

秋の豊作を願う。
秋の味覚とお月見の楽しみ方。
～第2回オンライン料理教室～



【当日の料理教室動画(8/20(土)の回)】

パスコード: p^xX7*Y9

https://us02web.zoom.us/rec/play/nU_Qsrg-L_Wgkf2OcieXZeUPESW4Zlamf973BrGNM8jTeuZJebVGkmPN73DXWO3iyH6owG6zfQWCM4QA.0X8Gku0dEiLiY_J2

※動画は2022/9/16(金)18:00までの配信となります。お手元に必要な方はダウンロードください。

メニュー

栗とさつま芋のおこわ/きぬかつぎ/みたらし団子/白和え

- 当日一緒に作るお料理(おこわ、きぬかつぎ、みたらし団子)
里いも(小さめのもの)200g、いりごま(黒) 適量、だんご粉100g
鶏もも肉100g、栗(甘露煮)4粒、さつま芋40gとおこわ飾り用適量、しめじ1/2株、
おろし生姜5g、米1合、もち米1合、人参おこわ飾り用適量
- デモンストレーション用のお料理(白和え)
ほうれん草1/2束(100g)、人参40g、木綿豆腐1/2丁(約200g)、白ごま大さじ2

調味料:

- 当日一緒に作るお料理(おこわ、きぬかつぎ、みたらし団子)
粗糖(ない方は砂糖)、片栗粉、酒、醤油、みりん
- デモンストレーション用のお料理(白和え)
みりん

お送りしている茅乃舎調味料:

昆布だし(6g×1袋)、鶏だし(8g×1袋)、茅乃舎だしつゆ(50ml)、

調理器具:

- 当日一緒に作る方(おこわ、きぬかつぎ、みたらし団子)
蒸し器(ない方は深めのフライパン)、ボウル、鍋、フライパン、(お団子用の)串、
包丁、まな板、大さじ、小さじ、計量カップ、炊飯器、銀杏や紅葉の型抜き
- デモンストレーションのお料理(白和え)
クッキングペーパー、すり鉢、すりこぎ

お買い物
リスト

ご自宅で用意いただく
調味料と調理器具

鶏だしでつくる
栗とさつま芋のおこわ



カロリーー385.8kcal 塩分量1.7g(1人分)

(4人分)
材料

鶏もも肉100g、栗(甘露煮)4粒、さつま芋40g、しめじ1/2株
おろし生姜5g、鶏だし1袋、米1合、もち米1合
みりん大さじ1、酒大さじ2、醤油大さじ2
[飾り用]さつま芋、人参各適量

作り方

1. 鶏もも肉は2センチの角切りにし、調味料を加えて肉に揉み込んでおく。
2. 栗は半分に切り、さつま芋は1センチ厚さの銀杏切りにする。しめじは根元を切ってほぐしておく。
3. 米ともち米をあわせて研ぎ、炊飯器に入れ、水加減をする。
4. 鶏だしの袋を破って3に加えてよく混ぜ合わせ、1、2を加えてさっと混ぜ合わせて炊く。
5. 飾り用のさつま芋と人参は、薄切りにして銀杏や紅葉の型で抜き、さっと茹でる。
6. 炊き上がったたらさっくりと混ぜ合わせて盛り付け、5を散らして飾る。

昆布だしでつくる
きぬかつぎ



カロリーー58.0kcal 塩分量0.3g(1人分)

(2人分)
材料

里芋(小さめのもの)200g、昆布だし1/2袋、炒りごま(黒)適量

作り方

- 1.里芋は洗って水気を拭き取り、一辺を水平になるように少し切り、上から1/3くらいのところに切り込みをぐるりと一周入れておく。
- 2.湯気の上がった蒸し器に入れて、15分蒸す。粗熱が取れたら上の部分を摘んで皮を剥く。
- 3.昆布だしをふり、炒りごまを散らす。

茅乃舎だしつゆでつくる
みたらし団子



カロリー137.1kcal 塩分量0.4g(1人分)

材料
(2人分)

だんご粉100g、水適量

【みたらしのたれ】

水50ml、茅乃舎だしつゆ大さじ1、粗糖(ない方は砂糖)大さじ1、
水溶き片栗粉(水大さじ1、片栗粉小さじ1)

作り方

- 1.ボウルにだんご粉を入れて水を少しずつ加え、一つにまとまってひび割れないくらいの滑らかな生地にする。
- 2.鍋に熱湯を沸かし、2センチくらいの大きさに1の生地を丸めて入れて茹でる。浮かんできて1～2分したら冷水に取り出し、熱が取れたら水気を切って2個ずつ串に刺す。
- 3.フライパンを熱し、2の団子をのせて焦げ色がつくまで3分くらい焼く。
- 4.たれを作る。別の鍋に水とだしつゆ、粗糖を入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5.団子にたれを満遍なくつけて盛り付ける。

昆布だし・茅乃舎だしつゆでつくる
白和え



カロリー105.3kcal 塩分量0.7g(1人分)

※当日は講師のデモンストレーションになります。

(2人分)
材料

ほうれん草1/2束(100g)、人参40g

【和え衣】

木綿豆腐1/2丁(約200g)、昆布だし1/2袋

白ごま大さじ2、みりん大さじ1、茅乃舎だしつゆ大さじ1

作り方

1. 木綿豆腐はクッキングペーパーでくるみ、重石をして水切りする。
2. ほうれん草は青茹でして冷水にとり、水気を絞って2センチ長さに切る。人参は2センチ長さの千切りにしてさっと茹で水気を切る。
3. 和え衣を作る。すり鉢に白ごまを入れてすり、昆布だし、みりん、だしつゆを加えて混ぜる。
豆腐を加えて滑らかになるまですり混ぜる。
4. 3に2を加えてさっくりと混ぜ合わせる。