

# 県産食材勉強会の実施献立紹介

10月7日（金）、県産食材勉強会を開催しました。

この日のテーマは「伝承したい神奈川の郷土に伝わる料理」で、相模原市（旧津久井地区）に伝わる料理と藤沢市で生産された食材を使った料理を実習しました。

講師は、相模原市食生活改善推進団体わかな会会員4名に相模原市（旧津久井地区）に伝わる料理を教えていただき、昔の食生活についてのお話もうかがいました。

JAさがみさわやか倶楽部藤沢地区食育グループの会員3名からは、藤沢で採れる柿を使ったデザートや大豆ドーナツなどを教えていただきました。

学校給食での使用は、各学校で制約が大きいと思いますが、郷土に伝わる料理や由来など食育にご活用いただければ嬉しいです。

## 調理実習献立

こんにゃく作り

酒（さけ）まんじゅう

糧（かて）飯

柿ゼリー

南瓜とイカ団子の煮物

大豆ドーナツ

おからパウダードーナツ



# こんにゃく作り

相模原市食生活改善推進団体わかな会

平成 23 年 10 月 7 日 (金)

## 材料

こんにゃく玉	1kg (正味)
水 (こんにゃく玉の品種、乾燥状態による)	4000ml~5000ml
┌ 凝固剤(炭酸ナトリウム、食品添加物用)	25g~50g (2.5~3%)
└ 湯	200ml

## 作り方

- ①こんにゃく玉をきれいに洗い、皮をむく。芽の部分はえぐり取る。へこみや腐ったところは丁寧に洗いおとす。
- ②こんにゃく玉をすりおろすか、ミキサーにかける。ミキサーにかける時は、数回に分けて、分量の水と 2cm 位の角切りにしたこんにゃく玉をミキサーに入れ 2, 3 分かける。  
(こんにゃく玉は少なめ、水は多めに入れる。) 大量の時は蒸してからミキサーにかける。



3, 4 年物で  
約 1kg 位  
ありました。

- ③大きい鍋に②を入れ、最初は強火で粘りが出てきたら弱火にして焦げつかせないよう煮る。20 分位はかき混ぜる。(途中で粘りが出たように感じられるが、そこからさらによくかき混ぜる。)
- ④火を止め、あらかじめ分量のぬるま湯で溶いておいた凝固剤を入れる。凝固剤は少量ずつ入れ、勢いよくかき混ぜる。
- ⑤底の浅いバットに流し、手に水をつけてたたくように表面を平らにする。



- ⑥冷めたら適当な大きさに切る。少量の水を入れて切ると、包丁につきにくい。
- ⑦茹でてあく抜きする。たっぷりの湯で 20~30 分茹でる。茹でるとこんにゃくがし

まって固くなる。

⑧保存するには、炭酸ナトリウムの薄い液(1~2%)の中に入れておくと長持ちする。  
水を時々替えるとよい。

※こんにやくに香りをつけるには、③と④の間、火を止めて凝固剤を入れる前に入れる。

10月7日の調理実習では、500gのこんにやく玉を使用、250g、約8枚のこんにやく  
ができ、田楽を作っていました。



## 酒（さけ）まんじゅう

材 料  
(10 個分)

小麦粉	300 g
手粉	50 g
砂糖	100 g
ベーキングパウダー	10 g
日本酒	100 ml
水	60 ml
小豆あん	240 g

< 作り方 >

- ①小麦粉・ベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかける。
- ②①に砂糖を加え、日本酒と水を少しずつ加えながら耳たぶのやわらかさにこねる。
- ③小豆あんを10等分にして丸める。
- ④②を10等分にし、それぞれ手粉をつけながら平にのばす。  
中心に③を入れて包み、とじ目を下にして乾いた布巾の上に並べる。
- ⑤④に乾いた布巾をかけて10分ねかせる。
- ⑥蒸気があがった蒸し器に、固く絞った濡れ布巾を敷き間隔をあけて⑤を並べ、  
強めの中火で20分蒸す。(家庭用蒸し器なら、1回に5個位蒸せます。)
- ⑦蒸し上がったら火から下ろし、うちわであおぎながら冷ます。(つやが出ます。)



## 糧飯（かてめし）

材料		
5 人分		
米	4 カップ	
干し椎茸	30 g	
切り昆布	5 g	
ごぼう	70 g	
人参	70 g	
ちくわ	1 本	
油揚げ	1 枚	
A	砂糖	大さじ 5
	しょう油	大さじ 3
	みりん・酒	各大さじ 1
	塩	小さじ 1
酢	90 cc	
卵	2 個	
絹さや	10 枚	

### < 作り方 >

- ①米は洗ってザルにあげ、30分位おいてから炊く。
- ②干し椎茸は水で戻して絞り、細かく切る。切り昆布は水につけてよく洗い、2cm位に切る。ごぼうはさきがきにし、水につけてアクを抜く。ちくわは半分の小口切り、人参・油揚げはせん切りにする。
- ③鍋に油を熱し②を入れて炒め、炒まったらAの調味料で煮る。
- ④飯台に酢を打って熱いご飯に酢をまぜて、その中に③を入れ、むらがないように混ぜあわせる。
- ⑤絹さやはスジをとり、茹でて斜めに切る。錦糸卵を作る。
- ⑥器に④を盛り、錦糸卵をちらし絹さやを彩りよくのせる。(甘酢生姜などを添えてもよい。)



糧飯とは、お米が貴重だった昔、少ないお米に野菜などの具を混ぜて量を増やした工夫だったそうです。

ご飯に酢を混ぜるだけなので、簡単です。学校給食にも応用できるのではないのでしょうか。

## 柿ゼリー

### 【材料】

粉寒天……………1袋（4g）  
柿ジャム……………100g  
水……………400cc  
砂糖

### 【作り方】

- （1）鍋に水400ccを入れて火にかけ、粉寒天1袋入れ、かき混ぜながら煮溶かす。弱火の中火で2～3分ほど煮つめる。（この時、ジャムの甘さにより、砂糖を加える。）
- （2）（1）に柿ジャムを加えひと煮する。
- （3）バットなどに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



この柿ジャムは「太秋」という種類の柿を使っています。



### 参 考

## 柿 ジャ ム

### 【材料】

柿……………200g（皮・種を取り除く）  
グラニュー糖……………60g  
レモン汁……………15cc

### 【作り方】

- （1）柿をよく洗い、皮と種を取り除き、ざく切りにする。
- （2）鍋に（1）を入れ、柿の重量の30%のグラニュー糖を入れてしばらく置いておく。火にかけ煮つめる。
- （3）トロットしてきたら、レモン汁を加える。

## 南瓜とイカ団子の煮物

### 【材 料】（4人分）

- ・ 南瓜……………1/4 個（約300g）
- ・ スルメイカ……………2ハイ
  - a { 生姜汁……………小さじ1
  - 卵……………1個
  - 塩……………小さじ 1/3
  - 片栗粉……………大さじ2
- ・ ごま油……………大さじ1
  - b { だし汁……………2カップ
  - みりん……………大さじ3
  - 酒……………大さじ2
  - 醤油……………大さじ2
  - 塩……………小さじ 1/3
- ・ カイワレ菜（青味）

### 【作り方】

- （1）イカは、内臓、吸盤等を取り除き、粘りが出るまで包丁で叩くか、フードプロセッサーにかけ、（a）を加えて混ぜる。
- （2）（1）を一口大の団子に形を整え、フライパンにごま油を熱し、回しながら2分位焼く。
- （3）南瓜は種とわたを取り、3～4cm角に切り、面取りをしておく。
- （4）鍋に（b）を合わせて火にかけ（2）、（3）を入れて煮立ったら落し蓋をし、弱火で約10分位煮る。
- （5）カイワレ菜を入れ、しんなりしたら火を止め、器に盛り合わせる。



## 大豆ドーナッツ

### 【材 料】

- ・ 大豆……………100g
- ・ 小麦……………600g
- ・ ベーキングパウダー……………大さじ1 1/2
- ・ 牛乳（濃い目）……………2カップ
- ・ 卵……………3個
- ・ 砂糖……………200g
- ・ バター……………25g
- ・ 揚げ油……………適量  
（グラニュー糖……………適量）

### 【作り方】

- （1）大豆は1日水に浸しておく。
- （2）小麦粉、ベーキングパウダー・砂糖をふるっておく。
- （3）大豆・牛乳・卵をミキサーに入れ、20秒かき混ぜる。
- （4）（3）に（2）を入れ、さらに溶かしたバターを加えて混ぜる。
- （5）揚げ油を180℃に熱し、（4）をスプーンで落とし、きつね色になるよう揚げる。
- （6）油が切れたら、熱いうちに手早くグラニュー糖をまぶす。  
（グラニュー糖は好みで）



豆の苦手な子ども達に豆を食べてもらうきっかけになるのでは。

学校給食では、大豆を1日水に漬けておくことは、難しいと思います。県学校給食会では、冷凍水煮大豆を扱っていますので、どうぞ利用してみてください。

## おからパウダードーナツ

### 【材 料】(15~20個分)

- ・ 薄力粉……………100g
- ・ おからパウダー……………50g (1袋)
- ・ ベーキングパウダー……………小さじ1 1/2
- ・ 無塩バター……………25g
- ・ てんさい糖……………60g (きび糖)
- ・ 卵……………1個
- ・ 牛乳……………220cc
- ・ 揚げ油……………適量
- ・ 黒ゴマ……………適量  
(グラニュー糖少々)

### 【作り方】

- (1) 薄力粉、おからパウダー、ベーキングパウダー・てんさい糖をふるいにかける。
- (2) ボールに室温に戻したバター、卵、牛乳を混ぜて、(1)を加えて混ぜ合わせる。(好みで黒ゴマを入れる)
- (3) 170度に熱した油に(2)をスプーンでピンポン玉位にすくい、揚げる。
- (4) (3)が熱いうちに、グラニュー糖をまぶす。(グラニュー糖は好みで)



おからパウダーを使うので  
手軽にできます。おからパ  
ウダーは1袋50g入です。  
県学校給食会で扱っている  
ので、利用してみてください。