

2025 年 7 月 17 日 (木)

キッチンたつなみ

ご飯：材料：米、水

味噌汁

材料：

わかめ	小葱	干しシイタケ	出汁昆布	鰹厚削り	味噌
-----	----	--------	------	------	----

ポッサム

材料

豚バラブロック 約 1kg		生姜 一塊	酒 1/2 cup くらい	水 1cup くらい
砂糖 大匙 3	酢 大匙 3	醤油 大匙 6	煎りごま 大匙 3	青ネギ 適量

夏野菜のカレーマリネ

材料

ズッキーニ 10 本	茄子 10 本	オリーブ油 (焼き用) 適量		塩 小匙 1
レモン汁 大匙 3	醤油 大匙 3	砂糖 大匙 1	カレー粉 大匙 3	オリーブ油 (マリネ用) 大匙 3

山形のだし

材料

オクラ 15 本	トマト 300 g	茄子 300 g	キュウリ 100 g	大葉 15 枚	生姜 1 株	ポン酢 大匙 3	塩 小匙 1 位
-------------	--------------	-------------	---------------	------------	-----------	-------------	-------------

根菜ホットサラダ

材料

ジャガイモ 5 個	さつまいも 5 本	にんじん 3 本	ごぼう 1 本	ヨーグルト 大匙 6
マヨネーズ 大匙 3	ハチミツ 大匙 5	酢 大匙 2	塩 大匙 2 位	パセリ 適量

マシュマロおこし

材料

マシュマロ 200g	バター 50g	コーンフレーク 300g	レーズン 適量	生姜 1 株
---------------	------------	-----------------	------------	-----------

ポッサム

材料

豚バラブロック 約 1kg		生姜 一塊	酒 1/2 cup くらい	水 1cup くらい
砂糖 大匙 3	酢 大匙 3	醤油 大匙 6	煎りごま 大匙 3	青ネギ 適量

作り方

1 豚肉全体に塩をふり、10～30 分位常温で置いておきます。	2 ボウルに砂糖、酢、醤油、煎りごまを合わせてタレを作ります。	3 鍋に豚肉と半分浸かる位水を入れ、生姜をすり入れ、酒を適当に入れ沸騰したら弱火にして蓋をして 15 分蒸し煮にします。
4 肉を裏返して蓋をして再度 15 分弱火で蒸し煮にしたら、蓋をしたまま火を止めて余熱で火を通します。	5 青ネギを小口切りしておきます。	6 豚肉の中まで余熱が通ったところで 5mm 位の厚さに切って、タレと青ネギをかけます。

ポッサム



夏野菜のカレーマリネ

夏野菜のカレーマリネ

材料

ズッキーニ 10 本	茄子 10 本	オリーブ油（焼き用） 適量		塩 小匙 1
レモン汁 大匙 3	醤油 大匙 3	砂糖 大匙 1	カレー粉 大匙 3	オリーブ油（マリネ用） 大匙 3

作り方

1 ボウルにカレー粉、砂糖、 醤油、レモン、オリーブ油 を入れてよく混ぜマリネ液 を作ります。	2 ズッキーニは 5～ 6 mm 厚の輪切り、 ナスは乱切りに します。	3 フライパンにオ リーブ油（焼き 用）を引いて火 にかけます。	4 ズッキーニとナスをフライ パンに乗せ、ナスは皮目か ら全面、ズッキーニは両面 中火で焼き色を付けます。
5 キッチンペーパーで軽くフライパンの油を 拭き、火を止めて塩を振って全体をざっく り混ぜます。		6 焼きあがったズッキーニと茄子 をマリネ液のボウルに入れ 混ぜます。	7 冷蔵庫で 30 分ほ ど置いて馴染ませ ます。

山形のだし

材料

オクラ 15 本	トマト 300 g	茄子 300 g	キュウリ 100 g	大葉 15 枚	生姜 1 株	ポン酢 大匙 3	塩 小匙 1 位
-------------	--------------	-------------	---------------	------------	-----------	-------------	-------------

作り方

1 オクラは青いネットに入っている場合は、ネットに入れたまま洗うと産毛が取れます。	2 軸とガクを取り、沸騰した湯で2分茹でザルにあけて粗熱を取ります。	3 茄子とキュウリを5mm角程度の粗みじん切りにしてボウルに入れ塩を加えよくもんで、10分置きます。	4 生姜を摩り下ろします。青紫蘇を粗みじん切りにします。	5 中玉トマトも小さめに角切り、オクラは小口切りにして茄子とキュウリのボウルに加えよく混ぜます。	6 粘りが出たら生姜、青紫蘇、ポン酢を加えさらに混ぜます。
--	---------------------------------------	---	---------------------------------	---	----------------------------------

山形のだし



根菜ホットサラダ

根菜ホットサラダ

材料

ジャガイモ 5 個	さつまいも 5 本	にんじん 3 本	ごぼう 1 本	ヨーグルト 大匙 6
マヨネーズ 大匙 3	ハチミツ 大匙 5	酢 大匙 2	塩 大匙 2 位	パセリ 適量

作り方

1 ジャガイモ・さつまいも・ごぼうは8mm位の厚さにカットして、ジャガイモを水に5分程さらします。人参はサイコロ状に切ります。	2 すべての野菜を蒸します。	3 ヨーグルト、マヨネーズ、はちみつ、酢、塩を合わせてドレッシングを作り、湯煎するかレンジで温めます。	4 根菜とドレッシングを和えて、みじん切りしたパセリを振ります。
--	-------------------	--	-------------------------------------

マシュマロおこし



材料

マシュマロ 200g	バター 50g	コーンフレーク 300g	レーズン 適量	生姜 1 株
---------------	------------	-----------------	------------	-----------

作り方

1 生姜を すりおろ しておき ます。	2 フライパンに バターを入 れ弱火で溶 かします。	3 バターが溶けた らマシュマロを 入れて弱火のま ま溶かします。	4 マシュマロが溶けたらコ ーンフレーク、レーズン、 生姜を入れよく混ぜて火 を消します。	5 クッキングシート を敷いたバット に入れ粗熱を 取ります。	6 固まった ら、人数分 に切り分け ます。
---------------------------------	--	---	---	---	------------------------------------