

いなりずし

油揚げの味付け

- 半分に切る
- 水、みりん、砂糖、うすくち醤油で煮る

すし飯をつくってつめる

- 昆布を入れてごはんを炊く
- 炊いたごはんを酢、砂糖、塩、白ごまを入れて、よく混ぜる
- 煮た油揚げを袋のように開いて、すし飯をつめる

カップずし、恵方巻も
つくりました

炊き込みご飯風

ごはんを炊く

- 米を洗い炊飯器に入れ、普通の水加減で白米を炊く

具をつくって混ぜる

- 油揚げを1センチ角にハサミで切る
- 生しいたけ、しめじをハサミで小さめに切る
- 切った具をうすくち醤油、砂糖、だしの素で炊く
- 炊けたごはんとうすくち醤油を混ぜ合わせる

こねきりもち

もち米を炊く

- もち米を洗い、炊飯器に入れ、少し多めの水加減で炊く

お米をつく

- 炊きあがったごはんを熱いうちにボウルにうつして、スリコギなどでこねながらよくつく

おもちをつくる

- 片栗粉を広げたところにもちをうつし、好きな大きさにちぎり、あんなどをのせる

えっちゃんの

お豆腐まんじゅう

あん

- 25gくらいに丸めておく

生地をつくる

- もめん豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、卵をボウルに入れてよくこねて10分くらいねかせる
- 生地を30gくらいずつ手のひらに広げ、あんをつつむ

蒸す

- 蒸し器に間をあけて並べて15分蒸す

中津市生涯を通じた
障がい者の学び支援事業

まなびば

（えっちゃんの）

かんたん 料理教室 レシピ



中津市では、障がいがある・ないに関わらず、すべての人が健康で生きがいのある生活を送ることができるよう「いつでも、どこでも、だれでも」学べる生涯学習の場をつくっています。

教育委員会では令和5年度から障がいがある方を対象にした料理教室を始めました。これまで「まなびば」として計12回開催しました。食堂を経営している窪田エツ子さん（えっちゃん）に家庭でも簡単につくって食べられるおいしい料理を習いました。このレシピを見て、家で挑戦していただければうれしいです！

中津市教育委員会

からあげ

なか づ かい ぶつ
中津名物

とり肉を切る

- とり肉をはさみで切る
- 皮にフォークで穴をあける



とり肉に味をつける

- とり肉、からあげ粉をポリ袋に入れて、よく混ぜて、約10分おく

焼く

- ホットプレートに油を多めにひく
- とり肉に片栗粉をつける
- 両面をよく焼く

しょう油味
しょう油味も
できるよ

茶碗蒸し

卵液をつくる

- 卵をよくとく
- 卵に和風だし汁を入れて、もう一度よくとく



茶碗蒸しの具

- とり肉、かまぼこ、ちくわを小さく切る
- 三つ葉と一緒にうつわに入れる

蒸す

- 具が入ったうつわに卵液を入れる
- ラップでふたをして、15分くらい蒸す

チキンカレー

とり肉に味をつける

- とり肉を切る
- とり肉にカレー粉、塩、サラダ油、コショウをもみこむ



炊飯器でカレーをつくる

- ショウガをすり、玉ねぎを切る
- とり肉をバターと一緒に入れる
- お湯を入れる
- 炊飯器のスイッチを入れて40分待つ
- カレールーを入れて混ぜる



一銭焼き

なか づ かい ぶつ
中津名物

生地をつくる

- お好み焼きの粉を水でよくとく
- 顆粒だし汁を入れて、さらによくとく



焼く

- ホットプレートに油をひく
- といた生地を丸く広げる
- ネギ、天ぷら、天かすをのせる
- 2つにおいて、お好みで醤油、ソース、マヨネーズなどをかける

かんたん料理教室



パンづくり教室



和菓子づくり教室



そば打ち教室

