平成26年5月吉日

家族で集う

# 男の料理教室のご案内

社会福祉協議会　鷺山支部
食生活改善推進協議会

家族揃って、
楽しくいただきます！

食を通して健康への関心を高めていく「男の料理教室」ですが、ご夫婦、あるいはご家族での参加も増え、ますますにぎやかな料理教室となっております。
平成17年に発足して以来、皆様のおかげさまで10年目を迎えようとしております。
内容もよりいっそう充実させていきますので、よろしくお願いいたします。

## 26年度　第1回目のご案内

日　　時：平成26年6月21日（土）　午前10時～13時
場　　所：鷺山小学校　3階　実習室
内　　容：乳製品を使って「カルシウム不足」の改善を目指しましょう。
　　レシピ　☆　ナスのチーズ丼
　　☆　玉ネギとさけるチーズのサラダ
　　☆　減塩みそ汁
※　煮干し、花かつお、干し椎茸、昆布を粉にしてだし粉をつくります。
　　いろいろな料理につかえます。
材料費　：500円以内（当日　実費をいただきます）
持ち物　：エプロン・タオル・三角巾（各自　スリッパをご持参ください）
定員　：　30名　（定員になり次第しめきります）
締め切り日　6月　10日　（火）
申し込み先　梶浦　FAX・TEL　058－233－3100
　　青木　FAX・TEL　058－231－2666

26年度も年3回を予定しております。
3回目は、出張料理人を講師にして、本格的なそば打ち体験を予定しております。

2回目　平成26年9月24日（水）　北市民健康センター
　　内容　ロコモティブシンドロームの予防
3回目　平成26年12月13日（土）　鷺山小・実習室
　　内容　そば打ち体験

……キリトリ線……

家族で集う「男の料理教室」　参加申込書

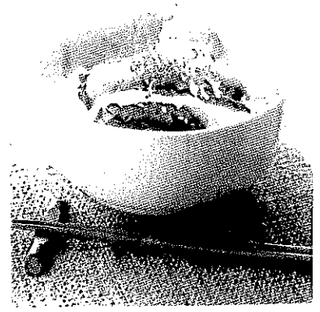
お名前

住所

TEL

＊　FAXの場合は、この用紙にご記入のうえ　送信ねがいます。

# 平成２６年度　第１回　男の料理教室



## ❖　ナス丼

材料　（４人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 米 | ２カップ | 大葉 | １０枚 |
| ナス | ４本 | かつお節 | １袋（５ｇ） |
| サラダ油 | 大さじ２ | いりごま | 大さじ１（９ｇ） |
| とろけるスライス | ４枚 | | |

調味料　・だし汁　大さじ２　　しょうゆ　大さじ２
　　みりん　大さじ２　　日本酒　大さじ２
　　砂糖　大さじ２

1　ナスハはへたを切り落として、縦半分に切り、さらに縦に切り込みをいれる。(表面に味が染みこむように切り込みをいれる)
2）大葉は６枚だけ千切りにする。
3）フライパンにサラダ油を熱し、ナスを入れて表面がうっすらキツネ色になるまで焼く。
4）③に調味料を入れて、加熱し、ナスにからめる。
5）火を止め、半分に切ったとろけるスライスを④のナスの間にはさみこむ。
6）器にご飯を盛り、大葉を敷きナスを（１本分）のせて、タレをかける。
7）かつお節といりごま、千切りにした大葉を飾る。

## ❖　減塩みそ汁

材料　（４人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| だし汁 | ６００ｃｃ | 味噌 | 小さじ　４ |
| 油あげ | １／２枚 | 豆腐 | １／２　丁 |
| 新玉ネギ | １／２個 | 薬味ネギ | ４　本 |

手作りしただし粉　適量

1）細切りにした油あげ、新玉ネギを分量のだし汁に入れ、新玉ねぎが柔らかくなったら，味噌を溶きいれる。
2）１㎝角のさいの目に切った豆腐を加えて、ひと煮立ちさせ、小口きりにした薬味ネギを入れ，最後に作っただし粉を適量いれ，火をとめる。

## ❖玉ねぎとさけるチーズのサラダ

材料　（４人分）

| | | | |
|---|---|---|---|
| さけるチーズ | １本（３０ｇ） | キュウリ | １本 |
| 玉ネギ | 中　１個 | 大葉 | ６枚 |
| ミニトマト | ４個 | ハム | ４枚 |
| アボカド | １個 | | |

（ドレッシング）　・・　砂糖　小さじ２　・　塩　小さじ１／６
　酢　大さじ２　・しょうゆ　小さじ１
　ごま油　小さじ２

1）　さけるチーズは半分に切り、細かくさく。キューリは板ずりをして、輪切り。玉ネギはうす切りにして、５分ほど水にさらし水気をきる。大葉、ハムは千きりにする。
2）　器にドレッシングの材料をいれ、よく混ぜ冷やしておく。
3）　ボールに①を入れてよく混ぜ、器に盛り，アボカド、トマトを飾る。
4）　食べる直前に，ドレッシングをかける。

## ❖　だし粉の作り方

材料　（家庭で作るとよい分量）

| | | | |
|---|---|---|---|
| 煮干し | ２００ｇ | 昆布 | １８０ｇ |
| 乾燥シイタケ | １２０ｇ | かつお節粉 | ４００ｇ |

1）　煮干しは頭を取り、はらわたをとる。
2）　昆布はほこりを取ったら，ハサミなので細かく切る。
3）シイタケは軸を取り、かさはハサミで細かく切る。
5）　材料ごとに、フライパンで中火にしてから煎りする。
6）　から煎りしたら、材料別によく冷まし，ミキサーにかける。
7）　ふるいにかけて、均一に粉にする。残った材料はもう一度ミキサーにかけ、粉状にする。
8）全部の粉を合わせてよく混ぜる。
　※　粉末だしに煎りごまを加えれば、カルシュウムたっぷりのふりかけができる。