

神戸教会

金光烈さんの
おかんメニュー

・チヂミ



材料 (4〜5人分)

小麦粉 500g 玉子1個 水 800cc ニラ1束

玉ネギ 中1個 人参1個 塩 小さじ2

作り方

1. ボールに小麦粉、玉子、水、塩を入れ、小麦粉の玉が残らないようによく混ぜる。

2. ニラは4センチくらいのおおきに切る。

3. 玉ネギは千切りにする。

4. 人参を千切りにする。

5. 1に2〜4を入れ、全体をよく混ぜる。

6. フライパンにオリーブ油大さじ1を入れて熱した後、上記の材料を異と玉分入れて全体を薄く広げる。(薄ければ薄いほどおいしいです！)

7. 縮みの周りの色が変わったたら裏返しし、スプーンの中手でやさしく押し伸ばし、中の空気を出す。

8. 香ばしく焼きあがったら、たれをつけて食べる。

たれのつくり方

材料 濃い口しょうゆ 20cc 薄口しょうゆ 20cc 小ネギ 3本(みじん切り) ニンニク 1片(みじん切り) ごま油 大さじ1

1. ごま 大さじ1 一味唐辛子 少々 酢 大さじ2

作り方 材料全部をよく混ぜる。

エピソード

チヂミは子供の頃から母がよくつくってくれた料理です。おかずとしても、おやつとしてもよく食べていた大好きなお料理です。冷めてもおいしいので、日本ではパトラックにもよく出しています。たれは多めにつくっておいて、いろんな料理(冷やし焼きナス等)に使っています。

神戸教会

金光烈さんの
おかんメニュー

・ビビンバ(混ぜご飯) 1



作り方(4〜5人分)

1. 昆布一枚を入れてご飯を炊いておく。2. どんぶりにご飯を入れ、ごま油大さじ1/2をかけて下の①〜⑧出来たナムルをきれいに並べる。3. 食べる時は、スプーンでよく混ぜて食べる

4. 辛さが足りない方は、ゴチュジャンを入れて召し上がるとおいしいです！

ほうれん草・ナムル」材料 ほうれん草 1束 塩 小さじ1 ゴマ 大さじ1 ゴマ油 大さじ1 万能ネギ 1本

1. ほうれん草をきれいに洗い、茎の部分と葉の部分の2等分にする。2. お湯を沸かして塩を一つまみ入れる。3. 茎の部分の先に入れ、派の部分の後にに入れてすぐに(30秒程)取り出し冷水で洗う。4. よく水気をしぼり、食べやすい長さに切って、塩、ネギ、ゴマ、ゴマ油で味付けする。

豆もやし・ナムル」材料 豆もやし 100g 薄口しょうゆ 大さじ2 ニンニク 1片 塩 小さじ1/2

ゴマ 大さじ1 ゴマ油 大さじ1 万能ネギ 1本

1. 豆もやしは、尻尾を切り、きれいに洗う。2. 鍋に豆もやし、水大さじ2とニンニクのみじん切りと塩を入れ、ふたを閉め、中火で5分間蒸す。(途中、ふたを開けないこと) 3. 2に塩

ゴマ、ゴマ油、万能ネギのみじん切りを入れて味付けする。

「ぜんまい・ナムル」材料 ぜんまい 100g 薄口しょうゆ 大さじ2 ニンニク 1片 塩 小さじ1

ゴマ 大さじ2 ゴマ油 大さじ1 砂糖 大さじ1 ねぎ 1本 こしょうと塩 少々

1. ぜんまいを洗って水気を軽く絞り、食べやすい長さに切る。2. ニンニクとねぎのみじん切りにする。3. 鍋にぜんまいと他の材料を入れ、よく手であわせて味を整え、ふたを閉めて5分間炒める。

「きゅうり・ナムル」材料 きゅうり 3本 砂糖 大さじ1 ゴマ油 大さじ1 塩 少々

酢 大さじ1 ゴマ 大さじ1 ねぎ 1本 ニンニク 1片 唐辛子粉 大さじ1

1. きゅうりはきれいに洗って斜めに切って千切りにする。2. ニンニク、ねぎのみじん切りにする。3. ボールにきゅうりと他の材料を入れて味付けする。

「人参・ナムル」材料 人参 1本(中) 塩 小さじ1/2 サラダ油 大さじ1/2

ゴマ 大さじ1 ゴマ油 大さじ1/2

1. 人参の皮をむき、斜めに切って千切りにする。2. フライパンにサラダ油をいれ、人参を炒める。3. 火が通ったら、ゴマ、ゴマ油で味付けする。(次ページへ続く)

神戸教会

金光烈さんの
おかんメニュー

- ・ ビビンバ (混ぜご飯) 2



「ビビンバ (混ぜご飯) 続きの作り方」

天根・ナムル」材料 大根 1/2 砂糖 大さじ1 ネギ 2本
塩 小さじ1 ニンニク 1片 薄口しょうゆ 大さじ1
しょうが 少々

1. 大根の皮をむき、斜めに切って千切りにする。2. ネギ、ニンニク、しょうがはみじん切りにする。3. フライパンに大根と他の材用を入れ、よくあわせて味を調べてから、ふたを閉め、大根が柔らかくなるまで炒める。

グルテンバーガー」材料 グルテンバーガー 150g 玉ネギ 1/2
しいたけ 3個 砂糖 小さじ1 しょうが 大さじ1

1. 玉ネギとしいたけはみじん切りにする。2. フライパンにサラダ油を大さじ1を入れ、玉ネギとしいたけを炒め、グルテンバーガー、砂糖、しょうゆを入れ、1分くらい炒める。

釜糸卵」

ボールに玉子2個と塩一つまみを入れてほぐし、金糸玉子をつくる。

わかめスープ」材料 干しわかめ 5g 薄口しょうゆ 大さじ2

だし汁 600cc ニンニク 1片 ゴマ油 大さじ1 ゴマ 小さじ1

1. 干しわかめは水に戻してきれいに洗って食べやすい大きさに切る。2. 鍋にニンニクのみじん切りとわかめ、薄口しょうゆを入れ、軽く炒める。3. 2にだし汁を入れて、沸騰したら火を止め、ゴマとゴマ油をいれ、味を調える。

エピソード

野菜を多く使いますので栄養的にもとてもバランスのよいお料理です。疲れて元気がない時や食欲のない時にビビンバを食べると元気が出ます！お客様が何人来られても大丈夫！韓国では家庭料理としてよく食べています。冬はフライパンに入れてガスでよくあたためると石焼ビビンバになりますからお試ください。おもてなし料理としてもとてもよいし、野菜は一品一品のおかずにもなりますので、お楽しみください！

今治教会

池本滋乃さんの
おかんメニュー

- ・ ヨーグルトケーキ



「ヨーグルトケーキ」

材料 A (牛乳 500g、砂糖 100g) 鍋に入れ弱火にかけて溶かしておく。
B (ゼライス 大匙2杯、水 小さじ杯) 器に入れふやかす。C (ヨーグルト 500g、ホイップ 200g、ラム酒 数滴) 大きなボールに入れよく混ぜる。D (リッツ約 30枚、バター 50g) リッツをスピードカッター又はナイロン袋に入れよく叩いて砕いておく。

作り方

1. 流し箱にDの1/3量を入れて平らにならしておく。
2. 1の上にABCを混ぜたボールの材料を静かにそそぎ入れる。

3. Dの残りの2/3量を静かに、むらにならぬよう指先でほぐしながら、平均に振り入れてならしておく。4. 3を冷蔵庫に入れ冷やし固めてできあがり。
※切り分ける時、流し箱から全体をはずさないで、外枠から出したところで軽く切り分け、へらですくい取る方がくずれないでよい。

エピソード

姪の子供(小1)が遊びに来た時、出来上がったばかりのこのケーキを大皿に入れて持って帰らせたところ、ばあちゃんに「僕このケーキ大好きなんだから、僕にたくさん頂戴ね。」と言って喜んで食べた聞きました。又、近所の独居のおばあさんにもあげると、「珍しいケーキで、はじめてだ。」と言って、喜んで食べてくれました。

今治教会

張田佐喜夫さんの
おとんメニュー

- 青唐辛子のみそ付け
- 海苔トースト



青唐辛子のみそ付け

材料 青唐辛子 数本 みそ 適量

作り方 青唐辛子を買ってくる。勿論自分で育てて収穫してもかまいません。それを洗い。お皿に盛り、みそを添えて出来上がり。青唐辛子にみそを付けてバリツとかじつて食べてください。上品さはいりません。

おすすめ

辛いのが苦手な人は、辛くない唐辛子を買ってきてください。この頃は、色々な唐辛子がスーパーなどに並んでいるそうです。青唐辛子のシーズンには、是非一度お試しください。なんとも言えない味です。ただし、ピーマンかちよつとと言われる方はだめかも？

海苔トースト

材料 食パン(食べる分だけ) aアボカド 一個 bバターかマー

ガリン 適量 マスタード 適量 焼き海苔(味付け海苔) 数枚

わさび醤油 好みに合わせて調合

作り方 下準備：アボカドを潰しペースト状にし、わさび醤油をまぜる。好みの食パンをトースターで焼く。焼いたら aか bを適当に塗り最後に海苔をのせれば完成。

これも、一度試してみればいいですよ？

※海苔は、のせながら食べるとよいです。先にのせると、海苔が湿気る。

今治教会

張田裕子さんの
おかんメニュー

- 根菜のシンプル和え
- きのこの黒酢スープ



根菜のシンプル和え

材料 4人分

れんこん(薄切り) 約300グラム じゃがいも 2個

黒酢 適量 塩 小さじ1 こしょう 適宜

ごま油 大きじ1程度

作り方

- れんこんは皮をむいて薄切り。じゃがいもは皮をむいて千切り。
- 黒酢を入れた湯を沸かし(黒酢は湯の3%程度で)1を入れ7〜8分ゆでる。冷水にさらし、水気をよくきる。
- ポウルに2を入れ、塩、こしょう、ごま油で和える。

きのこの黒酢スープ

材料 4人分(ほんとはどれだけでも大丈夫)

エリンギ、しめじ、しいたけ、まいたけ、えのき、など、好きなきのこをどつさり。めやすとしては、1パックずつ。油揚げ 2枚程度 水 6カップ程度 だし、またはスープのもと(おこのみで。なくてもいいけど) 小さじ1 しょうゆ 大きじ1程度 黒酢 大きじ3〜4 こしょう 小さじ1程度 片栗粉 大きじ2(水で溶いておく) ごま油 小さじ2程度

作り方

- きのこたちを一口大に切る。油揚げを千切りに。
- 鍋に、水、だし、きのこたちを入れて火にかける。煮立ったら弱火で3〜4分ほど煮る。あくが出たらすくう。
- しょうゆ、黒酢、こしょうで味をととのえる。水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油をまわし入れ、できあがり。

根菜のシンプル和え、きのこの黒酢スープともに、黒酢を使った料理です。はじめは雑誌で見て作り始めましたが、なにしろ黒酢を使うのが初めてでしたのではたして?と思っていましたら、なかなかまるやか! 教会のお昼ごはんに大量に作ってお出ししたら、喜んでいただけだったので、気をよくして(笑)作り続けています。どちらとも15分程度で作れますので、超簡単! おすすめです。

天沼教会

宮崎恵子さんの
おかんメニュー

・三育ダック巻き



材料

(約15個)

生地 薄力粉 1カップ 片栗粉 5T 水 1カップ

オリーブオイル 32T 塩 少々

具 三育大豆タンパク大判 10枚

よく水に浸し、縦に5つくらいに裂く

下味 砂糖、醤油 各 1T ごま油 1/2T

味噌(八丁味噌など濃い味がよい) 少々

きゅうり 1本 5センチくらいの長さのせん切り

かいわれ 1パック

1. ボールに薄力粉と片栗粉をいれ、泡たてきでサツトませる。水、オリーブオイル、塩を加え、だまに成らないように混ぜ合わせる。熱したホットプレートにお玉半分位の量を入れ、お玉の裏で直径15センチくらいの大きさに薄く広げる。周りが乾いてくればひっくり返しサツト焼く。
2. 三育大豆タンパク大判はよく水に浸し、縦に四つか五つぐらいに裂く。フライパンでよく焼き、混ぜ合わせた下味で味をつける。
3. 焼きあがった皮に、千切りにしたきゅうり、かいわれを入れその上に味付けをした大豆タンパクを入れ、くるりと巻いてお皿に盛り付ける。
4. 好みによっては大豆タンパクを味付けするとき、好みによってはトウバンジャを少したらししても良い。

天沼教会

宮崎恵子さんの
おかんメニュー

- ・大豆ミートマリネ
- ・梨の梅酢漬け



大豆ミートマリネ

材料

大豆ミートチキンタイプ 半袋 粉、卵、パン粉

油 揚げ用 すし酢 1/2カップ オリーブオイル 1T

作り方

1. 三育フーズ新製品の大豆ミートチキンタイプでも、グルテンを薄切りにしたものでどちらでもよいです。
 2. チキンタイプでしたらよく水に戻し半分にちぎります。それに、粉、卵、パン粉の順にまぶし油で揚げる。
 3. すし酢に倍量の水とオリーブオイルを加えよく混ぜる。酢の味が濃いときはもう少し水を加える。
 4. あげた物を3に和え味が馴染むまでしばらく置く。
 5. レタスを敷いたお皿に、4を彩りよく盛る。食べる前に冷蔵庫でよく冷やしてください。
- 梨の梅酢漬け(隠岐の長野さんに教えていただきました。)
- 梨は皮をむき、種を取ってからいちちょう切りにし梅酢を上からかけ1日置きます。冷やして食べると梨の甘みと、梅酢の酸っぱさが程よい味になります。梨は、食べる時期を逸して柔らかくなったものでも充分おいしいです。

