

## 生ハムのピンチョスカフレゼ



### 作り方

- ① ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ② モッツアレラチーズは一口大に切る。
- ③ 生ハムは半分に折って端から巻き、花の形に整える。
- ④ 爪楊枝で、生ハム、バジル、モッツアレラチーズ、トマトの順に刺す。
- ⑤ お皿に盛り付け、オリーブオイルと黒コショウをかけて完成。

材料	5人分
ミニトマト	5個
モッツアレラチーズ	1P
生ハム	10枚
バジル	10枚
オリーブオイル	小さじ1.5
黒コショウ	適量

## ごぼうの春巻き



### 作り方

- ① ごぼうは千切りにして水にさらす。
- ② キムチを千切りにする。
- ③ 水を切ったごぼうをごま油でしんなりするまで炒め、中華だし、黒コショウで味付けする。
- ④ キムチを混ぜて、春巻きの皮で包む。
- ⑤ 170℃の油できつね色になりカリッとするまで揚げる。
- ⑥ 半分に斜め切りにして盛り付ける

### 【Point】

1週目はきつく、端をたたんで、あとはふわっとくるっと巻いてください。

材料	5人分
春巻きの皮	5枚
ごぼう	2本
キムチ	70~80g
中華だし	5g
黒コショウ	2g
ごま油	5g

## マロンペースト

材料	5人分
栗	200g
牛乳	75ml
砂糖	30g



- ① 栗はよく洗い、たっぷりの水に浸して一晩漬ける。
- ② 鍋に水気を切った栗を入れる。たっぷりの水、塩適量を入れて熱し、煮立ったら弱火で40分ほどゆでる。
- ③ 粗熱が取れるまで鍋の中で冷やし、栗を取り出す。半分に切って、スプーンで中身を取り出す。
- ④ 鍋に、栗の実、牛乳、砂糖を入れて混ぜ、中火で熱する。小さな泡が立ってきたら弱火にし、混ぜながら5分熱して火からおろし粗熱をとる
- ⑤ ミキサーに④を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

### 【Point】

栗の実に対して、砂糖は20%、牛乳は50%を使用。甘さ控えめなので、甘めに仕上げたい場合は砂糖の量を増やします。お好みで、バターや生クリームを入れたり、ミルフィーユやパンに塗ってもおいしいです。

## 美和地域部会 料理教室レシピ



令和7年11月25日、美和保健センターにおいて 美和地域部会と美和病院の共催で食育推進のための料理教室を開催しました。今年は美和病院林管理栄養士と河野管理栄養士に「行事食」をテーマに指導をしていただきました。今回の料理教室のレシピを皆さんにもご紹介します。ぜひご家庭で作ってみてください。

## のり巻きサラダ

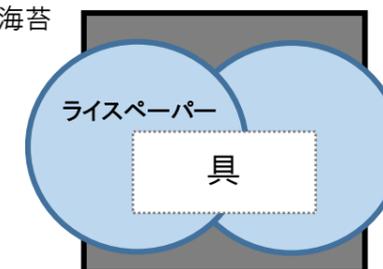
### 作り方

- ① リーフレタスは1枚ちぎり、水洗いする。
- ② 人参、キャベツ、紫玉ねぎは千切りにする
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ 焼きのりの上に水で戻したライスペーパー、スライスチーズ、リーフレタス、千切りにした野菜③をのせ、ライスペーパーで包むように巻く。
- ⑤ 人数分に切り、ソースをかけて盛り付ける。

### 【Point】

海苔、ライスペーパー、具の順に置きます。(下図参照) ライスペーパーは真ん中が5cmくらい重なるようにし、両端のライスペーパーで野菜を包み込むように内側にたたみます。のり巻きのように具材を巻いて出来上がり。

海苔



材料	5人分	
A	焼きのり	2枚
	ライスペーパー	4枚
	スライスチーズ	4枚
	リーフレタス	2枚
	人参	1本
ソース	キャベツ	30g
	紫玉ねぎ	1玉
	かにかま	20g
ソース	マヨネーズ	10g
	塩コショウ	0.2g
	白すりごま	大さじ4
ソース	マヨネーズ	大さじ8
	醤油	大さじ2

## 手毬寿司風おむすび



材料 1人分	
ゆかり	
ごはん	30g×2個
ゆかり	適量
ごま	適量
ねぎ昆布	
ごはん	30g×2個
ねぎ	適量
昆布佃煮	適量
いくら	3粒

### 作り方

#### ゆかり

ごはんとゆかりを混ぜ合わせて、一口サイズに丸め、ごまをトッピングして盛り付ける。

#### ねぎ昆布

ねぎは小口切り、昆布佃煮は刻んでおく。  
ごはん、ねぎ、昆布を混ぜ合わせて一口サイズに丸め、いくらをトッピングして盛り付ける。

#### 【Point】

色々な食材を試して、可愛い組み合わせを探してください♪

## 太っちょエビフライ



### 作り方

- ① エビは背ワタを取り、尾を残して皮をむき、尾は斜めに切る。
- ② ①のエビを分量外の小麦粉と塩でぬめりと臭みを取り、水洗いして水気をふき取る。
- ③ 大葉をみじん切りにしておく。
- ④ ボウルにはんぺん、Aを入れてはんぺんの塊がなくなるまで捏ねる。
- ⑤ 水気をふき取ったエビに小麦粉をつけ、④のタネの空気を抜くようにエビを包む。
- ⑥ 小麦粉→卵液→パン粉の順番に衣をつけ、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑦ Bを混ぜ合わせてソースを作り、揚げたエビにソースをかけて盛り付ける。

材料		5人分
	エビ	10尾
	はんぺん	3枚
A	おろし生姜	小さじ2
	マヨネーズ	大さじ1.5
	大葉	7枚
	片栗粉	小さじ1.5
B	マヨネーズ	大さじ1.5
	ケチャップ	大さじ1
	ウスターソース	小さじ1.5
	小麦粉	適量
	卵	適量
	パン粉	適量

## トルティーヤのキッシュ



材料		3皿分
	トルティーヤ	3枚
	じゃがいも	2個
	鯖水煮缶	2個
	ピザ用チーズ	90g
	パセリ	少々
アパレイユ		
A	卵	3個
	生クリーム	150ml
	牛乳	150ml
	粒マスタード	小さじ3
	塩	小さじ1.5
	コショウ	少々

### 作り方

- ① 洗ったじゃがいもをラップでくるみ、耐熱皿にのせて電子レンジで600w7分加熱する。粗熱が取れたら皮をむく。
- ② トルティーヤがくぼむくらいの丸い耐熱皿に、くしゃくしゃにしたクッキングシートを広げて敷いておく。
- ③ オーブンを180℃に余熱しておく。
- ④ アパレイユを作る。ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ クッキングシートを敷いた耐熱皿にトルティーヤをのせる。レンジで加熱したじゃがいも、汁気を切った鯖缶をのせ、フォークで崩し、チーズを加えてまんべんなく混ぜ、④のアパレイユを注いで上にパセリを乗せる。
- ⑥ 180℃のオーブンで30分焼く。揺らして動かなかったら完成。人数分に切り、盛り付ける。

#### 【Point】

アパレイユが中々固まらない時は、電子レンジ600wで1～3分程度、様子を見ながら追加で加熱してください。粒マスタードはお好みで、なくてもよいです。

## ポルケッタ(豚バラ肉のハーフ巻き)



材料		5人分
豚肉薄切り		400g
塩		4g
小麦粉		適量
黒コショウ		5g
ローズマリー		2枝
イタリアンパセリ		2枝
にんにく		1かけ
オリーブオイル		大さじ2

### 作り方

- ① 豚肉は、2～3枚重ねて広げ塩を振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ② ハーブは刻み、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ 黒コショウ、②、オリーブオイルを混ぜ合わせて、和えたものを①の表面に塗る。
- ④ ③をくるくると巻いてタコ糸で縛り、180～200℃のオーブンで30分程度焼く。
- ⑤ 焼きあがったら10分ほど休ませ、好み薄さにスライスして盛り付ける。

#### 【Point】

豚肉は、バラ、ロースなどお好みで。ブロック肉を使用する場合は、160℃で1時間30分～2時間程度様子を見ながら焼いてください。