

桑員地区リーダー研修会

令和7年　　１２月

献立：桑名市食生活改善推進協議会　多度支部
　　いなべ市食生活改善推進協議会

※　**ごはん**　　１人分　　１１０ｇ

※　**牛肉の八幡巻き**

	材料名	分量（５～６人分）
	牛薄切り肉	３枚（約１５０ｇ）
	ごぼう（牛肉の長さ）	１２本（１００ｇ）
	人参（8ミリ角牛肉の長さ）	12本（１００ｇ）
	いんげん	3～６本
A	だし汁	３００ｍｌ
A	砂糖	６ｇ
A	薄口しょうゆ	６ｇ
B	酒	７ｇ
B	砂糖	９ｇ
B	しょうゆ	９ｇ
B	みりん	９ｇ
	サラダ油	少々

作り方

① Aの材料を鍋に合わせておく。

② ごぼうはたわしで洗うか包丁の背で皮をこそげとって，牛肉の長さに切り、さらに縦に4等分して水にさらす。ごぼうの水を新しく変えて,鍋に入れ少量の酢（分量外）を入れて15分ほど茹でる。

③ 人参も牛肉の幅の長さに切り、8ミリ角の棒状にする。

④ ②のごぼうと③の人参を鍋に入れBの調味料で2分ほど煮て、最後にいんげんを入れて火を止め、そのまま冷ましておく。

⑤ まな板の上に牛肉を広げ、④のごぼう・人参・いんげんをのせて巻いていく。

⑥ フライパンに少量のサラダ油をひき、温まったら肉の巻き終わりを下にして、軽く焦げ目がつくくらいに転がしながら全体を焼く。

⑦ 火を止め、肉から出た余分な脂をキッチンペーパーでふき取る。

⑧ 肉の入ったフライパンの中に①の合わせた調味料を入れ、落し蓋をして、中火の弱火で15分ほど、時々肉を回しながら煮詰める。

⑨ フライパンに残った煮汁に水溶き片栗粉（分量外）を入れてとろみの付いたたれを作る。
肉を切り分け、上にたれをかける。

※　**玉子焼き器で作る伊達巻**

	材料	1本分
	卵	4個
	白はんぺん	1枚（１１０ｇ）
A	砂糖	２７ｇ
A	みりん	１８ｇ
A	だし汁	３０ｍｌ
A	塩	ひとつまみ
	サラダ油	適宜

作り方

① 白はんぺんは手でちぎっておく。

② フードプロセッサーに卵・①の白はんぺん・Aの調味料を入れ、滑らかになるまで攪拌する。

③ 玉子焼き器にサラダ油を弱火で熱し、余分な油はペーパーで拭き取っておく。

④ ③の玉子焼き器に②を流しいれ、ふたをして弱火で８～10分焼き、卵がほぼ固まったら、ひっくり返して3分ほど焼く。

⑤ 巻きすの上に④の焦げ目の強いほうを上にして置き、手前から巻いていく。両端を輪ゴムで止め、全体をラップで包み冷蔵庫で１～２時間冷やす（一晩おいてもよい）

⑥ ラップと巻きすを外し、食べやすい大きさに切り分ける。

※　筑前煮

	材料	4～6人分
	ごぼう	３０ｇ
	人参	１２０ｇ
	蓮根	１００ｇ
	たけのこ水煮	６０ｇ
	干ししいたけ	4～6枚
	早煮昆布	１０～１２ｃｍ
	絹さや	４～６個
	こんにゃく	１５０ｇ
A（人参用）	砂糖	９ｇ
	塩	３ｇ
	だし汁	適宜
	サラダ油	１２ｇ
B	だし汁	３５０ｍｌ
	酒	４５ｇ
	みりん	５４ｇ
	砂糖	９ｇ
	しょうゆ	３６ｇ
	仕上げ用みりん	１８ｇ

作り方

① 蓮根・ごぼうは皮をむき、乱切りにし酢水（分量外）につけあくを抜く。鍋に水と酢（分量外）を適量入れ７～8分湯がく。たけのこは軽く湯通ししておく。こんにゃくは下茹でし、味がしみこみやすいようにフオークなどで穴をあけ、食べやすい大きさに切る。

② 干ししいたけと昆布は水で戻し、干ししいたけは食べやすい大きさ、昆布は1，5センチ幅に切り結んでおく（小さなしいたけは飾り切りにしてもよい）

③ 人参は皮をむき1センチぐらいの厚さに切り、梅花（ねじり梅）などの飾り切りにする。ひたひたのだし汁とAの調味料で柔らかく煮ておく。

④ 絹さやは軽く塩で茹で、矢羽根に切っておく。

⑤ 鍋にサラダ油を入れ①の野菜と②のしいたけを入れ炒める。

⑥ ⑤に昆布とBの調味料を入れ、やや弱めの中火で落し蓋をして１０分ほど煮る。

⑦ しょうゆ３６ｇ（おおさじ２）を加えて、さらに１０分ほど煮て、蓋を取り汁けが少なくなるまで煮る。

⑧ 汁けがなくなってきたら、仕上げ用のみりんを加え、鍋を大きくゆすりながら、照りを出す。

⑨ 火を止め、器に盛り、人参と絹さやを飾る。

※　ゆず入り紅白なます

材料	分量（４～５人分）
だいこん	３００ｇ
人参	８０ｇ
塩	１２ｇ
A 砂糖	２７ｇ
A 酢	６０ｇ
ゆず	小1個

作り方

① ゆずはきれいに洗って、皮のきれいな部分を薄く切り取り千切りにする。中の実は絞っておく。

② 大根と人参は皮をむいて千切りにする。塩をまぶして、水分が出てくるまでおいておき、水気をよく絞る。（人参は固いようなら軽く湯がいてもよい）

③ ボールに①のゆずとAの調味料を入れよく混ぜ合わせ②を加えて合える。

※　りんご入り栗きんとん

材料	分量（４～５人分）
さつまいも	２５０ｇ
霧の甘露煮	5個
栗の甘露煮の蜜	１００ｍｌ
水	１００ｍｌ
りんご	2分の1個

作り方

① さつまいもは厚めに皮をむき、輪切りにして、水にさらす。水を切り蒸気の上がった蒸し器で柔らかくなるまで蒸して裏ごしをする。

② りんごは薄いいちょう切りにする。栗の甘露煮は２～４ぐらいに切っておく。（茶巾絞りにするときは、飾り用に少し残しておく）

③ 鍋に①のさつまいも・②のりんご・甘露煮の蜜・水を入れ、弱火にかけて焦げ付かないように、しっかりと混ぜ合わせる。つやが出てきたら少し強火にして、栗の甘露煮を加え、さっと混ぜ合わせ火を止める（茶巾絞りにして、残しておいた栗を上に飾ってもよい）

※　えびの香り漬け

	材料	分量（4～5人分）
	えび（殻付き・無頭）	8～10尾
A	しょうが（すりおろし）	1かけ分
A	酢	45ｇ
A	しょうゆ	36ｇ
A	砂糖	9ｇ
A	ごま油	2ｇ

作り方

① えびは殻付きのまま尾の先だけ切る。
背の方に切り目を入れる。

② 鍋にえびがかぶるぐらい（1000ｍｌ）の熱湯を沸かし、えびを1分間茹でる。
火を止め、そのまま粗熱が取れるまで30分程置いておく。

③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。

④ ②のえびの水気をしっかりととり、③の調味料に漬ける。
冷蔵庫で半日（6時間）以上おき、味をなじませる。

※　アーモンドごまめ

	材料	分量（4～5人分）
	ごまめ	20ｇ
	アーモンド（無塩）	20ｇ
A	砂糖	18ｇ
A	しょうゆ	18ｇ
A	みりん	9ｇ
A	酒	7，5ｇ

参考
（調味料の中にごまめを入れるときに、少量のサラダ油を垂らすとくっつきにくくなります）

作り方

① 耐熱皿にクッキングシートを敷き、ごまめを重ならないように並べ、電子レンジ（600W）で2～3分加熱する。

② アーモンドはフライパンで5～6分乾煎りし、粗みじんに砕いておく。

③ フライパンにAを入れそのまましばらく煮詰める。
煮立てると泡が出てくるので、そのまましばらく煮詰める。半量位になったら火を止め、①のごまめと②のアーモンドを加え、手早く絡める。

④ クッキングシートの上に取り出し広げて冷ます。

※　ぶりの竜田揚げ

	材料	分量（4～5人分）
	ぶり切り身	2～3切れ（150ｇ）
A	しょうゆ	27ｇ
A	しょうが（すりおろし）	小さじ1
A	にんにく（すりおろし）	2分の1かけ
B	卵	1個
B	小麦粉	27ｇ
	レモン（くし形）	2分の1個
	サラダ菜	適宜
	揚げ油	適宜

作り方

① 調味料のA・Bをそれぞれ分けてボールに混ぜ合わせておく。ぶりは一口大に切ってAの調味料に10分程漬けておく。ぶりの汁気をしっかりと拭き取り、Bの衣を全体に薄く付ける。

② 深めのフライパンに揚げ油を180度に熱し、①のぶりを1～2分揚げる。

③ 器に盛り、レモン・サラダ菜を添える。

