

# 男性のための料理教室



テーマ 「お父さんが作る料理」

講師 別府大学食物栄養学科

教授 西澤 千恵子

と き 平成26年1月11日 (土) 10:00~13:00  
と ころ 別府大学 35号館 食堂・調理実習室  
協 賛 公益社団法人  
日本フードスペシャリスト協会  
後 援 別府市、大分合同新聞社



★ MEMO ★

# ごはん

<材料>

4人分

・精白米

2カップ

・水

2と1/2カップ弱

<作り方>

①米をとぐ。

②分量の水を加え、30分以上放置する。

③炊飯器のスイッチを入れる。



# みそ汁

<材料> 4人分

- ・木綿豆腐 1/3丁
- ・乾燥わかめ 2g
- ・小ねぎ 1本
- ・だし汁 3カップ
- ・合わせみそ 大さじ2と2/3



<作り方>

- ①だし汁をとる（ポイント①）
- ②乾燥わかめを水で戻して、適当な大きさに切る。
- ③だし汁を沸騰させ、みそをこし入れる。
- ④豆腐とわかめを入れて、沸騰したら火を止める。
- ⑤椀に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

## ポイント①

<だしの材料>

- ・昆布（水の2%）
- ・削り節（水の3%）
- ・水（必要量の10%増）

<作り方>

- ①水に昆布を入れ火にかけて、沸騰する前に取り出す。
- ②削り節を入れて火にかけて、30秒程沸騰させたら火を止める。
- ③ざるなどでこす。



# 白身魚の包み焼き

## <材料>

4人分

- |       |      |        |      |
|-------|------|--------|------|
| ・白身魚  | 4切れ  |        |      |
| ・食塩   | 少々   | (白身魚用) |      |
| ・にんじん | 1/4本 |        |      |
| ・玉ねぎ  | 1/2個 |        |      |
| ・しめじ  | 1/2袋 | ((たれ)) |      |
| ・エリンギ | 1本   | ・しょうゆ  | 大さじ2 |
| ・サラダ油 | 少々   | ・みりん   | 大さじ2 |
| ・かぼす  | 1個   | ・清酒    | 大さじ1 |



## <作り方>

- ①白身魚に食塩をふる。
- ②30cm位のアルミホイルにサラダ油を塗る。  
中心に魚を置き、にんじん、玉ねぎ、しめじ、エリンギをのせる。
- ③たれを回しかける。
- ④アルミホイルで包み、200℃にしたオーブンで10分間焼く。
- ⑤かぼすを添える。

## ポイント②

- ・白身の魚であればどの魚でもできます。鶏肉、エビ、牡蠣、ホタテなどの食材も適しています。
- ・魚にのせる野菜はピーマン、アスパラガス、もやし、キャベツなどのアレンジも可能です。
- ・今回は和風のたれですが、みそ、バター、とろけるチーズもお勧めです。

# 茶碗蒸し

<材料>	4人分
・卵液	
卵	3個
だし汁	2と1/4カップ
食塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
・鶏ささみ	
しょうゆ	小さじ1/2
清酒	小さじ1/2
・かまぼこ	40g
・芝えび	30g (4尾)
・しいたけ	小2個
・みつば	少々



## <作り方>

- ①鶏ささみは一口大に切り、しょうゆと清酒を振り掛けておく。
- ②芝えびは背ワタを取り除く
- ③①と②を別々の容器に入れ、電子レンジ600Wでそれぞれ2～3分加熱する。
- ④卵を溶きほぐして調味料を加え、ざるでこす。
- ⑤茶碗蒸し容器にみつば以外の材料を入れ、④を注ぐ。
- ⑥電子レンジで加熱する。
- ⑦みつばをのせ、再度、加熱する。

### ポイント③

- ・ 具はお好きなものを入れましょう
- ・ うどんを入れて電子レンジで加熱すると、「小田巻蒸し」になります。

### 注意!!

ご自宅では

最初は様子を見ながら加熱してください。

- ・ 電子レンジを使用する場合
  - 目安           150Wで14～15分
  - 200Wで7～10分
  - 500Wで3分半～4分
- ・ スチームオーブンを使用する場合
  - 目安           150℃で20分
- ・ オーブンをを使用する場合  
(天板に水を張って下さい。)
  - 150℃で20分

# ほうれん草のおひたし

- <材料> 4人分
- ・ほうれん草 1束(300g)
  - ・しょうゆ
  - ・削り節 小袋のもの



## <作り方>

- ①ほうれん草を洗い根と葉が互い違いになるようにしてラップで緩く包む。
- ②600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③出来上がったら水にとってあくを抜き、きつく絞る。
- ④3cmの長さに切り、器に盛り付ける。
- ⑤しょうゆと削り節をかける。

## 注意!!

加熱時間は電子レンジにより異なるので、最初は様子を見てください。

# かぼすゼリー

<材料> 5人分

- ・粉寒天 1袋（4 g）
- ・砂糖 大さじ5
- ・水 2カップ
- ・かぼす果汁 大さじ3



<作り方>

- ①かぼすの果汁を絞る。
- ②水大さじ3（分量外）に粉寒天を振り入れる。
- ③水を加えて火にかける。沸騰したらさらに2分間沸騰させ、完全に溶かす。
- ④砂糖を加える。溶けたら鍋の周囲を冷やし、手で触れられるくらいにする。
- ⑤果汁を加え、型に流す。
- ⑥固まったら型から抜く。

## ポイント④

- ・粉寒天：水に振り入れて溶かします。  
塊ができにくくなります。
- ・果汁：寒天液が冷えてから加えましょう。
- ・かぼすの他にジュース、乳酸飲料、コーヒー、紅茶、麦茶なども作れます。

# 栄養価 < 1人分 >

	ごはん	みそ汁	白身魚の 包み焼き
エネルギー (Kcal)	320	36	99
たんぱく質 (g)	5.5	2.8	12.9
脂質 (g)	0.8	1.4	0.9
炭水化物 (g)	69.4	3.1	10.6
鉄 (mg)	0.7	0.5	0.7
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.07	0.04	0.11
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.02	0.50	0.18
ビタミンC (mg)	0	1	13
食物繊維 (g)	0.5	0.6	2.0
塩分 (g)	0	0.9	1.3

	茶碗蒸し	ほうれん草の おひたし	かぼす ゼリー
エネルギー (Kcal)	93	22	58
たんぱく質 (g)	10.4	2.6	0
脂質 (g)	4.1	0.3	0
炭水化物 (g)	2.6	3.1	15.1
鉄 (mg)	0.9	1.7	0
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.05	0.09	0
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.20	0.17	0
ビタミンC (mg)	1	26	1
食物繊維 (g)	0.1	2.1	0
塩分 (g)	1.1	1.2	0

## 本日の献立

エネルギー	628 kcal
たんぱく質	34.2 g
脂質	7.5 g
炭水化物	103.9 g
鉄	4.5 mg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.36 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	1.07 mg
ビタミンC	42 mg
食物繊維	5.2 g
塩分	4.5 g

## 参考 男性(1日)

50～69歳

身体活動レベルは普通

2450 kcal
60 g
12～19 g
310～430 g
7.5 mg
1.3 mg
1.5 mg
100 mg
19 g以上
9.0 g未満

★MEMO★





問い合わせ先

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)

〒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