

## いなりずし



### 油揚げの味付け

- 半分に切る
- 水、みりん、砂糖、うすくち醤油で煮る

### ずし飯をつくってつめる

- 昆布を入れてごはんを炊く
- 炊いたごはんを酢、砂糖、塩、白ごまを入れて、よく混ぜる
- 煮た油揚げを袋のように開いて、ずし飯をつめる



カップずし、恵方巻も  
つくりました

## 炊き込みご飯風



### ごはんを炊く

- 米を洗い炊飯器に入れ、普通の水加減で白米を炊く

### 具をつくって混ぜる

- 油揚げを1センチ角にハサミで切る
- 生しいたけ、しめじをハサミで小さめに切る
- 切った具をうすくち醤油、砂糖、だしの素で炊く
- 炊けたごはんとう具を混ぜ合わせる

## こねきりもち



### もち米を炊く

- もち米を洗い、炊飯器に入れ、少し多めの水加減で炊く

### お米をつく

- 炊きあがったごはんを熱いうちにボウルにうつして、スリコギなどでこねながらよくつく

### おもちをつくる

- 片栗粉を広げたところにもちをうつし、好きな大きさにちぎり、あんなどをのせる

えっちゃんの

## お豆腐まんじゅう



### あん

- 25gくらいに丸めておく

### 生地をつくる

- もめん豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、卵をボウルに入れてよくこねて10分くらいねかせる
- 生地を30gくらいずつ手のひらに広げ、あんをつつむ

### 蒸す

- 蒸し器に間をあけて並べて15分蒸す

中津市生涯を通じた  
障がい者の学び支援事業

# まなびば

えっちゃんの

## かんたん 料理教室 レシピ



中津市では、障がいがある・ないに関わらず、すべての人が健康で生きがいのある生活を送ることができるよう「いつでも、どこでも、だれでも」学べる生涯学習の場をつくっています。

教育委員会では令和5年度から障がいがある方を対象にした料理教室を始めました。これまで「まなびば」として計12回開催しました。食堂を経営している窪田エツ子さん(えっちゃん)に家庭でも簡単につくって食べられるおいしい料理を習いました。このレシピを見て、家で挑戦していただければうれしいです!

中津市教育委員会

## からあげ

なかつめいぶつ  
中津名物



### とり肉を切る

- とり肉をはさみで切る
- 皮にフォークで穴をあける

### とり肉に味をつける

- とり肉、からあげ粉をポリ袋に入れて、よく混ぜて、約10分おく

### 焼く

- ホットプレートに油を多めにひく
- とり肉に片栗粉をつける
- 両面をよく焼く

しょうゆ味  
しょうゆ味  
塩味も  
できるよ

## チキンカレー



### とり肉に味をつける

- とり肉を切る
- とり肉にカレー粉、塩、サラダ油、コショウをもみこむ

### 炊飯器でカレーをつくる

- ショウガをすり、玉ねぎを切る
- とり肉をバターと一緒に入れる
- お湯を入れる
- 炊飯器のスイッチを入れて40分待つ
- カレールーを入れて混ぜる



## 茶碗蒸し

### 卵液をつくる

- 卵をよくとく
- 卵に和風だし汁を入れて、もう一度よくとく



### 茶碗蒸しの具

- とり肉、かまぼこ、ちくわを小さく切る
- 三つ葉と一緒にうつわに入れる

### 蒸す

- 具が入ったうつわに卵液を入れる
- ラップでふたをして、15分くらい蒸す

## 一銭焼き

なかつめいぶつ  
中津名物



### 生地をつくる

- お好み焼きの粉を水でよくとく
- 顆粒だし汁を入れて、さらによくとく

### 焼く

- ホットプレートに油をひく
- といた生地を丸く広げる
- ネギ、天ぷら、天かすをのせる
- 2つにおいて、お好みで醤油、ソース、マヨネーズなどをかける

## かんたん料理教室



## パンづくり教室



## 和菓子づくり教室



## そば打ち教室

