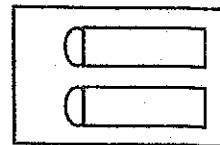


# 食材を無駄なく使いこなす、エコ料理

忠岡町生活環境課  
忠岡町文化会館

## (三種盛りと鍋でおもてなし)

献立	材 料	6人分	作 り 方
茶巾卵	卵 はんぺん かにかまぼこ 人参 グリーンピース ① 砂糖 みりん だし サランラップ	3個 1枚 2本 20g 大1杯 大1杯 小1杯 大1杯	(1) 人参・かにかまぼこ、みじん切りにする。 (2) 卵とはんぺん乱切りに①を入れフードプロセッサーにかける。 (3) 鍋に(1)(2)を入れ、箸4~5本で底から半熟状になるまで火を通し、ラップに6等分を取出し茶巾にする。 2個で30秒エレクトする。 (冷めてからラップを外す)
ごまめ	ごまめ 揚げ油 ① はちみつ 醤油 レモン汁 白ごま 南天葉	50g 大4杯 大3杯 小1杯 少々	(1) ごまめは160℃(低め)油でゆっくり揚げる。 和紙にとりだし油をきる。 (2) 鍋に①を合わせ煮詰める。(1)を絡めてレモン汁を振りかける。白ごまを振る。 ※ フライパンに和紙を敷き弱火でゆっくりごまめをいる。 ※ 電子レンジで2分30秒 エレクトする。 アーモンド・青のり・ピーナッツ
相生結び	大根 20cm 和人参 三杯酢 酢 砂糖 塩 淡口醤油	1/4本 1/4本 大4杯 大1杯 小1/4杯 小1/4杯	(1) 大根・人参は3mm角に切りひも状に切る。 濃い塩水につける。しなやかになれば紅白に結び三杯酢に漬ける。 ※ せん切りにし塩もみししなやかになれば水洗いし三杯酢に漬ける。
じゃが芋団子の寄せ鍋風	① じゃが芋 小麦粉 卵 塩 豚バラ 大根 白ネギ しめじ ② だし 昆布 花かつお 信州みそ 醤油 みりん 七味唐辛子 なるとかまぼこ	400g 60g 1個 少々 200g 200g 1本 1パック 5C 10cm 0.5g 30g 大1杯 大2杯 1本	(1) じゃが芋は皮のままラップし500W・8分エレクトする。 皮をむきフォークでつぶす。 (2) ①に小麦粉・卵・塩を加え、手でよくこね棒状にし、小麦粉をつけラップし20~30分ねかす。あと丸める。 (3) 豚バラ4~5cm・大根いちょう切り・白ネギ斜め薄切り・しめじさばいておく。 (4) 鍋に②を入れる。 (5) ④に③を入れて火にかけ沸騰すれば (2)のじゃが芋団子を入れて火が通れば食べごろです。 (6) 器に取り、薬味の七味を添える。



### 《一番だしのとった昆布とかつおを使って》

1. 昆布はせん切りにし酢の中に。角切りにして豆の煮物の中に。
2. くるくると巻き、爪楊枝で止めておでんの中に。
3. 昆布せん切り、かつお刻み、梅干やしそを刻んで入れ水を加えて煮、醤油と砂糖少量入れて常備菜にしましょう。
4. 煮干しは小麦粉をまぶし、油で炒め醤油、砂糖と絡める。白ごまを混ぜる。
5. 煮干しはフードプロセッサーや、刻んでパウダーにする。ふりかけに。