

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



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。

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. 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。

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。

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



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。

✓ 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。

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。



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