

各市町老々連女性部代表者会議料理教室



1. 日 時 令和元年7月17日（水） 10時～13時
2. 場 所 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
3. 講 師 健康づくり推進員（管理栄養士）高野 婦美子

主 催 （一財）滋賀県老人クラブ連合会

1. 新しょうがご飯 (材料4人分)

エネルギー 265 Kカロリー

材料

米	2合
酒	大匙2
新生姜	100g
酢	大匙1
塩	小匙1/3
卵	1個
木の芽	1葉



作り方

- ① 米は洗ってザルにあげて、酒大匙2を加えて水加減して普通に炊く。
- ② 新生姜は水を張ったボールに入れて、割りばしで汚れをこそげて落とす。ごく細いせん切りにする。(新生姜は汚れだけとって柔らかい皮の風味を味わう)
- ③ ボールに酢大匙1と塩小さじ1/3を合わせ②の生姜を加えて混ぜ合わせて10分間ほどおく。
- ④ ご飯が炊きあがったらボールに移し、③を加えて切るように混ぜる。塩少々を加えて味を整える。
- ⑤ 卵はときほぐして薄焼き卵を作り錦糸卵を作る。
- ⑥ ④の上に錦糸卵を飾り、上に木の芽一葉を飾る。

2. えびのコーンフレークス揚げ (材料4人分)

エネルギー 322 Kカロリー

材料

えび(無頭、殻つき)	12匹、
コーンフレークス	100g
卵	2個
細ねぎ	1本



大根	適宜
ポン酢醤油	適宜
一味唐辛子	適量
塩	少々
小麦粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ① えびは殻をむき足の先端を切り落して、背開きにし背わたがあれば包丁の刃先を使ってとる。筋を切り塩少々を振る。
- ② 衣をつける。えびに小麦粉適量をまぶし、溶き卵をうすくつける。バットなどにコーンフレークスを広げてえびをのせ、上からコーンフレークスをかける。その上から手のひらでしっかり押さえ、衣をえびに密着させる。
- ③ フライパンに揚げ油を入れて170度に熱し②のえびを入れて菜ばしで時々回しながら揚げる。菜ばしに触れる感触がカラカラッと軽くなってきたら取り出す。
- ④ 大根おろしにポン酢しょうゆをかけ、細ねぎを散らし一味唐辛子を振って添える。

3. たこのマリネ (材料4人分)

エネルギー 120 Kカロリー

材料

ゆでたこの足	250g
玉ねぎ	1/6個
にんにく	半かけ
セロリー	半本
プチトマト	4個
レタス	2枚
しょうゆ(濃口)	大匙1
米酢	大匙1
オリーブ油	大匙1



塩、胡椒……………各少々

パセリ 適宜

作り方

- ① たこは3～4 cm長さに切ってからタテに薄く5ミリ厚さに切る。
- ② セロリは美しく洗い2～3 cm長さに切りタテに薄く切る。レタスは洗って手でちぎる。トマトは洗いヘタを取り半分に切る。パセリみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして軽く絞る。にんにくみじん切りにする。
- ④ ボールにしょうゆ、米酢を入れ③の玉ねぎ、にんにくを加え塩、胡椒を加えて混ぜ合わせる。最後にオリーブ油を加えかき混ぜる。①のたこをつけておく。
- ⑤ 食べる直前にセロリ、レタス、プチトマトにかける。

4. 涼味椀 (材料4人分)

エネルギー 77 Kカロリー

材料

- 素麺……………1/6把
板つき蒲鉾……………半枚
卵豆腐……………2個
三つ葉……………半把
だし……………4カップ
塩……………小さじ半杯
薄口しょうゆ……………小匙1杯半
酒……………大匙1杯半
だし昆布……………適宜
花かつお……………適宜



作り方

- ① 素麺はさつとゆがき水にとり、水気を切る。
- ② かまぼこは板からはずし、薄く切り真ん中に包丁目を入れて、くぐら

せ手網かまぼこを作る。三つ葉はさっとゆがき、結び三つ葉をつくる。

- ③ 卵豆腐は1人半個あてとする。
- ④ 鍋にだし4カップを入れ塩、薄口しょうゆ、酒を加え調味する。
- ⑤ 椀に素麺、卵豆腐、手網蒲鉾、結び三つ葉を体裁よく盛り④のだし汁を加える。

*美味しいおだしのとり方

- ① だし昆布6cm角2枚に切り込みを入れて分量の水に30分程度浸しておく。
- ② 鍋に①を入れ火にかける。ぶつぶつと泡がでてきたら、かつおを加える。沸騰直前に昆布、花かつおを取りだしてこす。

5. 抹茶あずき二層寒 (材料4人分)

エネルギー 236 Kカロリー

材料

- 粉寒天 1袋 (4g)
水 2カップ
砂糖 大匙6
ゆであずき缶 (有糖) 200g
抹茶 小匙1



作り方

- ① 砂糖大匙1と抹茶小匙1を混ぜる。
- ② 鍋に水2カップと粉寒天を入れて中火にかける。木べらでゆっくりかき混ぜながらとかし、2分間位沸騰させる。砂糖大匙5を加えて更に煮とかす。
- ③ ②に①を加えてよく混ぜる。あずきを混ぜ入れ室温でかためる。小豆は重さで下に沈む。自然に二層になる。固まったら冷蔵庫で冷やして食べやすい大きさに切る。紅葉の葉などを添えると涼味が増す。