



もち入りすきやき

しゅうへい鍋

ミルクもち
雑炊

もち入り
うなぎ雑炊

栄養たっぷりの鍋もの

ひとつの鍋を何人もで囲んで食べる楽しさ、おいしさ。日本人ならではのこころです。もちを加えて、さらにボリュームたっぷりに。



しゅうへい鍋

＜材料＞(4人分)
もち8個
白身魚4切
白菜6枚
ほうれん草1束
にんじん10cm
みつば1束
長ねぎ1本
かき揚げ4個
だし汁8カップ
塩小さじ2
うす口しょうゆ大さじ2
みりん大さじ6
大根おろし2カップ
天つゆ

＜作り方＞

- ①もちを油で揚げておく。白身魚も適当に切って小麦粉をまぶし、揚げておく。
- ②白菜、ほうれん草はゆで、ほうれん草を芯にして白菜を巻き、4cm幅に切る。にんじんは花型に切ってゆでる。ねぎは斜め切りにする。
- ③鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、大根おろしを加え、材料を入れて煮る。
- ④大根おろしと天つゆを添えて供す。

もち入り うなぎ雑炊

＜材料＞

ご飯茶碗に軽く1杯
もち1個
うなぎ蒲焼小1串
だし汁2カップ
塩小さじ1/2
うす口しょうゆ小さじ1
みつば少々

＜作り方＞

- ①ご飯は水で洗ってねばりを取る。うなぎは2cm角に切る。
- ②だし汁を煮立てて味をつけ、もちとご飯を加え、もちがやわらかくなったらうなぎを入れ、最後にみつばを入れる。

もち入りすき焼き

＜材料＞(4人分)
もち8個
牛肉400g
長ねぎ3本
しらたき2個
焼豆腐1丁
えのきだけ1袋
割り下
こんぶだし汁1カップ
しょうゆ1カップ
みりん1カップ
さとう大さじ3

＜作り方＞

- ①長ねぎは斜め切り、しらたきはゆでて適当な長さに切る。焼豆腐は3cm角に切る。えのきだけは根の部分を取り落とす。
- ②だし汁、みりん、しょうゆ、さとうを合わせて煮立て、さましておく。
- ③鍋を熱してあぶらみで全体をよくふき、ねぎと肉を入れて焼き、割り下を注いで焼く。(割り下を一度にたくさん入れないこと)
- ④肉のうまみが汁に移ったら、他の具ともちを入れて煮る。

ミルクもち雑炊

＜材料＞
スープストック(固型スープ2個を溶く)500ml
冷やご飯茶碗1杯分
切りもち4個
牛乳400ml
バター大さじ1
塩
こしょう
グリーンピース大さじ3

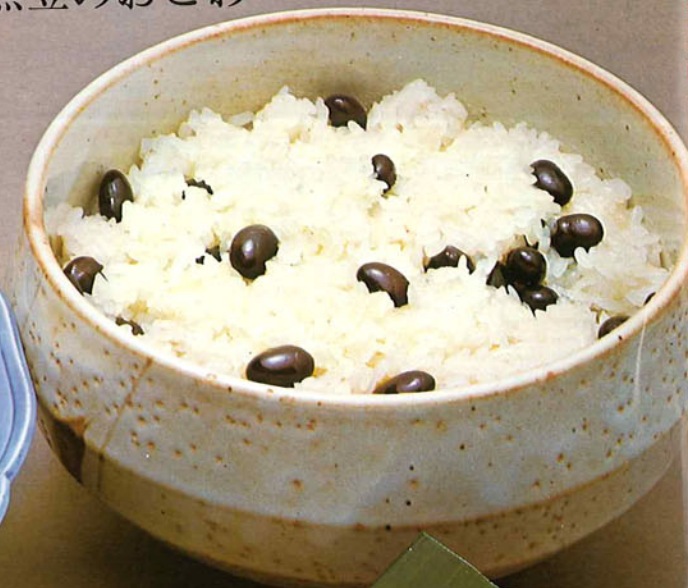
＜作り方＞

- ①スープストックを煮立て、冷やご飯を入れ、やわらかくほぐれるまで3~4分煮る。
- ②もちを入れ、やわらかく煮えたら牛乳を加えて、ふきこぼさないようごく弱火にする。
- ③バターを入れて溶き、塩、こしょうで味を整え、グリーンピースを加えて仕上げる。

指導・菅原多摩子
橋本邦彦

鳥肉と栗のおこわ

黒豆のおこわ



茶わん蒸し

赤飯

もうひと味を蒸し料理で

日立もちつき機は、蒸し料理にも広くお使いいただけます。赤飯や変わりおこわ、茶わん蒸しなど手軽に使って重宝です。

赤飯

(給水量500ml)

＜材料＞

もち米(洗米前)1.4kg(1升)
あずき150g(約1カップ)
打ち水(あずきの煮汁)100～150ml
ごま塩適量

＜準備＞

- あずきはたっぷりの水(約6～7倍の水)にふくれるまでつけ、そのまま固めにゆで、煮汁と分けておく。火加減は、沸騰したら中火にし、煮汁が濁らないように注意する。
※煮汁のうち、もち米の分量に適した煮汁を打ち水用として残しておく。
- もち米を洗い、打ち水以外のあずきの煮汁に水を加えて一晩浸し、あずきの色を吸収させる。
- もち米を水切りし、あずきと混ぜる。

＜作り方＞

- ①パッキンをもちつき時同様、確実に取付ける。
- ②ポイラーに水を入れる。
- ③うすにハネ(もち用)を取付ける。
- ④準備の項で混ぜ合せたもち米とあずきをうすに入れ、表面を平らにしてフタをし、スイッチを[ON]にする。
- ⑤蒸気が出はじめて約5分たってから、第1回の打ち水をする。1回に分量の2/3量もち米全体に手早くふりかける。フタをしてさらに蒸気が出てから、1～2回くり返す。
※赤飯の固さは、打ち水によって調節します。
※打ち水は手早く行ないます。長くフタをあけておくと、ブザーが鳴っても蒸せないことがあります。
※ブザーが鳴ってから打ち水はしないでください。赤飯が水っぽくなります。
- ⑥ブザーが鳴ったらスイッチを切り、別容器にあげ、ハネを取り出す。
※うす、ハネは熱くなっているので、注意してください。
- ⑦赤飯はうちわであおいでさまし、つやを出す。

黒豆のおこわ

(給水量500ml)

＜材料＞

もち米1.8ℓ
黒豆1カップ

＜作り方＞

- ①黒豆はやわらかく煮、最後に塩で味をつけておく。
 - ②もち米を普通に蒸し、蒸し上がりに黒豆を混ぜ合わせる。
- ☆関西では病気全快祝いにします。

鳥肉と栗のおこわ

(給水量500ml)

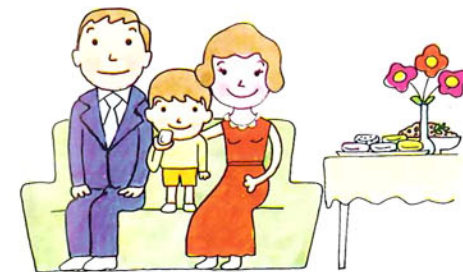
＜材料＞

もち米1.8ℓ
鳥肉300g
栗20個

だし汁1/2カップ
みりん大さじ5
しょうゆ大さじ5
さとう大さじ2

＜作り方＞

- ①鳥肉は2cm角のブツ切り、栗は皮をむいて鳥肉と一緒に10分程煮て、汁と分けておく。
- ②煮汁に水を足して、洗ったもち米をつけ、6時間程おく。
- ③もち米の水気を切り(水はとっておいて、打ち水とする)、具と混ぜて蒸す。
- ④途中2～3度打ち水をして、シンがなくなるまで蒸す。



茶わん蒸し

(給水量500ml)

＜材料＞(4人分)

卵3個
だし汁2 1/2カップ
塩小さじ1
うす口しょうゆ小さじ1
みりん小さじ2
とり肉100g
生しいたけ4枚
焼板1/2
三つ葉少々
柚子少々

＜作り方＞

- ①卵を割りほぐして、塩、しょうゆ、みりんを味をつけただし汁を加えて混ぜ合わせ、一度布巾でこす。
- ②茶碗に酒としょうゆで下味をつけたとり肉を入れて①の卵汁を注ぎ、焼板、生しいたけ、三つ葉を入れ、12～15分ほど蒸す。(上に布巾をかけてしずくが落ちないようにする)
- ③蒸し上がったら柚子の皮を切ったのせる。
※もちを入れたもち入り茶わん蒸しもどうぞ。



もちの チーズスティック

もちサンドイッチ

焼きりんごもち

もちの前菜盛合せ

もちのカナッペ

揚げもちの
あめかけ

もちのお新香巻 き

パーティをもちで

スナックやお酒のつまみ、楽しいパーティーにもどうぞ。

●もちサンドイッチ

- つきたてのもちはそのまま平らにパンの厚さ位に伸ばし、固くなったもちは、サラダ油少々をフライパンに敷いてやわらかくなるまで焼く。
- 甘塩のタラコ50gをほぐしてバター大さじ1½の中に練りこみ、レモン汁少々をたらしたタラコバター、みじん切りのゆで卵2個とバター大さじ1½、マヨネーズ少々、パセリみじん切り少々を練りこんだエッグバター、バターとマヨネーズをぬり、きゅうりとトマトのうす切りをはさんだものなどを作り、濡らした包丁で食べよい大きさに切り、やわらかいうちに食べる。

●焼きりんごもち

- 4つに輪切りして芯をくりぬいたリンゴに同じ大きさに切ったもちをのせる。
- アルミホイルにバターを塗り、重ねたもちとりんごをのせて砂糖大さじ1をふり、バター少々をのせ、アルミホイルでしっかり包んで、オーブントースターでゆっくり焼く。りんごに串が通るようになったらホイルを開けて上面に少々こげ目がつく位にすると香ばしくなっておいしい。

●もちのカナッペ

- つきたてもちを6~7mm厚さに薄くのばし、3~4cm角に小さく切り、バター少々を溶かしたフライパンで表面がカリッとなるまで焼く。
- 上に次のようなものをのせやわらかいうちに食べる。
- ①チーズの薄切りとスタッフドオリーブの輪切り。
- ②ハムとピクルスの輪切り。
- ③練うにと焼のりの細切り。
- ④のりの佃煮ときゅうりのうす切り。
- ⑤ゆで卵の輪切りとアンチョビーの少片。
- ⑥梅かつおとしその葉の細切り。(写真左からの順序)

●もちのお新香巻き

- もちを焼いて、次のようにさまぎまの具で巻き、しょうゆ、七味唐辛子などを添える。
- ①梅干し少々をのせ、しその葉で巻く。
- ②大根のみそ漬けをのせ、あさつきを刻んだもの少々をふる。
- ③奈良漬を薄切りにし、もちに巻く。
- ④白菜漬けでもちを巻き、パセリ少々をふる。
- ⑤きゅうりのみそ漬けをのせ、のりで巻いて止める。

●もちの前菜盛合せ

- 細く切ったもちにウインナーソーセージをのせ、ベーコンで巻き、ようじで止める。フライパンにバター少々を熱した中で転がしながらベーコンが縮れる程度に焼く。
- きゅうり1本を酢大さじ1½、酒大さじ1、砂糖小さじ1、塩小さじ½、こしょう少々を合わせた中に30分ほど漬込んだ酒酢ずけ、チーズをギザ包丁で柱に切ったものなどと共に盛り付ける。

●揚げもちのあめかけ

- もち300gを食べよい大きさに切り、揚げ油でまわりがカリッとなるように揚げ、油を切る。
- フライパンに油大さじ2、砂糖150g、塩1つまみを入れ、弱火にかけてゆっくり砂糖を煮とかし、べっこう色になったら揚げもちを入れ、全体におめをからませる。油を敷いた金属盆に1つずつ離しておき、アーモンドの薄切りをふりかけ、さめるまで置く。

ヒント フライパンがわりに、日立ホットプレートを使ってもちを焼くことができます。



指導・芦原多摩子

HM-28形を使用してわが家で作る自慢の **みそ**

みそ用ハネを使って手作りみそをぜひお楽しみください。自然の味がどなたにも喜ばれます。
(HM-18形にはみそ用ハネはついておりません。)

手作りみそ (できあがり約5kg)

＜材料＞
乾燥大豆 1kg
米こうじ 1.8kg
塩 0.6kg
大豆の煮汁 150～250ml (3/4カップ～1 1/4カップ)

＜作り方＞

- ①大豆はきれいに洗って、3倍容量の水に1晩つけておく。
- ②鍋に大豆を入れ、ひたひたの水を加えて約6時間位煮る(圧力鍋だと30分位で煮える)。大豆は親指と薬指で縦につまんでつぶれるぐらいにやわらかく煮る。
- ③うすにみそ用ハネを確実に取り付ける。煮た大豆を水切りし(煮汁は残しておく)、暖いうちにうすに入れる。最初の30秒～1分は、豆が飛び散らないようにふたをしてつぶす。2～3分で豆はつぶれる。
- ④つぶれた大豆は扇風機などで短時間にさまし、3等分しておく。
- ⑤米こうじはよくほぐし、塩とまぜて3等分しておく。
- ⑥うすへつぶした大豆と米こうじと塩の混ぜたもの1/3を入れてつく。途中材料が混ざりにくくなったら、残してお

- いた大豆の煮汁を少しずつ加える(50～80ml)。市販みそよりも少し固めになるくらいまで調節する。
- ⑦残りの材料も同様にして2回行なう。混ぜあわせたものは完全にさます。さまさないで仕込むと、できあがりのみそがすっぱくなる。
 - ⑧容器につきあがったみそをすきまなくつめ、表面に笹の葉やサランラップでぴったりふたをし、約1kgの重しをのせる。ごみが入らないよう注意し、直射日光をさけて保存し、5か月目頃から食べられる状態になる。
 - ⑨③及び⑥のとき、大豆が飛び散ることがありますので、ふたを押さえた状態で作動させてください。
- ※晩春から初夏にかけて仕込み、ひと夏過ぎすとおいしいみそができる。

●豆みその成分(100g当り)

カロリー	水分	たんぱく質	脂質	糖質	せいの	灰分	カルシウム	ナトリウム	リン	鉄	ビタミン				
											A	B ₁	B ₂	ニコチン酸	C
180Cal	47.5g	16.8g	6.9g	13.6g	2.2g	13.0g	140mg	3,800mg	240mg	6.5mg	0	0.04mg	0.12mg	1.2mg	0



手作りみそを使った練りみそ

さまざまな材料を加えて練りみそを作るのも楽しいことです。ご飯やお酒のお伴にしたり、田楽などに使ったり、意外と重宝します。



柚子みそ



辛子みそ



ねぎみそ



鉄火みそ



かつ節みそ



魚みそ

柚子みそ

みそ100g、みりん大さじ5、砂糖大さじ3を鍋に合わせ、火にかけて練りあげる。冷ましたら、おろし柚子をまぜ合わせる。

辛子みそ

みそ80g、みりん大さじ5、砂糖大さじ3、酢大さじ2を合わせて火にかけ、あまり固くならないように練りあげ、さめてから練り辛子大さじ2をまぜ合わせる。

かつ節みそ

けずったかつお節20gを鍋でこがさないようにしてから炒りしておく。別の鍋にみそ

80g、みりん大さじ4、砂糖大さじ2を合わせて火にかけ、練りあげたところで炒ったかつお節をまぜ合わせる。

魚みそ

白身魚200gを熱湯でゆで、骨と皮を取除いてほぐしておく。みそ100g、みりん大さじ6、砂糖大さじ6と共に鍋で練りあげる。

鉄火みそ

大豆1/2カップは汚れを布巾でふいて油でいり、香ばしくなったら小さく切ったごぼう1/2本を加え、ごぼうに火が通ったら、みそ100g、みりん大さじ6、砂糖大さじ5を加えて練りあげる。

ねぎみそ

みそ100gに、刻んだねぎ(1/2本分)とごま油、七味唐辛子各少々を加えてまぜ合わせる。

—その他の練りみそ—

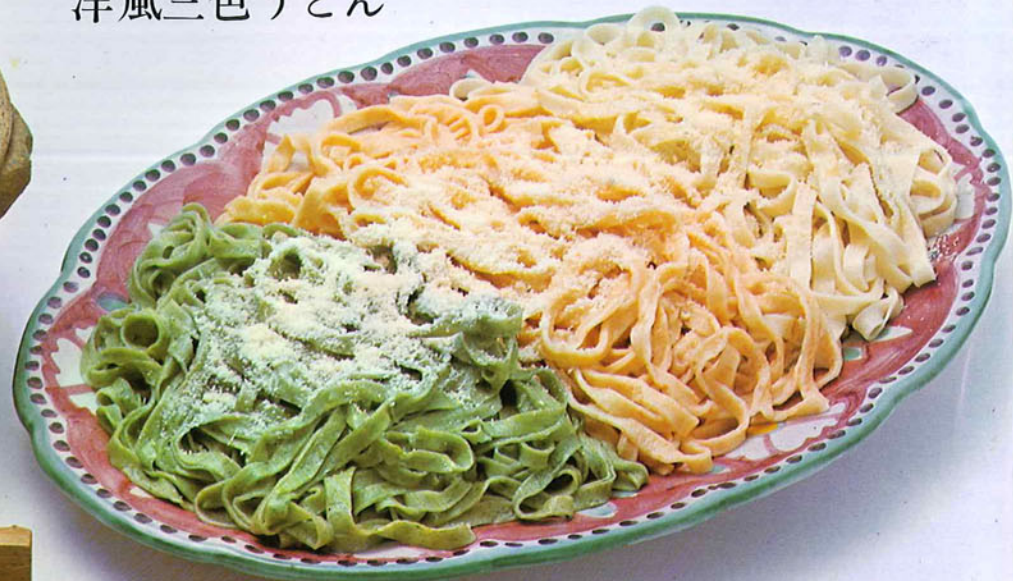
ごまみそ

みそ100g、みりん大さじ6、砂糖大さじ4を鍋に合わせて火にかけて練りあげ、香ばしくいって軽くなりつぶした白ごま大さじ4を加える。

しょうがみそ

しょうが2かけをせん切りにして油でいため、みそ100g、みりん大さじ4、砂糖大さじ2を加えて練りあげる。
※ゆでたセロリの葉をみじんに切って、同様に作れる。

洋風三色うどん



洋風冷やしうどん

いつでもおいしい 手打ちうどん

日立もちつき機で作る手打ちうどん

【材料】 強力粉200g 薄力粉200g 水1カップ(180ml) 塩小さじ1(5g)

- ①分量の水に塩を加え、よく溶かす。
 ②うすにもち用ハネを取付ける。
 ③強力粉と薄力粉を混ぜ、うすにふるい入れ、①の塩水を粉全体に注いで「つく・ぬる」スイッチを入れる。
 ●塩水はうすの中心部(ハネの上)をさけて粉の上に均一にふりかけてください。ハネに直接かけますと水分ややわらかい生地が軸部についたりボイラー内に漏れたりすることがあります。
 ●水分や生地が漏れた場合はやわらかい紙(ティッシュペーパー等)でふき取ってください。
 ④2〜3分たって水と粉が混ざり、バラバ

- らした状態になったら一度スイッチを切り、へらか手で1かたまりにし、さらに13分位回転させる。
 ⑤うどん生地は水分が少ないため、全体を“おから”の状態で練り上げる。
 ⑥ねれた生地をボールに入れ、ぬれふきんをかけて2時間位ねかせて、こしを出す。
 ⑦平らな台(のし板)に小麦粉をふり、のし棒で厚さ2〜3mm位になるまで丸くのばす。
 ⑧丸くのばした生地を切りやすいように図のように3〜4つに折りたたむ。生地がつかないよう打ち粉をする。

- ⑨3mm位の幅に切る。
 切ったものからすぐに粉をまぶし、ばらばらとほぐして互につかないようにしておく。
 ⑩たっぷりの湯にばらばらとほぐしながら入れ、つかないようにさばきながらかきまぜ、時々差し水をして芯がなくなるまでゆでる。
 ⑪うどんをちぎってみて中まですきとおった感じになったら水に取り、完全にさめたら水を切る。

メモ うどんを上手にのして、切るには、泉家庭めん器が便利です。



洋風三色うどん

【材料】(4人分)

強力粉200g	ほうれん草の裏ごし大さじ1½
薄力粉200g	にんじんの裏ごし大さじ2
塩小さじ½	溶かしバター大さじ4
卵2個	塩
サラダ油大さじ1	こしょう
牛乳100ml	粉チーズ適量

【作り方】

- ①うすにもち用ハネを取付け、小麦粉と塩をまぜてふるい入れる。卵を割りほぐし、サラダ油と牛乳(加減を見るため少々残しておく)を加え、まぜ合わせたものを粉全体に注ぎ、ふたをして「つく・ぬる」スイッチを入れる。

- ②3〜4分ついて水分が全体に行きわたったら一度スイッチを切り、手でまとめてひとかたまりにするが、この時ばさつくようなら①で残した牛乳を加える。さらにスイッチを入れ、生地が滑らかになるまで12〜13分ねる。
 ③ねた生地は固くしぼったぬれふきんをかけ、2時間位ねかせておく。
 ④ねかせた生地は3等分し、1つはそのまま、1つはほうれん草の裏ごしを大さじ1½入れ、よくまざるまでこねてグリーン色の生地にする。もう1つはやわらかくゆでたにんじんの裏ごしを大さじ2入れ、やはりよくこね合わせてオレンジ色の生地にする。(野菜が入ると少し生地がゆるくなるので小麦粉を打ち粉に使い

- ながらこね、生地の堅さを調節する)
 ⑤めん棒で3色の生地を2mm厚さ位にのばし、さらに6〜7mm幅に細長く切る。この時切り口に軽く粉をふっておくと重ねてもくっつかない。
 ⑥たっぷりの熱湯を沸かし、塩少々を加えた中に⑤のうどんをほぐしながら入れる。初めは鍋底に沈んでいるが、火が通ると浮き上がってくるので、手でちぎってみて芯がなく透きとおっていればよい(3〜4分)。3色同時にゆでる場合、まざらないようにホイールで仕切る。
 ⑦ざるにあけて水気が切れたら、温めた皿に3色を盛り分け、溶かしバターと塩、こしょうを全体にかけ、粉チーズをふり、食べる時全体をまぜ合わせる。

洋風冷やしうどん

【材料】(4人分)

強力粉150g	小えび150g
薄力粉150g	フレンチドレッシング大さじ2
塩小さじ½	セロリの白い部分1本
卵1個	きゅうり1本
サラダ油小さじ2	トマト1個
牛乳80ml	ハム4枚
フレンチドレッシング大さじ4	フレンチドレッシング100ml
玉ねぎ小½	

【作り方】

- ①スパゲティ位の細さに切ったうどんをたっぷりの湯の中でゆで、水にとってさまし、ざるにあける。水気がよく切れたらボールに移し、フレンチドレッシングと玉ねぎのみじん切りをふりまぶし、冷やしておく。
 ②小えびは背わたを抜いて塩ゆでし、皮をむいてフレンチドレッシングをかけておく。セロリは筋を取って短冊に薄く切り、冷水につけ

- てはせさせておく。きゅうりは斜め切りにしてから倒して細くせん切り、トマトは湯むきして薄い半月切り、ハムもせん切りにする。
 ③うどんを皿に盛り、②を色どりよく並べてのせ、残りのフレンチドレッシングをかける。

【フレンチドレッシングの材料と作り方】

酢80ml、塩小さじ1、こしょう少々、とき辛子小さじ½、サラダ油150mlをドレッシングびんか空きびんに入れ、全体が混り合うまでよく振る。

ひと工夫した洋風うどん
指導・芦原多摩子

日立もちつき機を使えば、よくこなれたパン生地ができ、気軽にホームメイドのパンが楽しめます。

手作りのパン

バターロール

〈材料〉(12個分)
 強力粉300g 塩小さじ1(5g)
 牛乳90ml ドライイースト小さじ1½(6g)
 バター50g 砂糖小さじ2(5g)
 卵(大)1個 予備発酵用ぬるま湯(40℃)50ml
 砂糖30g

〈作り方〉

- ①イーストの予備発酵をする。ぬるま湯50mlに砂糖をひとつまみ加え、溶かす。ドライイーストをバラバラと加え、静かにしておく。しばらくするとブクブク泡立ってきて、約10分から20分で予備発酵が終わる。
- ②うすにもち用のハネを取り付ける。小麦粉、塩、砂糖を合わせてうすにふるい入れ、さらに牛乳、卵(½)、発酵したイースト、溶かしバターを加え、「つく・ねる」スイッチを押す。2～3分でひとかたまりとなり、約8～10分で練りあがる。スイッチを「切」にして生地を取り出し、練りあがりを調べる。生地を端を伸ばしてみ、薄く均一に広がれば練れている。
- 水や添加物はうすの中心部(ハネの上)をさけて粉の上に均一にふりかけてください。ハネに直接かけますと、水分ややわらかい生地が軸部について、ボイラー内に漏れたりすることがあります。
- 水分や生地が漏れた場合はやわらかい紙(ティッシュペーパー等)でふき取ってください。
- ③1次発酵の準備をする。生地を丸くまとめ、薄くバターをぬったボールに生地を入れ、上からぬれぶきんをかける。「生地の乾燥を防ぐため、ぬれぶきんをかける」
- ④第1次発酵をさせる。生地が2～2.5倍にふくれるまで、暖い所(約35℃の場合45分位)に置いて発酵させます。(発酵装置を利用すると便利)
- ⑤フィンガーテスト。指の先に小麦粉をつ

- けて、生地の上を突いて、できた穴がすぐ戻らないようなら発酵は充分。穴がすぐ戻るようなら、さらに発酵させる。(発酵が充分でないと、堅いパンやイーストくさいパンになる)
- ⑥ガス抜き。よくふくらんだ生地を軽く手で押して、元の大きさ位に戻す。(生地をいためないよう、両手で静かに押す)
- ⑦1個40gに切り分け、丸める。ガス抜きした生地をスケッパーまたは包丁で同じ重さに切り分け、ていねいに丸める。(生地をちぎったり、手荒に扱うと、きめの荒いパンになるので、スケッパーか包丁を使う)
- ⑧ベンチタイム。丸めた生地にぬれぶきんをかけ、20分位休ませる。(生地の温度が下りすぎないように、冬は暖い場所に置く)
- ⑨整形。丸めた生地を円錐形にする。のし棒で細長い三角形にのぼし、底辺から頂点に向かってくるくると巻いて、バターロール形を作る。オープン皿に薄く油をぬり、巻き終りを下にして並べ、軽く霧吹きをする。(打ち粉は表面がきたなくなるので、あまり多く使わないこと。生地をていねいに扱うときれいに焼き上がる)
- ⑩2次発酵。生地が約2.5～3倍にふくれたら発酵は完了(約35℃で30分)。発酵のしすぎはおいしいパンにならない。(発酵させた生地はていねいに扱う)
- ⑪ドリール(つや出し)をぬり、190℃位の温度で約15分焼く。(ドリールは卵黄½個分をといたもの。ぬるときはていねいに)



食パン

〈材料〉
 強力粉300g
 牛乳135ml
 砂糖7g
 塩小さじ1弱(5g)
 バター15g
 ドライイースト小さじ1½(6g)
 砂糖小さじ1(3g)
 予備発酵用ぬるま湯(40℃)50ml
 ドリール

〈作り方〉

- ①バターロールの作り方⑥のガス抜きまでと同じ手順で生地を作る。練るとき、バターロールより時間を長くする(約15分)。生地のはじを伸ばしてみ、薄く均一に広がれば練れている。
- ②ガス抜きを終えた生地は3等分し、1つ1つていねいに丸め、ぬれぶきんをかけ、20分間休ませる。
- ③休ませた生地を整形する。丸めた生地を長方形に伸ばし、うす巻状に巻く。
- ④2次発酵。うすくバターをぬったパウンド型に、巻いた生地を入れて霧吹きし、約2.5倍にふくれるまで約35℃の暖い所におく。
- ⑤ドリールをぬり、200℃のオーブンで25～30分焼く。

メモ パン作りには発酵装置付の日立ファミリーオープンが便利です。

HM-28形を使用して手軽にできる マッシュポテト

みそ用ハネを使えば、簡単にマッシュポテトができます。毎日のお料理に応用してください。(HM-18形にはみそ用ハネはついておりません。)

マッシュポテト

〈材料〉 ジャガイモ(またはさつまいも) 600～2,000g

〈作り方〉

- ①いもは、皮をむいて3～4cm角位に切って、水にさらしておく。
- ②ボイラーに給水し(900ml)、うすを取り付ける。
- ③うすに蒸し台をセットし、ぬれ布巾を敷いてから①のいもをのせる。
- ④フタをし、スイッチを(☑)にして、いも全体に芯がなくなり、クシが通るまで蒸す。
- ⑤蒸し上がったならスイッチを(☒)にして、いもを布巾で包んで取り出し、水を切る。
- ⑥蒸し台をはずし、ハネ(みそ用)をハネ軸に確実に差し込む。
- ⑦水切りしたいもをうす内に入れてフタをし、フタを手で押さえて、スイッチを(つく・ねる)にする。
 - つぶし始めはいもが飛び散るので、しばらくフタを手で押さえてください。(30秒～1分)
 - いもは3～4分でつぶれます。



ポテトロール



カレーポテト
コロッケ

- いものつぶれ具合は、リッドをはずして見ると便利です。
- うすのまわりに付いてつぶれないいもは、一度スイッチを(☒)にしてから、ヘラなどで中央にかきよせ、再びスイッチを(つく・ねる)にしてつぶしてください。

マッシュポテトの応用 指導・芦原多摩子

カレーポテト コロッケ

〈材料〉(10個分)

ジャガイモ600g
 バター大きじ1
 合挽き肉200g
 塩小さじ½杯
 カレー粉小さじ2
 レーズン大きじ1

小麦粉少々
 卵1個
 パン粉少々
 揚げ油

ポテトロール

合挽き肉400g
 パン粉½カップ
 牛乳大きじ3
 玉ねぎ小1個
 卵1個

塩小さじ½
 こしょう
 ナツメグ
 サラダ油少々
 トマトケチャップ大きじ2

〈作り方〉

- ①マッシュポテトを作る。ボールに移し、熱いうちにバターと塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ②別のボールで合挽き肉に、牛乳でふやかしたパン粉、すりおろした玉ねぎ、卵、塩、こしょう、ナツメグを加えて、よく混ぜあわせる。

〈作り方〉

- ①マッシュポテトをつくる。
- ②フライパンにバターを熱し、玉ねぎのみじん切りをやわらかくいため、合挽き肉を加えていためたら、塩、カレー粉で調味し、ぬるま湯でもどして細かく刻んだレーズンを加える。ボールで①のマッシュポテトと合わせてまぜ、10個の俵型に分けて丸める。
- ③小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃に熱した揚げ油でカラッと揚げ、油を切る。
- ③アルミホイルにうすく油を敷いておき、②の挽き肉を厚さ2cm位の四角にのぼす。その上に①のマッシュポテトを重ねてのぼし、端からくるくるのり巻きのように巻いてホイルでしっかり包み、両端をねじって止めておく。
- ④蒸し器で肉に充分火が通るまで蒸す。
- ⑤ホイルをはずして、まわりにトマトケチャップを刷毛で塗り、2cm厚さ位に切り分ける。

日立家電販賣株式會社

日立熱器具株式會社

〒105 東京都港区西新橋2-15-12
電話 (03)502-2111