

令和6年度12月 エコ・クッキング

令和6年12月20日
佐野市リサイクルプラザ
エコ・クッキングナビゲーター 安藤裕子



◆ 黒豆ご飯 ◆

《材料4人分》

米	2合
黒豆煮	100g
生姜	15g
酒	大さじ2
塩	小さじ2/3

《作り方》

- ① 黒豆煮は汁気を切る。
- ② 生姜はみじん切りにする。
- ③ 炊飯器に洗った米を入れ、水と酒を2合の目盛りに合わせ入れ、塩を加えて混ぜる。黒豆と生姜をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら全体をさっくりと混ぜる。

※ おせちの黒豆煮が残ったら・・・

◆ 鶏の味噌マーマレード焼き ◆

《材料4人分》

鶏もも肉	大2枚
塩・胡椒	少々
小麦粉	適宜
サラダ油	大さじ1

(A)	
味噌	大さじ1・1/2
マーマレード	大さじ3
醤油	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
おろし生姜	10g

《作り方》

- ① ビニール袋に(A)を合わせておく。
- ② 鶏もも肉は厚い部分を開き、1枚を6～8つに切って、①の袋に入れて揉み込み、1時間ほどおく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の汁気を切って皮目から中火で焼く。漬け汁は取っておく。焼き色がついたら裏返し、蓋をして火を通す。
- ④ ペーパータオルで余分な油を除き、漬け汁を加えて煮立て、鶏にからめる。

※ 余りがちなジャムを使って

◆ かまぼこの柚子マリネ ◆

《材料》

かまぼこ(赤)	120gほど
玉ねぎ	1/4個
柚子の皮	少々
(A)	
オリーブ油	大さじ2
みりん	小さじ2
柚子の絞り汁	大さじ1
塩・胡椒	少々

《作り方》

- ① かまぼこはスライサーで薄くスライスする。
- ② 玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りし、塩少々で揉んで少しおき、しんなりしたら洗って水気を絞る。
- ③ 柚子の皮は表面の黄色い部分をせん切りにする。
- ④ ビニール袋に(A)を合わせ、かまぼこ・玉ねぎ・柚子の皮を加えて混ぜ、冷蔵庫で味をなじませる。

※ おせちの余ったかまぼこで・・・

◆ リンゴ風味の栗きんとん(茶巾絞り) ◆

《材料約10個分》

さつまいも	400g
栗の甘露煮	5個
リンゴジュース	200cc
砂糖	大さじ5～6
バター	15g

《作り方》

- ① さつまいもは1.5cm厚さに切って皮を厚くむき、ひと口大に切って水にさらす。
- ② 栗の甘露煮は汁を切り、半分に切る。
- ③ 鍋にさつまいもとリンゴジュースを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、蓋をしてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 煮汁が少し残るくらいに煮詰めて火を止め、砂糖とバターを加えて汁ごとよくつぶす。ゆるければ弱火にかけ、ぽってりとするまで木べらで練り、粗熱を取る。
- ⑤ ラップに適量を取って栗を1つ置き、茶巾絞りにする。

※ バターは好みで。入れなくても可。
※ オレンジジュースに替えてもOK。

◆ さつまいもの皮の手まりサラダ ◆

※ 厚くむいたさつまいもの皮を使って

《材料4～5個分》

さつまいもの皮	1本分
玉ねぎ	50g
プロセスチーズ	1個
生ハム	4～5枚
マヨネーズ	大さじ1～2
粒マスタード	小さじ1～2
塩・胡椒	少々

《作り方》

- ① 厚くむいたさつまいもの皮は水にさらし、1cm幅に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして塩少々で揉み、洗って水気を絞る。プロセスチーズは5mm角に切る。
- ③ さつまいもの皮をゆでて、お湯を切る。表皮が細かくちぎれるようにつぶして冷ます。
- ④ ③に玉ねぎとチーズを加え、マヨネーズ・粒マスタード・塩・胡椒で調味する。
- ⑤ ラップにハムを1枚置き、④を適量のせて茶巾絞りにする。