

健康管理士会流の料理教室 第2弾

・ ・ ・ ・ おとこでも出来る、高齢者に優しい料理 ・ ・ ・ ・

(環境にやさしく野菜は全て使いきる料理)

2015. 11

牡蠣ご飯 (5人分)

材料 A: 牡蠣 400g、ネギ 半本、白ごま 大さじ1、酒 大さじ2、塩 小さじ半分

B: (牡蠣を洗う時に使用する) 塩 少々、酒 大さじ1、煮干し 10g

C: 米 3合、醤油 大さじ2、カツオだしの素 小さじ1、酒 大さじ2

作り方:

- ① 米は洗しておく。(30分以上水につけてから水切りしておく)→A
- ② 牡蠣に塩と酒を振って軽く洗う。→B
- ③ 鍋に酒を塩を入れて2分煮る(牡蠣がふっくらした感じがタイミング)→B
- ④ 牡蠣をボウルにあけ、煮汁はとっておく。→B
- ⑤ 電気釜に米と醤油、酒、出汁を入れ3合の表示まで水を入れて炊く→C
- ⑥ 炊き上がったら牡蠣を加えて混ぜ込む
- ⑦ 器に盛ったらネギと白ごまをふる

サバじゃが (5人分)

材料: サバ味噌煮缶 300g、ジャガイモ 500g、玉ねぎ 180g、
人参 120g、しめじ 60g、酒 小さじ3、みりん こさじ 5、
醤油 こさじ 5、ネギ 20g

作り方:

- ① 玉ねぎは薄切りに、ジャガイモ、人参はお好みの大きさに切る
- ② しめじは石づきをとりほぐす
- ③ 厚手の鍋にサバ味噌煮缶を汁ごと入れる
- ④ (2にジャガイモ、人参、玉ねぎ、しめじを入れ、酒、みりん、しょうゆを加え、ひにかける
- ⑤ 沸騰したら軽くかき混ぜ、きっちり蓋をして1~15分ほどジャガイモに火が通るまで弱火で煮る。器に盛りつけてねぎを飾る。

※野菜から水分が出てくるまでは時々蓋を取って様子を見る。

こがさない様に注意する。

サバの缶詰には血液をサラサラにされている DHA や EPA が豊富なほか、骨ごと食べられるためカルシウムも摂取できます。

けんちん汁風だんご汁（５人分）

材料：里芋（赤目の親芋）３００g（すりおろす）

人参 １／２本（イチヨウ切り）

大根 １／８本（イチヨウ切り）

ゴボウ １／２本（ささがき）

干しいたけ ２枚（もどして短冊切り）

うすあげ １枚

からいもでんぷん ６０g

小ネギ少々（小口切り）

出し汁 ９００ml（薄口しょうゆ大３、塩 少々、酒 少々）

作り方：

- ① さといもをすりおろす
- ② ①とでんぷんを混ぜ、こねる。良く混ざったら１口大に丸める
- ③ 材料（②）以外を出し汁で柔らかくなるまで煮る
- ④ 材料が煮えたら一口大に丸めた団子を入れて更に煮る
- ⑤ 団子が浮いて来たら調味料を入れて味を整える
- ⑥ 小ネギを散らす

大根葉のふりかけ

材料：大根葉 １本分

りりめんじゃこ ３０g

ゴマ 適宜

削り節 好みで

サラダ油 １０g

酒 大１

うす口醤油 大２

みりん 大１

作り方：

- ① 大根葉は湯がき、堅く絞って小口切りにする
- ② フライパンにサラダ油を入れて炒める
- ③ 酒を入れて水分がなくなるまで炒め、ちりめんじゃこに醤油、みりんを入れて味を整える
- ④ 最後にゴマ、かつお節をまぶす