



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ

すてきな
レシピ

ボリュームたっぷりの定番おせち

鶏の八幡巻き

353kcal 塩分:2.3g (1人分)

材料(4人分)

鶏むね肉 … 2枚(600g)
塩 … ふたつまみ
にんじん … 1/2本
ごぼう … 20cm
ほうれん草 … 60g
だし汁 … 1/2カップ

酒 … 1/2カップ
砂糖 … 大さじ1・1/2
しょうゆ … 大さじ3
みりん … 大さじ3
こめ油 … 大さじ1

作り方

- 1 鶏肉は厚さが同じになるように開き、フォークで穴をあけ、塩ひとつまみをふる。
- 2 ごぼう、にんじんはスティック状に切り、下ゆです。ほうれん草もゆです。
- 3 肉の上にごぼう、にんじんを横並びに置き、間にほうれん草を束ねてのせる。
- 4 クルクルと巻きずしを作るように巻き、何か所かつまようじで外れないように留め、タコ糸を使って縛る。

- 5 熱したフライパンに油を入れ、表面がこんがりするまでよく焼く。
- 6 だし汁、酒、砂糖を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。時々、菜箸でコロコロ回しながら中火で煮汁が少なくなるまでよく火を通す。
- 7 煮汁が少なくなったらしょうゆとみりんを加え、強火でコロコロと転がしながら照りをつけ、煮汁がトロツとしたところで蓋をして火を消す。冷めるまで置き、余熱で中まで火を通す。1.5cm幅で切って並べる。煮汁が残っていたらかける。

Point

肉をなるべく大きく開いたほうが巻きやすいです

もっちり上品なおもてなし料理

里芋まんじゅう

242kcal 塩分:1.1g (1人分)

材料(4人分)

里芋 … 大 5個
えび … 大 8尾
干しいたけ … 2枚
れんこん … 40g
小ねぎ … 3本
塩 … 小さじ1/2

片栗粉 … 適量

こめ油 … 適量
鶏ガラスープの素 … 小さじ2
しいたけの戻し汁+水 … 300ml
塩 … ひとつまみ
片栗粉 … 大さじ1

作り方

- 1 里芋を洗ってゆです。やわらかくなったらザルにあげ、皮をむいたらマッシュにする。
- 2 えびは殻をむき、背ワタを取り粗みじん切りにする。干しいたけ、れんこんはみじん切りにする。
- 3 マッシュした里芋にえび、しいたけ、れんこん、塩を入れて混ぜる。
- 4 1人2個になるように等分し、まるめる。
- 5 転がし、片栗粉をまぶす。

- 6 少し多めの油でカリツとなるように揚げる。
[あん]
1 片栗粉以外の調味料を加熱する。
2 沸騰したら水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。
[盛り付け]
1 里芋まんじゅうにあんをかける。
2 小口切りにしたねぎをのせる。

Point

里芋をつぶすとき、袋に入れてマッシュしたほうが里芋が逃げずやりやすいです



12月7日(火)

野菜の皮やヘタを使っただし作り 野菜だし料理にも挑戦

JA女性部食育勉強会が、新鮮安心市場さすが市に隣接するあぐりきっちんで開かれ、部員ら26名が参加しました。野菜ソムリエproでだしソムリエ協会認定講師の上久保節代先生を講師として招き、普段捨ててしまう野菜の皮やヘタ、根っこを使っただし作りを学びました。6つの班に分かれた部員らは、それぞれが持ち寄った野菜の切れ端を鍋で約20分煮込んだ後、ザルでこし、だしを完成させました。その後、班ごとにとっただしを飲み比べ、野菜によって味が変わることを実感していました。

野菜だしを使った料理では、ホワイトシチューとごまドレッシングを作りました。調理後に試食をした部員からは「入れる野菜によってだしに個性が出る」「ほかの料理にも応用していきたい」といった声が聞かれました。上久保先生は「機能的成分、抗酸化成分は皮やヘタなどに多く含まれている。身近にできるSDGs(持続可能な開発目標)としてもぜひ多くの方にやってもらいたい」と話しました。



野菜たっぷりのホワイトシチューを作ります。

「ゴミの量を減らすことで身近にSDGsに取り組むことができる」と説明する上久保先生。