

東北の食材を用いた

季節のお祝い レシピ

心が和む折り紙を添えて



東北の食材を用いた季節のお祝いレシピ

心が和む折り紙を添えて

このレシピBOOKでは
東北の食材を紹介しています。



発行にあたって

本学は看護栄養学部看護学科、栄養学科の1学部2学科と大学院をもつ小規模大学です。創立者である修道女の奉仕の精神を使命とし、50年間のカトリック短期大学を経て、2000年に大学へと発展し、多くの看護職者と管理栄養士を北海道はもとより国内外へ輩出して参りました。

2011年3月11日の東日本大震災では多くの命が失われ、2年経過した今でも約2,600名の方が行方不明と報道されており、胸が痛むばかりです。また、現在も仮設住宅で体調をくずされ、将来の見通しが立たない等、今もなお多くの方々が苦しんでいらっしゃいます。本学では、震災直後から支援プロジェクトを立ち上げ、学生の現地ボランティアを中心に活動を続けております。学生が現地でのボランティア活動を通して多くの方々と接し、貴重な体験をさせて頂いております。学生自身の「お役にしたい」という気持ちは、現地の方々に支えられ、逆にあたたかな言葉や気持ちを沢山頂き、学生の成長にとって大きな励みとなっております。

この度は、大学として被災地の方々に少しでもお役にたつことができたらと考え、目で楽しめるレシピ集を作成することに致しました。さらに、梶浦真由美先生（本学非常勤講師）のご協力を得て、日本伝統の折り紙を添えてみました。どこにいても紙さえあれば折ることのできる折り紙で、少しでも食卓を明るくし、心を和ませて頂ければうれしく思います。

それぞれの料理は教職員がサポートし、学生が工夫した手作りの苦心作を載せております。不十分な点が多々あると思いますが、被災地の方々への1日も早い復興への祈りを込めて作成致しました。

この書が少しでも被災者の皆様方の心とご健康の一助になればと願っております。

2013年5月

天使大学長 丸山知子

もくじ

お正月料理…………… P.1～6

料理レシピ：黒豆ごはん／お雑煮／梅花だて巻／切干大根の紅白なます／変わりうま煮
2色きんとん

東北の食材紹介：こおなご／仙台味噌／笹かまぼこ／ずんだ

折り紙：祝い鶴

桃の節句（ひなまつり）料理…………… P.7～12

料理レシピ：茎わかめと菜の花の魚介パスタ／らっきょう酢ザンギ
ひなまつりポテトサラダ／桜のフルーツポンチ

東北の食材紹介：茎わかめ

折り紙：小笠原家伝承内裏びな

端午の節句（子どもの日）料理…………… P.13～18

料理レシピ：兜（かぶと）ごはん／ポークチャップ／コロコロ野菜のキウイサワー和え
にんじんグラッセ／いちごのデザート2種

東北の食材紹介：つるむらさき／えごま

折り紙：かぶと／こいのぼり

七夕料理…………… P.19～24

料理レシピ：七夕冷麺～2種の付けだれを添えて／カレー風味のコーンしゅうまい
トマトオレンジゼリー／田楽／いももち

東北の食材紹介：冷麺／温麺・せんべい汁用せんべい

折り紙：着物（七夕飾り）／箸置き

ハロウィン料理……………P.25～30

料理レシピ：牡蠣とあぶら麩のグラタン／北海道スープカレー／ワンタンdeおばけスープ
かぼちゃハットサラダ／洋なしシャーベット

東北の食材紹介：あぶら麩／牡蠣／三陸わかめ／西洋なし

折り紙：ジャック・オー・ランタン

クリスマス料理…………… P.31～36

料理レシピ：サクサクチキン～漬物タルタル添え／リース風ちらし寿司
レアチーズフォンデュ／ツリー型スパゲティサラダ／和風味噌シチュー

東北の食材紹介：漬物

折り紙：クリスマスリース／サンタクロースのメモスタンド

折る前にマスターしたい折り図の基本…………… P.37

学生からのメッセージ…………… P.38

お正月料理



ひとロメモ

正月とは、その年の豊穰を司る歳神様（としがみさま）をお迎えして祝う行事で、1月の別名です。歳神様は、1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、また、家族みんなが元気で暮らせる約束をしてくれる神様です。正月のお飾りを作って、1年の健康を祈り、心を込めて準備してみませんか。

黒豆ごはん



材料 (2人分)

- 白飯 …………… 2膳
- 黒豆(煮豆) …………… 1/2カップ
- 小女子(こおなご) …………… 大さじ2
〈トッピング〉
- 大根おろし …………… 1/4カップ
- 油揚げ …………… 1/5枚
- 葉ねぎ …………… 1~2本
- めんつゆ …………… 小さじ1
- おろししょうが …………… 小さじ1/3

《作り方》

- ①油揚げを細かく切り、フライパンで炒る。
- ②大根はおろして水気を切り、めんつゆと合わせておく。葉ねぎは細かく切る。
- ③炊きあがったご飯に、黒豆、小女子、おろししょうがを混ぜる。
- ④③に①の油揚げをのせて、②の大根おろしと葉ねぎをのせてできあがり。

東北の 食材紹介



こおなご(小女子)

スズキ目、イカナゴ科のいかなごの稚魚のこと。西日本では「シンコ(新子)」と呼ばれ、成長したものは北海道で「オオナゴ(大女子)」、東北で「メロウド(女郎人)」などと呼ばれています。たんぱく質やカルシウムやビタミンB群やDなど、小さな体に栄養素がいっぱい含まれています。

ひとロメモ

正月に黒豆を食べるのは、物事に一生懸命励むことや体が丈夫なことを「まめ」ということから、これからの1年を「まめ」に暮らせるようにという願いが込められています。大豆は「畑の肉」と呼ばれるように、良質なたんぱく質を豊富に含み、肉に匹敵するほど栄養価の高い食品です。

お雑煮

材料(2人分)

- お餅…………… 2個
- ほうれん草…………… 1株
- 里いも…………… 中1個
- 高野豆腐…………… 1/2枚
- 仙台味噌…………… 大さじ2
- だし汁…………… 400ml

《作り方》

- ①お餅は焼く。ほうれん草はゆでて長さ3cmに切る。里いも、高野豆腐は好みの形に切り、下ゆでをしておく。
- ②だし汁で里いも、高野豆腐を温め、味噌をとく。
- ③お碗にお餅、ほうれん草と②を盛り付けてできあがり。



東北の 食材紹介



仙台味噌

お雑煮に使用している仙台味噌は「米みそ」の仲間で、米麴を使って作られる辛口赤色の味噌です。様々な味付けのお雑煮がありますが、今回は仙台味噌を使って作りました。



笹かまぼこ

たらなどの白身魚をこねて、笹の葉型に成型し、返しながら焼きあげるかまぼこです。仙台市のほか宮城県全域で作られています。

梅花だて巻き

材料(2人分)

- 卵…………… 4個
- はんぺん…………… 1枚
- 砂糖…………… 大さじ4
- みりん…………… 大さじ1
- だし汁…………… 60ml
- 油…………… 少々

《作り方》

- ①はんぺんを袋に入れて、棒などを使い、つぶす。
- ②①のはんぺんをボウルに入れ、溶いた卵と砂糖、みりん、だし汁を入れてなめらかにする。
- ③フライパンを熱し、油を薄くのばす。②を流し入れて弱火にし、ふたをする。
- ④焼きあがったらクッキングシートにのせ、温かいうちに巻く。
- ⑤巻いたものに割りばしを5か所に当てて梅の花の形になるように輪ゴムで固定して、冷ます。
- ⑥冷めたら固定用の割りばしをはずして、好みの厚さに切ってできあがり。



切干大根の紅白なます

材料 (2人分)

- 切干大根 (乾燥) 15g
 - にんじん 1cm厚さ
 - しょうが ひとかけ
- 〈甘酢〉
- 酢 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 塩 少々



《作り方》

- ① 切干大根は、ぬるま湯につけて戻して水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんとしょうがは皮をむいて、せん切りにする。
- ③ ①②と甘酢を混ぜ合わせてなじませる。
- ④ なじんだら器に盛り付けてできあがり。

変わりうま煮

材料 (2人分)

- たけのこ 60g
- 笹かまぼこ 2枚
- にんじん 1/2本
- じゃがいも 1個
- ごぼう 1/4本
- れんこん 5cm長さ
- 干しいたけ 2枚
- さやえんどう 4枚



〈煮汁〉

- だし汁 200ml
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 油 小さじ1

《作り方》

- ① たけのこ、にんじん、じゃがいもは乱切りにする。
- ② ごぼう、れんこんは乱切りにして、酢水にさらす。
- ③ さやえんどうはすじをとり、笹かまぼこは型で抜く。
- ④ 干しいたけはカップ1強の水で戻し、軸をとり、大きければ半分にする。
- ⑤ 鍋を熱して油をなじませ、さやえんどう以外の野菜を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に煮汁の材料を加えて味をつけ、落しぶたをして、煮立ったら弱火にして煮る。
- ⑦ 材料に火が通ったら、さやえんどうを加えてサッと煮立ててできあがり。

2色きんとん



〈栗きんとん〉

材料 (2人分)

- 白花豆 (煮豆) 50g
- 栗甘露煮 25g

〈ずんだきんとん〉

材料 (2人分)

- 枝豆(冷凍・さや付き) 100g
- 砂糖 大さじ1
- 塩 少々
- ユリ根 1/6個

《作り方》

- ① 豆を裏ごし、またはなめらかにつぶす。
- ② ①を鍋に入れ、火にかけてもったりするまで煮詰める。
- ③ 栗を加えて混ぜてラップにのせ、茶巾の形にしぼってできあがり。



《作り方》

- ① 枝豆の皮・薄皮をむく。
- ② ①を二重にしたポリ袋に入れ、砂糖、塩を加えてめん棒でつぶす。
- ③ ユリ根はレンジで30秒程、軟らかくなるまで加熱する。
- ④ ラップに②③をのせ、茶巾の形にしぼってできあがり。

東北の 食材紹介



ずんだ

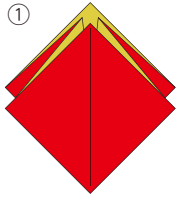
仙台で有名な「ずんだ」とは、枝豆（またはソラマメ）をすりつぶしたもの。岩手・宮城・福島など、東北地方の郷土料理として食べられています。

今回は、ずんだを使ったきんとんにはユリ根を、栗きんとんには白花豆を使用し、東北の食材と北海道の食材を組み合わせてみました。どちらのきんとんも食材の持つ甘味を生かした程よい甘さを味わえます。

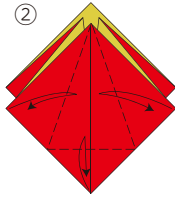
折り紙の折り方

祝い鶴

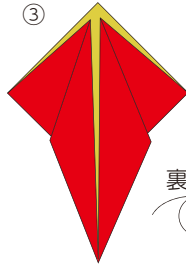
(15cm×15cm・金と赤のリバーシブル折り紙を使用)



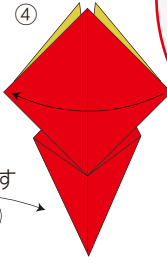
①
P.37の
四角折りから



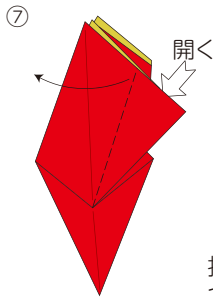
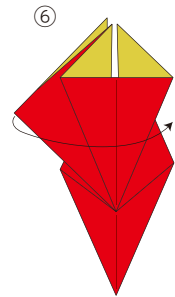
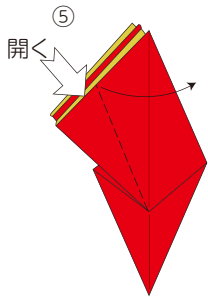
②
折り筋をつける



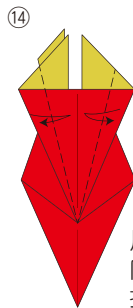
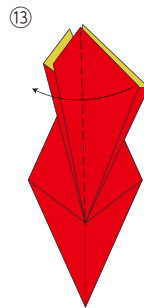
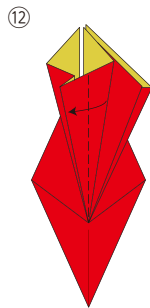
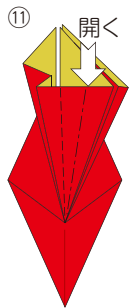
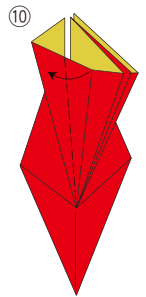
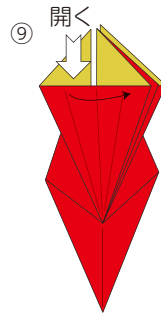
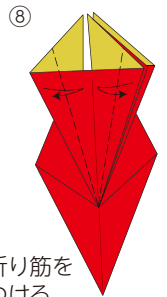
③
折り筋通りに
たたむ



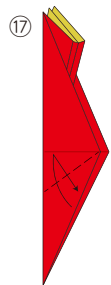
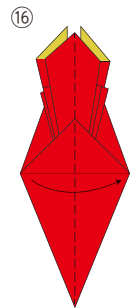
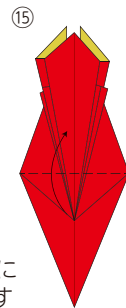
裏返す



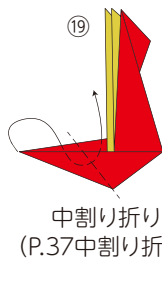
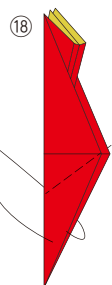
⑧
折り筋を
つける



片側も
同様(⑨~⑬)に
折り中央に戻す

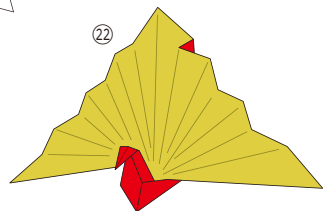
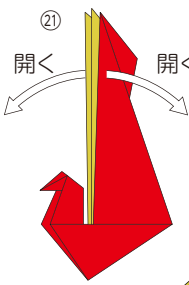
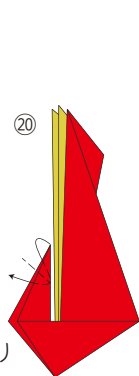


①⑦
かぶせ折り
(P.37かぶせ折り)



①⑨
中割り折り
(P.37中割り折り)

中割り折り



できあがり

〈小林一夫作(千野利雄「くじゃくぱと」アレンジ)〉

桃の節句（ひなまつり）料理



ひとロメモ

3月の節句は「桃の節句」ともいい、女の子の成長を祝うお祭りです。女の子のいる家庭では、ひな人形を飾って、桃の花や菱餅、白酒などをお供えます。家族やお隣の人たちと楽しんでみませんか。

茎わかめと菜の花の魚介パスタ

材料 (2人分)

- スパゲティ(1.5~1.7mm) …………… 160g
- にんにく …………… 1片
- 菜の花 …………… 4株
- エビ …………… 8尾
- あさり …………… 8個
- キャベツ …………… 1~2枚
- 茎わかめ …………… 50g
- オリーブオイル …………… 大さじ4
- 塩(ゆで汁用) …………… 適量
- しょうゆ …………… 大さじ1
- 白ワイン …………… 大さじ2



《作り方》

- 1 あさはりは砂出しをする。にんにくは、包丁の柄でつぶし、エビは殻をむいておく。
- 2 茎わかめは、ゆでて細切りにする(乾物の場合は、お湯で戻してから使用する)。
- 3 菜の花は固めにゆでて5cm程の長さに切り、キャベツは5cm角程のざく切り又は手でちぎる。
- 4 フライパンに、オリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で熱する。
- 5 スパゲティは塩を入れてゆでる。ゆで時間の2分前にざるにあげる。
- 6 ④にエビ、あさりを入れ、中火で炒める。
- 7 スパゲティのゆで汁お玉1杯分をフライパンに入れる。
- 8 白ワイン、菜の花、茎わかめを入れ、炒める。
- 9 キャベツを入れ、少し火が通ったところで、スパゲティを入れ軽く混ぜ合わせる。
- 10 しょうゆを入れて味を調べ、皿に盛り付けてできあがり。

東北の 食材紹介



茎わかめ(茎若布)

わかめの葉の芯の部分のこと。塩漬けや味付けされた商品が出回っていますが、春が旬の食材。コリコリとした歯ごたえが特徴です。便通をよくする食物繊維が豊富で、低エネルギーな点が大変魅力的です。

ひとロメモ

春の季節の食材は、茎わかめのほか「あさり」「菜の花」「キャベツ」と、栄養価が高く美味しい食材が豊富です。茎わかめと一緒に炒める魚介類や野菜類は、好みの食材や冷蔵庫にある食材に変更して作ることもできます。茎わかめが入手できない場合は、昆布やわかめで代用しても良いです。

らっきょう酢ザンギ



材料(2人分)

〈ザンギ〉

- 鶏もも肉(むね肉) …………… 150g
- A { ● しょうゆ …………… 大さじ1/2
- 酒 …………… 大さじ1/2
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- しょうが …………… 1/2片
- にんにく …………… 1/2片
- 片栗粉 …………… 適量
- 揚げ油 …………… 適量

〈甘酢あん〉

- B { ● にんじん …………… 1/6本
 - しいたけ …………… 1/2個
 - ピーマン …………… 1/2個
 - 竹の子(笹竹) …………… 2本
 - C { ● らっきょう酢 …………… 大さじ2
 - 砂糖 …………… 小さじ1(お好みで)
 - しょうゆ …………… 大さじ1/2
 - 和風だし …………… 小さじ1/2
 - 水 …………… 60ml
- 〈水溶き片栗粉〉
- 片栗粉+水 …………… 各大さじ1

《作り方》

- ① 鶏肉をAに30分から1時間漬け込む。
- ② Bを細切りにして炒める。
- ③ Cを合わせて火にかけ、沸騰したら②を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ①に片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ⑤ ④に③をかけたらできあがり。

ひとロメモ

「ザンギ」とは、主に鶏肉を使った唐揚げの北海道での呼び名です。もも肉の代わりにむね肉を使う場合は、フォークで穴をあけると柔らかくなります。

「らっきょう酢」とは、らっきょうを甘酸っぱく漬けるために用いる調味料のこと。材料は酢、砂糖、ハチミツ、塩などです。東北地方の家庭では、らっきょうを漬けるだけでなく幅広く利用されています。そのまま使うと甘味が強いので、水を加えて好みの甘さに調節し、好きな野菜を漬けると、簡単に浅漬けやピクルスができます。

ひなまつりポテトサラダ



材料 (2人分)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ● ジャがいも …………… 中2個 | ● トマト …………… 2個 |
| ● にんじん …………… 1/4本 | ● きゅうり …………… 1/2本 |
| ● ツナ缶 …………… 小1/2缶 | ● うずらの卵 …………… 4個 |
| ● コーン缶 …………… ツナ缶と同量 | ● のり …………… 少々 |
| ● マヨネーズ …………… 大さじ3 | ● 黒ごま …………… 4粒 |
| ● 塩・こしょう …………… 少々 | |

《作り方》

- ① ジャがいもは皮をむき、ゆでるかレンジで加熱し、柔らかくしてつぶし、粗熱をとる。
- ② にんじんは皮をむき、薄いちょう切りにし、ゆでるかレンジで加熱して粗熱をとる。
- ③ ツナ缶、コーン缶の水気を切り、①②と混ぜ合わせマヨネーズ、塩、こしょうで味付けする。
- ④ トマトは、1～1.5cm程度の厚さの輪切りを4枚作り、食べやすいように切込みを入れる。
- ⑤ ④のトマトとトマトの間に③のポテトサラダを挟む。
- ⑥ きゅうりは1～1.5cm程度の厚さに輪切りし、うずらの卵にのりと黒ごまで顔をつけ、ピック（つまようじ）で④のトマトの上に、お内裏様とお雛様のように固定してできあがり。

ひとロメモ

お雛様の顔の部分は、うずらの卵の代わりにチーズもよいです。

薄焼き卵（青のりを入れると薄緑色になります）で「着物」を着せても楽しいです。



桜のフルーツポンチ



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| ● 白玉粉……………40g | ● いちご…………… 4個 |
| ● 豆腐 (木綿・絹どちらでもよい) ……40g | ● みかん缶…………… 小1/2缶 |
| ● 水…………… 適量 | ● ガムシロップ …… 2個 |
| ● いちごジャム …… 小さじ1 | ● サイダー …… 200ml |
| ● 桜の葉の塩漬 …… 1枚 | |

《作り方》

- 1 桜の葉は、数回水を入れ替えながら塩抜きをし、細かく刻んでおく。
- 2 白玉粉に豆腐を入れ、耳たぶくらいの硬さになるまで、少しずつ水を足しながらこねる。
こね終わったら3等分する。
- 3 ②の白玉のうち、1つにはいちごジャムを入れ桃色に、1つには桜の葉を混ぜ淡緑色にする。
- 4 1色の白玉を6個に形を整える (白と緑のだんごは丸く、桃色はハート型)。
- 5 ④を沸騰したお湯で、浮いてくるまでゆで、氷水で冷やす。
- 6 いちご、みかん、⑤の白玉団子を器に入れる。
- 7 ⑥にガムシロップを入れ、スプーンなどで、フルーツと白玉によくからめる。
- 8 ⑦にサイダーを注いで、できあがり。

ひとロメモ

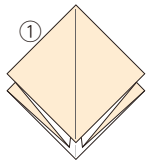
白玉団子は、豆腐を入れて作ると、硬くなりにくいです。

今回は、ジャムで桃色、桜の葉で緑色にしましたが、いちごのすりおろしや人参で赤や橙に色づけたり、緑はよもぎやゆでたブロッコリーをつぶしたもので色づけるのもよいです。

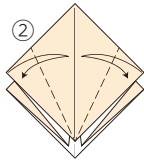
折り紙の折り方

小笠原家伝承内裏びな

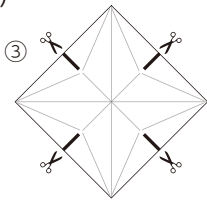
(20cm×20cm・友禅和紙を使用)



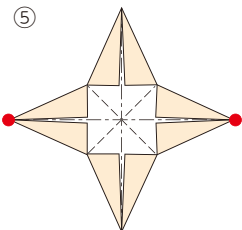
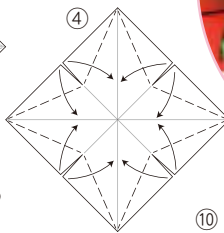
① P.39の四角折りから



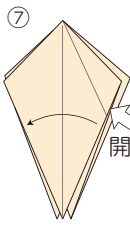
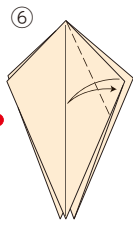
② 折り筋をつけて開く裏も同様(全4カ所)



③ 4カ所に切り込みを入れる

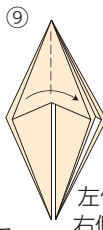
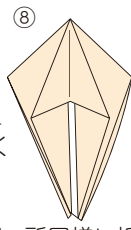


⑤ ●印を合わせるようにたたむ

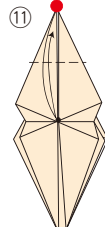
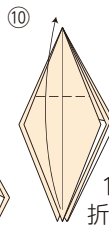


開く

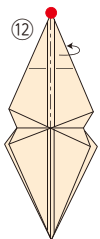
⑦ 4カ所同様に折る



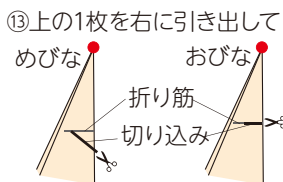
⑨ 1枚だけ折り上げる
左側の1枚を右側に重ねる(裏側も同様)



⑪ ●印を合わせて折り返す

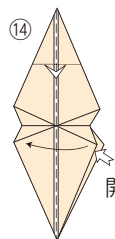


⑫ 上の1枚を半分に折る

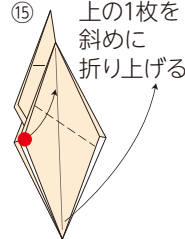


⑬ 上の1枚を右に引き出してめびな

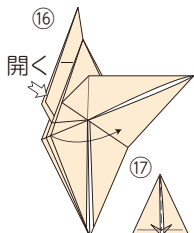
おびな
折り筋に沿って半分以上より少し長く切り込みを入れる



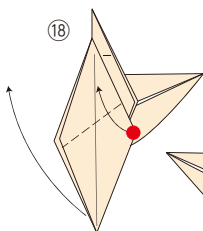
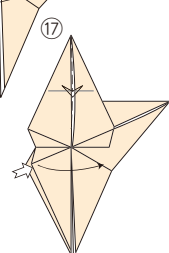
開く



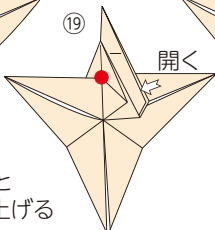
⑮ 上の1枚を斜めに折り上げる
●印を中心線に合わせる



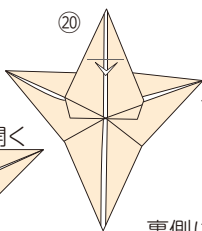
開く



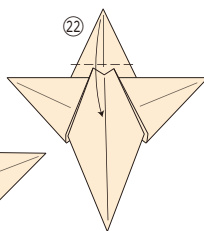
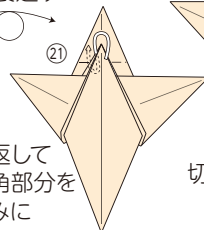
⑱ 左側も右側と同様に折り上げる



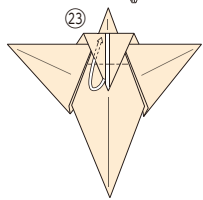
開く



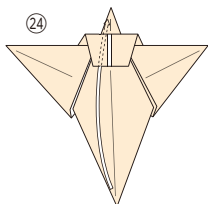
⑳ 裏側に返して上の三角部分を切り込みにくぐらせる



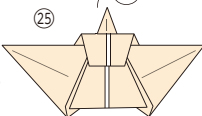
㉒ 切り込みを入れた三角部分を下側に折る



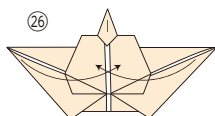
㉓ 下側に折った三角部分を内側に折り切り込みにくぐらせて三角を合わせる



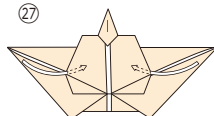
㉔ 三角部分を外側から切り込みにくぐらせて三角をあわせる



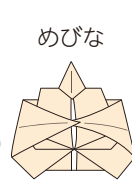
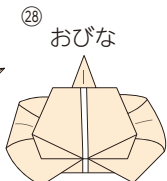
裏返す



㉖ 袖を重ねる(左側を上にする)



㉗ 袖を内側に入れる



㉘ おびな
袖は折り筋をつけずに袖先をのりで貼る

兜（かぶと）ごはん



材料（2人分）

●米	1合	〈飾り付け〉	
●にんじん	10g	帽子の部分と顔	
●玉ねぎ	10g	●のり	1/4枚程
●ベーコン	1/2枚	兜の飾り	
●つるむらさき	15g	●スライスチーズ	1/4枚
●固形コンソメ	1/2個	ほっぺ	
●こしょう	少々	●炊飯に入れたベーコン	2切
●バター	小さじ1		

《作り方》

- ①にんじん、玉ねぎ、ベーコンは粗みじん切りにし、つるむらさきはみじん切りにする。
- ②米を洗い、水、固形コンソメ、こしょうを加え、全体をかき混ぜた後、①を加えて炊飯する。
- ③炊き上がったらすぐにバターを加えて、全体をよく混ぜ合わせて味をなじませる。
- ④③のご飯を4等分し、顔の形のように三角おむすびを4個握る。
- ⑤のりを長方形にカットして兜のように巻く。
- ⑥のりを切って目、眉、口を作り⑤に貼り付ける。
- ⑦ベーコンを丸く切り、頬になるようにのせる。
- ⑧スライスチーズを、月型と三角形に切り、兜に飾り付けるとできあがり。

東北の 食材紹介



つるむらさき

若葉、茎、花を食べる熱帯アジア原産のつる草で、葉・茎は特に肉厚で光沢があり、ぬめりと独特の土臭さがあるのが特徴です。

骨を丈夫にするカルシウムや、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA（カロテン）、風邪の予防に良いとされるビタミンCなどの栄養素が豊富な野菜です。

ポークチャップ



材料 (2人分)

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|
| ● 豚ロース …………… 240g(120g程を2枚) | A | ● ソース (中濃) …………… 大さじ1 |
| ● 塩 …………… 少々 | | ● トマトケチャップ …………… 大さじ2 |
| ● こしょう …………… 少々 | | ● みりん …………… 小さじ2 |
| ● にんにく …………… 少々 | 〈飾り用〉 | |
| ● 油 …………… 小さじ1/2 | ● ゆでたブロッコリー茎つき …………… 2本 | |
| | ● にんじんグラッセ (次のページ参照) …… 4切 | |
| | ● スライスチーズ (こいのぼりの目) …… 少々 | |

《作り方》

- ①肉は肉たたきまたは包丁の背などでたたき、にんにくはみじん切りする。
- ②フライパンに油をしき、にんにくを炒める。
- ③②にたたいた肉を入れて焼き、塩、こしょうで味付けして、一度フライパンから取り出す。
- ④フライパンの肉汁にAを加えてひと煮立ちさせ、③を戻してソースをからめ、こいのぼりの目になるようにチーズを置く。
- ⑤皿に④と、ゆでたブロッコリーやにんじんグラッセを、こいのぼり風に盛り付けたらできあがり。

ひとロメモ

ポークチャップは、北海道でよく食べられている料理で、大きめ(厚め)の豚肉を、トマトケチャップベースのソースで煮込むのが特徴です。

今回は、こいのぼり風のアレンジしていますが、ポークチャップの肉とソースを、バターライスの上のにせて、からめるように食べることもあります。

ココロ野菜のキウイサワー和え

材料 (2人分)

- キウイ…………… 1個 (100g)
- 酢…………… 100ml
- 砂糖…………… 大さじ4(50g)
- きゅうり…………… 1/2本
- じゃがいも…………… 小1個
- コーン缶詰 (ホール)…………… 大さじ2
- ミニトマト…………… 4個



《作り方》

- ①キウイは粗くきざみ、酢と砂糖を合わせたものに、3時間以上漬ける (=キウイ酢)。
- ②きゅうり、じゃがいも、トマトは、キウイと同じくらいの大きさに切る。
- ③じゃがいもはゆでる、またはレンジで加熱し柔らかくする。
- ④②③と、コーンはそれぞれ、大さじ1杯程度のキウイ酢で和えた後、器に彩りよく重ねて盛る。最後にキウイ酢の中のキウイをのせ、残ったキウイ酢をかけてできあがり。

ひとロメモ

キウイ酢は、果物 (キウイ) : 酢 : 砂糖を2 : 2 : 1で合わせるのがコツです。
キウイ以外の果物 (みかん、パインなど) でもおいしく作ることができます。

にんじんグラッセ

材料 (2人分)

- にんじん…………… 1/4本
- 砂糖…………… 小さじ1
- バター…………… 大さじ1/4
- 塩…………… 少々
- 水…………… 適量

《作り方》

- ①にんじんは皮をむき、厚さ5mmのこいのぼり型に切る。
- ②鍋ににんじんを入れ、にんじんがかぶるくらいの水を入れて落とし蓋をする。
- ③水が沸騰してきたら砂糖、バター、塩を入れて少しかき混ぜる。
- ④水分がほとんどなくなるまで煮詰めたらできあがり。

ひとロメモ

今回は、形をこいのぼり型にしましたが、お好みでハート形や季節に相応しい形 (秋ならもみじ型など) にアレンジするのも楽しいです。

いちごのデザート2種

いちごラッシー

材料(2人分)

- ヨーグルト…………… 200ml
- 牛乳…………… 200ml
- いちごジャム…………… 大さじ2
- いちご…………… 3~4個
- ミント…………… 2枚

《作り方》

- ①ヨーグルトと牛乳、ジャムを加え混ぜ合わせる。
- ②いちごを1cmの角切りにする。
- ③器に①を入れ、いちごとミントを飾り付けてできあがり。



いちごあんのえごま団子

材料(2人分: 4個分)

- 白玉粉…………… 120g
- 水…………… 約120ml
- えごま…………… 1/2カップ
- あん…………… 60g
- いちご…………… 2個
- 揚げ油…………… 適量

《作り方》

- ①白玉粉に分量の水を少しずつ、様子を見ながら加え、耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。
- ②①を4個に分け、中にあんと刻んだいちごを入れて包む。
- ③②の表面に、えごまをしっかりとまぶし、180℃の油で揚げる。



東北の
食材紹介



えごま(荳胡麻)、十稔(ジウネン)

シソ科シソ属の1年草。葉は韓国料理でサンチュなどと同様に焼肉や刺身を包んで食べる人が多いです。種子油はシソ油として食用にされ、抗アレルギー作用などの効果が期待されるα-リノレン酸を含むのが特徴です。和え物、けんちん汁などの伝統料理のほか、東北地方では十稔(ジウネン)と呼ばれ、餅のたれなどにも使われています。

折り紙の折り方

かぶと

(15cm×15cm・金と緑のリバーシブル折り紙を使用)



①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

できあがり
房飾りをつけると
豪華なかぶとになります

袋の中に折り込む

折り紙の折り方

こいのぼり

(5cm×6cm折り紙を使用)



①

②

③

折り筋をつける

④

⑤

⑥

腹側をのりづけし
目とうろこを描く

⑦

①つまようじの溝に細い針金を
巻き付ける
②針金の両端をこいのぼりの
口の中に入れて固定する

七夕料理



ひとメモ

七夕は、新暦の7月7日に行われる星祭りのことです。
この日は、いろいろな願い事を色紙や短冊に書いて、笹（竹）の小枝に飾り付けます。
大人も子どもも、皆で思いを込めて書いてみてはいかがでしょうか。

七夕冷麺～2種の付けだれを添えて



材料 (2人分)

- 冷麺 (または温麺^{うーめん}) …………… 2食分
- オクラ …………… 2本

付けだれ

〈冷や汁／冷麺〉

- きゅうり …………… 1/2本
- キムチ …………… 大さじ2
- みょうが …………… 1/2個
- 青じそ …………… 1枚
- A
 - 味噌 …………… 小さじ2
 - すりごま (白) …………… 小さじ2
 - めんつゆ …………… 20ml
 - だし汁 …………… 200ml

〈せんべい汁／温麺〉

- 細切れ豚肉 …………… 60g
- にんじん …………… 1/5本
- 長ねぎ …………… 1/5本

- 油 …………… 小さじ1
- だし汁 …………… 300ml
- しょうゆ …………… 小さじ2
- 酒 …………… 小さじ2
- 塩 …………… 少々
- せんべい (せんべい汁用) …………… 2枚

《作り方》

- ① 麺をゆで、流水で洗い、皿に天の川のように盛り付ける。
 - ② オクラは、さっとゆでて小口切りにする。
 - ③ 麺の上に、オクラを飾ったらできあがり。
- 〈麺〉
- ① 青じそ、みょうがはせん切り、きゅうりは薄切りにする。
 - ② キムチは食べやすい大きさに切る。
 - ③ Aと①②を混ぜ合わせ、冷やすとできあがり。
- 〈付けだれ〉
冷や汁
- ① 肉と野菜は食べやすい大きさに切り、油で炒める。
 - ② ①にだし汁、しょうゆ、酒を加えて温め、塩で味を調える。
 - ③ 粗く割ったせんべいを加えて、できあがり。
- 〈付けだれ〉
せんべい汁

東北の 食材紹介



冷麺

朝鮮半島北部が起源で、日本への移住者により「盛岡冷麺」として発展し、岩手県を代表する味の一つ。小麦粉とでんぷんによる強いコシと透き通った麺が特徴的。具材は、きゅうり・キムチ・カクテキ・ゆでたまご・チャーシュー・ねぎ・貝割れ・果物などお好みでのせます。

温麺 (うーめん)

宮城県白石市で生産される素麺の1種。表面に乾燥を防ぐ油を塗らない点と、10cm程の短さが特徴的。

せんべい汁用せんべい

「南部煎餅 (なんぶせんべい)」は青森県や岩手県で生産されている小麦粉が原料の「焼成煎餅」ですが、南部煎餅の中でも、「せんべい汁」の具にすることを前提に焼き上げたせんべいのこと。せんべい汁とは、鶏や豚肉のだし汁にしょうゆなどで味付けし、ごぼうやきのこ、ねぎなどお好みの野菜を入れて作ります。だし汁を吸ったせんべいは、硬めの団子のような独特な歯触りになります。

カレー風味のコーンしゅうまい

材料(2人分:6個分)

- 豚ひき肉…………… 100g
- 玉ねぎ…………… 1/8個(30g)
- A
 - しょうゆ…………… 小さじ1
 - カレー粉…………… 小さじ1/2
 - 塩、こしょう…………… 各少々
- コーン缶詰(ホール) …… 小1缶(約130g)
- 片栗粉…………… 適量
- にんじん…………… 1cm厚さほど
- 貝割れ菜…………… 適量



《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。にんじんは星形に6枚作る。
- ② ボウルにひき肉、玉ねぎ、Aを入れて粘りが出るまでよく練り、6等分にする。
- ③ ②を丸めて片栗粉を薄くまぶす。
- ④ 20cm四方のラップを6枚用意し、ラップの上に、1/6の分量のコーンと②と、星型にしたにんじんをのせ、茶巾に絞る。
- ⑤ 準備しておいた蒸し器に入れて約8分蒸す(または電子レンジで約1分半加熱する)。
- ⑥ 皿に盛りつけ、貝割れ菜を添えてできあがり。

トマトオレンジゼリー

材料(2人分)

- トマトジュース…………… 120ml
- オレンジジュース…………… 180ml
- 砂糖…………… 10g
- ゼラチン…………… 6g
- 水…………… 25ml
- ホイップクリーム…………… 少々
- ミント…………… 2枚



《作り方》

- ① ゼラチンを水でふやかし、湯煎にかけて溶かす。
- ② 鍋に砂糖、トマトジュース、オレンジジュースを入れ火にかける。
- ③ ②に①を入れゼリー液を作る。
- ④ ③を容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ゼリー液が固まったらホイップクリームとミントをのせて、できあがり。



材料 (2人分)

- なす…………… 中1本
- 厚揚げ……………半丁
- 油…………… 適量
- その他きゅうりやこんにゃくなどお好きな材料適宜
- 〈ベースの味噌だれ〉
- 味噌…………… 大さじ1
- 砂糖…………… 大さじ1
- みりん…………… 大さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1

〈味噌だれに追加してアレンジ!〉

- 味噌チーズ田楽：+スライスチーズ …… 1枚
- 味噌マヨ田楽：+マヨネーズ …… 大さじ1
- ごま味噌田楽：+すり(いり)ごま… 小さじ1/2
- うめしそ田楽(写真)：
梅干(種を取ってつぶす)1個+大葉1枚

《作り方》

- ①なすは縦半分になり、厚揚げはひし形になるように切る。
- ②油をしいたフライパンで、①をこんがり焼く。
- ③「ベースの味噌だれ」を合わせて、1分ほど電子レンジにかけて混ぜ合わせる。
- ④焼いたなすと厚揚げに味噌だれを塗って、できあがり。

ひとロメモ

「なす」や「厚揚げ」の他、きゅうりやこんにゃくなど、好みの食材や冷蔵庫にある食材に変更して作ることもできます。味噌だれを塗った後、グリルなどでさっと焼いて焦げ目をつけると、香ばしくておいしいです。

いももち



材料 (2人分: 4個分)

●ジャがいも …………… 中3個 ●片栗粉…………… 1/3カップほど

《作り方》

〈2種のいももちに共通〉

- ①ジャがいもは皮をむいて適当な大きさに切ってゆでる。
- ②ジャがいもに火が通ったらお湯を切り、ボウルに入れてつぶし、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③粗熱をとり、手で滑らかになるまでこねる。

材料〈明太子いももち〉

●マヨネーズ …………… 大さじ1
●明太子 …………… 大さじ1
●しょうゆ、酒、みりん (A) …… 各大さじ1
●油 …………… 適宜

作り方〈明太子いももち〉

- ①基本のいももちに、マヨネーズと明太子を入れて混ぜ、2個に丸める(または星形にする)。
- ②フライパンに油をしき、①を両面こんがり焼く。
- ③Aの調味料を両面によくからめ、皿に盛り付けたらできあがり(①の「明太子マヨネーズ」の一部を、できあがったいももちの上ののせてもよい)。

材料〈青のりいももち〉

●バター …………… 大さじ1
●青のり…………… 適宜
●しお…………… 少々
●油 …………… 少々

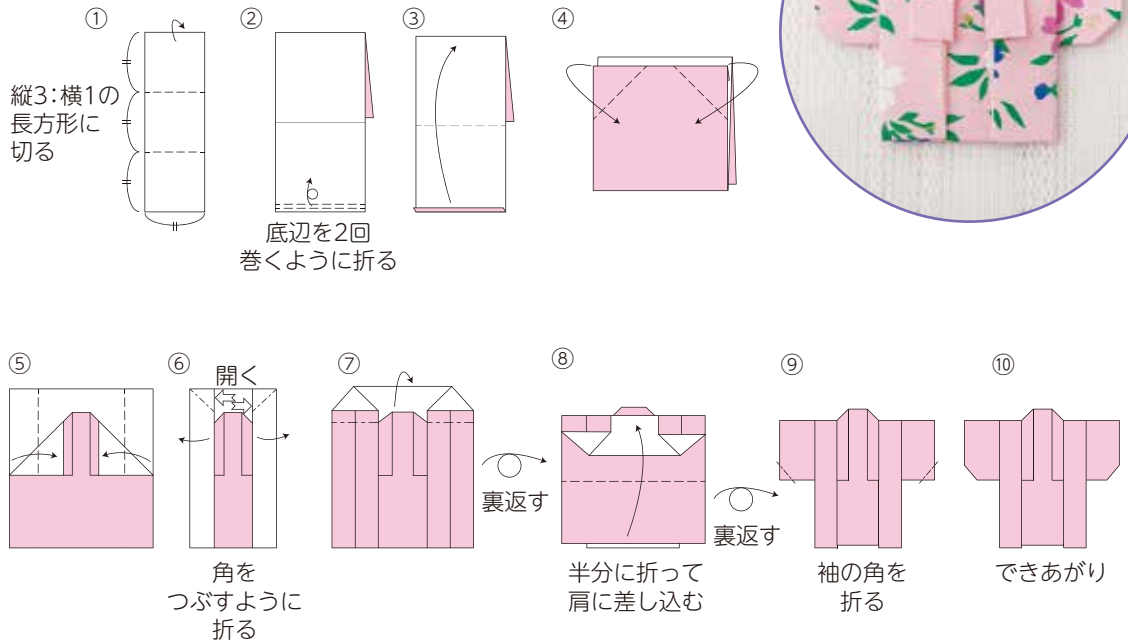
作り方〈青のりいももち〉

- ①基本のいももちを好きな形に、2個成形する。
- ②フライパンに油をしき、①を両面焼く。
- ③両面に少しこげ色がついてきたら、バターをいれてとかし、両面にからめるように焼いて取り出す。
- ④塩と青のりをふりかけ、皿に盛り付けたらできあがり(青のりは、星型などで飾り付けてもよい)。

折り紙の折り方

着物

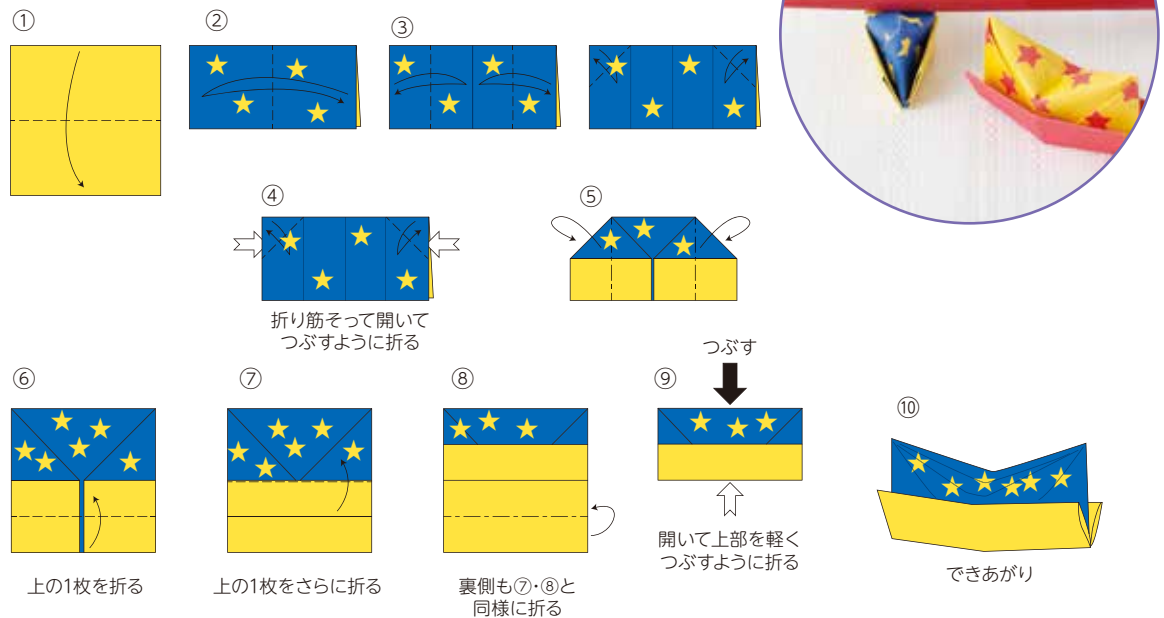
(七夕飾り: 5cm×15cm・友禅和紙を使用)



折り紙の折り方

箸置き

(7.5cm×7.5cm・星模様のクラフト紙を使用)



ハロウィン料理



ひとロメモ

ハロウィンは、キリスト教の「諸聖人」の前夜祭（10月31日）のことです。諸聖人とは、教会において模範的な人に感謝をする日です。その前夜に、アメリカなどでは魔女やおばけの衣装をしたり、カボチャの中身をくりぬいて中にろうそくを立てた「ジャック・オー・ランタン (P.30)」を作って楽しめます。これは、衣装によって自分たちの方が悪魔より強いことを示し、悪魔を追い払うためのお祭りです。日本の節分（豆で鬼を追い払う）に少し似ていますね。

牡蠣とあぶら麩のグラタン



材料 (2人分)

- 牡蠣 …………… 小10~12個
- 塩 …………… 少々
- 小麦粉 …………… 適量
- 油 …………… 大さじ1
- 山いも (すりおろし) …… 大さじ2 (60g)
- 味噌 …………… 小さじ1
- あぶら麩…………… 2cm厚さほど
- 青のり…………… 少々

《作り方》

- ① 牡蠣は、やさしく洗って水気をふきとった後、塩をして小麦粉をまぶす。
- ② 油をしいたフライパンで、①を両面こんがりと焼く。
- ③ 山いもはすりおろし、味噌と合わせる。
- ④ ②に③をかけ、細かく切ったあぶら麩と青のりをのせる。
- ⑤ ④をグリルなどで焦げ目がつくまで焼いたらできあがり。

東北の 食材紹介



あぶら麩

小麦粉に、小麦たんぱく質 (グルテン) を加えて練った生地を細長くし、油で揚げて作ったもの。一般的には、練った生地をゆでた「生麩」や、生地を焼いた「焼き麩」、煮た後に乾燥させた「乾燥麩」がありますが、「あぶら麩」は宮城県の特産品です。

牡蠣

秋から冬が、牡蠣のおいしい季節。良質なたんぱく質とビタミンB群、骨形成に関与するカルシウムや、味覚と関係する亜鉛などの栄養素がたっぷり含まれていることから、栄養価の高い牛乳の名を借りて「海のミルク」とも呼ばれています。

北海道スープカレー



材料 (2人分)

●米	1合	●にんじん	1/2本
●野菜ジュース	100ml	●れんこん	50g
●ピーマン	少々	●玉ねぎ	1/2個
●ケチャップ	大さじ2ほど	●じゃがいも	1/2個
●油麩	1cm厚さの輪切り2枚	●ピーマン	1個
●揚げ油	適量	●鶏がらスープのもと	小さじ1
●鶏もも肉	小1枚 (160g)	●カレールウ	25g
●なす	1/2本	●水	400ml

《作り方》

- ①米は洗い、炊飯器に米と野菜ジュースを入れ、分量の目盛りまで水を加えて炊く。
- ②なす、にんじん、じゃがいもは大きめの乱切りにする。
- ③玉ねぎはくし切り、れんこんは輪切りにし、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④野菜と鶏もも肉を、さっと素揚げする。
- ⑤水に鶏がらだしとカレールウを加え、味を調節し、④を煮る。
- ⑥器に具を先に盛り付け、静かにカレースープをかける。
- ⑦ご飯はかぼちゃ形に皿に盛り、ピーマンとケチャップで「おぼけかぼちゃ」の顔を作ったら、できあがり。

ワンタン de おばけスープ



材料 (2人分：6個分)

● 豚ひき肉	30g	● 水	250ml
● しょうが	少々	● 固形コンソメ	1/2個
● 塩	少々	● 塩	少々
● 片栗粉	小さじ1強	● しょうゆ	小さじ1/2
● ごま油	少々	● 酒	小さじ2
● ワンタンの皮	6枚	● 葉ねぎ	少々

《作り方》

- ① ボウルに豚ひき肉、すりおろしたしょうが、塩、片栗粉、ごま油を加えてよく練る。
- ② 粘りがでてきたらワンタンの皮の中心に、6等分にした①をのせ、ふちに水を付けてお化けの形に成形する。
- ③ 鍋に水、固形コンソメ、塩、しょうゆ、酒を加えて煮立たせ、ワンタンを加えて火を通す。
- ④ 器に盛り、葉ねぎを散らしたらできあがり。



ひとロメモ

北海道で食べられているカレーには、とろみのあるルウで食べるカレーのほか、この料理のように、とろみの無いスープタイプのカレーもあります。
食べ方は、ご飯にスープをかけても、スープの中にご飯を浸しても、ご飯とカレーのスープを別々に食べても良いです。お好みでいただいでください。

かぼちゃハットサラダ

材料 (2人分)

- かぼちゃ…………… 1/8個
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- こしょう …………… 少々
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- 三陸わかめ…………… 少々

《作り方》

- ① かぼちゃを電子レンジで柔らかくなるまで加熱し(約3分)、温かいうちに皮ごとつぶし、滑らかにする。
- ② 砂糖、こしょう、マヨネーズで味を調える。
- ③ お皿に帽子の形に盛り付け、帽子のリボンのようにわかめをまいたら、できあがり。



東北の 食材紹介



三陸わかめ

三陸沿岸で水揚げされる養殖わかめのことです。わかめは低カロリー食品ですが、食物繊維、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれています。

西洋なし

東北地方などの寒冷地域で栽培されている、秋が旬の果物です。水分と食物繊維が多く含まれるため、便秘予防に効果的です。高血圧予防の効果が期待されるカリウムや、フラバノールなどのポリフェノール類も含まれています。

洋なしシャーベット

材料 (2人分)

- 西洋なし…………… 1個
- 牛乳 …………… 30ml
- はちみつ…………… 10g
- ミント …………… 2枚

《作り方》

- ① 西洋なしは皮をむき、薄切りを6枚作る。
- ② ①で残った西洋なしと、牛乳、はちみつを合わせてミキサーにかける。
- ③ ②を器に入れ、冷凍庫で冷やし固める。
- ④ ③を器に盛り付け、スライスした西洋なしとミントを飾ったらできあがり。



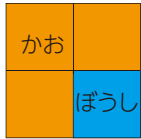
折り紙の折り方

ジャック・オー・ランタン

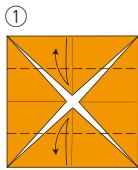
(大15cm×15cm・小10cm×10cmの折り紙を使用)



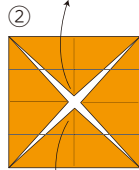
〈かお〉



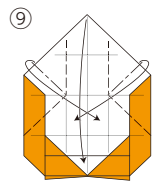
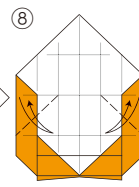
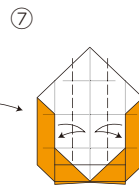
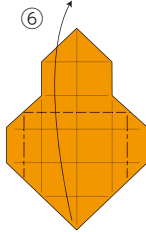
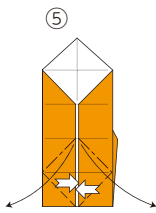
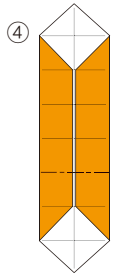
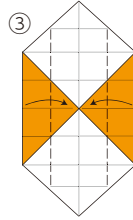
使用する紙の
大きさの割合



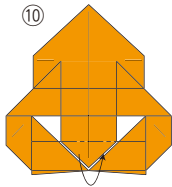
① P.37の
ざぶとん折りから



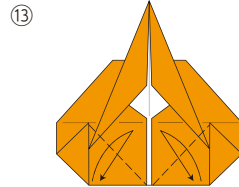
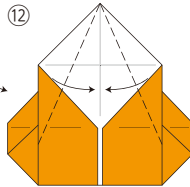
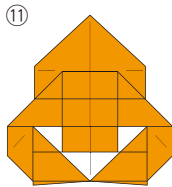
開く



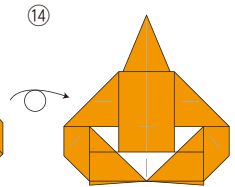
寄せるように
折りたたむ



後ろのポケットに
さしこむ



角が立つように
折り筋をつける



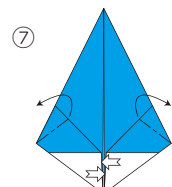
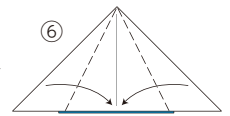
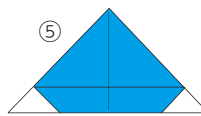
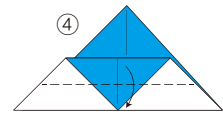
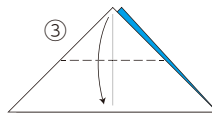
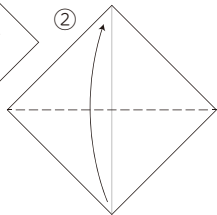
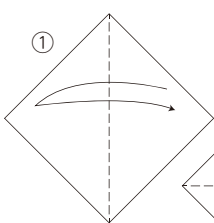
できあがり

- 目と口に印をつけて、できあがったものを開く
- 印をつけた部分より少し大きめに黒の紙をはる
- 再度折りたたむ
- 目と口が黒くなってできあがり

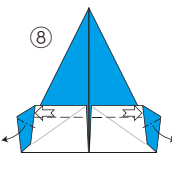
〈ぼうし〉



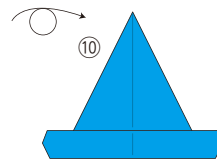
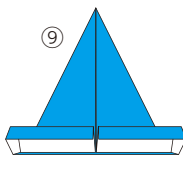
使用する紙の
大きさの割合



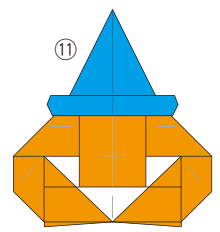
開いて折りたたむ



開いて折りたたむ



かぼちゃの顔に
かぶせる



できあがり

〈土戸英二作〉

クリスマス料理



ひとくメモ

クリスマスは、イエス・キリストの誕生（12月25日）を祝うお祭りです。クリスマスツリーやクリスマスリースを飾ったり、イヴの夜（前夜祭）やクリスマスには、ケーキを食べ、プレゼントを贈ったり交換しお祝いします。大人にとっても子どもにとっても、楽しい年末の行事の1つです。

サクサクチキン～漬物タルタル添え



材料 (2人分)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ●鶏もも肉…………… 1枚(約200g) | ●せんべい(またはおかき) …… 約2枚 |
| ●しょうゆ…………… 大さじ1 | ●油…………… 約大さじ5 |
| ●酒…………… 大さじ1 | ●漬物、マヨネーズ…………… 各大さじ2 |
| ●おろしにんにく…………… 小さじ1/4 | ●レモン汁…………… 小さじ1 |

《作り方》

- 1 鶏もも肉を一口大に切りビニール袋に入れ、しょうゆ、酒、にんにくを加えてよく揉み、1時間ほど味をなじませる。
- 2 せんべい(またはおかき)をビニール袋に入れて粗くくだき、衣の準備をする(せんべいはくだし具合によって違った食感が楽しめるが、あまり大きいとくつつきにくい)。
- 3 ①の鶏肉の汁気を切り、②の袋に入れて衣をつける。
- 4 フライパンに多めの油を熱し、鶏肉を弱火でじっくり、揚げ焼きにする。
- 5 好みの漬物を刻み、マヨネーズとレモン汁を合わせてタルタルソースを作る。
- 6 ④の鶏肉に、⑤を添えたらできあがり。

東北の 食材紹介



漬物

東北地方には、いぶりがっこ、金婚漬、長茄子漬、きゅうり漬など伝統の漬物が様々あります。漬物は、食品のおいしさを長待ちさせるだけでなく、発酵の力によって生野菜よりビタミンAやCの減少量が少ないといわれています。塩分が多いため食べ過ぎは厳禁ですが、伝統食をもっと食卓に登場させたいですね。チキンに添えたタルタルソースは、使う漬物によっていろいろな味が楽しめますので、お好みの漬物でお試ください。

リース風ちらし寿司



材料 (2人分)

●米	1合	●かに風味かまぼこ	1本	
A	●酢	大さじ1と1/2	●まぐろ刺身	2切れ
	●砂糖	大さじ1	●いか刺身	まぐろと同量
	●塩	小さじ1/3	●いくら	適量
●白ごま	大さじ1	●のり	適量	
B	●卵	1/2個	●青じそ	2枚
	●砂糖	小さじ1/2		
	●酒	小さじ1/2		
	●塩	少々		

《作り方》

- ① 少し硬めにごはんを炊き、混ぜ合わせたAを加えて酢飯を作る。
- ② ①に白ごまを加え、リースの形になるように皿に盛り付ける。
- ③ Bを混ぜ合わせ、薄焼き卵を作っておく（星形に切り抜くとクリスマスの雰囲気が増す）。
- ④ その他の具材を食べやすい大きさに切り、リース型に盛った酢飯の上に盛り付けたらできあがり。

ひとロメモ

ちらし寿司やスパゲティサラダは1人分ずつ盛り付けていますが、人数分を合わせて1つにして、取り分けながら食べるのも楽しいです。また、スパゲティサラダを盛り付ける際は、一口分ずつ、スパゲティをくるくると巻きながら盛り付けると、取り分けやすく、食べやすいです。

レアチーズフォンデュ

材料 (2人分)

- クリームチーズ …………… 100g
- 牛乳 …………… 60ml
- 砂糖 …………… 大さじ1と1/2
- お好みの果物やビスケット (パン・カステラなど)
…………… 適量

《作り方》

- ① クリームチーズを室温に戻しておく
- ② ①に牛乳を少しずつ加えて混ぜ、砂糖も加える。
- ③ お好みのフルーツやパン・カステラを添えてできあがり。②のソースをからめながら食べる。



ツリー型スパゲティサラダ

材料 (2人分)

- スパゲティ (乾燥) …………… 50g
- にんじん …………… 1/6本
- きゅうり …………… 1/4本
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- 水菜 …………… 1株
- ハム …………… 2枚
- 卵 …………… 1個
- コーン …………… 大さじ1
- A { ● 砂糖 …………… 小さじ1/4 塩 小さじ1/4
- ヨーグルト …………… 大さじ1と1/2
- マヨネーズ …………… 大さじ1/2
- こしょう …………… 少々



《作り方》

- ① にんじんを飾り付け用に型で抜いたり、飾り切りをし、余った分は小さく切る。
- ② スパゲティとにんじんをゆでる。
- ③ きゅうりと玉ねぎは薄切りし、分量外の塩小さじ1/2をふり、もむ。
- ④ 水菜は2cmの長さに切る。ハムはせん切りにする。
- ⑤ 卵を薄焼き卵にして星型に切り、残りはせん切りにする。
- ⑥ ゆであがったスパゲティとにんじんをざるにあけ、飾り付け用のにんじんをのぞき、Aの材料をすべて入れたボウルで和える。
- ⑦ 皿に⑥をツリーの形になるように盛り付け、③④とコーンをのせ、飾り付け用に切ったにんじんと卵で飾り付けるとできあがり。

和風味噌シチュー



材料 (2人分)

A	●じゃがいも (中) …………… 1/3個	●味噌 (淡色辛味噌) …………… 大さじ1
	●にんじん (中) …………… 1/3本	●バター …………… 小さじ2
	●白菜 (大きな葉) …………… 1枚	●牛乳 …………… 200ml
	●大根 …………… 2cmの輪切り	●水 …………… 100ml
	●しいたけ …………… 2枚	●昆布 …………… 5cm角1枚
	●長ねぎ …………… 1/3本	●塩 …………… 少々
	●小麦粉 …………… 大さじ1	●こしょう …………… 少々

《作り方》

- ①長ねぎは斜め薄切り、白菜は幅1cmのそぎ切り、しいたけとその他の野菜は5cm程の乱切りにする。
- ②鍋を熱してバターを溶かし、中火で長ねぎを炒める。長ねぎが透きとおってきたら薄力粉を入れて、粉気がなくなるまで炒める。
- ③②に牛乳と水を一気にに入れて、小麦粉が溶けるように混ぜる。
- ④③にAの材料と昆布を入れて弱火で15分程度、具材に火が通るまで加熱する。
- ⑤昆布を取り出して味噌を溶かし入れ、塩とこしょうで味をととのえたらできあがり。

ひとメモ

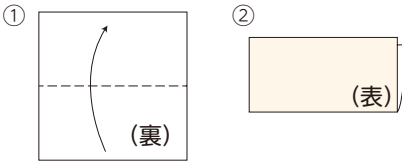
味噌は淡色辛味噌を使用すると色がきれいに仕上がりますが、その他の味噌でも美味しく作れます。ぜひ、お好みの味噌でお試ください。

取り出した昆布は刻んで、一緒に食べてもよいですし、つくだ煮などに使ってもよいです。

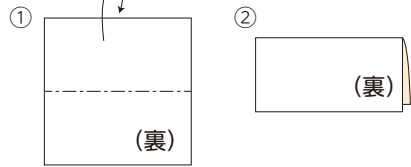
折る前にマスターしたい

折り図の基本

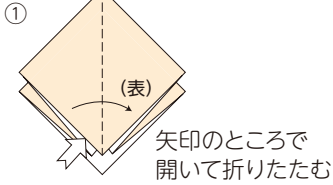
[谷折り]



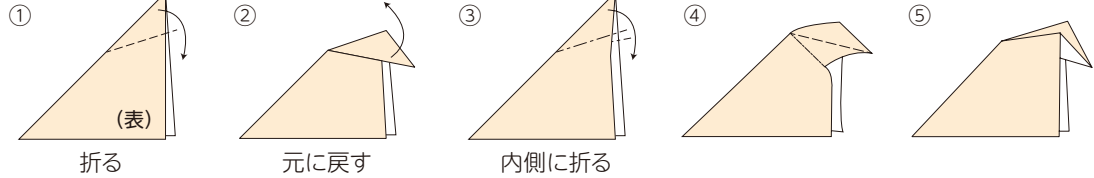
[山折り]



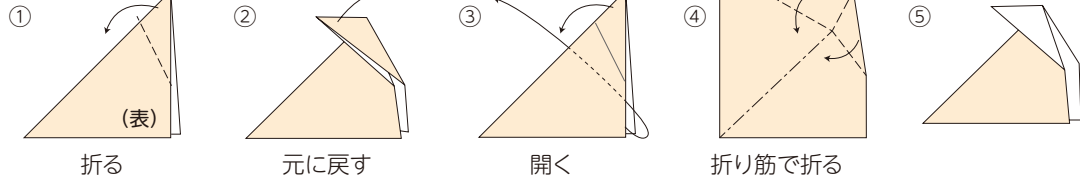
[開く]



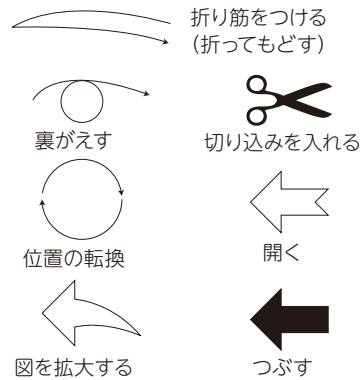
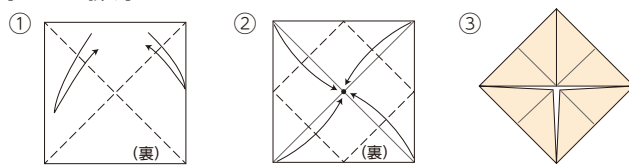
[中割り折り]



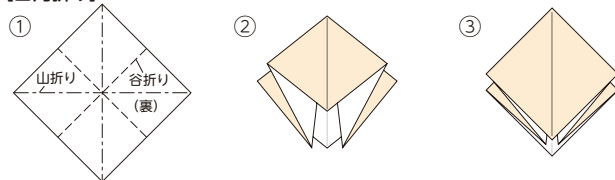
[かぶせ折り]



[ざぶとん折り]



[四角折り]



⑤のりはスティックのりを使うこと (水のり不可)

学生からのメッセージ



料理を担当した学生から、被災地の皆様に向けての料理に込めた思いとメッセージです。

今回、微力ながらも被災地支援に役立ちたいと思い、このプロジェクトに参加させて頂きました。お正月の料理を簡単なレシピにアレンジし、さらに東北地方や北海道の食材を使いお正月の食事を楽しんでもらえると思います。たくさんの方々と食卓を囲み、笑顔になることで、心の復興にも繋がることを願っています。一人でも多くの方が笑顔になれますように…。

(お正月料理メンバー)

私たちは、ひな祭りの料理を担当させていただきました。3月は、震災、津波が起こった悲しくて忘れられない月だと思えます。それでも、これから育っていく女の子をお祝いできるように、華やかにそして栄養満点であるようにと考えました。少しでも心落ち着く3月を過ごすことができますよう心よりお祈り申し上げます。

(桃の節句料理メンバー)

私たちは、こどもの日の元気な子どもの姿を連想しながら、このレシピを考えました。カラフルなピラフはおにぎりにして、食べやすさをアップしました。一方、目にしたときの喜びや自分でカットする楽しさを味わってほしいと考え、ポークは切らずに大きいまま使用しました。今回の東北と北海道の食材や料理を合わせたレシピの提案を通し、被災地の方々の復興を応援していることがお伝えできれば幸いです。

(端午の節句料理メンバー)

七夕のレシピでは、旬の食材を使用し、華やかな色合い、清涼感が出るよう工夫を重ねました。また、随所に星をちりばめ七夕の雰囲気を感じられるようにしました。家族や友達、大切な仲間と一緒に食べることで、いつもより楽しく美味しい食事になることを願っています。

(七夕料理メンバー)

ハロウィン、日本では馴染みの少ない行事ですが、簡単に手に入るような材料で身近に感じられるメニューを考えました。北海道名物のスープカレーと東北の食材である油麩は相性がよく、スープに浸すとモチツとした触感が楽しめます。このような食事を通して少しでも季節を感じていただけたら嬉しいです。被災された皆様の1日も早い復興を願っています。

(ハロウィン料理メンバー)

私たちは、東北地方で生産が盛んな野菜や海産物を活かした、手軽にできるクリスマスのレシピを考えました。身も心もほっとあたたまる料理になっています。ぜひお試しください。このレシピブックが東北と北海道の架け橋になれることを願っています。

(クリスマス料理メンバー)



学生メンバー

お正月料理 (栄養学科4年)	桃の節句料理 (看護学科3年)	端午の節句料理 (栄養学科4年)	七夕料理 (栄養学科4年)	ハロウィン料理 (栄養学科4年)	クリスマス料理 (栄養学科2・3年)
宮田 奉 奈	阿 部 薫	佐 藤 由加子	小 野 瑞 茉	石戸谷 侑	高 師 楓 花
森 下 香 菜	瀬 川 雅 子	鈴 木 望 美	川 崎 知 世	佐 藤 ゆ う	吉 田 栞 那
八 島 菜々美	濱 田 和 実	古 谷 開 都	菅 野 未奈子	鈴 木 りりか	金 川 綾 華
柳 田 真 澄			佐々木 美 奈	高 橋 絢 美	村 田 桃 子
吉 田 未 来			樋 坂 友 絵		
渡 部 なつみ					

教職員メンバー

東日本大震災
復興支援
プロジェクト

目 時 光 紀
小 澤 涼 子
鹿 内 あずさ
高 桑 暁 子
田 中 さおり
百々瀬 いづみ
大 倉 亜矢子
高 山 美 香
西 村 和 奈
松 田 ゆかり
丸 山 知 子
[調理協力]
峯 岸 夕紀子
[折り紙協力]
梶 浦 真由美
(天使大学非常勤講師)

東北の食材を用いた季節のお祝いレシピ 心が和む折り紙を添えて

2013年6月1日 初版第1刷

著 者 天使大学看護栄養学部(看護学科・栄養学科)学生

発 行 所 天使大学

住 所 〒065-0013 札幌市東区北13条東3丁目1-30

出版印刷 株式会社 正文舎 (TEL.011-811-7151)

イラストレーション: 宮田 奉奈 (天使大学学生)

乱丁・落丁本はお取り替えいたします。本誌の無断転載、複製、放送を禁じます。

非 売 品

