

豊橋教会

山路めぐみさんの
おかんメニュー

- ・ お揚げチーズ



材料

油揚げ2枚(長方形) スライスチーズ2枚(とろけてもとろけなく

てもOK) 大葉8枚(4枚でもOK)

作り方

1. 油揚げは油抜きしペーパータオルで水気を取る。
2. チーズを半分に切り大葉で挟み油揚げの中に詰める。・チーズの大きさが合わない時は折り曲げたりする。・チーズが油揚げから出ないよう!
3. フライパンで(油をひかない)両面をこんがりときつね色にカリカリに焼き醤油で頂く。

エピソード

知人のおかんが簡単に美味しいよ!と教えてくれました。

今治教会

塩出明美さんの
おかんメニュー

- ・ のりとさけ缶のチャーハン



材料

白飯 800g のり 2〜3枚 さけ缶 1/2缶 長ねぎ 1本 胡麻油 大き

じ2 サラダ油 大きじ2 醤油 大きじ1 塩胡椒 少々

作り方

1. のりは手でもみほぐす。
2. 長ねぎは小口切りにする。
3. フライパンにごま油とサラダ油を熱し、長ねぎと汁気を切ったさけ、白飯を入れ、ほぐしながら炒める。
4. 醤油をまわし入れて、塩、胡椒をふり、1を加えてひと混ぜする。完成。

エピソード 以前、体をこわして入院繰り返し返していた時のことなのです。体調が悪くなって、また入院生活をおくっていた私に、医師が四日間の外泊許可をくれました。その帰った時に“がんばれ”と励ましてくれて、“これは私からの祝福”と言って、昼食にこの“のりとさけ缶のチャーハン”を作ってくれました。母の情け深さに支えられているのだなと思えました。本当は母の手料理の中で私の口を一番潤してくれるのは“ちらしずし”なのですが、とにかく母も疲れていたから、栄養がとれて、簡単かつ、美味しいこの料理を作ってくれたんだなと、感謝しながら頂いた一品です。

愛媛県西条市 母：塩出美代子(88才) 娘：塩出明美(42才)

香川

遠藤裕美さんの
おかんメニュー

- ・ カレーピラフ



作り方

玉ねぎやにんじん等、お好みの野菜をみじん切りにし、オリーブ油で炒める。野菜に火がとおったらご飯を加える。それをカレー鍋に入れて混ぜ合わせ、仕上げにレーズンを加えれば出来上がり。

カレーピラフは、カレーライスをした後にお鍋に残ったルーを生かそうと、母が作ってくれたリサイクルメニューです。母は日頃から、物を大切に使う人でしたから、カレーピラフに入れる野菜も、にんじんの皮やへた、ピーマンのがく等の、くず野菜と言われるものを上手に使ってお料理してくれました。

びりっとしたピラフに甘いレーズンがピッタリです。

徳島教会

遠藤雅子さんの
おかんメニュー

- ・ ポテトサラダ



材料

ジャガ芋、人参、胡瓜、レーズン、林檍、スライスチーズ、マヨネーズ、お酢、胡椒

作り方

1. ジャガ芋もは皮を剥き適当な大きさに切って茹でる、同じく人参も扇に切り茹でる。
2. 胡瓜を輪切りにして塩揉みしておく。
3. 茹でたてのジャガ芋を熱い内にボールにあげて潰す。
4. 洗ったジャガ芋に、塩揉みをして水気を取った胡瓜、レーズン、適当に切った林檍、スライスチーズ、マヨネーズ、お酢、胡椒を入れ交ぜれば出来上がりです。

私のおかんメニューは、ポテトサラダです。

とても簡単な手料理ですが、私には大切な一品です。

昔私の母は、私の偏食を治すために頑張っておりました。私は、作りたての温かいポテトサラダが好きで、よく作ってくれました。甘い林檍やレーズンなどを入れて甘くて栄養のあるものを作ってくれていました。今では、息子と二人で料理をします。息子は、マヨネーズが苦手なのではじめはポテトサラダが食べれずに困りました。それで、お酢を足して作るとさっぱりして息子も食べるようになりました。マヨネーズが重い方には、お酢を足す事をお勧めします。

す。、。、。

広島教会

山本淳子さんの
おかんメニュー

- ・ そば寿司
- ・ なすの塩漬け



材料(三人前)

1. 和そば(乾) 一束、(生そばでも可)
2. 寿司のり 三枚
3. きゅうり 1/2本
4. 卵 1/2個(だしのもと)
5. 人参 縦 1/2本(砂糖で煮る)(リンケッツ・タンパッキー・椎茸を砂糖醤油で煮て、五ミリ角位に細長く切る)
6. わさび醤油 適宜

作り方 A. 乾燥そばは固めにゆでて氷水でよく洗う。ペーパータオルで水を切る。 B. 卵は焼いて縦三本に切る。(いり卵でもよい) C. 塩ずりし縦に三本に切る。 D. どれかあるもので二本作る。 E. 海苔を横にして 1/4切り取る↓むすび用に。巻きすに 3/4の海苔を横に置く。そばを向こう 1.5cm位残して、そばを広げる。 F. そばの中央に3、4、5(椎茸があれば人参と変える) G. 巻きすのように巻く。 H. 油をひかないフライパンで転がすと海苔がパリツとなる。 I. 六等分に切って6に付けて食べる。

*写真は茶そば使用

なすの塩漬け

材料 なす 5本(500g) 付け汁(水1カップ、有れば山椒の実5粒、粗みじん切りの赤唐辛子三〜四本分、塩大さじ1/2)

作り方 1. 茄子はへたを除き、縦に四つ割りにする。2. 付け汁の材料を一煮立ちさせ、さます。茄子を漬けて一晚以上置く。冷蔵庫で四〜五日間保存可能。

エピソード

食糧難の時代、父が山の痩せた土地を借り、そばを植えていました。白い花が、優しかった父と重なり、私流のそば寿司が大好きで、他の方々にもとても喜ばれています。

広島教会

山本淳子さんの
おかんメニュー

- ・ 豆腐デザート



材料8〜10人前

1. 木綿豆腐 1丁
2. ゼライス 2袋
3. スジャーターホイップ(植物性) 1箱
4. 三育濃厚調整豆乳無加糖(牛乳) 30cc
5. 砂糖(三温糖) 半カップ
6. バニラエッセンス(3〜5滴)
7. レモン汁 半子(無くてもよい)
8. 青皮キユーイ(柔らかめ)
9. みかん(缶詰) 10寒天クック(白寒天) 水 1/2カップ、上に寒天が無くても味はいいです。

作り方 A. 1は四隅を残してパックに切り目(4ヶ所)を入れ、逆さにして水気を切る。買ってすぐ冷蔵庫に入れておくと便利。 B. 2は少量の水を降り入れ、しとらせる。4を温めて2を入れとかす。鍋ごと水の上であら熱を取る。 C. ミキサーに A、B、5、7を入れ混ぜる。 D. Cに3、6を入れ、ひと混ぜして止める。 E. パイレックス・ガラスの器に流し込み、缶詰みかん、3ミリ輪切りキユーイで飾り付ける。 F. 10を水で溶かし薄目の寒天液を固まらない程度にさまし、Dの上にそっとかけ、冷蔵庫で冷やし固める。*切る時はゴムへらが切りやすいし、取りやすい。*美味しい!意外に簡単!飾り付けはあるもので自由に!お子様の発想は楽しいかも!一人用の小さな器にも!市販のソフトクリームの皮、最中の皮にDだけ入れても!誕生日やパーティー!プレゼントも喜ばれます。

エピソード

料理が大好きだった母が、材料も、お金もない時代、折られたみのお菓子の本を私とふたりで1ページずつ開いて、「美味しそうだね!食べたつもり!」と言っては最後まで、写真のお菓子を楽しんだり、木枯らしを背に肩を寄せ合って七輪にフライパンで、「直角に焼くんよ」とキントッパを作り、美味しかった事!をふと思ひ出し、母の晩年「あの時、なぜ小豆や、お砂糖があったの?」と聞きました。「あれは、サツマイモだったのよ。」と、母の言葉が忘れられません。

毎日、朝昼晩サツマイモだけの食事が続いていました。それでも豊かな時代でしたが、他に何も無いので、こどもたちは文句を言っていたのでしょう。結局、健康的なおやつだったのです。母から習ったお菓子作りはキントッパだけでしたが、三〇年位前に教会でアメリカの宣教師に習ったものを、余分なものを省き、簡単にし、甘さを控え、私のオリジナルにしました。好評です!

小金井教会

長塚敬子さんの
おかんメニュー

- ・ 新じゃがの田楽
そら豆と豆腐の卵とじ



新じゃがの田楽 1材料4人分

新じゃが芋 4コ

(煮汁) だし カップ2 薄口醤油 小さじ2

煮切りみりん 少々 塩 少々

(田楽味噌)

味噌(白) 200g 料理酒 大きじ4 みりん 大きじ4 不

の芽 8枚

作り方

1. 新じゃが芋はたわしできれいに洗い、たっぷりの水で柔らかくゆでる。
 2. 鍋に煮汁の材料を入れて煮立て、ゆでたじゃが芋を入れてゆっくり煮含める。
 3. 田楽味噌の材料を鍋に入れて火にかける。中火で焦かさないようにゆつくりと時間をかけて練り上げる。
 4. じゃが芋を二等分し、切り口に田楽味噌をつけ、250℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。竹串に刺して器に盛り、木の芽をのせる
- そら豆と豆腐の卵とじ 1材料4人分
- そら豆 50コ 豆腐(木綿) 1丁 卵 4コ〜6コ
- だし カップ2 薄口醤油 大きじ2
- 煮切りみりん 大きじ2 塩 適宜
1. そら豆は塩ゆでして薄皮をむく。
 2. 豆腐はふきんに包み、1時間ほど重石をして水けをきる。
 3. 鍋に(2)を入れ塩少々ふり、空いりし取り出す。カップ内の材料を煮立て、そら豆と豆腐を入れ、再び沸騰したら、溶き卵を入れサツと混ぜる。

天沼教会

宮崎恵子さんの
おかんメニュー

- ・ ジャガイモピザ



材料(4人前)

ジャガイモ 中3個

ベジデタコス 1/2缶

エリンギ 中2本

しめじ 1房

ブロッコリー 1/4房

玉ねぎ 1/4個

大参 1/2本

ホールコーン 3T

オリーブ 10粒

とろけるチーズ 輪切りにする(なくても良い)

作り方

1. フライパンでエリンギ以下のものをサツトいたためておく
2. 200度に熱したホットプレートにジャガイモのせん切りを置く
3. 少し水でゆるくしたベジデタコス、エリンギ以下のいたためておいたものを順にのせる
4. 最後にチーズをのせる。
5. ホットプレートのふたをし、10分くらい焼く
6. チーズが野菜の中に馴染み、ポテトに火が通ったら出来上がりです。

これから寒くなる時、ホットプレートを囲んで夕食の一品にしてください。量を増やして、ホットプレート一杯にするとお客様の時も簡単でおいしいので特に若い方たちにはオススメです。