大人の食農体験教室　（２回目）　調理試食体験

＜小松菜のガレット＞

＜生地＞4 人分

小麦粉	80g
卵	1/2 個
水	120～130cc
サラダ油	小さじ２
塩	少々

＜詰め物の材料＞

小松菜	１束
椎茸	60g
ベーコン	80g
とろけるチーズ	100g
溶き卵	１と 1/2 個
サラダ油	少々
塩	少々
こしょう	少々
（炒め用サラダ油	適量）

① 小松菜・ベーコン・椎茸は大きさをそろえて切り、炒めて塩コショウで味付けします。

② 卵１個はといておきます。

③ 生地の材料をボールに入れダマのなくなるまで混ぜ、サラサラ状態にします。

④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、小麦粉（お玉１杯）を入れ火が通ったら炒めた野菜を乗せます。

⑤ そこにとき卵を少々加え、とろけるチーズを乗せて蓋をして蒸します。
チーズが溶けたら取り出して包んだら出来上がりです。

＜矢賀チシャ揉み＞4 人分

＜材料＞

チシャ	150g
大根	70g
塩サバ	１/4 切れ
すりごま	大さじ 1/2
柚子	１個(搾り汁)
砂糖	大さじ 1/2
酢	大さじ1
塩	少々

① 塩サバは焼いてほぐしておきます。

② 大根はせん切りにして塩をします。チシャはきれいに洗ってちぎり、水気を切っておきます。
柚子は皮少々をせん切りにし、実は絞っておきます。

③ ボールに水気を絞った大根と焼きサバ・チシャを入れて食べる前に調味料で和えます。

（広島の伝統野菜、矢賀チシャを使用しています。）

＜白菜ロールと生春巻き＞

＜材料＞
白菜　　（キャベツ、レタスでもよい）
大根　　５～６㎝の細切り
水菜　　５～６㎝に切る
サニーレタス　適当な大きさにちぎる
かにかま

＊その他に人参　きゅうり　セロリ　貝割菜　サラダ菜　白ネギ　もやし　蒸しナス　パプリカ　にら　アボカド　青しそ　玉ねぎ　三つ葉　みょうが　わかめ　ルッコラ　ハム　茹でたエビ　炒めた肉　蒸し鶏　焼き豚　スライスチーズ　茹で卵＋マヨネーズ　ツナ＋マヨネーズ　なども OK です。

≪生春巻き≫

①濡らして絞ったクッキングペーパーの上にぬるま湯にくぐらせたライスペーパーを置き、皮の手前に大根、水菜　かにかまなどの具をのせる。
②具を指で押さえながら巻き、左右の皮を重ならないように折り、中央で合わせる。
③皮がたるまないようにしてきっちり巻く。

≪白菜ロール≫

①白菜は、葉と芯（中に巻く具に使う）に切り分け、芯は５～６㎝に細く切る。
②葉の部分だけさっと茹でる。
③白菜の葉を広げて、具を巻く。
④食べやすく切り分けて器に盛り、たれを添える。白菜　　（キャベツ、レタスでもよい）

＜おすすめたれ３種＞

A　ポン酢

B　ナンプラーだれ

ナンプラー	大さじ２
砂糖	大さじ２
酢	大さじ１
水	大さじ４
赤唐辛子小口切り	少々
ニンニクみじん切り	少々

C　マヨネーズたれ

マヨネーズ	大さじ４
ナンプラー	大さじ１
ラー油	小さじ１/２
砂糖	小さじ１/２
水	大さじ１
こしょう	少々

＜小松菜の佃煮＞

小松菜	１束(200g)
ちりめんじゃこ	10g
鰹節	3～5g
すりごま	大さじ2
砂糖	小さじ１
醤油	大さじ１
みりん	大さじ1

① 小松菜はボイルして小さく切ります。
② 水気を絞ってサラダ油を熱したフライパンで炒めます。
調味料を入れて煮詰めます。
(水気を飛ばしたらふりかけになります)

＜白菜と卵のトロトロスープ＞ ４人分

白菜	４００ｇ
塩	小さじ1
ごま油	小さじ2
醤油	小さじ1
卵	１個
コンソメ	小さじ1／2
水	４カップ

① 白菜は細切りにします。
② 鍋に白菜とごま油を入れてザッと混ぜ、蓋をして火にかけます。白菜が柔らかくなるまで弱火で煮します。
③ 白菜が柔らかくなったら水・コンソメ・塩を入れ火を強めます。煮立ったら中火で４～５分煮込み、溶き卵を入れ醤油で味を整えて出来上がりです。

広島市食農コーディネーター　　山水風土の会
市民の「食」と「農」の理解の促進を図るため、栽培から食べるところまで一貫した農業体験等を企画・運営する市民ボランティアです。