

2024（令和6）年10月17日（木）

キッチンたつなみ

沖縄そばの日

ポーク玉子おにぎり

材料

米 適量	水 適量	ポークランチョンミート 1缶	玉子 5個	塩 適量	胡椒 適量	サラダ油 適量
---------	---------	-------------------	----------	---------	----------	------------

沖縄そば

材料

沖縄そば 8玉	スペアリブ 1000g	水 4000cc	泡盛 適量	生姜 スライス6枚	長ネギ 1本	出汁昆布 適量
鯉厚削り 適量	カマボコ 適量	紅生姜 適量	青葱 1束	塩 適量	醤油 適量	黒糖 適量

にんじんシリシリ

材料

にんじん 4本	ツナ缶 2缶	サラダ油 適量	味醂 適量	醤油 適量	煎り胡麻 適量
------------	-----------	------------	----------	----------	------------

たたききゅうりのピリ辛みそ

材料

にんじん 4本	ツナ缶 2缶	サラダ油 適量	味醂 適量	醤油 適量	煎り胡麻 適量
------------	-----------	------------	----------	----------	------------

もやしとカリカリ油揚げのあえ物

材料

もやし 500g	油揚げ 3枚	細ねぎ 6本	酢 大匙3	醤油 大匙1	ごま油 大匙1	砂糖 小匙1	塩 少々	胡椒 少々
-------------	-----------	-----------	----------	-----------	------------	-----------	---------	----------

かぼちゃのサーターアンダギー

材料

南瓜 500g	牛乳 150cc	バター 60g	玉子 3個	黒糖 適量	ホットケーキミックス 750g	サラダ油 適量	グラニュー糖 適量
------------	-------------	------------	----------	----------	--------------------	------------	--------------

ポーク玉子おにぎり

材料

米 適量	水 適量	ポークランチョンミート 1缶	玉子 5個	塩 適量	胡椒 適量	サラダ油 適量
---------	---------	-------------------	----------	---------	----------	------------

作り方

1 ご飯を普通に炊きます。	2 ポークランチョンミートを5mm角に切り、フライパンで炒めます。	3 玉子に塩、胡椒をして、スクランブルエッグを作ります。	4 炊きあがったご飯に、ポークランチョンミートとスクランブルエッグを混ぜ、おにぎりを作ります。
------------------	--------------------------------------	---------------------------------	--

ポーク玉子おにぎり



沖縄そば

沖縄そば

材料

沖縄そば 8玉	スペアリブ 1000g	水 4000cc	泡盛 適量	生姜 スライス6枚	長ネギ 1本	出汁昆布 適量
鰹厚削り 適量	カマボコ 適量	紅生姜 適量	青葱 1束	塩 適量	醤油 適量	黒糖 適量

作り方

豚スープ					鰹出汁	
1 お湯を沸かしスペアリブを入れ表面が白くなるまで湯がいてお湯を捨て、肉を流水で洗う。	2 鍋に水と泡盛を入れて沸かし、生姜、ネギ、豚肉を入れて中弱火でポコポコ1.5時間アクを漉きながら煮る。	3 火を止めて1時間自然に冷めます。	4 肉を取り出し煮汁をザルで漉す。豚スープ完成。仕上がり1200cc強。	5 肉から骨を丁寧にとって、肉をスライスして、泡盛と醤油と黒糖に漬けておく。	6 鍋に水と出汁昆布を1時間以上漬けておく。	
鰹出汁		沖縄そば				
7 鍋に火を入れ、70℃以上になったら昆布を取り出し、鰹厚削りを投入。	8 出汁がひけたらざるで濾しておく。	9 お湯を沸かしておく。	10 豚スープと鰹出汁を混ぜ、沸かす。塩、醤油で味付けをしてスープ完成。	11 青葱を小口に刻み、蒲鉾をスライスする。	12 麺（1人分半玉）を湯通したら、湯切りして井ぶりに入れる。	13 スープを注ぎ、スライス肉、刻みネギ、カマボコ、紅生姜を入れて成。

にんじんシリシリ

材料

にんじん 4本	ツナ缶 2缶	サラダ油 適量	味醂 適量	醤油 適量	煎り胡麻 適量
------------	-----------	------------	----------	----------	------------

作り方

1 にんじんは斜め薄切りにして、せん切りにします。	2 ツナ缶は油を切ります。	3 フライパンに油を熱し、にんじんを炒めます。	4 全体に油がなじんだらツナ味醂、醤油を加えて調味します。	5 強火で汁気がなくなるまで煮からめて、胡麻をパラパラします。
------------------------------	------------------	----------------------------	----------------------------------	------------------------------------

にんじんシリシリ



たたききゅうりのピリ辛みそ

たたききゅうりのピリ辛みそ

材料

きゅうり 4本	味噌 大匙1	醤油 大匙1	砂糖 大匙1/2	ラー油 少々	にんにく 2欠け	煎り胡麻 適量
------------	-----------	-----------	-------------	-----------	-------------	------------

作り方

1 きゅうりは両端をカットしておきます。	2 にんにくを摺り下ろします。	3 二重にしたポリ袋をきゅうりを入れ、麺棒でたたき、1口大にほぐします。	4 味噌、醤油、砂糖、ラー油、にんにくを合わせてポリ袋に入れ、きゅうりと揉み込みます。	5 煎り胡麻をパラパラします。
-------------------------	--------------------	---	--	--------------------

もやしとカリカリ油揚げのあえ物

材料

もやし 500g	油揚げ 3枚	細ねぎ 6本	酢 大匙3	醤油 大匙1	ごま油 大匙1	砂糖 小匙1	塩 少々	胡椒 少々
-------------	-----------	-----------	----------	-----------	------------	-----------	---------	----------

つくり方

1 細ねぎは1cm長さに切ります。	2 鍋にもやしを入れ、たっぷりかぶるぐらいの水を注ぎ、強火にかける。沸騰したらざっと混ぜてざるに上げ、湯を切ります。	3 フライパンを中火で熱して油揚げをのせ、弱火にし、カリッとして焼き色がつくまで焼きます。反対側も同様に焼き、取り出して細切りにします。	4 ボウルに酢、醤油、胡麻油、砂糖、塩、胡椒を混ぜ合わせ、もやし、油揚げ、細ねぎを加えてサックリと和えます。
----------------------	---	---	---

もやしとカリカリ油揚げのあえ物



かぼちゃのサーターアンダギー

かぼちゃのサーターアンダギー

材料

南瓜 500g	牛乳 150cc	バター 60g	玉子 3個	黒糖 適量	ホットケーキミックス 750g	サラダ油 適量	グラニュー糖 適量
------------	-------------	------------	----------	----------	--------------------	------------	--------------

作り方

1 南瓜を茹で、茹で上がったら、マッシュして、熱いうちにバターを入れて混ぜます。	2 別のボールに玉子を割り入れ、次にかぼちゃを入れて、ホットケーキミックスを入れて混ぜます。	3 生地が緩かったら薄力粉を足していきます。	4 揚げ油を中火に熱して生地をスプーンですくって落として、弱火で揚げます。	4 揚がったらグラニュー糖を振りかけます。
---	---	---------------------------	--	--------------------------