

# 年長者男性の料理教室



平成30年10月25日（木）  
（中級者向けコース 第3回）  
「バランスの良い食事とは」

- ☆ さつまいもご飯
- ☆ サンマの塩焼き（フライパンで）
- ☆ ほうれん草ときのこのおろしポン酢和え
- ☆ 具だくさんみそ汁（豚汁）

熱量	754	kcal	たんぱく質	32.3	g
塩分	3.2	g			

島本町健康福祉部いきいき健康課

# 年長者男性の料理教室



平成30年11月29日（木）  
（初心者向けコース 第3回）  
「バランスの良い食事とは」

- ☆ さつまいもご飯
- ☆ サンマの塩焼き（フライパンで）
- ☆ ほうれん草ときのこのおろしポン酢和え
- ☆ 具だくさんみそ汁（豚汁）

熱量	754	kcal	たんぱく質	32.3	g
塩分	3.2	g			

# さつまいもご飯



(一人当たり)

熱量 332 kcal

たんぱく質 5.0 g

塩分 1.0 g

使用材料 (切り方)	2人分	6人分
米 (精米)	1 合	3 合
さつまいも	80 g	240 g
塩	小さじ 1/3 杯	小さじ 1 杯
酒	大さじ 1 杯	大さじ 3 杯

## 《つくり方》

- ① 米は研いで通常通りの水を入れておく。
- ② さつまいもは一口大 (2cm角程度) に切り、水にさらす。
- ③ ①に塩と酒を入れて混ぜ合わせ、さつまいもの水を切ったのせる。
- ④ 炊飯器で炊く。
- ⑤ 炊き上がれば軽く混ぜ合わせる。  
(さつまいもをつぶさないように。)



## 《さつまいもの豆知識》

蒸したり焼いたりしたさつまいもは大変甘味があるのに、電子レンジで加熱したものはそれほど甘くありません。さつまいもには、でんぷんを分解して麦芽糖にする酵素・アミラーゼが多く含まれています。アミラーゼは80℃以下で徐々に加熱すると甘味が出る性質がありますが、電子レンジでは急速に加熱が進むため、アミラーゼの働きが悪く、甘味が引き出されないまま柔らかくなってしまいます。

# さんまの塩焼き

## (フライパンで)

(一人当たり)

熱量 300 kcal

たんぱく質 17.3 g

塩分 0.6 g



使用材料 (切り方)	2人分	6人分
さんま	2 尾	6 尾
塩	適量	適量
レモン (6等分に櫛切り)	適量	1 個

### 《つくり方》

- ① さんまの下処理をする。(はらわたや血で汚れるので、古新聞の上で作業すると後片付けが楽です。)
  - (1) 古新聞の上にさんまを置き、胸びれの根元に包丁を入れて頭を落とす。
  - (2) 腹側の切り口から肛門まで切り目を入れ、内臓を取り除く。
  - (3) きれいに水洗いし、水気をキッチンペーパーでふき取る。
  - (4) 真ん中から半分に分け、表裏とも数か所斜めに切れ目(飾り包丁)を入れる。
  - (5) 高いところから塩を振って5~10分ほど置く。
- ② フライパンにクッキングシートを敷き、表になる方(頭が左)を下にして中火~弱火で5分ほど焼く。
- ③ 切断面から見て、身の半分くらいまで火が通ったら、裏返す。(木ベラやフライ返しを使うと返しやすい。)
- ④ 裏面も3~4分焼き、中まで火が通ったら火を止める。
- ⑤ 皿に盛り付け、櫛切りにしたレモンを添える。

→



→



※ はらわたを残して素材の旨味を生かす場合は、下処理(1)(2)はしなくてよい。ただし、飾り包丁を入れる際、はらわたを傷つけないよう注意すること。

# 青菜ときのこのおろしポン酢和え

(一人当たり)

熱量 26 kcal

たんぱく質 2.5 g

塩分 0.4 g



使用材料 (切り方)	2人分	6人分
青菜 (ほうれん草、小松菜など)	1/2 把	1・1/2 把
きのこ (しめじ、えのきなど)	60 g	180 g
大根 (すりおろす)	50 g	150 g
ポン酢	大さじ 1 杯	大さじ 3 杯

## 《つくり方》

- ① 青菜はよく洗って根元を切り落とし、2cm幅に切る。
- ② きのこは石突を取ってほぐし、必要があれば切る。  
例) しめじ→ほぐす、えのき→2cm幅、椎茸→薄切り
- ③ 鍋に1ℓ程度水を入れて沸騰させ、青菜を入れる。
- ④ 青菜がしんなりとしたら、きのこを加えて合わせ、さっと火を通す。
- ⑤ ④をザルにあげて水にさらして冷ます。
- ⑥ ⑤の水気を絞ってから、ボウルに入れる。
- ⑦ 大根おろしの汁を切って⑥に加える。
- ⑧ ポン酢で和えて仕上げる。

※ きのこはいろいろな種類をたっぷり入れましょう。きのこに豊富に含まれるβグルカンという食物せんいが腸内で働き、免疫力を活性化して身体を守る能力を向上させてくれます。風邪やインフルエンザが流行するこれからの季節におすすめの食材です。

※ 大根は葉に近い部分は固くしまって甘味が強いので、おろしやサラダなど生食に、真ん中あたりは柔らかく旨味が強いので煮物やみそ汁に、先端は辛みが強いので炒め物や漬物に適しています。



# 具だくさんみそ汁 (豚汁)

(一人当たり)

熱量 96 kcal

たんぱく質 7.5 g

塩分 1.2 g



使用材料 (切り方)	2人分	6人分
だし汁 (昆布、削り節、水)	300 ml	900 ml
豚こま切れ肉又はひき肉	40 g	120 g
油揚げ (半分に切って5mm幅短冊切り)	15 g	1/2 枚
板こんにゃく (色紙切り)	30 g	1/2 枚
玉ねぎ (薄切り)	30 g	90 g
にんじん (いちょう切り)	20 g	60 g
だいこん (いちょう切り)	40 g	120 g
ごぼう (斜め薄切り)	20 g	60 g
青ねぎ (小口切り)	適量	適量
みそ	15 g	45 g

## 《つくり方》

- ① 水1ℓに対し、昆布10cm角と削り節25gを入れて冷蔵庫で一晩おく。(2~3日程度保存できます。)
- ② 油揚げと板こんにゃくは切ってから熱湯をかけておく。(油抜き、あく抜きのため)
- ③ ①のだし汁を濾して必要分を鍋にとり、玉ねぎ、にんじん、大根、ごぼうを入れて中火にかける。
- ④ 沸騰したら、豚肉を入れてほぐしながら煮る。
- ⑤ 再び沸騰したら、アクが中央に集まるので取り除く。
- ⑥ 油揚げ、こんにゃくを入れて煮る。
- ⑦ 野菜が柔らかくなれば、一端火を止めてみそを溶き入れる。
- ⑧ 再び中火で加熱し、沸騰直前で火を止める。
- ⑨ 青ねぎを加えて仕上げる。

# バランスの良い食事とは

## ① 食事は朝・昼・夕の一日に3回

生活リズムの基礎となります。  
体調維持のためにも欠食しないこと。



## ② 一汁三菜のすすめ

赤・黄・緑の食品をそろえて栄養バランスを整えます。

赤色群・・・たんぱく質（血液や筋肉をつくる） ⇒ 肉、魚、卵、牛乳、豆など

黄色群・・・糖質、脂質（エネルギー源になる） ⇒ 米、パン、麺、いも類、油など

緑色群・・・ミネラル・ビタミン・食物せんい（体の調子を整える）

⇒野菜、海藻、果物、きのこ類など



## ③ 多様な調理方法や味付けを取り入れて、食感や味のバランスを

調理方法・・・炊く、煮る、焼く、蒸す、揚げる、和える など

多様な味・・・塩味、甘味、酸味、辛味、旨味、香味

多様な食感・・・柔らかい、歯ごたえがある、なめらか、サクサク、ふわふわ、  
シャキシャキ、もちもち、ねばねば、ほかほか など

## ④ 行事や旬の食材を意識して、季節を感じましょう。

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理を

「行事食」といいます。（例：おせち料理、年越しそば など）

家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

また、「旬」とは、ある食材が一年で最もおいしく  
栄養価が高くなる時期をいいます。

料理に季節を感じ、彩りのある食卓を楽しみましょう。



健康・栄養についてのご相談は、島本町ふれあいセンター いきいき健康課へ  
TEL 961-1122 FAX 961-1116