

# 琉球大学学術リポジトリ

## 料理コンテストから

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-22 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	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/20634">http://hdl.handle.net/20.500.12000/20634</a>



さて どれがいいでしょうと審査員たち



おらが出品物にみいる会員

## 料理コンテストから

陽気な春がやって来ました。何を食べてもおいしい季節です。

今回、文化会館活動の主婦の生活大学では「もっと豆や豆製品を食べましょう」のかけ声のもとに豆や豆製品を上手に使った料理コンテストを催しましたところ多くの方の出品がありましたのでその中から一等、二等、三等とアイデア賞をここで発表したいと思います。

一等 変り鉄火みそ 森根久江

### 材 料

ピーナツ	200g
白 味 噌	120g
砂 糖	100g
油	1/4 カップ

### 作 り 方

1. 生のピーナツは薄皮のまま用います。鍋に油を入れて熱しピーナツを入れ、焦げないように弱火で、全体の色が茶色になるようにゆっくり炒ります。

2. その中へ分量の砂糖と味噌を一度に入れ、砂糖がすっかり味噌と混り合い、ピーナツにからむまで炒ります。 費用29セント 所要時間20分。

ピーナツの代りに大豆でもいいでしょう。またピーナツの風味は格別なものです。これを漆器の小鉢にでも盛ると一段とよそゆきという感じが致します。お総菜はもとより、お酒やビールのおつまみにもよいでしょう。

二等 豆腐を前菜風に

我喜屋文子

### 材 料

豆 腐	1/2 丁	} 適宜
マヨネーズ	1/2 カップ	
しばえび		
ピクルス		
ウインナーソーセージ		
チ ー ズ		
さらしネギ(又はパセリ)		
カラス小		

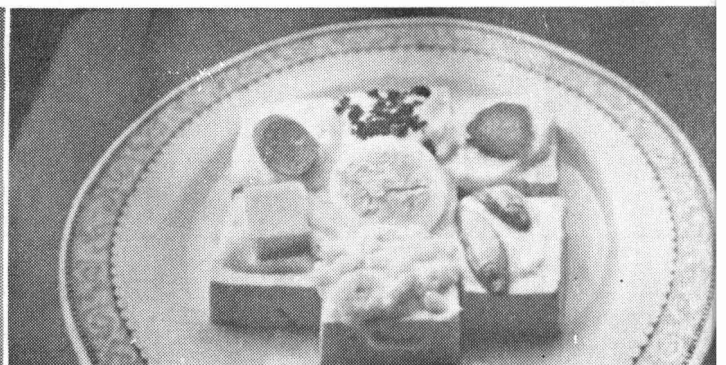
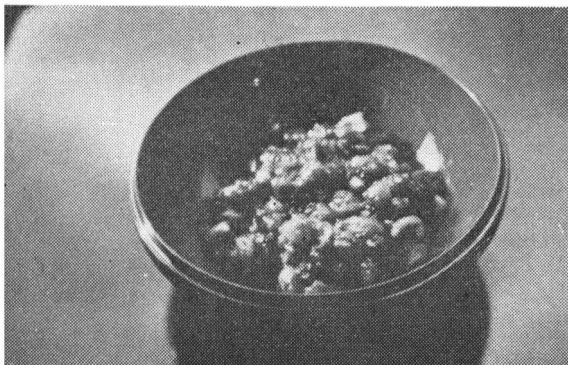
### 作 り 方

1) 豆腐は布巾に包んで軽くおしをし水気を切り8センチ×5センチ 深さ1cm 位の一口切りに切り揃えます

2) それを小判皿か大皿の盛り皿にならべその上にマヨネーズをぬり、具を並べます。

3) 具のしばえびは、塩を入れてゆで皮をとったもの。ピクルスウインナーソーセージは薄く輪切りにし、チーズも薄く切ります。それら色取りを考えながら並べます。

大変きれいな前菜でした。前菜といいますとビールのつまみでは？と思いがちですが、一切れをもう少し大きく厚く致しますと変り冷やっこになるでしょう。それを各々皿に取り分けて食べたらいかがでしょう。豆腐は変り易いものですから一度湯の中を通したものを使いましょう。



三等 八宝辣醬 (豆腐の味噌炒め) 外間 佳津

材 料 (六人前)

豆 腐	1 丁
豚 肉 (赤身)	150g
た け の こ	1 枚
し い た け	2 枚
む き え び	10匹
え ん ど う 豆	10本
赤 と う が ら し	2 枚
ね ぎ	½ 本
し ょ う が	3 切
調 味 料 白 味 噌	大 2
出 汁	大 4
砂 糖	大 1
酒	大 1
油	½ カップ
化学調味料	少々

作 り 方

1) 豆腐は布巾に包んで水気を切り、長方形に包み直して上から強く重石をして半日程おき、押し豆腐を作り1Cm角に切り揃えます。

2) 豚肉、たけのこも1Cm角切りにします。

3) しいたけは水にもどして石づきをとり1Cm角にし

4) さやえんどうは、塩ゆでにし、これも1Cm角切り、むきえびはぬるま湯にもどして殻と足をとりず。

5) 赤とうがらしは洗って種を出し荒く切ります。

6) 調味料を混ぜておきます。

以上用意が出来ましたから、

7) 中華鍋に油を入れて熱し、とうがらし、ネギ、しょうが、豚肉を初めいたため、肉の色が変わったら、たけのこ、しいたけ、むきえびを加えていたため、豆腐、えんどうを入れてよくいため最後に調味料を入れて油と調味料が分離するまでいためず。

8) 中華風の皿に盛りつけます。

私たちは豆腐を手軽によくいただきますが、単調な味付けが多いようです。その点、この料理は味付けが異っていて味覚をそそります。一度お試し下さい。

アイデア賞 豆腐のでんがく 森根 久江

材 料 (五人前)

豆 腐	半丁
黒 ゴ マ	¼ カップ
ホ ー レ ン 草	¼ カップ
ウ ニ (練り)	大 2
卵 黄	1 枚
白 味 噌	100g
砂 糖	大 1.5
味 淋	大 4
だ し 汁	約½ カップ
串	10本

作 り 方

1) 豆腐は布巾に包んで軽く水を切ります。

2) 半丁の豆腐をまず四等分し、それを更に三角型に八つ切りに切り、その三角型の豆腐三切れを一本の竹串に刺し布巾の上に並べて自然に水を切ります。

3) ホーレン草は色よくゆで、葉先丈をつみ、摺り鉢でつぶし裏ごしにかけます。

4) 味噌、味淋 (もしくは酒大さじ3、砂糖大2)、だし汁を鍋に入れて火にかけ、練りませながらとろりとなる迄煮つめ、ホーレン草の裏ごしを混ぜます。

5) 黒ゴマは いてすりつぶし、砂糖大さじ1.5杯、醤油大1、だしを少し入れ混ぜます。

6) 一片の豆腐には卵黄をハケで塗って遠火で焼き、一片には黒ゴマを他には練りウニ、ホーレン草の味噌をぬりつけて、再びさっと焼き上げます。費用一人前50¢

これもきれいなお料理で、これを竹で編んだ皿に盛っていたのが更に人目をひいたようです。(友利 知子)

