

公民館
運営委員
presents

KISAWA Easy Recipe きさわかんたんレシピ

vol.1



Concept



吉沢地区で採れる食材を使い、料理の工程はできるだけ簡単に、
公民館運営委員が普段作っている料理を紹介します。

Menu 1 生姜の佃煮

材料(4人分)

生姜(スライス後)	1kg
しょう油	250cc
みりん	150cc
砂糖	350g
だし昆布	1袋
かつお節	3パック

作り方

- 1 だし昆布を5mm角に切り、ひたひた程度の水につける。
- 2 しょうがをよく洗い、皮をむき、スライスする。
- 3 2~4回ゆでこぼしをする。(8~9月は2回、10~12月は4回)
- 4 しょう油・みりん・砂糖を入れて沸かし、その後に生姜・だし昆布を入れて煮る。
- 5 煮汁が無くなったらかつお節を入れて混ぜ、冷ます。



Menu 2 ねぎ鍋

材料(4人分)

ねぎ(太いもの)	3~4本
豚バラ(しゃぶしゃぶ用)	1パック
つゆ(市販のもの)	1袋
油揚げ	4枚

作り方

- 1 ねぎを4cmくらいに切る。
- 2 切ったねぎに豚バラを巻く。
- 3 鍋に立てた状態で並べ、隙間なくしきつめる。
- 4 つゆをねぎがひたひたに浸かるくらい入れる。
- 5 油揚げを半分に切り、蓋をするようにしきつめる。
- 6 中火でねぎが柔らかくなるまで煮る。



Point!
ねぎの青いところも使い
びっしりと!



Menu 3 ねぎのつまみ

材料(4人分)

ねぎ	1本
小麦粉	大さじ1½
油	適量
塩	少々

作り方

- 1 ねぎを5mm~1cmくらいの輪切りにする。
- 2 ねぎ・小麦粉・水少々で混ぜる。
- 3 油で4分間くらい揚げる。
- 4 油を切り、塩を振って完成。

アレンジは自由!
(写真は冷奴に乗せています)



Menu 4 ほうれん草のミルクスープ

材料(4人分)

ほうれん草	100g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	½個
鶏がらスープ	大さじ2
水	600cc
牛乳	200cc
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々

作り方

- 1 ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れ、①を炒める。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら水・牛乳・鶏がらスープを入れて煮立てる。
- 4 下茹でしたほうれん草を食べやすい大きさに切って入れる。
- 5 一煮立ちしたら塩・こしょうで味を調える。



Menu 5 ロール白菜

材料(4人分)

白菜	4枚
玉ねぎ	½個
豚ひき肉	200g
片栗粉	大さじ2
コンソメキューブ	3個

作り方

- 1 白菜を1枚ずつはがし、 $\frac{1}{2}$ 程度軸を切り、ゆでてざるにあげる。
- 2 玉ねぎをみじん切りにして豚ひき肉とまぜ、片栗粉を入れてまとめる。
- 3 ゆでた白菜で②を包み、楊枝で止める。
- 4 鍋に③を並べ、水を入れて煮立ったらコンソメを入れて煮る。



Menu 6 里芋の煮つけ

材料(4人分)

里芋	400~500g
豚バラ	100~150g
A	水 200cc
	砂糖 大さじ2~3
	みりん 大さじ1
	しょう油 大さじ3

Point!

肉は牛のこま切れ・鶏のひき肉でもOK

作り方

- 1 里芋を食べやすい大きさに切る。
- 2 Aと合わせ、豚バラをのせて煮詰める。



Menu 7 大根ステーキ

材料(4人分)

ベーコン	2枚
大根	½本
大根の葉または青菜	適量
しめじ	½パック
えのき茸	½パック
まいたけ	½パック
コンソメ顆粒	適量
片栗粉	適量
オリーブオイル	適量
塩・こしょう	少々

作り方

- 1 大根は皮をおき、1cmくらいの輪切りし、ゆでて柔らかくなったらコンソメで味をつける。
- 2 大根をバットにあけて、かるく片栗粉をつけ、オリーブオイルをひいたフライパンで少し焼き目をつける。
- 3 きざんだ大根の葉(青菜)、ざく切りにしたしめじ・えのき茸・まいたけ、1cmくらいに切ったベーコンをオリーブオイルで炒め、塩・こしょうで味つける。
- 4 お皿に②の大根をのせ、③を上のにのせて完成。



Menu 8 即席ラーパーツアイ

材料(4人分)

白菜の軸	300g
塩	小さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ1
赤とうがらし(糸)	適量

作り方

- 1 白菜の軸を拍子切りにして、ビニール袋に入れ、塩をふってよく揉む(10~20分程度)。
- 2 酢・砂糖・ごま油と合わせ完成(赤とうがらしはお好みでトッピング)。

Point!
水が出て
も絞らな
い!



Menu 9 わかめの煮つけ

材料(4人分)

わかめ	150g
めんつゆ	大さじ2~3
ごま油	大さじ1~2
白ごま	適量

作り方

- 1 わかめを食べやすい大きさに切る。
- 2 ごま油で炒め、めんつゆで味をつける。
- 3 白ごまをふりかける。



レシピはwebでも公開!



カラーで
見やすい
です!

発行

吉沢公民館
▲上吉沢395
☎58-0880