



食を通した子どもとおとなの交流会

Cコース (調理学実習室)

南九州大学 宮崎キャンパス
2010年 9月5日 (日)

野菜たっぷり冷たいスープ

ガスパチヨ

(2人分)

★今回は全体で150人分作りますので
すべて各班25人分調理していきます!

材料

トマト	140 g
きゅうり	40 g
セロリ	1/4本

A	プレーンヨーグルト	100 g
	おろし玉ねぎ	3 g
	オリーブオイル	8
	コンソメ (顆粒)	2
	レモン汁	5
	塩	

B	塩	
	こしょう	

C	トマト	
	きゅうりの皮	
	セロリ	
	玉ねぎ	



👉 つくりかた

- ① 鍋に湯を沸かす。トマトは湯むきし、種を取りざく切りにする。きゅうりは皮をむき、適当な大きさに切る。セロリはスジを取って適当な大きさに切る。
※きゅうりの皮はCの浮き実になります
- ② ①のトマト・きゅうり・セロリ、Aの材料をミキサーにかけ、冷蔵庫で1~2時間冷やす。
- ③ ②の味をみてから、Bの調味料で味を調える。器に盛り、Cの薬味 (全部5mm角に刻む) をのせて完成。

宮崎のおいしいかぼちゃ

パンプキンサラダ

2人分

材料

かぼちゃ	100 g
玉ねぎ	10 g
きゅうり	20 g
チーズ	4 g

マヨネーズ	10 g
塩	適宜
こしょう	適宜

👉 つくりかた

- ① 蒸し器を準備し、かぼちゃを蒸す。
※竹串がすっと通るまで
- ② 玉ねぎ、きゅうりは薄切りし、塩をふり軽くもむ。チーズはサイコロ状に切る。
- ③ 蒸しあがったかぼちゃを取り出し、皮をむく。
※この時熱いので注意!!
かぼちゃは角切りにする。
- ④ ②と③をあわせ、マヨネーズ、塩、こしょうで味を調える。器に盛って完成。

コロコロかわいいすいか♪

スイカポンチ

(今回作る量)

材料

すいか	1/2玉
キウイ	2コ
白玉粉	120 g
サイダー	1.5 L

👉 つくりかた

- ① すいかは縦に半分に切り、くりぬき器で丸くり抜く。キウイはいちょう切りにする。
※くり抜いたすいかの外側が器になります
※すいかの汁やかたちのくずれたものは別にとっておく
- ② 白玉粉に水を加え、耳たぶのかたさくらいまでこねる。鍋に湯を沸かし、沸騰したら丸めた白玉だんごを入れてゆでる。浮いてきたら水にとる。
- ③ くり抜いたすいか、キウイ、白玉だんごをあわせ、すいかの容器に入れる。サイダー、すいかの汁を注ぎ入れて完成。

