

富士市 PTA 連絡協議会様 エコ・クッキング

2024. 7-8月

静岡ガス エネリアショールーム富士



とうもろこしご飯&コーン茶

材 量 (4人分)

米	2合
とうもろこし	1本
塩	小さじ1
酒	大さじ1

作 り 方

1. 包丁でとうもろこしを削ぎ落とす。芯は2〜3等分する。
2. 炊飯器にすべての材料を入れ、2合の目盛りに水加減し、軽く混ぜて炊く。
3. 炊飯後、芯は取り出し、ご飯ととうもろこしをかき混ぜる。

【コーン茶】

とうもろこしの皮
ひげ
水

【コーン茶】

1. 皮は一番外側を捨て、中の皮をざく切りする。
ひげはそのまま、長い場合はざく切りする。
2. ①をフライパンで炒る。キツネ色になればOK。
(または130℃のオーブンで20〜30分焼く。)
3. 鍋に入れ、水から煮出す。

❀エコ・ポイント❀

- ・旬のとうもろこしを無駄なく味わう。
芯からは旨みのある出汁が出ます。ヒゲは特に栄養豊富。
- ・美肌(ビタミンE・抗酸化・鉄分)・冷え性・水溶性食物繊維・カリウム・動脈硬化・高血圧(血糖値上昇防ぎ)に効果があります。

すいかの杏仁豆腐

材 料 (4人分)

牛乳	200cc
a 水	200cc
粉寒天	2g
砂糖	20g
練乳	大さじ2
杏仁霜	大さじ1
b 砂糖	30g
水	80cc
すいか	1/8コ分
レモン汁	少々

作 り 方

1. 鍋にaの水・粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかける。
混ぜながら煮て沸騰したら弱火で1分ほど加熱する。
2. 牛乳を加え、全体を混ぜたら火を止める。
砂糖・練乳・杏仁霜を加えて混ぜる。
器に等分に分け、冷やし固める。
3. 小鍋にbを入れて煮立て、冷ましておく。
冷めたら食べやすくカットしたすいか・レモン汁を加えて漬け込む。
4. 固まった②に③をのせる。

❀エコ・ポイント❀

- ・常温でも固まる寒天を使ったスイーツ。
- ・旬の食材を使う。

ポーク南蛮 夏野菜タルタルソース

材 料（4人分）

豚こま切れ肉	400g
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2

卵	1コ
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ2

【甘酢】

砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

【タルタルソース】

ゆで卵	3コ
きゅうり	1本
しば漬け	30g
大葉	4枚
みょうが	1コ
マヨネーズ	大さじ6
ヨーグルト	大さじ2
塩	少々

【付け合わせ】

パプリカ（赤）	1コ
ズッキーニ	1/2本

七味唐辛子	お好みで
-------	------

作 り 方

1. ポリ袋に豚こま切れ肉・酒・塩・こしょうを入れてもみ込み、小麦粉を加えてなじませる。12等分し、ぎゅっと丸める。
2. 付け合わせのパプリカは乱切りにし、ズッキーニは1cm幅に切る。
3. 【タルタルソース】を作る。
きゅうり・しば漬け・大葉・みょうがはそれぞれみじん切りにし、ゆで卵は粗いみじん切りにする。
マヨネーズ・ヨーグルト・塩とよく混ぜ合わせる。
4. バットに【甘酢】の材料を入れて混ぜ合わせておく。
5. 卵を溶き、小麦粉を加えてよく混ぜ合わせる。
①の豚肉をくぐらせる。
6. フライパンにサラダ油をひき、温まったら④の豚肉を入れて揚げ焼きにする。空いたスペースにパプリカ・ズッキーニを入れて素揚げする。
7. 両面焼けたら、熱いうちに豚肉を③の甘酢にからめる。
8. 器に盛り付け、上からタルタルソースをかける。
お好みで七味唐辛子をふっていただく。

❀エコ・ポイント❀

- ・旬の食材を使用する。
- ・漬物を活用。しば漬けのほか、たくあん、寿司のガリなどもおススメ。
- ・少ない油で揚げ焼きにし、さらにフタを活用して省エネに。

MEMO

