

ワシントン州  
金城真理子さんのおかんメニュー  
・豆腐ラザニア



## 材料

パスタ (ラザニア用のひらたいもの) 1箱 豆腐 (木綿) 2丁  
ほうれん草 (ゆでてしぼってきざむ) 生なら2束  
トマトソース (トマトピューレ、たまねぎ、にんにく、ピーマン) 1びん  
ガーリックパウダー 小さじ1 (豆腐に混ぜ込む) オニオンパウダー  
小さじ1 (豆腐に混ぜ込む) オレガノ 小さじ1/4 (豆腐に混ぜ込む)  
バジル 小さじ1/4 (豆腐に混ぜ込む) 塩 大さじ1 (豆腐に混ぜ込む)

## 作り方

1. 豆腐を水切りしボウルに入れくずす。
2. ガーリックパウダー、オニオンパウダー、オレガノ、バジル、塩を1に混ぜる。
3. キヤセロールに、トマトソース、パスタ、トマトソース、ほうれん草、トマトソース、豆腐、トマトソース、パスタと、順に繰り返し重ねる。
4. 最後はトマトソースを隅々まで塗って終わる。(パスタがはみ出ないように)
5. 好みに TOFU チーズやカシューチーズをかける。
6. 一晚、冷蔵庫に入れる。
7. パトミックの30分前から焼き始める。日本のオーブンでは175度、焼き時間適宜。
8. 出来たらたべろ。

**注意** ラザニアのパスタは生のまま並べる。一晚おくと、中の水分を吸い込み (3時間も可) わざわざゆでなくても、やわらかくおいしく出来上がる。

小学校6年生の頃、宣教師の先生がお食事と呼んでくださった時に、生まれて初めて食べた、味も名前も不思議なお料理が「ラザニア」でした。

当時日本では、べらべらのラザニア用パスタが手に入らない時代で、奥様はスパゲッティを並べて作っておられました。アメリカに来て12年、どこの教会のパトミックでも登場するラザニア、前の晩から作り置きができ、パーティーやお客様、教会の持ち寄りに最適です。

那覇教会  
小柳直子さんのおかんメニュー  
・お弁当ハンバーグ



## 材料

たまご1個 (以下1個に対しての量) グルテンバーガー (ソーイズでも可) 適宜  
(あまり多すぎない方が美味しいです) 野菜 (2、3種類) 適宜  
主に人参 (すりおろす) 玉ねぎ 1個 等 麩 (おすすめは沖縄のお麩です!)  
細かくして戻したもので 味付 昆布茶 (適宜) めんつゆ (少) ※あまり入れると水  
っぽくなるので注意

## 作り方

全て混ぜるだけ。あとはフライパンで焼く。  
大スプーン弱くらいの量で8個くらいできます。  
主にお弁当用として作ります。  
以上で和風味のハンバーグでソースはいりません。

母から基本は受け継ぎました。なんでも混ぜて、なので、息子が偏食なのでこれだとこっそり野菜も入れられるし(青汁の素も入れたりしました)、美味しいので、いつも幼稚園のお弁当に入れてます。沖縄の麩を入れると口当たりがふんわりして美味しいです。普通の麩でも、私にはあえて、沖縄の麩にこだわります。あと、昆布茶を使うのもこだわりです。

高知教会

織田えり子さんのおかんメ

ニュー

- ・ 車麩のソテー
- ・ ブーカツ



車麩のソテー 材料と作り方

車麩はぬるま湯でもどしておく。しょうゆ みりん 酒 おろしにんにく おろししょうが、すりおろしりんご(またはりんごジュースにつけこんでおく。小麦粉 片栗粉をはたきつけてフライパンにオリーブオイルで焼く。

「ブーカツ」

これで、我が家の子達に言わせたらおふくろの味！

車麩を水でもどして、だし汁、醤油、みりん、薄味をつけておきます。

水気をしぼって、煮汁に全粒粉とこかしてどろどろになった中をくぐらせて、パン粉をつけて油で揚げます。車麩は一口大に切ることもあれば、そのままの大きさで、ナイフとフォークでリッチにおしゃれに頂くこともあります。

応用編 ブーカツ丼

親子どんぶりみたいに、たまねぎを煮て卵でとじる。青ねぎなども入れて彩りよくしてね。温かいご飯にブーカツをのせて、たまごじをかけてブーカツ丼の出来上がり。

車はブーブーですから、ブーカツというわけですね。菜食生活に切り替えた20年以上も前からの我が家のごちそうメニューナンバーワン！帰省した子どもたちはブーカツとグルテンバーガーのかばやきを食べなくては家に帰った気がしない！そうです。

高知教会

清水ひろえ・こなつさんの

おかんメニュー

- ・ かぼちやのスープ



作り方

分量も作り方もごく普通です。

かぼちや 皮をむいて 300gぐらい 玉ねぎ 大きいものなら 1/4

個 バター 20〜30g 水 600cc チキンコンソメ 2個 生クリ

ーム 100cc+お絵かき用 塩・こしょう 少々(ほんとに少し、ほとんど要

らないくらい)

炒めて煮てミキサーにかけクリームを入れてひと煮立ち。冷でも温でも、ですが、温かいと描いたお顔が、すぐにくずれてしまうので、瞬間芸に近いです。笑、冷たい方が向いていますね。

離乳食の頃から定番です。煮る水分量を少なくして、ペースト状くらい固めに仕立てたものを、生クリームではなく、牛乳で、のばして与えてました。スープはささ身のゆで汁でした。ミキサーにかけたところまでの状態で冷凍しておいて、いつでも、スープが作れるのが便利です。小さい頃は、これによく助けられました。今ではすっかり大きくなって、作った分はたいらげず、冷凍に回す分など残らないように、なってしまいました。いつの頃からか、ささ身ゆで汁+牛乳では、おいしさがなくなり(うま味やコクが足りないのでは)うね、バターの量など、レシピも徐々に変化、今のうちに落ち着いています。

