

かぼちゃ

かぼちゃの揚げ菓子

小豆

かぼちゃの寒天寄せ

キャベツ

水ようかん

じゃがいも

ロールキャベツ

大豆

揚げいも

小麦粉

小揚げきんちゃく

黒砂糖まんじゅう・かぼちゃまんじゅう・大根葉まんじゅう

WOMAN かぼちゃの揚げ菓子



- 材 料 (15ヶ分)
かぼちゃあん …… 200g
ギョウザの皮 …… 15枚
揚げ油 …… 適量

- 作り方
1. ギョウザの皮でかぼちゃあんを包んで、油で揚げる。
★子供のおやつ、大人のお茶受けにもよい。

WOMAN かぼちゃ寒天寄せ・水ようかん



写真 右 かぼちゃ寒天寄せ
左 水ようかん

- 材 料 (かぼちゃ寒天寄せ)
かぼちゃ …… 750g
砂糖 …… 150g
寒天 …… 1/2本
水 …… 1カップ
塩 …… 少々

- 作り方
1. 寒天は洗ってたっぷりの水に1時間つけ、しぼってから1カップの水を加えて火にかける。
2. すっかり煮とけたら砂糖を入れ、4~5分煮て裏ごしする。
3. かぼちゃは蒸して裏ごしし、温かいうちに2の寒天液を少しづつ入れながら火の上で練り、ひとつまみの塩を加えて火を止め、荒熱をとって流し箱に移す。
4. 冷えて固くなったなら流し箱から出し、好みの大きさに切る。

- 材 料 (水ようかん)
小豆あん …… 600g
寒天 …… 1本
水 …… 2カップ
砂糖 …… 1・1/2カップ

- 作り方
1. 寒天は洗って分量の水につけておく。
2. 寒天は火にかけて、きれいに煮とかし、砂糖を加えてとろりとしたらあんを加えて練る。
3. むらした流し箱に移し、冷やし固める。

WOMAN ロールキャベツ



- 材 料
キャベツの葉 …… 4枚
ひき肉 …… 200g
玉ねぎ …… 1/2個
パン粉 …… カップ1/4
ベーコン …… 2枚
塩・こしょう …… 少々
かんぴょう …… 適量
固形スープの素 …… 1個
ケチャップ …… 大さじ2~3
片栗粉 …… 小さじ1

- 作り方
1. キャベツはゆでて、芯の部分をそぎ落とし、包丁の背でたたいておく。
2. キャベツの芯はみじん切りにしてひき肉と混ぜる。
3. 玉ねぎはみじん切りにして、色が変わるまで炒めてさます。
4. ベーコンはみじん切りにし、1、2、3とパン粉を混ぜ合わせて塩、こしょうで味付けし4等分する。
5. キャベツに4のをせて巻き、かんぴょうでしぼる。
6. 鍋に固形スープの素と水2~3カップを入れて、キャベツを並べ20~30分煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。
7. 皿に取り出し、残った煮汁にケチャップと水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ロールキャベツにかける。

WOMAN 揚げいも



- 材 料
じゃがいも …… 3個
塩 …… 少々
揚げ油 …… 適量
衣 バター …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ5
卵 …… 1個
牛乳 …… 1/2カップ
小麦粉 …… 150g
ベーキングパウダー …… 小さじ2

- 作り方
1. じゃがいもは皮をむき、1口大に切り塩を入れてゆで、つぶしてゴルフボール大にまとめる。
2. バターをクリーム状にし、砂糖を加えて混ぜ、卵と牛乳を加える。
3. ベーキングパウダーを入れてふるった小麦粉を2に加え、混ぜ衣を作る。
4. じゃがいものまわりに衣をつけて中温の油でカリッと揚げる。
★じゃがいもはつぶさずにゆでたまま衣をつけて揚げてよい。

WOMAN 小揚げきんちゃく



- 材 料
小揚げ …… 9枚
もち …… 3切
卵 …… 3個
かんぴょう …… 90cm
しょう油 …… 大さじ6
砂糖 …… 大さじ2
酒 …… 大さじ4
野菜いため (小揚げ3枚分)
しらたき …… 1/2袋
玉ねぎ …… 1/4個
しいたけ …… 2枚
人参 …… 2cm
さやいんげん …… 2本
しょう油 …… 少々
砂糖 …… 少々

- 作り方
1. 小揚げは1辺を切り、袋にして油抜きしておく。
2. しらたき、しいたけ、玉ねぎ、人参、さやいんげんなどを炒め砂糖、しょう油で薄く味付けし野菜炒めを作る。
3. もち、卵の各1個と野菜いためをそれぞれの小揚げに入れて3種類のきんちゃくを作り、かんぴょうで結ぶ。
4. しょう油、砂糖、酒を使い、全部の材料が浸る位の汁を作り、落とし蓋をして煮含めじっくり味をしみこませる。

WOMAN 黒砂糖まんじゅう・かぼちゃまんじゅう・大根葉まんじゅう



写真 左 黒砂糖まんじゅう
中央 かぼちゃまんじゅう
右 大根葉まんじゅう

- 材 料 (黒砂糖まんじゅう)
薄力粉 …… 500g
黒砂糖 …… 400g
小豆あん …… 50ヶ
水 …… 1カップ
ベーキングパウダー (A,B) …… 各10g

- 材 料 (かぼちゃまんじゅう)
薄力粉 …… 500g
かぼちゃ …… 250g
南瓜あん …… 50ヶ
(1ヶ25g)
水 …… 3/4カップ
白砂糖 …… 300g
ベーキングパウダー (A,B) …… 各10g

- 材 料 (大根葉まんじゅう)
薄力粉 …… 500g
大根葉の粉末 …… 大さじ3
小豆あん …… 50ヶ
(1ヶ30g)
水 …… 1カップ
白砂糖 …… 400g
ベーキングパウダー (A,B) …… 各10g

- 作り方
~黒砂糖、かぼちゃ、大根葉まんじゅうの作り方は同じ~
1. あんは30g位の大きさにまるめておく。
2. 薄力粉はベーキングパウダーを混ぜて、ふるいにかける。
3. 水と砂糖はかたまりがないように溶かす。
4. かぼちゃ、大根葉のまんじゅうの場合はそれぞれの分量を3に合わせおき、ふるった粉を入れて練らないようにさっくり混ぜる。
5. 耳たぶの硬さになったら1ヶ25g位に切り、あんを入れてまるめ、蒸気の上上がった蒸し器で12~15分蒸す。

★コツは粉を練る時とあんをくるむ時に手早くすること。