

琉球大学学術リポジトリ

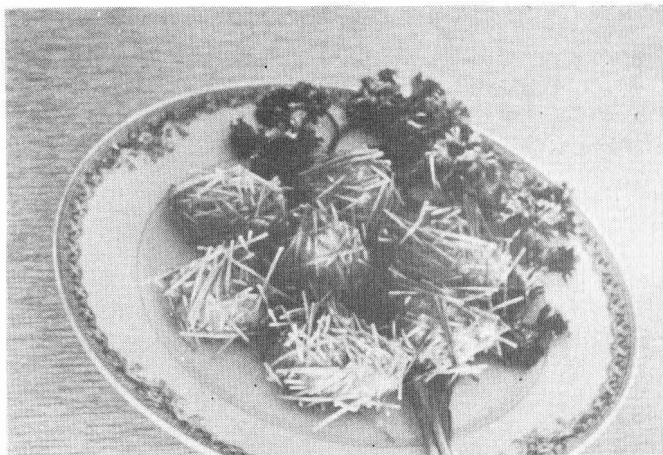
野菜を主にした我が家の自慢料理コンクールから

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-21 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 友利, 知子, Tomori, Tomoko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20525

1・からし菜のサラダ



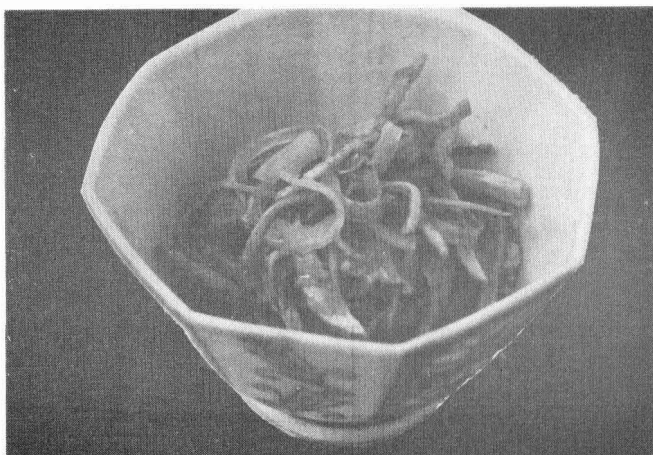
2・もやしの白ソース和え



3・野菜の卵とじ



4・生野菜のサラダ風



野菜を主にした

我が家の自慢料理 コンクールから

店先の野菜の束が大きく、そして豊富に出まわるようになりました。今の内にうんと食べておきたいような、うんと買いためておきたいような気持ちにかられます。3月の主婦の生活大学では、野菜をおいしく食べようという意図のもとに、今回は野菜を主とした我が家の自慢料理コンクールを催しましたところ、意外にも多くの方々が御応募下さり熱のあるところを見せて頂きました。そこで入賞した方々の中から御紹介しましょう。

1. からし菜のサラダ 那覇文化会館 儀間節子

材 料

- A { からし菜 3分の1束
マヨネーズ 小さじ1
- Bからし菜 3分の1束
{ マヨネーズ
サケ 罐 大さじ2

作 り 方

- 1) からし菜はよく洗い、一晚塩おしする。
- 2) 塩気を洗い去ってからマヨネーズで和えます。
- 3) 一方Bのサラダには、マヨネーズの中にサケ罐をほぐして入れ、それでからし菜を和えます。

手近かにある材料をサラダという簡単な調理法で料理してあるところ、とても着想がいいと思いました。又不思議にからし菜のにかみも余り感じられません、これでしたら子供さん達も喜こんでいただくのではないかと思います。色もきれいで味もおちついて、からし菜とは思えないいい調理法だと思いました。

2. もやしの白ソース和え 那覇文化会館 儀間節子

材 料

- もやし 300g
人 参 100g
白ソース 50g
にんにく 少々

作 り 方

- 1) もやしを熱湯でさつとゆでる。
- 2) 人参は大きいままゆでてからもやし大に千切りにする。
- 3) 白ソースを用意し、その中ににんにくを少し入れこれでもやしと人参を和える。

これも手近かにある料理を上手に調理してあると思います。もやし等の淡色野菜は、それなりのいい香りや嗅いを持っておりますから、それを生かした調理こそ、最もおいしい食べ方だろうと思います。そういう点、白ソースはよく合いました。とてもしゃれた味です。これにさやいんげんをはず切りにして入れたり、きくらげ等を少々使うと色ももつときれいでしよう。

3. 野菜の卵とじ 石川文化会館 喜和初枝

材 料

- 人 参 150g
キャベツ 450g
さや豆 60g
えんどう豆 40g
卵 3ヶ
塩 } 少々
こしょう }

作 り 方

- 1) 野菜は全部千切りにし。
- 2) 人参、えんどう豆、さや豆は一応ゆでておく。
- 3) フライパンに油を入れ、さや豆、人参、キャベツを入れて炒め、塩、こしょうし、しんなりしたら、えんどうを入れ、割りほぐした玉子を野菜の上に流し、蓋をしてちょっとそのままにする。

野菜は何でもいいのです。又残り野菜でも結構です。簡単できれいで、又塩、こしょうで調味してありますので、それぞれの野菜の持味が生きておいしく、こうして卵でとじますと、子供さん達も喜んで野菜を食べるでしょう。又いためた汁が多いようでしたら味付けを濃目にして丼ごはんにしてもいいと思います。

4. 生野菜のサラダ風 名護文化会館 比嘉サエ

材 料

ジャガ芋	2分の1ケ
レタス	半分
人参	中2分の1ケ
玉ねぎ	半ケ
砂糖	少々
しょう油	ク
味の素	ク

作 り 方

- 1) ジャガ芋は皮をむいて細い千切りに切って水で洗い、充分水気を切っておく。
- 2) 人参も皮をむいて細い千切り、レタス、玉ねぎも同じように切り揃える。
- 3) ジャガ芋を沸たつた油でさつと揚げ油気をきらないで、他の野菜と一緒に混ぜ合わせる。
- 4) それを大皿にもって、食べる時に各々が好みによって、塩こしょうや、砂糖としょう油と味の素を混ぜ合わせた、かけ醤油等をかけて供する。

これも手近かにある材料を上手に生かしていると思います。農村のように、サラダオイルが手近かに求められないような場合などいい方法ではないでしょうか。玉ねぎのから味とジャガ芋の揚げたこげ味が、とても上品でしゃれた味です。一度お試めしになってはいかがでしょうか。

5. おつまみ三種 石川文化会館

A チシャのチーズ巻き。

材 料

チシャ	100g(チリメン)
チーズ	30g
浅草のり	少々(1.5Cm巾の長さ6Cmに切ったもの)

作 り 方

- 1) チーズはマツチの軸より太めの千に切り揃える。
- 2) チシャはきれいに洗い水気を切ってからチーズを巻き(根元を揃えて)浅草のりでその中間をとめる

B チシャのソーセージ巻き

チーズの代わりにソーセージを巻く。

C チシャのベニショウガ巻き。

チーズの代わりにベニショウガを千に切ってから巻く。

写真がなくて残念ですが。

これは見た目にもきれいで、味のとり合わせもいしおつまみに大変いいと思いました。これを大皿に盛り合わせ、真中にマヨネーズを小さな器に入れてつけて食べるとういと思います。(友利知子)