



テーマは

『焼きおにぎり と おでん』



●日時： 2025年12月5日(金曜日) 13:00~17:00

●場所： 市民センター 214室

●参加者：女性6名、男性3名 計9名

三村さん、筑摩さん、光長さん、辻井さん、山川さん、山崎さん
小林さん、吉野さん、倉原（記）

今日の料理

- 1) 焼きおにぎり
- 2) おでん

●和風だし汁おでん

●スペアリブだし汁おでん



13:00 おでんの具材をたくさん買い込み市民センター214号室に集合。
リーダー三村さんから作り方についてレクチャーを受ける。
和風だし汁おでんは三村さんが、スペアリブおでんは光長さんが、リードすることで調理開始。



1) 焼きおにぎり

【材料（10人前）】

お米 5合

たれ 濃口醤油 大さじ6 (90cc)、みりん大2、だし 大1、
おろしニンニク少々

焼く時用の 胡麻油 少々

【作り方】

1. 焼きおにぎりのお米を炊く、磨ぎ汁は大根の下茹でに使う。
2. 上記の たれの分量で混ぜて ラップして レンジで1分 ニンニクの香り出す
3. ご飯が炊けたら 150g に対して (おにぎり 1個分) で大さじ1 のたれを混ぜる
4. ヘラで 横に切るようにたれを混ぜて、 少し強めに三角のおにぎりにする
5. フライパンに大さじ1~2杯の 胡麻油で 表面にしっかり焼き色が つくように 両面 側面も焼く (外はカリカリ 中はフアフア モチモチ)

焼きおにぎりは そのまま 食べても おでんだしを少しかけてもお好きに！



2) おでん

【材料（10人前）】

大根 大1本、じゃがいも 中 10個、餅 10個、

あげ 4袋、牛肉 200g、エリンギ1パック、三つ葉 2袋、スペアリブ、玉子 10個、こんにゃく 2袋、ゴボウ天 10本、ショウガ天 10枚、竹輪 5本、シュウマイ 2袋

その他 出汁、薄口醤油、濃口醤油、みりん、からし、コーヒー、胡麻油、スペアリブ焼き用オリーブ油



【作り方】

● 和風だし汁おでん

だし汁 水1,2リットル、創味のだし適量、薄口醤油 大2、濃口醤油 大1
みりん大3、塩小半分（味を見てだしを加える）

1. 大根：お米磨ぎ汁で 必ず水から 25分位下茹でする、皮は厚めにむき
2〜3cmの輪切りにして十字に 隠し包丁を入れてまずは下茹でする
2. じゃが芋：皮をむかず両端を切り半割に（だしが染みやすくなる）
3. 餅巾着：油あげを湯通して半分に切り 袋状に開けた中に
半分に切った餅を入れて、つま楊枝で止める
4. 油あげの袋詰め：油揚げの片側だけ端を切り 長い袋状の中に、塩コショウした
肉と、エリンギを入れて三つ葉で口をくくる

油揚げの詰め物は初めての体験！ 油揚げで袋を作り、詰め物をする手間の掛かる作業であった。ひと手間掛けると美味しく頂けることを実感！



● スペアリブだし汁おでん

だし汁 水1,2リットル、創味のだし適量、薄口醤油大2、濃口醤油大1
スペアリブに塩コショウして、両面に焼き色をつけてサッと
お湯をかけて油抜きしたスペアリブを入れる

1. 茹で玉子をつくり 皮をむいておく
2. 竹輪は斜め切り、こんにゃくは たたいてから 隠し包丁をいれる
3. ゴボウ天ぷらとショウガ天ぷらはお湯をかけて 油抜きをしておく



天婦羅の 練りものは長く煮れば 煮るほど 不味くなるので
最後に 10 分位前に入れる。

煮込むほど味が染みて美味しいと思っていたので驚いた。



4. だし汁に 最初にスペアリブ、玉子、こんにゃくを入れて 30 分煮てから
竹輪やゴボウ天婦羅 ショウガ天婦羅 等の 練りものとシュウマイは 最後
に 10 分ぐらい 煮 るだけで 火を止める 煮すぎない事 !



2つの鍋で、和風だし汁おでんとスペアリブ
だし汁おでんに分けてスタートしたが、具材
が盛りだくさんのため入り切らず、鍋を1つ
追加。和風だし汁おでん、スペアリブだし汁
おでん、練りものおでんの3つの鍋が出来上
がった。途中、和風だしおでんの味が濃いこ
とが分かり、急遽、かつおだし汁を追加、程
よい味加減になった。さすがに調理のベテラ
ン揃いで臨機応変な対応に感服！





16 : 00

3つの鍋一杯あったおでんは、持ち帰りも含めあっという間に空っぽ！

寒くなった冬の季節、お腹も心も温まりました。

次回は、3月6日（金）春の料理を予定しています。

皆様お疲れさまでした。

