

県老人クラブ連合会料理教室

と き 平成25年7月18日(木) 10:00~13:00

ところ 長寿社会福祉センター 調理室
草津市笠山七丁目8番138号

講 師 健康づくり推進員 (管理栄養士) 高野 婦美子



滋賀県老人クラブ連合会

1. 桜えびと生姜の炊き込みご飯（材料4人分）

材料 米 2合、 桜えび（乾燥）20g、
生姜 1かけ（せん切り、酒 大匙2、塩 小匙 半杯、



作り方

- ① フライパンに桜えびを入れ、香りが立つまで弱いめの中火でいる。（油はひかずに桜えびがうすく色づき香ばしい香りがするまでいる）
- ② 米は洗って炊飯器に入れ、酒大匙2を加えて普通に炊く。塩小さじ半杯をさっと混ぜ生姜と①の桜えびを散らして炊く。（桜えびと生姜を上にもんぺんなく散らし炊飯器でたくだけ）
- ③ 炊きあがったら少しむらし、さっくりと混ぜて器に盛る。

2. 薬味バーグ（材料4人分）

あっさりしたとりひき肉を用いたハンバーグに薬味として香りがよく歯ごたえもある青じそ、みょうが、細ねぎがよくあう。



材料 とりひき肉（もも肉）400g、 ボン酢 適量、 大根5cm
A（たまご 2個、 パン粉 大匙6、 塩 小匙半杯強、 胡椒 少々）
青じそ 20枚、 みょうが 6個、 細ねぎ 8本、 サラダ油

作り方

- ① 青じそはタテ半分に切りせん切りにする。みょうがは2～3ミリ厚さの小口切りにする。細ねぎも小口切りにする。
- ② ボールにとりひき肉とAを入れてよく練る。①を加えてよく混ぜて円形に整える。
- ③ フライパンにサラダ油大匙1を熱し、②をとろ火で焼く。こんがり焼き色がついたら裏返しフタをして中までしっかりとむし焼きにする。
- ④ 器に盛り大根おろしを添え、しょうゆ適量をかける。

* ひき肉と調味料をしっかり練って、ねばりをだしてから野菜を加える。

3. ちりめん雑魚とピーマンのいりいため

材料 ピーマン 8個、 ちりめん雑魚 100g、
油 大匙1.5 みりん 大匙3、 酒 大匙3、
しょうゆ 大匙3、 ひねりごま 大匙2



作り方

- ① ピーマンはへたをとり、タテ二つに切り更に3～4つ切りにする。
- ② フライパンに油大匙1.5を熱し、ちりめん雑魚をかりかりになるまで炒めピーマンを加えて更に炒めみりん、酒、しょうゆで調味し煮汁がなくなるまで炒める。最後に白いりごまをひねりながらまぶす。

4. T字麩の辛子あえ（材料）4人分）



T字麩は小麦たんぱく質グルテンと小麦粉を練ってマス目様に焼きあげた植物性たん白質食品である。

材料 T字麩 4個、 きゅうり 2本、 人参 1/4本、 塩 小匙半杯
からし酢みそ { すりごま 大匙 半杯、 ねりからし 小匙 半杯
みそ 大匙1、 さとう 大匙1、 酢 大匙1

作り方

- ① T字麩は水に浸してもどし4つ切りにして固く絞る。
- ② きゅうりは板ずりし、うすく輪切りにし、しんなりとしたらよくもんで固く絞る。人参はせん切りにしてゆがく。
- ③ からし酢みそを作る。すりごま、ねり辛子、みそ、さとうをよく混ぜ合わせ酢でときのばす。
- ④ ①のT字麩と②のきゅうり、人参を③のからし酢みそであえる。

5. 抹茶かんの練乳がけ（材料4人分）



香りが高く清涼感のある抹茶かん（寒天液に片栗粉を加えた抹茶）には、まろやかな練乳の甘さがよく合う。

材料 抹茶 小匙2、 さとう 大匙3、 粉寒天 1袋（4g）
片栗粉 小匙2、 練乳 適量

作り方

- ① ボールに抹茶、さとうを入れて混ぜる。
- ② 小鍋に水450ccを入れ、粉寒天、片栗粉を加えて混ぜる。中火にかけて混ぜながら煮とかし、沸騰したら吹きこぼれない程度に火を弱めて2分間煮立てる。
- ③ ②に①を加えて混ぜる。
- ④ 流し缶や容器などに茶こしでこしながら流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。一口大に角切りにして器に盛り練乳をかける。もみじの葉などを添えると清涼感を引きたてる。