

1. タイトル

『 Let's おばんざい Cooking ～食を通して東山の世代交流を広げよう～ 』

2. 開催した日時 2月 12日 (木) 時間 10時30分 ～ 13時

3. 開催場所 京都テルサ 調理実習室



- ・水菜とささみのサラダ (梅とオーロラソースで)
- ・昆布と大豆の炊いたん・切り干し大根・ひじきと大豆煮
- ・筑前煮 ・茄子の丸煮 ・干椎茸のゴマと酢のお浸し
- ・小松菜のゴマ和え ・万願寺唐辛子とジャコの煮物
- ・さつま芋のハチミツ煮 ・とん汁

茄子の丸煮



- ① ヘタを取り筋を入れ、水につけあくを抜き水気をふく。
- ② 鍋を火にかけて油と丸ごとの茄子をからめるように炒める。
- ③ 砂糖・酒・醤油・みりん (薄めの味で) を入れ、煮え立ったら落し蓋をする。
- ④ 途中、箸でコロコロまわし汁気がなくなったら出来上がり。

*できたては味が濃いですが、冷蔵庫に2～3日置くと味が薄まり落ち着く。3～4日常備できる。青物を添えると彩りがよくなる。

干椎茸のゴマと酢のお浸し



- ① 干椎茸をもどし薄切りにし、さっと湯がいて絞る。
- ② ゴマを擦って (擦りゴマもさらに擦ると香りとコクがでる) 酢・砂糖・みりん・醤油で甘酸っぱくし、椎茸と和える。

分量は
お好みで!

