



おいしいお料理レシピ

高橋和子

●山菜おこわ

〈材料〉(4人前)

- ・もち米 C2 } 1時間位、かぶる位の水につけて
 - ・米 C1 } からザルに上げて水気を切る
 - ・わらび(アク抜き) 100g……2~3cm長さ
 - ・短竹の子(茹でた) 100g……斜め薄切り
 - ・うど 1/2本……皮を剥いて小さめの乱切り、薄い酢水につけて水洗いして水気を切る
 - ・油揚げ 1枚……油抜きをして細切り
- | | | |
|---|--------|-----------|
| } | だし汁 C2 | 薄口しょうゆ 大3 |
| | 酒 大1 | 砂糖 大2 |
| | 塩 小1/3 | |

〈作り方〉

- ①鍋にだし汁と調味料を合わせて煮立て、わらび、竹の子、うど、油揚げを入れて、蓋をして、弱火で5分程煮て具と煮汁に分ける。
- ②炊飯器に米を入れて、おこわの目盛りの少し上まで①の煮汁を入れる。足りないときは水(580cc位)を加える。
- ③普通に炊く。
- ④炊き上がったら、①の具を手早くのせ、蓋をして約5分間位蒸らしてさっくり混ぜる。

〈別の分量〉

- ・ゆで竹の子 60g (小さめのいちよう切り)
- ・油揚げ 1枚(細切り)
- ・えのき茸 50g(半分の長さ)
- ・干し椎茸 2枚(せんぎり)
- ・わらび 60g(3cm長さ)
- ・だし汁 C2
- ・酒 大4
- ・しょうゆ 大2
- ・酒 小1



山菜おこわ

●あんずのクラフティ

〈材料〉(直径26cm×高さ4cmの器1個分)

- ・あんず(缶詰) 200g(正味180g)
- ・卵 4個
- ・砂糖 70g
- ・牛乳 C1・1/4
- ・薄力粉 40g
- ・塩 少々
- ・生クリーム C1
- ・オレンジリキュール(好みで) 大1

〈作り方〉

- ①粉はふるって砂糖、塩と混ぜ合わせる。
- ②卵はボウルに割り入れ溶きほぐし、牛乳、生クリームを加えて、泡立てないように混ぜる。①の粉とオレンジリキュールを加えて混ぜる。
- ③器にバターを塗り②を流し入れ、あんずを散らす。
- ④140℃で40~45分焼く。

◎あんずの代わりにダークチェリーの缶詰でも美味しく出来ます。

また、病後や体力を回復したい時、エネルギーを補給したい時、食欲のない時にもおすすめです。



あんずのクラフティ

高橋和子お菓子教室
TEL055-931-2515

六月・七月行事予定

◎六月二日(日)

第二回 全珠連検定部会

第一回 暗算検定部会

第六回 段位審査会

◎六月八日(土)

そろばんの日申請締切(地区)

◎六月十四日(金)

そろばんの日申請締切(支部)

◎六月二十二日(土)

第三五五回 暗算一〜八級検定
静珠協珠算検定

◎七月七日(日)

第一回 正副支部長会

第一回 執行部長会

◎七月十五日(月) 期末監査会
第一回 地区長会・第一回 会計部会

◎七月二十一日(日)

第三五六回 全珠連珠算検定
暗算段位検定

◎七月二十八日(日)

第一回 段位審査会・第一回 研修部会

昇段者氏名

◎第三五四回 珠算検定試験

七段 熊谷優貴乃(藤枝青島中 二年)

五段 三浦裕記(県立磐田西高 二年)

四段 杉本ねね(浜松西遊女子学園 一年)

望月大輝(藤枝高洲中 一年)

大石真鳳(藤枝青島小 五年)

山内泰智(藤枝青島小 六年)

畑中美穂(県立袋井商業高 一年)

小澤千晶(県立浜松商業高 一年)

博松有紗(浜松中郡小 四年)

山下実玖(浜松葵西小 六年)

徳永朱莉(浜松広沢小 五年)