

琉球大学学術リポジトリ

夏のお料理

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-17 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 翁長, 君代, 新垣, 博子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20439

夏のお料理

暑さにまけない体力を作るためには何といたっても毎日の食事が大切です。御家族の健康を酷暑から守るための御献立に御利用して下さい。

◎魚の七味焼

魚	5切	白胡麻	大1
胡麻油	大サジ1	ねぎ	1本
醤油	大サジ2	しょうが	少々
んにく	小1片	とうがらし	1本

1. 魚の切身を胡麻油その他の材料を一緒にした汁の中に約30分つけておく。
2. 炭火又はガスの上魚焼あみをにおいて1の魚を焼く。

◎滝川豆腐

豆腐	1丁	酢	大サジ1
白寒天	1本	醤油	大サジ1
水	2カップ		

1. 豆腐をつぶして裏ごしにかける。
2. 白寒天をしばらく水につけ、小さくちぎり、水2カップを入れて火にかけ、よくとけたら豆腐を入れ、一寸沸騰したら流してかためる。
3. 固まった豆腐を細長く切って酢醤油をかける。

◎焼なす

なす	5本	水	大サジ2
しょう油	大サジ2	しょうが汁	少々

1. なすを魚焼あみをこんろにのせて強火で焼く。
(炎火なら上等)
2. 焼いたなすを水の中をくぐり引き上げ、皮をむく。
3. 皮をむいたなすを適当に切るか又は裂いて器に盛りしょう油と水としょうが汁を混ぜたものをかける。

◎甘辛団子

白玉粉	1カップ	砂糖	大サジ2	
	水		1/2カップ	かたくり粉
			しょうゆ	大サジ3

1. 白玉粉に水を入れて耳たぼ位にねり、小さく丸めてゆでる。
2. しょうゆと砂糖とかたくり粉を鍋に入れて火にかけて煮立つたら1の団子を入れ、しばらく煮ておろし、串にさす。

◎玉子豆腐

玉子	3個	砂糖	小サジ1
塩	小サジ1/2	化学調味料	少々
水	玉子の1.5倍-2倍		

1. 玉子をよくとき(泡をたてないように)水、塩、砂糖を入れてよく混ぜ、裏ごしを通して器に入れて蒸す(火加減は中火にすること)
この玉子豆腐は吸物のタネにしたり、冷奴のようにして食べるとよい。

◎さんまのかば焼(鍋てり焼)

さんま	5尾	割下	しょうゆ	大サジ5
油	大サジ3		水	大サジ5
小麦粉	少々		砂糖	大サジ2

1. さんまは開いて中身を取り、粉をまぶして油でいためておく。
2. フライパンの油をふいて割下を入れ身の方を上にしてさんまを入れて焼き、しばらくして身を下に返して、ゆすりながら焼きつけます。

◎あぢの酢漬

あぢ	5切
酢	1/2カップ
塩	大サジ1
砂糖	大サジ3
しょうが汁	少々

1. あぢの切身を白焼きにする。
2. 酢に塩と砂糖としょうが汁を入れた中に1の焼魚をつけておく。約2時間後にはおいしくなる。

◎なすの鍋しぎ焼

なす 5個 砂糖 大サジ3
 油 大サジ4 水 ½カップ
 味噌 大サジ5 化学調味料 少々

1. なすを1センチの厚さに切って水につけてあくをぬく。
2. フライパンに油を入れてなすをいためる。
3. 味噌に砂糖と水を入れたものを鍋に入れて煉味噌を作る。
4. 1のなすを器に盛り上に煉味噌をかける。

◎レパーソティー

レパー 300g
 メリケン粉 大サジ5杯
 炒め油 大サジ5杯

1. レパーの薄皮を剥ぎ血抜きをする。
2. 0.5cm厚味に切り軽く粉をつける。
3. 鍋に油を入れ、レパーを一枚ずつ広げるようにして焼く。
4. 塩、胡しょうをしていただく。

「注」 1. 炒め油は何れでもよい。尚美味しくするため、バター、ベーコンを併用するとよい。
 2. レパーの切り方が大きい時は焼く時水を大サジ5杯位加えて蒸煮にする。

◎柳川もどき

ごぼう 200g 砂糖 大サジ3杯
 合挽肉 200g しょうゆ 大サジ3杯
 だし 1.5カップ 卵 2-3個

1. ごぼうをささがきにして鍋にしく。
2. 肉、砂糖、しょうゆをよくまぜ、ごぼうの上にせ弱火で煮る。

(肉の面に所々穴をあけておくと調味液がよく通る)

3. 卵をほぐし(2)をとちる。

4. 熱い中に人数に取分ける。

◎南瓜の甘露煮

南瓜 3cm角1人6個あて
 (凡そ400g)
 砂糖 大サジ7杯
 塩 小サジ1杯
 しょうゆ 大サジ1杯
 水 1カップ
 味噌 少々

1. 南瓜の皮を虎刈りにする。3cm角に切る。
2. 調味液を合せて南瓜を入れて中火で煮る。
 (凡そ10分-20分)

「注」 水気が出た時は南瓜を取り出し、水溶きしたかたくり粉を入れてまとめる。

◎早漬二種

なすの辛子醤油づけ

なす 5本
 しょうゆ 大サジ5杯
 とし辛子茶 2杯内外

1. なすをよく洗い、2cm大の乱切りにする。
2. なすに薄塩をして一晩おく。
3. 水気を切り、醤油にとし辛子をまぜてなすを和えるようにして一晩押しをする。

◎胡瓜としその葉の即席漬

胡瓜 中1本
 しその葉 3枚
 塩 茶サジ1杯
 鰹節 大サジ3杯
 かけ醤油 適宜

1. 胡瓜は虎刈りかそのまま0.5cm厚味に切る。
2. しその葉は細く繊切りにする。
3. 1、2をまぜ薄塩をし、軽く圧をする。
4. 器に盛り削り鰹をかけ醤油をかけていただく。

「注」 夏分の早づけは2時間-半日位が適当。

(翁長君代)
 (新垣博子)