

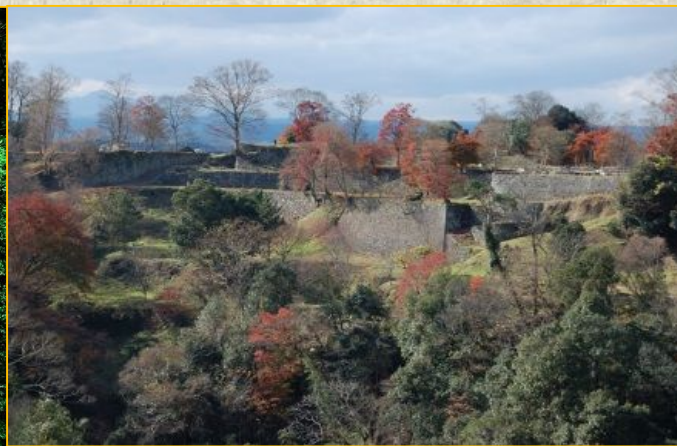
平成26年度
おおいた伝承料理講習会



白水ダム



白水の滝



岡城跡



用作公園



竹楽



主催:公益財団法人大分県学校給食会

後援:大分県教育委員会 大分県学校栄養士研究会

平成26年度 おおいた伝承料理講習会開催要項

1 目 的 栄養教諭・学校栄養職員を対象に、県内でとれる旬の食材を使った伝統的な郷土料理の調理実習を行い、講習を通して地域食材への関心や理解を深めるとともに、地域の特性を活かした優れた食生活・食文化の継承を推進し、児童・生徒の健全な食習慣の形成に資することを目的とする。

2 主 催 公益財団法人大分県学校給食会

3 後 援 大分県教育委員会 大分県学校栄養士研究会

4 日 時 平成27年2月3日(火) 10:00～16:00

5 場 所 公益財団法人大分県学校給食会
大分市大字古国府字内山1334の3

6 対 象 栄養教諭・学校栄養職員

7 日 程		10	11	12	13	14	15	16
受	開		デ	調	試	片	講	閉
付	会		モ	理	食	付	義	会
				実		け	応	
				習			答	

8 講 師 神の里交流センター緒環 食事処 ふるさと薬膳レストラン おだまき
代表 阿南 久美子 氏

神の里交流センター

緒環
おだまき



しいたけを使った料理



独自の製法で作った、「しいたけのり」を海苔の代わりに使って巻き寿司を作りました。



しいたけをペースト状にしたものをうどんの麺に練りこんでいます。

キンカンの甘露煮

も く じ



★材料

- ・キンカン 1kg
- ・砂糖 500g
- ・焼酎(20度) 4合

★作り方

- ①キンカンは良く洗って水気を切る。
 - ②鍋にキンカンと焼酎を加えて40分煮る。
 - ③砂糖を加えて、弱火でさらに30～40分煮る。
- ※キンカンの種はとらなくてよい。

- ・講師紹介 1
- ・大根の炊き込みご飯 2
- ・揚げ豆腐の高菜あん 3
- ・合い混ぜ 4
- ・里芋の味噌煮 5
- ・かしわ汁 6
- ・キンカンの甘露煮 7
- ・しいたけを使った料理 8

講師紹介



神の里交流センター緒環
食事処 ふるさと薬膳レストラン おだまき
代表 阿南 久美子 氏
(写真後列)

平成15年に竹田市の祖母山の麓に位置する神原地区に観光客や祖母山への登山者の食事処として、神の里交流センター緒環内のふるさと薬膳レストランおだまきがオープンしました。レストラン名にもある「ふるさと薬膳」は、「人は皆、その土地でとれた穀物やその季節の旬のものを食べることが最も体に良い」という身土不二の考えと、薬膳料理の基本である、「五味五性」の2つの考えに基づいて料理を提供しています。

料理を提供するだけでなく、地域のおじいちゃんおばあちゃんと一緒に地元の小学生に伝統や魅力を伝える活動や料理教室の講師を務めるなど様々な活動を行っています。

また、近年では大分大学の学生の方々と共同で「縁側カフェ」という活動を行っており、神原地区の良さや魅力を発信しています。



ごぼう汁



★材料(4人分)

- ・鶏肉 60g
- ・ごぼう 50g
- ・だし汁 600cc
(かつお節&昆布)
- ・小ネギ 適量
- ・薄口醤油 大さじ2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 小さじ1

★作り方

- ①ごぼうはさがきにして水につけておく。
- ②鶏肉は細かく切っておく。
- ③鶏肉は沸騰したお湯にさっとくぐらせておく。
(余計な脂肪分を落としておく。)
- ④だし汁の中に鶏肉、ごぼうを入れて材料に火が通ったら調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤器に入れて、お好みで小口切りにしたネギを加えて出来上がり。

里いもの味噌煮



★材料(4人分)

・里いも	600g
・こんにゃく	1枚
・鶏もも肉	1枚
・昆布だし	300cc
・みりん	1/3カップ
・砂糖	1/3カップ
・醤油	1/3カップ
・米味噌	大さじ2
・ゆず	少々

★作り方

- ①里いもは皮をむき下茹でし、ぬめりを取る。
- ②こんにゃくは大きく切り7～8分下茹でしアクを取る。
- ③鶏肉は一口大に切る。
- ④鍋に里いも、こんにゃく、だし汁を入れて火にかけ、味噌以外の調味料を加えて煮る。里いもがやわらかくなったら鶏肉を加え、煮汁で味噌を溶く。
- ⑤汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑥器に盛り、刻みゆずを乗せて出来上がり。

大根の炊き込みご飯



★材料(4人分)

・米	2合
・大根	250g
・塩	少々
・鶏もも肉	50g
・油揚げ	1/2枚
・昆布だし	500cc
・塩	小さじ2/3

★作り方

- ①米は炊く30分前に洗ってザルにあげる。
- ②大根は皮をむいて、さいの目切にし、塩を少々ふりかけて30分置く。
- ③30分置いたら、大根を水洗いして塩気を落とし、キッチンペーパー等で水気を取る。
- ④鶏肉はあられ切りにし、油揚げはみじん切りにする。
- ⑤炊飯器に米、大根、鶏肉、油揚げを入れて昆布だしを注いで塩で味をととのえ、通常の水分量で炊く。

揚げ豆腐の高菜あん



★材料(4人分)

・もめん豆腐	1丁と1/2
・片栗粉	適量
・小麦粉	適量
・揚げ油	適量
・サラダ油	大さじ2
・高菜漬	80g
・干しいたけ	4枚
・白ねぎ	1/2本
・生姜	20g
・砂糖	大さじ3
・醤油	大さじ3
・黒酢	大さじ3
・昆布だし	150cc
・水溶き片栗粉	適量
・ごま油	大さじ1

★作り方

- ①豆腐は4cm角、厚さ1.5cmに切って、水気を軽く切っておく。
- ②高菜漬は軽く塩気を抜き、みじん切りにして水気を絞る。干しいたけは戻して、石づきを取って細切り。ねぎと生姜はみじん切り。
- ③片栗粉と小麦粉を同量ずつ合わせて、切った豆腐にまぶして180℃の油で揚げ、お皿に盛る。
- ④フライパンにサラダ油をひき、②を炒め、砂糖、醤油、黒酢、だし汁を入れて、一煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えて、とろみをつけ、最後にごま油を加える。
- ⑤お皿に盛った豆腐に④をかけて出来上がり。

合い混ぜ



★材料(4人分)

・もめん豆腐	1/2丁
・砂糖	大さじ3
・塩	少々
・干しいたけ	3枚
・干切り大根	10g
・こんにゃく	1/4丁
・にんじん	少々
・砂糖	大さじ4
・薄口醤油	大さじ3
・しいたけの戻し汁	300cc

★作り方

- ①豆腐は水気を切って裏ごしする。なめらかになるまですり鉢に入れてする。
- ②砂糖、塩で味付けをする。
- ③しいたけと干切り大根は戻しておく。こんにゃくは茹でて細く千切りにする。しいたけは薄くスライスにする。
- ④にんじんは細く千切りにして、塩茹でにする。
- ⑤鍋に③の具材としいたけの戻し汁と調味料を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑥⑤を冷まして、豆腐、にんじんと混ぜて出来上がり。