

和歌山県
学校給食調理講習会
地場産物献立集

平成15年度

1

金山寺味噌のスパゲッティー カルボナーラ



材 料 (一人前)

金山寺味噌 50g
スパゲッティー 100g
黒粒胡椒 たっぷり
塩入り茹で水

《カルボナーラソース》

卵黄 1個分
オリーブ油 大さじ3
タカノツメ小口切り 小さじ1
生クリーム 100ml
にんにくスライス 2片分
茹で水 100ml



作り方

スパゲッティーはたっぷりの塩湯の中に入れ、やや固めに茹でておきます。

茹で水も取っておいてください。

ソースの卵黄と生クリームは合わせておきます。

鍋にオリーブ油とにんにく、タカノツメを入れ中火にかけにんにくに色がついてくれば、茹で水、スパゲッティーを加え全体に混ぜ、塩で下味を付けてからカルボナーラソースを加え素早く卵黄に火が通らないように混ぜ仕上げに、金山寺味噌を加え再び混ぜ、器に盛り付けてから黒粒胡椒をたっぷりと振りかけ、召し上がって下さい。

2

車海老の梅干し挟み揚げ



材 料 (四人前)

- 車海老 16尾
- 梅干し 8個
- ぎょうざの皮 16枚
- 片栗粉
- カレー塩
- 塩、胡椒、酒(下味です)
- 大葉しそ 8枚
- 揚げ油



作り方

海老は尻尾と第一関節を残して皮を剥いて、腹に包丁を入れ長く延ばしてから下味を付けておいて下さい。

梅干しは実をほぐし、海老に巻き付け、大葉しその半分に切ったもので巻き更にぎょうざの皮で包み片栗粉を付け180度の油でカリッと揚げて下さい。器に盛り付け、カレー塩をお好みで付け召し上がって下さい。

3 馬面はげの南部蒸し



材 料 (一人前)

馬面はげ(白身魚等...)... 1尾(約300g位)
(下味)
塩、日本酒、..... 少々
梅干し 2個
(タレ)
梅肉 大さじ2
砂糖 小さじ1
長葱せん切り 30g分
米酢 大さじ2



作り方

馬面はげは、水洗いした後、表裏に飾り包丁を入れ、塩、酒を振りかけ下味を付けて5分位してから、梅干しを小さくちぎり、魚の上に散らして強火の蒸し器で約15分位蒸して下さい。(蒸す時は提供する器にそのまま蒸すと、料理が熱い状態を長く保てるでしょう)

梅肉は分量の調味料で味付けしておきます。蒸せた魚の上に白髪葱を散らし、梅肉ソースを添え、勧めて下さい。

魚は白身の魚が美味しく召し上がれるでしょう。ガシラ、メバル又切り身の鯛や甘鯛等もおいしく召し上がれるでしょう。

4

和歌山みかんの笑笑まんじゅう



材 料

《ドーナツ生地》

薄力粉 200g
BP 小さじ2
卵 1個
バター 50g
砂糖 60g
バニラエッセンス 少々

みかんの実 12粒位
小麦粉、揚げ油
シナモン、粉砂糖



作り方

生地を作ります。まずボールに柔らかくしたバターを入れ練り、砂糖、卵の順番に入れ、砂糖の粒子がなくなればバニラエッセンスとBP入り小麦粉を加え、さっくりと混ぜ、冷蔵庫で30分位寝かせて下さい。生地を1個40g位に計り、広げてからみかんの実を包み、小麦粉をからめ180度の油で約7分位揚げて下さい。

お好みでシナモンや粉砂糖を振りかけ、勸めて下さい。

5 椎茸チップクッキー



材 料

椎茸の粉末	100g
薄力粉	60g
BP	小さじ1
塩	少々
無塩バター	90g
砂糖	70g
卵	1個
クルミ	100g

作り方

乾燥の椎茸はミキサーに入れ粗く粉末にしてから薄力粉やBP、塩と混ぜ裏こしておきます。クルミも生なら120度のオーブンに入れ焼き、粗く切っておきます。

ボールにバターを入れ、泡立器でよく練り、砂糖を2～3回に分け入れ粒々がなくなれば、卵も加え更によく混ぜ、後ふるった粉を加えさっくりとまとめて下さい。

生地を手で椎茸の形になるように造り、オープンシートに置き、180度のオーブンで約15分位で焼いて下さい。

6

坂本君っ家のちらし寿司



材 料

鶏せせり肉	300g	《鶏せせり肉の味付け塩》
(乾燥)椎茸	6枚	水
人参荒みじん切り...	80g	砂糖
いんげん豆	8本	みりん
薄焼き卵	2枚	和風だしの素
			濃口醤油

(寿司飯)

洗い米	3カップ
水	500ml
昆布、みりん	少々
日本酒、		
和風だしの素	少々

(寿司酢)

米酢	60ml
砂糖	大さじ4
塩	小さじ2
昆布	少々



作り方

鶏肉は極小さいみじん切りにして、乾燥の椎茸も戻してから、鶏肉と同様の人参も同様の切り方にして煮汁を合わせた中でしっかりと煮て、味付けしておいて下さい。卵1個と水大さじ1入れ、よく混ぜ、中華鍋等で大きな、丸い薄焼きを作り後冷めれば、細く切り、錦糸卵を作っておいてください。

いんげん豆も茹で、細く切り、鶏肉の煮た、煮汁で下味を付けておきます。

米はやや固めに炊き、熱い内に寿司酢と合わせ、すし飯を作っておきます。

後味が良ければ、濡れふきんをかぶせて、冷ましておきます。

器に寿司飯、鶏せせり肉等を煮た具を散らし、いんげん豆、錦糸卵、あれば紅しょうがを添え、仕上げてください。

7

春野菜と金山寺味噌のリゾット



材 料

洗い米	1カップ
水	3カップ
ビーフブイヨンの素	1個(固形)
ローリエ	1枚
バター	50g
玉葱みじん切り	1/2個分
オリーブ油	50ml
白ワイン	300ml
ブロコッリー	1株
空豆	200g
菜の花	8本
グリーンアスパラ	4本
パルミジャーノチーズ	50g
金山寺味噌	100g
塩、黒粒胡椒	少々



作り方

春野菜すべて塩茹でして一口大に処理しておきます。米は洗わずに、バターとオリーブ油と玉葱と共に炒め、米と玉葱が透明になれば、白ワインを加え沸騰させます。

沸騰してワインのアルコール分がなくなれば、ビーフブイヨンで作ったスープを3～4回に分けて加え(火加減は中火で...)米を食べ芯がなくなっていれば金山寺味噌を加え、仕上げの味付けをしてチーズと春野菜を加え器に盛り付け、勧めて下さい。

冷や飯で作っていただいてもOKです。

8

海の幸のマリネ・梅ドレッシング



材 料

車海老	8尾
するめいかリング	8本
茹で蛸薄切り	8枚
塩、胡椒	少々
卸しにんにく	大さじ2
貝割菜	1/6パック
梅干し	4個
あさり	100g
水、白ワイン	少々
ブラックオリーブ	4個
スタッフオリーブ	4個
玉葱、人参等せん切り	少々
梅ドレッシング	50ml



作り方

海老は皮付きのまま塩茹でにして、冷めてから皮を剥いておきます。
 するめいかもリングに切り、塩茹でし、茹で蛸は薄く切っておきます。
 あさは水と白ワインとともに鍋に入れ、強火にかけワイン蒸しにしてあさりの口が開けば、茹で汁は捨て、あさは冷ましておきます。
 先の海老、するめいか、蛸、あさを同じボールに入れ、塩、胡椒と卸しにんにくたっぷり下味を付けておいて下さい。
 後、召し上がる直前に梅ドレッシングで味を付けておいて下さい。
 皿の中央に玉葱、人参の野菜と海老等の具を盛り付け、オリーブ、貝割菜を飾り、回りに梅干し、梅ドレッシングを添え、勤めて下さい。

9

カリカリバケットのミルフィーユ



材 料 (四人前)

- バケットの薄切り 24枚
- バター、砂糖
- 《カスタードクリーム》
- 薄力粉 45g
- 卵黄 3個
- バニラエッセンス 少々
- ラム酒 大さじ1
- 牛乳 400ml
- 砂糖 100g
- 《クレームシャンティー》
- 生クリーム 100ml
- 粉砂糖 10g
- バニラエッセンス&ラム酒 少々
- みかんの実 40粒位
- イチゴ 8個



作り方

バケットは薄く切り、バター、砂糖を振りかけ、200度のオーブンでさっと焼きラスク風に作って下さい。カスタードクリームの材料をすべて合わせ裏こして火を通して下さい。

ボールに生クリームと粉砂糖を入れ泡立ててクレームシャンティーを作って下さい。

バケットの間にみかんの実、イチゴ、クリーム等をサンドしてミルフィーユに仕立てて仕上げてください。

10

みかんとクルミの田舎タルト



材 料 (四人前)

タルト台	21CM一台
みかんの実	40粒位
クルミ	70g
《クレームダマンド》	
バター	80g
卵	1個
粉砂糖	100g
アーモンドプードル	100g
バニラエッセンス	
《カスタードクリーム》	
薄力粉	23g
卵黄	2個
バニラエッセンス	少々
ラム酒	大さじ1
牛乳	200g
砂糖	50g



作り方

タルト台は市販品を買い求めて空焼きしておきます。クレームダマンドの材料はボールに合わせておきます。

カスタードクリームの材料も鍋に合わせ一度裏こしてから練って火を通しておきます。

焼いたタルト台にクレームダマンド、みかんの実をたっぷりに乗せ、カスタードクリーム、又みかんの実、クルミと乗せ上に粉砂糖を散らし170度のオーブンで40分位焼いて下さい。

焼けたタルトが冷めればみかんで作ったジャム等を塗り、粉砂糖も振りかけ仕上げして下さい。



平成15年度
和歌山県学校給食調理講習会
地場産物献立集

和歌山県教育委員会
(財)和歌山県学校給食会