



# レシピ紹介

## 講座で作った料理の作り方を紹介します



公民館では、多くの方に講座に参加していただき、交流したり学んだことを日々の生活に生かしていただくことを願っています。しかし現在、感染拡大防止のために講座の定員を少なくしていますので、限られた方々としかご一緒にできません。そこで、「公民館だより」「ホームページ」を通して、講座で学んだことをできるだけ紹介していきたいと考えています。簡単！美味しい！ぜひお試しください！

みなさん、



### 万願寺味噌

#### 【材料】

万願寺とうがらし	1 Kg
米麴	250g
醤油	500cc
さとう（ざらめ）	250g
みりん	少々

#### 【作り方】

- ① はじめに大きめの鍋に 米麴、醤油、砂糖を入れておく。  
**（アコガポイント・甘味は自分のお好みで砂糖の分量を変えてください。）**
- ② 万願寺とうがらしはへたを取り、細かく刻んでおく。  
**（種はとって取らなくても好みでよい）**
- ③ 鍋を火にかけて麴が柔らかくなるまで混ぜながら煮込む。  
**（途中で水分が少なくなかったら、みりんを加える。）**  
**（アコガポイント・焦がさないように中火で、とろみが出るまで混ぜる。）**
- ④ 柔らかくなったら、その中に刻んだ万願寺とうがらしを入れて15分ほど煮込む。  
**（アコガポイント・少々お汁が残っていても大丈夫、逆にカラカラになるのは禁物。）**

一晚ねかせておくと、ねっとりとして美味しい味噌が出来上がります。

**（アコガポイント・味噌は常温で一日おいてからでないと美味しくありません。）**

その後は冷蔵庫・冷凍庫に入れて保存が可能です。



### おうちでできる 手づくりラスク

#### 【作り方】

- ① コップパンを薄切り(1センチくらい)に切る。
- ② ①のコップパンに、マーガリンをぬり、その上にグラニュー糖をつける。
- ③ オープン・オーブントースターで、5分程度焼く。  
こんがり焼けたらできあがり  
\*パンの色を見ながら焼き加減を調整してね！

#### 【材料】

コップパン  
マーガリン  
グラニュー糖

\*パンは、フランスパンや、ぶどうパン、メロンパンでもできます。

### 今後の講座

ふるさと講座夜久野学（8月26日）

バランスボール入門（9/11より4回講座）（9月1日より受付）

やさしいお菓子作り入門（10/19より3回講座）（9月1日より受付）

\*詳しくは、夜久野地域公民館（37-1188）までお問い合わせください。