

《おもぶりごはん》

～材 料～ 4人分

(A)

米	2合
(普通にといで、ざるにあげて水気をきっておく。)	
水	270g
ポンジューズ	190g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
ちりめん	15g



(B)

人参(千切り)	60g
ごぼう(ささがき)	30g
干し椎茸(戻して千切り)	1枚
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1

(C)

オクラ(塩茹でして小口切り)	1本
刻みのり	適量

～作り方～

- ① (A) の材料を炊飯器に入れて炊く。
- ② (B) の人参、ごぼう、干し椎茸を砂糖、塩、しょうゆで調味する。
- ③ 炊きあがったご飯に、具を混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、(C) のオクラと刻みのりを飾る。

「もぶり」とは愛媛の方言で「混ぜる」という意味♪
炊きたてのご飯に煮た野菜などを混ぜ合わせた料理のことです。

《豚肉レモン塩炒め》

豚肉のビタミンB1 とレモンのクエン酸
で夏バテ予防の1品です♪

～材 料～ 4人分

豚肉薄切り	280g
レモン塩	大さじ1
玉葱（すりおろす）	1/2 個
オリーブオイル	小さじ1
ブラックペッパー	適量



（付け合せ）

松山長なす	1/2 本・・・1 本を長さ4 等分し、縦6 等分に切る
赤パプリカ	1/4 個・・・長さ半分に切り、1 cm幅に切る
黄パプリカ	1/4 個・・・長さ半分に切り、1 cm幅に切る

*料理講座当日は、かぼちゃで代用

オリーブオイル	大さじ1
ブラックペッパー	少々
食塩	少々
サラダ菜	4 枚

5色（白・黄・赤・緑・黒）の
食材をとれば栄養のバランス
が整います。

～作り方～

- ① ビニール袋に豚肉とレモン塩・玉葱すりおろしを入れ、もみこんで下味をつける。
（玉葱すりおろしを入れることで肉が柔らかくなり、パサつきを防ぐ。）
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルをなじませ、下準備した松山長なすと赤・黄パプリカを炒め、塩・ブラックペッパーで味を整え、器に取り出す。
- ③ フライパンを熱し、オリーブオイルをなじませ、①の豚肉を焼き、ブラックペッパーで味を整える。
- ④ 器にサラダ菜を敷き、①と③を彩りよく盛り付ける。

~~~~おまけレシピ~~~~

## 《レモン塩》

～材 料～

|     |                   |
|-----|-------------------|
| レモン | 1 個・・・よく洗い、薄切りにする |
| 粗塩  | 小さじ2              |

～作り方～

- ① 容器に薄切りしたレモンと粗塩を入れ、2～3日漬けておく。  
（保存用の袋を使うと便利）

\*調理実習では、1 カ月漬けたレモン塩を使用。熟成してまろやかでした。

## 《サラダそうめん》

～材 料～ 4人分

|        |                   |
|--------|-------------------|
| ゆずそうめん | 2束 (200g)         |
| オクラ    | 4本・・・茹でて小口切り      |
| レタス    | 1/4玉・・・洗って一口大にちぎる |
| 貝割れ大根  | 1/2パック・・・長さ半分に切る  |
| ミニトマト  | 4個・・・4等分に切る       |



(和風ジュレ)

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| 出汁 (かつお+昆布) | 3/4 カップ             |
| 薄口しょうゆ      | 大さじ2                |
| みりん         | 大さじ1と1/2            |
| 白ごま         | 大さじ1・・・ラップに包んで擦っておく |
| 粉ゼラチン       | 5g (1袋)             |

～作り方～

- ① ゆずそうめんは固めに茹で、水洗いして水気をきる。
- ② 器に野菜とゆずそうめんを盛り付け、ジュレをかける。



～和風ジュレを作る～

- ① 鍋に入れた出汁に水でふやかしたゼラチンを入れて、弱火で（沸騰させないように）溶かす。 \*沸騰すると、ゼラチンが固まらなくなります。
- ② ①のゼラチンが溶けたら、しょうゆ、みりん、白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 蓋のできる容器（バットなど）に入れて粗熱をとり、冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ④ 盛り付け直前に冷蔵庫から取出し、フォークでくずすように混ぜる。

レンジで簡単！

## 《しょうゆもち（松山郷土料理）》

～材 料～ 4人分

|             |             |                                    |
|-------------|-------------|------------------------------------|
| 上新粉         | 80g         | } (A) ・ ・ レンジで加熱し砂糖を溶かす<br>ひと肌に冷ます |
| 水           | 80cc        |                                    |
| きざら（または三温糖） | 60g         |                                    |
| 濃口しょうゆ      | 大さじ1（色づけ用に） |                                    |
| しょうが汁       | 小さじ1        |                                    |



～作り方～

- ① (A) の砂糖水に濃口しょうゆとしょうが汁を合わせ、上新粉を入れてよく混ぜる。
- ② 器にふんわりとラップをし、レンジに1分半かける。一旦取り出して混ぜ、さらに1～1分半レンジで再加熱する。
- ③ レンジから取出し、よく練ってから1つに丸めてラップで包み、しばらく常温で冷ます。
- ④ 形を小判型に整え、菜箸を横にして上から押さえて飾りづけする。

醤油餅は、上新粉・砂糖・醤油を材料にした松山の郷土菓子です。

江戸時代初期に松山藩祖 久松定勝が桃の節句の際に家臣の繁栄を願い、分け与えたのが始まりとされています。

その後、ひな祭りの時に各家庭で作られるようになり、松山のおふくろの味として伝えられてきました。以前は家庭でもよく作られていましたが、現在では土産品として購入されることが多くなりました。