

## 令和4年度「健康料理教室」を開催しました

日時：令和4年9月6日（火） 午後2時～

場所：秋田市「ホテルメトロポリタン秋田 ルーチェ」

📍 講師 野菜ソムリエプロ 最上 美貴子先生

📍 テーマ「食を味方に美味しく楽しく！食生活で健康な毎日に」

当組合の新事業「健康料理教室」を開催しました。初回を迎えるにあたり、各種メディアで、野菜をおいしく手軽に食べるためのレシピを紹介されているほか、企業や法人の主催する料理教室の講師を勤めるなど、主に秋田県内で食生活にかかわる活動をされている「野菜ソムリエプロ」の最上美貴子先生を講師にお迎えしました。

身近にある食材や調味料で料理を健康に楽しむために各家庭でできることを中心に、健康な食生活をするための野菜の摂り方や美味しく減塩するコツ、良質な油の摂り方などを丁寧にお話しいただきました。

新型コロナウイルスの感染予防の観点から実技の時間は設けることができませんでしたが、今回は先生おすすめの「健康料理」をレシピカードにして参加者の皆様にお配りしたところです。お配りしたレシピをご紹介します。ご家族や職場の方とぜひ一緒にご覧ください。

## ベジブロス（野菜だし）

### 材料（作りやすい分量）

野菜のへた、皮、種など 200g

水 1ℓ

酒 小さじ 1

### 作り方

- ① 材料を全て鍋に入れて火にかける。
- ② 沸騰したら弱火で 30 分煮込む。
- ③ ボウルにザルを重ねて濾す。



### ポイント

みそ汁やスープ、カレー、シチュー、煮物、炊き込みご飯などに使える。

#### 【おすすめの野菜】

たまねぎのへた・皮、にんじんのへた、セロリの根元、しいたけの石づき、白菜の芯、かぼちゃのわた、にんにくの皮、しょうがの皮、ねぎの青い部分など。（加熱する事で甘みが出るもの、うまみが出るもの）

#### 【おすすめしない野菜】

ブロッコリーやキャベツ、だいこんなどアブラナ科の野菜（特有の臭いがでる）  
セロリの葉、ピーマンのへた・種、ゴーヤのわたなど（苦みを感じる野菜）

# ミニトマトの炊き込みご飯

## 材料 (4人分)

ミニトマト 10コ ベーコン 2枚

米 2合 ベジブロス 360cc 酒 大さじ2 塩 小さじ1/2

粗挽きこしょう イタリアンパセリ 各適量

## 作り方

- ① 米は30分浸水させてザルにあげる。
- ② ミニトマトはへたをとる。  
ベーコンは3mm幅の細切りにする。
- ③ 炊飯器に米、ベジブロス、酒、塩を入れて混ぜ合わせ、ミニトマト、ベーコンをのせて炊く。
- ④ 炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせて器に盛る。  
粗挽きこしょうをふり、イタリアンパセリを添えて完成。



## ポイント

うま味の強いトマト、ベーコンを具材に、ベジブロスの優しいだしで炊いた炊き込みご飯。ほんの少しの塩で、十分満足できる味わい。粗挽きこしょうが味を引き締めるポイント。

※調味料が入った水は米が浸水しにくいので、必ず真水で行ってください。

# 干しきのこ

## 材料（約 50g 分）

しいたけ 5枚 しめじ 100g えのきだけ 100g  
エリンギ 2本

## 作り方

- ① しいたけは石づきをとって4等分にする。  
しめじは根元を切り落としてばらす。  
えのきだけは根元を切り落として半分の長さに切る。  
エリンギは半分の長さに切って薄切りにする。
- ② ザルに広げて半日～1日干す。



## ポイント

みそ汁やスープの具、パスタ、炒め物、オイル漬け、マリネ、炊き込みご飯などに使える。  
きのこはまいたけやひらたけなど、お好みのもので。  
冷凍すると1ヵ月保存可能。

# 干しきのこのおかず担々みそ汁

## 材料 (4人分)

干しきのこ 25g にんじん 20g にら 20g 豚ひき肉 60g  
にんにくみじん切り小さじ 1/2 しょうがみじん切り小さじ 1/2  
ごま油小さじ 1 豆板醤小さじ 1  
水 600 cc 砂糖大さじ 1/2 顆粒鶏がらスープ小さじ 1  
みそ大さじ 1 白すりごま大さじ 1

## 作り方

- ① にんじんは細切り、にらは 3 cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油をひいてにんにく、しょうがを炒める。  
香りがたったら豚肉、豆板醤を加え、豚肉を焼き付けるようにしっかりと火を通す。
- ③ にんじんを加えて炒め合わせ、水、砂糖、顆粒鶏がらスープを加えて 5分煮る。
- ④ みそ、にら、白すりごまを加え、ひと煮立ちしたら火を止めて完成。

## ポイント

干しきのこの凝縮したうまみ、シャキシャキした食感が味わえるおかずみそ汁。

豚肉をしっかり焼き付ける事で、香ばしさが出る。

水の半量を豆乳に変えると、豆乳担々スープになる。

(豆乳は熱を入れ過ぎると分離するので、最後に入れて温める。)



# 切り干し大根のえごまオイルマリネ

## 材料 (4人分)

切り干し大根 30g 青じそ 5枚 みょうが 2本

ハム 4枚 きゅうり 1本

★酢 大さじ 2 ★えごま油 大さじ 1 ★砂糖 大さじ 1

★うすくちしょうゆ 小さじ 1 ★いりごま 適量

## 作り方

- ① 切り干し大根は水で戻し、水けをしぼる。
- ② 青じそ、みょうがはせん切りにし、5分水にさらして水けをとる。
- ③ ハム、きゅうりは細切りにする。
- ④ ボウルに★を混ぜ合わせ、①②③を和える。

## ポイント

切り干し大根のシャキシャキした食感、香味野菜の風味を楽しむレシピ。

えごま油はくせがなくサラッとしているので、酢との相性が良くマリネ液にも合う。

