

令和8年度 JA 壱岐市女性部

第1回カルチャースクール

A コーフ料理講習会

日時：令和8年7月4日（土）18時～

場所：壱岐島開発総合センター

安心・安全なAコーフ商品を使って！

本日のメニューは・・・

- | | |
|---------------|-------------------|
| ★炊き込みごはん | 手づくりつくだ煮 P2 |
| ★簡単ほめられ酢豚 | ほめられ黒酢 P3 |
| ★にんじんの昆布あえ | しおふき昆布 P4 |
| ★きゅうりの塩こうじ漬け | 塩こうじパウダー P5 |
| ★ピクルス風カクテルゼリー | クールゼリーの素・ほめられ酢 P6 |
| ★フルーツゼリー | クールゼリーの素 P7 |

講師・・・田原 靖子 様

炊き込みごはん

《材 料》 (8人～12人分)

米	6合
手作りつくだ煮	100g (1袋)
にんじん	適量
しいたけ	適量
しめじ	適量
白だし	90～100cc
料理酒	大さじ2



《作 り 方》

- ① 材料を切る。
- ② 手作りつくだ煮のごま以外を混ぜ合わせる。
- ③ 洗った米と分量の水、つくだ煮、具材、白だし、酒を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 炊き上がったら、ごまを振りかける。
お好みで三つ葉など添える。

簡単ほめられ酢豚

《材 料》

豚こま切れ	1kg
玉ねぎ	5個
ピーマン・パプリカ	10～15個
にんじん	2本
しいたけ類	適量
ほめられ黒酢	150cc
しょうゆ	100～150cc
ケッチャップ	お好みで
砂糖	お好みで
片栗粉	適量



《作 り 方》

- ① 豚肉に片栗粉をまぶす。
- ② 野菜を切る。
- ③ 野菜をごま油で炒め、火が通ったら取り出す。
- ④ 豚肉をごま油で炒め、火が通ったら野菜を戻して調味料を入れる。（調味料は好みで調整する）

にんじんの昆布あえ

《材 料》

にんじん	1kg
しおふき昆布	100g（1袋）
ごま	適量
ごま油	適量



しおふき昆布は好みで調整する。

大さじ1 6g～10g

《作り方》

- ① 人参はせん切りする。
- ② フライパンにごま油をひき、人参をしんなりするまで炒める。
- ③ 塩ふきこんぶといりごまを加えて全体にまじむまで炒め合わせる。

お好みで調整する。

きゅうりの塩麴漬

《材 料》

きゅうり 3本（300g）程度

塩麴パウダー 小袋1袋



《作 り 方》

- ① きゅうりは斜め薄切りに切る。
- ② 袋にきゅうりと塩麴パウダーを入れ、袋の空気を抜いて口を閉じる。
- ③ 冷蔵庫で1晩つけこみます。、水洗いせずそのままお召し上がり下さい。

お好みで調整して下さい。

ピクルス風 カクテルゼリー

《材 料》

クールゼリーの素	1 袋 (70 g)
好みの野菜 (きゅうり・トマト・パプリカ)	適量
レモン汁	20cc
ほめられ酢	大さじ1
塩	小さじ1/2
お湯	400cc



《作り方》

- ① 野菜を小口角切りし、容器にいれる。
- ② 80度以上のお湯にゼリーの素を入れて、1 分間よくかき混ぜて溶かす。
- ③②に レモン汁、ほめられ酢、塩を加えてよく混ぜる。塩はお好みで調整する。
- ④ ②を①に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

フルーツゼリー

《材 料》

クールゼリーの素	1 袋 (70 g)
----------	------------

好みの果物 (みかん・キウイ・パイナップル)	
------------------------	--

お湯	300cc
----	-------



《作 り 方》

- ① 好みのフルーツを容器にいれる。
- ② 80度以上のお湯にゼリーの素を入れて、1 分間よくかき混ぜて溶かす。
- ③ ②を①に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。