

秋田教会

## 新名悦子さんのおかんメニュー

- ・ ゴーヤーチャンプルー



材料 (4人分)

ゴーヤー (にがうり) 1本 (約 250g) 木綿豆腐 1丁 ソイーズ  
 1缶 卵 1個 油 大さじ2 塩 小さじ1〜2 だしの素  
 少々

1. ゴーヤーは、縦半分につけて種とわたをスプーンでかき出し、2〜3mm厚さの斜め切りにする。

塩少々をまぶして5分程おき、さっと洗って軽く絞る。豆腐は、水切りしておく。ピーターオールに包んで皿に載せ、電子レンジで2分温める。

2. フライパンに油大さじ2を熱し、豆腐を4切りにしていため、表面に焼き目をつけてから切り分ける。

3. ゴーヤーを加え、強火で色が鮮やかになるまで炒め、塩とだしの素で調味する。

4. 卵を溶き、3に回しいれ大きくかき混ぜ火を止める。

エピソード

沖縄の家庭料理の定番は、チャンプルーです。その代表がゴーヤーチャンプルー。ゴーヤー (にがうり) が沖縄特産だったのは、一昔前のこと、今やどのスーパーでも手に入る身近な物になりました。家庭菜園で作っておられる方も増えてきたように思います。主人の母も早くから植えていて、夏には手作り野菜と一緒にゴーヤーを送ってくれたものでした。店のを問わず、そろそろ来るかなと心待ちにしています。ゴーヤーと豆腐と卵のコンビネーションは、ほろ苦さをまるやかにしてとても美味しく感じます。子供の頃は苦さが好きになれませんが、いつの間にか忘れられない味になっていました。地元を離れると余計に恋しくなるのは不思議なものです。

秋田教会

## 新名悦子さんのおかんメニュー

- ・ クリスピーフレーク
- ・ ごまおこし



材料 (20×28)

A (マシユマロ 140g マーガリン 大さじ3 水あめ 大さじ2)  
 B (コーンフレーク 120g 白ゴマ 80g レーズン 1/2カップ)  
 C (黒ゴマ 240g 白ゴマ 80g ピーナッツ 1/2)

クリスピーフレークの作り方

1. Aのマシユマロとマーガリンを鍋に入れ、弱火でかき混ぜながら煮とかし、水あめを加えて混ぜる。

2. 1にBを入れよく混ぜ、クッキングシートの上に広げる。油つけた手で押さえながら形を整える。

3. さめてから切り分ける。

ゴマおこしの作り方

1. Cの黒ゴマと白ゴマをフライパンで炒る。ピーナッツは半分に割っておく。

2. Aのマシユマロとマーガリンを鍋に入れ、弱火でかき混ぜながら煮とかし、水あめを加えて混ぜる。

3. 2を鍋に入れよく混ぜ、クッキングシートに広げ、もう1まいのクッキングシートをかぶせて麺棒でのばし、さめてから切り分ける。(マシユマロシロップが付くときはごまを振り掛ける)

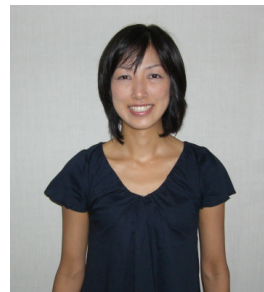
エピソード

教会のバトラックでは、子供から高齢者まで大人気です。混ぜる材料の組み合わせで、いろいろな種類が楽しめるクリスピーです。他に米菓子やポップコーンなども使えますし、ナッツも色々お試しください。

## 防府教会

## 平賀美恵子さんのおかんメニュー

- ・ オートミールレーズンクッキー



材料A 3/4カップ オイル 1カップ 砂糖

1/4カップ 水または豆乳 1個 卵 小さじ1 塩

小さじ1/2 ベーキングソーダ 小さじ1 バニラエッセンス (好みで)

B 1カップ 小麦粉 3カップ オートミール

1カップ レーズン (またはチョコチップやキャラボなど)

1. Aをまぜる。
2. その後Bを加えまぜる。
3. 180度で12分焼く。

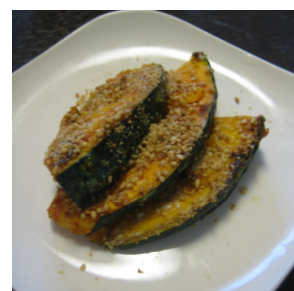
## エピソード

アメリカ人の英語学校教師に教えてもらった、ヘルシーで簡単で、それでいて想像以上に美味しいクッキーです。これはオリジナルレシピですが、ここからオイルと砂糖を半分にしても十分おいしいです。(その場合は塩も減らして下さい) 砂糖は黒砂糖ならより美味しく、レーズンはもう少し少なくてもよいと思います。ベーキングソーダと卵はいれなくてもできるそうです。このレシピのカップは1カップ=200mlのサイズですが、私はいつも日本の200mlサイズを1カップとして作っており問題はありません。栄養満点のオートミールのクッキーなら子供さんのおやつにも良いと思います。忙しくても量りが不要で早くできるのでもとても重宝しているレシピです。

## 東京衛生病院

## 志村 良子さんのおかんメニュー

- ・ 美味しいかぼちゃのソテー



材料(2人分)

南瓜 2個 片栗粉 適量 サラダ油 少量

玉ねぎドレッシング(お醤油系の。なければ何でも!) 適量  
ドレッシングの塩加減によって量を調節) すりゴマ お好みで

## 作り方

1. 南瓜はくし形にカットし、電子レンジに約1分半かける。
2. 1に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンでソテーする。
3. 2に軽く焦げ目がついたら、ドレッシングをいれて、全体にからめる。仕上げにすりごまをまぶして、出来 上がり!

## エピソード

私が高校生の時、母が作ってくれていたお弁当。そのお弁当の常連だったのが、この南瓜のソテーでした。手作りなのに絶妙な味つけで、私はこれが大好きでしたが、ある時作り方を聞いてビックリ! とってもかんたん! 美味しさの秘訣は、片栗粉の衣にしみ込んだドレッシングでした。すりゴマもよく合う! ドレッシングの力を借りた、“母の味”です。

高知教会

## 北村亜紀さんのおかんメニュー

・グルテンバーガー入りお好み焼き



材料 (12cm×12枚分)

キャベツ (中) 1玉      だし      600cc      小麦粉 500g      長いも 200g  
 醤油 大きじ1      塩 こしよう      適量      グルテンバーガー 1缶 (シヨ  
 ウガ、砂糖、醤油で甘辛く炒めたもの)

作り方

全てまぜあわせホットプレートで焼きます。焼きあがったらお好みでソースや鰹節をトッピングして下さい。

エピソード

我が家の息子(もうすぐ5歳)は、生まれてすぐから、ミルクや卵アレルギーの他、いろんな食品にアレルギーがあったので、離乳食はもちろん現在もいろいろと気を配りながら作っています。そんななかでも卵をぬいて作ったお好み焼きは大好きで・・・「今日のこはんはおこのやき♡」(お好み焼きと言わずおこのやき)と大喜びでペロリと食べています。特別、変わった料理でもないのですが、我が家にとっては定番中の定番料理です。

小金井教会

## 池増静子さんのおかんメニュー

・いもだんご



材料 (4人分)

じゃがいも      中4個      油      少々      片栗粉      大きじ4杯強ぐらい  
 塩      少々

作り方

1. 砂糖、しょうゆ、片栗粉を水少々といっしょに鍋に入れ、火にかけてあんかけソースを作る
2. ジャガイモは適当な大きさに切り、鍋に水をかぶる位に入れてゆでる。
3. 沸騰したらなべに塩少々入れ、軟らかくなるまでゆで、お湯を捨ててつぶす。
4. つぶしたジャガイモに片栗粉をいれて混ぜ、直径5、6センチの円盤型に整えたものをフライパンに油少々で焼く。
5. 焼き色がついたらお皿にとり、あんかけソースをかけて食べる。

一言

北海道の代表的な食材のジャガイモを使ったお料理です。子供の頃はどこの家もこの芋団子がおやつになったりおかずになったりの、とてもおいしく懐かしい味です。中が、ふわふわとしたおもちの食感で、冷めてもおいしいですが、ぜひアツアツを食べてみてください。

高知教会

清水ひろえ・こなつさんの  
おかんメニュー

- ・ 梅ぼし



作り方

作り方は、ごくごく基本にのっとっているだけ。塩分18%のレシピです。

梅 去年は2kgで足りなかったのですが、今年は3kgにしました。

粗塩 梅の重さの18% グラニュー糖 梅の重さの18% 焼酎（35

度） 消毒用に適宜（ワンカップ1本で3kgに足りました） 赤じその葉

（摘んだ正味で梅の重さの5%）



食に関して、洪好みのうちの娘。梅干しも大好き！（遠足のおやつに梅干しを持って行って、みんなでお菓子交換になった時、だれももらってくれなかったことがあったっけ。笑）でも市販にはいろいろな添加物も入っているし、いい物はやたら高いしで、作ることにしたのでした。やってみると意外と簡単。それに子供といっしょに化学の実験をしているみたいで、楽しいです。色が変わること、香りが変わること、手触り……それからじかに体験しながら、時間をかけて食べ物ができ上がっていくのを親子で待つ。おもしろいです。また年に一度、同じ時期にこういうのもいいです。恒例行事としてずっと末永く、笑、続けていっていいか。「おばあちゃんの梅でなきゃ」と言われたいです。

買ったきた梅の美を、まず「洗って、拭いて」をしながら「梅干しなものにもなおいだね。さいしよは、ももなんだね」「ニコニコ」また、まじまじと見て「よしよし」しながら「なんか、ふかふか（少しビロードっぽい表面ですね）でかわいいねえ」

もう少し減塩にしてみようか？とか、グラニュー糖ではなく「はちみつ」ではどうか？とか思うのですが、何しろ年に1回。失敗したら一年間梅干しなしになってしまうので、自信なくてやれずにいます。

高知教会

## 織田えり子さんのおかんメニュー

- ・ にんにくグルテン味噌そぼろ



材料

グルテンバーガー・・・小缶 2缶 にんにく・・・1〜2かけ

たまねぎ・・・1個 サラダ油またはゴマ油

A・・・酒・みりん 各大さじ2 水 カップ 1/4

B・・・味噌 80〜100g 砂糖 大さじ1

作り方

1. にんにくはみじん切り（ポイント）

たまねぎは粗いみじん切り

2. 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、にんにくを中火でいためる。

香りが立ったら、たまねぎを加えていたためあわせる。

3. グルテンバーガーを加えよく混ぜ合わせ、Aを加えて10分間煮る。

4. Bを加えてなじんだら出来上がり

献立例 「にんにくグルテン味噌そぼろの混ぜごはん」

あたたかいごはんにそぼろ、きざみ生姜、きざんだ青しその葉、ゴマを適量まぜる。そのままでもよいが、しその葉や海苔でつつんで食べるとおいしい。

「にんにくグルテンそぼろの福袋」

A. えのきだけ、生しいたけ、など、手元にあるきのこ類を適量みじん切りにする。細ねぎ、青しそなどあるものをみじん切り。そぼろに混ぜる。稲荷寿司用の四角い油揚げの中にAを詰める。このときあれば、青しそを油揚げと同じ大きさのまま入れてもよい。フッソ樹脂加工のフライパンで両面焼く。オーブントースターで焼いても良い。大根おろしを添えてどうぞ。

ピーマンを半分に分けて、小麦粉を内側にはたきつけてAのそぼろを詰める。表面に小麦粉をはたきつけて、フライパンで焼く。中身はできているので、ピーマンに火が通ればよい。大根おろしを添えてどうぞ。

