

recipe 1

水菜と鶏つくねの炒め煮

倉敷平成病院 平成脳ドックセンター
管理栄養士 時光 美由紀

シャキシャキ感を残す

水菜といえば「はりはり鍋」を思い出す方も多いと思いますが、「はりはり」とは、水菜の繊維質によるシャキシャキとした食感からきた表現のようです。シャキシャキ感を残すために火を通し過ぎないことがポイント。水菜をフライパンに加えてからは「つくね」を崩さないように軽く炒め、煮汁を加えてからも煮過ぎないようにしましょう。

●材料(4人分)

水菜 300g、ニンジン 60g、鶏ひき肉 250g、卵 1個
しょうゆ 小1、しょうが汁 小1、片栗粉 大1、サラダ油 大1/2

A [だし汁 100cc、砂糖 大1
しょうゆ 大1、日本酒 大1]

●作り方

- ①水菜は洗って水気を切り3～4cmの長さに切る。
- ②ニンジンは厚さ3mm程度の輪切りにして花型で抜いたものを水で濡らしてラップし、電子レンジに2分程度かける。花型で抜いた周りの残りはみじん切りにする。

- ③ビニール袋に鶏ひき肉を入れ、②のみじん切りにしたニンジン、卵、しょうゆ、しょうが汁、片栗粉を加えてよく揉む。
- ④Aの煮汁の材料を合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を入れて熱し、③をスプーンですくって落としながら、厚み約1cm程度になるように形を整え、中火で軽く焦げ目がつく程度に両面焼く。
- ⑥⑤に②の花型ニンジンと①の水菜を入れて1～2分程度炒め、④の煮汁を入れて沸騰したら1分程度煮て出来上がり。

栄養成分
1人分エネルギー
184kcal塩分
1.1g

recipe 2

ごぼう：花びら餅 酉年版

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

元々は薬用として使われており、最近ではお茶にされる方も多いゴボウは、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維を両方含むのが特徴で、新陳代謝を活発にし、整腸作用や滋養、生活習慣病の予防にも効果があります。地中に深く根を張ることから家の安泰を象徴する縁起物でもあるごぼうを使って、今回は花びら餅を作りました。平安時代の「歯固めの儀式」という、固いものを食べて健康と長寿を祝う行事に由来する、新年の和菓子です。出来上がりをよく見てみると、なんだかニワトリに見えてきたので、ちょっとお化粧をしてみました。今年もケッコーな年になりますように!

●材料(8個分)

ゴボウ(甘く煮たもの) 細切り8本、白あん 40g、西京味噌 5g
白玉粉 40g、上新粉 30g、砂糖 50g、水 80ml
食紅 ごく少量、黒ゴマ 8粒

●作り方

- ①白あん和西京味噌を混ぜて8等分し、丸めておく。
- ②ボウルに白玉粉、上新粉を入れ、水を少しずつ入れながら混ぜる。砂糖を加えてダマのないように混ぜる。

- ③電子レンジ500wで1分チンし、取り出して混ぜる。さらに1分チンしてよく混ぜる。生地が透き通った感じになるまで繰り返す。
- ④片栗粉を多めに敷いたまな板の上に取り出し、しっかり粉をまぶしてめん棒で薄くのばし、コップなどで丸く型抜きする。抜いたあまりに食紅で赤色をつけ、コップの幅より小さい丸型にのばしておく。
- ⑤白い生地の上に赤い生地、ゴボウ1本と②を1個のせて半分に折りたたむ。
- ⑥残った赤い生地できさを作り、黒ゴマで目をつけると干支の酉みたい?!めでたい気分です。いただきます。」

栄養成分
1個分エネルギー
65kcal塩分
0.1g

旬の素材辞典

Material
in
season