

2023 年度

徳島市中央卸売市場✕四国大学連携事業

親子クッキング教室

日時：2023 年 11 月 23 日(木・祝)

10 時～13 時

場所：四国大学中央棟 10F 調理実習室

<実習レシピ>

1. 韓国風味のおにぎらず



白ごまとごま油の風味で香ばしい味付けにし、韓国風に仕上げました。子どもでも簡単に作れるおにぎらずです。

材料	分量 (4人分)	材料	分量 (4人分)
米	300 g (2合)	挽肉 (合い挽き)	200 g
にんじん	1/2 本 (60g)	濃口醤油	大さじ 2
ほうれん草	1/2 束 (80g)	みりん	大さじ 2
もやし	1/2 袋 (80g)	砂糖	大さじ 2
鶏がらスープの素	小さじ 1/4	片栗粉	大さじ 1
白ごま	小さじ 1	海苔	3 枚
A ごま油	大さじ 2		
濃口醤油	大さじ 2/3		
塩	少々		

【作り方】

- ① 米を洗って炊飯する。
- ② にんじんを 3 cm の長さで千切りにする。ほうれん草も 3 cm の長さに切る。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、にんじんを加えて 1 分ほど茹で、次にほうれん草ともやしを加えて、2~3 分茹でる。
- ④ ③をザルにあげて、水気を切り、粗熱が取れたらよく搾る。
- ⑤ ④に A の調味料 (鶏がらスープの素、白ごま、ごま油、濃口醤油、塩) を加える。
- ⑥ 挽肉をフライパンに入れて加熱し、色が変わったら、B の調味料 (濃口醤油、みりん、砂糖、片栗粉) を加えて、汁気がなくなるまで加熱する。粗熱を取っておく。
- ⑦ パウンド型の容器にラップを敷き、海苔を置く。炊いたご飯の 1/4 を敷き詰めて⑤を広げて置き、その上に⑥を広げて置く。
- ⑧ ⑦の上に炊いたご飯の 1/4 を追加で乗せて、上から押し、平らにする。
- ⑨ 上に海苔の半分をかぶせて、周りの海苔と共にラップで巻き、しばらく置いてなじませる。残った材料で⑦からの工程をもう一度繰り返す。

2. チーズ入り魚〜ザ 2種



肉の代わりに魚を使ったギョウザです。にんにく、しょうがのアクセントで魚が苦手な子どもにもオススメです！！

材料	分量 (4人分)
鮭(生・切り身)	200 g
ギョウザの皮	大判サイズ 24 枚
ニラ	50 g
キャベツ	200 g
しょうが(おろし)	小さじ 2
にんにく(おろし)	小さじ 1
鶏ガラだし(顆粒)	小さじ 1 と 1/3
酒	小さじ 2
ごま油	小さじ 2

材料	分量 (4人分)
薄口醤油	小さじ 1
赤味噌	小さじ 1
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1 強
チーズ	40 g
<タレ>	
ポン酢	適宜
スダチ	適宜

【作り方】

- ① 鮭は皮と骨を取り、フードプロセッサーで粗く切る。
- ② チーズは 5mm 角に切る。
- ③ キャベツをラップに包み、電子レンジで 3 分加熱する。
- ④ キャベツとニラをフードプロセッサーに入れて、みじん切りにする。
- ⑤ ④を布巾に包み、水気を強く搾り、ボウルに入れて、しょうが、にんにく、鶏ガラだし、酒、ごま油、薄口醤油、赤味噌、こしょう、片栗粉を加えて軽く混ぜる。
- ⑥ ギョウザの皮に⑤を置き、中央にチーズを入れて包む。
- ⑦ 油を引いたフライパンに⑥を並べ、3分ほど焼き、ギョウザの高さの 1/3 までお湯を注ぎ、蓋をして蒸し焼きにする。水気がなくなったらゴマ油(分量外)を回しかけ、適度な焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧ 焦げ目を上にして器に盛る。

3. 大根のミルクポタージュスープ



煮物やサラダに使用される大根をスープにしました。牛乳を加えて洋風仕立てにし子どもにも食べやすくしました。使用食材が少なく、簡単にできます。

材料	分量(4人分)
大根	1/4 本 (300 g)
牛乳	1 カップ (200ml)
水	1 カップ (200ml)
コンソメ	1 個 (5 g)
生クリーム	1/4 カップ(50ml)
パセリ (あれば大根の葉)	5 g (大根の葉 40 g)
粗挽き黒こしょう	お好みで少々

【作り方】

- ① 大根の皮をむき、すり下ろす。
- ② パセリをみじん切りにする。(大根の葉は茹でて、細かく切る。)
- ③ 鍋に 200ml の水を入れ、①とコンソメを加えて煮る。
- ④ ③に火が通ったら牛乳を加えて沸騰しない程度に温め、生クリームを加える。
- ⑤ 器に盛り、パセリ (大根の葉) を上に散らす。お好みで粗挽き黒こしょうを振る。

4. みかんゼリー



みかんは、冬の果物の定番です。そのまま食べるのもおいしいですが、たくさん手に入ったときにはゼリーにするのもオススメです。

材料	分量（プリンカップ5～6個分）
みかん	3個（150g）
ゼラチン	10g
水	カップ1と1/2（300ml）
砂糖	60～80g（みかんの甘味で調整）
レモン・果汁	小さじ2（10g）
ホイップクリーム	お好みで適宜

【調理法】

- ① 鍋に300mlの水を入れ、ゼラチンを振り入れて、ふやかしておく。
- ② みかんを横半分に切り、果肉と果汁を搾り取る（150g）。
- ③ ①を火にかけて、ゼラチンを溶かし、十分に透明になったら砂糖を加えて溶かす（沸騰させないこと）。
- ④ ③の粗熱を取り、②を加えて軽く混ぜ、容器に入れて冷やし固める。