



老人クラブ女性の料理教室

平成27年6月30日

～初夏のおもてなし～

しとしとと雨の降る日が続く季節がめぐってきましたね。

名前の由来は諸説ありますが、梅の雨と書くのは梅の実る時期に雨が降るからで、「つゆ」と読むのは「露」からの連想だとか…。梅雨の間は、外出がままならなかったり、じめじめと湿度が高くなるので、洗濯物が乾かなかったり、カビが生えやすく食べ物が傷みやすくなったりと、大人はなんとなく憂鬱な気持ちになりがちですよね。だけど、農作物には欠かせない恵みの雨なのです。雨の楽しみ方を見つけて、毎日元気にすごしてくださいね！

紅茶豚

1人分エネルギー 227kcal 塩分 1.4g

<材料(4人分)>

豚肩ロース……………300g
紅茶ティーパック……………2個
[しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
酢……………小さじ1

<作り方>

- ① 鍋に豚肉がひたひたに浸かる程度の水を入れて沸騰させ、火を止めてティーパックを入れ、フタをして2～3分蒸らす。
- ② ①の鍋に豚肉を加えて、フタをして弱火で40分程煮る。(中心まで火を通る目安は、竹串を刺したときに透明な肉汁が出る)
- ③ 火を止め、ゆで汁につけたまま、あら熱が取れるまでおく。
- ④ 別の鍋にカックの材料を入れてひと煮立ちさせ、③の煮豚を加えて煮からめる。保存容器(ポリ袋やジップロックがおすすめ)に入れて半日～ひと晩休ませる。
- ⑤ 肉を薄くスライスして、煮汁を添える。

お肉を紅茶でゆでることで、やわらかく、臭みのないさっぱりとした味になります。

保存期間 冷蔵庫で4～5日程
冷凍庫で2週間程



ズッキーニと鮭のはさみ焼き

1人分エネルギー 128kcal 塩分 0.7g

<材料(4人分)>

ズッキーニ…1本(25cm長さ)
生鮭……………160g
青じそ……………5枚
とろけるチーズ……………50g
片栗粉……………大さじ2
[塩……………小さじ $\frac{1}{4}$
こしょう……………少々
オリーブ油……………小さじ2

<作り方>

- ① ズッキーニは1センチ厚さの輪切りを24枚つくる。
- ② フードプロセッサーに生鮭(皮と骨を取り除いたもの)・とろけるチーズ・片栗粉・塩・こしょうを加えて攪拌する。
- ③ ②の生地を12等分に分けて丸め、①のズッキーニを2枚ではさむ。
- ④ フライパンを温めオリーブ油を熱して、③のずッキーニを並べ、フタをして弱火でじっくり焼く。両面こんがり焼き色をつけて、中の鮭までしっかり火をとおす。

(*ズッキーニの太さに合わせて、等分は調整する。)

ズッキーニはウリ科かぼちゃ属の野菜です。カロテン・ビタミンC・カリウムを含みます。油で炒めると、カロテンの吸収率が高まり、免疫力をアップさせ、風邪予防に効果があります。じっくり加熱が甘味を増し、味わい深くなるコツ！

もろっこ豆のくるみ酢あえ

<材料4人分>

もろっこ豆	150g
くるみ	30g
酢	大さじ1/2
水	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1

<作り方>

- ①もろっこ豆は、塩少量(分量外)を入れた熱湯でさっとゆでて、ざるに上げて冷ます。3センチ長さに切る。
- ②くるみはすり鉢で半つぶしにして、カッコの調味料を加える。
- ③②のくるみ酢でもろっこ豆をあえて器に盛る。

1人分のエネルギー 62kcal 塩分 0.4g

くるみは、「植物性の卵」といわれるほど、たんぱく質が豊富です。αリノレン酸が豊富で、ストレス軽減や肥満・高血圧・糖尿病などの予防に効果があります。ごまの代わりに代用すると、コクのある風味で減塩効果に役立ちます。

じゃが芋の和風ポタージュ

<材料4人分>

じゃが芋	150g
玉ねぎ	200g
無塩バター	大さじ1
水	2カップ
チキンコンソメ	1個
みそ	小さじ2
黒粒こしょう	少々
牛乳	大さじ2
万能ねぎ	適宜

<作り方>

- ①じゃが芋は皮をむいて縦に4等分して薄切りにし、水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
- ②厚手の鍋を中火に熱してバターを溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしたらじゃが芋の水気をきって加え、水とチキンコンソメを加える。煮立ったらアクを除き、フタをして弱火で20分ほどじゃが芋が煮くずれるまで煮て、お玉の背でつぶす。
- ③鍋にみそを溶き入れ、こしょうで味をととのえる。器によそい、牛乳を落として、小口切りにした万能ねぎを散らす。

1人分のエネルギー 118kcal ・ 塩分 1.0g

和スイーツ 水無月

<材料(16×12cm流し型)>

本葛粉	30g
白玉粉	20g
小麦粉	70g
水	200cc
砂糖	80g
甘納豆	120g

<作り方>

- ①ボールに本葛粉、白玉粉、小麦粉、砂糖を合わせ、水を2~3回に分けて加え、ダマができないように、その都度よく混ぜ合わせる。
- ②流し型を水でぬらし、①の生地を50cc取り置いて流し入れる。蒸気の上上がった蒸し器に入れて、強火で10分蒸す。
- ③表面が固まってきたら、キッチンペーパーで水滴をふき取り、甘納豆を散らして残りの生地を流し入れる。再び蒸し器で、12~15分蒸す。
- ④蒸し上がったなら常温に冷まし、流し型からはずして2等辺三角形に切り、器に盛る。

1/8 切れ分エネルギー 147kcal

京都では、6月30日に【夏越しの払え(なつごしのはらえ)】という行事が行われます。1年の折り返しに当たるこの日に、上半期の厄払いと下半期の無病息災を祈願して、このお菓子を食べるそうです。水無月の上部の小豆は邪気払い、三角の形は暑気を払う氷を現しています。

焼きなすの煮浸し

1人分エネルギー 27kcal 塩分 0.9g

<材料(4人分)>

なす……………4本
酒……………大さじ2
だし汁……………250cc
しょうゆ……………小さじ2
塩……………小さじ $\frac{1}{3}$
青じそ……………5枚
みょうが……………1個

みょうがのさわやかな独特の香りの成分は、食欲を増し、消化を助ける効果や、血行をよくして発汗を促す作用、眠気を覚ます効果もあります。薬味としてうまく利用して減塩効果を。

<作り方>

- ① なすはグリルで真っ黒に焦げるまで焼き、皮をむいてヘタを切り落とす。
- ② 鍋に酒を入れて火にかけ、煮立ったらだし汁を加える。再び煮立ったら、しょうゆ・塩で味をととのえる。
- ③ 煮汁になすを入れて、弱めの中火で5分煮る。そのまま冷まし、冷蔵庫でさらに冷やす。
- ④ 青じそはせん切りにして水にさらす。みょうがは薄い小口切りにして水にさらす。
- ⑤ 器になすを盛り、煮汁をはって水気を切った青じそとみょうがを盛る。

いんげんとしいたけのしょうが煮

<材料4人分>

いんげん……………150g
生しいたけ……………3枚
しょうが……………10g
サラダ油……………小さじ2
薄口しょうゆ……………小さじ4
砂糖……………小さじ2
酒……………大さじ1

いんげんは、カロテンを多く含み、体内でビタミンAにかわって、皮膚や粘膜を健康に保つ効果があります。また、疲労回復効果のあるアスパラギン酸も含まれています。夏のダメージをはねつける栄養素がいっぱいです！

<作り方>

- ① いんげんは長さを3センチほどに切る。しいたけの傘は薄切りに、軸は薄切りにする。
- ② しょうがは皮をむき、細いせん切りにする。水に5分ほど浸してアクを抜き、水切りする。
- ③ 油を熱して、いんげんとしいたけをさっと炒め合わせ、調味料としょうがを加えて、5分ほど煮る。

1人分のエネルギー 38kcal 塩分 0.9g

おかひじきのおかかポン酢あえ

<材料4人分>

おかひじき……………150g
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
ポン酢……………大さじ1
かつお節……………1パック

シャキッと歯ざわりや、クセのない味わいが楽しめます。カロテンやビタミンC、カルシウム・カリウム・鉄・亜鉛・銅などのミネラルが豊富に含まれています。天ぷらやマヨネーズあえに料理するのもおすすめ。

<作り方>

- ① おかひじきは、たっぷりの熱湯に塩を加えて1分ほどゆで、すぐに冷水にとって冷ます。
- ② 食べやすい長さ(3センチくらい)切り、ポン酢とかつお節であえる。

1人分のエネルギー 12kcal 塩分 0.8g

きゃべつのキッシュ

1人分のエネルギー 206 kcal 塩分 1.2g

<材料(4人分)>

きゃべつ・・・100g
いんげん・・・30g
じゃが芋・・・100g
玉ねぎ・・・100g
スライスハム・・・2枚
卵・・・3個
牛乳・・・200cc
★ピザ用チーズ・・・50g
塩・・・小さじ1/3
こしょう・・・少々
バター・・・10g

<作り方>

- ① きゃべつは2cm角に切り、さっとゆでて、水気をきる。いんげんはゆでて、2cm長さに切る。じゃが芋は縦半分に切り、1センチ幅に切ってゆでる。玉ねぎは薄くせん切りにする。耐熱皿に並べ、水を大きじ2ふりかけて、電子レンジで5分加熱する。ハムは半分に切って、短冊切りにする。
- ② ボールに★の材料を混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿にバターをぬり、①のきゃべつ、いんげん、じゃが芋、玉ねぎを並べて、②の卵液を注ぎ入れる。
- ④ 200℃のオーブンで20～25分焼く。



季節のお野菜をいろいろ組み合わせてみてね。
あらかじめ、具材は下ゆで(レンジでチン)
又は、炒めて火を通しておきましょう。

ミニトマトの甘酢漬け

1人分のエネルギー 32kcal 塩分 0.2g

<材料4人分>

ミニトマト・・・20個
水・・・100cc
酢・・・100cc
砂糖・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/3

<作り方>

- ① ミニトマトはヘタを取って水洗いし、なり口の反対側に十字の切り込みを入れ、ポリ袋に入れて冷凍する。
- ② ボールにカッコの材料を入れて混ぜ合わせ、凍ったままのミニトマトを漬ける。約5分後の半解凍が食べ頃。

ミニトマトは、ビタミンA・C・カリウム・食物繊維が豊富。トマトの赤い色素「リコピン」は抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。

- *保存が効かないので、すぐに食べきる。
- *ミニトマトがたくさん収穫できたら凍らせておくと、いつでもひんやりのどごしの1品に。

多幸めし

1/6杯分エネルギー 223kcal 塩分 0.9g

<材料(4人分)>

米・・・2カップ
水・・・2カップ
ゆでたこ・・・100g
しょうが・・・1かけ
昆布・・・5センチ角1枚
酒・・・大さじ1
薄口しょうゆ・・・大さじ1
濃口しょうゆ・・・小さじ1/2
塩・・・小さじ1/3

<作り方>

- ① 米は研いで、ザルにあげる。炊飯器に米と水と昆布を入れて、30分ほどおく。
- ② たこは薄切り、しょうがはせん切りにする。
- ③ 炊飯器に調味料を加えてひと混ぜし、たこしょうがをのせて炊く。

7月2日は半夏生。ちょうど一年の折り返し地点です。関西ではこの日に「たこ」を食べる風習があります。作物がたこの足のように、大地にしっかりと根をはることを祈願する意味が込められています。たこには「タウリン」が豊富に含まれていて、疲労回復・肝機能強化・高血圧の改善・血液サラサラ効果・視力改善など、さまざまな効能があります。