

ふれあいサロン

～食事を楽しみましょう～



平成28年2月

福住公民館

シシピの紹介



- ◎古代米ごはん
- ◎揚げ鯖のだしおろし
- ◎れんこんと塩鮭の香り揚げ
- ◎はんぺんのチーズ焼き
- ◎菜の花のわさマヨ和え
- ◎桜風味のミルクプリン



主食

古代米ごはん

材料（4人分）	分量
精白米	2合
古代米	15g
水（追加分）	20cc



☆作り方☆

- ① 古代米を精白米の1割の量加えて炊く。
- ② 水加減は、古代米15g当たり、水20cc多く加える。

古代米とは・・・

☆稲の原種である野生稲の特徴を受け継いでいる米

☆褐色や黒紫などの色がついている

☆今回は、赤米・黒米・緑米を使用

主菜

揚げ鯖だしおろし

材料 (4人分)	分量
大根	1 / 4本 (200g)
生鯖 (切り身)	1 / 2尾
生姜汁	大さじ 1 / 2
片栗粉	大さじ 2
ねぎ	1本
しめじ	1 / 2パック
出し汁	2カップ
酒・醤油	大さじ 1.5
柚子	1 / 2個
揚げ油	1カップ



☆作り方☆

- ① 鯖は2cm幅のそぎ切りにして生姜汁を振る。
- ② 大根はすり下ろす。ねぎは斜め切り。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③ 鯖は汁気をふいて片栗粉を薄くまぶし、油で揚げる。
- ④ 鍋に出し汁、酒、醤油を入れて煮立てねぎとしめじをしんなりするまで煮て、半量の大根おろしと鯖を加えて一煮立ちさせたら火を止め、食べる直前に残りの大根おろしと柚子の千切りを添える。

汁もの

昆布・かつおだし

材料	分量
水	1000ml
だし昆布	20g
かつおぶし	30g

☆作り方☆

- ① 鍋に水とさっと洗っただし昆布を入れ、中火にかけ沸騰直前にだし昆布を取り出す。
- ② ①を沸騰させ、お茶パックに入れたかつおぶしを加える。弱火にし、2～3分間加熱する。



☆まごころ天然だしの素

〈粉末タイプ〉

- ・好みの素材（かつお、こんぶ、煮干しなど）をフードミルにかけて粉末にし、密封容器に入れて保存。
- ・味噌汁のだしとして使用できます。カルシウムも同時に取ることができます。

〈液状タイプ〉:水出し

- ・空きビンに好みの素材を入れて水を注ぎ、冷蔵庫で保存。
- ・冬場：1週間ほど
- ・夏場：2～3日ほど

天然のだしを使いましょう

主菜

れんこんと塩鮭の香り揚げ

材料（4人分）	分量
れんこん	150g
塩鮭	2切れ
小麦粉	大さじ2
大葉	20枚
小麦粉	1/2カップ
揚げ油	適宜
かぼす又はすだち	2個



☆作り方☆

- ① れんこんは金のたわしで洗って薄皮をむき、水に浸けておく。
- ② 塩鮭は皮と骨を取り、包丁で細かく切り、大葉は洗って水気を拭く。
- ③ れんこんの水分を拭いてすり下ろし、軽く水気を取って小麦粉と塩鮭を混ぜ大葉に均等に乘せて半分に折って包む。
- ④ 小麦粉を少し柔らかく溶き、③に付けて油で揚げすだちを添える。

主菜

はんぺんのチーズ焼き

材料（4人分）	分量
はんぺん	2枚
スライスチーズ	2枚
味付け海苔	適宜
練り辛子	小さじ1/2
辛子明太子	1/8腹
サラダ油	少々



☆作り方☆

- ① はんぺんは1片7mm程残して厚さを半分に切り、1枚の切り口に辛子を塗り、後の1枚に明太子を塗って更にチーズを挟む。
- ② フライパンを温め薄く油を塗り、はんぺんの両面に焼き色を付ける。
- ③ はんぺん1枚を6つに切り、1cm幅位に切った海苔で巻く。

副菜

菜の花のわさマヨ和え

材料（4人分）	分量
菜の花	1束
めんつゆ	小さじ2
マヨ	大さじ2
わさび	適宜
白ごま	適宜

☆作り方☆

- ① 菜の花は塩ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ② めんつゆを全体にかけてなじませ軽くしぼる。
- ③ マヨネーズとわさびを合わせて、②を和える。
- ④ 器に盛り付け、お好みでごまをふる。



1人分の栄養量

エネルギー 309kcal

食塩相当量 0.8g



デザート

桜風味のミルクプリン

材料（15個分）	分量
牛乳	800cc
砂糖	大さじ4
ゼラチン	10g
バニラエッセンス	8滴
水	100cc
桜の花の塩漬け	15枚
水	200g
砂糖	80g
食紅	少量

☆作り方☆

- ① ゼラチンは水でふやかしてレンジにかけて完全にふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳、砂糖大さじ4、バニラエッセンスを入れ、加熱する。（砂糖を溶かす）①のゼラチンを加え、一瞬沸騰させる。ボウルの底に冷水を当て、粗熱をとる。
- ③ カップに分けて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 桜の花の塩漬けは水に浸けて30分塩抜きしておく。
- ⑤ 鍋に④と水200g、砂糖80gを入れて火にかけて、少し沸騰させる。
- ⑥ 食紅でほんのりと色を付け、鍋の底に冷水を当ててしっかり冷ます。
- ⑦ 冷やしておいたプリンに⑥のシロップをかける。開いた桜の花を添える。

