

高齢者向け 料理教室



とき 平成23年11月12日(土) 10:00～13:00
ところ 別府大学35号館1階 調理実習室・食堂

**実習
講師** 「高齢者向けのおせち料理」
別府大学食物栄養学科
教授 星野 隆

**共催
後援** (社)日本フードスペシャリスト協会
別府市、大分合同新聞社

献立

高鍋香向七

- ・ぶっかけ年越しそば
- ・雑煮
- ・いり鶏
- ・錦卵
- ・菊花かぶ
- ・かまぼこの飾り切り
- ・スモークサーモンとかぶの奉書巻き
- ・あけぼのリンゴかん
- ・枝豆腐味噌マヨネーズ

ぶっかけ年越しそば

分量: 5人分

材料

そば粉	60g
小麦粉	40g
水	1000cc
塩	5g
ゲル化剤	25g

「そばつゆ」

市販のそばつゆ	250cc
増粘剤(トロミン)	1.5g
だし汁	200cc

わさび・てんかす 適量

作り方

- ①ボールに粉と水、塩、ゲル化剤を入れ混ぜ合わせる。
- ②鍋に移して火にかけ、泡だて器で混ぜる。トロミがついたら木べらに取り替え、しっかり火を入れる。
- ③しぼり袋にモンブラン用の口金をつけ、大きめのボールに氷水を張り、②を絞り出す。
- ④麺が壊れないように静かにざるでこす。
- ⑤そばつゆを作る。
- ⑥器にソバを盛り⑤をかける。わさび、天かすを上置く。

雑煮(重湯ゼリー)

分量: 5人分

材料

(1) 重湯ゼリー

米粉	60g
粉あめ	35g
ゲル化剤	13g
水	800cc

作り方

- ①ボールに米粉、粉あめを合わせ、さらにゲル化剤も混ぜ合わせる。
- ②鍋に分量の水を張り、①を加えて攪拌し、5分ほど置く。
- ③②を芯温80℃まで加熱し、あら熱がとれたら四角い容器に入れ、冷やし固める。
- ④器から取り出し、餅の形に切る。

雑煮

分量: 5人分

材料

重湯ゼリー(左記のもの)

ゲル化剤 12g

はんぺん(白色) 60g

だし汁 120cc

鶏がらスープ 1000cc

薄口醤油 3~5cc

作り方

- ①はんぺんは、だしとともにミキサーにかける。
- ②鍋に①を移し、ゲル化剤2gを加えて80℃に加熱後、器に入れ冷却する。
- ③重湯ゼリー、②の具を用意する。
- ④鶏がらスープにゲル化剤を10gを加え、とろりとするまで加熱して、器(汁椀)に盛る。
さらに固まりかけたら③を加え、残りのだし汁を張り、冷却してしっかり固める。
- ⑤食べる直前に60℃まで温める。

※三つ葉ゼリー、人参ゼリー、椎茸ゼリーを作り、添えても良い。

いり鶏

分量: 5人分

材料

鶏もも肉	250g	酒	45cc(大匙3)
干し椎茸	8枚	薄口醤油	35cc~55cc(大匙2~3)
人参	125g	みりん	35cc(大匙2)
牛蒡	76g	塩	2g~3g(小匙1/3~1/2)
れんこん	125g	だし汁	200cc(1カップ)
茹でたけのこ	100g	※椎茸の戻し汁と合わせる(材料の8分目)	
絹さや(1枚3g)	60g	サラダ油	15~30g(大匙1~2)
こんにゃく	1枚	砂糖	27~36g(大匙3~4)

下ごしらえ

- ・鶏肉は3~4cm角のそぎ切り(酒・醤油各大匙1をもみ込む)
- ・干椎茸(亀甲)
- ・人参(ねじり梅)
- ・牛蒡(笹の葉ごぼう)
- ・れんこん(花れんこん)
- ・こんにゃくは飾り切り
- ・たけのこは一口大のくし形切り

作り方

- ①ごぼう、人参、たけのこを硬めに茹で、こんにゃくも茹でる。絹さやは彩り良く茹でる。
- ②大きめの鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉(下味含め)を入れて炒める。表面の色が変わったら、酒・醤油・みりん・塩を加える。鶏肉に火が通ったら取り出す。
- ③残った汁に砂糖を加えて溶かし、たけのこ、こんにゃく、牛蒡、椎茸を入れる。だし汁を入れ(材料の8分目まで無かったら水を足す)、落としぶたをし、野菜が軟らかくなるまで中火で煮る。
- ④人参、れんこんを加えて2〜3分煮たら鶏肉を入れ、強めの中火で汁けがなくなるまで煮る。器に盛り付け、絹さやを「笹」に見立てて添える。

錦卵

分量: 5人分 (8cm × 12.5cm × 4.5cmの流し函を使用)

材料

卵	5個
砂糖	45g (大匙5)
塩	2.5g (小匙1/2)

作り方

- ①卵は固茹でにし、殻をむいて白身と黄身に分ける
- ②黄身に砂糖27g (大匙3)と塩1.3g (小匙1/4)を加え混ぜ合せ、裏ごし器で漉し、少しネっとりとした状態まで軽く混ぜる。
- ③白身に砂糖18g (大匙2)と塩1.3g (小匙1/4)を加えミキサーにかけ、ペーパーに包んで水気をとる。
- ④流し函に③を入れ、隅までしっかりと詰め、表面を平らにならす。上から黄身を重ね、軽く押さえて平らにならす。
- ⑤④を蒸気の上がった蒸し器に入れ、中火で15分間蒸す。
- ⑥冷めたら流し函から取り出し、適当な大きさに切り、器に盛る。

菊花かぶ

分量: 5~6人分

材料

かぶ	300g(3個)
赤とうがらし	少量
ゆずの皮	少量
a 酢	150cc
砂糖	35g(約大匙4)
塩	6g(小匙2/3)
だし汁	25cc
塩	適量(かぶの下処理用)

作り方

- ①かぶは2.5cmの厚さに輪切りにし、皮をむいて、格子状に細かい切り込みを入れる。
- ②適量の塩をまぶして10分間程度おき、サッと水洗いしてペーパーで軽く水気を取り、裏面から1.5cm角に切る。
(塩は裏面に多く、切り込み部分は少なめに)
- ③ボールにaの調味料を入れ、②のかぶを入れてしばらく漬けこむ。
- ④汁気を切って器に盛り、赤唐辛子の小口切り、ゆずの皮のみじん切りをそれぞれ盛る。

かまぼこの飾り切り

分量: 5人分

材料

かまぼこ(ピンク～薄い赤色) 2本

切り方

・市松かまぼこ

・手綱かまぼこ

・その他

スモークサーモンとかぶの奉書巻き

分量: 5人分

材料

かぶ	200g(2個)
サーモン(スモーク)	かぶの輪切りサイズを10枚
三つ葉	12本

作り方

- ①かぶは薄く皮をむき、横にして薄く輪切りにする(巻き用)。
- ②ボールに水1カップと塩小匙1を入れ、10分ほど漬ける。
- ③かぶに合わせてサーモン切りそろえる。三つ葉は熱湯でサッと茹でる。
- ④かぶの輪切りにサーモンをのせてクルクルと巻き、三つ葉で結び、皿に盛る。

あけぼのリンゴかん

分量：8cm × 12.5cm × 4.5cmの流し函1個分

材料

りんご	250g	水	130cc
砂糖	30g	粉寒天	4g
		砂糖	15g
		レモン汁	小匙1

作り方

- ①りんごは皮をむいて六割りにし、次にいちよう型に切る。
- ②鍋にりんご、りんごの皮、砂糖を入れ、ヒタヒタ程度の水を注ぎ、落としぶたをして火にかける。沸騰したら弱火で15～20分間煮る。
- ③皮を取り除き、りんごのブツブツがなくなるまで、すり鉢でする。
- ④鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。砂糖、レモン汁を加え混ぜる。
- ⑤④の中に③を入れてよく混ぜたのち、型に入れ冷蔵庫で冷やし固める。(50分程度)
- ⑥食べやすい大きさに切って盛る。

枝豆腐味噌マヨネーズ

分量: 5人分

材料

むき枝豆	100g
水	300~400cc
牛乳	150cc
塩	2.5g
薄口醤油	5cc
アガー	6g

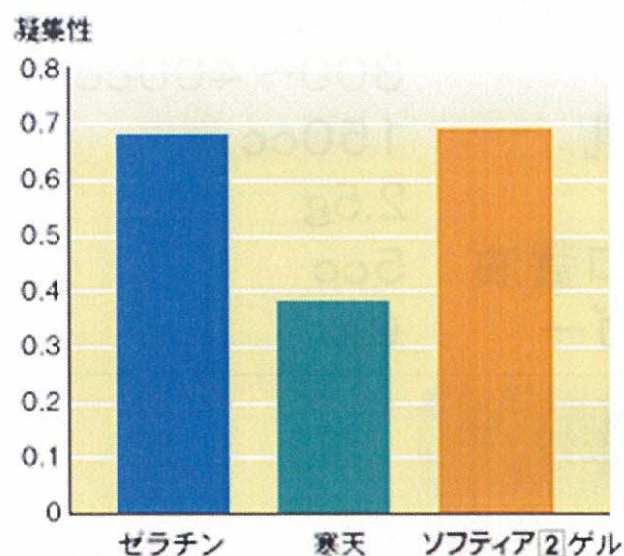
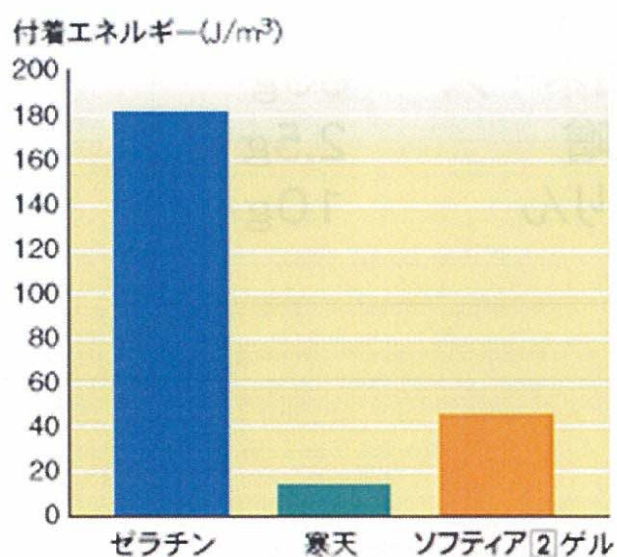
「たれ」	
マヨネーズ	65g
味噌	2.5g
みりん	10g

作り方

- ①むき枝豆を鍋に入れ、水を入れてしっかり茹でる。
- ②茹でた枝豆が少し冷めたら、ミキサーに枝豆・ゆで汁を入れてまわす。十分に混ざったら鍋に移す。
- ③鍋を火にかけ、牛乳、アガーを入れて焦げないように芯温が85℃になるまで温める。
- ④四角いバットに③を流し込む。冷蔵庫で冷やす。
- ⑤出来た枝豆腐を人数分に切り、器に入れ「たれ」をかける。

ゲル化剤(ソフティア2)について

▼ゲル強度を同一にしたゼラチン、寒天、ソフティア2の付着性と凝集性の比較



※1 付着性とは…その食品が、食器や口腔などと接した時に、接着する度合いをいいます。

※2 凝集性とは…その食品が、舌圧で一度押しつぶされた後、食品同士が結着しあい、食塊を形成する能力をいいます。

アガーについて

▼ゼラチン、寒天、アガーの特徴の比較

	ゼラチン	寒天	アガー
			
原料	牛や豚の骨や皮に含まれるコラーゲン(タンパク質の一種)	テングサやオゴノリなどの海藻	カラギーナンと呼ばれる海藻(スギナリ・ツノマタ)の抽出物
色	薄い黄色で透明感あり。粉ゼラチンに比べ、板ゼラチンの方が透明感が高い。	白濁	無色透明 ※素材の色を出したいときにオススメ
相性がいいデザート	マッシュマロ ムース ゼリー ババロア	ようかん ところてん 杏仁豆腐	プリン フルーツINゼリー
特徴	溶解温度が低いので、口の中で溶ける。夏場など気温の高い時期は持ち運びに注意が必要。	添加量が少なく離水(分解して水分が出る)しやすくなる。常温で溶けない。	柔らかく粘りのある食感。アガーで作ったお菓子は冷凍保存することができる。



別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科（管理栄養士養成課程）

**問い合わせ先
別府大学**

〒874-8501 大分県別府市北石垣82
（代表）Tel 0977-67-0101 Fax 0977-66-9696
（直通）Tel 0977-66-9630 Fax 0977-66-9631