

家の光 / JA菊池女性部 & 家の光協会主催
クッキング・フェスタ

2023.10.7

きじまさん現場視察



大津・合志百合子さんのカンショ収穫の現場へ



菊池・岩永としえさんの果樹園(柿・梨)へ



堤幸子部長
あいさつ



思いがけない料理やコツなどを学びました。

家の光協会が料理を通じて地産地消・食と農の大切さを伝え、JAのことを身近に感じてもらうために企画する「クッキングフェスタ」を泗水町公民館で開き、女性部会員ら家の光読者70人が参加しました。

料理研究家のきじまりゅうた氏が、菊池地域管内で今が旬の梨や柿、サツマイモなどを使った料理の紹介や「料理でできるSDGs」と題して講演。前日には生産現場を訪れ、収穫の様子や生産者の苦労や想いを聞き、現場で感じたことや素材を生かした料理のポイント、普段使いにくい部分を使ったスープの作り方などを伝えました。

きじまりゅうた氏考案メニュー 菊池の秋の食材を使って

梨だれブルコギ ●材料(4人分)

牛切り落とし …… 200g ニラ …… 1束(50g)
玉ねぎ …… 1/2個(100g) ナシ …… 100g
椎茸 …… 100g にんにく …… 1片(5g)
赤ピーマン(なければピーマン) …… 50g ごま油 …… 大さじ1/2+1/2
白いりごま …… 大さじ1

A 醤油:大さじ2、砂糖:大さじ1、ごま油:大さじ1/2、輪切り唐辛子:1g
B 塩:少々、粗挽き黒胡椒:小さじ1/2

●作り方

- ①ナシとにんにくをすりおろしてAと混ぜてタレを作る。
- ②肉は5cm長さに切って、タレを揉み込む。
- ③玉ねぎは繊維と平行に1cm幅に、椎茸は傘と軸に分けて5mm幅に、ピーマンは縦に5mm幅に切る。
- ④フライパンにごま油 大さじ1/2を入れて椎茸と玉ねぎをしんなりするまで炒め、Bで調味して取り出す。
- ⑤空いたフライパンで牛肉をタレごと炒める。火が通ったら、取り出した野菜とピーマンをいれて炒め、最後にニラとごま油 大さじ1/2を混ぜる。
- ⑥馴染んだらごまを混ぜる。



さつまいもポタージュ ●材料(4人分)

さつまいも …… 500g
玉ねぎ …… 1/2個
水 …… 400ml
あればピーナッツなどのナッツ類 …… 40g

A 塩:小さじ1、バター:20g、こしょう:少々
B 塩:適宜、牛乳:400ml

●作り方

- ①さつまいもの皮をピーラーでむき、1cm幅の輪切りか半月切りにする。
- ②鍋にさつまいもと水とピーナッツをいれて火にかける。煮たらフタをして弱火で煮崩れるまで15分ほど煮てAを混ぜる。
- ③粗熱が取れたらハンドミキサーなどで潰す。
- ④Bを加えて伸ばして温め直す。

ほうれん草ともやしのからし和え

●材料(4人分)

ほうれん草 …… 200g
モヤシ …… 200g
にんじん …… 50g

A 醤油:小さじ3、砂糖:小さじ2、白すりごま:小さじ1、とががらし:小さじ1/2、塩:少々

●作り方

- ①ニンジン(は2~3mm幅の細切りにする。
- ②鍋に熱湯を沸かして塩をいれ、モヤシをサッと茹でて取り出し、続いてニンジンをさっと茹でて取り出す。
- ③同じ湯にほうれん草を長いまま根本からいれて茹でる。固めに茹でて取り出して水にとり、水気を絞る。
- ④ほうれん草の葉は2cm長さに、茎は4cm長さに切る。
- ⑤根本が太ければ半分になり、再度水気を絞る。
- ⑥Aを混ぜる。
- ⑦ほうれん草とニンジンをAで和える。

柿と生姜のたきごみごはん ●材料(4人分)

米 …… 2合
豚ロース薄切り …… 150g
柿(硬めの品種) …… 200g
生姜 …… 2片(10g)
細ねぎ …… 4本
水 …… 150ml

A 酒:大さじ2、みりん:大さじ2、酢:小さじ1、塩:小さじ1/2

B 黒ごま:大さじ1、塩:小さじ1/4

●作り方

- ①米は研いで吸水させておく。
- ②柿は2~3cm大で5mm幅のちょう切りに、生姜は3mm幅の細切りにする。豚肉は2cm長さに切る。

- ③鍋に豚肉とAと水を入れてほぐし、柿と生姜を加えて火にかける。
- ④煮たらアクをひき、弱火で5分ほど煮て粗熱を取る。
- ⑤④を具と煮汁に分ける。
- ⑥米を炊飯器にいれて煮汁を加えて、目盛りまで水を注いで炊飯する。
- ⑦具と小口切りにした細ねぎを混ぜる。
- ⑧盛り付けて混ぜたBを振る。

講演
地産地消とSDGs



料理研究家
きじまりゅうたさん



家の光協会
松井涼さん

家の光活用

