

高知教会
津村誠さんのおとんメニュー
▪ 簡単天津飯



材料

卵・・・2〜3コ 人参・・・1/5本 椎茸・・・1枚 青ネギ・・・2本位
自
然食の中華だし・・・200cc 料理酒・・・100cc サラダ油・・・適量
塩・胡椒・・・少々 ごま油・・・少々 片栗粉・・・適量

作り方

1. フライパンにサラダ油をひいて塩を炒める。
2. その中に料理酒を入れる。『この時炎があがるので注意、それがダメなら火を止めてからでもOK』その後すぐに中華スープを注ぎ入れる。
3. 味を見ながら塩・胡椒で味をととのえる。水溶き片栗でとろみをつけて仕上げにごま油を入れる。
4. 椎茸・人参は千切りにし青ネギは刻む1人前卵約3個器に溶いて野菜を入れ熱したフライパンで、かき混ぜながら焼く裏も焼いて、あらかじめ盛っておいた御飯に乗せてあんをかける！

高知教会
松山佐和子さんの
おかんメニュー
▪ みたらし団子



材料

白玉粉 一袋 (150gでも 200gでも)
絹ごし豆腐 (木綿ごしでも) 半丁
水 適当

作り方

1. 鍋にお湯を沸かしておく
2. ボールに白玉粉と豆腐を入れ、手でくちやくちや混ぜる。不足分の水分は水を適量入れながら、耳たぶのかたさにこねる。
3. 好みの大きさの団子を作る。
4. ぐらぐら沸いてきたお鍋に団子を入れていく。浮き上がって2、3分したら取り出して水に放つ

みたらしのたれ

しょうゆ (薄口) 大匙1、砂糖 (白砂糖でもきび砂糖でも) 大匙4、水大匙4
煮立ったら、水溶き片栗粉をいれてとろみをつける。

☆中秋の名月には、お団子とスキはほしいですね。

豆腐をつかうのがみそ。みたらしの味にはちょっと自信あるのよね。

高知教会

神崎優子さんの
おかんメニュー

- ・ポテトパフ



作り方

シュークリームの生地をつくる。それにマッシュしたじゃがいもに少し塩を
して、混ぜ合わせて油であげる。
名前はポテトパフです。浜田鈴恵さんの孫、女子大生。おばあちゃんゆずり
で小学生の時から料理好き。未来のおかん。

大阪センター教会

阪本澄子さんの
おかんメニュー

- ・スタミナコンニャク



材料

コンニャク	2枚	薄あげ	大1枚	または	小2枚
しょうゆ	大さじ	3〜5	みりん	大さじ	1〜2
ガーリック	適宜	ごま油	少々	ごま	適宜
バター	大さじ	1			

作り方

1. コンニャクを、水平に二等分、さらに横長になるよう二等分したものを薄く切る。
2. 薄あげも、コンニャクにあわせて細く切っておく。
3. フライパンにバターをとかし、コンニャクを入れ、水分がとぶまでよく炒める。
4. 3に薄あげを加えてさらに炒める。
5. しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、火を止める直前にガーリックを適宜ふり入れる。
6. 火を止めてから、香りづけにごま油を少々加える。お好みによりごまもどうぞ。

エピソード

昔、子どもがまだ小学生だった頃、PTAでお知り合いになった人たち数人でよく集まっては、いろいろ教えあったり作ったりしていました。これはその頃に覚えた超簡単おすすめのおかずです。お弁当にもよく入れていました。我が家では略して「スタコン」で通じます。

安い材料で、朝でもパッと簡単にできて、「何かもう一品」というときに便利です。「おかんメニュー」って感じですよ。

弓削教会

林野志津子さんの
おかんメニュー

- いとこ煮 (みそ汁仕立て)
富山郷土料理



材料

小豆 半カップ 大豆 半カップ 金時豆 半カップ 厚揚げ 半枚
 コンニャク 半枚 里芋 3ヶ 人参 5cm 大根 200g
 ゴボウ 80g ぎんなん 6粒 味噌 大さじ3〜4 だし汁

作り方

小豆、大豆、金時豆は、固めに煮ておく。銀杏は皮を除き、コンニャクは茹で、厚揚げは油抜きをして、小さく手でちぎる。あく抜きをしたゴボウを丸く切り、里芋はやや大きく切り、人参は扇型に切る。だし汁で大根とゴボウを煮立て、人参と里芋、コンニャク、厚揚げ豆類を加えて柔らかくなるまで煮込む。味噌と醤油(少し)調える。3分ほどで火を止め味をしみ込ませる。

だし汁で具を煮込むときは、材料が全部浸る位に水を十分に足す。水煮してある小豆、金時豆は煮崩れしやすく、他の野菜も柔らかくなりすぎないように注意する。適度な歯ごたえを残して調味したら、火を止めて味をしみ込ませる。一度に食べきれずに残しても再び温め直すと、一層味がなじんで美味しさが増す。

根菜や豆類をたっぷり入れて煮込んだ「いとこ煮」いとこ煮とは中身の種類の多さを表し、畑の恵を沢山いとこ取りした冬のごちそう。丸や四角や扇型に切り分けた野菜を家族で食べて円満にこの思いが込められている。と言われています。

今治教会

奥坂由利さんの
おかんメニュー

- ババロア風ケーキ



材料

ゼラチン 20g (100ccの水でふやかす) 牛乳 200cc さとう 90g (ジュースが甘いとき砂糖はひかえる) 生クリーム 100cc
 ジュース 600cc (色鮮やかなジュースを使うと仕上がりがきれい)

作り方

- 牛乳と砂糖を入れ火にかける。
- ふやかしたゼラチンを加え煮溶かす。鍋の周りがプツプツなるくらいまでわかし、火を止める。
- 生クリームを液状のまま入れ、よく混ぜる。
- ジュース ccを入れる。(この時はませない)
- ケーキ型に流し入れ、冷蔵庫で4〜5時間冷やし固める。
- 型を逆さにして皿にのせ、ミントを飾る。

エピソード

ある年の新年で友達の家へ行き、部屋に入ったとたん、パツと目に入ったのがこのケーキ。冷凍のベリー類をジュースにして使ってもよい。

土佐山田教会教会

河下恵子さんの
おかんメニュー

- 金時豆のグルテンバーガー煮



材料

金時豆 4カップ グルテンバーガー 小2缶 トマトスープ 大1缶
玉ねぎ 1個 塩 少々 油 少々

作り方

- ひと晩水につけた金時豆を潰れない程にやわらかく煮たところへ少量の塩とみじん切りの玉ねぎを入れ、とろ火で煮続ける。
- グルテンバーガーは油で炒める。
- 1に2とトマトスープを加え 分間煮で、三育だしの素を入れてからおろす。(トマトスープを入れるとき同量の水を入れる。トマトスープは塩味が付いているので控えめにするように)

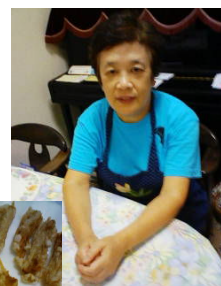
エピソード

原宿の東京中央教会で求道中のこと “菜食料理の講習会” が開かれ、J・セイガー牧師の講義と、婦人の調理実演・試食会に東京の各教会から参加されたのです。それは、5・6回続いて大変よい勉強ができ、いまだに私の食生活の基本となっています。その中の一品ですが、当時もめずらしいように思いましたが、いまだに教会のお料理に出て来ないように思いますのでご紹介しました。

船橋教会

北林信子さんの
おかんメニュー

- “えのき”を使った料理



材料と作り方 (4〜6人前) 一袋

- えのきは小指ほどの束に分けておく。バラバラにならない程度に根を切り落とす。
- 湯をかけて、えのきをしなやかにしておく。
- えのきを半分の長さに折りたたむ。
- かたくりをまぶし、濡れた手で、ぎゅつとにぎってまとめる。
- 油で揚げる。

※かたくりをまぶして揚げたえのきを使つての料理を3品紹介します。

甘辛醤油味

材料と作り方

しょうがが入り甘辛醤油を煮立てておく。たれにえのきをくぐらせて盛りつける。青物をあしらつておいしそうに！(みつば、クレソン、パセリ、細葱等

中華風一

他の材料 パプリカ、ピーマン、たまねぎ

作り方

①他の材料を小指ぐらいの大きさに切っておく。②調味料はお好みで 醤油 みりん、砂糖、オイスター、ガーリックなど、薄味は水で割る必要があると思います。③えのきを炒める、えのきを入れたら合わせ調味料を入れる。

④野菜がしんなりしない方がおいしい。⑤調味料を洋風にするのもおいしい。(例 コンソメ、ガーリック、コシヨウ、ハーブ入りシーズニングソルト ケチャップ等、組み合わせてみましょう)

酢の物一 他の材料 たまねぎ、きゅうり 作り方 ①たまねぎやきゅう

りを薄切りにして酢の物を作っておく。②そこへ、えのきを入れて食卓へ。(この時、ばらばらになって揚がったえのきを使うとよい)



