

男性料理教室 ①

宗像市食生活改善推進委員会 日の里支部

令和5年 5月19日(金) 日の里コミュニティセンター

～ 基本の和食を作ってみましょう ～

ごはん(1人分) 160g

魚の煮つけ (材料は2人分)

魚の切り身	2切れ(70g)
生姜	10g
A	水 1/2カップ
	酒 大さじ1
	砂糖 小さじ2
	しょう油 大さじ1
	みりん 大さじ1
新ごぼう	100g

- ① ごぼうは皮を包丁の背でこそげとり
5mm厚の斜め切りにし、水にさらしておく
生姜は薄切りにする
魚は皮に切り目をいれる
- ② 鍋にAと生姜を入れ中火にかけ、煮立ったら
皮を上にして魚を重ならないように並べ入れ
ごぼうを隙間に入れる
- ③ クッキングシートで落とし蓋をし、火を少し弱め
(鍋肌からぐつぐつ泡が立つ状態を保つ)
10～15分ぐらい煮る
- ④ 煮汁が鍋底に少し残るぐらいになったら
火を止め、皿に盛りつける

*クッキングシートは鍋より少し小さめに切り
まん中に穴をあけて落とし蓋を作る

ほうれん草の胡麻和え

ほうれん草	150g
炒りごま	大さじ1
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

- ① ほうれん草は根元に切りおとし、ため水で
ふり洗い泥をよく落とす
- ② 鍋に水を入れ強火にかけ沸騰させ、ほうれん草を
根元側から入れ20～30秒たったら、全体をつけ
しんなりしたら、すぐに取り出し冷水を張ったボー
ルで冷やし、手でしっかり絞る
2cmぐらいに切り、さらにしっかり絞る。
- ③ すり鉢に胡麻を入れすり、しょう油・砂糖を
加えよく混ぜ合わせ、和え衣を作る
- ④ ③にほうれん草をいれ、和え衣が絡むように
菜箸でかきまぜる
- ⑤ 器に盛りつける

味噌汁

すし揚げ	1枚
春キャベツ	50g
新玉ねぎ	30g
カットわかめ	2g

味噌 大さじ1 (18g)
だし汁 カップ1+3/4 (350cc)

- ① キャベツは芯を取り4cm長の短冊切りに
玉ねぎは3mm幅のくし形切りにする
すし揚げは湯通して1cm幅に切る
- ② だし汁を火にかけキャベツ・玉ねぎを入れ
柔らかくなったら、豆腐をいれる
- ③ 味噌を溶き入れて、再び煮立つ直前に火を止める
- ④ お椀に注ぎ入れる



* いりこだし汁の取り方

水 500ml
いりこ 10g
(頭と内臓をとったもの)

- ① いりこは頭をとり、開いて内臓を取り除く
- ② 鍋に水と煮干しを入れて30分ぐらいおく
- ③ 中火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクを
すくいとり5分煮だして火を止める。

- * 水出しの場合は、水につけ一晩おき、いりこを取り出して使う
- * いりこを半量にして、昆布5gをいれても良い
- * だし汁の日持ちは冷蔵で2～3日

甘夏寒天 (材料は4人分)

甘夏柑 1ケ
果汁 } あわせて200cc
水 }
粉寒天 1/2袋 (2g)
砂糖 40g

- ① 甘夏柑は半分に輪切りにし、中身を取り出し
(皮はケースに使うのでとっておく)
果汁を絞り、容量をはかる。
- ② 水(200cc-果汁の容量)に粉寒天と砂糖を
入れ火にかけ、かき混ぜながら1分沸騰させる
- ③ 火を止め果汁を加え、よくかき混ぜる。
- ④ 荒熱を取り、皮のケースに流し冷蔵庫に入れ
固める
- ⑤ 半分に切り皿に盛る。

1人分の栄養価	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
ごはん	235	3.5	0.4	—
魚の煮つけ	182	16.0	4.2	1.3
ほうれん草の胡麻和え	55	3.2	3.0	0.5
味噌汁	62	3.1	2.9	1.1
甘夏寒天	49	0.2	—	—