

# 年長者男性の料理教室



平成30年8月30日（木）  
（中級者向けコース 第2回）  
「災害に備えよう！！」

- ☆ 鍋で炊く白飯
- ☆ 高野豆腐とひじきのそぼろ丼
- ☆ さばとひじきのトマト煮
- ☆ 鮭缶とキャベツの重ね蒸し
- ☆ 切干大根のごま酢和え

熱量	606	kcal	たんぱく質	28.6	g
塩分	4	g			

# 年長者男性の料理教室



平成30年9月27日（木）  
（初心者向けコース 第2回）

「災害に備えよう！！」

- ☆ 鍋で炊く白飯
- ☆ 高野豆腐とひじきのそぼろ丼
- ☆ さばとひじきのトマト煮
- ☆ 鮭缶とキャベツの重ね蒸し
- ☆ 切干大根のごま酢和え

熱量	606	kcal	たんぱく質	28.6	g
塩分	4	g			

# 鍋で炊く白飯

(一人当たり)

熱量 268 kcal たんぱく質 4.6 g 塩分 0 g

使用材料 (切り方)	2人分	6人分
米 (精米)	1 合	3 合
水	200 cc	600 cc

※無洗米を使用する場合は水を少し多めにします。

## 《つくり方》

- ① 計量カップを使って米を計量し、鍋に入れる。

計量カップは米用のもの (180cc) がある場合、すりきり1杯が1合です。

一般的な計量カップでも、180ccのメモリまで入れれば大丈夫です。

**要注意!** 1カップ (200cc) ではなく、180ccを測ること。

間違えるとご飯が硬くなってしまいます。



- ② 米を研ぎます。

米の入った鍋に水を入れ、手で米を混ぜるような感覚で研ぎましょう。



- ③ ②の水が白く濁れば、流しに捨てます。鍋をゆっくり傾け、米がこぼれ落ちないようにゆっくり捨ててください。

- ④ 水の白い濁りがなくなるまで、「研ぐ」「流す」を5回ほど繰り返します。全く濁りがなくなると旨味も栄養価も減りますので、少し濁っていてもOKです。

- ⑤ 米をザルにあげて水をきり、鍋に戻して分量の水を加え、30分~1時間ほど置きます。

無洗米を使用する場合はここから

- ⑥ 鍋を火にかけます。ふたをして、最初は強火で沸騰してきたら (ふたを開けて確認してもOK) 弱火にしてふたをしたまま1合なら10分 (3合なら12分) 火にかけます。

- ⑦ 10分 (12分) 経ったら、5秒ほど強火にしてから火を止めて、ふたをしたまま10分蒸らします。ふたを開けて全体をさっくり混ぜて出来上がり。



## ライフライン状況と代替設備

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

# 高野豆腐とひじきのそぼろ丼（具）

（一人当たり）

熱量 351 kcal たんぱく質 11.1 g 塩分 1.6 g

使用材料（切り方）	2人分	実習4人分
高野豆腐	1 枚	2 枚
乾燥ひじき	4 g	8 g
にんじん（千切り）	20 g	40 g
だし汁	150 ml	300 ml
砂糖	大さじ 1 杯	大さじ 2 杯
しょうゆ	大さじ 3/4 杯	大さじ 1と1/2 杯
青のり（あれば）	少々	少々

## 《つくり方》

- ① ひじきは水に30分ほど漬けてもどす。
- ② 高野豆腐をおろし金ですりおろす。にんじんは千切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを入れて火にかけ、①のひじき（水は切っておく）、②の高野豆腐とにんじんを加え、水分がほぼなくなるまで混ぜながら中火で煮詰める。
- ④ 器に盛ったご飯に③をのせ、あれば青のりをふる。

## ポイント

- \* 高野豆腐は大豆製品の中でもたんぱく質、カルシウム、鉄分が豊富な食材です。保存食として常備するとともに日常的にも是非活用をおすすめします。
- \* ひじきは缶詰の製品を使用すると、水戻し不要でそのまま使えて便利です。

## ライフライン状況と代替設備

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水



# さばとひじきのトマト煮

(一人当たり)

熱量 117 kcal たんぱく質 6.9 g 塩分 1.1 g

使用材料 (切り方)	2人分	実習4人分
さば缶 (水煮) ※ツナ缶でも可	50 g	100 g
乾燥ひじき	4 g	8 g
カットトマト缶	100 g	200 g
ホールコーン缶	25 g	50 g
オリーブオイル	大さじ 1/2 杯	大さじ 1 杯
コンソメ (顆粒)	小さじ 1/2 杯	小さじ 1 杯
しょうゆ	小さじ 1/3 杯	小さじ 1 杯弱

## 《つくり方》

- ① ひじきは水に30分ほど漬けてもどす。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、水を切ったひじきを軽く炒める。
- ③ カットトマト、コンソメ、しょうゆを加えて混ぜる。
- ④ サバの水煮を加えて、ほぐしながら混ぜ、水分が少なくなるまで煮る。
- ⑤ ホールコーンの汁を切って加え、混ぜ合わせて加熱し、仕上げる。

## ポイント

- \* 常備できる食材のみで作ることができます。
- \* ひじきは缶詰の製品を使用すると、水も使わずに作ることができます。
- \* さばは、たんぱく質と共に脂肪には動脈硬化予防や脳の働きを活発にするEPAやDHAも多く含みます。特に水煮缶詰では血合いや骨も丸ごと食べることができるので、鉄分やビタミン、カルシウムも摂取できる栄養豊富な食材です。



## ライフライン状況と代替設備

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	(保存水)

# 鮭缶とキャベツの重ね蒸し

(一人当たり)

熱量 73 kcal たんぱく質 8.9 g 塩分 0.5 g

使用材料 (切り方)	2人分	6人分
鮭缶	80 g	1 缶
キャベツ (一口大に手でちぎる)	80 g	240 g
めんつゆ (ポン酢でも可)	小さじ 1 杯	大さじ 1 杯

## 《つくり方》

- ① 鮭缶は、ほぐしておく。キャベツは手で一口大にちぎる。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、キャベツと鮭缶を交互に重ね、鮭缶の汁をかけておく。
- ③ フライパンとクッキングシートの隙間に少量の水 (大さじ1程度) を入れ、ふたをして中火で蒸す。
- ④ キャベツがやわらかくなれば出来上がり。食べるときにめんつゆをかける。

## ポイント

\* 災害時は、フライパンにクッキングシートやアルミホイルを敷くなどの工夫で、洗浄に必要な水を省くことができます。

\* にんじん、じゃがいも、きのこやコーンも入れて、みそとバターで味付けすれば、北海道の郷土料理「チャンチャン焼き」風になります。



## ライフライン状況と代替設備

電気	×	
ガス	×	カセットコンロ
水道	×	保存水

# 切干大根のごま酢和え

(一人当たり)

熱量 65 kcal たんぱく質 1.7 g 塩分 0.8 g

使用材料 (切り方)	2人分	実習4人分
切干大根	20 g	40 g
乾燥わかめ	2.5 g	5 g
酢	大さじ 2 杯	大さじ 4 杯
砂糖	小さじ 2と1/2 杯	大さじ 1と2/3 杯
しょうゆ	小さじ 2 杯弱	大さじ 1 杯
白ごま	大さじ 1/2 杯	大さじ 1 杯

## 《つくり方》

- ① キッチンばさみで切干大根、乾燥わかめをカットしてポリ袋に入れる。
- ② ①の袋に水を100mlほど入れてもみ、15分置いて切干大根、乾燥わかめを戻す。
- ③ 戻し水を軽く絞るようにして袋の口から出す。
- ④ ③に調味料と白ごまを入れて、袋の中で混ぜ合わせる。

## ポイント

- \* 容器を使用しないで、ポリ袋の中で戻して和える調理です。加熱しないので、キッチンばさみやポリ袋は清潔なものを使用しましょう。
- \* 水に漬けて戻すと、切干大根は約4.5倍、乾燥わかめは約10倍に重量が増えます。



## ライフライン状況と代替設備

電気	×	
ガス	×	
水道	×	保存水