**伝統料理について**

**＜おしるこ＞**

**材料**（１０杯）

* 小豆　２５０ｇ
* 砂糖　３００ｇ
* 塩　少々
* お餅→湯圓

**調理方法**

加熱

**調理器具**

鍋　ボウル　ざる　お玉

**作り方**

1. 洗った小豆と小豆の５倍の水を鍋に入れて強火にかける。
2. アクをとりながら５分煮る。
3. 弱火にして蓋をして１～２時間煮る。お湯が減ったら何回か差し水する。
4. 砂糖を何回かに分けて味をみながら入れる。塩で味をしめる。
5. 別茹でしたお餅や焼いたお餅を入れる。

**＜豚汁＞**

**材料**（２人分）

・豚バラ肉（薄切り） 100g  
・大根 100g  
・にんじん 50g  
・ごぼう 50g  
・里芋 2コ（150g）改地瓜  
・こんにゃく 1/3枚  
・油揚げ 1/2枚  
・ねぎ 1/3～1/2本  
・だし カップ3～4（日方準備）  
・昆布（5cm角） 1枚  
・みそ 大さじ2～2+1/2  
・七味とうがらし 少々  
・塩   
・サラダ油

**調理方法**

加熱

**調理器具**

まな板　包丁　たわし　ボウル　ざる

ピーラー　鍋　お玉

**作り方**

１．豚肉は一口大に切る。大根、にんじんは6～7mm厚さのいちょう切りにする。ごぼうは皮をたわしでこすって洗い、厚めのささがきにして水に放し、水を1～2回取り替える。  
２．里芋は皮をむき、1cm厚さに切る。塩をもみ込んでぬめりを取り、水で洗い流して水けをふく。

３．こんにゃくは約5mm厚さの正方形に切り、熱湯で2～3分間ゆでて臭みを抜き、ざるに上げる。油揚げは紙タオルに包み、上から押して油抜きをし、縦半分に切ってから1cm幅に切る。ねぎは1cm幅の輪切りにする。

４．なべにサラダ油大さじ1を熱してこんにゃくをいため、大根、にんじん、ごぼう、里芋も加えていためる。

５．4の全体に油が回ったら豚肉を加えていためる。

６．豚肉の色が変わったらだしと昆布を加える。

７．煮立ったら火を弱めてアクが出たら取り除き、みその半量を加えて野菜類が柔らかくなるまで煮る。

８．油揚げ、ねぎを加えてサッと煮、残りのみそを煮汁で溶いてから加える。一煮立ちさせて火を止め、椀によそい、七味とうがらしをふる。

**質問事項**

材料や調理器具で用意できないものはあるか？

**日本傳統料理**

**＜紅豆湯＞**

**材料**（１０杯）

* 紅豆　２５０ｇ（星期六確認）
* 砂糖　３００ｇ
* 塩　少許
* 大湯圓

**調理方法**

加熱

**調理器具**

鍋子　鋼盆　篩網　大湯匙

**作法**（星期六確認）

1. 將洗好的紅豆和五倍的水放入鍋中，以大火烹煮
2. 一邊撈掉浮沫一邊煮5分鐘
3. 轉小火並蓋上蓋子煮1~2小時，湯汁太少的話可以分數次加水
4. 砂糖分為數次加入，可依個人口味調味，並加入少許鹽提味
5. 將分開煮的麻糬或烤過的麻糬加入

**＜豬肉味增湯＞**

**材料**（２人分）

・豬五花（切片） 100g  
・白蘿蔔 100g  
・紅蘿蔔 50g  
・牛蒡 50g  
・地瓜 大條1/2條（150g）  
・蒟蒻 1/3片  
・豆包 1/2片  
・蔥 1/3～1/2根  
・高湯 3～4杯（日方準備）  
・昆布（5cm角） 1片（可能需要先去超市調查並拍照詢問對方是否OK）  
・味噌 2～2+1/2大匙  
・七味辣椒粉　少許  
・鹽　少許  
・沙拉遊　適量

**調理方法**

加熱

**調理器具**

砧板　菜刀　鋼刷　鋼盆　篩網

削皮刀　鍋子　大湯匙

**作り方**

１．豬肉切成一口大小。紅白蘿蔔切成6~7mm的銀杏狀（對半切片）。牛蒡用鋼刷洗掉皮、切略厚的細長片後放入水中，需換水1~2次。  
２．地瓜去皮，切片為1cm左右。

３．蒟蒻切成約5公分厚的正方形，用熱水煮2~3分鐘去腥味、以篩網撈出備用。豆包用廚房衛生紙包起來，加壓除油，縱向切半後再切成1cm左右的條狀。蔥切段（1cm左右）

４．鍋子中放入沙拉油一大匙加熱，放入蒟蒻拌炒，之後加入紅白蘿蔔、牛蒡、地瓜拌炒。

５．4的材料均上油後加入豬肉拌炒

６．豬肉變色後加入高湯和昆布。

７．煮滾後轉小火、若有浮沫則撈掉，加入味噌的一半後煮至蔬菜變軟

８．豆包、蔥加入、剩下的味噌用湯汁融化後再加入鍋中，煮滾後關掉火、舀入碗中撒上　七味辣椒粉。

參考圖片

豆包

