

平成 24 年度
東京の島の食材を活用した親子料理講習会
平成 24 年 10 月 1 日 (月) 東京都学校給食会館



調理実習

南蛮野菜のあしたばうどん
あじミンチカツ
トビつみれとあしたばの潮汁
ほぐし寒天のあしたば黒みつけ

管理栄養士・料理研究家
村上 祥子 先生

主食 < 南蛮野菜のあしたばうどん >

1人当り量 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	Ca mg	鉄 mg	VA ug	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC mg	VD ug	VE mg	食物繊維 g	食塩 g
202.7	304	7.1	8.0	37	0.7	95	0.09	0.12	39	0	2.6	4.4	1.3

[材料] 5人分

あしたばうどん…………… 250g
 かぼちゃ…………… 125g
 なす…………… 125g
 あしたば(冷凍)…………… 125g
 パプリカ…………… 62g
 揚げ油…………… 適量

< 南蛮つゆ >

{A}

だし*…………… 225Mℓ
 しょうゆ…………… 大さじ3と2/3
 酢…………… 大さじ3と2/3
 みりん…………… 大さじ3と2/3
 赤唐辛子…………… 1/2本(小口切り)

*だし200Mℓ

[水…………… 380Mℓ
 ムロアジ薄削り… 6g
 耐熱ボウルに入れ、電子レンジ600Wで3分加熱して、こす。

[作り方]

- 1) 電子レンジでだしをとり、その他の{A}を加え、南蛮つゆを作る。
- 2) かぼちゃは1cm厚さに切り、食べやすい大きさに切る。
 なすはへたを除いて、幅1cmの輪切りにする。
 パプリカは幅1cmに切る。
- 3) あしたばは、解凍する。
- 4) 耐熱樹脂容器に{2}を入れ、ふたを置き、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 5) {1}に{3}、{4}を加える。
- 6) 熱湯2を沸かし、あしたばうどんをゆで、湯を切って流水で洗う。冷水で冷やし、水気を切る。
- 7) 器にうどんを盛り、野菜をのせ、汁をかける。



主菜<あじミンチカツ>

1人当り分量 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	Ca mg	鉄 mg	VA ug	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC mg	VD ug	VE mg	食物繊維 g	食塩 g
89.6	153	13.8	6.9	24	1.1	83	0.09	0.20	2	0	0.5	0.8	0.5

[材料] 5人分

むろあじミンチ…………… 250g

{A}

〔にんじん…………… 40g(みじん切り)

長ねぎ…………… 40g(みじん切り)

溶き卵…………… 30g

かたくり粉…………… 小さじ2と1/2

塩…………… 小さじ1/4

〔コショウ…………… 少々

強力粉・溶き卵・パン粉…………… 各適量

揚げ油…………… 適量

<オーロラソース>

{B}

〔トマトケチャップ…………… 大さじ1と1/5

〔マヨネーズ…………… 大さじ1と1/5

パセリ…………… 少々

[作り方]

- 1) ボウルに{A}を入れて混ぜ、むろあじミンチを加えて粘りが出るまで混ぜ、4等分する。
- 2) {1}を丸め、強力粉、溶き卵をつけ、パン粉を入れたバットにのせ、平たく押し、大きめの小判形にする。
- 3) 揚げ油を170℃に熱し、{2}を揚げる。
- 4) 器に{3}を盛り、{B}を合わせたオーロラソースをかけ、パセリを添える。



汁<トビつみれとあしたばの潮汁>

1人当り分量 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	Ca mg	鉄 mg	VA ug	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC mg	VD ug	VE mg	食物繊維 g	食塩 g
244.5	91	11.5	1.6	112	0.3	0	0.06	0.21	6	0	0.0	1.3	1.0

[材料] 5人分

あしたば(冷凍)…………… 125g
 トビミンチ…………… 190g
 {A}
 { スキムミルク…………… 大さじ4強(40g)
 水…………… 大さじ2と1/2
 かたくり粉…………… 大さじ1と1/2
 水…………… 812Mℓ
 ムロアジ厚削り…………… 25g
 塩…………… 小さじ1/2強
 ごま油…………… 小さじ1強

[作り方]

- 1) ボウルにトビミンチを入れ、{A}を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 2) あしたばは、解凍する。
- 3) 鍋に水とムロアジ厚削りを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、約3分煮て網でこし、鍋に戻す。
- 4) {1}を梅干しサイズに丸めて、{3}の鍋に入れて3分煮、{2}を加えて温め、塩とごま油で味をととのえる。



< ほぐし寒天のあしたば黒みつけ >

1人当り分量 g	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	Ca mg	鉄 mg	VA ug	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC mg	VD ug	VE mg	食物繊維 g	食塩 g
52.6	55	0.5	0	42	0.8	0	0.02	0.02	1	0	0.0	1.9	0

[材料] 5人分

- 糸寒天 10g
- < あしたば黒みつ >
- [あしたば(粉) 小さじ1強
- 黒砂糖(粉) 75g
- 水 75 ~ 100ml



[作り方]

- 1) < あしたば黒みつ >
鍋に黒砂糖とあしたば(粉)を入れ、水を注ぎ、火にかける。混ぜながら煮ていき、砂糖が溶けたら火を止め、冷やしておく。
- 2) 糸寒天は二つに切り、たっぷりの水につけて、浮かないように小皿をのせる。10分たったら固く絞る。
- 3) 器に{2}を入れ、{1}をかける。



村上先生の盛り付けは素早くキレイ



レシピを見ながら包丁の使い方も上手にできました。



親子で力を合わせて、盛り付けました。



出来上がりも美味しそう！！