

那覇教会

大村広子さんの
おかんメニュー

- ・ グルテンバーガー スプレッド
- ・ ソイヤマヨネーズ
- ・ 豆腐チーズケーキ



「グルテンバーガー スプレッド」

材料 グルテンバーガー 小缶1 玉葱 中 1/2コ
くるみ 大きじ3 マヨネーズ 1/2カップ 塩 少々

作り方 ①クルミを大きめのみじん切りにする。玉葱もみじん切り、水にさらし、水気を取る。②ボールにグルテンバーガー、くるみ、玉葱、マヨネーズ、塩を入れてまぜる。③これをパンにのせるか、はさんでサンドイッチにしたり、サラダの付け合わせに用いる。

ソイヤマヨネーズ

材料 ソイヤラク 1カップ 紅花油 1カップ レモン 1個

塩 小じ

作り方 ①材料全部をミキサーに入れてよくかきまぜる。十分に攪拌されない、あとでかたまらない。②①を別の器に移し、レモン汁を少しずつ加えながらスプーンでゆつくり混ぜて行くと、こつりしてくる。③好みにより、塩加減をしてもよい。④ガーリック、パウダーオニオン、玉葱のみじん切りを①に加えてもよい。(1週間ぐらい、冷蔵庫に保存できる)

デザート 豆腐チーズケーキ

材料 絹ごし豆腐 1丁 レモンライム 1袋(アムウェイ製品を使用
うとおいしい) ゼライス g 豆乳(無糖豆乳か牛乳) cc
ホイップ(植物性) 1箱(cc) リッツクラッカー 1箱(枚入り)

作り方 ①リッツクラッカーをくだいて器に敷いて、豆乳か牛乳で少ししめらす。手のひらで軽く押ししておく。②豆乳か牛乳 ccぐらいにゼライス gを弱火で溶かす。(攪拌機使用)③豆腐をボールの中でほぐす

攪拌機を使用し②を混ぜる。④③にホイップを混ぜる。⑤最後にレモンライムを④に混ぜる。⑥⑤を器に流し込み冷蔵庫で冷やす。※市販のレモンパウダーを使う場合には砂糖を適量に使うとよい。アムウェイのレモンライムには自然な甘みが入っているので便利。 分か 分で簡単にできます。

編集注

レモンライムが手に入らないときは、ポッカレモンと砂糖を混ぜてはいかがでしょう。

神戸有野台教会

加村寛子さんの
おかんメニュー

- ・ おかんと息子と玉子焼き



材料

卵 5個
塩 少々

砂糖 大きじ3

みりん 大きじ1

薄口醤油 大きじ半分



エピソード

家族の健康⇨食生活⇨心も穏やかに過ごせるように努力してきました。玉子焼きは、人と人を結び母の味の懐かしさがあります。息子が中学生の時、お弁当の玉子焼きに母を亡くした友達の「おいしそうやな」の一言で何人か分を作ることになりました。同じようなことは息子が社会人になった時にもありました。また姪たちの大学受験のお弁当も玉子焼き、30年過ぎた今も話題になります。地域の「ふれあい弁当」にも大きな一切れを入れて何時も楽しみにして頂きました。たかが玉子焼きされど玉子焼き何人のお腹に入ったことでしょう。

今治教会

松本照代さんの

おかんメニュー

- ・ イタドリの煮物



材料

イタドリ 200g だし汁 50cc 醤油 大さじ2
油 大さじ1〜2

作り方

1. 鍋に油を入れてイタドリを炒める。
2. 油が廻ったら、だし汁を加えて調味料を入れて煮る。味付けは自分の好みにして下さい。本当にシンプルで簡単な料理です。

エピソード

木蓮の花の蕾がふくらみ、柿の葉の芽が出始めると季節が来たネ、と話が出る。子どもたちが、お母さんの季節が来たネという。春はワラビ、イタドリ、山うど、たらの芽、野かんぞうと食べる山菜がたくさんある。ゼンマイ、ヨモギ、なかでも我が家はイタドリの煮物が好きです。子どもが遠足へ行く前日、特に春の遠足などは「たまご焼きや、ソーセイジは、いらんからイタドリを入れて」と注文がある。春にはあるけど、夏秋冬にはない。母が塩漬けにして一年中食べた時を思い出します。春は皮を取り、サツと湯通しして冷やし（平らに並べて）、水に浸け酸味をぬく。これを失敗することがあります。その時は塩漬けにします。水分を捨てまた塩と、2〜3回繰り返し、水分を切った後、塩を混ぜて冷凍しておくと何時でも使えます。

広島教会

瀬尾恵子さんの

おかんメニュー

- ・ 茄子とニンニクと人参の
みりん炒め



材料

茄子 人参 ニンニク 醤油 みりん オリーブオイル 白ゴマ
作り方

1. 人参を細切りにしニンニクをみじん切りにする。茄子は大胆に大きく乱切りにする。
2. 茄子は水につけあく抜きをする。あくを抜いた茄子と人参とニンニクをオリーブオイルでフライパンで炒める。
3. 少しこげめができたなら、みりと醤油を加え、煮込む感じで炒める。
4. 茄子がやわらかく、照りがでたら、お皿に盛りつけ白ゴマをふりかけて完成！

エピソード

ニンニクと茄子とみりと醤油の組み合わせが大好きになった一品です。すこく、うちの定番メニューになっています。

今治教会

加納早苗さんの
おかんメニュー

- らっきょうの酢漬け



材料

らっきょう1kg (皮むき処理してある市販のらっきょうでもよい1袋)

酢 水 塩 小さじ2 砂糖 少々 唐辛子 (たかのつめ) 2cc

作り方

らっきょうをざっと洗い、ざるにあげる。ざるに上げたらっきょうに塩小さじ1〜2杯をまぶす。時々かえしながら塩がなじむように5〜6時間おく。5〜6時間したら、あらかじめ用意して置いた空き瓶に塩の付いたままのらっきょうを瓶に入れる。8分目まで酢を入れたら残りの2分目を水でひたひたになるまで入れる。そこに好みで砂糖を適量入れ、好みで唐辛子を2本ほど入れる。完成。好きなときから食べられる。

もっと簡単な作り方 市販の下処理してあるらっきょうをざっと洗う。ざるにあげ塩をまぶし5〜6時間。洗わず瓶にらっきょうを入れ、おたふくらったきょうの酢を入れれば完成。好きな時から食べられます。

エピソード

教会の牧師がこのらっきょうの酢漬けが大好きで、このらっきょうを推薦され、「おかんメニュー」に投稿しました。

宇和島聖書研究会

由利とみこさんの
おかんメニュー

- 九州の和菓子 (かるかん)



材料 (10切れ分)

長芋 160g 上新粉 200g 砂糖 150g

ベーキングパウダー 小さじ1 水 130g

作り方

1. 長芋の皮をむき、すりおろす。(長芋を3cm位に切り水130gを入れミキサーでまぜる)
2. それに砂糖を少しずつ加え泡立て器でよく混ぜる。
3. 水を少しずつ更によく混ぜる。
4. 上新粉とベーキングパウダーをふるい、3回に分けて3に加え、木ベラでよく混ぜ常温で約20分ねかせ。
5. オープン用シートを敷いた耐熱容器に4を流し入れレンジで約7分。あんサンドする時は生地量1/2を流し入れ、その上にあんを平らにのせ残りの生地を入れて加熱する。
6. 容器から取り出さし、ぬれ布巾などで包丁を湿らして切ると、きれいに切れる。(色々な味を楽しめる レーズン、みそ、マーメイド、しょうが、抹茶、栗、パイナップル、ゆかり、ブルーベリージャム等。写真はみそ味、みかんジャム、ブルーベリージャムをつけてみました。代用食にもなります。)

エピソード

佐世保と長崎に10年も居たので、かるかんをよく食べました。米の粉上新粉があれば家でも出来る、と知ったのはテレビで放映されたので知りました。

宇和島聖書研究会

由利とみこさんの

おかんメニュー

- ・ 沖縄の揚げだんご
砂糖天ぷら (サターアン
ダーギー)



材料

薄力粉 500g ベーキングパウダー 5g 卵 大4個 砂糖 300g
油 大さじ2

作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダーを3回ふるう。
2. 卵、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜた中へ1を入れる。
3. 耳たぶ位の固さになったらラップして20分冷蔵庫へ入れておく。
4. 3cmくらいのボールに丸め、150〜160の温度でじっくり中まで火が通るよう
に揚げる。(日持ちがよく、おみやげになります。テレビで有名になったサター
アンダーギーです。家でも作れると知っていましたか？4の固さが難しいところ
です。柔らかすぎたら揚げられない。そんな時、粉の量を増やし砂糖も少し増や
し、耳たぶの固さで少々小さめに作って下さい。)

エピソード 娘が沖縄に嫁入りし、つわり、出産等手伝いに何度も出かけました。そして、お土産にサターアンダーギーをよく使いました。沖縄にはサターアンダーギー用の粉も売っています。中心まで火が通るようにするには、小さめにし、じっくりと火を通すように揚げることかしら？店で売っているものはとても大きく作ってありました。でも私ではとても無理と思い小さくしました。

宇和島聖書研究会

由利とみこさんの

おかんメニュー

- ・ 茄子のそうめん流し
(金沢料理)



作り方(4人分)

1. なす大2個を縦に長く切り、包丁で斜めに切り込みを入れて味が付きやすいようにする。2〜3cmに切り、それを水につけておく。
2. 鍋に油を入れ、水気を切った茄子を炒める。少し炒めたら水1カップを入れる。煮立ったら、だしのもと、砂糖大さじ1、醤油大さじ2入
れる。ぐら〜と煮立ったら、そうめん20gを半分に折って入れ、だし
汁につけるようにし、もう一度煮立ったら味を見て火を止める。(こ
のおかずは手早くできます。そうめんが入るので量が増えます。我が
家の定番メニューです。富山に行った時、金沢の信者さんに教えてい
ただきました。)

エピソード

富山に5年いたので、知人に教えられた「茄子のそうめん流し」夏にはよく作りました。

