

めざせ！ お料理女子★お料理男子

～かんたん調理DVD～



奈良県健康づくり推進課
ヘルスチーム菜良協議会
奈良県食生活改善推進員協議会



ヘルスチーム菜良キャラクター ミーゴちゃん

このDVDは・・・

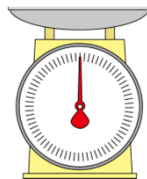
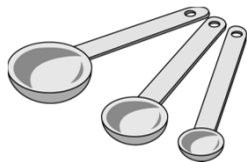
「お料理なんてやったことない」あなた、「お料理って難しそう」と思っているあなた、そんな皆さんに「やってみようかな?」、「意外と簡単!」と関心を持っていただくことを目的に作成しました。

コツさえ覚えてしまえば、皆さんもおいしいお料理を作ることができるようになります!まずは、できそうなことからチャレンジしてみませんか?

おさらい お料理の基本を思いだそう!



このChapterでは、お料理を始めるときに知っておきたいお料理のレシピの見方や材料の測り方などについて紹介しています。



Chapter1 おいしいごはんを炊いてみよう！

少年少女！
米を炊け！！

- 材料
 - 米 適量
 - 水 米の分量に対して炊飯器に示された量
- 作り方
 1. 炊飯釜、もしくはボールにお米を入れ、水を入れて手早くかき混ぜ、水を捨てる。
 2. 再び水を注いで、やさしく水の中をかき混ぜて、約10秒かき混ぜたら、水を捨てる。この作業を2～3回繰り返す。
 3. 釜に水を入れて、お米を水の中で漬けて置く。
お米の浸け置き時間は、30分ほど。
 4. ご飯が炊き上がったら、すぐに食べるのではなく、一度ご飯をかき混ぜて、中に空気を入れてあげましょう。
そうすると、ご飯がふわっとして、食感がよくなりますよ。このひと手間をかけることで、みんなの「おいしいね」の一言が聞けるはずですよ！



Chapter2 おみそ汁って意外にかんたん！

味噌汁作ってみそ
(ノ≥∩≤)☆

ワンランク上
をめざそう！

豆腐とわかめのおみそ汁

• 材料(4人分)

- 豆腐 1/2丁
- 乾燥わかめ 4g
- みそ 大さじ 3
- 粉末だし 4g
- 水 4カップ

おいしいおだしのとり方

【材料】

水 1L 昆布 10cm角(約20g)

花かつお ふたつかみ

1. 固く絞ったふきんなどで昆布の表面の汚れを取る。
2. 鍋に水を入れ、昆布を加えて火にかける。
3. 沸騰したら昆布を取り出し、花かつおを手でほぐしながら、一度に加える。
4. ひど煮立ちしたらすぐに火を止め、花かつおが沈んだらペーパータオルなどで静かにこす。

• 作り方

1. 鍋に水を入れ、粉末だしを入れる。
2. 1.が沸騰したら、一口大に切った豆腐とわかめを入れる。
3. 具が煮えたら、弱火にしてみそを溶かし入れる。
4. お椀に盛る。

* 小口切りにした青ネギを散らすと、見栄えばっちり！

* 具は冷蔵庫のいろんな残り物をでもいいよ！

Chapter3 青菜のおひたしで栄養もばっちり！

うまみがギュギュッと
浸ってます♡

- 材料（4人分）
 - － 青菜 8茎(だいたい1袋)
 - － しょう油 小さじ2(12g)
 - － かつお節 適量



- 作り方
 1. 青菜は軽く水洗いをする。根っこに土が付いているところはよく洗い流す。
 2. 青菜を重ね合わせてラップでくるみ、600Wで1分加熱をする。(もちろんお鍋でゆいてもOKです！)
 3. 少し冷まして水気を切り、食べやすい大きさに切る。
 4. しょう油で和え、皿に盛りつけ、かつお節を盛る。

青菜について

今回は大和まなで作りましたが、ほうれん草や小松菜でもおいしいおひたしが作れます。

大和まなは、奈良県で伝統的に栽培されている大和野菜の一種で、肉質は柔らかく、甘みに富んでいます。

奈良県では七草粥に入れる家庭もあるようです。

Chapter4 お魚料理にもチャレンジ!

入れて包んで焼いたら
終わり!!

鮭のホイル焼き

- 材料 (2人分)

- 生鮭 2切れ
- キノコ 1/2袋(しめじ、エリンギなどをお好みで)
- 玉ねぎ 1/2個
- マヨネーズ 大さじ3
- 塩・こしょう 少々



- 作り方

1. 玉ねぎは火が通りやすいように薄く切る。
 2. キノコは根元を切り落とし、1口大にしておく。
 3. 大きめのアルミホイルに、生鮭・キノコ・玉ねぎを並べ、塩・こしょう・マヨネーズをかける。
 4. 中身が出ないように包み、トースターで約15分焼く。
- *トースターでなく、フライパンでもおいしく焼きあがります。

Chapter5 ハンバーグだって作れちゃう！

• 材料（4人分）

- | | | | |
|---------|-------------|--------|--------|
| - 合いびき肉 | 400g | - 卵 | 1個 |
| - 玉ねぎ | 1/2個 | - 塩 | 小さじ2/3 |
| - パン粉 | 1/2カップ(28g) | - こしょう | 少々 |
| - 牛乳 | 1/4カップ | - サラダ油 | 大さじ1 |



• 作り方

1. 玉ねぎはみじん切りにし、あめ色になるまで炒め、冷ます。
2. パン粉に牛乳を加えて湿らせる。
3. びき肉に塩、こしょうを加え、卵、1.と2.を加えて練ってなめらかにする。
4. 適当な大きさの楕円にまとめ、手のひらに打ちつけて空気を抜く。中央をくぼませる。
5. フライパンに油を熱して3.を並べる。焦げ目がついたら、裏返す。（約2分）軽く焦げ目がついたら、弱火で焼く（約5分）。

* 盛り付けにはレタスとトマトを添えると、なおよし！

* 余ったら冷凍庫に保存しておこう。

応用編

□□モ□井

ご飯をよそったどんぶりにキャベツの千切りを載せてハンバーグをその上に載せて目玉焼きをのせます。ウスターソースとケチャップを混ぜてそれをどんぶりの上にかけてたら出来上がり！

「ヘルステーム菜良」とは

- 奈良県と、4つの管理栄養士養成施設（畿央大学・近畿大学・帝塚山大学・奈良女子大学）が連携したボランティアサークルです。
- 同世代や地域住民の食生活・健康づくりを応援することを目的に平成21年10月に結成しました。
- 高校生向けの食育冊子や大学生向けのレシピの作成、大学祭での食育ブースの出店、コンビニと連携した商品開発など、産官学連携による食育活動などに取り組んでいます！



ヘルステーム菜良キャラクター ミーゴちゃん

平成26年3月発行

【発行】

奈良県健康福祉部健康づくり推進課

〒630-8501 奈良市登大路町30

Tel 0742-27-8662 Fax 0742-22-5510

URL : <http://www.pref.nara.jp/19354.htm>

【制作】

ヘルステーム菜良協議会

事務局：帝塚山大学現代生活学部

