

広島三育学院教会
坪井まゆみさんのおかんメニュー

- ・ ファラフェルサンド
(ひよこまめのコロッケのサンドイッチ)



材料

大豆の水煮200g 今回大豆にしてみました)

・乾燥大豆を一晩水につけておき、これをフードプロセッサーで砕いて用いたらさらに本格的です。

たまねぎ 1/4 卵 1/2 にんにく ひとかけ パセリ 一本 パン粉
大匙3〜4 薄力粉 小匙2 サラダ油 小匙2 塩 小匙1/2
黒胡椒少々 クミン 小匙1/2 コリアンダー小匙1/2 ほかに薄力粉 揚げ油

作り方

1. フードプロセッサーで大豆、たまねぎ、卵、にんにく、パセリなどを砕く。たまねぎのみじん切り状でOKです。ペースト状にしたたまねぎを砕きすぎではいけません。揚げる前の段階で好みの味に味見しながら調整して下さいね。2. 手に少しサラダ油をつけて小さな小判型に丸めて粉をつけて170℃で揚げる。油を使いたくないときは、オーブンで焼くか、油を敷かないテフロン加工のフライパンで両面焼くといと思います。3. ピタパンにサンドして食べるのが一般的ですが、市販の厚切りのパンにサンドしてみました。

ファラフェルのほかにきゅうりとトマトとレタスをはさんでヨーグルトソースをかけて食べます。

・クミンとコリアンダーはスーパーのスパイス売り場にハウス食品が100円くらいであります。これを入れるとスパイシーでおいしくなります。

「ヨーグルトソース」

市販のプレーンヨーグルト すりおろしたきゅうり、にんにく、レモン汁、塩一つまみ、ヨーグルトについている甘みを少し入れるとマイルドになります。味を見ながらつくってください。

ニューヨークの街角でファラフェルサンドが人気と聞いたのでどんなものかなと思っていましたら豆のコロッケをパンにはさんで食べるものでした。イスラエルやレバノンで食べられているベジタリアン食だったので身近にある食品で作ってみました。クミンの味がしてなかなかスパイシーです。全部植物性

高知教会
和泉省子さんのおかんメニュー

- ・ 梅干し(減塩漬け)
- ・ らっきょう漬け



梅干し 材料

梅 1キロ 塩 90g ちりめん赤しそ

容器 ほうろう、または かめ

作り方

1. 水につけて10時間ぐらいアク抜きをした梅に塩をまぶして、押し蓋をしてから重しをする 赤しそを加えて漬け込む
2. 土用(7月下旬)の晴天のつづく日をえらび、3日3晩の土用干しをする。漬け汁は捨てずに、新しうがやにんにくを漬け利用する。

市販のは、梅干しを食べて健康になるどころか…？息子が大好きなので作っています。毎日必ず食べています。

「らっきょう漬け」 材料

らっきょう 1キロ

酢 300cc

砂糖 300g

鷹の爪 お好み

作り方

1. らっきょうはざるに入れ、塩を振って一晩置く
 2. 酢+砂糖を沸騰させる
 3. 火を止めてすぐに①を入れ鷹の爪を加えてまぜる
- ビンにいれ食べた後、残った漬け汁に刻み昆布、人参、ゴーヤ、きゅうり等の野菜にお好みでだし醤油を入れ漬物にする。

主人が市販の物はバリバリとした食感が無いと言うので、健康の為に作っています。

四谷教会

久保耀子さんの
おかんメニュー

- 高野豆腐のでんぶもどき



材料 (巻きすし5本分)

高野豆腐 2個 水 200cc 砂糖 大匙 4〜5杯
赤色食用カラー 添付小さじ 約1/2杯

- 高野豆腐は乾いたままおろし器でおろしておく。(おろしたものは粉になる)
 - 水、砂糖、カラーを煮立てる。
 - ここへおろした高野豆腐を入れて、ある程度水気がなくなるまで炒る。
- 分量は、大体です。作ってみてもう少し色を薄くしたいとか、甘さを控えたとかかすべてご自分で好きなようにされるといいと思います。私はいつも適当ですから。

徳島教会

イルナ・モラさんの
おかんメニュー

- チャパティー



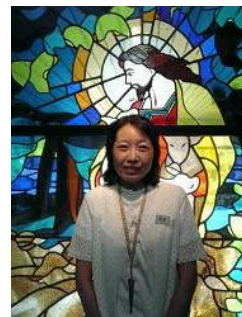
作り方

小麦粉にぬるま湯を少しずつ入れて、まとまるくらいになったら、塩またはお好みで砂糖と少しサラダ油を入れてよくこねる。何等分かにして、分けたものを薄く円にする。フライパンに薄く油を引き、弱火で両面じっくり焼く。

徳島教会には、アフリカからの留学生が2名、ご家族もいっしょに来ておられます。モラさんは、ケニア出身です。
ケニアの料理は、シンプルな塩と砂糖の味付けで、他の香辛料などは、あまり使わないようです。このチャパティーは、トマトベースの野菜スープといっしょに食べるようです。シンプルですが、体に優しい料理です。子供のおやつにいかがですか？

広島教会
大里美佐子さんの
おかんメニュー

- ・ コロッケ丼



作り方

フライパンに水を湯飲み茶碗の半分を入れる。しょうゆ、砂糖を少し入れる。沸騰してきたら、残り物のコロッケを1個フライパンの真ん中に入れる。卵1個をフライパンにいれ、ふたをする。約3分煮て火を切り、蒸らして、それをご飯にのせたら出来上がり。

僕でも作れたよ！

今治教会

張田あきくん（8才）



私は、今、広島に住んでいます。休みの時には実家に帰ります。その時、8才の母（好子）が作ってくれたコロッケどんぶり。「何もないから、昨日の夜、残ったコロッケを使った、コロッケどんぶりでいいか？」私は、残り物でおいしく朝ご飯を作ってくれた母に、お母ちゃんはすごいと思います。お母ちゃんは宇宙一おいしい物を作ってくれます。（世界一より、もっとおいしい！ということです。）

今治教会
雉鳥和子さんの
おかんメニュー

- ・ なずし



材料 白米 3カップ だし昆布 15cm 合わせ酢（砂糖大さじ3、塩小さじ2、酢大さじ4杯半） まんば菜 2〜3枚（無ければ小松菜を代用）
しいたけ 2, 3枚 油揚げ 1/2 サラダ油 大さじ 1/2 黒砂糖 醤油 だし 大さじ2杯

作り方

1. マンバはあく抜きのために、ゆでて一晚置く（まんばはFILE 31を参照）
 2. まんばをまぜやすくする為に切り、ぎゅっとしぼる。油揚げ、椎茸は千切りにする。
 3. フライパンにサラダ油をひき、まんばを炒める。油揚げ、しいたけも加え、黒砂糖、醤油、だし汁で味を調え煮汁が無くなるまで炒める。これを冷ましておく。（味は好みでよいが、甘さを控えた方がよい、箸休めくらいの味付けがよい）
 4. すし飯を作り粗熱をとったら③とまぜ合わせる。
- 注Ⅱ材料が贅沢になると、素朴な囲炉裏の味が無くなる。

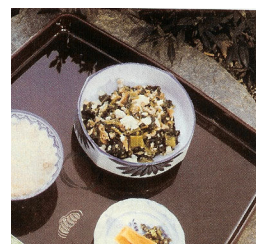
エピソード 私は小学校へ入るまでの大半を、母の実家である徳島県半田町で育ちました。幼い頃のなつかしい味「なずし」は祖母のオリジナルだと思います。これは私にとって囲炉裏の味です。孫の私が祖母の味を引き継ぐ一品でもあります。

丸亀教会

安藤恵美子さんのおかんメニュー

ユ一

- マンバのけんちゃん



材料 (5人分)

マンバ	400g	木綿豆腐	1/2丁	油揚げ	1枚
サラダ油	大さじ3	しょうゆ	大さじ3	みりん	大さじ2
だし汁	100cc				

作り方

1. たつぷりの湯でマンバをゆがき、水にさらしてアクを抜く。
2. マンバをよくしぼって 2.5cmぐらいに切る。油揚げをせん切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、マンバと油揚げを入れて炒める。
4. ③を少し炒ったところへ、豆腐を手で粗くつぶすようにして入れる。さらにだし汁、しょうゆ、みりんを加えて煮る。

タカナの一種で西讃では「ひやっか」とも呼ばれるマンバは、瀬戸内海地域だけの独特の種。緑黄色野菜の少ない冬には、特にありがたい野菜です。マナ、小松菜などでも大丈夫です。「けんちゃん」とは、野菜と油揚げや豆腐を油で炒める料理名の「けんちゃん」がなまったものです。また豆腐を雪にみたてて「ひやっかの雪花」ともいいます。

丸亀教会

安藤誓子のおかんメニュー

- きゅうりのわさび漬け



材料 きゅうりがたくさんできて困った時どうぞ。

きゅうり	2kg		
塩	60g		
砂糖	100g (好みで減)		
わさび	練りわさびチューブ半分		

作り方

1. きゅうりに1本ずつわさびをぬりつけ、それをビニール袋に入れて、上から砂糖、塩を入れてこぼれないように輪ゴムで縛り冷蔵庫に。時々上下を返す。水がだんだん出てきます。次の日から食べられます。

