

長門市市民活動推進課「地域女性活躍推進事業」 令和3年度委託事業

2021.  
8.29.  
Sun

オンライン  
開催

伝説の家政婦 タサン志麻 氏  
長門市出身、料理家・家政婦。  
大阪あべの・辻調理師専門学校、同  
グループ・フランス校卒業。レストランな  
どで約15年のキャリアを積み、2015年、  
フリーランスの家政婦として独立。

事前  
登録

ワーパパにこそ作って欲しい！  
簡単・おいしい・フランス家庭料理

～タサン志麻さんに学ぶ、段取り上手で楽しいお料理教室～  
「ながとの食材を活用」 & 「完成したときには台所の片付け完了！」



この度は、お申込みいただき誠にありがとうございます。

ぜひ、ご覧いただき、作っていただけると幸いです。

ご準備など、よろしく  
お願いいたします。

イベントで活用したレシピです。  
約90分で、3品でき、洗い物も終わった状態にできます。  
そのままテーブルに「どん」と置けるので、見た目にも華やかです。  
また2～3日、冷蔵庫での保存も可能です。

ぜひ、作ってみて下さい。

NPO法人つなぐ  
(長門市しごとセンター内)  
電話0837-27-0360  
※火曜日がお休みです。  
土日は営業しています。

# ながとの魚介と長州どりのパエリア

◆直径24cmくらいのフライパン  
(分量)

- ※◎白身魚の切り身 4切れ
- ※◎長州どり (もも) 1枚
- ◎あさり 1パック  
スーパーなどにある殻付き  
むき身でも可能
- ピーマン 1~2個
- ◎赤・黄パプリカ 各1/2個
- ◎白ワイン (なければ日本酒)  
大さじ2
- ※◎ゆずきち 2個 ※好み
- ◎オリーブ油 大さじ2
- ※◎お米 2合
- ※◎塩 適量
- ◎こしょう 適量

※のついているものを、  
長門市から郵送します。

※作り方は、当日の講師の指示に  
従って下さい。

(作り方)

【1】事前準備

長州どりを解凍しておき、一口大に切る

(前々日から冷蔵庫に入れておくところちょうど溶けるとおもいます)

あさは砂抜きしておき、こすり洗いしておく

(前日にボールに塩水とアサリを入れ、冷蔵庫にしておく)

【2】

パプリカ・ピーマンをほそ切りにする

フライパンにあさり・白ワインを入れ、ふたをして強火にかける。あさりの口が開いたら蒸し汁をザルでこし、水を合わせて450mlにしてだしとし、塩ひとつまみを加えてよく混ぜる

【3】

フライパンにオリーブ油をひいて、長州どりに塩こしょうし、皮面を軽く色が付くまで焼く。そして肉を取り出す。

【4】

3の同じフライパンに、米を洗わないで加える。

米が油を吸って透明になるまで炒める。2のだしを加え、白身魚と、焼いた長州どりをのせ、パプリカを加えて強火にかける。沸騰したら、ふたをして弱めの中火で水分がなくなるまで約10分火にかけ、2のあさり、ピーマンを入れ、ふたをして約5分火にかける。味をみて足りなければ塩・好みでこしょう・ゆずきちを絞ってかける。

※離乳食&幼児食には、ご飯を取り分けて、和風だしなど水分を加えて柔らかくする。

[保存]冷蔵庫で2~3日

# ゆずきちのコールスロー

(分量)

- ※◎さば缶 1缶 (190g) ※味付きでも可
- にんじん ½本
- (パプリカなど赤い野菜ならなんでも)
- ◎キャベツ ¼個
- ◎きゅうり 1本
- ◎ピーマン 2個
- ※◎ゆずきち 2個 好み
- ◎オリーブ油 大さじ2杯
- ※◎塩 小さじ1/2～1杯

※のついているものを、  
長門市から郵送します。



野菜の水分が多いときは、  
塩を多めに揉みこみます。

(作り方)

【1】

キャベツ・きゅうり・にんじんはせんぎり  
ピーマンは縦4つに切って横に薄切り  
すべてボウルに入れて塩をしてよくもみ、5～10分置く。

【2】

上記1の水分を手でよく絞る。ゆずきちを絞りかけ、  
オリーブ油を加えて混ぜる。  
さばを大きくほぐしてサッとあえる。  
(缶詰の汁は入れない)

[保存]冷蔵庫で2～3日

さばの味が濃いので  
ゆずきちの酸味をきかせると  
おいしくなります

# ゆずきちケーキ

◆ボウル・包丁・おろし金・  
ケーキ型・オーブンシート・  
泡だて器（なければフォークなど  
でも可能）・ゴムベラ・  
ハケ（なければスプーンでよい）  
オーブンシート

◆ケーキ型のない方は、  
空の牛乳パック（1L）を  
ご用意ください。※牛乳パックなら  
オーブンシートなくても大丈夫かも  
◆ケーキの型がない、オーブンシート  
がないときは、フライパンでも可能です。

## （分量）

- ◎ホットケーキミックス 150 g
- ※◎ゆずきち 約2個分
- ◎バター 60 g
- ◎はちみつ 30 g
- +仕上げのはちみつ適量
- 砂糖でも可
- ◎卵 1個

※バターは無塩バターでも  
有塩でも美味しくできると思います。

※生地が硬いようなら、牛乳でゆるめてください。

※フライパンで焼く場合、片面焼きの  
ホットケーキのようなイメージです。

（作り方）

## 【1】

オーブンシートをパウンド型（なければ、牛乳パック）に ←事前に  
敷き込む。※切り込みを入れると敷きやすいです。

オーブンは180度に予熱しておく

※オーブンがない方（フライパンでの蒸し焼き風）

小さいサイズのフライパンに油orバターをぬって、スライスしたゆずきちをひき、  
その上に生地を入れ、蓋をして弱火で、くっつかなくなるまで焼く。時間はフライパ  
ンの大きさにもよりますが、爪楊枝で刺してくっつかなければ大丈夫です。

ポイント：

ゆずきちはきれいに洗ってください。国産無農薬の場合も皮ごと  
使う場合はきれいに洗ったほうがよいです。今回は塩に少量の  
水を加えてペースト状にし、こすり洗いをしっかりした後、  
流水でしっかり洗い流し水気を拭き取って使っています。

## 【2】

バターを電子レンジにかけて溶かす。

ボウルにホットケーキミックスを入れ、ゆずきちの皮をすりおろして加える。  
表面の緑黄色の部分だけ削るようにして入れます。

残りのゆずきちを数枚輪切りにする。種があれば取り除く。

※砂糖で実施する方は、油分を増やすとイイかも

## 【3】

2のホットケーキミックスにゆずきち汁、溶かしたバター、はちみつ、卵を割り入れ  
て泡だて器で混ぜ合わせる。

オーブンシートを敷いた型に生地を流し込み、表面を平らにならす。

台に数回打ち付けて、空気を抜く。上に輪切りにしたゆずきちを並べる。

## 【4】

予熱した180度のオーブンで30～40分焼く。

途中で表面が焦げる場合があるので、20分くらいたった時点で確認し、焦げそうなら  
上にアルミホイルをかぶせて焼きます。

→焼きむらが出てくるので、20～30分くらいたったなら、爪楊枝で焼き加減をチェック

[保存]冷蔵庫で2～3日

# 事前にしておくこと

- ・ **使う材料・器具を用意しておく** ←分量を量っておくか、量るものを準備！

※送付していない材料について、ご用意下さい。

大きじ・小さじ含む、調理器具

冷凍されている材料があれば、解凍しておく

※もも肉は、前々日から冷蔵庫に入れておく和良好的です。

- ・ **あさりの砂抜き**

殻付きの場合⇒前日に。塩水に殻ごと入れ、冷蔵庫に

※むき身の場合は、何もする必要がありません。

(入れるタイミングが変わります。詳しくは動画にて確認ください)

- ・ ケーキについて

① **ケーキの型を使う人：クッキングシートを敷いておく**

② **ケーキの型がないけど、オーブンで焼きたい人**

→ 牛乳パックの用意（クッキングシートを敷いておく）

③ 「フライパンで蒸しケーキにする人」は何もしなくてOKです。