

チャレンジ!! 料理道場  
チャレンジ!! 料理道場 一総集編—  
**コガ COOKING NOTE**  
【コガクッキングノート】

コガ COOKING NOTE

【コガクッキングノート】

別冊  
Koga  
広報コガ  
チャレンジ!! 料理道場 一総集編—

チャレンジ!! 料理道場 一総集編—

# コガ COOKING NOTE

【コガクッキングノート】



How to use…

- ①とりあえずノートをめくってみる。
- ②食べたい料理を決める。
- ③材料をそろえて手を洗う。
- ④失敗をおそれずに作ってみる。
- ⑤…自分で作るとおいしいよ!!

Koga City

チャレンジ!! 料理道場 一総集編一

# コガ COOKING NOTE

[コガ クッキングノート]





## はじめに

平成19年6月から、広報こが並びに市ホームページ上において、「チャレンジ!! 料理道場」のコーナーを設け、さまざまなレシピを紹介し、読者の皆さんに好評を博してきました。本コーナーの目的は、料理に慣れていない人（特に小さい子どもを持つ保護者）をターゲットとして、「家食」のきっかけを創出することにあります。

また、素材に、季節にあった旬の古賀産食材を使用することや、ホームページ版では生産者の紹介、栄養士からのアドバイスや簡単便利なワンポイントを加えることで、私たちが住んでいる古賀のことや料理、食材に興味を持ってもらえるようにと、歴代担当者が毎回知恵を絞り、工夫を凝らしてきました。

今回、この「チャレンジ!! 料理道場」で紹介した全レシピを「コガ COOKING NOTE」として一冊の本にまとめました。今までこのコーナーをご愛読くださった読者の皆さんにも改めて楽しんでいただけるよう、本書では、これまで紹介した料理を、主な食材別料理に再構成し、また、ホームページ版でのみ紹介していたアドバイスやワンポイント、同じ食材を使ってできるそのほか料理なども掲載し、料理初心者から毎日の献立に頭を悩ます人まで、幅広くお役に立てる一冊になったのではないかと思います。

ぜひ、親子や友だち同士で楽しみながら作ってみて、お好みのレシピを見つけるとともに、料理を通して古賀のことを知り、古賀をもっと好きになるきっかけになれば幸いです。

平成24年3月  
広報こが編集部





# Contents [目次]

はじめに .....3

## Part 1

### 心まで温まるスープ

ほっと温まる郷土料理「だぶ」 .....8

#### 食べ物を大事にする心

～残したいふるさとの味～ .....10

昔ながらの正月の味「博多雑煮」 .....11

お好みの具材でお吸い物 .....12

#### スープ&ポタージュ

～野菜と果物の旨みたっぷり～ .....13

トマトスープ .....14

簡単便利！スープアレンジ .....15

冬野菜のポトフ .....16

あったかシチュー .....18

## Part 2

### とっておきのおかず

若竹煮 .....20

#### 鮮度を保ち、おいしく食べよう

～たけのこのゆがき方～ .....22

ブロッコリーカルボナーラ .....23

にんじんシューマイ .....24

新じゃがのまんまる素揚げ .....25

新玉ねぎのさっぱりドレッシング .....26

まんこもり豆腐サラダ .....27

サラダでおかずをもう一品 .....28

マーボーなすの生春巻き .....30

苦くないゴーヤーチャンプルー .....32

夏バテ対策にも！ゴーヤー料理 .....33

付け合わせやおつまみに .....34

甘くてほくほく かぼちゃの煮物 .....36

## Part 3

### みんな大好き！パン・ごはん・麺

パンにいろいろ詰めて出かけよう .....38

サンドイッチをおしゃれに .....40

ごほうのグラタンサンド .....41

春を彩るお好み焼き .....42

クリスマスにお手軽ピザ .....43

菜の花の巻きずし .....44

大根飯のおにぎり .....46

色とりどりおにぎり弁当 .....47

ホクホクさつまいもご飯 .....48

土鍋でふっくらご飯 .....49

シャキシャキおかひじき丼 .....50

ふわふわとろ～りあんかけ卵 .....52

ほうれん草のミルク雑炊 .....54

ニラたっぷりつけ麺 .....55

冷しゃぶそうめん .....56

手打ちうどん .....58

スパゲッティ .....60

## Part 4

### 今日のメインディッシュはこれで！

古賀流 骨付き鶏のすき焼き .....62

揚げない鶏の唐揚げ .....64

梅パワーで食欲増進！梅肉巻き .....65

もちもちスタミナ餃子 .....66

ふんわりジューシーハンバーグ .....68

ハンバーグ作りのワンポイント .....70

ちょっと豪華に！アレンジハンバーグ .....71

肉じゃがのアレンジレシピ .....72

魚の三枚おろし .....74

ピーマンとあじの南蛮漬け .....75

白菜と豚肉の重ね蒸し .....76

豚肉の竜田揚げきのこあんかけ .....78

## Part 5

### うれしい！楽しい！スイーツ！

いちごジャム .....80

いちごジャムのアレンジスイーツ .....81

お手軽クレープ .....82

マフィン .....83

ヘルシーでおいしい豆腐ドーナツ .....84

フルーツシャーベット .....86

果肉たっぷりみかんゼリー .....88

アレンジ寒天 .....89

かぼちゃのモンブラン .....90

さつまいもとりんごのデザート .....92

お月見にお団子 .....93

オレンジピールチョコ .....94

サクサククッキー .....96

スノーマン大福 .....97

ご協力いただいたコガの皆さん .....98

初出一覧 .....100

住むなら古賀だね!

# コガPV

<http://www.city.koga.fukuoka.jp/living/>

市ホームページ、Youtube、JR古賀駅  
内街頭テレビで、絶賛放送中!

古賀市の特長や住みやすさを  
分かりやすく紹介しています。  
ちょこちょこ出てくる全20体の  
キャラクターもお楽しみください。



コガPVに出演しているワタシたちが、  
各パートを案内するよ!

▲らぶばあ ▲やまみー ▲米助 ▲キングサーモン三世 ▲あまぞ〜

## 表記について

■計量単位は、大さじ1=15cc、小さじ1=5cc、  
1カップ=200cc、1合=180ccです。

コガ COOKING NOTE



# Part 1

心まで温まるスープ



# ほっと温まる郷土料理「だぶ」

## 材料 (4人分)

里芋…3個  
ごぼう…1本  
鶏肉…100g  
にんじん…2分の1本  
れんこん…5cm  
干しいたけ…4枚  
こんにやく…2分の1枚  
厚揚げ…2分の1丁  
麩…適量  
片栗粉…10g  
しょう油…小さじ3  
塩…小さじ1  
だし汁…700cc  
おろししょうが…適量

## 作り方

- 1 干しいたけは半日程度水で戻し、厚揚げは熱湯をかけて油抜きしておく。
- 2 野菜類、鶏肉、こんにやく、厚揚げをすべて1～1.5cm角のさいの目切りにする。
- 3 切ったごぼうとれんこんはそれぞれ酢水にさらしてアクを抜き、こんにやくと里芋は下ゆでする。
- 4 鍋に具材（麩以外）とだし汁を入れて煮る。
- 5 野菜に火が通ったら塩としょう油で調味し、麩を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 器に盛り、お好みでおろししょうがを添えてお召し上がりください。



古賀の郷土料理の一つ「だぶ」。「だぶ」には専用の「だぶ麩」を使いますが、最近ではかまぼこを細かく切って代用することもあります。





# 食べ物を大事にする心 ～残したいふるさとの味～

## 「だぶ」ってどんな料理？

だぶ（らぶ）は、大根、にんじん、ごぼう、里芋、れんこんなどの根菜類と鶏肉、厚揚げなどを1cm角くらいに切りそろえ、だし汁で柔らかくなるまで煮込んだ料理です。根菜に含まれるビタミンやミネラルなど、大地のエネルギーがたっぷりと染みだし汁で、心も体もぽかぽかになります。風邪予防にもぴったりです。



## 「だぶ？」「らぶ？」 名前の由来

「だぶ」は、地域によっては「らぶ」とも言われます。名前の由来も諸説あり、一説には、昔は野菜くずを馬に与えるために入れていた桶のことを「駄桶」と言い、その「駄」の文字から「だぶ」と言われるようになったとか。

## 親から子へ 子から孫へ

野菜を無駄なく使うことができる「だぶ」は、食べ物を粗末にしない昔の人のアイデア料理だったとも言えます。親から子へ、そして子から孫へと受け継いでいきたい郷土料理の一つです。



## 作り方はとっても簡単！

用意した食材を1cmのさいの目切りにし、だし汁で煮込み、最後に水溶き片栗粉でとろみをつければ完成です。もっと詳しい作り方・材料は8ページ



# 昔ながらの正月の味「博多雑煮」



## 材料（4人分）

丸もち…4個  
ぶりの切り身…2枚  
鶏肉…50g  
乾燥しいたけ…4枚  
にんじん…2分の1本  
カツオ菜…1枚  
かまぼこ…1本  
焼きアゴ…3匹  
だし昆布…約20cm  
水…4カップ  
塩…小さじ1  
酒…小さじ1  
薄口しょう油…小さじ2

## 作り方

- 1 焼きアゴと昆布は前日から分量の水に浸しておく。別のボウルでしいたけも水で戻しておく。
- 2 にんじんは皮をむき、約7mm幅の輪切りにして下ゆでする。ぶりは切り身を半分に切り、塩をふって20分ほど置いてから、湯通しする。鶏肉は一口大に切って湯通しする。
- 3 カツオ菜は色よくゆで、氷水にさらし軽くしぼって4cm幅に切る。
- 4 1のだしから昆布と焼きアゴを取り出して火にかけ、2の具とかまぼこを入れ、塩、酒、薄口しょう油で調味する。
- 5 別鍋で丸もちを軟らかくゆで、もち、4の具、カツオ菜を盛り、汁をかける。





# お好みの具材でお吸い物



## オクラのとろろ昆布汁

オクラは色が変わるくらいにさつとゆで（約2分）、一口大に切る。白だしで味付けしたスープにとろろ昆布とオクラを入れて出来上がり。

おすすめの一品じゃよ。



## 白菜のすいとん

白菜・油揚げ・にんじん・長ネギ・えのきなど、お好みの具材を食べやすい大きさに切る。だし汁を火にかけ、沸騰したら具材を入れて煮込む。小麦粉と水を混ぜ、耳たぶ程の硬さにしたものを一口大に分け、鍋に加える。すべての具材に火が通れば出来上がり。



## 唐揚げの和風スープ

白だしで味付けしたスープに、唐揚げを入れて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に水菜を入れる。さっぱりとしたお吸い物のような和風スープです。

唐揚げの作り方は 64 ページ

# スープ & ポタージュ ~野菜と果物の旨みたっぷり~



## さつまいもとりんごのポタージュ

さつまいも、りんごは皮をむいて薄切りにする。鍋にバターを引き、さつまいもとりんごをいためる。りんごがしんなりしてきたら水を加え、さつまいもが柔らかくなるまで煮込む。メープルシロップ、牛乳を加えてミキサーにかけ、鍋に戻して一煮立ちさせれば出来上がり。



## ブロッコリースープ

ざく切りにしたブロッコリー、玉ねぎをバターでいため、ブイヨンと水を加えて10分煮る。それをミキサーにかけたあと牛乳を加え、裏ごしして塩・こしょうで味を整える。仕上げに生クリームを入れる。



## かぼちゃのポタージュ

鍋にバターを引き、玉ねぎをきつね色になるまでいため、皮を取り除いてスライスしたかぼちゃとコンソメを加える。かぼちゃが柔らかくなったらミキサーにかけ、再び鍋に戻して牛乳、生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える。



# トマトスープ

## 材料 (4人分)

トマト…6個  
 玉ねぎ…2分の1個  
 ベーコン…100g  
 水…400cc  
 コンソメ…小さじ1  
 トマトジュース…150cc  
 塩・こしょう…適量

## 作り方

- 1 トマトを湯むきして2cm角にざくざく刻み、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎをいためてしんなりしたら、トマトを加える。
- 3 2に水、コンソメ、トマトジュースを入れ、弱火でぐつぐつ煮る。あくはこまめに取りのぞく。
- 4 スープが半分の量になったら、塩・こしょうを入れて味を調える。



トマトの皮をむく前に、十字型に包丁でかるく切り込みを入れておくと湯むきが楽です。切り込みを入れたトマトを熱湯にさっとくぐらせ、冷水に入れると皮はスルリとむけます。

# 簡単便利！スープアレンジ



## トマトスパゲッティ

トマトスープをほとんど水気がなくなるまでさらに煮込みます。それをゆでたスパゲッティにかけるだけ。スープを煮込まず、そのままスパゲッティにかけるとスープスパゲッティにもなります。



## 鶏肉のトマトソースがけ

フライパンに油を引き、にんにくをいためます。その中に鶏肉を入れ、こんがりと焼きます。しっかりと火を通したら、水気をとばしたスープをかけて完成です。水気をとばしていないスープに焼いた鶏肉を入れて煮込むのもおすすめです。



## スープグラタン

トマトスープにとろけるチーズを上から散らし、オーブントースターで軽く焦げ目がつくまで焼くだけです(焼き時間の目安：約8分)。焼く前、スープにゆでたじゃがいもやマカロニを足すとさらにグラタンようになります。



# 冬野菜のポトフ

## 材料 (2人分)

スペアリブ…4切れくらい  
かぶ…小1玉  
にんじん…小1本  
じゃがいも…2個  
小玉ねぎ…2個  
ブロッコリー…2分の1束  
ソーセージ…4本  
コンソメ (固形) …3個  
水…5カップ  
粗挽きこしょう…適量  
塩…適量  
ローリエ…1枚

## 作り方

- 1 スペアリブはゆでこぼし、表面の血や汚れを軽く水で洗い流しておく。
- 2 にんじんは乱切り、じゃがいもは4等分、かぶ・ブロッコリーは適当な大きさに切り、玉ねぎは皮をむいておく。ブロッコリーは下ゆでする。
- 3 鍋に水・コンソメを入れて火にかけ、かぶ・ブロッコリー以外の材料とローリエを加えて弱火でコトコト1時間ほど煮込む (かぶは出来上がりの15分前に鍋に入れ、ブロッコリーは彩りとして仕上げに飾る)。最後に塩と粗挽きこしょうで味を整える。



余ったポトフに市販のカレールーを溶かせばあっという間においしいカレーの出来上がり。味が濃い場合は水の量を調整してください。







# あったかシチュー

## 材料（4人分）

鶏もも肉…2枚  
ブロッコリー…半株  
じゃがいも…2～3個  
にんじん…大1本  
玉ねぎ…2分の1個  
バター…大さじ0.5  
白ワイン…大さじ1.5  
固形スープのもと…1個  
ローリエ…1枚  
塩・こしょう…適量

## ホワイトソース

バター…20g  
小麦粉…大さじ2.5  
牛乳…2カップ  
塩・こしょう…適量

## 作り方

- 1** じゃがいもは大きめの一口大に切り、水にさらした後水気を切る。玉ねぎは薄切りに、にんじん、鶏肉は一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、塩を適量加えた熱湯でゆでておく。
- 2** 鍋を火にかけ、サラダ油で鶏肉をいためる。鶏肉に軽く火が通ったら、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんをいためる。玉ねぎがしんなりしたらワインを入れ、水2カップと固形スープの素、ローリエを入れ、煮立ったら弱火にしてアクをとる。野菜に火が通るまで15分程煮る。
- 3** **2**を作っている間に別の鍋でホワイトソースを作る。鍋にバター、小麦粉、牛乳を一度に入れ、弱火にかけてゆっくりとかき混ぜる。とろりとしてきたら、塩・こしょうを適量加える。
- 4** **3**のホワイトソースを**2**の鍋に移し、混ぜ合わせる。塩・こしょうで味を調え、ブロッコリーを加えて一煮立ちさせると出来上がり。

# Part 2

とっておきのおかず



# 若竹煮

## 材料 (3人前)

ゆでたたけのこ…300g  
塩わかめ…25g くらい  
水…500cc  
白だし…大さじ3  
酒…大さじ1  
砂糖…小さじ2  
薄口しょう油…大さじ1  
木の芽…数枚 (盛付用)

## 作り方

- 1 たけのこは縦4～6等分のくし切りにし、根元のほうは、十字に包丁を入れる。塩わかめは水洗いをして塩を落とした後、2～3分水につけて戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水、白だし、酒、砂糖、薄口しょう油を入れ、火にかける。煮立ったらたけのこを入れ、落としぶたをして弱火で20分くらい煮る。
- 3 2にわかめを加えて、さっと煮たら出来上がり。



たけのこの成長はとても早く、漢字の“筍”は、地上に出て一旬(10日間)で竹になることに由来しています。1日で1m以上伸びることもあるのです。





# 鮮度を保ち、おいしく食べよう ～たけのこのゆがき方～

昔から「たけのこを掘り始めたらお湯を沸かしておけ」と、言われるほど、たけのこは手早く下ゆですることがたいせつです。掘りたては柔らかいのですが、時間がたつにつれてえぐみが増してきます。下ゆでをすることにより、あくが抜けて、新鮮さを保つことができるので、たけのこを手に入れたらすぐに下ゆできるようにしましょう。



## たけのこの下ゆで



### STEP1

たけのこはよく洗い、外皮2～3枚をはがした後、先を斜めに切り落とし、皮に縦に深く切り込みをいれる。

### STEP2

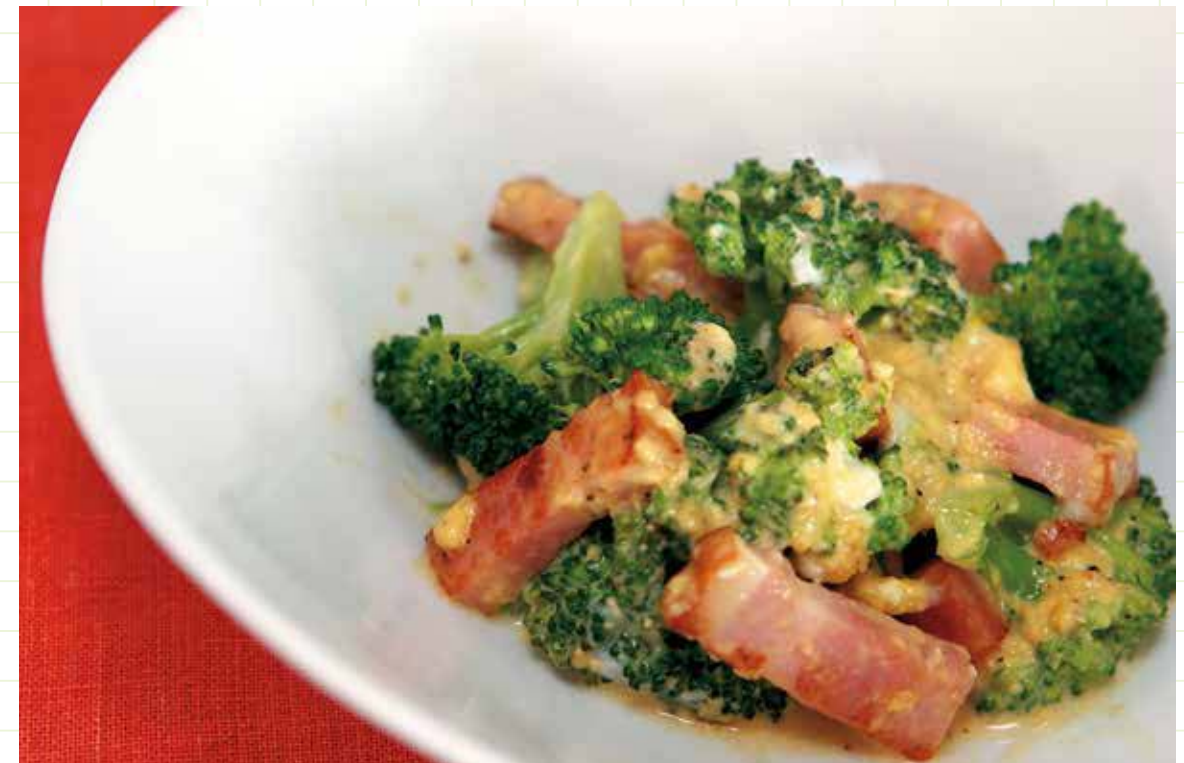
大きめの鍋にたっぷりの水、たけのこをいれ、ぬかを一つかみと、赤唐辛子1本を半分に切って入れ強火にかける（ぬかがない場合は米のとぎ汁を使用）。

### STEP3

たけのこが煮立ったら中火にし、さらに落とし蓋をして40分間（掘り出されて1日以上たっているものは1時間以上）ゆでる。

### STEP4

根元に竹串を刺し、スーっと通るようになったら火をとめる。  
えぐみをとるためそのまま冷めるまでゆで汁につけておき、その後流水でよく洗う。  
縦に入れた切り込みから皮をむく。



# ブロッコリーカルボナーラ

## 材料（3人分）

ブロッコリー  
…2分の1株  
厚切りベーコン…150g  
卵…1個  
生クリーム…大さじ3  
粉チーズ…大さじ2  
塩・こしょう…適量

## 作り方

- 1 ブロッコリーを一口大に切り、軽く塩ゆでする。ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。
- 2 卵、生クリーム、粉チーズ、塩・こしょうをよく混ぜ合わせ、ソースを作っておく。
- 3 フライパンに油を引いてベーコンに軽く焼き色をつけ、ブロッコリーも加えてさっといためる。
- 4 3に2のソースを回しいれたら火を止め、余熱で全体にソースを絡ませる。



## にんじんシューマイ

### 材料 (30 個分)

にんじん…1本  
 玉ねぎ…2分の1個  
 豚ミンチ…250g  
 シューマイの皮…30枚  
 キャベツ…適量  
 A | 片栗粉…大さじ3  
 しょう油…大さじ1  
 砂糖…大さじ1  
 酒…大さじ1  
 ごま油…小さじ1

### 作り方

- 1 にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 1に豚ミンチ、Aを加え、粘りがでるまでよく混ぜる。
- 3 2をシューマイの皮に乗せて筒状に包み、皮の形を整える。  
 ※ 親指と人差し指で作った輪の上に皮をかぶせ、具を乗せると簡単に包めます。
- 4 キャベツの葉を水で濡らし、フライパンに敷く。
- 5 シューマイ同士がくっつかないように並べ、ふたをして中火で10分程蒸せば出来上がり。



## 新じゃがのまんまる素揚げ

### 材料 (2 人分)

新じゃが (直径3~4cm)  
 …6個  
 サラダ油…適量  
 塩…小さじ4分の1  
 パセリ…適量

### 作り方

- 1 新じゃがは皮をむかず、たわしで表面をよく洗い、耐熱皿に並べてラップをして、レンジで3分程度加熱する。
- 2 1のじゃがいもをキッチンペーパーなどで水分をよくふき取り、170℃に熱した油に入れ、時々じゃがいもを転がしながら中火でじっくりと揚げる。
- 3 5分程度揚げて、じゃがいもに竹串が通れば油から上げ、全体に塩とみじん切りにしたパセリをまぶせば出来上がり。

じゃがいもをりんごと  
 いっしょにポリ袋に入  
 れて保存すると芽が出  
 にくいて知ってた？







## 新玉ねぎのさっぱりドレッシング

### 材料 (400 ~ 500cc)

新玉ねぎ…大1玉  
にんにく…1かけら

A | オリーブオイル…200cc

酢…150cc

しょう油・砂糖…各大さじ3

レモン汁…大さじ1

塩・こしょう…各小さじ1)

### 作り方

- 1 新玉ねぎとにんにくをすりおろす。
- 2 1をレンジで加熱する(500Wで約2分)。
- 3 2にAを加え、よく混ぜ合わせれば出来上がり。

冷蔵庫で約1週間保存できます。



新玉ねぎは少量をみじん切りにしておくと、シャキシャキの食感が楽しめます。また、レンジで加熱することで、玉ねぎの臭みが和らぎます。



## めんこもり豆腐サラダ

### 材料 (2人分)

豆腐…半丁  
大根…4分の1本

大葉…4枚

ちりめんじゃこ…20g

ベーコン…適量

ドレッシング…適量

ごま油・サラダ油…適量

### 作り方

- 1 大根と大葉は細い千切りにし、水にさらす。豆腐は適当な大きさに切る。
- 2 ベーコンはサラダ油で、ちりめんじゃこはごま油で、それぞれカリカリになるまでいためる。
- 3 器に豆腐、大根と大葉、ベーコン、ちりめんじゃこの順で高く盛り、お好みのドレッシングをかけていただく。



### みかンドレッシング

みかん1個、サラダ油小さじ1、塩少々、酢大さじ3分の1を混ぜる。お好みでこしょうを入れる。



# サラダでおかずをもう一品



## ゆで鶏のあっさりサラダ

沸騰したお湯に酒を加え、鶏肉をゆでる。熱が通ったら水気を切って冷ます。

鶏肉を食べやすい大きさに切り、適量のドレッシングに20分ほど漬け込む。

千切りにした新玉ねぎ、きゅうりを盛り、ドレッシングをかけて出来上がり。



## かぼちゃサラダ

2cm角に切ってゆでたかぼちゃを、軽くすりつぶす。レーズン、小さめに切ったりんごと合わせ、生クリーム、マヨネーズ、塩・こしょうで味付け。



## アボガドとマグロのサラダ

マグロ、アボカド、豆腐を2センチ角に切る。マグロは醤油・みりん・酒を混ぜた漬けだれに10分漬ける。マグロ、アボカド、豆腐を和えて器に盛り、わさび醤油をかける。



## さつまいものサラダ

さつまいも、きゅうり、りんごを1.5cm角くらいに切る。さつまいもは切った後軽く水につけてアクをとり、ゆでるか素揚げする。マヨネーズで和え、お好みで塩こしょう、マスタードを入れる。



## ねばねばサラダ

おくら、長いも、納豆、ペースト状にした梅を合わせ、青じそドレッシングで味をつける。

さらに、めかぶや下ゆでしたなめこをいれるとさらにねばねばになり、おいしくなります。



## ごぼうのマヨサラダ

ごぼうと人参はやや太めの千切りにし、5分程度ゆでる。ゆであがったらザルにあげてよく水気を切り、マヨネーズ・しょうゆ・すりごまと和える。

# マーボーなすの生春巻き

## 材料 (4人分)

なす…2本  
A | 玉ねぎ…2分の1個  
| しょうが・にんにく…各1片分  
合挽き肉…150g  
テンメンジャン…大さじ1  
サラダ油・ごま油…適量  
B | トウバンジャン…小さじ2分の1  
| しょう油…大さじ2分の1  
| 酒…大さじ1  
| 砂糖…小さじ2  
片栗粉…小さじ1  
生春巻きの皮…8枚程度

## 作り方

- 1 なすは2cm角ほどの食べやすい大きさに乱切りし、軽くいためておく。
- 2 Aの材料をみじん切りにし、フライパンに油を引いていためる。
- 3 玉ねぎがしんなりしてきたら合挽き肉、テンメンジャンを入れ、肉の色が変わるまでしっかりといためる。
- 4 3になす、Bを加えて軽くいため、最後にごま油を回し入れる。
- 5 4の粗熱を取る間、レタス、きゅうり、にんじんなどお好みの野菜を食べやすい大きさに切っておく。
- 6 4と野菜を生春巻きの皮で包んで出来上がり。



なすの皮は新鮮なものほど光沢のある黒紫色で、アントシアニンというポリフェノールを含みます。これは、抗酸化作用や目によいとされています。







# 夏バテ対策にも！ゴーヤー料理



## ゴーヤーとツナのサラダ

下ごしらえしたゴーヤーを、沸騰したお湯の中に入れて約30秒間ゆでる。ボウルにツナ缶とレモンの絞り汁を入れゴーヤーと和える。塩・こしょうで味を整える。



# 苦くないゴーヤーチャンプルー

## 材料（4人分）

ゴーヤー…1本  
木綿豆腐…1丁  
ソーセージ…200g  
卵…2個  
ごま油…適量  
塩・こしょう…適量  
コンソメ（顆粒）  
…小さじ1  
かつお節…適量  
麵つゆ…大さじ1  
塩（塩もみ用）  
…大さじ1

## 作り方

- 1 ゴーヤーは下ごしらえしておく。豆腐はキッチンペーパーに包んで水気を取り、ソーセージは適当な大きさに切る。
- 2 ごま油を引いたフライパンにソーセージを入れ、少し焦げ目をつける。
- 3 豆腐を適当な大きさに手でちぎりながら加え、コンソメ、塩・こしょう、麵つゆで味付けする。
- 4 ゴーヤーを入れて軽くいためた後、溶き卵を入れて手早くかき混ぜる。皿に盛り、上からかつお節を飾る。

## [ゴーヤーの下ごしらえ]

ゴーヤーを縦半分に切って、スプーンで中の白いワタと種をくりぬく。さらにワタと外側の緑色の部分の間にある白っぽい部分までしっかり取り除く。ゴーヤーを半月状に薄く切って塩もみし、水を張ったボウルの中に入れて約30分間置く。その後流水で洗ってからよく水気を取る。

## ゴーヤースープ

沸騰したお湯に半分に切ったミニトマトと短冊切りにしたベーコンを入れ、コンソメ、塩・こしょうで味付け。最後に下ごしらえしたゴーヤーを入れてかるく火を通す。



## ゴーヤーと豚肉の和風パスタ

フライパンに油を引き、にんにくと唐辛子を弱火でいためる。にんにくの香りが十分に出たら豚ばら肉と下ごしらえしたゴーヤーをいため、さらにゆでたスパゲッティを加えて醤油、塩・こしょうで味付けする。





# 付け合わせやおつまみに



## 根菜ちっぶす

同じ太さの細切りにした、にんじん・ごぼう・大根の皮・こんにゃくと鷹の爪の輪切りをごま油でいため、しょうゆ・砂糖・みりんで味付けする。

汁気がなくなる程度になったらゴマをふりかけて出来上がり。



## 大根と挽き肉の甘辛煮

ほうれん草、もやし、しめじをさっとゆで、水気を切る。

食べやすい大きさに切り、しょう油、みりん、かつお節を加えてかるく混ぜ合わせれば出来上がり。



## 根菜のきんぴら

れんこんとごぼうは薄めの輪切りにし、それぞれ水に浸してアクをぬく。水で洗い流し、キッチンペーパーなどで十分に水気を取って、中温の油でカラッと揚げ、お好みで塩をかけてお召し上がりください。



## じゃがナムル

じゃがいもは千切りにし、さっと湯通しして、熱いうちにごま油・おろしにんにく・塩・とりがらスープ（顆粒）・白ねぎのみじん切り・ごまと和える。



## 紅白なます

千切りにした大根とにんじんはそれぞれ塩もみして30分程度おく。

砂糖・薄口しょうゆ・酢・ゆずの絞り汁で合わせ酢を作り、しっかり絞って水分を除いた大根とにんじんをいっしょに合わせる。



## カレー風味のマヨポテト

表面をたわしでよく洗ったじゃがいもを皮をむかず一口大に切り、水から7分程度ゆでてざるにあげる。

ボウルに粗熱をとったじゃがいもを入れ、マヨネーズ・カレー粉・フレッシュドレッシング・生クリーム・塩・こしょうでざっくりと和える。



## 甘くてほくほく かぼちゃの煮物

### 材料 (2～3人分)

かぼちゃ…200g  
しょう油…小さじ1  
三温糖 (なければ砂糖)  
…大さじ3  
塩…小さじ2分の1  
みりん…大さじ1

### 作り方

- 1 かぼちゃは適当な大きさに切り、面取りする。
- 2 水、砂糖、塩、しょう油、みりんを入れた鍋にかぼちゃの皮を下にして並べ、落とし蓋をし、さらに鍋蓋をして煮汁がなくなるまで中火で約15分間煮詰める。
- 3 出来上がったかぼちゃに黒すりごまをまぶして食べるのもおすすめです。



面取りとは、輪切りや角切りにした野菜の角を薄く削り取ること。大根やにんじん、かぼちゃなどの根菜類を煮るときの下ごしらえで、煮くずれを防ぎます。

# Part 3

みんな大好き！ パン・ごはん・麺





# パンにいろいろ詰めて 出かけよう

## ツナフランス

### 材料 (2人分)

バゲット…30cm程度 (1人分15cm程度)

ツナ (缶詰) …小1缶

トマト…2分の1個

レタス…適量

マヨネーズ…大さじ1

マスタードバター…適量

(マスタードとバターを1対2の割合で混ぜたもの)

塩・こしょう…適量

### 作り方

- 1 ボウルに軽く油を切ったツナを入れ、マヨネーズを加えて和える。
- 2 トマトは好みの厚さに輪切りにし、レタスは洗って水気をよく切る。
- 3 バゲットを横一文字に深く切れ目を入れ、内側にマスタードバターを塗る。
- 4 レタス、トマト、ツナの順にたっぷりと詰めれば出来上がり。



バターを塗ることで、パンが野菜などの水分を含むこと、パンが乾燥することを防ぎます。また、マスタードは味をひきしめ、おいしさを引き立てます。





# サンドイッチをおしゃれに



## 卵サンド・きゅうりサンド

半熟にゆでた卵を大きめにほぐして、マヨネーズと塩・こしょうで味付けする。きゅうりは、みじん切りにして塩もみし、水分をよく絞って、マヨネーズと塩・こしょうで和える。マスタードバターを塗った食パンに、卵ときゅうりをそれぞれ挟み、食パンの耳を切り落として食べやすい大きさに切り分ける。



## クラブハウスサンドイッチ

食パン3枚を両面こんがり焼き、片面にマスタードバターを塗った食パンの上に薄焼き卵、薄切りにしたきゅうりを乗せ、両面にマスタードバターを塗った食パンを重ねる。その上にハムとざく切りにしたトマトを乗せて片面にマスタードバターを塗った食パンを上重ね、好みの大きさに切り分ける。



## そのほか

ゆで卵の輪切りやスクランブルエッグ、薄切りにして水にさらした玉ねぎ、アボカドなど、いろいろな種類のパンに好みの具材を挟んで作ってみてください。

# ごぼうのグラタンサンド

## 材料 (2人分)

食パン…4枚  
ごぼう…1本  
玉ねぎ…2分の1個  
ベーコン…30g  
バター…30g  
小麦粉…30g  
牛乳…200cc  
塩・こしょう…適量  
ケチャップ…適量

## 作り方

- 1 ごぼうをさがきにして水にさらす。玉ねぎ、ベーコンは一口大に切る。
- 2 フライパンに油を引き、1がしんなりするまでよくいためる。
- 3 2にバターを入れて弱火で溶かし、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- 4 3に牛乳を少しずつ混ぜながら加え、とろみが出てきたら塩・こしょうで味を調える。
- 5 食パンをフライパンで片面ずつ熱し、焼き色を付ける。
- 6 5の片面にケチャップを塗り、4を挟めば出来上がり。



フライパンにパン粉を薄く引き、焼き色が付くまで煎る。

**作り方4** にかければ、グラタンとしてお召し上がりいただけます。







## 春を彩るお好み焼き

### 材料（2～3枚分）

- A 卵…1個  
水…120cc  
すりおろした山芋…100g  
薄力粉…100g  
昆布茶…小さじ1  
スナップえんどう…10本程度  
桜えび…10g  
油…適量
- B お好みソース…適量  
マヨネーズ…適量  
かつお節…適量

### 作り方

- 1 ボールにAを入れ混ぜ合わせる。
  - 2 1に昆布茶、ふるった薄力粉を2～3回に分けて加え、ダマにならないよう混ぜる。
  - 3 スナップえんどうの筋を取って細切りにし、桜えびといっしょに加える。
- ※ スナップえんどうを太く切るとより食感が楽しめます。
- 4 熱したフライパン（ホットプレート）に油を薄く引き、生地を丸く流す。
  - 5 焼き色が付いたら裏返し、裏側も焼き色が付くまで熟する。
- ※ 生地は押さえつけずに焼くとふっくら仕上がります。
- 6 お好みでBをトッピングして出来上がり。



## クリスマスにお手軽ピザ

### 材料（2～3人分）

- 強力粉…130g  
塩…小さじ2分の1  
オリーブオイル…大さじ1  
ぬるま湯…65cc  
ミニトマト…ピザ1枚につき5個程度  
バジル…ピザ1枚につき5枚程度  
とろけるチーズ…適量  
ピザソース…適量

### 作り方

- 1 ボウルに強力粉、塩、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせる。ポロポロの状態になったら、ぬるま湯を少しずつ加えながら生地をまとめていく。まとまったら、弾力が出て表面がなめらかになるまで5分くらいしっかりこねる。
- 2 丸めた生地をボウルに入れ、ラップをかけて30分くらい寝かせる。
- 3 寝かせた生地を、麺棒で伸ばしながら丸い形にする。（かなり薄くするのがおすすめです。）
- 4 フライパンを火にかけ、何もひかずに3の生地を中火で焼き、軽く焦げ目が付いたらひっくり返す。ピザソースを塗ったあと、チーズ、バジル、半分に切ったミニトマトを乗せ、弱火でふたをしてじっくり焼く。底面がパリッと焼けたら出来上がり。



# 菜の花の巻きずし

## 材料 (4本分)

ご飯…2合	調味料
すし酢…60cc	A 白だし・水…各 50cc
焼きのり…4枚	B 砂糖・しょう油 …各大さじ1～2
菜の花…1束	干しいたけの戻し汁 …適量
干しいたけ…4枚	にんじん…2分の1本
にんじん…2分の1本	C みりん・しょう油 …各小さじ1
かんぴょう…適量	D 白だし・水 …各大さじ2分の1
卵…2個	砂糖…適量

## 作り方

- 1 沸騰したお湯に菜の花を入れ、塩をひとつまみ加えてさっとゆで、Aにひたす。
- 2 かんぴょうは水で洗って塩もみし、沸騰したお湯で好みの固さになるまでゆでる。
- 3 しいたけ、かんぴょうにBを加えて煮る。にんじんは1cm幅の拍子木切りにし、Cを加えて柔らかくなるまで煮る。
- 4 溶き卵にDを加え、だし巻き玉子を作る。
- 5 菜の花は水気を切り、そのほかの具材といっしょに巻きやすい長さ・幅に切る。
- 6 ご飯を平たい皿に移し、すし酢をかけてしゃもじで切るように混ぜる。
- 7 巻きすに焼きのりを敷き、厚さ5mm程でご飯を乗せ、具材は中央より手前側に並べる。手前から奥に向かって巻けば出来上がり。



うちわであおぎながらすし酢をかける  
と、ご飯のつやが増します。また、焼  
きのりの代わりに、ゆでキャベツで巻  
いてもおいしく召し上がれます。







## 大根飯のおにぎり

### 材料 (4人分)

米…2合  
 大根…200g  
 油揚げ…2枚  
 塩…適量  
 しょう油・みりん…適量  
 大根の葉…適量  
 A| 白だし・酒…各大さじ1  
 しょう油・塩  
 …各小さじ2分の1  
 水…2カップ

### 作り方

- 1 大根は皮をむいて3cmの短冊切りにし、塩をまぶして軽くもんでおく。  
 ※ 塩をまぶすことで、大根から水分が出てきます。
- 2 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、3cmの短冊切りにしてしょう油・みりんに浸しておく。
- 3 米にA、油揚げ、水気を切った大根を入れて炊く。
- 4 大根の葉はさっと塩ゆでし、水気を切って細かく刻む。
- 5 炊き上がったご飯に、大根の葉を混ぜ込めば出来上がり。



## 色とりどりおにぎり弁当

### 材料・作り方

- みそバターコーン** …バター小さじ1、みそ小さじ1、スイートコーン(缶詰) 大さじ1  
 ご飯にバター、味噌、スイートコーンを加えて握る。
- 焼きおにぎり** …しょう油大さじ1、かつお節1パック  
 ご飯にしょう油、かつお節を混ぜて握り、熱したフライパンで軽く焦げ目が付くまで焼く。
- 枝豆と梅** …枝豆・梅干・塩適量  
 茹でた枝豆と小さく切ったカリカリの梅干をご飯に混ぜ合わせてから握る。
- 梅とおかかごま** …梅干・ごま適量、かつお節1パック  
 梅干を軽くたたいてペースト状にしたものとかつお節とごまをご飯と混ぜ合わせてから握る。
- 高菜巻き** …高菜漬4枚くらい、塩適量  
 ご飯に塩を加えて俵型に握り、高菜漬を広げてご飯を包む。
- 高菜とハム** …辛子高菜・ごま適量、ハム3枚  
 ご飯と辛子高菜、みじん切りにしたハム、ごまを混ぜ合わせて握る。
- しらすと昆布** …しらす・昆布の佃煮・塩適量  
 ご飯にしらすと塩を混ぜ合わせて握り、昆布の佃煮を上に乗せる。





## ホクホクさつまいもご飯

### 材料 (5人分)

米…3合  
 さつまいも…中1本  
 塩…小さじ1くらい  
 みりん…大さじ1  
 酒…大さじ1  
 黒ごま…適量

### 作り方

- 1 米は炊く30分～1時間くらい前にとぎ、水につけておく。
- 2 さつまいもは皮つきのまま1.5cm角くらいに切り、水にひたしてアクをぬく。
- 3 1に塩、酒、みりんを入れて軽く混ぜたあと、さつまいもの水気をきってご飯の上に乗せ、炊飯器で普通に炊く。
- 4 できあがったご飯に、黒ごまを散らす。



切ったさつまいもは15分くらい水につけてアク抜きしましょう。アクを抜くことで煮崩れしにくくなります。また、色も良くなり、調味料も染み込みやすくなります。



## 土鍋でふっくらご飯

### 材料 (2人分)

米…1合  
 水…250cc  
 れんこん…50g  
 昆布…適量  
 A | 酒…大さじ1  
 みりん…小さじ2  
 しょう油・塩…適量

### 作り方

- 1 米をとぐ。  
 ※ ボウルに米と水(分量外)を入れ、優しく米を押しながら手早くかき回し、水を捨てる。これを2～3回繰り返す。
- 2 1を土鍋に入れ、水と昆布を加える。  
 ※ 米にたっぷりと水を吸収させるため、夏は30分、冬は1時間程度、浸しておく。
- 3 れんこんの皮をむき、薄いちょう切りにする。
- 4 2にAを加えて軽く混ぜ、味を調べたら、3を米の上に乗せる。
- 5 4を中火～弱火で10分程度加熱し、沸騰したら火を弱め、さらに15分程度加熱する。火を止めて、15分程度蒸らせば出来上がり。



豊富な水により育まれた古賀の米はうまいゾ!





シャキシャキの  
食感がたまらんのう！

# シャキシャキ おかひじき丼

▲おかひじい



## 材料 (3人分)

おかひじき…1パック  
梅干し…3個  
納豆…1パック  
しめじ…1株  
山芋…200g  
うずらの卵…3個  
ご飯…2合

## 作り方

- 1 おかひじきは根元を約1cm切り落とし、山芋は1cm角の食べやすい大きさに切る。
- 2 おかひじきは約1分、しめじは火が通るまでゆでる。
- 3 梅干しの種を取り、包丁でたたいておく。
- 4 おかひじきは水気を切って3cm幅に切り、しめじ、梅、納豆といっしょに混ぜ合わせる。
- 5 ご飯に山芋を乗せ、4をたっぷりかけ、お好みで生卵をトッピングして出来上がり。



おかひじきは海藻のひじきに似ていることから、その名がついたと言われています。くせがないので、和洋中さまざまな料理に利用できます。



# ふわふわとろ～り あんかけ卵



卵は熱を通す時間やひと手間によって食感や味、見た目が大きく変わります。今回は半熟のうちに箸で大きくかき回し、ふわふわに仕上げました。

## 材料 (4人分)

卵…8個  
えのきだけ…1袋  
しめじ…1袋  
しいたけ…4個  
塩・こしょう…適量  
A | 顆粒だし…小さじ1  
| 水…1カップ  
| しょう油・みりん…各大さじ1  
| 塩…適量  
水溶き片栗粉 (片栗粉:水=1:2) …適量

## 作り方

- 1 根元を切り落としたえのきだけを4cm幅に切り、しめじは小さく手でほぐし、しいたけは軸を切り落として薄切りにする。
- 2 卵を溶き、軽く塩・こしょうをして、サラダ油を熱したフライパンに卵を流し入れ、箸で大きく混ぜて半熟のオムレツを作る。
- 3 Aを鍋に入れて火にかけて煮立ったら、えのきだけ・しめじ・しいたけを入れる。それぞれ火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛ったオムレツにかける。
- 4 ご飯に3を盛れば、あんかけ卵丼になります。







## ほうれん草のミルク雑炊

### 材料 (2人分)

ほうれん草…2束  
 にんじん…2分の1本  
 鶏肉…100g  
 ご飯…1～2杯  
 水…100cc  
 牛乳…150cc  
 コンソメ…2分の1個  
 塩・こしょう…適量  
 コーン…適量

### 作り方

- 1 ほうれん草はさっとゆでて水気を切り、にんじん、鶏肉といっしょに食べやすい大きさに切る。
- 2 ご飯をざるに入れ、流水でほぐし洗いし、ぬめりをとる。
- 3 鍋に水、鶏肉、にんじんを入れて煮込む。
- 4 鶏肉に火が通ったら、牛乳、コンソメを加える。
- 5 4にご飯とほうれん草を加え、かるく煮込む。
- 6 塩・こしょうで味を調え、お好みでコーンを盛り付けて出来上がり。



## ニラたっぷりつけ麺

### 材料 (4人分)

ニラ…1束  
 もやし…1パック  
 合挽き肉…130g  
 お好みの麺…4袋  
 唐辛子…適量  
 A トウチジャン…小さじ2  
 ごま油…大さじ2  
 しょう油…大さじ1  
 ごま…大さじ2  
 にんにく…1片分  
 B 水…600cc  
 しょう油…大さじ3  
 中華だし…小さじ2  
 ごま油…小さじ1

### 作り方

- 1 ニラを5mm幅に切り、A（にんにくはすりおろす）を加えてよく混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油を引き、1、合挽き肉、もやし、唐辛子をよくいためる。
- 3 鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 ゆでた麺を流水にさらし、よく水気を切る。
- 5 3に2を加え、麺をつければ出来上がり。

# 冷しゃぶそうめん

## 材料 (4人分)

そうめん…6～8束  
豚薄切り肉…400g  
レタス…適量  
きゅうり…適量  
ルッコラ、水菜など…適量  
冷しゃぶ用やサラダ用のドレッシング

## 作り方

- 1 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したらそうめんを入れる。
  - 2 麺がゆで上がったたら、ザルにあげ、じゅうぶんに水洗いをする。
  - 3 豚肉をゆで、肉に火が通ったらザルにあげる。
  - 4 きゅうりを薄い輪切りに、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ※ そのほか、ルッコラや、水菜などを入れるとさらにおいしくいただけます。
- 5 そうめんの上に野菜と豚肉を乗せ、ドレッシングをかける。



そうめんをゆでている最中にお湯がふいてきたら、コップ1杯くらいの水を差しましょう。麺がしまり、コシのあるゆで上がりになります。





# 手打ちうどん

## 材料 (2人分)

中力粉…200g  
塩…10g  
水…90cc  
片栗粉 (打ち粉用) …適量



冷たいうどんはそのまま、温かいうどんはもう一度ゆで直してお召し上がりください。

## 作り方

- 1 塩を溶かした水を中力粉に少しずつ加え、そばろ状になるまで手でよく混ぜる。
- 2 1の表面が滑らかになるまで、手首のつけ根あたりでしっかりとこねる。  
※ 水分が足りないと感じて、こね続けるとしだいに粉はまとまります。
- 3 2を厚手のビニール袋に入れ、5分間足でまんべんなく踏み、丸く形を整え直して常温で30分間寝かせる。
- 4 3を麺棒で厚さ2～3mmに伸ばして三つ折りにし、包丁で幅4～5mmに切る。
- 5 鍋に2～3リットルのお湯を沸騰させ、4が半透明になるまで約15分間ゆでる。
- 6 5を流水で洗い、ぬめりをとる。



# 普通じゃもの足りない！アレンジうどん



## みそ煮込みうどん

干しいたけを水に浸し、だしをとる。鶏肉、油揚げ、えのき、しいたけ、ネギは食べやすい大きさに切る。鍋にだしを入れて沸騰させ、赤みそ、合わせみそを溶かしながら加える。鍋にうどんとそのほかの具材を加え、蓋をして煮込む。お好みで生卵を乗せて出来上がり。



## 焼うどん

鍋にゆでたうどんを入れ、すき焼きの残りの材料と合わせて程よく水分がなくなるまでいためる。仕上げにバターを入れると(うどん1玉につき約10g)、風味とコクが増して、さらにおいしくいただけます。すき焼きのレシピは62ページ



## 小田巻き蒸し(うどん入り茶碗蒸し)

冷凍うどんを使った珍レシピです。冷凍うどんはさっとゆでて麺をほぐし、ザルにあげる。だし汁に溶き卵を加えてよく混ぜ、卵液を作る。深めの器にうどんを入れ、卵液を茶こしでこしながら流し入れ、しいたけとかまぼこを上に乗せる。蒸し器に入れ、強火で2分、その後中火にして10分程度蒸せば出来上がり。

# スパゲッティ



自分流にアレンジしてもいいぞ!



## たけのこスパゲッティ

にんにくをみじん切り、赤唐辛子を小口切り、ベーコンとたけのこを短冊切りする。フライパンにオリーブオイル、切った材料を入れてコンソメで味付けする。ゆでたスパゲッティを加え、塩・こしょうで味を整える。

たけのこの下ゆで方法は 22 ページ



## 生ハムとキャベツの冷製パスタ

キャベツを一口大の大きさに切り、沸騰したお湯に適量の塩を加えてさっとゆでる。玉ねぎは千切りに、生ハムは食べやすい大きさに切る。パスタ麺に具材を盛り、ドレッシングをかけて出来上がり。

おすすめの玉ねぎドレッシングのレシピは 26 ページ



## シチューでスープスパゲッティ

シチューに牛乳を足してスープ状にし、ゆでたスパゲッティとからめるだけでスープスパゲッティの出来上がり。

シチューのレシピは 18 ページ



# Part 4

今日のメインディッシュはこれで！



コガ COOKING NOTE

# 古賀流 骨付き鶏のすき焼き

## 材料 (4人分)

鶏肉 (骨付き) …600g  
豆腐…1丁  
白ねぎ…2本  
白菜…4分の1束  
春菊…1袋  
糸こんにゃく…1袋  
えのき…1袋  
しいたけ…1パック  
酒・砂糖・しょう油…適量  
卵…4個

## 作り方

- 1 材料を適当な大きさに切る。糸こんにゃくは下ゆでしておく。
- 2 なべを熱し、鶏の脂身をいためると油がでるので、その油で鶏肉を焼く。
- 3 鶏肉に砂糖をふりかけ、しばらくすると砂糖から水気がでるので、その水分で鶏肉をしばらく煮る。
- 4 しょう油、酒、砂糖で味を整え、ほかの材料を入れる。
- 5 お好みで卵に付けながら食べる。卵をつけずに食べても、おいしくいただけます。



古賀流すき焼きは、季節の野菜をなんでも入れて食べます。かぶやさつまいもなど、家にある野菜をいっぱい入れて作ってください。





## 揚げない鶏の唐揚げ

### 材料 (3人分)

鶏もも肉…300g  
 おろしにんにく・おろし  
 生姜…適量  
 しょう油…大さじ1  
 砂糖…小さじ1  
 酒…大さじ1  
 サラダ油…小さじ1  
 小麦粉…大さじ3  
 片栗粉…大さじ3  
 塩・こしょう…適量

### 作り方

- 1 鶏肉を一口大に切ってボウルに入れ、その中に、にんにく、生姜、しょう油、砂糖、酒、サラダ油、塩・こしょうを入れてよくもみ込む。
- 2 小麦粉、片栗粉を入れてまぶす。
- 3 オーブントースターにオープンシートを敷き、鶏肉を並べて焼く。
- 4 何度かひっくり返しながら、適度な焦げ目がつくまで約15分間焼く。
- 5 焼き上がった唐揚げをキッチンペーパーに乗せて余分な油を取る。



## 梅パワーで食欲増進! 梅肉巻き

### 材料

薄切り豚ロース…12枚  
 大葉…12枚  
 梅干…4個くらい  
 アスパラ…2本  
 にんじん…小1本  
 えのき…1袋  
 塩・こしょう…適量

### 作り方

- 1 アスパラ、にんじん、えのきを下ゆでし、種をのぞいた梅をたたいてペースト状にする。
- 2 まな板の上に、豚肉を広げて並べ、塩・こしょうで下味をつける。
- 3 2の豚肉の手前側に大葉を乗せ、その上にペースト状にした梅を薄く伸ばす。
- 4 その上に野菜、えのきを乗せ、包むようにくるくると巻く。
- 5 フライパンに軽く油を引き、軽く焦げ目がつくまで焼いたら出来上がり。

# もちもちスタミナ餃子



## 材料 (20 ~ 25 個程度)

- [皮]**  
 強力粉…1 カップ  
 薄力粉…2 分の 1 カップ  
 塩…小さじ 3 分の 1  
 水…2 分の 1 カップ程度  
 片栗粉 (打ち粉) …適量
- [たね]**  
 豚挽き肉…100g  
 キャベツ…150g  
 にら…100g  
 玉ねぎ…50g  
 にんにく・しょうがの  
 みじん切り…各大さじ 1
- A** 酒・しょう油  
 …各大さじ 1  
 塩・こしょう・ごま油  
 …適量

## 作り方

### [餃子の作り方]

- 1 豚肉以外の [たね] の材料をすべてみじん切りにする。みじん切りしたキャベツはレンジで 1 分程度加熱し、粗熱が取れたらしっかりと水気をしぼる。
- 2 1 と豚肉を混ぜ合わせ、A を加えて粘りが出るまで手でよく練る。
- 3 皮の中央にたねを置いて、ひだを作るように包む。
- 4 油を引いたフライパンに餃子を並べて強火で底に焼き色をつけ、餃子の約 3 分の 1 の高さまで水を注いだら蓋をして強火のまま蒸し焼きにする。
- 5 水分がほぼなくなったら蓋を開け、ごま油をかけて出来上がり。

### [皮の作り方]

- 1 粉を合わせてボウルにふるい入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 2 水を少しずつ加えながら混ぜ、よくこねて耳たぶくらいの軟らかさになったら、一つにまとめる。
- 3 ボウルに入れてラップをかけ、常温で 30 分程度寝かす。
- 4 台に打ち粉をふるい、生地を直径約 3cm の棒状に伸ばして、20 ~ 25 個くらいに切り分ける。
- 5 打ち粉を足しながら、切った生地を直径 10cm くらいの円形に伸ばす。



## ぷりぷりエビの餃子

包丁で軽くたたいたエビに、みじん切りにしたにら・玉ねぎ・にんにく・しょうがを合わせ、とりがらスープ・塩・こしょう・酒・しょうゆ・ごま油で調味した「たね」を皮で包み、上記と同じ手順で香ばしく焼く。



## ナス餃子

餃子の「たね」を輪切りにしたナスで挟み、軽くころもをつけて油でカラッと揚げる。

これはなかなかイケるぜ!



## イタリアン餃子

皮に、角切りにしたトマトと玉ねぎのみじん切り、モツァレラチーズを入れ、中身が出ない様にしっかりと端を閉じながら包む。油で揚げてきつね色になったら出来あがり。



# ふんわりジューシーハンバーグ

## 材料 (4人分)

合挽き肉…200g

玉ねぎ…大1個

パン粉…2分の1カップ

牛乳…大さじ3

卵…1個

ナツメグ・塩・こしょう…適量

サラダ油・バター・酒…適量

## 作り方

- 1 みじん切りにした玉ねぎを油をひいたフライパンに入れ、焦がさないように弱火できつね色になるまでいためて、粗熱を取る。
- 2 パン粉は事前に牛乳に浸しておく。
- 3 2に肉、玉ねぎ、卵、ナツメグ、塩・こしょうを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 4 3を4等分にし、空気を抜いて形を整え、中央にくぼみをつける。
- 5 フライパンに油を熱し、4を静かに入れて中火で3分程度焼く。
- 6 ひっくり返して酒を加えたら、フタをしてさらに3分蒸し焼きにしたら出来上がり。



ハンバーグの付け合わせのにんじんやブロッコリーのグラッセ、バターコーン、ポテトなどは、見た目だけでなく栄養バランスもばっちりです。

# ハンバーグ作りのワンポイント

レストランで定番メニューのハンバーグは、子どもから大人までみんなに大人気。肉汁が中からじゅわっと溢れ出す肉厚なハンバーグを家庭でも作ってみたいものですね。

ここで紹介するワンポイントやアレンジレシピは、いつものハンバーグ作りにほんのひと手間加えるだけで、ちょっと豪華なハンバーグに早変わり。簡単なので、ぜひお試しください。

これは  
使えるぜ！



## POINT1



### 玉ねぎの切り方でふんわり感アップ

玉ねぎをすりおろして使うと、ふんわりとしたハンバーグに仕上がります。

玉ねぎの食感を残すため、分量の玉ねぎの半分量をみじん切りに、半分をすりおろして使ってみましょう。

## POINT2



### 手に肉がつかない方法

空気をぬいたり、形を整えるときに手に肉がくっついてしまうとうまくできないので、手にサラダ油をつけてこの作業を行うとうまくできます。

## POINT3



### ソースの作り方

ハンバーグを焼いたフライパンに残った肉汁は捨てずに、薄切りにしたにんにくを入れてかき回すため、香りを出す。

さらに、おろし玉ねぎ、しょう油、酒、あらびきこしょうなど加えて、ひと煮立ちしたら火を止め、最後にバターを加える。

# ちょっと豪華に！アレンジハンバーグ



## チーズハンバーグ

ハンバーグが出来上がる直前にスライスチーズを乗せるか、ハンバーグのたねの中にチーズを入れて焼く。



## 煮込みハンバーグ

両面に焼き色をつけたハンバーグを食べやすい大きさに切ったにんじんや玉ねぎなどの野菜といっしょにトマトスープで煮込む。

トマトスープのレシピは 14 ページ



## ハンバーガー

ハンバーガー用のパンを上下に2つに切り、マヨネーズ、レタス、ハンバーグ、チーズ、目玉焼きなど、好みの具材を挟む。



# 肉じゃがのアレンジレシピ



## 材料 (4人分)

牛肉…400g  
じゃがいも…5～6個  
玉ねぎ…2個  
にんじん…1本  
糸こんにゃく…1袋  
A | 酒…100cc  
| みりん…大さじ2  
| 砂糖…大さじ5  
しょう油…大さじ5

## 作り方

- 1 具材 (糸こんにゃくは軽くゆでておく) を食べやすい大きさに切り、じゃがいもは水にさらす。
- 2 鍋に油を引き、玉ねぎが半透明になるまでいため、牛肉、じゃがいも、にんじんを加える。
- 3 2に糸こんにゃく、具材がひたる程度の水を加えて中火にかけ、あくが出てきたら取り除く。
- 4 3にAを加えて5分程煮込み、しょう油を加えてさらに煮込めば出来上がり。

## [肉じゃがオムレツ]

肉じゃがを荒めにつぶし、残り汁とっしょにフライパンで温める。水溶き片栗粉を加えて手早く混ぜ、とろみをつける。フライパンに油を引き、溶いた卵を入れ、固まってきたら中心に肉じゃがを乗せ、卵で包めば出来上がり。

## [肉じゃがコロッケ]

肉じゃがをよくつぶし、一口大に丸める。小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけ、油で揚げれば出来上がり。

# 魚の三枚おろし

料理初心者が敬遠しがちな魚料理。

お店では切り身しか買わないという人も多いのでは。

もし突然、魚が丸ごと1匹手に入ったら…。

そんなとき慌てずに済むよう、「魚の三枚おろし」をマスターしておきましょう。

※ ぜいご…尾ヒレのつけね部分からエラにかけてある堅いうろこ



## STEP1

包丁の背で魚のうろこを取り、頭を落とす。



## STEP4

ぜいご\*を尾の方から薄くそぎとる。



## STEP2

腹側に包丁を入れる。



## STEP5

背側にも包丁を入れる



## STEP3

水洗いしながら、内臓を取り除く。



## STEP6

包丁を中骨に当てながら身と骨を切り離す。



# ピーマンとあじの南蛮漬け

## 材料 (3人分)

あじ…3尾  
ピーマン (パプリカ) …4個  
玉ねぎ…2分の1個  
A しょう油・みりん …各大さじ6  
酒…大さじ2  
水…1カップ  
酢…大さじ6  
塩…適量

## 作り方

- 1 ピーマン、玉ねぎを細切りにする。
- 2 Aを鍋で煮立てたら、酢を加えてもうひと煮立ちさせ、火を止める。
- 3 2に1を入れ、漬けておく。
- 4 あじを3枚におろし、かるく塩を振り、出てきた水気をふく。
- 5 あじの両面に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 6 5を2に漬け込み、味が染みれば出来上がり。





## 白菜と豚肉の重ね蒸し

### 材料（4人分）

白菜…2分の1個  
 しめじ…1袋  
 えのき…1袋  
 長ネギ…2分の1本  
 水菜…2束  
 豚バラ肉（薄切り）  
 …400g  
 酒…大さじ1  
 塩・こしょう…適量

### 作り方

- 白菜の葉を1枚ずつちぎり、水洗いする。
- しめじ、えのき、長ネギ、水菜などお好みの野菜を食べやすい大きさに切る。
- 豚肉を塩・こしょうで味付けする。
- 1**と**3**を1枚ずつ、交互に重ねていく。
- 4**を2～3等分し、**2**の野菜といっしょに鍋に敷き詰める。
- 酒を加えて弱火で約30分蒸す。
- お好みで大根おろしを盛り、ポン酢をかけて出来上がり。



白菜と豚肉を鍋で蒸すときに、水を少し加えてコンソメの素やトマトスープなどで味付けすれば、いろんなバリエーションが楽しめます。



## 豚肉の竜田揚げきのこあんかけ

### 材料（4人分）

豚ロース…300g  
 片栗粉・サラダ油  
 …適量  
 きのこ…各1株  
 （しめじ・えのき・  
 まいたけ・エリンギ）  
 にんじん・ピーマン  
 …各適量  
 麵つゆ…30cc  
 水…100cc  
 水溶き片栗粉  
 （水・片栗粉 各大さじ1）

A | しょう油・酒  
 …各大さじ2  
 砂糖…大さじ1  
 しょうが汁  
 …大さじ2  
 B | 砂糖…小さじ1  
 みりん・しょう油  
 …適量

### 作り方

- 豚肉は5～6センチ幅の食べやすい大きさに切り、Aに10分程度浸しておく。
- 豚肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- しめじ、えのき、まいたけは手でほぐし分け、エリンギは一口大に切る。にんじん、ピーマンはみじん切りにしておく。
- フライパンに、麵つゆ、水を入れて沸騰させ、**3**を加える。
- きのこに火が通ったらBを加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 豚肉の竜田揚げにきのこあんをかけて出来上がり。



# だしから作る本格おでん

## 材料（4人分）

A | 昆布かつおだし  
…1200cc  
薄口しょう油…70cc  
酒…50cc  
みりん…大さじ1

大根…2分の1本  
こんにゃく…1枚  
結びしらたき…1パック  
卵…4個  
練り物…お好みの分量  
すじ肉串…4本  
和からし…適量

## 作り方

[おでん種の下準備]

**大根**…約3cm厚の輪切りにし、片面に十字の切り込みを入れ、米のとぎ汁で20分程度下ゆでする。

**こんにゃく**…両面全体に浅く格子状の切れ目を入れて三角形に切り、下ゆでする（結びしらたきは下ゆでのみ）。

**卵**…硬くゆで、殻をむく。

**練り物**…熱湯をかけて油抜きする。

- 1 おでん種（練り物を除く）を土鍋に並べ、Aを入れて火にかける。沸騰してきたらあくを取り、弱火でコトコト煮る。
- 2 1時間程度煮たら火を止め、冷ます。練り物を加え、さらに1時間煮れば出来上がり。和からしを添えてお召し上がりください。



# Part 5

うれしい！楽しい！スイーツ！





# いちごジャム

## 材料 (小さな瓶 1 つ分)

- いちご…1パック
- レモン汁…1個分
- グラニュー糖…55g



瓶に入れたジャムは、冷めたら自然に密閉するので、フタを開けなければ約2か月間保存可能です。

## 作り方

- 1 あらかじめジャムを保存する瓶 (耐熱) を熱湯に入れ、煮沸消毒しておく。
- 2 いちごは洗ってヘタを取り、レモンの搾り汁、砂糖といっしょに鍋に入れ、弱火にかける。
- 3 アクが出たら、こまめにアクを取り除く。
- 4 弱火のまま20分程度煮詰め、ヘラで混ぜたときに鍋の底が見えるくらいになったら火を止める (少し軟らかいと思う程度)。
- 5 ジャムが熱いうちに瓶に入れ、フタをして冷ます。

# いちごジャムのアレンジスイーツ



## イチゴたっぷりパンケーキ

ホットケーキミックスなどを使ってパンケーキを焼く。しっかり冷ましたパンケーキの間にホイップした生クリームといちごを挟んで出来上がり。



## ストロベリームース

いちごとグラニュー糖をミキサーにかけて、ふやかしたゼラチンとレモン汁、軟らかめにホイップした生クリームを加えて混ぜ合わせる。容器に移してラップをし、冷蔵庫で1時間程度冷やし固めたら、仕上げにいちごのジャムを添える。



## いちごヨーグルト

プレーンヨーグルトにジャムを加えて混ぜるだけ!

とっても簡単だね!







## お手軽クレープ

### 材料 (10 枚分)

卵…3 個  
砂糖…50g  
牛乳…250cc  
小麦粉…125g  
塩…1つまみ  
バター…20g

### 作り方

- 1 ボウルに卵を割り、泡だて器でかき混ぜ、砂糖、牛乳の順でなめらかになるまで混ぜる。
- 2 粉をふるいながら入れ、塩も入れて、とろとろになるまでよく混ぜる。
- 3 ボウルにぬれぶきんをかけて、そのまま1時間くらいおく。
- 4 焼く少し前にバターを電子レンジで溶かし、ふきんをかけておいた「たね」に混ぜる。
- 5 フライパンを弱火にかけ、サラダ油を薄くぬる。熱くなったら、「たね」を玉じゃくしでかるく1杯流す。
- 6 「たね」はできるだけ薄く丸くのぼし、まわりがちりちりとしてきたらウラ返す。ウラは5秒くらい焼けば出来上がり。



## マフィン

### 材料 (3 ~ 4 個分)

バター…50g  
砂糖…50g  
卵…1 個  
薄力粉…130g  
牛乳…60cc  
ベーキングパウダー…小さじ1

### 作り方

- 1 常温でやわらかくしたバターをボウルに入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。
- 2 1に砂糖を加え、白っぽくふわっと軽い感じになるまでよく混ぜる。その後、卵を入れまんべんなく混ぜ合わせる。
- 3 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。ふるった粉と牛乳を2~3回に分けて交互に加えて軽く混ぜ合わせる(粉で始めて粉で終わる順番で)。混ぜすぎると粘りが出るので、さっくりと混ぜる。
- 4 マフィン用の紙カップに、生地を7分目くらいまで入れる。
- 5 180℃に温めておいたオーブンで約23分間焼く。竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。



# トッピングいろいろ♪アレンジドーナツ

## ヘルシーでおいしい豆腐ドーナツ

### 材料 (40 個程度)

ホットケーキミックス  
…300g

木綿豆腐  
…半丁 (約 180g)

卵…大 1 個

砂糖…大さじ 2

### トッピング

ごま  
きなこ  
チョコレート  
アーモンド など

### 作り方

- 1 豆腐をザルなどでこす。
- 2 1 とホットケーキミックス、砂糖、卵を混ぜる。
- 3 油を 170℃ くらいに熱し、生地を 2cm くらいに丸めながら入れる。生地が柔らかすぎて手で丸められない場合はスプーンですくって、鍋に落とす。
- 4 何度か箸でかえし、表面がきつね色になったら出来上がり。



絹ごし豆腐を使うと、木綿豆腐を使ったときに比べて生地が柔らかくなりますが、どちらを使ってもおいしくいただけます。



### ごまドーナツ

生地にまんべんなくゴマをつけてから、揚げる。



### きなこドーナツ

揚げたドーナツに、きなこ砂糖を混ぜたものをまぶす。



### チョコレートドーナツ

揚げたドーナツに溶かしたチョコレートをつけ、チョコレートが乾く前にアーモンドやチョコスプレー、ココナッツなどをトッピングする。



# フルーツシャーベット

## 材料

すいかシャーベット (3人分)

すいか…正味 500g

砂糖…大さじ 2

レモン汁…4分の1個分

ゼラチン…5g

水…30cc

キウイシャーベット (2人分)

キウイ…約 130g (1~2個)

砂糖…30g

レモン汁…4分の1個分

水…35cc

## 作り方

### すいかシャーベット

- 1 鍋に水、砂糖、ゼラチンを入れて火にかけ、煮溶かして粗熱を取る。
- 2 種を取って適当な大きさに切ったすいかに、**1**とレモン汁を加えてミキサーにかける。
- 3 保存容器などに移し、冷凍庫に入れる。
- 4 1~2時間ほどして全体が固まってきたらフォークなどで全体をかき混ぜ、さらに冷凍庫で1時間くらい冷やす。
- 5 **4**を2~3回繰り返したら出来上がり。

### キウイシャーベット

- 1 鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、砂糖を煮溶かし粗熱を取る。
- 2 皮をむいてみじん切りにしたキウイをボウルに入れ、**1**とレモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- 3 すいかシャーベットの**3**~**5**の行程を行う。



すいかとキウイ以外にも桃やパイナップルなど、いろいろなフルーツでアレンジしてみてください。皮をむけばトマトもシャーベットにでき、おすすめです。



# 果肉たっぷりみかんゼリー

## 材料 (3人分)

みかん…4個  
砂糖…25g  
ゼラチン…3g  
(水大さじ15でふやかす)



みかんはビタミンA・C、クエン酸、食物繊維を豊富に含み、風邪予防や疲労回復、便秘予防などさまざまな効果がある、とってもありがたい果物。古賀でも昔からたくさん品種が栽培されています。

## 作り方

- みかん(3個)のへたの部分をふたになるように切り取り、外皮を破らないように果肉を取り出し、器を作る。
- 取り出した果肉を絞る(140cc程度用意)。
- 残りのみかん1個は房をむいて果肉を一口大にほぐし、2の果肉と合わせる。
- 鍋に3と砂糖を入れて火にかけて、砂糖を溶かす。砂糖が溶けたら火を止めゼラチンを入れて余熱で溶かす。
- 鍋底を氷水などで冷やしながらかき混ぜ、少しとろみがついたら、1の器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。



# アレンジ寒天



## 寒天プリン (4個分)

寒天粉…3g  
牛乳…300cc  
卵…1個  
砂糖…30g  
バニラエッセンス…適量  
カラメルソース  
砂糖…大さじ2  
水…大さじ1  
お湯…大さじ1

## 作り方

- ボールに卵、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- 鍋に1と寒天粉、牛乳、バニラエッセンスを入れ、かき混ぜながら煮溶かす。
- 寒天粉が完全に溶けたら、こしながら容器に注ぎ粗熱を取る。
- 冷蔵庫で約20～30分冷やし固め、カラメルソースをかければ出来上がり。

## [カラメルソース]

鍋に砂糖、水を入れて加熱し、きつね色になったらお湯を加えてよくかき混ぜる。



## 黒蜜寒天

鍋に水150cc、寒天粉1g、黒糖25gを入れ煮溶かす。容器に注ぎ粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。黒糖大さじ3、水大さじ4、はちみつ大さじ1を耐熱皿に入れ、途中でかき混ぜながらレンジで約2分加熱し、黒蜜を作る。寒天にきな粉、黒蜜をかけて出来上がり。



## 抹茶あずき寒天

鍋に牛乳150cc、寒天粉1g、抹茶小さじ1を入れ煮溶かす。容器に注ぎ粗熱を取り、あずきを加える。冷蔵庫で冷やし固めて出来上がり。



# かぼちゃのモンブラン

## 材料（10個分）

かぼちゃ…500g  
無塩バター…30g  
ホイップクリーム…100cc  
砂糖…大さじ1  
クッキー…10枚  
A|ホイップクリーム…100cc  
|砂糖…大さじ1

## 作り方

- 1 かぼちゃの種とわたを取り、皮をむいて一口大に切る。
- 2 1が柔らかくなるまで、レンジで約10分加熱する。
- 3 2を滑らかなペースト状になるまでミキサーで混ぜる。  
※ ミキサーがない場合は、へらなどでほぐした後に裏ごしする。
- 4 3に溶かしバターとホイップクリーム、砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。
- 5 Aをつのが立つまで泡立て、適量をクッキーに乗せる。
- 6 4を厚めのビニール袋に入れ、端を2mm程切って5の上に絞れば出来上がり。



かぼちゃは風通しがよく、涼しい場所で保存すると1～2か月は保存できます。ただし、カットされたものは種とわたを取り除き、冷蔵庫に入れ1～2週間で使い切りましょう。



## さつまいもとりんごのデザート

### 材料 (10 個分)

りんご…2分の1個  
 さつまいも…150g  
 ホットケーキミックス  
 …100g  
 砂糖…大さじ2  
 牛乳…100cc

### 作り方

- 1 さつまいも、りんごは1cm角に切る。さつまいもは水に、りんごは塩水にさらしておく。
- 2 ホットケーキミックスに牛乳を加えてよく混ぜる。
- 3 さつまいも、りんごは水気を切り、砂糖を加えてレンジ(500w)で約4分加熱する。
- 4 2にさつまいも、りんごを加えてかるく混ぜる。  
 ※ さつまいもとりんごは盛り付け用に少し残しておく。
- 5 4をカップの半分ほどに流し込み、さつまいもとりんごを盛り付ける。  
 ※ 紙カップを使用する場合は、紙カップを金属カップに入れて蒸す。
- 6 鍋にぬれたふきんをかけてふたをし、蒸し器で約10分蒸せば出来上がり。



## お月見にお団子

### 材料 (30 個程度)

白玉粉…1カップ  
 水…1カップくらい  
 上新粉…1カップ  
 熱湯…1カップくらい  
 塩…小さじ1  
 たれ  
 しょう油…大さじ2  
 砂糖…3分の1カップ  
 水…2分の1カップ  
 片栗粉…大さじ1

### 作り方

- 1 白玉粉と上新粉を別々のボウルに入れ、白玉粉に水を、上新粉には熱いお湯を入れる(熱いうちははしで混ぜる)。どちらも固さを見ながら少しずつ水を入れ、耳たぶの固さを目安によくこねる。
- 2 白玉粉と上新粉のこねたものをいっしょにして、もう一度こねる。
- 3 まな板の上で転がして細長くしてから1cm幅程に切り分け、手のひらで丸める。
- 4 なべにたっぷり湯を沸かし、煮立ったら塩を小さじ1杯入れ、団子を静かに一つずつ入れる。浮き上がってきた団子をすくい、冷たい水の中に入れる。冷えたらざるにあげ、水気を切る。
- 5 たれは、小さいなべにしょう油、砂糖、水で溶いた片栗粉をいっしょに入れて弱火にかけ、とろりとするまで煮て火を消す。



# オレンジピールチョコ

## 材料 (約 20 本分)

山見阪ネーブルの皮 2 個分  
グラニュー糖…皮の分量の 8 割  
板チョコ…適量  
ココアパウダー…適量

## 作り方

- 1 オレンジの表面をよく洗い、包丁で十字に切り込みを入れ、4 等分に皮をむく。
- 2 沸騰したお湯に 1 を入れ、柔らかくなるまでお湯を替えて 3 回程ゆでる。  
※ お湯を替えることで、皮の苦みが少なくなります。
- 3 2 を流水で洗い、皮の内側の白い部分を取り、スティック状に切る。
- 4 鍋に 3 とグラニュー糖を加え、水気がなくなるまで弱火で 30 分程度煮る。  
※ 焦げないようにかるくかき混ぜながら煮る。
- 5 4 をクッキングシートに重ならないように並べ、乾燥させる。
- 6 板チョコを細かく刻み、湯せんで溶かす。
- 7 5 に 6 をつけてココアパウダーをまぶせば出来上がり。



オレンジには多数の品種があり、実のお尻部分にへそがあるものは、英語でへその意味のネーブル (navle) と名づけられました。古賀の特産品「山見阪ネーブル」は古賀市青柳の山見阪さんが育て上げた品種で、市内外で広く親しまれています。





## サクサククッキー

### 材料 (天板 1 皿分)

バター…100g  
 砂糖…70g  
 卵黄…2 個分  
 薄力粉…200g  
 ※ お好みでココアや抹茶の粉を混ぜてもOK!  
 生クリーム…適量  
 チョコレート…適量  
 粉砂糖…適量

### 作り方

- 1 大きめのボウルに常温に戻したバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- 2 卵黄を入れ、さらに混ぜる。
- 3 ふるった薄力粉を加えてさっくりと混ぜ、粉っぽさがなくなったら一つにまとめる。
- 4 3 をラップで包み、冷蔵庫で 30 分以上寝かせる。
- 5 生地をめん棒で薄く伸ばして星型 1 つと丸型 3 つをそれぞれ 3cm 程度にくりぬき、大中小の三角形を 5・6 枚ほど切り取る。
- 6 170℃ に温めたオーブンで 15 ~ 20 分焼く。
- 7 焼き上がったクッキーは完全に冷まし、その間に生クリームを泡立てる。土台の上に丸型クッキー 3 枚を重ね (幹の部分)、その上に三角形のクッキーを下から大きい順に重ねる。クッキーとクッキーの間に生クリームを挟み、頂上に星型クッキーを飾って、仕上げに上から粉砂糖をふるう。



## スノーマン大福

### 材料 (4 体分)

白玉粉…100g  
 砂糖…20g  
 水…100cc  
 あんこ…300g  
 いちご…4 個 (飾り・体用)  
 キウイ  
 …4 分の 1 個 (頭用)  
 片栗粉…適量  
 チョコペン…1 本

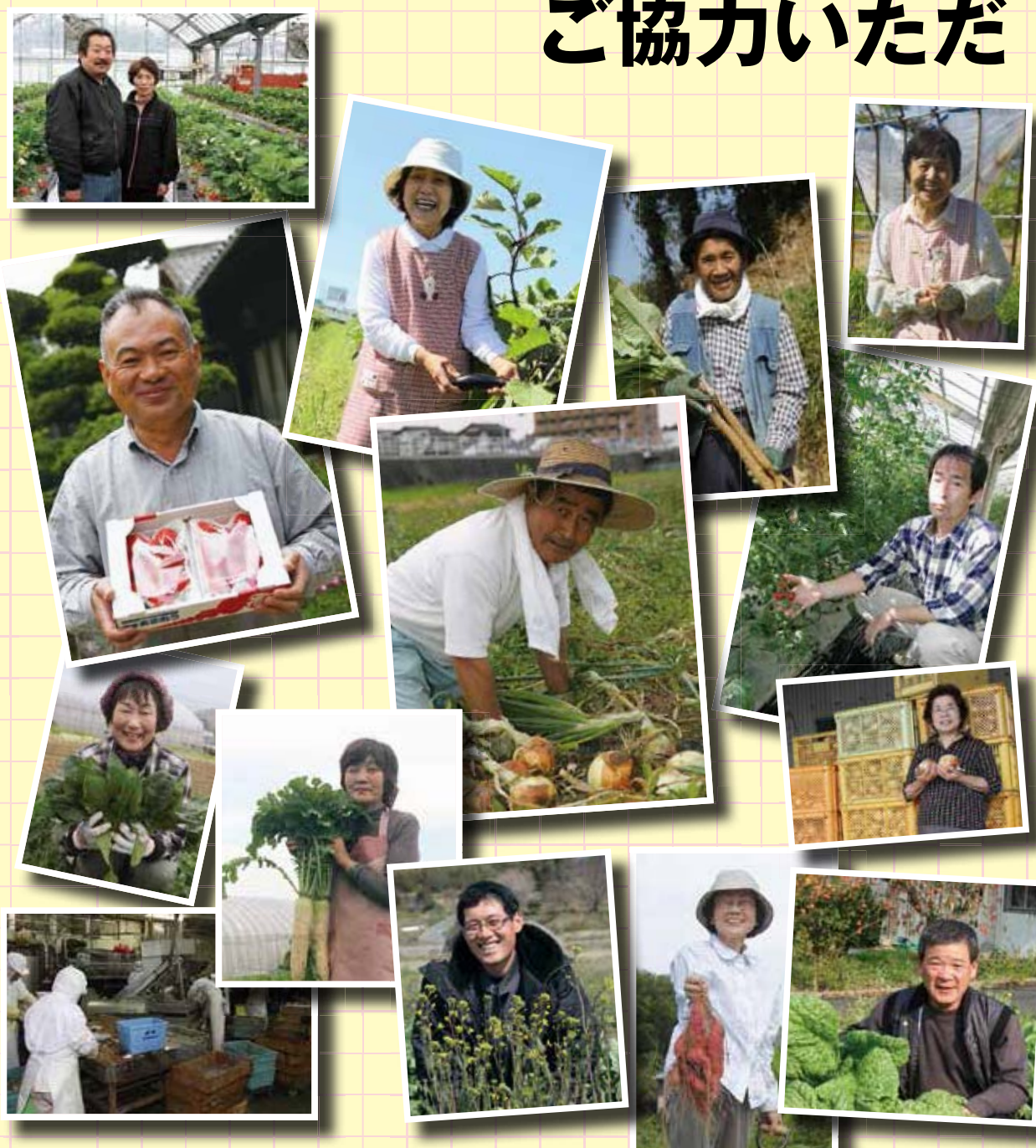
### 作り方

- 1 いちごは先端を 1cm 程切り、飾り用に取っておく。キウイはいちご (体用) より小さく切る。
- 2 1 の周りにあんこを塗り丸める。
- 3 白玉粉に水、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 4 3 にラップを掛け、レンジで 1 分 30 秒加熱する。
- 5 4 をよくかき混ぜ、さらに 1 分加熱する。
- ※ 柔らか過ぎて一つにまとまらない場合は、さらに 1 分加熱し、かき混ぜる。
- 6 5 を片栗粉を薄くひいた皿に乗せ、粗熱がとれたら棒状に伸ばし、大福の数に分ける。
- 7 6 を中心が外側より厚くなるよう薄く伸ばし、2 を包む。
- 8 いちご大福の上にキウイ大福を重ね、いちご (飾り用) やチョコペンで飾れば出来上がり。



# ご協力いただき

# いたコガの皆さん



### ■食材を提供いただいた皆さん[順不同]

高原茂さん( 駅東) …いちご、市農業委員会と古賀中学校の皆さん…玉ねぎ、青柳醤油 崎村知弘さん( 青柳) …しょう油、中野恵里子さん(小竹) …さつまいも、青柳勝徳さん(青柳) …卵、清水静行さん(青柳) …ミニトマト、矢野辰馬さん(筵内) …豆腐、吉住三千代さん( 薦野) …かぼちゃ、社会福祉法人福岡コロニー …冷凍うどん、渡公利さん( 小山田) …かつお菜、ブロッコリー、えんがわくらぶ…なすとトマト、パン工房 コネット…パン、(有) 木村養鶏場…木村さんちのたまご、阿部忠夫さん( 薦野) …里芋、くまや蒲鉾店(糸が浦) …練り物、秋山園芸(久保) 秋山光弘さん、秋山由美子さん…いちご

## 本当にありがとう

船越フミさん( 筵内) スナップえんどう、安川美千世さん( 薬王寺) …新玉ねぎ、木村豊子さん( 薬王寺) …きゅうり、元満タツ子さん( 新久保) …なす、白菜、常岡静香さん( 小竹) …さつまいも、高澄由美子さん( 新原) …大根、中野公子さん( 小竹) …ねぎ、古森千寿代さん( 青柳) …ほうれん草、山見阪千晶さん( 青柳) …山見阪ネーブル、船越識弘さん( 青柳) …菜の花、山仲弘泰さん( 庄) …にんじん、元満寿実恵さん( 久保) …ピーマン、森敏幸さん( 今在家) …おかひじき、中野栄次さん( 小竹) …かぼちゃ、八尋久美子さん( 薦野) …ニラ、中野盛雄さん( 筵内) …ごぼう、コスモス広場利用組合

## ございました。



## 初出一覧

No.	タイトル	掲載号
001	手軽にクレープ	広報こが No. 605 平成19年6月号
002	簡単便利トマトスープ	広報こが No. 606 平成19年7月号
003	アレンジそうめん	広報こが No. 607 平成19年8月号
004	お月見にお団子	広報こが No. 608 平成19年9月号
005	ホクホクさつまいも料理	広報こが No. 609 平成19年10月号
006	古賀流 骨付き鶏のすき焼き	広報こが No. 610 平成19年11月号
007	クリスマスにお手軽ピザ	広報こが No. 611 平成19年12月号
008	あったかシチュー	広報こが No. 612 平成20年1月号
009	ヘルシーでおいしい豆腐ドーナツ	広報こが No. 613 平成20年2月号
010	今が旬！のたけのこ料理	広報こが No. 615 平成20年4月号
011	色とりどりおにぎり弁当	広報こが No. 616 平成20年5月号
012	梅パワーで食欲増進！梅肉巻き	広報こが No. 617 平成20年6月号
013	揚げない鶏の唐揚げ	広報こが No. 618 平成20年7月号
014	夏バテ対策にゴーヤー料理	広報こが No. 619 平成20年8月号
015	手軽に作れるマフィン	広報こが No. 620 平成20年9月号
016	甘くてほくほくかぼちゃ料理	広報こが No. 621 平成20年10月号
017	冷凍うどんを使った珍レシピ(茶碗蒸し)	広報こが No. 622 平成20年11月号
018	昔ながらの正月の味(博多雑煮)	広報こが No. 623 平成20年12月号
019	冬野菜のポトフ	広報こが No. 624 平成21年1月号
020	果肉たっぷり素朴なみかんゼリー	広報こが No. 625 平成21年2月号
021	絶品！ブロッコリー料理	広報こが No. 627 平成21年4月号
022	新じゃがのまんまる素揚げ	広報こが No. 628 平成21年5月号
023	おつまみ系サラダ	広報こが No. 629 平成21年6月号
024	手軽に簡単！フルーツシャーベット	広報こが No. 630 平成21年7月号
025	もちもちスタミナ餃子	広報こが No. 631 平成21年8月号
026	パンにいろいろ詰めて出かけよう	広報こが No. 632 平成21年9月号
027	おすすめの卵料理(あんかけ卵)	広報こが No. 633 平成21年10月号

No.	タイトル	掲載号
028	ハンバーグをアレンジ	広報こが No. 634 平成21年11月号
029	サクサククッキー	広報こが No. 635 平成21年12月号
030	ほっと温まる郷土料理 だぶ(らぶ)	広報こが No. 636 平成22年1月号
031	だしから作る本格おでん	広報こが No. 637 平成22年2月号
032	春・いちごのスイーツ(いちごジャム)	広報こが No. 639 平成22年4月号
033	春を彩るお好み焼き	広報こが No. 640 平成22年5月号
034	新たまねぎのさっぱりドレッシング	広報こが No. 641 平成22年6月号
035	アレンジ寒天(寒天プリン)	広報こが No. 642 平成22年7月号
036	マーボーなすの生春巻き	広報こが No. 643 平成22年8月号
037	豚肉竜田揚げきのこあんかけ	広報こが No. 644 平成22年9月号
038	さつまいもとりんごのデザート	広報こが No. 645 平成22年10月号
039	大根飯のおにぎり	広報こが No. 646 平成22年11月号
040	手打ちうどん	広報こが No. 647 平成22年12月号
041	ほうれん草のミルク雑炊	広報こが No. 648 平成23年1月号
042	オレンジピールチョコ	広報こが No. 649 平成23年2月号
043	菜の花の巻きずし	広報こが No. 650 平成23年4月号
044	にんじんシューマイ	広報こが No. 652 平成23年5月号
045	ピーマンとあじの南蛮漬け	広報こが No. 653 平成23年6月号
046	おかひじき丼	広報こが No. 654 平成23年7月号
047	かぼちゃのモンブラン	広報こが No. 655 平成23年8月号
048	ニラたっぷりつけ麺	広報こが No. 656 平成23年9月号
049	ごぼうのグラタンサンド	広報こが No. 657 平成23年10月号
050	土鍋でふっくらご飯	広報こが No. 658 平成23年11月号
051	スノーマン大福	広報こが No. 659 平成23年12月号
052	白菜と豚肉の重ね蒸し	広報こが No. 660 平成24年1月号
053	肉じゃがのアレンジレシピ	広報こが No. 661 平成24年2月号



レシピ考案 本田祐子 長崎恵子  
料理制作 本田祐子 長崎恵子 河野和代 池田由紀子 根本幸子 和田弘子  
栄養指導 梶原美知子  
撮影 村上泰介 澤木孝之 本田祐子 長崎恵子  
デザイン 澤木孝之 長崎恵子

別冊・広報こが

**コガ COOKING NOTE** [コガ クッキングノート]

チャレンジ!! 料理道場 一総集編一

---

🕒 初版第1刷発行 平成24年3月29日

👥 編集 広報こが編集部(総務部経営企画課広報係)

🏠 発行元 古賀市役所

〒811-3192 福岡県古賀市駅東一丁目1番1号

☎(092)942-1111(大代)

📠(092)942-3758

🌐<http://www.city.koga.fukuoka.jp/>

🖨️ 印刷/製本 社会福祉法人 福岡コロニー

🚫 本書の内容を商業目的で複写・複製・転載することを禁じます。

📄 定価はどこにも表示していません。無料です。

🍴 落丁、乱丁は編集部にてお取替えいたします。

📧 本書に関するご質問は、広報こが編集部までお願いいたします。