

徳島教会

平田実致子さんの
おかんメニュー

- ・ なんでもチヂミ
- ・ ジャガイモとソイーズの炒め



なんでもチヂミ

材料

にら一把 (そのほかたまねぎ。キャベツ。にんじん。ピーマン。なんでも OK) 天ぷら粉カップ一杯 卵一個 水カップ一杯 二育和風出しの素一袋 たれは、かけポン

始め、チヂミって何だろう。とおもっていました。スーパーで、ナジミの素が売っていたので、買って作ってみると、とても美味しいので感激しました。わざわざチヂミの素を買わなくても、天ぷら粉で美味しく作れます。

野菜は何でも OK! 子供もこれなら野菜をたっぷり食べられますよ!

「ジャガイモとソイーズの炒め」

材料

ジャガイモ 中5個 ソイーズ 2缶 塩 一つまみ 二育洋風だし一袋

作り方

ジャガイモをスライサーでスライスし、サラッと水で洗う。フライパンでジャガイモを炒める。よくいたまったら、ソイーズをほぐして入れ、いっしょに炒める。塩と洋風だしで味をつけて出来上がり。

三育のソイーズを使った簡単メニューです。ポリウムもあって、子供も大好きです。

徳島教会

平田実致子さんの
おかんメニュー

- ・ コーンとたまねぎの天ぷら
- ・ と一ふの磯辺揚げ



コーンとたまねぎの天ぷら

材料

- コーン の缶詰 たまねぎのスライス (量は好きなだけ)
1. 小麦粉とホットケーキミックスを同量 に水を適量入れまぜる
 2. 天ぷらを揚げるように、揚げる。

主人の母は、とても料理が上手です。忙しい時でもおいしくすぐに作れる料理などいろいろと参考にしています。この料理は、その姑の料理から紹介しました。揚げ物するとき、天ぷら粉も良いですが、ホットケーキミックスを半分混ぜると、甘みがあって、とてもおいしくなります。リンケッツを揚げてもおいしいですよ!

「と一ふの磯辺揚げ」

材料

豆腐一丁 パン粉豆腐と同量 和風出しの素 のり 一枚を16等分する

1. 豆腐の水気を良く切る
2. 豆腐とパン粉と和風出しの素 をよくまぜる。
3. のりに豆腐を5ミリの厚さぐらい伸ばして乗せる。
4. フライパンに油を敷き、両面をこんがり焼く。

この料理は、私の母のオリジナル料理です。小さい時から食べていて、教会のハトラックにももっていける簡単でおいしい料理です。あまり油をケチらずに、こんがり焼くのがコツです。

徳島教会

吉田ハル子さんの

おかんメニュー

・豆腐がんもの甘酢あんかけ



材料と作り方

豆腐 かたくしぼっておく。 バーガー (豆腐の 1/3くらい) 人参 椎茸 小
 さくさいのめに コーン オクラ 昆布 野菜はそれぞれ適量で・・・玉子 ヤ
 マイモ 片栗粉 砂糖 塩 サラダ油
 甘酢あん : もやし コーン オクラ 人参などをだし汁のあん混ぜる。

弓削聖書研究会

中塚左津子さんの

おかんメニュー

・ところ天



材料

天草(乾燥) 30g 水 1800cc 酢 大さじ 1.5 ~ 2

作り方

1. 天草を洗って分量の水と酢を入れて時々混ぜながら煮とかす(ふきこぼれない様に気をつける)。天草の先から 1/3位になるまで煮る。
 2. 1をざるごしし、容器に入れて冷やす。(こした天草は、もう一度ひたひたの水を加えて煮ると、ゼリーなどに使えますよ)
 3. ところ天突きで突いて(無い時は細く切って) ポン酢、三杯酢、そうめんつゆ等をかけて、からしを添えて頂くとおいしい。
- ・参考までに ポン酢: 柑橘類(だいだい、すだち、かぼす等)の絞り汁 大さじ3杯、醤油 大さじ3 ~ 6杯。 三杯酢: 酢 大さじ3、醤油 大さじ1、だし 大さじ1、砂糖または蜂蜜 大さじ 1.5 ~ 2、塩 小さじ 3/4



ふるさと料理

瀬戸内の島(弓削島)で採れる天草を、島の人々は六月雨の頃、海に入って採る。今はかん天ブームとか?天然の天草を使ったところ天は、無添加の最高の健康食品です。

今治教会

池本滋乃さんの
おかんメニュー

- ・ ヘルシーな全粒粉食パン



材料

1. ドライイースト 小さじ2
2. 全粒粉 200g
3. 強力粉 150g
4. スキムミルク 大さじ3
5. 砂糖(三温糖) 30g
6. 塩 小さじ3/2
7. バター 30g
8. くるみ又はレーズン 80g位
9. 強力粉 100g
10. 水 300cc

作り方

電子レンジ専用のパン焼き釜に1〜8までの材料を分量通り量って入れ、終わりに9, 10をだまにならないように溶かして入れるだけ。あとは食パンメニューのキイをぼんと押すだけ 200分後には、ほかほかのジャンボ食パンができあがります。

エピソード

夜寝る前に以上の材料を入れてセットしておく、朝部屋中に香ばしいパンの香がただよう中で目覚めとても幸せな気持ちで一日のスタートをきる事が出来ました。

父は生前この食パンを大そう喜び「お前の焼いたパンを食べたら市販のパンは”せいがのーて食べられん”と言って、目を細めて好んで食べてくれましたので九八歳余りで亡くなるまで、作り続けていた頃をなつかしく回想しています。

弓削聖書研究会

田頭順子さんの
おかんメニュー

- ・ グルテンのにんにく
- ・ 醤油つけ



材料

- グルテンミート 小缶1 小麦粉 少々 サラダ油 適量 にんにく 2
3かけ
作り方

1. グルテンをそぎ切りにして小麦粉をつけてすぐ、フライパンに油を多目に入れて両面少しこげ目がつく位に焼く、焼きすぎると固くなるので気をつけて。
2. あついうちに、醤油に、すりおろしたにんにくを入れて、つけて食べる。



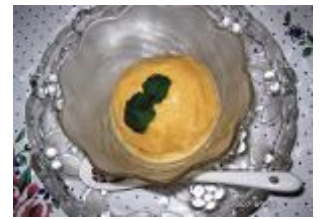
弓削教会の大切な、なくてはならない右腕を紹介いたします。
小林真紅麗さん

エピソード 我が家の息子達に大人気。グルテンはちょっと?という息子も、これは旨い!食べられるーと。献立に困った時は大助かりです。超かんたん!!

広島教会

佐々木照子さんの
おかんメニュー

・フルーツアイス



材料（5人分）

果物 生リンゴ みかん 缶詰の实のみ（バナナ、苺、キューイ、オレンジ、桃、柿などもOK） ・ 豆乳（無加糖） または、生クリーム 50cc～100cc（果物の水分にもよります） ・ レモン汁 15cc ・ 好みにより砂糖

作り方

1. 果物をみじん切りしてラップして、平らにし冷凍する。
2. 果物をフードプロセッサー、または、ミキサーにかけて、砂糖、レモン汁、豆乳を入れる。
3. 器に入れて（一人分ずつ）食べる。

エピソード 親友の佐々木さん宅の家庭集会で、ササッと作られたフルーツアイスがとてもおいしくて、キレイだったので、すぐ写真を写して頂きました。急に（神様のお導きで）思いつき、用意させて頂きました。

小金井教会

野呂町子さんの
おかんメニュー

・串フライ&アボカドサラダ



串フライ 材料

高野豆腐 糸に浸し4×3巾に切る）8枚 リンケッツ 8本
長ネギ 1cm長さに切る） 8切 かぼちゃ 厚さ1cm長さ4cm） ・ 8切
小麦粉、パン粉

作り方

1. 高野豆腐はつゆの素で薄味で煮る。
2. かぼちやはレンジで1分弱温める あまりやわらかすぎると串にさしたとき崩れます）
3. 串に高野豆腐、リンケッツ、長ネギ、かぼちやを刺し、水どき小麦粉にからめ、パン粉をまぶし、油で揚げる。
4. お皿にキャベツのせん切りと一緒に盛り付ける。ケチャップとソースを同量ずつ合わせたソースをかける。

アボカドサラダ 材料

卵（ゆでたまご） 2個 アボガド 1個 レモン汁 大さじ1
ミニトマト 8個 きゅうり 1本 レタス 2枚
（ドレッシング）マヨネーズ 大さじ4 醤油 大さじ 1/2
おろしわさび 小さじ1

作り方

1. ゆでたまごを6〜8等分に切る。アボガドは卵の大きさに合わせてきり、レモン汁をかける。
2. ミニトマトを4等分に切る。きゅうりは卵の大きさに合わせた角切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
3. 1と2を器に盛り合わせドレッシングをかける。

