

公民館講座 「キッチンから笑顔をつくる良妻賢母」

と き：平成24年7月25日(水)

ところ：苫前町公民館

講 師：苫前町役場管理栄養士

\*日 程\*

1 受付 9：15～

2 開会 9：30～

3 料理実習 9：35～

・かれいのから揚げ、きゅうりと春雨の酢の物、高野豆腐のすまし汁  
～魚パート2～節電の夏、冷蔵庫がきゅうくつでは?! 乾物を大活用

4 試食 11：40～

5 食にまつわる講話 12：30～

第6回 食と運動 ～ 塩分ってどのくらい必要なの？

汗をかいたあとには、水分と塩分の補給。熱中症対策にもその必要性がいわれませんが、一方で塩の摂りすぎはよくないと減塩の必要性もいわれます。「私」にとって塩分って必要なの？誰にとっても必要な塩分はどのくらいなのでしょう、お塩と体の関係について探ってみましょう。

6 運動 12：50～

- ・柔軟性は？
- ・左右のバランスは？
- ・筋肉は凝り固まっていない？
- ・ほぐそう！柔らかい筋肉、柔軟性、イキイキ暮らすために！



## 五穀ごはん

材料（ 6人分 ）

ご飯 約3合（ひとり 150g 程度）

五穀米 大さじ1 米を研いで、水を普段通りに加え、五穀米を加えて炊き上げる

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
273kcal	4.6 g	1.2 g	59 g	7mg	0 g

## カレイのからあげ～夏野菜マリネをそえて

材料（6人分）

カレイ（なめた） 10枚、小麦粉 大さじ4、塩 ひとつまみ、揚げ油

玉ねぎ 1/2個（100g） トマト 1個、ズッキーニ 中1/2本（200g）

A（穀物酢・レモン汁 各大さじ1、オリーブ油 大さじ2、塩 小さじ1/2 ）

作り方

1. カレイのウロコ 頭 内蔵をとって下処理する
2. 皮目に斜め十文字の切り込みを浅く入れる
3. 塩を上からふって、両面に小麦粉を薄くまぶして余分な粉をはたく
4. 玉ねぎは繊維にそって薄切りし、片手鍋でさっと加熱してしんなりさせる
5. トマトはへたをとって、さいの目切り
6. ズッキーニは厚さ 5mm に切りグリルで焼く
7. 調味料 A を合わせてマリネ液をつくり、4, 5, 6の野菜を加えて浸す（冷蔵後へ）
8. フライパンに油を半分ほど入れて熱し、180℃でからっと揚げる
9. 大きめの皿に8を盛り、7をそえる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
204kcal	16.8 g	11.0 g	8 g	45mg	0.7 g

### ☺料理のツボ☺

\*油で揚げたものを酢で漬ける料理の仲間はいくつわかりますか

洋食：エスカベージュ～白身魚を揚げたものをマリネ液に野菜と浸す（フランス）

和食：南蛮漬け～魚などを油で揚げ、ねぎや唐辛子と一緒に酢漬けにした料理。  
東南アジアを経由してやってくるポルトガルやスペインから香草や香辛料と油を用いた新しい調理法ということで、外国を意味する「南蛮」が由来。

中華：ユーリンチー（油淋鶏）～鶏のから揚げに長ネギ、生姜、ごま油、酢などを合わせたソースをかける。（参照：コトバンク）

## 高野豆腐のすまし汁

材料（6人分）

高野豆腐 2枚

カットワカメ 3g

桜エビ 大さじ1

だし汁 800ml（昆布 約5cm）

しょうゆ 小さじ1、塩 小さじ1/2



作り方

1. 鍋に水と昆布をいれておく（前の晩に浸しておく）
2. 鍋を火にかけてだしが温まったら、高野豆腐を戻します（60のお湯で20分くらい）
3. 高野豆腐が戻ったら、取り出して絞り、短冊切りにする
4. だし汁にワカメを加え、調味する
5. 椀に3とえびを盛り、4を注ぐ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
32kcal	3.4g	2.0g	1g	78mg	1.0g

## きゅうりとはるさめの酢の物

材料（6人分）

きゅうり 2本、かにかま 3本、はるさめ（乾） 80g

三杯酢（酢 大さじ2、砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ1）

すりゴマ 大さじ1



作り方

1. きゅうりはよく洗い、2mmの輪切りにして塩をふってしばらくおき、水気をしぼる
2. はるさめは、熱湯でゆでてからザルにあげ、冷めたら食べやすい大きさに切る
3. かにかまぼこは、適度にほぐす
4. 三杯酢とゴマを合わせ、1, 2, 3を器に盛りつけ、上からかける

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
83kcal	1.5g	1.0g	18g	42mg	0.5g

😊料理のツボ😊 \*酢の物によくある「三杯酢」ってなに？

調味酢の配合によって、いくつか種類があるよ 数字は容積比

二杯酢：酢 2 としょうゆ 1

三杯酢：酢 1、塩またはしょうゆ 0.5、みりんまたは砂糖 0.3~1

基本的に、材料(具)に対して 10%をお酢として配合するとよい。あとはお好みで  
(参考：調理のためのベーシックデータ増補版\_女子栄養大出版部)