

教育部門 準グランプリ 羽衣国際大学 松本 佳也さんのレシピ

【お花見弁当】

- ◆4色の酢飯
- ◆さわらの幽庵風焼き
- ◆ほうれんそうのたんぽぽ風ごま和え
- ◆炊き合わせ
- ◆3色野菜の中華風和え
- ◆梅ジュースかん

調理時間 50分

予算(1人分) 250円

4色の酢飯

材料(1人分)

ごはん 160g(炊いた状態)

酢 50ml

ゆずの絞り汁 2ml

食塩 0.3g

昆布 1g

鮭フレーク 5g

卵 15g

砂糖 1.5g

油 1.5ml

しその葉 1g

ごま 2.5g

作り方

1. 酢50mlに、汚れをペーパータオル等でふき取って刻んだ昆布1gをつけておきます。(前日の晩に)
2. (1)の酢から5mlを量り取り、ゆずの絞り汁、食塩を入れ食塩が溶けるまで混ぜます。
3. ごはんを茶碗に量り取り、(2)をかけます。そのごはんを茶碗の中でしゃもじ等を使い、大まかに4等分にし、ラップを使い1つずつ丸めておき、別の皿に移します。
4. 鮭フレークは茶碗の中に入れ、4等分した酢飯の1つを茶碗の中で転がしてまぶします。
5. 卵は、砂糖を溶かしてよく混ぜ、卵焼き器で薄く焼き、錦糸卵にし、4等分した酢飯の1つに×印のようになるようにのせます。
6. しそは洗って、ペーパータオルで水気を取り、細かく千切りにして、4等分した酢飯の1つにのせます。
7. ごまは茶碗のなかに入れ、4等分した酢飯の1つを茶碗のなかで転がしてまぶします。完成。

ポイント:錦糸卵は、ほうれんそうのたんぽぽ風ごま和えでも使うので、卵30gと砂糖3gで作ったほうが作りやすく手間が省けます。



さわらの幽庵風焼き

材料(1人分)

さわら 40g

濃口しょうゆ 3ml

みりん 3ml

ゆずの絞り汁 2ml



3色野菜の中華風和え

材料(1人分)

もやし 20g

にんじん 15g

チンゲンサイ 20g

濃口しょうゆ 1.5g

ごま油 2g

みりん 1g

和からし 0.5g



作り方

1. 濃口しょうゆ、みりん、ゆずの絞り汁を混ぜます。
2. さわらに(1)をなじませ、魚焼きグリル等で焼きます。焼いている最中に、たれをはけなどで数回塗ります。完成。

作り方

1. もやしは洗い、ゆで、ゆで終わったら水で冷やし、水気を十分に切っておきます。
2. にんじんは洗ってから輪切りにし、チンゲンサイは洗ってから千切りにし、それぞれゆで、ゆで終わったら水で冷やし、水気を十分に切っておきます。(にんじんはペーパータオル等で)
3. にんじんを千切りにします。
4. もやし、にんじん、チンゲンサイをひとつの小さなボールにまとめ、濃口しょうゆ、ごま油、みりん、和からしで和えます。

炊き合わせ

材料(2人分)

さやいんげん 30g

練り豆腐(高野豆腐) 6g(乾燥したもの)

にんじん 15g

かつおだし 30ml

みりん 7.5g

濃口しょうゆ 3ml



作り方

1. 練り豆腐は、ぬるま湯(30~40℃)で戻します。戻したあとは水気を十分に取り、一口サイズに切ります。
2. さやいんげんは洗って、一口サイズに切っておきます。にんじんは洗って、5mm程の輪切りにしたものを桜の花の型で抜き取っておきます。
3. かつおだしは、市販のだしのもと0.5gを水30mlに溶かして作ります。
4. かつおだしを火にかけます。にんじんはこの時点で入れておきます。沸騰させ、みりんと濃口しょうゆを加え、さやいんげん、戻して水気を切った練り豆腐を加えます。この状態でふたをして、弱火で約1分煮ます。

教育部門 準グランプリ 羽衣国際大学 松本 佳也さんのレシピ

ほうれんそうのたんぽぽ風

ごま和え

材料(1人分)

ほうれんそう 30g
ごま 2.5g
濃口しょうゆ 2.5ml
砂糖 2g
卵 15g
油 1.5ml



作り方

1. ほうれんそうは洗ってからゆでます。
2. ゆでたほうれんそうは水で冷やし、一口サイズに切り、水分を抜くために強く絞ります。
3. 濃口しょうゆと砂糖1gをほうれんそうにかけ、ごまをまぶします。
4. 卵は、砂糖1gを溶かしてよく混ぜ、卵焼き器で薄く焼き、錦糸卵にします。
5. 盛り付けは、ほうれんそうを円を描くようにして盛り、その中心に錦糸卵を盛ります。

梅ジュースかん

材料(10人分)

粉かんてん 4g
梅ジュース 250ml
砂糖 75g
水 150ml



作り方

1. 水150mlを沸騰させ、粉かんてんを入れ、約2分間沸騰させます。沸騰中はかんてんがダマにならないようにかき混ぜておきます。
2. 梅ジュース、砂糖を加え、よく混ぜます。
3. 火を止め、水を張った大きめのボールに鍋をのせ、あら熱をとります(冷やしすぎるとそのまま固まってしまうので注意が必要)。
4. 出来上がったものを小さなカップに50gずつ流し入れ、冷蔵庫に入れて20~30分冷やします。

✓ 4色の酢飯のポイント

彩りを良くすることを考え、赤、黄色、緑、茶色を使い、春らしさを演出しました。配置を考えることで串団子のように見えるようになります。食欲がない場合でも食べられるように酢飯にし、ゆずの絞り汁を使うことで爽やかな風味をつけました。また、しそやごまなどの風味も楽しめるよう考えました。

✓ さわらの幽庵風焼きのポイント

季節感を出すためにさわらを選びました。さわらがなければ、さば、たい等の手に入りやすい魚で代用できます。今回の試作ではぶりを使いました。ゆずの絞り汁を使うことで爽やかな風味をつけ、食欲があまりない場合でもしっかり主菜をとれるように工夫しました。

✓ ほうれんそうのたんぽぽ風ごま和えのポイント

弁当全体の彩りを良くするためと春らしさを演出するために、たんぽぽをイメージした盛りつけを考えました。

✓ 炊き合わせのポイント

植物性のたんぱく源である豆腐をとってもらえるように工夫しました。また、にんじんのオレンジ、いんげんの緑、豆腐の淡い白色を使うことで、彩りが良くなるように工夫しました。春なので、さやいんげんの代わりにさやえんどうを使っても鮮やかな緑色が出て良いと思います。

✓ 3色野菜の中華風和えのポイント

弁当全体の彩りを良くするため、野菜の色を考慮しました。ほうれんそうのたんぽぽ風ごま和えがあるので、同じような味わいにならないように、ごま油や和からしを使い、風味を工夫しました。ごま油や和からしの風味で食欲がない場合でも食べやすいように工夫しました。

✓ 梅ジュースかんのポイント

春ということで梅ジュースにしましたが、オレンジジュースやリンゴジュースでもOKです。砂糖のかわりに粉あめを使えばエネルギーアップできます。



レシピにまつわるエピソード

病院の臨地実習で、寿楽会大野記念病院でお世話になり、実際に透析をなさっている患者さんを見て、少しでも力になりたいと思い、レシピを考案しました。実際に患者さんに作ってもらえるように、簡単な作業で作れるものにしました。また、お花見の前日の夜に作業できるものを多く取り入れることで、当日の負担にならないように考えました。

内容では、見た目食欲が出るように、彩りに気を配りました。春をイメージしたのでカラフルです。味では、食欲があまりない場合でも美味しく食べられるように、様々な風味をつけるよう工夫しました。

お花見を心から楽しんでいただけるように、食事面で心配をしなくてもいいようになっています。そして、食事を楽しむことができるようになっています。

エネルギー603kcal、水分328g、たんぱく質21.8g、カリウム777mg、リン322mg、塩分1.8g

【お花見弁当】

- ◆コールスロール
- ◆菜の花とかぼちゃの肉巻き
- ◆鮭と豆腐のふわふわ揚げ
- ◆たけのここんにゃくの煮物
- ◆白玉だんご

調理時間 45分

予算(1人分) 330円

作り方

1. ごはんを硬めに炊き、お酢と砂糖を加えて酢飯にし、うちわで扇いでごはんのツヤを出す。
2. キャベツ、赤ピーマン、玉ねぎはそれぞれ粗みじん切りをして、沸騰したお湯で3分ゆで、ざるにあけ、キッチンペーパーでしっかり水気を切る。
3. キャベツ、赤ピーマン、玉ねぎ、コーン、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせて具を作る。
4. ごはんと具を半分にわけ、まきずにラップを敷き、ごはん→のり→具の順番に乗せ巻く。
5. 巻いたご飯にごまをつけて4等分にして、片方(ごまの方)出来上がり。
6. 卵をフライパンでうすく焼く。
7. まきずにラップを敷き、卵→ごはん→のり→具の順番に乗せて巻き、4等分にして出来上がり。

コールスロール

材料(1人分)

ごはん 180g
キャベツ 20g
コーン 10g
赤ピーマン 15g
玉ねぎ 5g
こしょう 0.01g
砂糖 5g
穀物酢 20g
卵 30g
マヨネーズ(カロリーーフ) 5g
寿司のり 1.5g
白ごま 1g



作り方

1. 菜の花は長さが3等分になるように、かぼちゃは薄く切り、それぞれ柔らかくなるまでゆで、キッチンペーパーで水気を切る。
2. 豚肉で菜の花とかぼちゃを巻く。
3. 濃口しょうゆ、砂糖を混ぜておき、フライパンにオリーブオイルをいれ、(2)を焼く。
4. 肉に火が通ったら、混ぜておいた調味料を入れて絡ませる。

菜の花とかぼちゃの肉巻き

材料(1人分)

豚もも肉薄切り 15g
菜の花 10g
かぼちゃ 10g
濃口しょうゆ 2g
砂糖 2g
オリーブオイル 1.5g



鮭と豆腐のふわふわ揚げ

材料(1人分)

鮭 27g
塩 0.5g
豆腐 30g
青しそ 1g
おろししょうが 2g
片栗粉 2.6g
溶き卵 8.4g
小麦粉 2g
揚げ油(吸油量) 3.5g



作り方

1. 豆腐の水分を出すために、耐熱容器にクッキングペーパーを敷き、様子を見ながら3分電子レンジにかけ、豆腐の水分をさらに出すため、クッキングペーパーでよく絞り、スプーンなどでよくつぶす。
2. 鮭に塩を振り、水分を出すために耐熱容器にいれて、ラップをかけて様子を見ながら2分30秒くらい電子レンジにかける。
3. 鮭も身を大きめに身をほぐす。このとき、細かい骨などに注意する。
4. 青しそは、よく水分をふき取ってから、荒みじん切りにする。
5. 豆腐、鮭、青しそをボールに入れ、おろし生姜、片栗粉、溶き卵、を加えてよく混ぜる。
6. 二等分にして丸め、小麦粉を全体にまぶし、180℃に熱した油で揚げる。

教育部門 準グランプリ 城西大学 薬学部 医療栄養学科 食毒性学研究室のレシピ

たけのことこんにゃくの煮物

材料(1人分)

たけのこ(水煮) 20g

板こんにゃく 10g

にんじん 10g

かつおだし 15g

薄口しょうゆ 4g

砂糖 3g

作り方

1. たけのこは乱切り、こんにゃくは真四角に薄く切り、味がしみ込むようにななめに切り込みを入れ、沸騰したお湯で3分ほどゆでる。
2. にんじんは薄く切ってから、花形に型を抜き、沸騰したお湯で5分ほどゆでる。
3. 具が浸るくらいのかつおだしで、たけのことこんにゃくを3分ほど煮る。
4. 砂糖を入れて2分ほど煮、薄口しょうゆを入れて落とし蓋をして、5分ほど煮る。
5. 火を止めてからゆでたにんじんを入れて、少し置く。



白玉だんご

材料(1人分)

白玉粉 30g

水 27g

こしあん 15g

食紅 0.05g

作り方

1. 白玉粉と水を半分ずつにし、片方に食紅を加え、それぞれ白玉粉に少しずつ水を加え、耳たぶくらいのかたさにして、丸める。
2. 真ん中に指でくぼみをつけ、沸騰したお湯の中に入れる。
3. 白玉が浮いてきたら(1~2分目安)、取り出して冷水に入れる。
4. 熱がとれたら冷水から取り出し、こしあんを上に乗せて出来上がり。



レシピにまつわるエピソード

テーマが持ち運びできる『お花見弁当』ということで、彩りを鮮やかにすることを第一の目標にしました。また、菜の花やたけのこなど春の食材を使い、季節を感じられるような献立にしました。

私たちは50歳男性を対象としたので、夫婦で楽しめるようにと二人分にしました。栄養面でも透析食の基準内なので安心して食べられます。

私たちは食毒性学研究室の3年生、合計11人で参加しました。現在、学内実習で透析について学んでいることをきっかけに、最近配属された研究室のメンバーで参加することを決意しました。人数が多いため、なかなか集まらず、メニューが決まりませんでした。試行錯誤しながらも最後まで諦めることなく一致団結し、やり遂げることができました。

エネルギー779Kcal、水分373g、たんぱく質27.5g、脂質19g、カリウム546mg、リン358mg、塩分1.8g

教育部門 佳作 東京家政学院大学 チーム菜の花のレシピ

【お花見弁当】

- ◆ちらし寿司
- ◆えびの天ぷら
- ◆かぼちゃの煮物
- ◆ごま和え

調理時間 100分

予算(1人分) 480円



ちらし寿司

材料(1人分)

- ごはん 170g
- 酢 12g(米用)
- 上白糖 4g(米用)
- 食塩 0.5g(米用)
- れんこん 20g
- 酢 2g(れんこん用)
- 乾燥しいたけ(水戻し) 10g
- かんぴょう(ゆで) 10g
- 濃口しょうゆ 2g(かんぴょう用)
- 上白糖 3g(かんぴょう用)
- にんじん 15g
- さやえんどう 10g
- 鶏卵 10g
- 上白糖 1g(卵用)
- 調合油 3g(卵用)
- 焼きのり 0.2g

作り方

1. 硬めに米を炊く。合わせ酢(酢、上白糖、食塩)を炊き上がった米と手早く混ぜる。(うちわであおぎながら行う)
2. れんこんを0.8mm角に切り、酢水に漬ける。ゆでる。
3. にんじんは1.5cmの千切りにし、一部は花型で抜く。
4. にんじんとさやえんどうをゆでる。
5. さやえんどうを細切りにする。
6. 卵と上白糖を混ぜ、油をひいたフライパンで薄焼き卵を作り、細く切る。
7. かんぴょうはしごく、しいたけは水に戻す。それぞれ0.8mm角に切り、調味料で煮る。
8. 焼きのりははさみで細く切る。
9. 仕上げ:酢飯と具材を合わせて、飾りつけをする。



えびの天ぷら

材料(1人分)

- くるまえばい 50g
- 菜の花 45g
- 薄力粉 6g
- 鶏卵 2g
- 揚げ油 6g

作り方

1. えびの皮をむき、しっぽの先を切り落とす。そして洗う。
2. 背わたを取り、腹と背に切り込みを入れる。
3. 卵をとき、薄力粉と水を加え混ぜる。
4. 菜の花はゆでて水気をしぼり、5cmの長さに切る。
5. えびに(3)をつけ、180℃の油で揚げる。
6. (4)は衣をつけ、180℃の油でかき揚げにする。



かぼちゃの煮物

材料(1人分)

- 日本かぼちゃ 50g
- 上白糖 3g
- 本みりん 4g
- 日本酒 4g
- 濃口しょうゆ 3g
- サニーレタス 3g

作り方

1. かぼちゃは種を取り除き、一口大に切り、所々皮をむいて面とりをする。
2. 鍋にかぼちゃを並べ、上白糖、本みりん、日本酒、濃口しょうゆを入れ、火にかける。
3. 落しぶたをし、かぼちゃをやわらかくなるまで煮る。
4. サニーレタスを敷き、盛りつける。



ごま和え

材料(1人分)

- スナップえんどう 45g
(いんげんで代用)
- かつおだし 2g
- いりごま 3g
- 濃口しょうゆ 2g
- 上白糖 3g

作り方

1. えんどうのさやを取り、塩湯でさっとゆでる。
2. いりごまをすり、かつおだし、しょうゆ、砂糖を加え、まぜる。
3. (2)に(1)を和える。



レシピにまつわるエピソード

モデルとしている[菜の花]の花言葉は「生きる活力」「生命の維持」です。

透析をしている方やそのご家族は現在に至るまで大変な思いをされていると思います。しかし、その思いを乗り越えて再び安定した生活を送ることができたとき、一家で楽しく出かけた気分になるでしょう。すべてが自由ではないけれども互いに支えあい、生きる素晴らしさやその力をみなぎらせる。春の訪れにぴったりだと感じます。

元気に生きているからこそ感じることのできる喜びを表した花見弁当です。澄み渡った青空の下で春風と菜の花の香りを感じながら、華やかなお弁当を味わってほしいです。

エネルギー604kcal、水分322g、たんぱく質17.2g、脂質12.7g、カリウム808mg、塩分1.7g