

煮物・炒め物のメニューを紹介するよ！

味が染みた煮物、色合いの良い炒め物もコツをつかめば簡単に作れます！



さばの旨煮

材料	分量	下準備	作り方
生さば	子ども用40g位を2切 大人用60g位を2切		① 鍋に調味料、しょうが、水を入れて火にかけ、煮立ってきたらさばの皮目を上にして並べる。 ※煮汁は魚が少し出るくらいの量。少なかったら水で調整する。 ② クッキングシートで落しぶたをし、10分くらい煮る。煮ている途中に落しぶたをとって何回か煮汁を回しかける。 ③ 煮汁が少しとろっとしてきたら、火を止め完成！
砂糖	15g(大さじ2弱)		
しょうゆ	15g(大さじ1弱)		
酒	9g(小さじ2弱)		
しょうが	6g(薄切り6枚くらい) おろししょうがでもOK	千切り	
水	60ml		

ポイント！



- ・魚を煮る時は、煮汁を煮立てたところに魚を入れるのがポイント！
- ・血合いの部分(黒いところ)が気になる場合は、煮る前に取り除いてください。
- ・子どもたちにはみそ煮や豆乳みそ煮も人気があります。



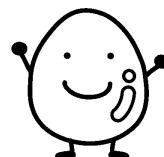
あぶ卵(4個分)

材料	分量	下準備	作り方
すし揚げ	4枚	油抜き	① すし揚げは切り込みを入れて広げ、割った卵を入れ、ようじで口を閉じる。 ※卵はコップなどに割ってからすし揚げに入れると入れやすいです。 ② 調味料とだしを合わせて煮立てる。 ③ ②に①を入れてしばらく煮る。(20分位) ④ 卵に火が通ったら火を止め、ようじをはずす。
卵	4個		
砂糖	15g(大さじ2弱)		
しょうゆ	21g(大さじ1と小さじ1)		
みりん	6g(小さじ1)		
かつおだし	適量 ※揚げ(あぶ卵)が隠れるくらいが目安です。		

ポイント！



- ・すし揚げはいなりずしを作るのにちょうどよい大きさの油揚げです。
- ・すし揚げより大きい油揚げを使うときは、半分にして使ってください。
- ・油揚げはまな板に縦に置き、麺棒等で手前から向こう側にコロコロ転がすと開きやすくなります。
- ・ようじの代わりにスパゲッティを使っ閉じると、全部食べられます。



凍り豆腐のオランダ煮

材料	分量	下準備	作り方
凍り豆腐 (1個:7×5.5×2cm位)	2個 (36g)	ぬるま湯で戻しておく	① 戻した凍り豆腐は、水気をしぼって1~2cm角に切り、④で下味をつける。 ② ①を軽くしぼってから片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③ ②とピーマン以外の材料を油で炒め、ひたひたになる位に水を加えて煮る。 ④ ジャガ芋と人参が柔らかくなったら、⑤と②を加え、味を調える。最後にピーマンを加える。
④下味:みりん6g(小さじ1) しょうゆ6g(小さじ1) 酒6g(小さじ1強)			
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
じゃがいも	120g	乱切り	
玉ねぎ	180g	1~2cmの角切り	
人参	60g	小さめの乱切り	
ピーマン	30g	乱切りして、下ゆで	
鶏肉	120g	一口大に切る	
炒め油	小さじ1		
⑤砂糖9g(大さじ1) しょうゆ18g(大さじ1)			



- ・下味をつけた凍り豆腐は軽く水気を切った後、油で揚げる直前に片栗粉をまぶすと良いです。
- ・ピーマンは下ゆでてから加えると特有の香りが気にならず、彩りも良いです。



オランダ煮とは本来、材料を揚げた(又は炒めた)後、調味料と唐辛子を入れた煮汁で煮た料理のことです。オランダから長崎に伝わり、全国に広まった西洋の調理法といわれています。

鶏肉のマーマレード煮

材料	分量	下準備	作り方
鶏肉	大人用70g位を2切 子ども用50g位を2切		① 鍋に④を入れ、煮立てる。 ② ①に鶏肉を入れ、再び煮立ってきたら、弱火にし、落としぶたをして、しばらくコトコト煮込む。 ※落としぶたは、アルミホイルやクッキングシートで代用できます(真ん中に穴をあける) ③ 煮汁が煮詰まってきたら、できあがり。
マーマレード	60g	} ④	
酒	15g(大さじ1)		
しょうゆ	15g(大さじ1弱)		
おろしにんにく	少々		
水	(鶏肉がかぶるくらい)		

ポイント!



- ・砂糖の代わりにマーマレードを使うことで、鶏肉が柔らかく煮えます。
- ・水を除いた④に鶏肉を浸けて、フライパンやオーブンで焼いてもおいしいですよ!



※レシピ集の分量は、基本的に4人分(大人2人・子ども2人)です。

チリコンカン

材料	分量	下準備	作り方
大豆水煮	150g		① フライパンに油を熱し、にんにく、豚ひき肉、玉ねぎ、人参を炒める。 ② カレー粉を加えてさっと炒め、④も加える。 ③ 大豆も入れてしばらく煮込む。 ④ 塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑤ 盛り付け後、上にパセリを散らす。
豚ひき肉	150g		
玉ねぎ	210g	みじん切り	
人参	90g	みじん切り	
にんにく	スライス1枚分	みじん切り	
油	6g(小さじ2)		
カレー粉	1.2g		
トマトジュース	150ml	} ④	
コンソメ	3g		
ケチャップ	30g(大さじ2)		
片栗粉	3g(小さじ1)	小さじ1の水で溶く	
塩・こしょう	少々		
パセリ(あれば)	6g	ゆでてみじん切り	

アメリカの代表的な料理です。

乾燥大豆を使用する場合は、洗って一晩水につけ、アクを取りながら軟らかくなるまで煮てください。分量はゆで大豆の半分です。乾燥大豆のほうが断然おいしいので、時間があるときは挑戦してみてください。



・・・水加減の調理用語・・・
 ひたひた…食材が水から少し顔を出すくらい
 かぶるくらい…食材がちょうど隠れるくらい
 たっぷり…食材が十分にすべてつかるくらい

鉄火なす

長野県の郷土料理



材料	分量	下準備	作り方
油	適宜		① 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。 ② 玉ねぎに油が回ったら、肉を加え炒める。 ③ ②になすを入れ炒め、しんなりする前に三温糖を加え炒め合わせる。 ④ 水が出てきたら、みそ、みりんを加え、調味する。 ⑤ ④にパプリカ、ピーマンを入れ仕上げる。
玉ねぎ	120g	1~2cmの角切り	
豚肉(薄切り)	120g	2cm幅に切る	
なす	240g	乱切り、水にさらす	
パプリカ(赤)	30g	} 乱切り さっとゆでる	
パプリカ(黄)	30g		
ピーマン	30g		
みそ	18g		
三温糖	6g(小さじ2)		
みりん	6g(小さじ1)		



苦手な子が多いなすですが、カラフルなパプリカを使うことで食欲をそそります。



肉じゃが

材料	分量	下準備	作り方
豚肉(薄切り)	120g	2cm幅に切る	① 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、玉ねぎ、じゃが芋、人参、つきこんにゃくを加えてさらに炒める。 ② ①にひたひたより少なめの水、砂糖、酒、しょうゆを加え、落としぶたをして野菜が軟らかくなるまで煮る。 ③ 最後にきぬさやを加えてひと煮立ちさせる。
じゃが芋	300g	一口大 水にさらす	
玉ねぎ	180g	くし切り	
人参	60g	乱切り	
つきこんにゃく	90g	適当な長さに切る 下ゆで	
油	6g(小さじ1)		
砂糖	12g (大さじと小さじ1)		
酒	6g(小さじ1強)		
しょうゆ	21g (大さじ1と小さじ1/2)		
きぬさや	18g	筋を取って下ゆで 斜め切り	


“落としぶた”とは…鍋よりひと回り小さく、食材の上に直接のせるふた。煮崩れを防ぎ、効率的に味をしみ込ませることができます。アルミホイルやクッキングシートでも代用できます♪



- ・野菜から水が出るので、②で水を加えすぎないように注意しましょう。
- ・調味料と一緒にカレー粉を加えると、カレー風味の肉じゃがになりますよ！



里芋のそぼろ煮

材料	分量	下準備	作り方
里芋	180g	一口大、下ゆで	① 鍋に油を熱し、豚ひき肉と玉ねぎを炒め、人参、大根も加えて炒める。 ② ①にひたひたより少なめの水を加え、④を加えて煮る。 ③ 大根が軟らかくなったら、里芋を加えて全体に味がなじむまで煮て、最後にグリーンピースを加える。 ④ ③を加え混ぜながら、とろみがつくまでしっかり加熱する。
人参	60g	} 一口大の乱切り	
大根	180g		
玉ねぎ	90g	薄切り	
豚ひき肉	120g		
グリーンピース	18g	さっとゆでる	
油	9g		
①砂糖6g(小さじ2) しょうゆ15g(大さじ1弱) みりん12g(小さじ2) 塩少々			
②片栗粉3g(小さじ1) 水10g(小さじ2) …混ぜておく			
			

- ・アクが出たらすくって捨てましょう。
- ・里芋をじゃが芋にしてもいいですね☆



里芋はカリウムを多く含んでいます。カリウムは不要なナトリウム(塩分)を排泄し、高血圧の予防に効果があります。

かぼちゃと昆布の炒め煮

材料	分量	下準備	作り方
かぼちゃ	210g	一口大	① 鍋に油を熱し、かぼちゃを炒める。 ② ちくわ、油揚げ、きざみ昆布、だし汁、④を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。(だし汁はひたひたになるように調節する。) ③ 最後に小松菜を入れ、ひと煮立ちさせる
ちくわ	30g	乱切り	
きざみ昆布	3g	水で戻して3cm長さに切る	
油揚げ	30g	短冊切り・油抜き	
小松菜	50g	2cm長さに切り、下ゆで	
油9g(大さじ1) だし汁(又は水)200ml(1カップ) ④砂糖10g(大さじ1強) しょうゆ10g(小さじ2弱)			



ポイント!
 昆布が入ることで、ひと味違い、かぼちゃもおいしく食べられます♪
 昆布の戻し汁も一緒に使うといいですよ。



・・・お盆の郷土食・・・

松本(安曇野)地方のお盆のごちそうの一つとして、きざみ昆布や干し揚げ、旬の野菜を使った煮物があります。園では、きざみ昆布と油揚げを使用した煮物を取り入れました。

切干大根の煮物

材料	分量	下準備	作り方
切干大根	60g	ぬるま湯で洗い、戻す ★戻し汁も取っておく	① 鍋に油を熱し、鶏ひき肉、人参、切干大根を炒める。 ② 干しいたけを加え、戻し汁と水でひたひたになるくらいにし、しばらく煮る。 ③ 人参が柔らかくなったら、油揚げ、④を入れて中火で煮る。味が均一になるように時々混ぜる。 ④ 味を調べ、最後に枝豆を入れる。
人参	48g	太めの千切り	
鶏ひき肉	90g		
干しいたけ	3g	ぬるま湯で洗い、戻す ★戻し汁も取っておく	
油揚げ	30g	細めの短冊切り	
枝豆	18g	ゆでてさやから出す	
油	6g(小さじ2)		
④しょうゆ18g(大さじ1) 砂糖6g(小さじ2) みりん6g(小さじ1) 酒6g(小さじ1強)			



ポイント!
 ・切干大根や干しいたけの戻し汁も捨てずに煮汁として使うとおいしいです。
 ・ある程度煮たら、いったん火を止めて冷まし、再加熱すると味がよく浸みます。



・・・切干大根の戻し方・・・

- ① たっぴりのぬるま湯(又は水)に切干大根を入れて、ほぐしながらもみ洗いをする。
- ② 一度水気をしぼる。
- ③ ぬるま湯(又は水)に10~20分浸す。
- ④ 軽く水気をしぼり、食べやすい長さに切る。

※煮物に使う場合は、③の戻し汁も煮汁に入れると、うま味が加わってさらにおいしくなりますよ!