

食育ワークショップレシピ

令和4年8月6日



～献立～

金芽米ごはん

とりささ身の香り焼き

岩手野菜のじゅうねあえ

なかよし茶葉っと



「はっと」は岩手県奥州市の郷土料理。小麦粉に水を加えて練り薄く伸ばした生地をゆでます。今回は白いはっとと茶葉を練りこんだ緑色のはっとの2色をつくります！

○金芽米ごはん

材料 4人分

金芽米・・・・・・・・2合

作り方

① お米をとぎ、炊飯します。



○鶏ささみの香り焼き

材料 4人分

鶏ささみ・・・・4本

食塩・・・・少々

きざみ緑茶・・大さじ1

小麦粉・・・・20g

水・・・・適量（大さじ1くらいから）

米ぬか油・・・・大さじ2（サラダ油でもOKです。）

作り方

① 小麦粉ときざみ緑茶、食塩を合わせ、水で溶き、衣を作る。

② フライパンに油をしき、鶏ささみに①の衣をつけ両面こんがり焼く。

（中火でふたをして焼く）



○岩手野菜のじゅうね和え

小松菜・・・・・・・・1袋

もやし・・・・・・・・1/2袋

にんじん・・・・・・・・中1/2本

じゅうね(すり)・・小さじ2

白ごま(すり)・・小さじ1

調味料

三温糖・・・・・・・・大さじ1(上白糖でもOKです)

濃口醤油・・・・・・・・小さじ1と1/2

食塩・・・・・・・・少々

岩手県(東北地方)ではエゴマのことを10年長生きできるという由緒から「じゅうね」と呼ばれています

作り方

- ① 野菜を洗い、切る。(小松菜→ざく切り、にんじん→千切り)
- ② ①の野菜を茹でて水で冷し水を切る。
- ③ じゅうねと、白ごまは合わせておく。
- ④ ②の野菜に、③、調味料を和える。



○なかよし茶葉っと

材料 4人分

小麦粉・・・60g
粉末緑茶・・・小さじ1/2
水・・・・・・適量（小さじ4くらいから）
大根・・・・長さ3センチ位
にんじん・・・中1/2本
ごぼう・・・・長さ5センチ位
生椎茸・・・・2個
なめこ・・・・1袋
生揚げ・・・・60g
長ネギ・・・・長さ5センチ位

調味料
濃口醤油・・・・大さじ1/2
薄口醤油・・・・大さじ1/2
食塩・・・・・・少々
酒・・・・・・小さじ1
本みりん・・・・小さじ1/2
だし汁・・・・500cc

作り方

- ① だしをとる。※お好みの顆粒だしを使ってもOK
- ② 小麦粉を2つに分け、片方はそのまま、もう片方には緑茶を混ぜ合わせ、2種類のはっとを作り、ねかしておく。



- ③ 野菜は洗って皮をむき切る。（大根、にんじん→いちょう切り、ごぼう→半月、生椎茸→うす切り、長ネギ→ななめ薄切り）
- ④ 生揚げは色紙切りにする。
- ⑤ だし汁で野菜を煮る。（時々あくをとる）
- ⑥ 別の鍋でお湯をわかし②のはっとを一口大に伸ばし、ゆでて、冷水に取る。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら、生揚げ、はっとを入れ、調味料で味付けし、仕上げに長ネギを入れる。



～できあがり～

○事前にお送りした食材（お米以外は少し多めの分量をお送りしました）

金芽米ごはん

掛川茶（とりささみ香り焼きに使います）

粉末緑茶掛川茶（なかよし茶葉つとに使います）

じゅうね（野菜のじゅうねあえに使います）

※じゅうねは冷蔵庫で保存ください。

○当日調理前に準備いただきたいこと 調味料の計量、だし汁の準備

○使う道具 フライパン、フライパンに使う蓋、鍋、ザル、ボール、菜箸、計量スプーン、計量カップ、エプロン