

## 患者さん部門 グランプリ 宮本 陽子さんのレシピ

【主食／主菜】日生産牡蠣のマカロニグラタン

【副菜】赤かぶのミルフィーユ(ゆず風味)

& 岡山地鶏のつくね

【デザート】米粉のロールケーキ(ブルーベリー・マーブル)

調理時間 40分

予算(1人分) 600円

### 主食／主菜 日生産牡蠣のマカロニグラタン

材料(1人分)

牡蠣 20g

小エビ 20g

米粉 小さじ1

玉ねぎ 15g

マッシュルーム 5g

しめじ 5g

マカロニ(早ゆで) 20g

オリーブオイル 小さじ1

塩、ホワイトペッパー 0.1g

ホワイトソース

低リン粉ミルク 1袋

鶏がらスープ 100cc

米粉 大さじ1.5



### 作り方

1. 鶏がらスープはまとめて作り、ペットボトルなどに分け、冷凍したものを使用。(製氷皿などでも冷凍し、タッパーなどで保存して他の料理にも活用)
2. 牡蠣、エビは塩でもみ、流水で洗う。ざるに上げ、ペーパータオルで拭く。塩コショウを軽くふる。米粉をまぶし、オリーブオイルで焼く。
3. マカロニは少し硬めにゆでておく。
4. マッシュルームは薄く切り、しめじは房をわけておく。玉ねぎはスライスし、水にさらしておく。
5. 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、(4)と小エビを炒める。
6. ホワイトソース(材料はまぜあわせておく)とマカロニ、(5)を加えて弱火で2~3分煮て、仕上げに塩、ホワイトペッパーで味をととのえる。
7. グラタン皿に(6)を入れ、あらかじめ焼いておいた牡蠣を添え、粉チーズとパセリを振り、オーブントースター(グリル上火600W)で約6~7分、表面にうっすらと焼き色がつく程度に焼く。

### 副菜1 赤かぶのミルフィーユ(ゆず風味)

材料(1人分)

赤かぶ 30g-甘酢(酢100ccにみりん大さじ1)に漬けておいたもの

トマト 20g

きゅうり 8g

ふだん菜 4枚

ゆず 適量

オリーブオイルスプレッド 5g



### 副菜2 岡山地鶏のつくね

材料(1人分)

鶏ミンチ(皮無し、ムネ) 50g

レンコン 20g

黄にら 5g

しょうが 2g

塩、こしょう 0.3g

酒 小さじ1

米粉 小さじ1

サラダ油 小さじ1

#### 作り方

1. 赤かぶは薄切りし、塩を振り水分を出す。水にさらし、塩を落として水気をふき取る。(酢100ccにみりん大さじ1を合わせた甘酢に漬けておいたものを使用)
2. きゅうりは薄く切り、水にさらして水気をふき取る。
3. ふだん菜は赤・黄色のじくものを各2枚、さっとゆでこぼし、冷水で冷ます。3cm程度に切る。
4. トマトも薄く輪切りにする。
5. 赤かぶーふだん菜ートマトーきゅうりー赤かぶの順に重ねる。
6. オリーブオイルスプレッドと、ゆずの皮をすりおろし飾る。ゆずの絞り汁を添える。

#### 作り方

1. 黄にらは小口切りにして水にさらし、水気をふき取る。
2. れんこんはみじん切りにし、ゆでこぼして冷ましておく。
3. 材料を全部あわせて練る。
4. 手にサラダオイルを塗り、つくねを3つに丸める。
5. フライパンにサラダ油をひき、中火で約8～10分焼く。

## 患者さん部門 グランプリ 宮本 陽子さんのレシピ

### デザート 米粉のロールケーキ(ブルーベリー・マープル)

材料(1人分)

米粉 25g

卵 1個

グラニュー糖 10g

低リンミルク 大さじ1

無塩バター 5g

ブルーベリージャム 大さじ1

サラダ油 小さじ1/2

低脂肪ホイップクリーム 40cc



### 作り方

1. 常温にしておいた卵にグラニュー糖を加え、約60度の湯せんにつけ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立て、湯せんから外し、約3倍になるくらいまで泡立てる。
2. 無塩バターは湯せんにして溶かしておき、(1)の生地を少し混ぜておく。低リンミルクも混ぜておく。
3. (1)にふるっておいた米粉をざっくり混ぜ合わせ、泡が消えないように注意しながら(2)を混ぜ合わせる。
4. 電子レンジ用の型にサラダ油を塗っておく。
5. (3)を流し入れ、型をトントンと打ち、空気抜きをする。
6. 型にふたをし、電子レンジ500Wで2分加熱する。
7. 型から外し、ケーキクーラーなどで冷ます。
8. ホイップクリームにグラニュー糖を加え、8分くらい泡立てる。
9. 生地を1cm間隔に切れ目を要れ、巻き終わり部分を残し、(8)のクリームを均一に塗り巻く。
10. ラップで巻き、冷蔵庫で冷やし、食べる前に切る。
11. 苺サンタは、苺の先を1cm程度切る。切り口にクリームを絞り、切った苺をのせて帽子に見立てる。胴体部分にクリームでボタンを2個、帽子にはボンボンをクリームでつくる。
12. ケーキ2カット、苺サンタ、キウイ2枚を飾り、レモンティーを添える。



## レシピにまつわるエピソード

今年6月に他界した母が育てた果実、その後、元気を取り戻し、子・孫のために野菜作りに精を出す父が作った野菜を使い、母から教わったレシピを、透析食用にアレンジしてみました。

実家の周りには、ゆず・レモン・ブルーベリー・みかん・栗・イチジク・柿などの木が沢山植えられています。父母が孫と一緒に採ることを楽しみにして育てた物です。その果実や野菜を利用して、今回のレシピを作成しました。

子供の頃から、クリスマス・ケーキは手作りで、炭火でスポンジを焼き、バタークリームで飾り付けていた頃を思い出しながら、その頃、母が飾りに作った苺サンタ。実家に帰ると、いつも持たせてくれる野菜は無農薬栽培。珍しい野菜作りにも挑戦、今や父が継いでいます。

寒い日、塾や部活から帰ると、決まって温かい料理が待っていました。おじや・鍋焼きうどん・グラタン・ドリア、今回はグラタンを低リンミルクと米粉を利用してアレンジしました。

副菜のサラダは、父が作ったかぶを利用。取れたてのかぶを酢に漬けて保存した物を、オリーブ・オイルを使用してゆずをプラスしたマリネ風に仕上げました。

鶏のつくねは、味の良い地鶏に、岡山一押し黄にら、今が旬の連島レンコンで食感よく仕上げました。また、一人暮らしで、夜間透析を行っていますので、食材を無駄にせず、短時間で数種類の料理。手を加えて保存し、違うメニューに利用、出来るだけ自炊できるように工夫し調理しています。

(母のおかげかもしれません)

岡山県は地産地消に10数年前から取り組んでいます。透析というと食事管理が大変と思われがちですが、簡単に楽しく・美味しく、また家族も食べやすい物であれば、患者を抱える家族の負担も軽減できるはず、また、家族みんなの健康を守る事が出来ればと思いながら取り組んでいます。

# 患者さん部門 準グランプリ 高岸和弘さんのレシピ

【主食】五目ラーメン  
【主菜】卵チャーハン  
【副菜】羽付き揚げ餃子

調理時間 30分

予算(1人分) 280円



**主食 五目ラーメン**  
材料(1人分)  
中華麺 60g(自家製)  
むきえび 15g  
コーン 5g  
しいたけ 10g  
いか 15g  
玉ねぎ 10g  
もやし 5g  
にんじん 10g  
うずらの卵 1個  
キャベツ 10g  
チキンスープ 200g  
薄口しょうゆ 6g  
紅しょうが 5g  
サラダ油 少々

## 作り方

1. フライパンに少量のサラダ油を引き、熱する。
2. 茹でこぼしたしいたけ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、もやしとえび、いかを入れて炒めておく。
3. 鍋にチキンスープを200g入れて沸かす。
4. もう一つの鍋に水を入れて沸騰させ、その中で麺を2分位ゆでる。
5. どんぶりに(3)のチキンスープを入れ、4.の麺を入れて(2)の食材をいれ、うずら卵1個、紅しょうがで盛り付ける。



## 主菜 卵チャーハン

材料(1人分)  
ご飯 100g  
玉ねぎ 10g  
にんじん 10g  
キャベツ 10g  
卵 1/2個  
無塩バター 2g  
だしわりしょうゆ 小1  
グリーンピース 5g  
紅しょうが 5g  
冷コーン 3g

## 作り方

1. フライパンに少量の油を入れ、熱する。
2. とき卵1/2個を入れ、直後にライス100gをいれ、よく米粒を卵でコーティングするようにかき混ぜる。
3. 刻んだ(粗みじん切り)玉ねぎ、人参、キャベツを茹でこぼす。それらをバターを入れてよく炒める。
4. 少量のだしわりしょうゆを鍋肌から入れ、味を整える。
5. 皿に入れ、グリーンピース、紅しょうが、コーンを盛り付ける。

### 副菜 羽付き揚げ餃子

材料(1人分)

餃子の皮 30g(3枚)

牛(赤身)ミンチ 10g

キャベツ 10g

ニラ 10g

ごま油 10g

にんにく 少々

薄口しょうゆ 少々

水溶き片栗粉 小1



### 作り方

1. ボールににんにく、ミンチ肉とみじん切りのキャベツ(ゆでこぼしをしておく)、ニラを入れ、ごま油、薄口しょうゆでよく混ぜる。
2. 市販の餃子の皮につつま込み、形を整える。
3. よく熱したフライパンに餃子を入れ、水溶き片栗粉を入れ、軽く焼き、片面だけ羽根をつける。
4. 160℃位の油のなかで約2分揚げる。



### レシピにまつわるエピソード

私は、透析を16年間続けています。その中で患者同士よく話題に出るのは、食生活のことです。

その中でも特にラーメンが身体に悪い話をよく聞きます。そこでこの度、レシピコンテストに応募させて頂くことにより、透析患者さんもカロリー、塩分、リン、カリウム等安心して食べることができる半ラーメン・半チャーハンセットを考案しました。

全国のラーメン好きの患者さんに少しでも貢献できればと思い、参加しました。

## 患者さん部門 佳作 福井県腎友会青年部のレシピ

【主食】三色おにぎり

【主菜】煮込みおふハンバーグ～ローストチキン風～、  
甘えびシューマイ

【副菜】温野菜、たこ焼き風里芋

【デザート】ロールケーキ

調理時間 60分

予算(1人分) 1,000円



### 主食 三色おにぎり

材料(1人分)  
ごはん 180g  
カレーパウダー 少量  
ゆかり 少量  
大根葉 1茎  
油、みそ 適量

### 作り方

1. 大根葉1茎を湯通して、細かく刻む。フライパンに油をしき、大根葉を炒める。
2. 炒めた(1)にみそ(少々)を加え、さらに炒める。
3. ごはんにカレーパウダーをまぜ、丸くにぎる。
4. ゆかりごはんを作り、まぜてにぎる。
5. (2)をごはんにまぜ、にぎる。3色のおにぎりの出来上がり。

### 主菜1 煮込みおふハンバーグ～ローストチキン風～

材料(1人分)  
あいびき肉 70g  
ぶんか麩 10個  
卵 1/4個  
玉ねぎ 1/4個  
ナツメグ 少々  
マカロニ 1本  
ノンカロリーオイル 大さじ1  
プチトマト 1個  
人参、キュウリ(飾り用) それぞれ3スジ  
タレ  
市販デミグラスソース 大さじ1  
赤ワイン 小さじ1

### 主菜2 甘エビシューマイ

材料(1人分)  
福井産甘えび 2尾  
ねぎ 2cm  
豚ひき肉 5g  
片栗粉 少々  
長芋 少々  
しょうが汁 少々  
塩、こしょう 少々  
シューマイの皮 1枚  
(飾り用)えび頭 1尾  
ノンカロリーオイル 200cc

### 作り方

1. あいびき肉、ぶんか麩、卵、玉ねぎのみじん切り、ナツメグを混ぜ合わせ、こねる。
2. こねた材料をチキンの足の形につくる。
3. マカロニをゆで、チキンの足の骨組みのかわりにする。
4. フライパンにオイル大さじ1をひき、ハンバーグを焼く。
5. 赤ワインをふりかけ、アルコールを飛ばす。
6. 市販のデミグラスソースをからめ、軽く煮込んで出来上がり。



### 作り方

1. ねぎのみじん切り、豚ひき肉、長芋、片栗粉、塩、こしょう、しょうが汁をねばりが出るまで混ぜる。
2. 細かく切ったえびを(1)と混ぜ合わせる。
3. シューマイの皮に包み、型を作り、エビの頭を包んで油で揚げる。きつね色になったら出来上がり。

### 副菜1 温野菜

材料(1人分)

じゃがいも 50g  
人参 10g  
キャベツ 10g  
ブロッコリー 5g  
ビーフコンソメ 1/4カケ  
こぶだし 少々  
だし割りしょうゆ 小さじ1/2  
水 50cc



#### 作り方

1. じゃがいも、人参、キャベツ、ブロッコリーを下ゆでする。圧力鍋にビーフコンソメ、こぶだし、だし割りしょうゆ、水50ccを入れ、煮る。



### デザート ロールケーキ

材料(1人分)

米粉 8g  
ノンカロリーシュガー 8g  
卵 1/4個  
ホイップクリーム 10g  
みかん(缶詰) 3切れ  
オレンジ寒天 小さじ1  
アザラン 少々  
ココアパウダー 少々

#### 作り方

1. 米粉、砂糖を混ぜて卵を加え、ふわふわ、モコモコになるまでハンドミキサーで混ぜる。
2. (1)のタネをオーブン180℃で10分ほど焼き上げる。オーブンは余熱しておく。
3. 焼き上がったスポンジの余熱を取り、さめたらホイップクリームを生地に塗り、缶詰のみかんと寒天を細かく砕き、中に入れて包み込む。
4. ロールに巻き、ココアパウダーと茶こしでふりつけしたアザラン少々を飾る。
5. フォークで網目をつける。

### 副菜2 たこ焼き風里いも

材料(1人分)

大野の里いも 2個(100g)  
紅しょうが ひとつまみ  
かつおぶし ひとつまみ  
たこ焼きソース 小さじ1  
青のり ひとつまみ  
片栗粉 小さじ1  
揚げ油



#### 作り方

1. 皮をむいた里いもを、水であくをとり、下ゆでする。
2. 水気を取り、片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。きつね色になったら取り出す。
3. たこ焼きソースをかけ、かつおぶし、青のり、紅しょうがをのせて出来上がり。

### レシピにまつわるエピソード

クリスマス用として楽しく美味しく味わえる、透析患者さんのことを考えた盛りだくさんメニューとなっています。グループで作ることにより、お互いのコミュニケーションが取れたり、食についてもっと興味をもって自己管理することが出来るのではないかと思います。会の活性化につながればと今回応募しました。活動内容は、青年部(透析、移植者)活性化、ドクターの講演および移植者、HLAの会合同のクリスマス会、移植セミナー、ドナーカード配布、国会への働きかけ等の協力です。「めざせ!!透析者・腎移植者 長生き日本一」を目標に、食育についても力を入れ活動中。

# 患者さん部門 佳作 栗田 澄子さんのレシピ (透析のある日)

【主食】ごはん

【主菜】牛肉のすき煮

【副菜】わらびおひたし、ほろふき大根

【デザート】密柑

調理時間 60分

予算(1人分) 250円

## 主菜 牛肉のすき煮

材料(2人分)  
牛肩ロース 80g  
糸こんにゃく 100g  
生かくふ 40g  
長ねぎ 100g  
豆腐 100g  
しめじ 50g  
みつば(葉のみ) 10g  
○調味料  
だし汁 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1.5  
砂糖 大さじ1  
みりん 大さじ1  
酒 大さじ1

## 作り方

1. 下ごしらえ(前日):野菜類は全部ゆでておく。糸こんにゃく、かくふも湯通しする。牛肉は油でさっと炒める。これらを鍋に盛りつけ、ラップをしっかりとって冷蔵庫に入れておく。
2. 当日、調味料をあわせて鍋に入れ、煮る。煮る時間は短く。
3. みつばは鍋の煮上がる寸前に散らす。

## 副菜1 わらびおひたし

材料(2人分)  
水煮わらび 100g  
みつば(茎) 10g  
かつおぶし 少々  
○調味料  
だし汁 50cc  
めんつゆ 小さじ1

## 作り方

1. 水煮わらび、みつばはさっとゆでて調味料に漬けておく(前日)。
2. 当日はよく水気を切って盛り、かつおぶしをかける。

## デザート 密柑

材料(2人分)  
密柑 1個

## 副菜2 ほろふき大根

材料(2人分)  
大根 100g  
密柑の皮 少々  
○調味料  
味噌だれ 小さじ1

## 作り方

1. やわらか大根をレンジで温める(電子レンジ600Wで1分)。
2. 味噌だれをかけて、密柑の皮を刻んでのせる。(柚子は1個を使い切れないので、密柑で代用)

## レシピにまつわるエピソード

主人は几帳面なので分量のチェックは厳しいです。特にごはんは毎日量って自分で盛っています。夫婦二人が透析で、同じ食事なので調理は楽です。透析日は体がだるいため、夕食も前日に下処理をしておき、調理時間を短くしています。常備菜であるそぼろ(肉、野菜)、ひじき、切干大根、茹肉などを時々作っておきます。透析のない日は少し時間をかけて料理をします。食べる量が決められていて食卓が寂しいので、エデブラフラワー、木の葉、季節の草花などをあしらいます。ハーブや植木鉢で葉物を作って利用しています。

## (透析のない日)

【主食】ごはん

【主菜】鱈の野菜ミンチあんかけ

【副菜】玉ねぎのハーブ焼、きんぴら大根、  
じゃがいもの梨煮

調理時間 60分

予算(1人分) 250円

### 主菜 鱈の野菜ミンチあんかけ

材料(2人分)

鱈 80g  
野菜そぼろ 50g  
さやいんげん 10g  
鱈用の塩 少々  
片栗粉 小さじ1/2  
揚げ油  
○調味料  
だし汁 3/4カップ  
しょうゆ 大さじ1/2  
砂糖 大さじ1/2  
塩 小さじ1/2  
酒 大さじ1/2  
水溶き片栗粉 大さじ1

#### 作り方

1. 鱈はそぎ切りにして塩少々をふっておく。
2. 鱈の水気を取り、片栗粉を薄くまぶして揚げておく。
3. いんげんは茹でてみじん切りに。
4. 常備菜(野菜ミンチそぼろ: 合びきミンチ200g、冷凍ミックス野菜200g、玉ねぎみじん切り200gを炒めて冷凍しておいたもの)といんげんを少しの油で炒める。
5. (4)に調味料を入れ、沸騰したら水溶き片栗粉を流し、(2)の鱈にかける。

### 副菜2 きんぴら大根

材料(2人分)

大根皮 30g  
人参 20g  
○調味料  
だし汁2:しょうゆ1:砂糖1

#### 作り方

1. ほろふき大根やなますの大根の皮、大根の細い部分を千切りにする。人参も千切りにする。
2. 大根、人参をゆでてから、きんぴら味に煮付け、作り置きしておく。
3. 2~3日中に食べる。

### 副菜3 じゃがいもの梨煮

材料(2人分)

じゃがいも 80g  
○調味料  
塩 小さじ1/3  
砂糖 小さじ2  
酢 大さじ1

#### 作り方

1. じゃがいもは皮をむき、拍子きりにして水にさらして硬めにゆでる。
2. 調味料をよく混ぜて(1)の芋を浸し、冷たくしておく。梨のような味がするのでデザート代わりに。

### 副菜1 たまねぎのハーブ焼

材料(2人分)

玉ねぎ 小1個100g  
生ホタテ貝柱 2個30g  
パセリ 適宜  
チャイブ 適宜  
赤しし唐 適宜  
チェリーセージ 適宜  
貝割れ大根 4~5本  
ハーブ入り塩コショウ 少々  
マヨネーズ 小さじ2

#### 作り方

1. 玉ねぎは皮を取り、半分の輪切りにして硬めにゆでる。
2. 大きい切り口を上にして、さいの目に包丁をいれ、皿に乗せてラップをして電子レンジ(600W3分)へ。
3. (2)を出して貝柱のざく切りを玉ねぎの切り目に押し込み、パセリ、セージ、しし唐をのせてレンジで1分。
4. (3)にチャイブ、貝割れ大根をのせ、マヨネーズを添える。

## 患者さん部門 特別賞 遠藤 正己さんのレシピ

【主食】ホタテと舞茸の混ぜご飯  
【主菜】身欠きニシンの山椒味噌  
【副菜】小カブとカボチャの菊花あん

調理時間 40分

予算(1人分) 400円

### 主食 ホタテと舞茸の混ぜご飯

材料(1人分)

ご飯 180g

ホタテ貝柱(水煮缶詰の小、1/2缶) 貝22g、総量35g

舞茸 20g

小カブの葉 少々

出汁(カツオと昆布) 100cc

減塩しょうゆ 小さじ1

みりん 小さじ1

日本酒 小さじ1



### 作り方

1. 材料の下ごしらえをする。水煮ホタテ貝柱は白い付け根の硬い部分を取り、適度な大きさに裂いておく。舞茸も適度な太さにわけ、サッとお湯に通す。
2. 出汁をとる。水300ccに3cm角の昆布を入れ弱火にかける。沸騰し始めたら削り鰹3gを入れて火を止め、しばらく置いてから漉す。
3. 小さな鍋(今回使用したものは直径13cmの片手なべ)に出汁100ccを入れて沸かし、分量の酒、みりん、しょうゆを入れ、再び煮立ったら貝柱と缶詰の出汁、舞茸を入れて、全体の煮汁が半分程度になるまで4~5分煮る。
4. ボールにあたたかいごはんを用意し、③を全量入れて、ご飯べら等で切るようによく混ぜる。
5. 器に盛り、細かく切ったゆでた小カブの葉を散らす。

\* 小カブの皮や葉も利用するので、副菜から調理を始める。

ポイント: 煮汁の煮詰め方は好みで…。

煮汁がなくなる程度まで煮詰めて具だけを混ぜても良いのですが、ごはんに味を含ませたいときは煮汁を残して混ぜること。



### 主菜 身欠きニシンの山椒味噌煮

材料(1人分)

ソフト身欠きニシン(可食分) 60g

山椒の葉 2枝

甘麴味噌(通常の味噌より塩分25%減。10gで食塩0.94g相当) 10g

水あめ 大さじ1

日本酒 小さじ2

みりん 小さじ2

しょうが 1枚

水 100cc

付け合せ・小カブの皮の甘酢漬け

小カブの皮 1/2個分

小カブの茎 少々

酢 大さじ1

砂糖 大さじ1弱

### 作り方

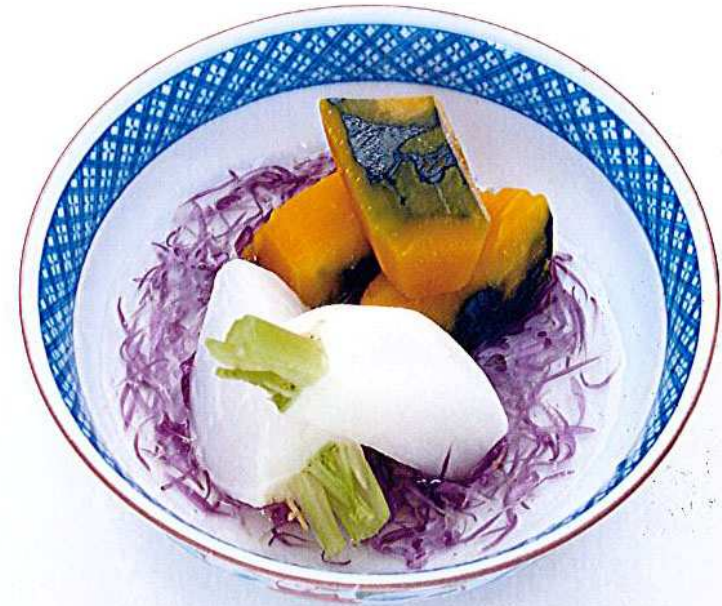
1. 身欠きニシンは半干しの軟らかいものを使用する。腹骨はそぎ切りで落とし、身の部分を2等分して米のとぎ汁で下ゆでする。(米のとぎ汁がない場合は水で…)
2. 付けあわせを作る。副菜で使用する小カブ2分の1個の皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切り、ゆでこぼして分量の甘酢に漬ける。味を短時間で含ませたいので熱うちに甘酢に漬ける。
3. 山椒の葉をすり鉢で擦り、香りが立ってきたら味噌を加えてさらによく擦って山椒味噌を作る。
4. 小鍋に水100ccと分量の日本酒、みりん、水あめ、しょうがを入れて火にかけ、煮立ってきたら下ゆですて軽く水洗いした身欠きニシンを入れ、弱火にしてコトコトと7~8分煮る。
5. (4)に(3)を入れて溶かし、さらに弱火で煮汁をニシンにかけながら煮て、煮汁が適度に煮詰まったら火を止めて少し冷ます。
6. 付け合せの小カブの甘酢漬けを器の隅に飾り、粗熱が取れた身欠きニシンを器に盛って、山椒味噌の煮汁を上からかける。
7. 小カブの上に、細かく切った小カブの茎をかけ、残しておいた山椒の葉を身欠きニシンの上に飾る。

**ポイント:**混ぜご飯の時と同様に、煮汁の煮詰め加減は好みで…。水あめが入っているので冷めるとトロミが強くなります。

## 患者さん部門 特別賞 遠藤 正己さんのレシピ

### 副菜 小カブとカボチャの菊花あん

材料(1人分)  
小カブ 1/2個、40g  
カボチャ 50g  
菊花 2輪分  
小カブとカボチャのゆで汁  
水あめ 大さじ1  
水 200cc  
出汁(カツオと昆布) 100cc  
食塩 0.3g  
みりん 少々  
水溶き片栗粉 少々



#### 作り方

1. 材料を準備する。小カブの茎を少し残して切り落とし、皮を厚めにむいてタテに2等分する。かぼちゃは皮の硬いところを部分的に切り落とし、3等分にして煮くずれないように面取りをする。
2. 小鍋に水と水あめを入れて火にかけ、煮立ってきたら小カブとかぼちゃを入れてゆでる。かぼちゃは5分ほど、小カブは7~8分、竹串などを刺してやわらかくなったら火を止める。
3. 菊花を下ゆでして水を切っておく。
4. 小鍋に出汁、食塩、みりんを入れて火にかけ、煮立ってきたら(3)を入れて少し煮てから水溶き片栗粉を加えて“あん”を作る。
5. 器に(4)を入れ、その上に小カブとかぼちゃを盛る。

ポイント:小カブとかぼちゃをゆで過ぎないように…。特にかぼちゃは荷崩れして煮汁に色つかないようにして下さい。



## レシピにまつわるエピソード

私の住む福島県会津地方には、古くから受け継がれてきた郷土食があります。そのような郷土食を透析食としてアレンジしたレシピを考えてみました。

会津地方で行事食として食べられてきた『こづゆ』。ホタテの干し貝柱の戻し汁で出汁を取り、戻した干し貝柱・里芋・人参・きくらげ・しらたき・干し椎茸などを塩味で煮て、会津地方独特の豆麩を散らして“手塩皿”という『こづゆ』専用の塗りの器で供されます。今回のレシピの主食では、そのような干し貝柱の出汁の風味を生かしたいと思い、手軽にできるよう水煮缶詰のホタテ貝柱を使用して混ぜご飯にしてみました。ホタテの貝柱は高級品で普段使いは難しいのですが、我が家でも正月には『こづゆ』を作ります。

主菜で使用した『身欠きニシン』も会津地方には欠かせない物です。春、山椒の葉が採れると、新物の身欠きニシンを米のとぎ汁で戻し、地元の窯で焼かれた専用の陶器の“ニシン鉢”に、山椒の葉・しょうゆ・酢・砂糖・酒などで漬け込みます。『ニシンの山椒漬』といい、酒の肴に・・・ご飯のおかず・・・と現在でも多くの家庭で親しまれています。京都のニシンそばは有名ですが、『ニシンの山椒漬』は会津地方独特な物だそうです。今回のレシピでは、簡単に調理できるよう半干しの『ソフト身欠きニシン』を使用しました。山椒の葉はたまたま生の物が手に入りましたが、春に採った物を冷凍保存し、1年を通して利用します。山椒味噌は身欠きニシンを焼いて田楽味噌としても使います。今回のレシピで難しかったのは塩分の問題です。1食2g以内に抑えるためには、味噌煮の味噌の塩分量がポイントとなりました。普段使っている地元の味噌屋さんの低塩の味噌を利用することで10g使用でき、何とかそれなりの味つけができたと思います。

副菜は、彩りと栄養価を考えてこの食材を選びました。主菜に塩分を多く使ったため物足りない塩加減となりましたが、菊花を含めてそれぞれの素材の味を楽しんでいただければと思います。

今回のレシピでは、「水あめ」を多用しました。主菜では“とろみ”をつけてニシンと山椒味噌がよく絡むように・・・副菜ではカボチャにしっとりとした食感を与えるため・・・。「水あめ」も甘味料として伝統的な食材ですが、様々な料理に脇役として重宝しています。

今回は、身長160cm標準体重60kg弱の方が食べることを念頭に考えました。