

# 串木野高校家庭クラブ発案!!

# 時短かいのこ汁&イモたん

## 時短かいのこ汁

生徒・保護者ともに「知らない郷土料理NO1」のかいのこ汁。昔からお盆の朝に食べられていました。家庭クラブが、30分以内で作る方法を考えてみました。ビタミンや食物繊維たっぷり、夏の疲れた体にも優しい汁物。お盆の朝食にぜひ作ってみてください。

材料 (4人分)

・大豆	20グラム	・なす	80グラム
・だし昆布	2cm×10cm	・かぼちゃ	100グラム
・ごぼう	70グラム	・里芋	100グラム
・こんにゃく	1/2丁	・水	800ml
・油揚げ	1枚	・みりん	大さじ1
・干しシイタケ	2枚	・みそ	50グラム



### 作り方

下ごしらえ：洗った大豆は、500mlのポット(水筒)に入れ、熱湯を注いで一晩おいてもどす。  
：干しシイタケは水につけて一晩冷蔵庫におき、もどしておく。

- 鍋に水気を切った大豆、ハサミで3mm幅に切っただし昆布、小口切りにしたごぼうと水を入れて10分ほど煮る。大豆のもどし汁を50ml位入れてもよい。
- 1cm角に切ったシイタケ、こんにゃく、油揚げをいれて10分位煮た後、1cm角に切ったなす、2cm角に切ったさといも、かぼちゃを入れて煮崩れないように中火で煮る。
- みそ・みりんで味付けして仕上げる。

※ 時短ポイント1：水でもどした大豆は柔らかく煮るのに1時間位かかりますが、ポット(ステンレス)に熱湯をたっぷり入れた中で一晩おくとそれだけで食べられるくらいの固さになります。(あらかじめポットを熱湯ですすいで温めておくと保温効果が増します。)

※ 時短ポイント2：だし昆布は水につけず、そのままはさみで細かく切って入れ、具材にしています。

※ 時短ポイント3：固いものから煮はじめ、煮ながら次に入れる野菜を切れば能率的です。

※ 具材は家にあるものでOKです。

たんたん串高の「たん」です

## いもたん

家庭クラブ員が、「今の時代の手作り郷土菓子」を考えてみました。郷土の食材さつまいもと黒糖を使ったカップケーキは、簡単に失敗なく作れて、子どもにも安心して食べさせられます。「いもたん」と名付けました。

材料 (8号のアルミカップ8個分)

・ホットケーキミックス	100g	・卵	1個
・黒糖(粉末)	30g	・牛乳	大さじ2
・さつまいも1本	約200g	・サラダ油	大さじ1
・砂糖	小さじ2		



### 作り方

- さつまいもの1/3量は皮付きのまま1cm角に切り、残りは皮をむいて1cmの半月切りにして水にさらす。耐熱容器に移し、ラップをして600wの電子レンジで5分加熱して柔らかくしておく。
- ボールに黒糖・卵・牛乳を入れて黒糖がよく溶けるように混ぜる。サラダ油も加えて混ぜる。
- 別のボールで半月切りのさつまいもをつぶし、②を3回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
- ホットケーキミックスを入れて、粉っぽさがなくなる程度に混ぜる。(混ぜすぎない)
- アルミカップに入れて、砂糖小さじ2をまぶした1cm角のさつまいもを上飾る。
- 180℃のオーブンで15分焼く。