《実習献立》

1　みろっげの混ぜごはん【筑後地区】

材　料	1人分	5人分　（目安）
┌米	50 g	250 g
└水	70 g	350 g
酢	5 g	25 g
┌みろっげ（むき身）	15 g	75 g
└酒	1 g	5 g　（小さじ1）
ふき	10 g	50 g
にんじん	10 g	50 g
ゆでたけのこ	10 g	50 g
糸こんにゃく	10 g	50 g
ごぼう	8 g	40 g
せり（三つ葉代用）	3 g	15 g
サラダ油	1.5 g	7.5 g　（小さじ2）
薄口醤油	4 g	20 g　（大さじ1強）

作　り　方

① 米は普通に炊く。炊き上がりに酢を混ぜる（味が締まり、腐りにくくなる）。
② みろっげはよく洗い粗く刻み、酒をふりかけておく。
③ ふきは、適量の塩をふって板ずりし、熱湯でゆでる。皮をむいて小口に切る。
④ にんじん、ゆでたけのこは5mm角のうす切り、糸こんにゃくはゆでて1cm長さに切る。ごぼうはささがきにして酢水に取り、アク抜きする。
⑤ せりは青ゆでし、水気を絞り細かく刻む（三つ葉はさっと青ゆでし、1cm長さに切る）。
⑥ 厚手の鍋にサラダ油を入れ、ごぼうをよく炒めて、ゆでたけのこ、糸こんにゃく、にんじん、みろっげの順に炒めて、ふきを加え、薄口しょうゆで味をつける。
⑦ 汁が少し残っている位までよく炒める。
⑧ 炊いたごはんに⑦の具を混ぜて、器に盛り、せりを散らす。

2　いわしの糠みそ炊き【北九州地区】

材　料	1人分	5人分　（目安）
いわし（さば）	50 g	250 g
水	25 g	125 g
┌みりん	20 g	100 g　（1/2C弱）
｜酒	20 g	100 g　（1/2C）
｜砂糖	5 g	25 g　（大さじ2.5）
└濃口醤油	20 g	100 g　（1/2C弱）
ぬかみそ	20 g	100 g

作　り　方

① いわしは頭をとり、わたを抜き出して洗い、さらに塩水で洗って水気をとる。大きいものは3つに切る。
② 水・調味料・いわしを鍋に入れ、火を点けて落し蓋、きせ蓋をしていわしをしばらく煮る。
③ いわしが煮えてきたところでぬかみそを加える。
④ 水分が少なくなってきたら火を止める。

３ そうめんちり【福岡地区】

材　料	1人分	5人分　（目安）	作　り　方
そうめん	10 g	50 g （1わ）	① そうめんはたっぷりの湯にさばきながら入れ、沸騰後さし水をして、煮立ちを止め再び煮立ったら、ザルで湯を切り、冷水で冷ましながらもみ洗いをしてザルで水気を切り、さらに氷水につけてもみ洗いを してザルで水気を切る。
地鶏	50 g	250 g	
白菜	24 g	120 g	
もやし	25 g	125 g	
白葱	20 g	100 g	
春菊	25 g	125 g	② 地鶏は食べやすい大きさに切る。白菜は5㎝幅に切る。もやしはひげ根をとり、白葱は斜めに切る。春菊は7～8㎝に切り、焼き豆腐は5等分する。糸こんにゃくは7～8㎝長さに切る。
焼き豆腐	30 g	150 g （1/2丁）	
糸こんにゃく	25 g	125 g	
鶏ガラスープ	300 g	1500 g （7.5C）	
┌醤油	21 g	105 g （大さじ6）	③ 鶏ガラスープをあたため、味付けの調味料で味を調え、②の地鶏・白菜 ・もやし・白葱・焼き豆腐・糸こんにゃくを加え、火がとおれば、春菊と①を加え軽く火を通す。
｜酒	12 g	60 g （大さじ4）	
｜みりん	9 g	45 g （大さじ2.5）	
｜砂糖	20 g	100 g （大さじ11）	④ ③を器に煮汁と共に盛る。
└塩	2 g	10 g （小さじ2）	

４ おつぼ（御講料理）【京築地区】

材　料	1人分	5人分　（目安）	作　り　方
うずら豆	10 g	50 g	① うずら豆は洗って水に一晩漬ける。
水	90 g	450 g	② 漬け汁ごと火にかける。沸騰したら火を弱め、皮が柔らかくなるまで煮る。（１５～２０分）
里芋	10 g	50 g	
こんにゃく	10 g	50 g	③ 里芋は皮をむいて５㎜厚さの輪切り（又は半月）に切り、塩でもんで、水洗いする。
椎茸（乾）	2 g	10 g	
にんじん	6 g	30 g	④ こんにゃくはねじりこんにゃくにし、茹でておく。
麩	2 g	10 g	⑤ 椎茸（乾）は柔らかくもどして、食べやすい大きさに切る。
いりこだし	50 g	250 g	
砂糖	3 g	15 g （大さじ1.5）	⑥ にんじんは皮をむいて、５㎜厚さの銀杏切りにする。
醤油	5 g	25 g （大さじ1.4）	⑦ ②に里芋、こんにゃく、椎茸、人参いりこだしを加えて、野菜が柔らかくなったら、砂糖、醤油を加えて調味し、味を調える。最後に水にひたしておいた麩を入れる。

５ ふな焼き【筑後地区】

材　料	1人分	5人分　（目安）	作　り　方
薄力粉	22 g	110 g	① 薄力粉に塩と水を加え、泡だて器で混ぜる。
塩	0.2 g	1 g （ひとつまみ）	② さつまいもはせん切りにして、10分ほど水にさらしておく。
水	36 g	180 g	
サラダ油		適量	③ フライパンまたはホットプレートにサラダ油を引き、溶いた生地を大さじですくい流して、小丸型にする。好みの具をのせたり、生地に混ぜ込んだりして、ごくごく弱火でじっくり両面焼く。（※今回は具なし5枚、高菜漬け5枚、さつまいも5枚焼く。）
粉黒砂糖		適量	
高菜漬け	6 g	30 g	
さつまいも	6 g	30 g	
ジャム			④ 焼き上がりに黒砂糖をふったり、好みのジャムをのせていただく。