

令和6年2月25日(日)

伊勢原市環境対策課 COOL CHOICE事業

「地球に寄り添うII」エコ・クッキング」

@厚木ガス伊勢原ショールーム

～エコ・クッキングDE
アジアンなおもてなし～

講師 ふんわりパン教室
平戸 千恵子

MENU

- ☆ガパオライス
- ☆ソムタイ風サラダ
- ☆炊飯器で参鶏湯スープ
- ☆季節のゼリー



エコ・クッキングDEアジアなおもてなし

地元の食材を使って和風アレンジのアジアンプレートを作しましょう♪

- ★ 和風ガパオライス（ガパオはバジル）
- ★ ソムナム風サラダ（ソムは酸っぱいナムは叩く）
- ★ 炊飯器で参鶏湯風スープ
- ★ 季節のフルーツゼリー



★ ピニール袋でご飯をたきながら、同時進行で他の材料も茹でよう

- ①ごはん 米70g + 水70~80g
(1合は約140gで2人分)
- ②卵 3個
- ③ブロッコリー 6カケ
- ④春雨 20g

エコポイント

1つの鍋で同時に時短調理

災害時にも役立つ

- 1 春雨は輪ゴムで縛っておく。卵は良く洗ってアルミ箔で包む
- 2 高密度ポリエチレン製のポリ袋に洗った米と水を入れ30分吸水させる
ポリ袋の空気を抜き、袋の上の方で口を結ぶ
- 4 鍋の底に皿を置いたら6分目迄水を入れて沸騰させる
- 5 全ての材料を入れたら**20分**のタイマーを掛ける
- 6 **5分で取り出す** 春雨・ブロッコリー
- 7 **7分で取り出す** 卵
- 8 **20分で取り出す** **10分蒸らす**（そのままお鍋に入れておくと温かく食べられる）

ホーリーバジル

★ ガパオライス タイで人気の定番メニュー ★ガパオとはバジルの意味★

- 【材料】 3人分 (ナンプラーなどで甘辛に味付け)
- ごま油 大さじ1/2
 - 豚挽肉 250g
 - しょうが 15g
 - ニンニク 1カケ
 - 玉ねぎ1/2個 100g
 - ピーマン 1/2個 (15g)
 - 赤ピーマン 1/4個 (40g)
 - 黄ピーマン 1/4個
 - 三つ葉 (大葉・バジル) 適量
 - 小ネギ (パセリ) 適量
 - 白ごま 適量

- (調味料)
- A { 醤油 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1.5
 - ごま油 大さじ1
 - B { 酢 大さじ1.5
 - オイスターソース 大さじ1.5
 - ナンプラー 大さじ1
 - ラー油 お好みで

エコポイント

計量は大さじのみで簡単

- 1 たまねぎ、ニンニクは微塵切り、しょうがはすりおろす
豚挽肉に**下味用調味料A**を入れてよく混ぜておく
- 2 ピーマンなどの季節の野菜は2cmくらいの角切り、大葉（バジル）は千切りにする
玉ねぎは微塵切りにする
- 3 フライパンにごま油を入れ、弱火でニンニクとしょうがをいためる
- 4 豚挽肉を入れて良く炒めたら、玉ねぎとピーマン等（季節の野菜）を加える
- 5 **調味料B**を入れて炒めたら最後に三つ葉（大葉・バジル）を入れて軽くいためる
- 6 ご飯は皿の左にこんもりと盛り、ネギと胡麻を散らす
- 7 ガパオはゴパンの隣に添えて、半熟卵とブロッコリーも添えて、三つ葉もトッピング

★ ソムナム風サラダ (タイでは青パイヤ使用)

【材料】	3人分
大根（青パパイア）	150 g
春雨	20 g
干しエビ	20 g
胡麻（又はピーナツ）	適量
ミニトマト	3個

C	ナンプラー	大さじ 1
	醤油	大さじ 1.5
	ごま油	大さじ 0.5
	レモン汁	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	赤唐辛子	お好みで

- 1 ビニール袋にピーナツを入れてめん棒でたたく
- 2 大根は千切り、トマトは半分に、春雨は1/3の長さにカットする
- 3 ボウルに調味料Cを入れ、春雨と大根を加えて混ぜる
- 4 大根（パパイア）と春雨も入れたら軽く揉む
- 5 ガラスの容器に取り分けたらミニトマトとブロッコリを彩りよく盛り付ける

エコポイント
地元旬の野菜を使う

★ 炊飯器で参鶏湯風スープ

【材料】 5人分

D	しょうが	15 g	大根	100 g
	ニンニク	1カケ	人参（小1本）	100 g
	白だし&酒	各大さじ1	キクラゲ	20 g
	砂糖&ごま油	大さじ1/2	ネギの青い部分	10cm程度
	鶏手羽中	10本	ネギの白い部分	10cm程度
	だし汁（水でOK！）	800 g	白ごま	適量
	もち麦（米や餅米）	大さじ1		
	中華だし	大さじ2~3で調整		
	胡椒&ラー油	適量		

エコポイント
手間いらずで栄養満点

- 1 しょうがとニンニクはスライス、キクラゲは水に戻し洗って細かくきっておく
ネギは青い部分は10cmでいどに切っておく、残りは白髪ネギにする
- 2 **調味料D**と鳥手羽中はビニール袋に入れて30分以上寝かせておく（前日がBEST）
- 3 野菜は皮はむかずに太めの千切りにする
- 4 炊飯器にすべての材料を入れ最後に青ネギをのせ、炊飯スイッチを入れる
炊飯器が終わり中身を確認して水分が少ない場合は4合の目盛りまでお湯を足し保温する
（※ガス炊飯器の場合は水分が飛ぶので40分で保温に切り替え水分を足す等の調整する）
- 5 盛り付け時に胡麻、白髪ネギやラー油などをお好みで振りかけて完成

★ 季節のゼリーフルーツ添え

【材料】 5個分

E	お好みのジュース	500 g	レモン汁	大さじ 1
	水	100 g	キウイ	1個
	寒天	2 g	苺	5個
	砂糖	大さじ 3	生クリーム	適量

- 1 ジュースとレモン汁を耐熱容器に入れ、レンジで1分30秒加熱する
- 2 小鍋にEを入れ木べらで混ぜながら火にかけ、沸騰したら弱火にして2分加熱する
- 3 温めたジュースを鍋に少しずつ入れて良く混ぜる
- 4 カップに入れて冷やし固める
- 5 季節のフルーツや生クリームをトッピングする