

# ふれあいクッキング テキスト

開催日

平成28年6月30日

会場

世田谷区立砧南中学校

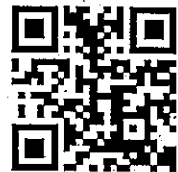
講師

こいけ けいこ  
小池 桂子

主催 日本食糧新聞社

ふれあいクッキング局

〒105-0003東京都港区西新橋2-21-2 第一南桜ビル  
TEL: 03-3432-5706 FAX: 03-3432-2712



QRコード

ふれあいクッキング  
メルマガ会員募集中！  
QRコードからアクセス  
<http://www.fureai-c.com/>

## キムチとじゃがいものチヂミ

協賛：(株)徳山物産

徳山物産

おいしいキムチ鶴橋	150g
じゃがいも(中)	2個
豚ばら肉	2枚
片栗粉	大さじ2~3
ごま油	適量
糸唐辛子	少々
酢・しょうゆ	お好みで

- ①じゃがいもは皮をむき、すりおろす。豚ばら肉は3cm長さに切る。
- ②軽く水気を切ったじゃがいもに**おいしいキムチ鶴橋**と片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、スプーンで②をすくい、直径5cm位の丸形にして焼く。上に豚ばら肉をのせる。裏返して両面焼き、肉がカリッと焼けたらお皿にのせ、糸唐辛子を飾る。
- ⑤お好みで酢醤油につけて、食べる。

大阪鶴橋コリアタウンで60年以上、守り続けた故郷の味。  
豚キムチや焼きそば、冷麺、キムチ鍋など、多くの料理に活用できます。

## ポークとポテトのハーブ蒸し煮

協賛：ネブラスカ大豆協会／米国食肉輸出連合会

アメリカン・ポーク

ローズとんかつ用	3枚
じゃがいも	4個
にんにく	3~4片
塩	小さじ1
粗引きこしょう	少々
ローズマリーの枝	3~4本
A { 固形スープ	1個
お湯	1カップ
クッキングシート	適量

- ①アメリカン・ポークは3~4等分に切り分け、塩小さじ1/2とこしょうをまぶしておく。
  - ②じゃがいもは皮をむき、3等分に切る。水にさらす。にんにくは皮をむき、薄切りにする。
  - ③厚手の鍋にクッキングシートを敷き、豚肉とじゃが芋を交互に並べていく。全体ににんにくを散らし、残りの塩小さじ1/2をふる。最後にローズマリーの枝をのせ、Aを合わせたものを注ぎ、ふたをする。
  - ④初め沸騰するまでは強火、沸騰したら中弱火で30分蒸す。蒸しあがったら、汁と共にお皿に盛る。
- ※途中、鍋の汁がなくなるようなら、火が強いので更に弱くし、水を少々足す。

アメリカン・ポーク  
低脂肪・低カロリー、高たんぱくだから、毎日おいしい！  
品質衛生管理を徹底して日本の食卓へお届けしています。

URL:<http://www.americanmeat.jp/>



Soybeans  
Nebraska Soybean Board



# ブロッコリーとハムのかき揚げ

協賛：昭和産業(株)

昭和産業 天ぶら粉(黄金)	1カップ
水	150cc~
昭和産業 オレインリッチ	適量
ブロッコリー	1/2株
ハム	3枚
昆布茶	小さじ1
塩	少々

- ①ブロッコリーは硬いところは切り落とし、茎も一緒に2cm角くらいの大きさに切る。ハムは1cm角に切る。
- ②水に**天ぶら粉(黄金)**を加え、泡立て器で粉が少し残るくらいまで軽く混ぜる。昆布茶を加え軽く混ぜたら、①を加え、全体を混ぜ合わせる。
- ③鍋に**オレインリッチ**を熱し、木べらで②の生地をのせてすべり落として、初め中温で最後に高温にしてカリッと揚げる。
- ④お皿に盛り、軽く塩をふる。

# あさりとトマトのそうめん

協賛：兵庫県手延素麺協同組合

手延そうめん撰保乃糸	4束
殻付きあさり	約300g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
カットトマト缶	1缶
オクラ	4本
水	3カップ
めんつゆ(3倍希釈)	150cc
大葉	6枚
レモン	お好みで

- ①あさは砂を出して、良く洗っておく。
- ②玉ねぎは薄切り、にんにくは薄切り、オクラは塩ずりをしてから1cmの輪切りにする。大葉は千切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎとにんにくを炒める。しんなりしたらあさりと水を入れ沸騰させる。殻が開いてきたら、トマト缶、めんつゆを入れ再度沸騰させてアクを取る。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ④別鍋にお湯を沸かし、**手延べそうめん**を茹でる。
- ⑤器に素麺を入れ、③のつゆを入れる。②のオクラと大葉を添え、お好みでレモンを絞る。

# 回鍋肉

協賛：(株)聘珍樓

聘珍樓シェフ・シリーズ 回鍋肉<ホイコウロウ>	1箱
豚バラスライス	300g
長ねぎ	40g(1/2本)
キャベツ	300g(1/2個)
青・赤ピーマン	各1個
にんにく(みじん切り)	1個
生姜(みじん切り)	少々
サラダ油	大さじ3

- ①フライパンに500ccの湯を沸かし、肉を茹で、白くなったらザルにあげる。
- ②フライパンを強火で熱し、サラダ油を入れ、キャベツ、赤・青ピーマン、長ねぎの順に炒め、ザル上げして油切りをする。
- ③②のフライパンでにんにく、生姜を炒め、回鍋肉(合わせ調味料)と①、②を加えて炒め合わせる。

＝聘珍樓シェフ・シリーズ＝

エビチリ、マーボドーフ、マーボナス、スプタ、チンジャオロウスー、ホイコーローと全6品のラインナップ。一流の廚師がつくり出した 本格広東料理をご家庭でお楽しみ下さい

# つぶつぶバナナラッシー

協賛：塩水港精糖(株)

塩水港精糖の オリゴのおかげ	大さじ2
バナナ	1本
ヨーグルト	100cc
牛乳	100cc
氷	100g
シナモン・ミント	適量

- ①ボウルにバナナを入れてフォークでよくつぶし、**オリゴのおかげ**を入れて混ぜる。
- ②①にヨーグルト、牛乳、氷を入れてよく混ぜる。
- ③コップに入れて、シナモンを少々振り、ミントを浮かべる。

- おかげ① 腸内のビフィズス菌をぐんぐん増やし、毎日の“おなか”の正しいリズムを保ちます。  
おかげ② カロリーはお砂糖の約半分。ダイエット中でも安心です。  
おかげ③ 天然素材から生まれた自然な甘さで、コーヒー・紅茶からお料理まで、幅広く使えます。