

「塩」を使いこなして料理の腕前アップ 塩の専門家が料理に合う「塩」を選んで料理教室に提供する
『日本海水 料理教室サポート制度』実施レポート

身近な食材でつくる健康薬膳メニューを実践

2008年2月25日(月) 朝日さわやかクッキング教室/兵庫県姫路市

国際薬膳調理師、雑穀エキスパートなど数多くの資格を持つ渡部美智余先生の主催する料理教室では身近な食材を使った薬膳メニューを紹介しています。1回受講すると難しそうな薬膳のイメージが一変します。今回のテーマは「解熱」。おたふく風邪にかかった自らの体験談を元に食事で熱を冷ます方法などを交えた分かりやすい講義が幅広い年齢層の受講者に人気です。薬膳では食べ物の味を「酸・苦・甘・辛・鹹」の5つに分類しそれぞれに効用があるとされています。「鹹」はしょっぱさのこと。塩分が不足するとめまいや嘔吐、視力減退、痙攣などの症状が出やすくなるなど塩の効用の解説もしていただきました。



テーマ「解毒」の講義から開始



完成料理
さっそく今晚のメニューに
活かそうです



お子さま連れの受講者も多く、食の安全性には高い関心を持たれていました

「塩」に関する質問コーナーで日本海水担当者がお答えしました(写真左)

【実施 DATA】

- 教室名 : 朝日さわやかクッキング教室
 主催者 : 渡部美智余先生
 実施日 : 2008年2月25日(月) 27日(水)
 会場 : 姫路市市民会館
 メニュー : 薬膳料理
 ・餃子2種(雑穀入り餃子/ツナとキムチの餃子)
 ・なめこの味噌汁、トマトのナムル・焼きリンゴ



<主催者プロフィール>
 韓国料理の研究を経て
 兵庫県初「国際薬膳調理師」となる
 姫路市市民会館、カルチャーセンターなどで
 料理教室講師を務める



今回提供した塩は・・・
「和の豊塩(てしお)」
 国産海水塩を100%使用
 した安心・安全な
 万能家庭用塩

ほどよくにがりを含み
 大小様々な粒の塩がミッ
 クスされているので
 普段の調理に最適



料理教室サポート制度は日本海水 HP で随時応募受付中

<http://www.nihonkaisui.co.jp>

【料理教室サポート制度 お問い合わせ先】

株式会社日本海水 TEL:03-5652-8754(平日 10:00~17:00) 担当: 田中昌子

解熱レシピ紹介 / 朝日さわやかクッキング教室



【餃子2種】

雑穀入り餃子

材料(4人分) 合挽ひき肉 100g / キャベツ 2枚 / 玉ねぎ 1/4ヶ / ニラ 半束
雑穀(アマランサス) 小さじ1 / 塩 小さじ1

A(おろし生姜 1かけ分 / しょうゆ 大さじ1 / コショウ 少々)
ごま油 大さじ1 / サラダ油 適宜 / 餃子の皮 12枚

ツナとキムチの餃子

材料(4人分) ツナ缶 80g / ニラ 半束 / 白菜キムチ 50g

B(しょうゆ 小さじ1 / 酒 小さじ1)

片栗粉 小さじ1 / ごま油 適宜 / サラダ油 適宜 / 餃子の皮 12枚 / ポン酢 適宜

<雑穀入り餃子> 作り方

キャベツ、玉ねぎ、ニラをみじん切りにする。キャベツに塩(小さじ1/2)をふり、しんなりしたら絞って水気をきる。

ひき肉と残りの塩(小さじ1/2)を入れ粘りがでるまでこね、Aを加えてさらにこね、最後にごま油を加えてまぜる。と雑穀を加え混ぜ合わせる。を等分に餃子の皮ののせて包む。

フライパンを熱し、サラダ油をひき を並べる。熱湯を加え、フタをして蒸し焼きにする。水気がなくなったらごま油を加える。裏返しに器に盛る。

<ツナとキムチの餃子> 作り方

ツナは缶汁をしっかりと切る。

ニラをみじん切りにする。キムチもみじん切りにして汁気をきる。

ボールに 、 、 Bを入れよく混ぜ、出来上がったタネを等分にして餃子の皮で包む。

パットに片栗粉を敷き、出来上がった餃子の底につける。

フライパンでサラダ油を熱し、餃子を中火で焼き色がつくまで焼く。

に熱湯 50cc を注ぎフタをして強火で水気がなくなるまで焼いて、フタをとり、フライパンをゆすって餃子を動かしながら水気を完全にとばす。

ごま油を鍋肌から加えてカリッと焼き上げポン酢でいただく。

中までしっかり火を通さなければいけないタネの入った「雑穀入り餃子」と、そうではない「ツナとキムチの餃子」では焼き方が異なります。

今回使った「アマランサス」は粒が小さいので下処理をしていますが、大きな粒の雑穀を使用する場合は茹でてから使用すると良いでしょう。



トマトのナムル

材料(4人分)

トマト 中2ヶ / 玉ねぎ 1/4ヶ

A(にんにくのすりおろし 小さじ1/3 / 塩 小さじ1/2 / ごま油 小さじ2 / 白すりごま 小さじ2)

作り方

玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにして水にさらす。

トマトは乱切りにして、Aであえる。器に盛り、水気をきった玉ねぎをのせる。

韓国の代表的な料理「ナムル」。定番の野菜だけでなく季節の野菜をうまく取り入れてみましょう。



なめこの味噌汁

材料(4人分)

なめこ 1パック / 三つ葉 適宜 / だし汁 3C / みそ 大さじ2~3

作り方

なめこはざるに入れて熱湯をまわしかける。三つ葉はざく切りにする。

鍋にだし汁を煮立て、なめこを加える。

味噌を溶き入れ沸騰する直前に三つ葉を加えて火を止める。

なめこのぬめりに含まれる「ルチン」は医の粘膜を保護し、炎症や潰瘍を予防するといわれています。



お鍋で簡単！焼きリンゴ

材料(4人分)

りんご 1ヶ / 砂糖 適宜 / 蜂蜜 適宜 / 好みでシナモン

作り方

りんごは皮を剥かずに 12 等分に切り分ける。

を鍋に並べ砂糖を加えて火にかける。しばらくそのままにして、周りからプツプツいい始めたら

りんごが焦げないように鍋を揺らす。

りんごがしんなりしてきたら出来上がり。更に盛り付け蜂蜜をかける。好みでシナモンをかけても美味。

りんごは皮と身の間に栄養があります。皮ごと食べられる焼きリンゴは積極的に食事に取り入れましょう。



羅漢果

本日のお茶「羅漢果茶」

教室では、毎回のお料理に合うお茶を紹介しています
羅漢果は中国では古から不老長寿の薬と珍重されてきました
乾燥したものを水に入れ1~2時間かけて煮出します
ほんのりとした優しい甘みのある「羅漢果茶」は
解毒・解熱作用などがあるといわれています。