

広島教会

山本淳子さんの

おかんメニュー

- 大豆のハム和風の生春巻き



## 材料（1人分）

生春巻きの皮（22cm 水で戻すだけ） しその葉 6枚  
 きゅうり 1/2本 人参 1/4本 大豆のハム和風 1cm角 6本  
 山芋 1cm角 2本

以上のものを生春巻きの皮の長さに合わせ縦に切る。

## 作り方

1. きゅうりを1cm角、縦に切る。
2. 人参をスライスし、薄く5mmに縦に切る。
3. タンパッキーを1cm角、縦に切る。
4. 山芋も1cm角、縦に切る。
5. 生春巻きの皮を水で濡らし（水道水で、ボウルの中の水にひたし）まな板の上に置く。
6. 5の上にしそを中央より手前に横に並べる。
7. 6の上に1, 2, 3, 4を並べる。
8. 手前から手でくるくると巻く。
9. 8を6切れくらいに切る。

※そのままでも、ポン酢で食べてもお好みで。

春日原教会

北野正子さんの

おかんメニュー

- 簡単ピザ



## 【簡単ピザ】

## 材料

食パン 1山（6枚切） たまねぎ 1〜2個 みじん切り  
 ピーマン 3個 みじん切り マヨネーズ 適宜  
 スライスチーズ 6枚 ケチャップ 適宜

## 作り方

1. 食パンにマヨネーズを塗る。
2. たまねぎ、ピーマンのみじん切りを大きじ2程乗せる。
3. チーズを乗せて、ケチャップでチーズの上に絵を描く。○でも×でも。
4. 190度くらいのオーブンで3〜4分焼く。チーズが溶ければよい。

※冷えても美味しい。お弁当になります。高木義萌牧師の母上光枝さんより、まだピザが今の用に早ならい頃むかしに習いました。

春日原教会  
北野正子さんの  
おかんメニュー

- ・ごまおこし
- ・ナスの  
オリーブオイルつけ



## 材料

いもあめ 1袋 ごま 100gくらい 白黒どちらでも。  
もつと入れてもよい。

## 作り方

1. いもあめをフライパンに入れ、ころがしつつ溶かす。
2. 半溶けになったくらいの時、ごまをどんどん入れ、木しやもじであめに  
ごまを練りつけていく。
3. もうごまが入らない(ひつついていかない)と見たとき、火をとめて、  
さつとまな板にうつす。
4. めん棒とスケッパーで平たくのす。
5. 包丁で縦3cm横1cm位の棒状に切る。  
冷ますとカリカリになる。急ぐ時は冷蔵庫へ。

※食べ出したら止まらないくらい美味しいです。

歴代の牧師が手をとめて食べ続ける位ですよ！ オーバーかな。

## 【ナスのオリーブオイルつけ】

## 作り方

ナス(家庭菜園)を輪切りにして、オリーブオイルをかけ、タッパーの  
中でふり、油をなじませる。青じそを刻んで入れる。からし醤油(から  
し4cm位出し、醤油でのばす)でいただく。

春日原教会  
北野正子さんの  
おかんメニュー

- ・本格ピザ



## 材料

## A パン生地(ピザ生地)

強力粉 400g 全粒粉かグラハム粉 50~100g (無ければ強  
力粉そのままでもよい。打ち粉に使うと表面が扱いやすい。)

塩 小さじ1 砂糖 大きじ2 バター 大きじ1・5

水 280~300cc イースト 大きじ1・5

※野菜は、アスパラガスやズッキーニ、にんじんなどおいしい

## B トッピング

ゆで卵 2個(スライス) ピーマン 4個

パプリカ 1個(赤かオレンジ) オリーブの実(黒) 20個程

チーズ(ナチュラルをあられ切りでもいいし、スライスチーズでも可)

その他トッピングは自由に。

## 作り方

1. Aをこねて一次発酵させ、ガスぬきしてベンチタイム 10分程おいてハイ  
皿に合わせたのし棒で四角にでも丸にでものぼす。

2. 20~30分おいて、Bの材料をきれいにのせる。200℃のオーブンで  
20~25分焼く。

3. 出来上がり。

※オーブンの種類によって焼き温度、時間は少々異なると思います。

※Bの材料をのせる前に、三育のベジ・デ・タコス1缶に同量のケチャップ、1/3のマヨネーズを  
合わせ生地にぬります。その上にBの材料を。

