

シルバー大学料理教室献立 No.1



令和6年5月15日(水)

鮭と春キャベツの炒め煮

材 料 (4人分)

鮭(骨なし) …4切れ
酒…大匙 1/2
塩…小匙 1/4、胡椒…少々
小麦粉…大匙 3
春キャベツ…大 1/2 個
サラダ油…大匙 2
塩、胡椒…少々
調味料
バター…10g
粒マスタード…大匙 1
醤油…大匙 1

作 り 方

- ① 鮭は3等分に切り酒、塩、胡椒をふりかけて10分ほど置く。
- ② キャベツはザク切りにする。
- ③ 鮭をペーパーで軽く拭き薄く小麦粉を付ける。
- ④ フライパンにサラダ油大匙 1 を入れ鮭の皮面から焼く。上下返ししながら中火で5分ほど焼き中まで火を通し皿に取りだす。
- ⑤ ペーパーでフライパンを拭き、サラダ油大 1 でキャベツを炒め、軽く塩、胡椒をして、鮭を戻し入れ煮立たせながら調味料を入れ全体にからめる。

わけぎとワカメのぬた

材 料 (4人分)

わけぎ…1束
生わかめ…100g

調味料

白みそ…40g
砂糖…大匙 1
酢…大匙 2

作 り 方

- ① わけぎはよく洗い、熱湯で1分ほどゆでザルにとる。
- ② 青い部分は葉先に向かって包丁の背でしごいてぬめりを取り3~4cm長さに切る。
- ③ わかめは熱湯でサッと茹で食べやすく切る。
- ④ 食べる直前に調味料で和える。

人参のきんぴら

材 料 (4人分)

人参…1本
しめじ…1パック
サラダ油…大匙 1

調味料

醤油、酒、水 } 各
ケチャップ } 大
白ごま…小匙 1 } 匙 1

作 り 方

- ① 人参は皮をむいて4cm長さのせん切りにする。
- ② しめじは石づきを落としてほぐしておく。
- ③ フライパンにサラダ油大匙 1 を入れ、中火で①②をしんなりするまで炒め調味料加え炒め合わせる。
- ④ 器に盛り白ごまをかける。

ーロメモ

マスタード



マスタードの原料はアブラナ科のからし菜の種子です。黄カラシ、黒カラシ、白ガラシなどの種類があります。白ガラシの一種であるイエローマスタードシードは、辛みがマイルドであるため(粒マスタード)に使われます。



シルバー大学料理教室献立 No.2

令和6年5月29日(水)

蒟蒻と筍の土佐煮

材 料 (4人分)

茹で筍(水煮) …300g
豚肩ロース肉…300g
板蒟蒻…1袋(200g)
ごま油…大匙1
削り節…5g

調味料

だし汁…1カップ
味醂、醤油…各大匙3

作 り 方

- ① 筍は長さ4cmにして、7mm巾のせん切りにする。
- ② 蒟蒻は厚みを半分に切り、5mm巾に切り、熱湯で筍と一緒に茹でザルで水気を切る。
- ③ 豚肉は3~4cmに切る。
- ④ 鍋にごま油大匙1を入れ豚肉を炒め、色が変わったら、筍、蒟蒻を入れ炒め合わせる、調味料を加え落し蓋をして中火で時々アクを取りながら10分ほど煮る。
- ⑤ 味がしみ込んだら蓋を取り削り節を入れサッと混ぜる。

じゃが芋のガレット

材 料 (4人分)

新じゃが芋…3個(450g)
ベーコン…4枚
小麦粉…大匙1・水…大匙2
塩…ミニスプーン1・胡椒…少々
パセリ…1/2束
ピザ用チーズ…60g
オリーブオイル…大匙2

ソースはお好みで

作 り 方

- ① 新じゃが芋はよく洗い皮のまま3mm角に切る。
- ② ベーコンは5mm巾のせん切りにする。
- ③ パセリはざく切り。
- ④ ボールに小麦粉と水を入れかき混ぜ、じゃが芋、ベーコン、塩、胡椒、パセリを混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル大匙2を入れ、④の具材の半分を平に入れ、チーズを散らし、残りの具材を入れフライ返して押ながら、中火で5~6分ほど焼き、焼き色がついたら皿に移し裏返しをして再び中火で5~6分ほど焼く。

ーロメモ



ガレット

フランス料理の名称。フランスでガレットは「円く焼いた料理」を意味するが、日本では特にそば粉生地を薄く焼いたブルターニュ風ガレットを指すことが多い。



シルバー大学料理教室献立 No.3

令和6年6月12日(水)



肉豆腐

材 料 (4人分)

牛切り落とし肉…320g
木綿豆腐(300g)…2丁
長ネギ…1本
サラダ油…大匙1

調味料

水…1.5カップ
酒…大匙2
醤油…大匙4
砂糖…大匙2

作 り 方

- ① 肉は食べやすく切る。
- ② 豆腐1丁は8等分に切る。
- ③ 長ネギは1cm巾の斜め切り。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、肉を入れて軽く炒める。
- ⑤ 色が変わったら、調味料を入れ、ひと煮立ちさせてアクを取り除く。豆腐と長ネギを入れ弱火の中火で5分ほど蓋をして煮て、蓋を外して5分ほど煮て味を含ませる。



カッテージチーズ入りサラダ

材 料 (4人分)

トマト…2個
胡瓜…1本
玉葱…1/2個
カッテージチーズ…100g
ドレッシング
オリーブオイル…大匙4
酢…大匙1
レモン汁…大匙1
塩…小匙1/2
胡椒…少々

作 り 方

- ① トマトは1.5cm角に切る。
- ② 胡瓜は味がしみ込みやすくジャバラ切りにして、長さ1cmに切る。
- ③ 玉葱は薄くスライスして水にさらしてから確りと水分を取る。
- ④ ボールにドレッシングを作り野菜、チーズを入れサッと合わせる。

一口メモ



ラビコットソース(ドレッシング)

野菜類を小さく切り、オリーブオイル、酢、レモン汁やお好みのハーブ(パセリ、バジル)を入れる。

彩りがいいのでおもてなし料理にぴったりです。



シルバー大学料理教室献立 No.4

令和6年6月26日

ロールキャベツ

材 料 (4人分)

キャベツ…8枚
合挽肉…300g
玉葱…1/2個
卵…1個
パン粉…大匙6
牛乳…大匙2
塩…小匙1/2
胡椒…少々
ローリエ…2枚
パセリ…少々
楊枝…8本

調味料

水…3カップ
コンソメ…大匙1と1/3
酒…大匙2
。塩、胡椒…少々

作 り 方

- ① キャベツは1枚ずつゆっくり剥がす。軸をそぎ落としておく。たっぷりの湯を沸かし2~3枚ずつ、しんなりするまで茹でザルに広げて荒熱を取る。
- ② 玉葱はみじん切り。パン粉は牛乳にひたす。卵は溶いておく。
- ③ ボウルに合挽肉と塩を入れ粘りが出るまでこねる。
- ④ 溶き卵、パン粉、玉葱、胡椒の順に混ぜる。8等分にする。
- ⑤ 水分を丁寧にとったキャベツに肉種を入れキッチリと巻き、楊枝で留める。
- ⑥ 鍋に⑤の巻き終わりを下にしてピッタリ並べ、空いた所にそぎ落とした軸を詰める。ローリエを入れる。
- ⑦ 調味料を入れ落し蓋をして中火にし、煮立ったら弱火にして30分煮る。
- ⑧ 塩、胡椒で味を整える。
- ⑨ 器に盛り上にパセリを散らす。



コールスローサラダ

材 料 (4人分)

キャベツ…300g
人参…1/2本
胡瓜…1本
コーン(ホール缶)…1/2(80g)
塩…小匙1/2

ドレッシング

マヨネーズ…大匙5
酢…大匙2
砂糖…小匙2
。塩、胡椒…少々

作 り 方

- ① キャベツはせん切りにする。
- ② 胡瓜、人参は4cm長さのせん切りにする。
- ③ ボウルに①②を入れ、塩を入れ混ぜしんなりさせる。
- ④ しんなりしたら水分をしぼる。
- ⑤ コーンは水を切っておく。
- ⑥ ボウルにドレッシングを作り、食べる直前に材料全てを入れ混ぜ合わせる。
- ⑦ 最後に塩、胡椒で味を整える。



一口メモ

キャベツ

キャベツが日本に伝わったのは江戸時代の終りから明治にかけてと言われている





令和6年7月10日

油あげの袋煮

材 料 (4人分)

油あげ…4枚
長葱…2本
鶏挽肉…120g
(塩小匙 1/3、胡椒少々)
玉葱…1/4個
椎茸…1袋
卵…1個
干瓢…20cm長さ8本

調味料

水…2カップ
酒、味醂…各大匙2
醤油…大匙3
砂糖…大匙1

作 り 方

- ① 油あげは湯を沸かし油抜きをして袋になるよう半分にする。
- ② 長葱は油あげの巾に切りフライパンで焼いておく。
- ③ 玉葱、椎茸はみじん切り。卵は溶いておく。
- ④ ボウルに挽肉、卵、③と塩、胡椒を入れ粘りが出るまでこねて8等分にする。
- ⑤ 油あげの中に、葱、④を入れ切り口を干瓢で結ぶ。
- ⑥ 鍋に並べ、調味料を入れ、落し蓋をして、煮立ったら中火の弱火で20分ほどに含める。



干瓢の戻し方

干瓢をボウルに入れて水洗いし、塩を加えてもみ込む。全体がふくらんできたら、流水で塩をしっかりと洗い流す。鍋に湯を沸かし、干瓢を中火で4～5分間ゆでる。少し食感が残る程度の堅さが目安。



一口メモ

夕顔

収穫時期は6～9月
大きさは60～90cm
北アフリカ、インドが原産
栄養成分カリウムや食物繊維が豊富

切干大根のサラダ

材 料 (4人分)

切干大根…25g
玉葱…1/2個
プチトマト…8個

ドレッシング

酢…大匙2
砂糖…小匙2
サラダ油…大匙1
塩…小匙1/2

作 り 方

- ① 切干大根はよく洗い、たっぷりの湯で2～3分茹で、ザルにあげ、荒熱が取れたら水気を絞り、食べやすく切る。
- ② 玉葱は縦に薄切りにして、水に10分ほどさらした後水分をとる。
- ③ プチトマトはへたを取り、縦4等分にしておく。
- ④ ボウルにドレッシングを作り①②③を入れ、さっと和える。

シルバー大学料理教室献立 No.6

令和6年7月24日

ズッキーニとプチトマトの炒め煮

材 料 (4人分)

ズッキーニ…2本
(塩…小匙 1/2)
豚肩ロース肉…300g
(醤油、片栗粉…各小匙 2)
プチトマト…1パック
ニンニク…1かけ
胡麻油…大匙 1

調味料

オイスターソース…大匙 1 強
酒、味醂、水…各大匙 1

作 り 方

- ① ズッキーニはへたを取り、食べやすい長さに切ってから縦半分にして、さらに3等分に切る。ボウルに入れ塩で軽く揉んでおく。(炒める時軽く絞る)
- ② ニンニクはみじん切りにしておく。
- ③ 豚肉は食べやすく切り、醤油と片栗粉で下味を付ける。
- ④ プチトマトはへたを取っておく。
- ⑤ 調味料を作っておく。
- ⑥ フライパンを熱し胡麻油を入れ、豚肉を炒める。焼き色が付いたら、ニンニクを入れ、香りが出たら、ズッキーニを炒め、次にプチトマトを加え油が回ったら、調味料を入れ味を絡めながら炒める。

オクラとミックスビーンズのサラダ

材 料 (4人分)

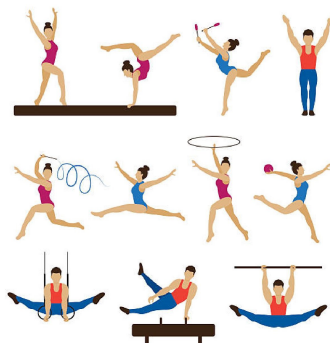
オクラ…2袋
玉葱…1/4個
ミックスビーンズ…50g

調味料

白すり胡麻…大匙 3
味噌…大匙 2
味醂…大匙 1

作 り 方

- ① オクラは塩で表面をこすり、たっぷりの熱湯で1~2分ほど茹でザルにあげ冷ましておく。冷めたら3等分に切る。
- ② 玉葱は薄切りにして、10分ほど水にさらしてから水分を取る。
- ③ ボウルに調味料をつくっておき。オクラ、玉葱、ミックスビーンズを入れあえる。



がんばれ日本



シルバー大学料理教室献立 No.7

令和6年9月11日

茄子と鶏ひき肉のピリ辛炒め

材 料 (4人分)

鶏ひき肉…320g
茄子…4本
赤唐辛子…1本
生姜…1かけ
胡麻油…大匙2

調味料

砂糖…大匙2
酒…大匙1
醤油…大匙3

作 り 方

- ① 茄子は1cm角に切り5分ほど水にさらしてから、ザルで確り水切りをしておく。
- ② 生姜はみじん切り。赤唐辛子は半分に切り種を出しておく。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ フライパンに胡麻油を入れ、生姜を炒める。香りが出たら鶏ひき肉を炒める。パラパラになったら、赤唐辛子、調味料を加え2～3分ほど炒める。
- ⑤ ④に茄子を加え味を絡めながら炒める。

🍴 暖かいご飯の上にかけて食べて下さい。

人参と切干大根のサラダ

材 料 (4人分)

人参…300g
切干大根…20g
塩…小匙1/2
干しぶどう…大匙1

調味料

酢…大匙3
オリーブオイル…大匙2
砂糖…小匙1
粒マスタード…小匙1

※味を見てから塩・胡椒…
少々

作 り 方

- ① 人参は皮をむき、5～6cm長さの細めのせん切り、ボウルに入れ、塩で軽く揉んでしんなりさせる。
- ② 切干大根はよく洗い10分ほど水に戻し食べやすく切る。
- ③ 干しぶどうはぬるま湯で洗っておく。
- ④ ボウルに調味料を合わせておく。
- ⑤ 人参は水で塩分をおとしてから絞る。切干大根は軽く絞る。干しぶどうはペーパーで軽くふき④のボウルに全てを入れ和える。

一口メモ

夏バテ

夏の暑さによる自律神経系の乱れによって様々な症状が起こります。

どうしても暑い時は口あたりの良い飲み物で、身体を冷やしてしまいがちです。

胃腸の為に蜂蜜と生姜のすりおろしのホットジンジャーティーをお奨めします。



夏バテ対策に効果的な栄養素

たんぱく質



ビタミンB1・B2・C



ミネラル



クエン酸



令和6年9月25日

南瓜とニンニクの芽の炒め物

材 料 (4 人分)

南瓜…1/4 個
ス팠ム…150g
ニンニクの芽…1 パック
サラダ油…大匙 1

調味料

豆板醬…小匙 1
酒、醬油、味醂…各大匙 1

※サランラップ

作 り 方

- ① 南瓜の皮面をよく洗い、種を取りサランラップで包み電子レンジで2分かける。長いほうを半分に切り、1cm幅に切る。
- ② ニンニクの芽は4cm長さに切り、サッと茹でておく。
- ③ ス팠ムは長さ4cm、7mm幅に切る。
- ④ 調味料は合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ中火で①②を入れる、南瓜が崩れやすいので菜箸とフライ返しで裏表を返しながら炒める。焼き色が付いたらス팠ムを加え炒め、調味料で味付けをする。

蓮 根 サラダ

材 料 (4 人分)

蓮根…1 節
・酢…大匙 4
・塩…小さじ 1/2
ツナ缶…小缶 1
コーン缶…1/3
胡瓜…1 本
人參 50g
・塩…小匙 1/2

調味料

マヨネーズ…大匙 2
醬油…小さじ 1
白いり胡麻…小さじ 1

作 り 方

- ① 蓮根は皮をむき半分に切り、薄切りにしてから酢水（大匙 2）で晒しておく。
- ② たっぶりの熱湯に酢（大匙 2）と塩を入れ3分ほど茹でザルにあげ冷まして、水分を抑えておく。
- ③ コーンとツナ缶は軽く水分を切っておく。
- ④ 人參と胡瓜は、3cm長さのせん切りにし、塩でしんなりさせておく（和える前水でサッ洗ってから水分を抑える）
- ⑤ ボウルに調味料を作っておき、すべての材料を加え和える

ス팠ム

ソーセージの一種で「ランチョンミート」と呼ばれている。肉や塩、香辛料を加えて加熱し缶詰にして保存性を高くしている。

一口メモ



ニンニクの芽

ニンニクの芽は花をつけるために伸ばす花径です。

アリシン…疲労回復や滋養強壮、免疫を高める。

食物纖維も豊富



鮭のムニエル

材 料（4人分）

生鮭…4切れ
塩…小匙 1/2・胡椒…少々
小麦粉…大匙 2
長葱…2本
サラダ油…大匙 2
バター…16g
・粒マスタード…大匙 1

調味料

酢、醤油、味酢…各大匙 2

作 り 方

- ① 鮭はペーパーで水分をふき、両面に塩、コショウをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 葱は斜めうす切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、中火で鮭を並べ両面を 2～3 分ずつこんがり焼き色がつくまで焼き、器に盛り粒マスタードを塗っておく。
- ④ フライパンをきれいにしバターを入れ、葱をしんなりするまで炒め、調味料で味付けをする。
- ⑤ 鮭の上にかける。

さつま芋としめじの煮物

材 料（4人分）

さつま芋…1本（300g）
しめじ…1パック
だし汁…2カップ

調味料

砂糖、醤油…各大匙 2、
酒…大匙 1

作 り 方

- ① さつま芋は良く洗い、1 cm幅に切る（太い場合半分に切る）水にさらしザルで水切りをしておく。
- ② しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ③ 鍋にだし汁とさつま芋を入れ、5分ほど煮てから調味料としめじを入れ 8 分ほど煮て竹串がスーと入るまでコトコト煮る。



芋 類

やっと過ごしやすい季節になってきました。
食欲の秋この時期イモ類が美味しいですね。
食物繊維が豊富で動脈硬化予防でもあります、
エネルギーが多いので食べ過ぎには注意したい
ものです。



令和6年10月23日

えのきたけの肉巻き

材 料 (4 人分)
 豚肩ロース肉…300g
 塩、胡椒…各少々
 えのきたけ…200g
 ほうれん草…1束
 サラダ油…大匙 1
 調味料
 酒、味酢…各大匙 1
 醤油…大匙 1.5

作 り 方

- ① ほうれん草は洗って茹で冷水にさらし、4cm長さに切って、軽く絞っておく。
- ② えのきたけは石附を取り 8 等分に分けておく。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ 豚肉を広げ塩、胡椒で下味をつけ、えのきたけをきっちり巻く。
- ⑤ フライパンに油を入れ、豚肉の巻き終わりを下にして中火で焼く、片面 3 分（焼き色がつくまでそのままにして）裏返して 3 分、調味料を入れ、肉に味が付いたら、周りにほうれん草を加え入れ、残りの汁で味を付ける。

南瓜ケーキ

材 料 (4 人分)
 南瓜… 1/4 個
 林檎…1 個
 A (バター…16g、砂糖…20g
 塩…一つまみ、水…大匙 2)
 ホットケーキミックス…100g
 牛乳…50ml
 卵…1 個
 サラダ油…大匙 2
 バニラエッセンス…少々

作 り 方

- ① 南瓜は良く洗い、種を取りサランラップで包み 4 分加熱する。皮を半分くらいむき 1.5 cm 角に切る。
- ② 林檎は皮をむき 4 等分にして種をとり。さらに縦半分にして 5 mm 幅に切り、小さいお鍋で A を入れ時々混ぜながら 4 分ほど煮る（水分が少ないので火加減に注意）
- ③ ボウルに卵を入れほぐし、かき混ぜた中に牛乳、ホットケーキミックスを入れさっくり混ぜ、林檎、南瓜を入れ。軽やかに混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ③を流し入れる。（量が多いので 2 回に分けて焼く）
- ⑤ 中火の弱火で片面 3～4 分、裏返して 3～4 分ほど焼き竹串に生地が付かなければ出来上がり。

※サランラップ



一口メモ



シュウ酸

アクのシュウ酸は結石の原因にもなり発がん性物質にもなります。ほうれん草に比較的多いとされていますが、多くの食品に入っています。アク抜きはとても大切です。



シルバー大学料理教室献立 No11

令和6年11月13日

ブリと蓮根のカレー炒め

材 料 (4人分)

ブリ…4切れ
(酒…大匙 1/2 ・塩…少々)
蓮根…400g
椎茸…1袋
小麦粉…大匙 2
万能ねぎ…3本
サラダ油…大匙 2

調味料

カレー粉…小匙 1
酒、味醂、醤油、水…各大匙 2

作 り 方

- ① 蓮根は皮をむき乱切にして10分ほど茹でザルで水切りをして置く。
- ② ブリは半分に切り、酒と塩で下味をつけて10分ほど置き水分を軽くふき、小麦粉を軽くまぶす。
- ③ 椎茸は石附をとり半分に切る。
- ④ 万能ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ 調味料は合わせておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油大匙1を入れブリを両面焼き、いったん取り出す。
- ⑦ ペーパーでフライパンをふき。サラダ油大匙1を入れ蓮根、椎茸を時々返しながら4分ほど炒め、調味料を入れ味がなじんだらブリを入れ、味をからめながら仕上げる(ブリは身崩れするので気を付けて)
- ⑧ 器に盛り万能ねぎを散らす。

ブロッコリーの胡麻和え

材 料 (4人分)

ブロッコリー…1株
(塩…少々)
プチトマト…8個

調味料

白練りごま…大匙 2
醤油、みそ…各大匙 1
砂糖…大匙 2

作 り 方

- ① ブロッコリーはよく洗い、小房に分け、茎は厚く皮をむき食べやすく切る。
- ② 塩少々入れた熱湯で色よくゆで。水気をきる。
- ③ プチトマトは半分に切っておく。
- ④ ボウルに調味料を合わせ、ブロッコリー、トマトを入れ和える



シルバー大学料理教室献立 No.12

令和6年11月27日

焼 売

材 料 (4人分)

作 り 方

豚挽き肉…300g
玉葱…1個
焼売の皮…24枚
グリーンピース
生姜…ひとかけ

調味料

- ① 玉葱はみじん切り、生姜はすりおろす。
- ② ボウルに挽肉、玉葱、生姜、調味料を入れ混ぜる。
- ③ 焼売の皮を用意して、小さじ1ぐらいの肉種を包み形を整えグリーンピースを真ん中に乗せる(上の皮は内側にする)
- ④ 蒸し器は沸騰させておく。クッキングシートを敷き、焼売をくっつかないように並べ強火で10分蒸す。

オイスターソース…大匙1
酒、片栗粉…各大匙2
鶏ガラスープの素…小匙2
砂糖…小匙1
※クッキングシート



かぶと柿の酢の物

材 料 (4人分)

作 り 方

かぶ…4個
柿(固め)…1個
塩…小匙1/3
白ごま…少々

調味料

酢…50ml
砂糖…大匙1
塩…小匙1/5

- ① かぶは良く洗い縦半分に切り、3ミリ巾の半月切りにしてボウルに入れ、塩で軽く揉んでおく。しんなりしたら軽く絞っておく。
- ② 葉は茹でて3cm長さに切っておく。
- ③ 柿は皮をむき縦半分に切り、5ミリ巾の半月切り。
- ④ ボウルに調味料を合わせ、すべての材料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り白ごまをかける。

ーロメモ



学園祭お疲れ様でした

オイスターソース

本来は生牡蠣を塩漬けにすることで発酵熟成して出来る調味料。

市販品は砂糖、塩、でんぷん、酸味料等を加え調味した製品。



シルバー大学料理教室献立 No.13

令和 6 年 12 月 11 日

鶏肉ときのこの炒め煮

材 料 (4 人分)

鶏モモ肉…400g
塩、胡椒…少々
サラダ油…小匙 2
椎茸、舞茸、しめじ…各 1 袋

調味料

生姜…すりおろし小匙 1
酒・醤油・味醂…各大匙 1

作 り 方

- ① モモ肉は厚みを均等にし、一口大に切り塩、胡椒をして 5 分ほど置きペーパーで水分を抑える。
- ② きのこは食べやすく切っておく。
- ③ 調味料は合わせておく。
- ④ フライパンに油を入れ、中火で鶏を皮面から 2 分焼き裏かえして、5 分ほど焼き、フライパンの周りに寄せて中にきのこ類を入れ焼きつけるように炒め、味付けをする。

白菜と搾菜の和え物

材 料 (4 人分)

白菜…1/8 株 (400g)
塩…小匙 1
人参…1/4 本
搾菜…1 袋 (調理済み)
柚子…1/2 個

調味料

酢…大匙 2

作 り 方

- ① 白菜と人参は 3cm 長さのせん切にして塩で軽く揉んで 10 分ほど置き水気を絞りボウルに入れる。
- ② 搾菜は食べやすく切っておく。
- ③ 柚子の皮は内側の白い部分を除きせん切にしておき、汁は絞って酢と合わせておく。
- ④ ①のボウルにすべての食材を入れ混ぜる。



一口メモ



搾菜

からし菜の一種で、高菜の仲間
茎の部分がこぶ状に膨らんでいるのが特徴。原産地は中国



シルバー大学料理教室献立 No.14

令和6年12月25日



ローストビーフ マッシュポテト添え

材 料 (4人分)

牛モモ肉…400g
塩…1%, 黒胡椒…少々
牛脂…少々
くず野菜
玉ねぎ、人参、セロリ等…100g
※クッキングシート
アルミホイル

作 り 方

- ① モモ肉は室温にもどして置く。
- ② 塩、胡椒をして10分ほど置く。フライパンに牛脂を入れ両面に焼き色をつける。
- ③ オープンの鉄板にクッキングシートを敷き、くず野菜を入れ、その上にモモ肉を乗せ180~200℃で20分ほど焼く。(竹串をさし様子を見る)
- ④ アルミホイルで20分ほど包む。

マッシュポテト

材 料 (4人分)

じゃが芋…大3個
牛乳…100ml
塩、砂糖、胡椒…少々
バター…大匙1
パセリ

作 り 方

- ① じゃが芋は一口大に切り煮立ったら弱火で10分ほど煮て湯を捨てマッシャーで潰し、弱火で牛乳を入れながらなめらかにして、塩、胡椒、砂糖、バターを入れ味を整える。
- ② 器に盛りパセリをのせる。

人参とセロリの味噌きんぴら

材 料 (4人分)

人参…1本
セロリ…1本
ごま油…大匙1
調味料
味噌…大匙1.5
味酢…大匙1.5

作 り 方

- ① 人参は皮をむき、セロリは筋を取り小さめの乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ人参を中火で3分ほど炒め、セロリを加え炒める。調味料を入れ炒め合わせる。



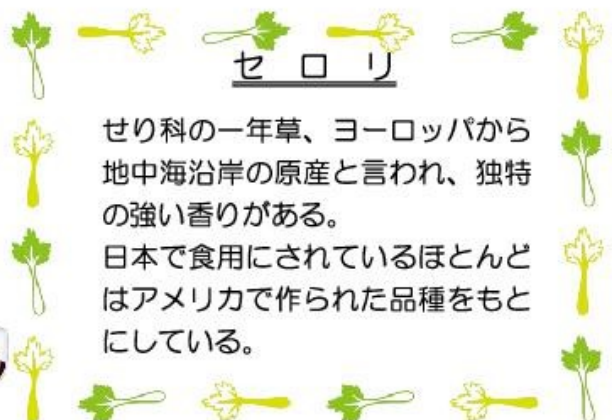
一口メモ



セ ロ リ

せり科の一年草、ヨーロッパから地中海沿岸の原産と言われ、独特の強い香りがある。

日本で食用にされているほとんどはアメリカで作られた品種をもとにしている。





シルバー大学料理教室献立 No.15

令和7年1月15日

鶏むね肉のピカタ

材 料 (4人分)

鶏むね肉…1枚(320g)
酒…大匙1、塩…小匙1/4
調味料 [醤油…小匙1、胡椒…少々
にんにく…少々
ごま油…大匙2
(二回に分けて焼く)
小麦粉…大匙2
卵…2
※ポリ袋

作 り 方

- ① 鶏むね肉は縦半分に切り、繊維に逆らうよう薄きりにする。
- ② ポリ袋に調味料と①を入れ揉んで下味を付ける。
- ③ 卵はほぐしておく。
- ④ 鶏むね肉に薄く小麦粉をつけ卵をくぐらせ、フライパンにごま油大匙1を入れ、中火で片面2分ほど焼き、裏返して3分ほど焼く。
- ⑤ 二回目を焼く時はフライパンをペーパーで拭いて焼く。

サツマ芋のポテトサラダ

材 料 (4人分)

サツマ芋…450g
人参…1/2本
塩…少々
胡瓜…1本
ロースハム…4枚

調味料

練りからし…小匙1
マヨネーズ…大匙4
(大匙1=12g)
酢…小匙2
塩…小匙1/3
胡椒…少々

作 り 方

- ① サツマ芋は皮をむき、2cm厚さの輪切にし、水にさらして水気を切る。塩少々を入れ水からゆでる。(竹串をさしてすーと通るくらいの柔らかさ) 茹で汁を捨て熱いうち粗く潰し粗熱を取る。
※人参は縦半分に切り、サツマ芋と一緒に茹で、サツマ芋を潰す前に引き上げ皮をむき3mm幅のイチョウ切りにする。
- ② 胡瓜は小口切りにして塩少々をふり軽く混ぜしばらく置き、水気を絞る
- ③ ロースハムは2cm角に切る。
- ④ ボウルに①、調味料を入れ混ぜる。②③④加えてあえる。

一口メモ



鶏 胸 肉

脂肪が少なく、淡泊な味でどんな料理にもなじみやすいが、食べて肉質が固く感じる。柔らかくするために♡繊維を断ち切る♡塩麹♡プレーンヨーグルト♡玉ねぎのすりおろし♡料理酒等に漬けると柔らかくなる。

㊦ なさま今年もよろしくお願いします

シルバー大学料理教室献立 No.16

令和 7 年 1 月 29 日

蓮根ハンバーグ

材 料 (4 人分)

蓮根…300g
酢…大匙 1
ブロッコリー…1/2 個
鶏ひき肉…300g
卵…1 個
パン粉…大匙 3
塩…小匙 1/3
胡椒少々
サラダ油…大匙 1
ソース
だし汁…150ml
醤油、味醂…各大匙 1
・水溶き片栗粉
片栗粉、水…各大匙 1

作 り 方

- ① 蓮根は皮をむき半量は 5 ミリ角に切り酢水にさらしてから水気を切る。残りの半分はすりおろして水気を切っておく。
- ② ブロッコリーは小房に分けて塩を少々を入れ茹でておく。
- ③ ポウルにひき肉と **A** を入れ粘りが出るまで良く混ぜ、蓮根を入れ好みの大きさに成形する。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ中火で 3 分ほど焼き裏返して蓋をして 5 分ほど焼き皿のとり。
- ⑤ 鍋にだし汁、醤油、味醂を入れ煮立たせ水溶き片栗粉でトロミを付け③にかける。
- ⑥ ブロッコリーを添える。



人参とピーマンの炒め物

材 料 (4 人分)

人参…1 本 (150g)
ピーマン…4 個
厚揚げ…小 1 枚
ごま油…大匙 1
調味料
だし汁…大匙 3
味醂、酒…各大匙 1
醤油…大匙 1
塩…少々

作 り 方

- ① 人参は縦半分に切り、3 ミリ幅の斜め切りにする。
- ② ピーマンはヘタと種をとり 5 ミリ幅の細切にする。
- ③ 厚揚げは油をペーパーで拭き縦半分にし 5 ミリ幅に切る。
- ④ フライパンにごま油を入れ人参をしんなりするまで炒め、ピーマン、と厚揚げを入れ軽く炒め、調味料を加え炒める。

一口メモ



冷え症

冷えは万病のもと。全身に不調が起こります。
血行を良くするために運動をして筋肉量を増やす。
食生活ではビタミン E、ビタミン C、香味野菜やスパイスも血のめぐりが良く体を温めてくれます。
もうすぐ節分です。豆類は畑の肉と言われるぐらい栄養価が高い食品です多め摂りたいものです。

令和7年2月12日

豚肉と春雨の炒め煮

材 料 (4人分)

豚肩ロース…200g
塩、胡椒…各少々
春雨…100g
(カットしてあるもの)
セロリ…2本
人参…小1本
赤唐辛子…1本
にんにく…1かけ
サラダ油…大匙1

調味料

水…1.5カップ
ナンプラー…大匙2
酒…大匙3
塩(味をみてから)

作 り 方

- ① 豚肉は食べやすく切り塩、胡椒をする。
- ② 人参は縦半分に切り3mmの斜め切り、セロリは5mmの斜め切りにする。
- ③ にんにくはみじん切り、唐辛子は種とヘタをとり半分に切る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、豚肉をほぐすように炒め、にんにく、赤唐辛子を炒め、人参、セロリを加え炒める。
- ⑤ 水、酒、ナンプラーを入れ、春雨を入れ汁がなくなるまで炒める。

一口メモ

ナンプラー(魚醤)

ナンプラーは魚介類を塩で熟成させた液体状の調味料

お菓子にトライ Part 3

マドレーヌ

材 料 (10個分)

薄力粉…100g
ベーキングパウダー…小匙1
蜂蜜…30g
卵…2個
グラニュー糖…80g
無塩バター…100g

準備するもの

ボウル
泡立て器
ゴムベラ
アルミカップ…中10個

作 り 方

- ① 小麦粉にベーキングパウダーを入れふるっておく。
- ② バターは溶かして置く。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でほぐしながらグラニュー糖を加えて混ぜる。
- ④ 蜂蜜30gを加え良く混ぜる。
小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 溶かしバターを加え全体がなじむまで混ぜる。
- ⑥ カップに8分目まで流し180℃のオーブンで12分ほど焼く。
- ⑦ 中心に竹串を刺し、生地がつかなければ焼き上がり。

オーブン 予熱 180℃ → 下段 → 目安 12分



HAPPY
VALENTINE'S
DAY♡



鮭とじゃが芋の蒸し煮

材 料 (4人分)

甘塩鮭…4切れ
じゃが芋…4個
芽キャベツ…8個
ローリエ…1枚
水…300cc
洋風スープの素…小匙 1/2
塩、黒粗挽き胡椒…各少々
バター…10g

作 り 方

- ① 鮭は骨と皮を外し半分に切る。
- ② じゃが芋は皮をむき8つに切る。
- ③ 芽キャベツは上に十字に切り込みを入れる。
- ④ 鮭をザルに入れ熱湯を回しかける。
- ⑤ 鍋に水、スープの素、じゃが芋、芽キャベツ、ローリエを入れ蓋をして中火でじゃが芋を8分ほど柔らかくなるまで煮て、端に寄せ鮭を入れ鮭に火を通す。
- ⑥ 塩、胡椒で味を整え、仕上げにバターを加える。

舞茸と春菊の子チミ

材 料 (4人分)

舞茸…200g
春菊…100g
小麦粉…70g
片栗粉…40g
塩…小匙 1/2
A { 卵…1個
水…1/2カップ
サラダ油…大匙 1
ゴマ油…小匙 1

作 り 方

- ① 小麦粉、片栗粉、塩を合わせふるっておく。
- ② 春菊の根元は斜め切り、葉は4cm長さに切る。
- ③ 舞茸は小さく裂。
- ④ ボウルにAを混ぜ①を入れさっくり混ぜる。
- ⑤ フライパンに油大匙 1/2 を中火で熱し材料の 1/2 を平らにならし、蓋をして両面を2～3分ずつ焼き、ゴマ油小匙 1/2 をふって取り出す。
- ⑥ 食べやすく切り器の盛る。



芽キャベツの栄養価

	キャベツ	芽キャベツ	紫キャベツ
カロリー	21kcal	52kcal	30kcal
ビタミンC	41mg	160mg	68mg
ビタミンK	78μg	150μg	29μg
葉酸	78μg	240μg	58μg
食物繊維	1.8g	5.5g	2.8g
カリウム	200mg	610mg	310mg
カルシウム	43mg	37mg	40mg

※100gあたり





令和7年3月12日

生姜たっぷり鶏手羽もとの甘辛煮

材 料 (4人分)

鶏手羽もと…12本

生姜…30g

調味料

水…300cc

砂糖…大匙 1 と 1/2

酒…大匙 2

醤油…大匙 2

塩…ひとつまみ

作 り 方

- ① 手羽もとはペーパーで水分を拭く。
- ② 生姜はせん切にする。
- ③ フライパンに調味料と生姜を入れ、鶏肉を並べる。
- ④ 煮立つまで強火（あくが出たら取り除く）煮立ったら蓋をして弱火でコトコト20分ほど煮る。



野菜の五目煮

材 料 (4人分)

干し椎茸…2～3枚

大豆の水煮…200g

人参…1/2本

蓮根…200g

牛蒡…1/2本

こんにゃく…小1枚

調味料

だし汁…300ml

(椎茸のもとし汁込み)

砂糖…大匙 2

酒…大匙 1

醤油…大匙 2

味醂…大匙 1

作 り 方

- ① 干し椎茸は前日戻しておく。
- ② 牛蒡は皮をこそげ落とし小さめの乱切にして、水であく抜きをしておく。
- ③ 人参は縦半分に切り5mm幅のちょう切り。蓮根、椎茸は1センチ角に切る
- ④ 大豆は水を切っておく。
- ⑤ ここんにゃくは縦半分にして5mm幅に切り、さっと茹でておく。
- ⑥ 鍋に材料と調味料を入れ、煮たったらあくを取り、落とし蓋をして10分ほど煮て味を見て、煮汁が多いときは蓋を取り汁が無くなるまで煮る。

一口メモ



花粉症

花粉がアレルギーになって起きる症状
食べ物で花粉症が治るわけではありません。
例えば乳酸菌を含むもの、ヨーグルト・キムチ・お茶に含まれるカテキン等が良いとされますが、特定の食べ物に偏らずバランスの摂れた食事をするのが大切です。