

# JAPANESE COOKING



日時：7月10日（日） Sunday 10th of July 11:00~13:30

場所：コミュニティセンター大宝東

At Daihou higashi community center



11:00~はじめに	At first
11:05~本日のレシピ紹介	introduce today's recipe
☆カップ寿司&抹茶わらび餅☆	
11:15~スタート	Let's start!!
12:00~試食	Let's have a lunch♪
13:00~片付け	Clean up
13:30 終わり	The end



いろいろ色がきれいで盛り付けも楽しいカップ寿司と、暑い夏にひんやり食べられるわらび餅の簡単レシピを用意しました。

また家に帰ってからもぜひ挑戦してみてくださいね！

We're going to make cup sushi that's beautiful in color and enjoy decorating.

And macha warabimochi that's cool and smooth to eat in the summer.

Let's try to make it after you go back home as well!!

## MEMO



# 暑い夏にひんやり、ぷるんっと抹茶わらび餅



あ が - つく へ る し - もちふう とくせい まつちや いただ  
アガーで作るヘルシーわらび餅風♪特製抹茶わらびきなこで頂きます☆



## 材料



(約2人分)

あ が -  
**アガー 6グラム**

まつちや  
**抹茶パウダー 2グラム**

さとう  
**砂糖 10~20グラム**

みず  
**水200cc**

<トッピング>

まつちや きなこ さとう こさじ まつちや ぼうだー こさじ あ  
**抹茶きなこ** きな粉と砂糖を小匙1ずつと、抹茶パウダー小匙1/2を合わせてふるうだけ♪

まつちやし ろっぶ まつちや ぼうだー こさじ さとう おおさじ みずおおさじ ま あ  
**抹茶シロップ** 抹茶パウダー小匙2、砂糖大匙2、水大匙2を混ぜ合わせて、ラップなしで電子

レンジで1分加熱するだけ。

## 準備するもの

- ・ **ボール**
- ・ **茶漉し**
- ・ **計量スプーン**
- ・ **お好みのカップ**

## アガーってなに？

かいそう つく とくせい たか うつく こうたく  
海藻から作られ、透明感が高く美しい光沢があります。

むみ むしゆう そざい ふうみ じゃま  
無味無臭であらゆる素材の風味を邪魔しません。

ひじょう やわ かる だんりよく も  
非常に柔らかく軽い弾力を持っています。

かんてん ぜらんちん あいだ ぶるっ どくく しよつかん  
寒天とゼラチンの間のような、プルツとした独特の食感

です。そして何よりノンカロリーなので、とってもヘルシー  
なんです♪

## 作り方

1

こなべ あ が - まつちや ぼうだー さとう  
小鍋にアガー、抹茶パウダー、砂糖を入れてグルグル良く混ぜる。

みず すこ くわ よ ま  
水を少しずつ加えて良く混ぜる。

2

なべ ひ た え ま ま かねつ ふつとう ひ よわ さら ふんかねつ  
1の鍋を火にかけて、絶えず混ぜながら加熱。沸騰したら火を弱め、更に2分加熱して、  
火を止める。

3

ちゃこ とお この かっぶ なが い あらねつ と れいぞうこ  
茶漉しを通して好みのカップなどに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫へ。

ひ かた で き あ  
冷やし固めて出来上がりです。

こんかい まつちや まつちやし ろっぶ  
今回は「抹茶きなこ」「抹茶シロップ」をかけて！！

くろみつ おい いただ  
黒蜜をかけても美味しく頂けます♪



# 皆で楽しく♪彩り鮮やかカップ寿司

## 材料

(4人分)



- ご飯 ……1.5合分
- ミツカンすし酢昆布だし入り…適量
- “ミツカンカラフルおすしすっし〜” ピンク(ほんのり梅風味)…適量

- 塩、バター…適量
- しょうゆ…お好みで

## <飾り用具材>

- きゅうり ……適量
- えび…100グラム
- ツナ缶…1缶
- 鮭フレーク…適量
- 卵…2個
- <型抜き用具材>
- ハム…2枚
- スライスチーズ…2枚



## 準備するもの

- 透明のカップ
- 型抜き(ハート・星・花など)
- ポウル

その他にも、トマト・パプリカ・アボカド・サーモン・いくら・かにかまなど  
お好きな具材で☆★

炊き上がったごはんには混ぜるだけで、カラフルなすし飯が簡単にできちゃいます。その他にも、ほんのり青じそ風味の「みどり」、ほんのりレモン風味の「きいろ」もあります



## 作り方



1

型抜き用具材のハム・スライスチーズをお好みの型抜きで抜きます。

2

スクランブルエッグを作る。  
(卵をときほぐし、塩を適量まぜる。熱したフライパンにバターを溶かし、卵を流し込み、お好みの半熟具合で出来上がり。)

3

飾り用具材のきゅうり・えび(茹でておいたもの)をお好みの大きさに切ります。

4

今回は2種類のすし飯を作ります！

- 温かいごはんには、「ミツカンカラフルおすしすっし〜ピンク」をまんべんなくふりかけ、しっかりと混ぜ込みます。
- カップにご飯を入れ、ティースプーン1杯のミツカンすし酢昆布だし入りをかけます。

5

さいごに、お好きな具材を盛り付けて、出来上がり♪

お好みでしょうゆをかけて、いただきます！！



