

佐藤道子さんの楽しい講話と 省エネクッキング&米粉のデザート講習会

と き 平成 24 年 9 月 7 日(金)
ところ JA津軽みらい常盤支店 2 階

次 第

- 1 開 会
- 2 女性部常盤支部長より挨拶
- 3 『佐藤道子さんの楽しい講話と

省エネクッキング&米粉のデザート講習会』

講師 NPO法人 ゴミ・環境ビジョン 21

副理事長 佐藤道子氏

- 4 閉 会

主催 JA津軽みらい女性部常盤支部

【米粉デザート】

(1) りんごのういろう

材料

米粉	100g
花見糖	50g
リンゴジュース	200cc
リンゴジャム	大さじ1

作り方

- (イ) ボールに米粉・花見糖を入れよく混ぜる。
- (ロ) (イ)の中にジュースとジャムを入れよく混ぜる。
- (ハ) 容器にラップを引いて(ロ)を入れる。
- (ニ) 電子レンジ500wで1回目は7分位。

(2) コーヒーういろう

材料

米粉	100g
花見糖	50g
牛乳又は豆乳	200cc
インスタントココア	大さじ1

作り方

- (イ) ボールに米粉・花見糖・コーヒーを入れよく混ぜる
- (ロ) (イ)の中に牛乳又は豆乳を入れよく混ぜる。
- (ハ) 容器にラップを引いて(ロ)を入れる。
- (ニ) 電子レンジ500wで2回目は5分～6分位。

(3) 綿豆腐と米粉の団子又はニョッキ

材料

米粉	300g
綿豆腐	1丁300g

作り方

- (イ) ボールに豆腐を入れ、初めに米粉3分の2を入れよく混ぜ残りも入れ混ぜる。
- (ロ) 1.5cm位にまるめて真中を指で押す。
- (ハ) お鍋にお湯が沸いたら団子又はニョッキを入れ
- (ニ) 団子またはニョッキが浮き上がってきたら水の入ったボールに入れます。
- (ホ) 2～3回水で荒熱を取ってください。

『佐藤道子さんの楽しい講話と

省エネクッキング&米粉のデザート講習会』資料



- (1) お鍋でご飯を炊きます。
 - (イ) お米は軽く2回~3回洗います。
 - (ロ) お米は、夏は約30分、冬は約1時間水につけてから火にかけます。
(3カップ約10分~12分位で炊けます。)
- (2) 地場野菜(5~8品目)を利用します。(旬の野菜)
 - (イ) 野菜は水洗いをします。
 - (ロ) 品目を選びむし野菜用・塩もみ用と分けます。
 - (ハ) 分けたら野菜は食べやすいように切ります。
- (3) 豚バラ肉と蒸し野菜(主菜)
 - (イ) お鍋を用意します。
 - (ロ) 野菜の間に豚バラを入れます。
 - (ハ) お鍋が焦げるといけないので、1カップ水を入れます。
 - (ニ) 材料の量によりますが10分~20分位蒸煮します。
 - (ホ) 出来上がりましたら各自の器に盛り付けをします。
 - (ヘ) お鍋の煮汁を利用して卵とじ汁にします。
- (4) 煮汁を利用した卵とじの味噌汁(汁物)
 - (イ) お鍋に人数分の水とダシを入れます(又はだし汁)。
 - (ロ) お鍋からだし汁を1カップ取り味噌を溶き、卵をとじます。
 - (ハ) お鍋に野菜とワカメを入れ、ひと煮たちしたら(ロ)を入れ、ひと煮たちする。
- (5) 塩もみのおかかかけ(副菜)
 - (イ) 野菜を切り塩もみする。
 - (ロ) 各自の器に盛り付けたらかつおぶしをかける。

【一汁二菜の材料】1グループ6人の目安

- ①お米 2合~3合。
- ②地場の旬の野菜 5品目~8品目約1kg(根野菜・緑黄色野菜・きのこ類)位。
- ③豚バラ肉、又は小間切れ肉 300g~500g(1人50g)位。
- ④和風だしの素 2本。
- ⑤卵 2個
- ⑥味噌 大さじ2
- ⑦乾燥ワカメ 5g
- ⑧かつおぶしパック 1袋3g

①果物とジュースの中に団子を入れてフルーツポンチ

②団子に小豆をかける

③団子にきなこをまぶす

④団子に黒蜜

(4) いろいろとご自分のアイディアで利用してください。

(イ) ニョッキとパプリカ・ピーマン・コーンのニンニク醤油のバター炒め

(ロ) ニョッキのサラダ

※米粉は 100g にしてフリーザーパックにしておくとう便利です。

(5) 冷茶

お茶 大さじ1 水1リットルで2~3時間おく。