

食養・食育レシピ



食養料理研究家・食養指導士 長川 さとみ (①、③)
食養指導士 船木 美里 (②、④)

① うなぎもどき

れんこんは9月～11月が収穫の時期ですが、今は年間を通して出ています。丸くて肉厚のものがうなぎもどきに向いています。



【材料】(8人分)

れんこん…300g
塩…小さじ 1/2
地粉(米粉)…適宜
板のり…2枚
木の芽…8枚
揚げ油…適宜

照りじょうゆ

こんぶだし汁…大さじ3
しょうゆ…大さじ2
しょうがの絞り汁…小さじ1
本くず粉…小さじ1
水…小さじ1

【作り方】

- ① れんこん(節ごと)はおろし金に垂直に円を描くようにすりおろす。ボウルに入れ、塩を加えて混ぜておく。
- ② ①に地粉を加えて耳たぶより少しやわらかめの生地にする。目安として、生地を平らにならし、その1/4をどけた部分に地粉を同量入れ、1/4の生地ももどし、混ぜ合わせ、ゆるかったら少しずつ粉を足す。(れんこんの水分量によるので)
- ③ 板のりは1枚を8等分に切っておく。
- ④ まな板にのりの表を下にして置き、小さいへらで②を平らにのせて、うなぎのように筋を入れる。
- ⑤ 揚げ油を170度に熱し、のりを下にしてすべらせるように入れ、浮いてきたら返し、濃い目のきつね色に揚げる。
- ⑥ くず粉を同量の水で溶いてから他の材料とともに鍋に入れ、木べらで混ぜ、とろみが出るまで煮たら、⑤にはけかスプーンで塗って仕上げ、木の芽を添える。

② かぶのポタージュ

乳製品不使用、水だけで出来る濃厚なポタージュです。

【材料】(4人分)

ニンニク…1片
玉ねぎ…1/2個
かぶ…2個
オリーブオイル…小さじ2
塩麹…小さじ2
塩…小さじ1
胡椒…少々
水…500cc

【作り方】

- ① みじん切りにしたニンニクとオリーブオイルを鍋に入れ弱火にかける。
- ② ニンニクの香りがオイルに移ったら中火にして玉ねぎのみじん切りを入れる。
- ③ 玉ねぎが透明になったら角切りにしたかぶと塩麹を入れて炒める。
- ④ かぶに火が通ったら水を入れて煮詰める。
- ⑤ 煮汁が2/3程度の量まで煮詰まったら火を止めて、ブレンダーでポタージュ状にする。
- ⑥ 塩、胡椒で味を整えて完成。



③夏のけんちん汁

身近な野菜と豆腐で具だくさんの汁ものになります。元気のいい人、夏向きの汁には、豆腐は水切りしないでそのままくずし入れます。（夏以外はさっとゆでて水切りし、油で炒めてから使います。）



【材料】（5人分）

ごぼう…40g
にんじん…20g
大根…50g
こんにゃく…1/3丁
油揚げ…1枚
豆腐…1/2丁
ねぎ…1/2丁
だし汁（昆布）
…4カップ
ごま油…少々
塩…小さじ1/3～1/4
しょうゆ…大さじ2

【作り方】

- ①ごぼうは細いさがき、にんじん、大根は薄いいちょう切り、ねぎは小口切り、油揚げは熱湯で油抜きしてからたて半分に切って細切り、こんにゃくは塩もみして塩ゆでしてから小さな短冊切りにしておく。
- ②鍋を温めてこんにゃくを入れ、木べらで炒め、水分が抜けて鍋の中で踊る位まで炒める。
- ③こんにゃくを端に寄せ、空いたところに油を入れ、ごぼうを炒めて大根、最後ににんじんを加えて炒める。
- ④③にだし汁をヒタヒタまで注ぎ、煮立ったら油揚げを加える。
- ⑤野菜が煮えたら塩としょうゆで調味し、豆腐をくずして入れねぎを加えて火を止める。



④パエリア

「かぶのポタージュ」で余ったかぶの葉っぱを使ったパエリア。スープとごはんで一物全体。



【材料】（4人分）

玄米…2合	キノコ…50g
緑豆…	かぶの葉…2個分
乾燥状態で1/3カップ	イワシフィレ…3枚
水…500cc	塩…小さじ2
ニンニク…2片	胡椒…少々
玉ねぎ…1/2個	

【作り方】

- ①豆と玄米は一晚浸水する（白米の場合は浸水なし）。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニクのみじん切りを入れて火にかける。
- ③香りがでてきたら、玉ねぎのみじん切り、かぶの葉のざく切り、キノコを炒める。
- ④③に火が通ったら、水切りした豆と玄米を入れて具材を絡ませる。
- ⑤塩、胡椒を入れて、水を入れる。イワシをのせて蓋をして中火で10分、弱火で5分。