



～作ってみましょう！簡単和食～

# ★定番のおふくろ料理★



## ★ごはん

<作り方>

| <材 料> | 分量            |    |
|-------|---------------|----|
|       | 1人分           | 人分 |
| 白飯    | 150~<br>200 g | g  |

- ① うるち米を洗い、容量の1.2倍の水加減にする。
- ② 30分以上吸水させて炊く。

※重量の場合は1.5倍の水加減

参考：うるち米1合=150gで330g程度のごはんが炊けます（炊き上がりおよそ2.2倍）

煮魚は、必ず煮汁が沸騰してから入れるのがポイントです。身がくずれにくく、おいしく仕上がります。

## ★さばのみそ煮

<作り方>

| <材 料>          | 分量       |    |
|----------------|----------|----|
|                | 1人分      | 人分 |
| 生さば 1切れ60g程度   | 1 切れ     | 切れ |
| しょうが           | ひとかけ     | 適宜 |
| 白ねぎ 太さ中 1本 90g | 1/8 本    | 本  |
| 酒              | 大さじ 1/2  |    |
| 水              | 100 ml   | ml |
| 砂糖             | 小さじ 1    |    |
| みそ（豆みそ）        | 大さじ 1/4強 |    |

- ① さばは皮に十字に切れ目を入れ、熱湯をかけてくさみをとる。
- ② しょうがは汚れをとってうす切りに、ねぎは3~4cmの長さに切る。
- ③ フライパンにaの調味料と長ねぎ、しょうがを入れて中火にかけ、沸騰したら④のさばを皮を上にして入れ、約5分煮る。
- ④ ③にみそを加え、蓋をして中火で5分煮る。
- ⑤ 器にさばを盛り、ねぎとしょうがを添えて煮汁をかける。

参考：酒 大さじ1/2 = 7.5g 砂糖 小さじ1 = 3g みそ 大さじ1/4強 ≈ 5g

しょうがひとかけ = 10g 白ネギ1/8本 = 15g

※煮汁が多い場合は魚を取り出した後、少し煮詰めてから魚にかけても良い。

新鮮なものにしましょう！



## ★肉じゃが

<作り方>

| <材 料>             | 分量      |    |
|-------------------|---------|----|
|                   | 1人分     | 人分 |
| 牛肉うす切り            | 30 g    | g  |
| じゃがいも（男爵）中 1個150g | 1/2 個   | 個  |
| にんじん 中 1本150g     | 1/8 本   | 本  |
| 玉ねぎ 小 1個150g      | 1/6 個   | 個  |
| さやえんどう            | 2 枚     | 枚  |
| だし汁               | 100 ml  | ml |
| サラダ油              | 小さじ 1/2 |    |
| 砂糖                | 大さじ 1/3 |    |
| しょうゆ              | 小さじ 1/2 |    |
| 本みりん              | 小さじ 1/2 |    |

- ① 牛肉は5cmくらいの長さに切る。じゃがいもは皮をむいて4つに切り、水にさらす。にんじんはひと口大の乱切り、玉ねぎはくし形切る。さやえんどうはすじをとって、さっとゆでる。
- ② 鍋に油を熱し、中火で玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを入れて軽く炒め、油がまわったら肉を入れ、分量のだし汁と砂糖を加えて材料がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 次にしょうゆ、本みりんの順に調味料を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、斜めに切ったさやえんどうを飾る。

じゃがいもは「男しゃくいも」を使うと、調味料の味がしみこみやすく、ホクホクとした食感になります。具材を先に炒めておくことで、煮くずれを防止、香ばさが加わります。アルコールの多い「本みりん」には甘みや照りを加えるほか、煮くずれを防止してくれる作用があります。  
・本みりん・・・お酒（アルコール14%）  
・みりん風調味料・・・調味料（アルコール1%以下）

参考：サラダ油 小さじ1/2 = 2.0g

しょうゆ 大さじ1/3 = 6g

砂糖 小さじ1/2 = 1.5g

本みりん 小さじ1/2 = 3g



# ◆2019年度 男性も料理教室 9月10日（火）◆



瀬戸市健康づくり食生活改善協議会

## ★きゅうりとわかめの酢の物

| ＜材 料＞       | 分量      |    |
|-------------|---------|----|
|             | 1人分     | 人分 |
| きゅうり 1本150g | 1/5 本   | 本  |
| 塩           | 少々      |    |
| 乾燥カットわかめ    | 1 g     | g  |
| 酢           | 大さじ 1/2 |    |
| 砂糖          | 小さじ 1/2 |    |
| いりごま        | 1 g     | g  |
| ミニトマト       | 1/2 個   | 個  |

参考：酢 大さじ1/2=7.5g  
 砂糖 小さじ1/2=1.5g わかめ 吸水後=約6倍増  
 塩少々（親指+ひと指ゆび）≒0.4g

### ＜作り方＞

- ① きゅうりは薄い輪切りにしてボウルに入れ、塩少々を振って軽くもみ込み、10分おいて水けを絞る。
- ② わかめは水で戻し、熱湯をかけて冷ます。
- ③ ミニトマトは1/4に切る。
- ④ aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の調味料で①のきゅうり、わかめ、いりごまを和え、器に盛り、ミニトマトを添える。

和えてから時間がたつと水っぽくなるので食べる直前に和えます。



## ★ほうれん草のかき玉汁

| ＜材 料＞        | 分量      |    |
|--------------|---------|----|
|              | 1人分     | 人分 |
| 鶏卵           | 1/4 個   | 個  |
| だし汁          | 130 ml  | ml |
| しょうゆ         | 小さじ 1   |    |
| 片栗粉          | 小さじ 1/3 |    |
| 水            | 大さじ 1/2 |    |
| ほうれん草 1束200g | 1/10 束  | 束  |

参考：しょうゆ 小さじ1 =6g 片栗粉 小さじ1/2 =1.5g

### ＜作り方＞

- ① だし汁をとる。
- ② 鶏卵は溶きほぐす。
- ③ ほうれん草はゆでて水けをしっかりと絞り、2cm程の長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、しょうゆを加える。
- ⑤ aの水溶き片栗粉をよく溶いて④へ加え、とろみをつける。
- ⑥ ⑤の汁に②の卵を菜ばしを使って流し入れる。
- ⑦ お椀に⑤の汁をそそぎ、ほうれん草を加える。

汁にごらず、ふんわりと仕上げるには、卵を溶いて少しずつ加えることです。卵は菜ばしにそわせて少しずつ入れます。



ゆでたあと、水けをしっかりとしぼることで汁の味が安定します。

## ≪1食分の栄養価≫

| メニュー名        | エネルギー-kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食物繊維 g | カリウム mg | 塩分 g | 野菜g |
|--------------|------------|---------|------|--------|---------|------|-----|
| ごはん          | 252        | 3.8     | 0.5  | 0.5    | 44      | 0.0  | 0   |
| さばのみそ煮       | 189        | 13.7    | 10.7 | 1.1    | 317     | 0.7  | 10  |
| 肉じゃが         | 185        | 8       | 7.7  | 2      | 508     | 0.9  | 50  |
| きゅうりとわかめの酢の物 | 21         | 0.8     | 0.6  | 0.9    | 91      | 0.4  | 40  |
| かき玉汁         | 33         | 2.7     | 1.6  | 0.6    | 181     | 0.9  | 20  |
| 合計           | 680        | 29      | 21.1 | 5.1    | 1,141   | 2.9  | 120 |

## ＊ 和食は世界遺産 ＊

平成25年12月「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

登録にあたり、「一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスの上、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立つ」ことが特徴としてあげられています。

## 一汁三菜のならば

