

中村学園大学・中村学園大学短期大学部 レシピ

レシピ作成：中村学園大学薬膳・食育ボランティア部 神志名 咲

レシピ監修：中村学園大学教授 三成 由美

柿の白和え

(8人分)

材 料	分 量	調 理 法
柿	160g	① 柿は皮を剥き拍子切りにする。三つ葉はゆでて茎の部分 部分を3cmに切る。
三つ葉	20g	
糸こんにゃく	60g	② 糸こんにゃくは茹でてアクを抜いて3cmの長さに切る。
和え衣		
豆腐	100g(1/4丁)	③ 豆腐を30秒熱湯に通し、布巾を敷いたざるの上にあ げ、水気を絞る。
白ごま	25g	
淡口しょうゆ	6g	④ 炒りごまをすり鉢でよくすり、豆腐を加えてすり 合わせ、調味料Bを加えてさらによくする。
塩	0.8g	
砂糖	10g	⑤ ④に柿と②を入れ、器に盛る。
白みそ } B	12g	

博多五目雑煮

(8人分)

材 料	分 量	調 理 法
小丸もち	8個	① だし汁は水を鍋に用意し、こんぶを入れ、焼きあご は腸を取り除いて小さくさき、こんぶとともに水に つけておく。このまま火にかけ、沸騰直前にこんぶ を取り出し、5～6分煮出し、削りがつおを加え 1分くらい煮て火を止め、5分くらい放置する。 これを静かにこし取って、調味料で味をつけて、 雑煮のだし汁に使用する。
しいたけ	8枚	
里芋	8個	
にんじん	80g	
板付きかまぼこ	1本	
かつお菜	200g	
ぶりの切り身	200g	
だし汁	1.6ℓ	② 里芋とにんじんは皮をむき、九分通り下ゆでしてお く。しいたけは水にもどし、かつお菜は青くゆで 3cm長さに切っておく。
水	2ℓ	
削りがつお	15g	③ ぶりは塩をしておいたものを洗って塩を落とし、 一口大の角切りにしてさっと霜降りにする。
焼きあご	6匹	
こんぶ	20cm長さ	④ かつお菜を除くその他の材料を竹串に色どりよく 1人前ずつ刺して用意する。こうしておくと具が散 らばらず、盛りやすい。
塩	10g	
酒	30g	⑤ もちは、こんぶを敷いた器に入れ熱湯をなんとか 替えながら、柔らかくもどす。
しょうゆ	5g	
だいこん(敷大根)	50g	⑥ 椀にだいこんを敷きもちを入れ、その上から串で つないだ具を抜いて並べ、熱い汁を注ぎ込み、供す る。吸い口に松葉ゆずを添えると風味もよい。
ゆず(吸い口)	少々	

※ しいたけ、里芋、ぶりの切り身は、上記の1/2の分量でもよい(半分に切って人数分にする)。