

2025（令和7）年6月19日（木）

キッチンたつなみ

ご飯：材料：米、水

味噌汁

材料：

わかめ	木綿豆腐	小葱	出汁昆布	鰹厚削り	味噌
-----	------	----	------	------	----

豚肉と新生姜の炒め物

材料

豚こま切れ 1kg	新生姜 400g	ピーマン 12 個	塩 適量	コショウ 適量	サラダ油 適量	みそ 適量	砂糖 大匙 1	酒 適量
--------------	-------------	--------------	---------	------------	------------	----------	------------	---------

茄子の煮浸し

材料

茄子 20 本	生姜 1 株	サラダ油 適量	小葱 数本	だし汁 500cc	醤油 適量	みりん 適量	砂糖 少々
------------	-----------	------------	----------	--------------	----------	-----------	----------

スナップえんどうと玉子の炒め物

材料

スナップえんどう 250g	塩 少々	玉子 10 個	にんにく 3 欠け	サラダ油 適量	塩 少々	こしょう 少々	醤油 少々
------------------	---------	------------	--------------	------------	---------	------------	----------

トマトとクリームチーズのマリネ

材料

トマト 10 個	クリームチーズ 1kg	醤油 適量	レモン汁 適量	はちみつ 適量	こしょう 少々	オリーブオイル 適量	パセリ 適量
-------------	----------------	----------	------------	------------	------------	---------------	-----------

もやしのお浸し

材料

もやし 3 袋	醤油 大匙 3	出し汁 1/2cup	塩 少々	酢 適量	七味唐辛子 少々
------------	------------	---------------	---------	---------	-------------

水無月

材料

砂糖 120g	水 120cc	上新粉 140g	葛粉 30g	水 60cc	小豆の水煮 150g
------------	------------	-------------	-----------	-----------	---------------

※）小豆の水煮は、あれば小豆の蜜漬け、または甘納豆

豚肉と新生姜の炒め物

材料

豚こま切れ 1kg	新生姜 400g	ピーマン 12 個	塩 適量	コショウ 適量	サラダ油 適量	みそ 適量	砂糖 大匙 1	酒 適量
--------------	-------------	--------------	---------	------------	------------	----------	------------	---------

作り方

1 新生姜とピーマンは 4〜5cm 長さの細切りにします。	2 豚肉に塩、コショウで下味をつけます。	3 サラダ油で、豚肉を香ばしく炒めて、豚肉に火が通ったら新生姜を加え、さらに炒めます。	4 ピーマンとみそ、砂糖、酒を加えて強火で炒め合わせ、器に盛ります。
----------------------------------	-------------------------	--	---------------------------------------

豚肉と新生姜の炒め物



茄子の煮浸し

茄子の煮浸し

材料

茄子 20 本	生姜 1 株	サラダ油 適量	小葱 数本	だし汁 500cc	醤油 適量	みりん 適量	砂糖 少々
------------	-----------	------------	----------	--------------	----------	-----------	----------

作り方

1 茄子はヘタを切り落として縦半分に切り、皮に 2〜3mm 間隔で浅く切り込みを入れます。	2 次にフライパンの底面に茄子の皮が当たりやすくするために、さらに縦半分に切ります。	3 切った茄子は順に水にさらします。炒める前に取り出し、キッチンペーパーなどで水気をふき取ります。	4 生姜は皮ごと包丁の腹の部分で軽くつぶします。
5 飾り用の小葱を刻んでおきます。	6 フライパンに油大さじ 2 を入れます。多めの油で炒めることで、色味のことで、以外にも、味わいの面でも油のコクが出て美味しく仕上がります。	7 生姜を入れて弱めの中火にかけ、生姜がフツフツとなってきたら一度火を止めます。なすの皮を下にしてきれいに並べてから、再び火をつけます（中火程度）。	
8 茄子の皮側を油で炒めます。先端の浮いた部分も、時おり箸で押さえるようにしてフライパンに当てます。	9 茄子の皮側に火が通って全体的にきれいな紫色になれば、茄子を返して残りの 2 面を軽く焼きます。	10 だし汁、醤油、みりん、砂糖を加え、煮汁が沸いたらそのまま 3〜4 分煮ます。	11 3〜4 分煮てなすにしっかり火が通ったら、器や保存容器に煮汁ごと移し、出来上がりです。

スナップえんどうと玉子の炒め物

材料

スナップえんどう 250g	塩 少々	玉子 10 個	にんにく 3 欠け	サラダ油 適量	塩 少々	こしょう 少々	醤油 少々
------------------	---------	------------	--------------	------------	---------	------------	----------

作り方

1 スナップえんどうはヘタと筋両側を取り除きます。	2 鍋に湯を沸かして塩（少々）を加え、2分茹でて火を通し、ざる上げて冷水に取ります。	3 玉子は容器に割り入れて箸でよく溶いてから、塩、こしょうを加えて下味をつけます。	4 にんにくはみじん切りにしておきます。	5 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱めの中火にかけます。
6 油が熱くなったらスナップえんどうを入れて、さっと1分ほど炒めてから、取り出しておきます。	7 フライパンにサラダ油を追加します。火加減は弱めの中火で、熱くなったら溶いた玉子を加えます。	8 大きくヘラなどで混ぜて、半熟状態にします。	9 玉子が半熟になったらスナップえんどうを戻し入れ、そのまま炒め合わせます。	10 さっと炒め合わせてから、最後に醤油少々を鍋肌からまわしかけ、炒め合わせて出来上がりです。

スナップえんどうと玉子の炒め物



トマトとクリームチーズのマリネ

トマトとクリームチーズのマリネ

材料

トマト 10 個	クリームチーズ 1kg	醤油 適量	レモン汁 適量	はちみつ 適量	こしょう 少々	オリーブオイル 適量	パセリ 適量
-------------	----------------	----------	------------	------------	------------	---------------	-----------

作り方

1 トマトは乱切りにします。	2 クリームチーズは2cm幅に切ります。	3 ボウルに醤油、レモン汁、はちみつ、こしょう、オリーブオイルを入れてよく混ぜ合わせます。	4 トマトを加えて全体に和えて、みじん切りのパセリをかけて出来上がりです。
-------------------	-------------------------	--	--

もやしのお浸し

材料

もやし 3 袋	醤油 大匙 3	出し汁 1/2cup	塩 少々	酢 適量	七味唐辛子 少々
------------	------------	---------------	---------	---------	-------------

作り方

1 ボールに醬油、出し汁、塩を合わせておきます。	2 もやしはできればひげ根を取り除きます。	3 鍋に酢少々を加えた熱湯でもやしを 30 秒くらい茹で、ざるに上げて手早く水けを切ります。	4 ボールにもやしを入れ、全体を混ぜ合わせて約 10 分おき、器に盛って七味唐辛子少々を振ります。
-----------------------------	--------------------------	---	--

もやしのお浸し



水無月

水無月

材料

砂糖 120g	水 120cc	上新粉 140g	葛粉 30g	水 60cc	小豆の水煮 150g
------------	------------	-------------	-----------	-----------	---------------

※) 小豆の水煮は、あれば小豆の蜜漬け、または甘納豆

作り方

蜜作り	上新粉生地作り	葛粉生地作り	外郎生地作り
1 鍋に砂糖 120g、水120cc を入れて中火で混ぜながら熱し、砂糖が溶けたら火からおろして冷まします。	2 ボウルに上新粉を入れ、蜜を少しずつ加えてその都度混ぜる。小豆をくっ付ける糊用に大匙2〜3 を取り分けておきます。	3 鍋に葛粉を入れ、水 60cc を少しずつ加えてその都度混ぜて溶かします。	4 葛粉生地を弱火で熱し、少し固まってきたら火を止め、よく混ぜる。葛粉生地に上新粉生地を加えて混ぜて漉します。
外郎作り		水無月作り	
5 バットにクッキングシートを敷き、外郎生地を流し入れて平らにならします。	6 蒸し器に湯をわかし、外郎を乗せて蓋をして、強火で5 分蒸します。	7 一度火を止めて外郎の上に取り分けておいた上新粉生地大匙2〜3 を塗って、小豆を上のにせます。	8 中火で30分蒸し、粗熱がとれたら型から取り出して冷やし、三角形に切り分けます。