





2005 家庭の味の交換会 参加料理レシピ集

1	ニンニク味噌	塚 本 保 弘
2	しゃけのマリーネ	志 賀 信 子
3	シフォンケーキ	志 賀 信 子
4	豆のマリネ	志 賀 信 子
5	チリピーンズ	川 口 英 高
6	サケと野菜の切込み漬	水 口 清 弘
7	ドルマ	瀬 戸 メラル
8	いももち	川 口 八重子
9	赤いマントを着たサバ	湯 澤 利 一
10	テケレツのオッパッパ	湯 澤 利 一
11	ウドの卵の黄身酢和え	湯 澤 利 一
12	手づくり豆腐	田 村 次 朗
13	おから	田 村 次 朗
14	果実酒	西 本 恵美子
15	ニシン漬けとなまくら漬け	西 本 恵美子
16	手づくり餃子とキムチ	金 田 みや子
17	キャロットケーキ	中 村 照 子
18	大根のしょうゆ漬け	中 村 照 子
19	手打ちそば	杉 浦 輝 陽
20	豚汁	桜 井 ひとみ


品名	ニンニク味噌	出品者	塚本保弘	番号	2005 - 01
材 料	<ul style="list-style-type: none"> ・ 味噌 シャモジ2杯 ・ ニンニク 3個(中) ・ ネギ 2本(小) ・ 卵 3個 ・ 砂糖 スプーン8杯 ・ 日本酒 30cc ・ サラダ油 スプーン4杯 ・ ミリン スプーン1杯 ・ ダシの素 スプーンに軽く1杯 				
	料理の作り方など	<ul style="list-style-type: none"> ・ フライパンにサラダ油を引き、味噌、日本酒、ミリンを入れて、弱火で味噌を溶く。 ・ すりおろしたニンニク、細かく刻んだネギ、砂糖とダシの素を入れ、味噌と混ぜ合わせる。 ・ 味噌と混ぜ合わさったところに、タマゴを溶いて混ぜ合わせる。 ・ 卵の白身が白くなったら、火を止めて完成。 <p>熱いご飯の上に乗せて食べると、大変おいしく食べられます。 風邪を引いて寝込んだ時に、お粥と一緒に食べると、体の中から暖まってきます。</p>			


品名	シャケのマリーネ	出品者	志賀信子	番号	2005 - 02
材 料	<ul style="list-style-type: none"> ・ 甘塩のシャケ 片身の1/2 ・ キャベツの葉 5～6枚 ・ 新玉葱 1/2個 ・ ミニトマト 1個 (ドレッシング) ・ サラダ油 100cc ・ 醤油 大さじ2杯 ・ ディル又はハーブ 少々 ・ レモン 輪切りで3～4枚 				
	料理の作り方など	<ul style="list-style-type: none"> ・ シャケを薄切りにしてヒタヒタの酢に1昼夜漬ける。 ・ キャベツは手で裂き、塩を少々ふりかける。 ・ 玉葱は薄切りにして塩少々でもみ、水で塩を流す。 <p>1週間以内に食べきる。</p>			


品名	シフォンケーキ	出品者	志賀信子	番号	2005 - 03
材 料	<ul style="list-style-type: none"> ・ 卵白 5個 ・ 塩 少々 ・ 卵黄 4個 ・ 砂糖 100g ・ 牛乳 70cc ・ サラダ油 50cc ・ 薄力粉 120g ・ ベーキングパウダー 小さじ1 ・ バニラエッセンス 少々 (ホイップクリーム)				
	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生クリーム 200cc ・ 粉砂糖 20g ・ バニラエッセンス 少々 20cmのシフォン型				
料理の作り方など	<p>シフォン型には何も塗りません。 薄力粉とベーキングパウダーをは合わせて2～3回ふるいます。</p> <p>小さなボールに卵を割り、卵黄と卵白を分けます。 ボールに卵白と塩を入れ泡立てます。八部どおり泡立ってきたら砂糖を1/2量を2～3回に分けてピンとツノが立つ状態までよく泡立て、しっかりしたメレンゲを作る。</p> <p>別のボールに卵黄と残りの砂糖を加えてトロリと白っぽくなるまでよく泡立て、牛乳を加えます。</p> <p>の生地サラダ油を加え、トロリとなめらかに状態になるまでよく混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加えます ふるっておいいた粉をもう一度ふるいながら の生地に加えゴムべらで軽く混ぜ合わせます。</p> <p>に のメレンゲを1/2量加えて混ぜ合わせます。ここでは思い切ってしっかりと混ぜ合わせます。</p> <p>残りのメレンゲを加えて、メレンゲの泡を壊さないようにサックリと混ぜ合わせます。</p> <p>シフォン型に生地を流し込み160～170℃で約40分焼きます。 ケーキの真中あたりにそーっと竹串を刺して、何もついてこなければ焼き上がりです。</p> <p>水分が逃げるのを防ぎ、ふくらみを保つために調理台の上にシフォン型を逆さまにして冷まします。</p> <p>完全に冷めたらシフォンの型から取り出し、型の周囲に沿って丁寧にナイフを入れて、型からはずして完成です。</p>				

品名	豆のマリネ	出品者	志賀信子	番号	2005 - 04
材 料	<ul style="list-style-type: none"> ・ 水煮豆(自家製の豆) 1カップ ・ ヒヨコ豆 1袋 ・ 玉葱 1/4個 (調味料)				
	<ul style="list-style-type: none"> ・ イスタバ-ジンオイル 大さじ3 ・ レモン汁 小さじ2 ・ おろしニンニク 小さじ1 ・ 塩 少々 ・ コシヨウ 少々 				
料理の作り方など	<p>ボールに調味料の材料を入れて、よく混ぜ合わせておく。 豆はざるに空け、水をよく切る。 玉葱はみじん切りにし、水に5分さらしてから、水気をよく切る。</p> <p>に の豆、 の玉葱を入れて混ぜ合わせ、保存容器に入れて、1時間以上置いてから食べる。</p> <p>冷蔵庫で4～5日の保存が利きます。</p>				


品名	チリビーンズ	出品者	川口英高	番号	2005 - 05
材	<ul style="list-style-type: none"> 牛(豚)ひき肉 1 kg 豆(いろいろ) 1 kg 玉ねぎ 中玉15個 ピーマン 5 ~ 6 個 ニンニク 5 ~ 6 かけ トマトピューレ 大1本 トマト缶 2 kg 生トマト トマト缶の代り トマトケチャップ 甘みが欲しい時 チリパウダー 缶の1/4 ~ 1/3 カイエンペッパー 2 と黒コショウ 1 を混ぜたもの お好みで 塩 適宜 オリーブオイル 適宜 水 トマトピューレの瓶に1 ~ 2 杯 				
料理の作り方など	<ul style="list-style-type: none"> 少し多めのオリーブオイルを熱したら、みじん切りにしたニンニクを炒め、オイルに香りを移す。 荒みじんに切った玉ねぎを炒め(1時間程度)、きつね色になったところで、ひき肉を加えてさらに炒める(色が変わるくらい) トマト缶、生トマトを入れて適当につぶし、トマトピューレ、トマトケチャップを投入、塩、水を加えて煮込む(20 ~ 30分)。 チリパウダー、カイエンペッパー 2 と黒コショウ 1 を混ぜたものを適量入れ、辛みの味付をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 豆(一晩ふやかしたものを固めに茹でておく)と荒みじんに切ったピーマンを入れてしばらく煮込んで(30分程度)、完成。 <p>材料の分量は、いつもおおざっぱ。 チリパウダーは大槻食品で売っているSBの225g缶(これ自体は辛くない)。 火加減は最初は強火、香辛料を入れたあたりから弱火。 豆は本場ではキドニービーンズなのでインゲン豆ですが、金時豆やトラ豆でもかまいません。冷凍や缶詰でもよし。</p>			

品名	サケと野菜の切込み漬	出品者	水口清弘	番号	2005 - 06
材	<ul style="list-style-type: none"> サケは活きの良く美味しいものを用意 3 枚におろし塩で漬け、ワラや紙で水分を完全に取る。塩を何度かまぶして板状にするまで 2 週間程度必要。 野菜 大根(サッと干すと良い) キャベツ、人参、ショウガ、白菜、玉ねぎ、セロリ等(生食野菜) 調味料等 コウジ、酒(1 日前にまぜておく) 砂糖、塩、昆布 <p>漬物容器 2 斗樽 (サケkgを 1 匹漬けられる容器)</p>				
料理の作り方など	<p>(準備作業)</p> <ul style="list-style-type: none"> 板状のサケを 1 cm x 3 cm くらいに切り込む。 大根及びキャベツを一口大に切り、別の容器に入れておく(作業がしやすいように)。 昆布を少し小さめに切っておく。 2 斗樽にビニール袋を入れて、その中に漬け込む。 <p>(本作業)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツを樽底に約 5 cm くらい入れる。 大根を平らになるよう敷き並べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 昆布、サケ、ショウガ、人参をばらばらと好みに応じて入れる。 コウジをまんべんなく入れる(砂糖も少々)。 塩はサケのを見越し、好みに応じた量を入れる。 以上を繰り返して行き、樽が満杯になったら、中の空気を抜いてビニールの口を輪ゴムで結ぶ。 <p>後日、一般の漬物と同じでしっかりと重しをして、大きめのビニール袋を樽にかぶせて、冷暗所にて保存する。</p>			

品名	ドルマ	出品者	瀬戸メラル	番号	2005 - 07
材 料	<ul style="list-style-type: none"> ・ ナス 長いもの3本 ・ ピーマン 8個 ・ トルコトマトソース 少々 ・ ミント 少々 ・ 唐辛子 少々 ・ 肉 600g ・ 米 1カップ ・ 玉ねぎ 1個 ・ 塩 少々 				
	料理の作り方など				

品名	いももち	出品者	川口八重子	番号	2005 - 08
材 料	<ul style="list-style-type: none"> ・ いも(紅丸) ・ 塩 (黒みつ) ・ 黒砂糖 ・ 水 				
	料理の作り方など				

品名	赤いマントを着たサバ	出品者	湯澤利一	番号	2005 - 09
材 料	<ul style="list-style-type: none"> シメサバ 玉ねぎ リンゴ ピーツ マヨネーズ ヨーグルト 塩 コショウ 				
	料理の作り方など				

品名	テケレツのオッパッパ	出品者	湯澤利一	番号	2005 - 10
材 料	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉細切れ 300g 玉ねぎ 1個 塩・コショウ 少々 卵 1個 小麦粉 大さじ8杯 パン粉 適宜 油(揚げるため) 適宜 				
	料理の作り方など				

品名	ウドと卵の黄身酢和え	出品者	湯澤利一	番号	2005 - 11
材 料					
料理の作り方など					
					


品名	手づくり豆腐	出品者	田村次朗	番号	2005 - 12
材 料					
料理の作り方など					
					


品名	おから	出品者	田村次郎	番号	2005 - 13
材 料					

品名	果実酒	出品者	西本恵美子	番号	2005 - 14
材 料	<ul style="list-style-type: none"> ・ それぞれの果物 ・ 氷砂糖 300g ・ 焼酎 お好みで ・ ブランデー コップ1杯 				
	 <p style="text-align: center;">プラム サクランボ 梅</p>				
料理の作り方など					

品名	ニシン漬けとなまくら漬け	出品者	西本 恵美子	番号	2005 - 15
材 料					
料理の作り方など					
					

品名	手づくり餃子とキムチ	出品者	金田みや子	番号	2005 - 16
材 料					
料理の作り方など					
					
<ul style="list-style-type: none"> ・ 豚ひき肉 500g ・ 白菜 ・ 干し椎茸 ・ にら ・ ショウガ ・ 塩 ・ コショウ ・ ごま油 ・ 醤油 					
<ul style="list-style-type: none"> ・ 白菜だけ茹でて水を絞る。 ・ ボールに全部入れて混ぜる。 					

品名	キャロットケーキ	出品者	中村照子	番号	2005 - 17
材 料	<ul style="list-style-type: none"> 薄力粉 150g B . P 小 2/3 塩 少々 にんじん 120g 砂糖 120g サラダ油(バター) 120g 卵 2個 パニエッセンス(シモン) 少々 アルミカップ(8号) 15枚 				
	料理の作り方など				

品名	大根のしょうゆ漬	出品者	中村照子	番号	2005 - 18
材 料	<ul style="list-style-type: none"> 大根 (漬け汁) 10kg キザラ 1kg 醤油 1.8kg みつかん酢 500cc 				
	料理の作り方など				

品名	手打ちそば	出品者	杉 浦 輝 陽	番号	2005 - 19
材 料	.				
料理の作り方など					

品名	豚汁	出品者	桜 井 ひとみ	番号	2005 - 20
材 料					
料理の作り方など					