



■材料（4人目安）⇒ジャガイモ2個、小女子大2、水適宜、味噌大2、好みで砂糖少々

■つくり方

- ①ジャガイモは皮を剥き5mm位の厚さに切り、茹でる。
- ②味噌(好みで砂糖)・水をマヨネーズ状にしたものに小女子を混ぜ、①に塗り、オープンまたはオーブントースターで少し焦げ目がつくまで焼く。

■じゃこみそは、食パンに塗って、じゃこみそトーストも手軽。

■カルシウムたっぷりでちゃんと主食も摂れるので、朝食やおやつ向け。

お好み焼ごはん



■材料（4人目安）⇒ご飯、小麦粉、水、人参、ピーマン、キャベツ、ブロッコリーなどお好みの野菜、削り節、トンカツソース、ケチャップ、マヨネーズ

■つくり方

- ①ご飯をすりこぎ等でつぶして小麦粉と水を入れ、お好み焼のトロトロにする。
- ②すりおろした人参、みじん切りのピーマン、千切りキャベツ、ゆでたブロッコリー等好みの野菜を入れ、削り節も混ぜてホットプレート等で両面を焼く。
- ③削り節をのせた面にトンカツソースとケチャップを混ぜたソースを塗り、その上にマヨネーズを格子状に細く絞る。

■ご飯に、野菜をたっぷり入れると、知らないうちに嫌いな野菜も食べちゃった。ということに！

お好み焼き



■材料（4人目安）⇒長芋(摩り下ろす)2本、キャベツ半分位、粉と水適宜(粉は全粒小麦粉)、水分は(水・牛乳・豆乳・野菜ピューレ・豆腐)、卵1~2個、いわし粉、干しエビ好みの量、ニラ1束、他にしたい物(おから・キノコ類・にんにく・魚貝・肉類・ウィンナー・チーズなど)

■つくり方

- ①粗みじんにした野菜とほか全ての材料をよく混ぜ焼く。
- ②薄く小さめ(ケーキ皿に載る位)に焼くと早く子供も食べ易い。ガスなら中火(強目)、ホットプレートは「強」で焼く。
- ③好みでお好みソースや青海苔、かつお節等かけて食べる。

■長芋が4本など多くある時は水分、粉はなくてもよい。要は粉と水分と長芋の量のバランスなので1度に焼いて調節します。

なんちゃってチーズ入りカツ






■材料（4人目安）⇒高野豆腐4個、スライスチーズ2枚、小麦粉、卵、パン粉適量、付け合せ(水菜3~5cm、キュウリ斜め細切り、玉ねぎスライス、プチトマト8個)


■つくり方


- ①高野豆腐は、水で戻ししっかり水を切る。
- ②①に切り込みを入れチーズを入れ、フライを作るように小麦粉・卵・パン粉の順につけて揚げるだけ。

■お肉の食べられない人でも食べられると思いますよ。

<h2>いかとキャベツの漬物</h2>	<p>■材料（4人目安）⇒いか2ハイ、キャベツ1個、人参50g、酒30cc、酢120cc、塩100g、しょうが50g</p>
	<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①下ごしらえ（イカは、足を抜きワタをとって洗う。洗ったイカはワタと一緒に煮た後再度洗う。キャベツはザク切りにし、人参は千切りにして前日に塩を入れて漬けておく。） ②イカは食べやすい大きさに切る。 ③キャベツと人参の下ごしらえを水切りする。 ④しょうがは、千切りにし酒と酢を混ぜ、それに②と③を混ぜ合わせ漬ける。 ⑤2日位で食べられます。 <p>■洗ったイカはワタと一緒にサッと煮る。その方がイカの皮は剥き易い。皮は好みで剥いても剥がなくても結構です。</p>

<h2>さつまいものうま煮</h2>	<p>■材料（4人目安）⇒鶏正肉1枚、さつまいも20cm×7を2本、干し椎茸7~8、角コン1、人参中2本、砂糖中サジ3、醤油甘じょっパイ位、カツオだし顆粒小2、片栗粉少々</p>
	<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①さつまいも、人参、角コン、もどした干し椎茸、鶏肉を1cm弱大のサイコロ切りにし、大きめの鍋に油を入れ炒める。 ②水を軽く浸るくらい入れ、材料が軟らかくなるまで煮る。（さつまいもが煮崩れしない程度） ③砂糖醤油で味を（甘辛く）整え、だしを入れまろやかな味になったら水溶き片栗粉で軟らかめにとろみをつける。できあがり。 <p>■これはまさしく美味しい。</p> 

<h2>コーンな豆NEWSスープ</h2>	<p>■材料（4人目安）⇒COOP クリームコーン缶1、COOP 無調整豆乳600cc、無添加味噌大2、クルトンやクラッカー、パセリ等あれば・・</p>
	<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①クリームコーン缶を鍋にあける。 ②豆乳を1/2程入れて温める。隠し味にほんの少し塩コショウを入れる。 ③残りの豆乳1/2を入れ、おろす前に味噌で味を整える。（沸騰させない） ④色取にパセリのみじん切りクルトンを浮かべる。 <p>■とても簡単で、若い人にもうける味。コープの冷凍かぼちゃでつくっても、なかなかいけます。</p>

<h2>魚々(じょじょ)に感謝</h2>	<p>■材料（4人目安）⇒COOPいわしたたき身1袋(150g)、卵中1個、玉ねぎ1/2個、COOP味塩コショウ少々、ゴボウ5cm位、しょうが1カケ、青じそ5枚、白ゴマ大2、小麦粉大8、COOPおさかなソーセージ2本、サラダ油小2、大根おろし適量</p>
	<p>■つくり方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①玉ねぎ、しょうが、青じそはそれぞれみじん切り。ゴボウはアクを抜いて粗みじん切り。（太いゴボウは5cm位細いゴボウなら10cm位用意）。COOPおさかなソーセージは3等分にする。 ②ボールに解凍したいわしたたき身を入れ、①の具材に卵、白ゴマ、小麦粉、味塩コショウを加えてよく混ぜあわせる。 ③COOPおさかなソーセージを、②の具でくると包み込んで丸め小判型に形を整える。 ④フライパンにサラダ油を入れ③を入れて弱火でこんがりと両面を焼き上げる。大根おろしをたっぷり添えて器に盛り付け出来上がり。

クイック・パン



■材料（4人目安）⇒ホットケーキ MIX200g、きぬ豆腐 170g（バナナ大1でもよい）（木綿なら 180g）、あればチーズ・レーズン・胡桃など

■つくり方

- ①ホットケーキ MIX に水切りしない豆腐を入れ、手でよく混ぜ、耳たぶくらいの固さにこねる。（あればレーズン・胡桃などを混ぜてよい）
- ②4等分して、ホットドッグの形にして真ん中に切れ目を入れる。
- ③200℃に予熱したオーブンで 10分焼く。

●中に入れるものを色々工夫して、楽しんでください。

■ホットケーキ MIX とお豆腐で、アツと言う間においしいパンの出来上がり！不思議な食感です。

野菜スープ



■材料（4人目安）⇒人参、ジャガイモ、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、ウィンナー、コンソメスープ

■つくり方

- ①人参、ジャガイモは薄切りにして型抜き（子供がつくる）
- ②玉ねぎはみじん切り（大人がつくる）
- ③キャベツは小さく手で千切る。しめじは、小房に分ける。ウィンナーをキッチンバサミで小さくきる。（子供がつくる）
- ④①②③とコンソメスープを鍋に入れ、水をはって柔らかくなるまで煮る。
- ⑤塩、コショウで味を調えて出来上がり！

■親子で楽しくクッキングしながら、食べる大切・食べる楽しさをお子さんと共に味わいましょう！！

■小さいお子さんにもお手伝いしてもらいながら出来るメニューを考えました。

ジャンボギョーザ



■材料（4人目安）⇒具（キャベツ中位半分、豚挽肉 200g、ニラ1束、玉葱1個、ネギ1本、椎茸3~4枚）調味料（中華スープの素、醤油、酒、根昆布の粉末、砂糖、ゴマ油、塩コショウ、片栗粉各適宜）皮（小麦粉&強力粉同割、和風ダシ、中華スープ、水、塩）

■つくり方

- ①具の材料は、全部みじん切りにする。大きめのボールに材料と調味料を入れてひたすら混ぜる。
- ②A（ボールに粉と塩を入れて混ぜておく）B（ダシスープを作って冷ましておく）。AにBを入れこね耳たぶ位の柔らかさの皮をつくる。
- ③具と皮を冷蔵庫で1時間以上休ませる。焼く直前に皮を伸ばして（厚くても気にしない）具を詰める。
- ④フライパンにゴマ油を薄くひいて、こんがり焼き色をつける。具が半分位被るくらいお湯を入れて蓋をする。水気がなくなりこんがり焼けたら出来上がり。

パパスパ



■材料（4人目安）⇒豚挽肉 400g、スパゲティ 300g、みじん切り野菜（人参 900g、玉ねぎ中1個、ピーマン1個）、みそ 150g、酒適宜、オリーブオイル

■つくり方

- ①人参、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを先に炒め、人参、ピーマンの順に炒める。
- ③②に豚挽肉を入れ炒める。
- ④③にみそ・酒を入れ（味加減は好みで）スパゲティソースの出来上がり。
- ⑤スパゲティは茹でておく。
- ⑥④のソースをかけ飾りに、生協の星型にんじんをチョンチョンと載せてカワイイ演出してみたらきっとステキですよ！！

■手を加えません。何しろ男の手料理なので。

ひつつみ汁



■材料（4人目安）⇒小麦粉 400g、水 1/2 カップ、鶏肉 200g、食用油大 2、人参 1/2 本、ゴボウ 1/2 本、長ネギ 1/2 本、Aだし汁（鶏ガラスープ 1 カップ、煮干だし汁 1 カップ、酒大 1、醤油大 3、砂糖大 1、塩少々）

■つくり方

- ①ひつつみ⇒小麦粉をボールにあけて水 1/2 カップを入れてよくこねる。やや固めになったら丸い形にする。濡れ布巾を被せ冷蔵庫に入れて 10 分おく。
- ②鍋に油を入れ一口大に切った鶏肉を入れ炒める。きつね色になったら刻んだゴボウと人参も炒める。
- ③人参とゴボウがしんなりしたらAのだし汁を入れ煮込む。
- ④冷蔵庫のひつつみを出し、手でちぎりながら鍋に入れる。鍋に蓋をし、十分煮えたら仕上げに刻みねぎをいれ、弱火にする。直ぐに火を止め出来上がり。

イカ焼



■材料（4人目安）⇒いか 2 はい、調味料 A(みそ大 1、刻みネギ又は大葉適量)

■つくり方

- ①Aを合わせ、いかの中に入れ、魚焼きグリルで焼く。（フライパン可）
- ②ゲソはそのまま焼く。
- ③いかとゲソを切り皿に盛る。

■作り置きが出来ません。



豆乳鍋



■材料（4人目安）⇒豚バラスライス 200g、ごぼう適量、人参 1/2 本、椎茸 2~3 枚、豆腐 1 丁、白菜 3 枚、鶏ガラスープ 50g、ねぎ 1 本、ジャガイモ 3 個、ブナしめじ適量、豆乳 4 カップ、塩適量、みそ適量

■つくり方

- ①豚バラスライスを 2cm 幅にきり、人参半月切り、ジャガイモ、白菜、椎茸、豆腐はお任せで切る。
- ②鍋に 2 カップの水を入れて鶏ガラスープを加え、ごぼう、人参、椎茸、ジャガイモ、ブナしめじを入れて中火にかける。
- ③②が沸騰したら、豚肉・豆腐・白菜を加えて煮、火が通ったら豆乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ④最後に味噌を溶きいれてざっと混ぜてねぎを加えて火を止める。

■特別賞 A

	料理名	対象（委員会・お名前）
①我が家のエコ料理	青トマトのフライ	川岸朋美
②旬の味覚をおいしく食べる	プルーンのワイン漬け	佐々木聖

■特別賞 B

	料理名	対象（委員会・お名前）
⑤我が家の自慢郷土料理	けの汁	八木和子
③我が家のバランス料理	野菜と挽肉の重ね焼	斉藤由紀子

