

脳も体もリフレッシュ！！

## 男の料理教室献立

(材料：5人分 栄養価：1人分)



### 1. さけ寿司

エネルギー 512kcal たんぱく質 23.9g 脂質 6.7g カルシウム 49mg 食物繊維 6.4g 食塩相当量 2.6g

《作り方》

寿司飯

- ① 昆布はぬれ付近で汚れをとり、はさみで、切り込みを入れておく。
- ② 米を洗い、ざるに上げ、30分おいて水分を切る。昆布と分量の水を加え、炊飯する。
- ③ 合わせ酢の材料を鍋に入れ、温めて溶かしておく。煮立つ前に火をとめ、酢の香りを残す。
- ④ 炊き上がったご飯から昆布を取り出し、すし桶(飯台)に移し、熱いうちに手早く合わせ酢をふりかけ、一呼吸おいて、木杓子でさっと切るように混ぜて団扇であおって冷やす。

具材

- ① さけの30cmほど上から両面に均一に塩をふり30分間おく。
- ② 魚焼器を熱くしておく。焼き網に油を塗り、皮を上にして、10分、裏返して6分焼く。焼けたら、皮と骨をとり、身をほぐしておく。
- ③ きゅうりは、洗って縦半分に切り、小口切りにする。
- ④ にんじんは、皮をむき、長さ5cm、厚さ3mmのせん切りにする。
- ⑤ しいたけは、水(800ml)から一晩つけてもどし、軸をとり、薄切りにする。
- ⑥ しいたけのもどし汁にしいたけと砂糖を入れ、弱火で煮含め、しょうゆを入れる。煮含まり、煮汁が少なくなったら、にんじんを加え、汁気がなくなるまで煮る。

米	450g
	(3合)
水	630ml
	(米の重量の1.4倍)
出し昆布	5g
合わせ酢	
{ 酢	60ml
{ 砂糖	30g
{ 塩	6g
べにざけ(6切れ)	250g
塩	小さじ1/2(3g)
きゅうり(1本)	150g
にんじん	150g
干しいたけ	50g
{ しいたけのもどし汁	400ml
{ 砂糖	大さじ2(18g)
{ しょうゆ	大さじ1(18g)
卵(3個)	150g
塩	少々
砂糖	少々
サラダ油	適宜
刻みのり	10g

錦糸卵

- ① 卵は一個ずつ鮮度を確認しながら割り、溶きほぐし、塩、砂糖を加えこしておく。フライパンにサラダ油をなじませ、余分な油は、ペーパーでふきとっておく。十分なじんたら、濡れ布巾で少し冷やし、おたまですくって、フライパン一面になるぐらいの卵を流す。フライパンをまわしながら薄く流す。フライパンに卵を入れた時、ジュウと音がするぐらい温度を上げておくのがコツ。
- ② 卵の表面が乾いたら、ひっくりかえして焼く。すぐに焼き上がるので、火が通ったら器に移す。
- ③ 次に焼く時に、様子を見ながら、ペーパーで薄く油をしき、同じように濡れ布巾で冷やし、①、②を繰り返す。
- ④ 全部焼き上がって、冷めたら、重ねてくるっと巻いて細く切る。

盛り付け

- ① 寿司飯と具材を切るようにして合わせ、お皿に盛り、上に錦糸卵、刻みのりをふる。

## 2. ほうれん草の白和え

エネルギー84kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.6g カルシウム 140mg 食物繊維 2.5g 食塩相当量 0.5g

ほうれん草	250g
こんにゃく	50g
混合だし	50ml
砂糖	小さじ1 (3g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)
あえ衣	
もめん豆腐	200g
白ごま	25g
砂糖	10g
白みそ	15g
しょうゆ	小さじ1 (6g)

《作り方》

- ① ほうれん草は、洗って沸騰した湯に根元から入れ、次に葉の部分を入れてゆでる。ゆであがったら、水をかけてよく冷やす。冷えたら水気をよく絞り、軸を揃えて、3cm長さに切る。
- ② こんにゃくは2cm長さの短冊に切りゆでて、あく抜きをし、調味料で水分がなくなるまで煮る。
- ③ あえ衣を作る。  
ア. あらくほぐした豆腐を水切りし、ゆでる。ゆであがったら、ふきんを敷いたざるにあける。ふきんに包んで元の重量の80%程度になるまで水けをしぼる。  
イ. ごまをいり、すりつぶし、砂糖、白みそを加えアのとうふを加えて、全体をよく混ぜる。
- ④ ①、②の材料の汁けを切って、③のあえ衣とさっくり和える。

## 3. きのご汁

エネルギー 8kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.2g カルシウム 2mg 食物繊維 1.1g 食塩相当量 0.4g

えのきだけ	100g
しめじ	100g
まいたけ	100g
みつば	15本
煮出し汁 (混合出し)	950ml
出し昆布	20g
かつおぶし	20g
しょうゆ	大さじ1 (18g)
塩	小さじ1/3 (2g)

《作り方》

- ① きのご類はすべて石づきを取る。えのきだけは長さを3等分し、しめじ、まいたけはほぐして小房に分ける。三つ葉は3cm長さに切る。
- ② 煮出し汁を火にかけ、きのご類を加え、沸騰したら、塩、しょうゆを加える。
- ③ 味をみてたりなければ塩少々で調べ、三つ葉を加えて火を止める。

混合出しの取り方

- ① 出し昆布は濡れ布巾で汚れをとり、はさみで切り込みをいれておく。
- ② 必要量の15%増しの水 (1,200ml) に昆布を入れ30分間つけておく。
- ③ 弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出して、かつおぶしを入れ、沸騰したら火を止めこし布で上澄みをこす。

※出し昆布のうまみグルタミン酸とかつおぶしのうまみイノシン酸との相乗効果でより一層おいしくなります。

知っ得情報

ごまで  
**KENKO**

驚異のごまパワー

ごまは古くから高い薬効があるとされてきました。抗酸化成分であるセサミン、若返りのビタミンと言われているビタミンE、疲労回復に効果のあるビタミンB<sub>1</sub>、骨を強くするカルシウム、貧血予防の鉄分など様々な栄養素を豊富に含んでいます。摂り過ぎには注意。1日スプーンに1~2杯が適量です。



カルシウムを多く含む食品 (mg/100g)  
五訂日本食品標準成分表より



鉄分を多く含む食品 (mg/100g)  
五訂日本食品標準成分表より