

令和6年7月6日（土） 郷土料理調理講習会

献立：鯨じゃが 島原ろくべえ おからの酢の物 ごはん ぬか漬

マーボー冬瓜

ごはん

材料名	一人分量 (g)	本日の分量 6人分 (g)	作り方
米	60	360	①米を洗い、ザルにとる。 ②強化米と定量の水を入れ、15分吸水させる。 ③炊飯器で炊く。
強化米 鉄入り	0.18	1.08	
水	90	540	

島原ろくべえ

材料名	一人分量 (g)	本日の分量 6人分 (g)	作り方
さつまいもの粉	25	150	①煮干しと出し昆布でだしを取る。 ②①にかまぼこを入れ、しょうゆと塩で味つける。 ③さつまいもの粉にすりおろした長芋を加え、熱湯を入れて粘りを出すように耳たぶぐらいの固さより固くこねる。(ゆるくならないよう注意★) ④③をろくべえ突きで押し出して麺状にし、打ち粉をしながらバットなどに重ねないように受ける。 ⑤④をなるべく薄く広げてスチコンで7分程度蒸す。 団子になりやすいので注意する。 ⑥水にとって冷まし、ざるに上げる。 ⑦⑥を②に入れて温め、椀に盛りねぎを散らす。
長芋 (すりおろす)	17 (15)	102(90)	
熱湯	10	60	
かまぼこ (薄切り)	20	120	
ねぎ (小口切り)	4 (3)	24(18)	
煮干し	4	24	
出し昆布	1	6	
水	200	1200	
★だし汁	160	960	
しょうゆ	3.5	21	
塩	0.2	1.2	

鯨じゃが

材料名	一人分量 (g)	本日の分量 6人分 (g)	作り方
汐鯨スライス	25	150	① 汐鯨は水で洗い塩を抜く。 ② 昆布でだしをとる。 ③ 塩が抜けた鯨にすりおろした玉ねぎとしょうゆをかけて下味をつけておく。(くさみとり) ④ 他の食材は肉じゃがの要領で切る。 ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、汁を切った鯨を入れて炒め、酒を振る。 ⑥ 肉じゃがの要領で煮ていく。鯨から塩味が出るので注意しながら味付けをする。 ⑦ 最後にさやいんげんを加えて火を止める。
玉ねぎ すりおろす	11 (10)	66(60)	
濃口しょうゆ	3	18	
じゃがいも	100 (90)	600(540)	
玉ねぎ	32 (30)	192 (180)	
にんじん	21 (20)	126(120)	
冷凍いんげん	10	60	
出し昆布	0.5	3	
水	60	360	
酒	7	42	
みりん	3	18	
さとう	5	30	
しょうゆ	7	42	
サラダ油	2	12	

おからの酢の物

材料名	一人分量 (g)	本日の分量 6人分 (g)	作り方
おからパウダー	6	36	① おからパウダーに水を入れて戻す。 ② ①をごま油で炒め、ほろほろにし、冷ます。 ③ きゅうりを輪切り、にんじんを千切りに塩もみする。 ④ ③の水気を絞り、冷ましたおからと、合わせ酢で和える。
水	50	300	
きゅうり	33 (30)	198(180)	
にんじん	11 (10)	66(60)	
もみ塩	0.4	2.4	
ごま油	1	6	
中白糖	5	30	
うすくち	5.5	33	
酢	10	60	

マーボー冬瓜

材料名	一人分量 (g)	本日の分量 6人分 (g)	作り方
豚ひき肉	25	150	①サラダ油で豚ひき肉としょうが、にんにく、豆板醬を炒める。 ②玉ねぎ、人参をみじん切りにして①に加え炒める。 ③調味料と水を入れ炒め煮にする。 ④③に冷凍冬瓜を加え軽く炒める。水を加える。 ⑤冬瓜に味が染みてきたら、水溶きでんぷんでとろみを付け、ネギを散らす。 * 冬瓜を下茹でして加えてもよい。
にんにく	0.5	3	
しょうが みじん切り	0.5	3	
豆板醬	0.6	3.6	
冷凍冬瓜 (県内産) 1.5cm角切り	40	240	
玉ねぎ みじん切り	32 (30)	192 (180)	
にんじん みじん切り	11 (10)	66(60)	
ネギ 小口切り	4	24	
赤味噌	5	30	
しょうゆ	1	6	
さとう	0.5	3	
清酒	0.5	3	
でん粉	0.7	4.2	
サラダ油	1	6	
水	12	72	

ぬか漬け

材料名	一人分量 (g)	本日の分量 6人分 (g)	作り方
きゅうり	10	60	野菜を洗って、ぬか床に漬ける。 季節、野菜の大きさ、種類、ぬか床の塩加減で漬ける時間を加減する。 ぬか床から野菜を出して、糠を洗い落とし切る。
だいこん	20	120	
ズッキーニ	10	60	