

高知教会
楠瀬陽水さんのおかんメニュー

- ・ ゴーヤの佃煮

材料と作り方

ゴーヤは 500グラム。

1. ゴーヤは半分に切り種とワタを取り5ミリの厚さに切る。
2. 沸騰した湯に入れ湯通しして冷まして絞る
3. 砂糖 150グラム濃口醤油、淡口醤油各 30cc五倍酢 20ccを鍋に入れかちり(注1) 20グラムにゴーヤを加え、煮汁がなくなるまで煮つめる。火をとめてかつお節 10グラムを入れて汁を吸わせ、いりごま大さじ2を入れ混ぜあわせる。

(注1)「かちり」とは大きさ約 2.5cm程度の固めのちりめんじゃこ(高知の特産品)



左側が楠瀬さんです。



高知教会
山本裕子さんと
田村庸子さんのおかんメニュー

- ・ 豆乳スコーン

材料

(基本の分量) 小麦粉 100g ベーキングパウダ 小さじ1 砂糖 小さじ1

サラダ油またはマーガリン 50g 豆乳 60cc

作り方

1. 小麦粉、ベーキングパウダ、砂糖をボールに量り入れふるっておく。
2. 1にサラダ油またはマーガリンを加えてくちやくちや混ぜる。(マーガリンを使う時は何等分かして入れると簡単!)
3. 最後に豆乳を加えてくちやくちや、べたべた混ぜる。
4. 鉄板の上にクッキングシートを敷き、3のタネを適当な大きさにおいてゆく。かなりべたべたするので、水でぬらした手ですると簡単。おいたタネは上をへこましておくこと。
5. オーブンで 180度 25分。(基本なので オーブンによって調整してね!)



写真左より山本さん、田村さん



皆さまよくご存じの豆乳スコーン。簡単だからこそ、作りやすく味の変化もつけやすいお菓子。ゴマを入れたり、ひじきやレーズン等を入れても甘くなく美味しい。そのまま焼いて熱々のスコーンにジャムを添え(ジャムももちろん手作りで!)、ハーブティ等で頂くとおしゃれなおやつに。(写真)高知教会のお料理上手な田村さんに教えて頂き、あまりの簡単さと美味しさにはまっています。お二人お孫さんがいらっしゃる田村さんに教えて頂き、美味しいお菓子のメニューをたくさんお持ちで、よく教えて下さいます。このスコーンはお子さんと一緒に作るとよろこびますよ。オーブンに入れ10分ほどするとおいしそーなにおいがプーンとしてきて食べた度100%です。

高知教会

浜田鈴恵さんのおかんメニュー

- ・ エリンギの炊きこみごはん



エリンギの炊きこみごはん

材料は米3合に対してエリンギ2パック 油揚げ一枚。米は水に80分ひたしてザルにあげておく。醤油 塩 酒 みりん少々でお吸い物よ
りちよつと濃いめのだし汁を米と同量入れて炊く。
エリンギは適当な大きさにちぎる。油揚げは油抜きしてきざむ。仕上
げに青じそ・みょうがを刻んでちらします。

高知教会

武田寿子さんのおかんメニュー

- ・ 柚子の濃縮ジュース



作り方

砂糖 500グラム（はちみつを100グラム入れたら、砂糖は200グラムに減らす）
1. 水一合を加えて鍋で煮とかす。
2. あら熱がとれてぬるくなったら、柚子の絞り汁2合を入れてできあがり。
4〜5倍で薄めて飲む。アイスでもホットでも。
冷蔵庫に入れておくと長く保存できる。

白味噌をこの濃縮ジュースでゆるめると酢味噌ができるので簡単に酢味噌和えが
できます。

