

高知教会

織田えり子さんのおかんメニュー

- ・ バーガー・豆腐・オートミールのノンオイルハンバーグ



材料・作り方

グルテンバーガー 1缶 豆腐 半丁 オートミール半カップ (適当)

後は、あるものをみじん切りして入れます。例えば、もどした干しいたけ(昆布と乾燥しいたけは出し汁を作るためにも冷蔵庫にあるので)生しいたけ、えりんぎ、えのきだけ、など・・・ 玉ねぎ、日本ねぎ、青ねぎ、ニラ、しそ、れんこんの煮物やきんぴらゴボウが残っていたら小さく切って。

1. 塩を少し入れて、よくこねます。

特につなぎになるものは入れなくてもいいみたい。心配なら、山芋や卵などをつなぎにしてね。

2. 好みの大きさにまとめてます。

3. 天板にクッキングシートを引いて、その上に丸めたハンバーグをのせる。

200度のオーブンで 20分くらい焼きます。油をまったく使いません。

(私はオーブンにほりこんでから二階の仕事場に行きます。昼休みになったら急いで降りてきてもう少し暖めたり、フライパンでオリブ油で両面をちよつと焼いたりするの。)

団子にして油であげて肉団子っぽくしてもいいわね。

食べ方はいろいろ楽しんでね・・・

① しょうゆやポン酢しょうゆと大根おろし。

② マヨネーズとケチャップを混ぜてオーロラソース。

③ しょうゆとマスタード

④ ケチャップとマスタード

⑤ ケチャップとウスターソースを混ぜて即席の濃厚ソース

⑥ ちよつと手間をかけて、トマトソースを作ったきこ類をたっぷりいれる。

ハンバーグの上にこのソースをたっぷりかけて、バジルやパセリをちよつこのせる。

ジャガイモやいんげんまめのゆでたの、にんじんのグラッセなどを添えて盛り付けるとお客様料理のハンバーグに早変わり

富山教会

中野いずみさんのおかんメニュー

- ・ ほうれん草サラダ
- ・ 人参サラダ



ほうれん草サラダの作り方

1. ほうれん草をゆでます。

2. 適当に切ってしぼります。(縦に切りそろえるときれいだけど手間がかかります。)

3. ゆで卵を作ります。

4. ゆで卵の白身をみじん切りにしてマヨネーズ、塩少々と混ぜます。

5. 4を2にのせます。

6. 5の上にゆで卵の黄身を裏ごしして振りかけます。

人参サラダの作り方

1. 人参を千切りにします。

2. ピーナツ、レーズンを加えます。

3. マヨネーズ、塩少々、砂糖少々で和えます。(好きなドレッシングで和えてもいいです。)



富山教会

中野いずみさんのおかんメニュー

- ・ チーズ揚げ
- ・ かいわれと揚げの和え物



チーズ揚げの作り方

1. チーズを餃子の皮に包める大きさに切り分けます。
2. チーズを餃子の皮に包みます。(隙間が空かないように)
3. 高温の油でさつと揚げます。

かいわれと揚げの和え物の作り方

1. かいわれは根つこの部分を切って洗い、水を切っておきます。
2. 揚げは細長く切り砂糖醤油で煮て濃い目に味付けをします。
3. 2の汁を軽く切り、揚げが冷めたらかいわれと和えます。



広島三育学院教会

品川美紗子さんのおかんメニュー

- ・ かぼ&ポテノンオイルコロッケ



材料(7人分)

かぼちゃ 1 4個 ポテト 中4個 にんじん 小1本
 グルテンバーガー 小1缶 卵 1個(水を少し加える)
 小麦粉 適宜 パン粉 適宜 塩 小さじ1くらい
 (味をみて加減する)
 ガーリックもあれば少々加えるにすりごまをまぶして、出来上がり!

作り方

1. かぼちゃ、ポテト、にんじんを大体同時に煮えるくらいの大きさに切り、鍋に全部入れて、水をひたひたより少な目に入れて煮る。沸騰したら弱火で全体がくずれるくらいになるまで煮て、鍋の水分を飛ばしながらつぶす。
 2. グルテンバーガーを加えて混ぜる。塩やガーリックで味を調える。
 3. 小判型や俵型のコロッケの形にまとめる。(14等分すると一人2個になる)
 4. 小麦粉、溶き卵、パン粉をこの順にまぶす。
 5. 熱したフライパンにコロッケを並べてきれいな焦げ目がつくまで、弱火で両面を焼く。
- 焼きあがったコロッケに好みのトマトケチャップやソースなどをかけていただく。(色々な野菜をゆでたり生野菜にして付け合せにする。)

エピソード

以前教会の料理講習会で、ノンオイルのポテトコロッケを教わり、それをヒントにしてかぼちゃ、にんじんも加えて作りました。家族も喜んで食べてくれるので、時々作っています。多めに作って一個ずつラップをし(焼く前のものを)冷凍しておく、解凍して焼くだけでいつでもおいしく食べられて便利です。

高知教会

足達明美さんのおかんメニュー

・ 茄子のたたき



材料と作り方

茄子は乱切り でも大ききによって好みの形で。素揚げする。玉ねぎスライス、小口切りのねぎを散らす。好みでしょうが、にんにくも。ぽん酢を好みの味に調節してかける。メニューというほどのものじゃあないぞね

茄子のたたきは足達綾さん(嫁)が推薦の一品です。



大阪センター教会

島田美子さんのおかんメニュー

・ タコライス



材料(4人前)

グルテンバーガー小缶 1缶 又は、グルテンミート
 タコ・シーズニング半袋 米 2カップ レタス半個 トマト 2個
 アボガド 1個 温泉卵 4個 青じそ 10枚 細切りチーズ 大4強
 シューマイの皮 10枚 タコ・ソース 大8〜12 マヨネーズ 小4
 作り方

1. グルテンバーガーとタコ・シーズニングをフライパン中火で油なしで1〜2分混ぜる。グルテンミートの場合はみじん切りに。
2. レタスは千切り
3. トマトはあられ切り
4. アボガドもちよつと大きめなあられ切り
5. 青じそは千切り
6. シューマイの皮はマッチ棒位にハサミで切り油で揚げる。



あつたかいご飯の上に材料を写真のようにのせ味付けはタコ・ソースとマヨネーズ。

ご飯↓グルテンバーガー↓チーズ↓野菜↓揚げシューマイ↓温泉卵↓マヨネーズ↓タコ・ソース↓青じそ

出来上がり。かき混ぜて食べる。

☆タコ・ソースは辛さ3種類ある。好みの辛さをどうぞ。

広島三育学院教会
山形瞭子さんのおかんメニュー
・ 人参ゼリー



材料

人参 250〜300g (皮は除く) 粉寒天 10g (2袋) 三温糖 50g位
レモン汁 (1個分) ミカン缶詰 (300g) 1缶
作り方

1. 人参は皮をむき、5mmの輪切りにしてから、400cc位の熱湯で柔らかくなるまで煮る。(圧力鍋では3分間煮て、10分間おく)
2. 粉寒天と三温糖を煮立てて、レモン、ミカン缶の汁を混ぜる。(人参の煮汁も100cc位加える)
3. ミキサーに人参、レモン汁、三温糖、ミカン缶の汁を入れて攪拌し、容器に流し固める。(ミカンの果肉を型の底に飾りに敷くとよい)

エピソード

この人参ゼリーは、以前住んでおりました教会(長柄聖書研究会)に集まっていた子どもたちに、人参をたくさん食べてもらいたくて作り始めました。初めは、オレンジをたくさん入れてゼリー風にしたのですが、だんだん人参の量を増やしていき、今では80gも人参を入れて作っています。また、ゼリーの代わりに寒天を使うようになりました。

一人の坊ちゃんが「うちでもこのゼリーを作って〜」と言うので、お母様が作り方を尋ねられて、お家でも作られるようになり、今では私よりも上手に作っておられるのではないかと思います。このレシピは、そのお母様(鈴木公子様)がきちんと容量を測って作成してくださったものです。

東京衛生病院
秋山ゆかさんのおかんメニュー
・ 秩父のみそポテト



材料 (4人分)

じゃがいも 4個 小麦粉 (または天ぷら粉) 1/3カップ強
水 1/3カップ弱 揚げ油 適宜 田楽みそ 大きじ 2〜3
作り方

1. じゃがいもは皮をむいて6〜8等分に切り、水にさらし、水気をしっかりときる。串がすつと通るくらいまで10分ほど蒸す。
2. 小麦粉は水を加えてさつくり混ぜて天ぷらの衣を作り、1のじゃがいもをくぐらせ、170℃に熱した油で天ぷらの要領で1〜2分からつと揚げる。
3. 田楽味噌をかけてできあがり。たっぷり絡めて召し上がれ!

味噌ポテトの思い出・・・

私の故郷、埼玉県秩父市の名物料理です。甘じよっぱい田楽味噌が、かりっと揚がったじゃがいもの天ぷらによく合います! スーパーの総菜コーナーに売っていたので、秩父を離れるまで郷土料理だとは知りませんでした。お袋の味として、いつも母にリクエストしてしまいます。