



耳鼻咽喉科 麻生



麻生病院の美味しさがギュッとつまった



AZABU KITCHEN

麻生キッチン



Vol.7

2020 APRIL

“おいしくなあれ!” その一食に想いを込めて

私たち麻生栄養科は、患者さまに単調な入院生活の中で少しでも癒しを感じていただき、そして何よりおいしいものを召し上がっていただきたいという想いで、毎日の食事作りに取り組んでいます。

この想いの背景には、開院当初より「一流の食事を目指す」ことを目標に掲げ、歴代の栄養科スタッフが積み重ねてきた一食があり、それが私たちの今に続いています。丁寧に、心を込めて食事作りに取り組めば、必ずおいしいものができるはず。そのかわり、ひとつでも手を抜けば、味は各段に落ちてしまいます。“まごころ”は最高のスパイスになります。これからも初心を忘れず、皆さまのおいしい笑顔を目指します。

麻生キッチン第7号は、一食ごとにできる少しの工夫を大切に生み出したレシピを集めました。麻生レシピを通じて、私たちの想いが皆さまの食卓にも届きましたら幸いです。

麻生栄養科一同

CONTENTS (目次)

■行事食	
建国記念の日	2
七夕	3
十五夜	4
クリスマス	5
■ご当地メニュー	
中華ちらし	7
スタミナ納豆	8
■ヘルスケア	
減塩料理	9
◎鮭のホイル焼き 豆乳タルタルソース	
◎カレーポナータの冷製そば	
■地産地消	
ミニトマト	11
◎ミニトマトの肉巻き	
◎鱈の和風ラビゴットソース	
じゃがいも	13
◎和風ポテトサラダ	
◎じゃが芋のマスタードクリーム炒め	
■お茶会(スイーツ)	
ほうじ茶ブランマンジェ	15
シャルロットカ	16
ほうれん草のオムレットケーキ	17
《調理法別インデックス》	18

【本書の表記について】

■計量の単位は、1合=約150g(180ml)、1カップ=200cc(ml)、大さじ1=15cc(ml)、小さじ1=5cc(ml)。すりきりで計ります。

■エネルギーとたんぱく質の栄養成分は、1人分の表示です。なお、野菜などの分量は可食部(食べられる部分)の重量を記載しています。

■オーブンやオーブントースターで焼く場合は、前もって指定の温度まで熱しておいてください。

■酢は、基本的に米酢をお使いください。

季節の移り変わりを一品に込めて…

建国記念の日

～錦豆腐と揚げだし大根～

魚のすり身を合わせた豆腐に、人参とわかめを混ぜ込み、色鮮やかな蒸し物に仕上げました。粗くおろした大根は春の雪どけをイメージしています。冬から春へ、季節の移ろいを感じる一品をぜひお試しください。

●材料(2人分)

《錦豆腐》	
木綿豆腐	70g
鱈すり身	16g
卵白	14g
┌酒	小さじ1/2
A 塩	少々
人参	10g
乾燥わかめ	適量
《揚げだし大根》	
大根	160g
油	適量
┌薄口醤油	小さじ1
B みりん	小さじ1/3
└だし汁	80cc
大根(おろし)	40g
☆菜の花、赤パプリカ、ゆずなどお好みの添え野菜	



125
kcal

たんぱく質
6.0g

(錦豆腐と
揚げだし大根のみ)

●作り方

- ①木綿豆腐は水を切り、鱈すり身、卵白、調味料Aを加えてよく混ぜ合わせる。
- ②人参と水で戻したわかめをみじん切りにして、①に加えて混ぜ合わせる。
- ③②を流し缶に入れて表面を平らにし、蒸し器で12～13分蒸す。蒸し上がった錦豆腐は粗熱を取り、セルクル型で丸く抜く。
- ④大根は皮をむいて輪切りにし、150℃～低温の油でゆっくり素揚げする。
- ⑤器に③と④を盛り付け、ひと煮立ちさせた調味料Bをかける。
- ⑥⑤の上に大根おろしをのせ、菜の花、赤パプリカ、ゆずなどのお好みの添え野菜を飾る。

Column

錦豆腐は、和食が得意な調理師が考案したレシピです。建国記念の日の行事食には、旬の大根を組み合わせたのですが、お好みの具材や盛り付けでアレンジしてください。お吸い物の椀種としてもおすすめです。



食卓に季節を届ける飾り巻き寿司

七夕 ～朝顔寿司～

夏の風物詩、朝顔。季節の花を作って楽しみ、見て楽しみ、食べておいしい飾り巻き寿司です。夏は食欲も落ちるので、寿司飯の色付けにはさっぱりした赤しそのふりかけ“ゆかり”を使用しました。



203
kcal

たんぱく質
4.7g

(朝顔寿司
3切れのみ)

●材料(2本分/12切れ)

米	200g
だし昆布	適量
酢	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/5
ゆかり粉	小さじ1
白ごま	小さじ2
焼きのり(半切)	5枚
焼きのり(全型)	2枚

●作り方

- ①米はといで、だし昆布と一緒に硬めに炊く。炊きたてのご飯に、よく混ぜた調味料Aを加えて酢飯を作る。
- ②①の酢飯の半量にゆかり粉を混ぜる。
- ③①の残りの酢飯に炒った白ごまを混ぜる。
- ④半切の焼きのり5枚で、②を細巻きにしたものを5本作る。
- ⑤④の細巻きを断面が半月になるように縦半分に分ける。
- ⑥巻き簾に全型の焼きのり1枚をのせ、その上に⑤を切り口が下になるように5つ並べて置く。
- ⑦⑥の5つの間に、③をのせて巻く。同じ要領でもう1本巻き、それぞれ1本から6等分に切り分ける。

■作り方のポイント

細巻きを縦半分に分ける時は、水気を含ませた布巾で、包丁につく粘りを拭き取りながら切りましょう。縦半分に分けた細巻きを並べる時は、切り口を下にして同じ間隔で並べると、きれいに仕上がります。



お月見の時期にいかがですか?

十五夜 ～満月汁～

満月汁は、満月に見立てた団子と、月にかかるとろろ昆布の雲、月に照らされる京菜のすすきで、十五夜の夜空を再現した料理です。長芋入りの団子は、くるみみその種を包んで蒸しました。

●材料(2人分)

長芋	50g
白玉粉	50g
塩	少々
くるみ	15g
油	適量
みそ	小さじ1
みりん	小さじ1
A 酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
だし汁	260cc
B 薄口醤油	小さじ1/3
酒、塩	少々
とろろ昆布	1g
京菜	適量



188
kcal

たんぱく質
4.3g

(満月汁のみ)

●作り方

- ①長芋は皮をむいてすりおろし、白玉粉、塩を加えてよくこね、まとめておく。
- ②フライパンに油をひき、細かく刻んだくるみを炒る。くるみに油が回ったら、よく混ぜた調味料Aを加えて炒め合わせ、くるみみそを作る。
- ③①の生地を2つに分けてのばして広げ、中心に②のくるみみそを包み、団子状に形を整える。
- ④クッキングシートを敷いた蒸し器に③を入れて7～8分蒸す。
- ⑤鍋にだし汁と調味料Bを入れて火にかける。
- ⑥器に④の団子を盛り付け、⑤の汁を入れ、とろろ昆布と5cmに切った京菜を添える。

Column

日本古来の伝統食は、日本の気候や風土、歴史によって長年育まれてきた大切な食文化です。中秋の名月とも言われる十五夜は、月に見立てた団子をお供えし、秋の収穫に感謝するという風習があります。



クリスマスを楽しく彩るおもてなしレシピ

クリスマス

～メイン料理とオードブル2品～

チキンとレーズンの赤ワイン煮

やわらかく煮込んだチキンは、特別な日のメイン料理にぴったりです。赤ワインのまろやかなコクに、爽やかな甘味と酸味が魅力のオレンジジュースを加えて、贅沢な味わいに仕上げました。

●材料(2人分)

鶏もも肉(皮付き)……………160g
塩、こしょう……………適量
小麦粉……………大さじ1
オリーブオイル……………小さじ1
レーズン……………8g
赤ワイン……………40cc
オレンジジュース……………40cc
醤油……………小さじ2
☆人参グラッセ、れんこん、クレソンなどの
お好みの添え野菜



(チキンとレーズンの赤ワイン煮)

(かぼちゃのキッシュ)

(カリフラワーのムース)

287
kcal

たんぱく質
14.6g

124
kcal

たんぱく質
2.8g

30
kcal

たんぱく質
3.1g

●作り方

- ①鶏もも肉は塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。余分な粉は、はたいて落とす。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、①の鶏肉を両面焼く。
- ③②にレーズン、赤ワイン、オレンジジュース、醤油を加え、中火で10分程度煮込む。
※途中、煮汁が足りなくなったら、赤ワインとオレンジジュースを1:1の割合で足す。
- ④器に③を盛り付け、残りのソースをかけ、お好みの野菜を添える。

Column

子供も大人も楽しみなイベント、クリスマス。定番のご馳走と言えばチキン料理ですが、元々はアメリカでクリスマスのお祝いに七面鳥を食べる習慣を日本では鶏肉で代用したのが始まりと言われています。



かぼちゃのキッシュ

キッシュは、卵と生クリームを使って作るフランス、ロレーヌ地方の郷土料理です。

タルト生地から作る本格的な味わいは格別。難しそうに見えますが、コツをつかめば、簡単に作ることができるのでぜひお試しください。

●材料(15cmタルト型1台分/12切れ)

《タルト生地》

小麦粉……………120g
バター……………60g
水……………小さじ1/2
塩……………少々

《キッシュ生地》

かぼちゃ……………85g
ほうれん草(1cm)……………25g
ベーコン(0.5cm角切り)……………25g
油……………適量
卵……………110g
生クリーム……………25cc
粉チーズ……………12g
塩、こしょう……………少々

●事前準備

バターは冷蔵庫でよく冷やしておく。

●作り方

- ①小麦粉に、ダイス状にカットしたバターを加えて混ぜ合わせ、全体をボロボロの状態にする。水、塩を加えてなじませ、生地をひと塊にしてラップに包み、冷蔵庫で1時間寝かせる。
- ②①をめん棒で薄くのばして型に貼り付け、180℃のオーブンで20分焼く。
- ③かぼちゃは皮を取り除き、1cmの角切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。
- ④フライパンに油をひき、ほうれん草とベーコンを炒める。
- ⑤卵をボウルに割って溶きほぐし、生クリーム、粉チーズ、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑥②の上に③④⑤を流し入れ、180℃のオーブンで20～25分焼く。

カリフラワーのムース

カリフラワーのやさしい甘味を生かしたムースは、おもてなし料理の前菜におすすめです。

純白の雪に見立てたホワイトカラーがクリスマスのテーブルによく合います。

●材料(4個分)

粉ゼラチン……………2.5g
水……………小さじ2
カリフラワー……………90g
塩……………少々
牛乳……………25cc
生クリーム……………10cc
☆カリフラワー、カニ缶、イクラ、ディルなど
お好みの飾り

●作り方

- ①分量の水で粉ゼラチンをふやかす。
- ②カリフラワーは小房に分けて、塩を加えて茹でる。
- ③②のカリフラワーに茹で汁50ccを加えて、ミキサーにかける。
- ④③を鍋に移して火にかけて、温めた牛乳と生クリームを加えてよく混ぜる。
- ⑤④に①を加えてよく溶かしたら、火を止める。
- ⑥器に⑤を流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、お好みでカリフラワー、カニ缶、イクラ、ディルを飾る。

カリフラワーは、
やわらかくなるまで茹でると、
クリーミーな仕上がりに
なるんだよ!



十勝が生んだご飯が進むご当地グルメ

中華ちらし

●材料(2人分)

豚こま肉(細切り)	60g
A 醤油	小さじ1/3
酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
もやし	60g
白菜	80g
玉ねぎ	30g
きくらげ	1g
なると	16g
シーフードミックス	80g
卵	60g
B 砂糖	小さじ2/3
塩	少々
油、ラード	適量
醤油	大さじ1弱
オysterソース	小さじ1/2
C 砂糖	大さじ1/2
酒	小さじ1
こしょう	少々
鶏ガラスープ	120cc
ごま油	小さじ1/2
さやえんどう	10g
ご飯	380g
☆お好みで紅生姜	

571
kcalたんぱく質
25.0g

●作り方

- ①豚こま肉は調味料Aで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ②もやしはひげを取り、白菜は細切り、玉ねぎはスライスする。きくらげは水で戻し、なるとは縦半分に切ってから斜めに切る。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、調味料Bを加えて油をひいたフライパンで炒り卵を作り、取り出しておく。
- ④フライパンにラードを入れ、①の豚こま肉を炒める。肉の色が変わったら、②とシーフードミックスを加えて手早く炒め合わせる。
- ⑤④に調味料Cと③の炒り卵を戻し入れ、ごま油と茹でたさやえんどうを加える。
- ⑥お皿に温かいご飯を盛り、⑤をかけ、お好みで紅生姜を添える。

Column

中華ちらしは帯広市のご当地グルメです。料理店の従業員がまかない飯として作ったのがきっかけで誕生しました。たっぷりの野菜や炒り卵が入り、醤油や砂糖を使った和風味のタレが特徴です。元祖となったお店では、スープ、たくあんがセットで提供されています。



鳥取県の大人気給食メニュー

スタミナ納豆

スタミナ納豆は、鳥取県で30年以上も前に子供たちの学校給食として考案されたメニューです。

鶏ひき肉をにんにくや生姜などで炒め、納豆と混ぜ合わせたもので、栄養満点。隠し味のタバスコの辛味が食欲をそそり、温かいご飯との相性は抜群です。

●材料(2人分)

鶏ひき肉	60g
にんにく	2g
生姜	2g
A 醤油	少々
酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
ひきわり納豆	50g
B 醤油	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
ごま油	少々
タバスコ	適量
小ねぎ	10g

128
kcalたんぱく質
9.9g

●作り方

- ①にんにくと生姜はみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にごま油をひき、弱火でにんにくと生姜を炒め、香りが出たら、鶏ひき肉と調味料Aを加えて、ポロポロになるまで炒め、粗熱が取れるまで冷ましておく。
- ③ボウルにひきわり納豆と調味料Bを入れてよく混ぜる。
- ④③に②と小ねぎを加えて混ぜ合わせる。

Column

常備菜として、鶏そぼろを作り置きしておくとう便利です。納豆は加熱すると栄養価が下がってしまうので、できるだけそのまま使しましょう。加える具材は、ねぎの他に、にらや青しそ、貝割大根やみょうが、刻みのりもおすすです。



手作り万能ソースでおいしく減塩!

減塩料理

～鮭のホイル焼き 豆乳タルタルソース～

●材料(2人分)

《タルタルソース》

卵(固茹で).....	20g
きゅうり.....	8g
たくあん.....	6g
みょうが.....	4g
青しそ.....	1g
豆乳.....	大さじ1弱
米油.....	大さじ1
ごま油.....	小さじ1
砂糖、塩.....	少々
米酢.....	小さじ1
昆布茶、山椒粉.....	少々
白ごま.....	適量

《料理》

鮭(切り身).....	50g×2切れ
塩.....	少々
酒.....	小さじ1
玉ねぎ(スライス).....	40g
人参(千切り).....	10g
ぶなしめじ(ほぐす).....	20g
かぼちゃ(角切り).....	60g
ブロッコリー(小房に分ける).....	40g
ミニトマト(縦半割).....	30g
溶けるチーズ.....	20g
☆お好みでレモン	



2017年「第4回全国病院レシピコンテスト」
減塩たれ部門 銀賞受賞レシピ

256
kcal
(ソース99kcal)

たんぱく質
17.4g
(ソース1.6g)

塩分
1.0g
(ソース0.4g)

(鮭のホイル
焼きのみ)

●作り方

【タルタルソース】

- ①茹で卵は粗く刻む。きゅうりは塩をふってしんなりしたら水分を拭き取り、みじん切りにする。たくあん、みょうが、青しそもみじん切りにする。
- ②ボウルに調味料Aを入れ、泡立て器などでよく混ぜる。米酢を少しずつ加え、マヨネーズの硬さになるまで混ぜ、昆布茶と山椒粉で味を調える。
- ③②に①と白ごまを加え、混ぜ合わせる。

【料理】

- ①鮭は塩と酒をふってしばらくおき、余分な水分を拭き取る。
- ②アルミホイルに①の鮭と、玉ねぎ、人参、ぶなしめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、ミニトマトをのせる。「タルタルソース」をかけ、その上にチーズをのせ、アルミホイルをしっかりと閉じて、170℃のオーブンで約20分焼く。
- ③器に②を盛り付け、お好みでレモンを添える。

Column

「タルタルソース」は抗酸化作用のある米糠から生まれた油と、豆乳を使ったマヨネーズがベースです。みょうがや青しそ、山椒粉の風味やたくあんの食感を加え和風テイストに仕上げました。少ない塩分でも旨味があり、幅広い料理に活用できます。



香辛料×素材の旨味でおいしく減塩!

減塩料理

～カレーカポナータの冷製そば～

●材料(2人分)

なす.....	60g
ズッキーニ.....	50g
赤・黄パプリカ.....	各30g
玉ねぎ.....	60g
にんにく、生姜.....	各2g
オリーブオイル.....	大さじ1/2
ベーコン.....	8g
塩.....	少々
A カレー粉.....	小さじ2
ターメリック.....	少々
ツナ缶.....	20g
トマト缶(カット).....	180g
黒オリーブ.....	8g
ローリエ.....	適量
B 顆粒コンソメ.....	小さじ1/2
ケチャップ.....	小さじ1
八丁みそ.....	小さじ2/3
砂糖.....	小さじ1/3
醤油.....	小さじ1/3
C バジル、オレガノ、クミン.....	各少々
白ワインビネガー.....	大さじ1/2
十割そば(乾麺).....	160g
D めんつゆ.....	小さじ1
水.....	小さじ2
温泉卵.....	2個
パセリ、松の実、黒こしょう.....	適量



2017年「第4回全国病院レシピコンテスト」
減塩カレー料理部門 銀賞受賞レシピ

517
kcal

たんぱく質
20.6g

塩分
1.7g

●作り方

- ①なす、ズッキーニ、赤・黄パプリカ、玉ねぎは1～1.5cmの角切り、にんにく、生姜はみじん切りにする。ベーコンは粗みじんに切る。黒オリーブは4～8つ割りに切る。
- ②鍋にオリーブオイルをひき、にんにく、生姜を炒め、香りが出たらベーコン、玉ねぎを炒める。なす、ズッキーニ、パプリカも加えて中～強火で手早く炒め、調味料Aを加える。油が足りなければツナ缶の油を加える。
- ③ツナ缶、トマト缶、黒オリーブ、ローリエ、調味料Bを加えて10～15分煮る。
- ④③に調味料Cを加えてひと混ぜして火を止め、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤十割そばを茹でて冷水で冷やし、調味料Dを合わせたタレで和えて下味をつける。
- ⑥器に⑤を盛り付け、④をかけ、温泉卵、みじん切りのパセリ、から炒りした松の実、黒こしょうを散らす。

Column

ヘルシーな「そば」も、和風の汁そばは高塩分になりがちです。カレー風味カポナータの洋風アレンジは、野菜の旨味がひきたち、低塩分でもおいしい、夏にぴったりな一品です。十割そばは塩分無添加なので、さらに塩分をおさえることができますよ。





色鮮やかな小さな粒に
栄養がぎゅー!

ミニトマト

ミニトマトは果実の大きさが5~30g程の小さなトマトの総称です。野菜売場に並ぶ種類も年々増え、今ではすっかり売れっ子野菜のひとつとなりました。赤や黄色、形も丸いものだけではなく、卵型やいちご型などいろいろな品種があります。

ミニトマトは冷涼な気候を好むため、夏秋期の北海道産は高品質で全国1位のシェアとなっています。栽培時期は1月~11月。旬は6月~10月です。北海道では、後志、上川、日高地域が主な産地となっています。

甘酸っぱいおいしさと、見た目もかわいく、鮮やかな彩りが魅力的ミニトマトは、普段の食卓やお弁当作りに大活躍です。

■ミニトマトの選び方

全体に色が濃く鮮やかで、表面の皮に色むらがなく、ハリとツヤのあるものを選びましょう。ヘタがきれいな緑色で、ピンと立っているものが新鮮です。

傷があったり、ヘタが枯れて黄色くなっているものや実割れしているものは、鮮度が落ちている証拠なので避けましょう。

■ミニトマトの保存

ミニトマトを冷蔵保存する場合は、ヘタを取り、洗って水気を拭き取ってから保存容器に入れて保存します。

また、ヘタ付きのまま保存容器に入れ、かぶるくらいの水を注いでから、冷蔵庫で保存するのもおすすめです。2~3日に1回水を取り替えると、プルンとしたハリのある状態で、約1週間の保存が可能です。

■ミニトマトの健康パワー

トマトはおいしくて栄養分も豊富なことでは知られていますが、ミニトマトの中には普通のトマトよりもたくさんの栄養がギュッと凝縮されています。

中でも抗酸化作用が強く、がんや生活習慣病の予防効果が高いリコピンが大量に含まれています。また、このリコピンを始めとしてビタミンB群、ビタミンC、食物繊維など、ミニトマトは普通のトマトよりも約1.5~2倍栄養価が高く、美肌・美白効果、疲労回復効果、むくみや高血圧予防などの効果も期待できます。

Column

トマトの甘さと大きさは相関関係があり、小ぶりになるほど甘くなる傾向があります。
小さく切ったミニトマトにほんの少し塩をかけると、フルーツのような甘さが際立ち、よりおいしく食べられますよ。



105
kcal

たんぱく質
5.7g

加熱されたミニトマトは甘くてジューシー!

ミニトマトの肉巻き

ミニトマトの色が見えるように巻くとかわいらしく仕上がります。ミニトマトに含まれるリコピンは加熱すると、生の時と比べて吸収率が2~3倍に上がります。

●材料(2人分)

豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用).....4枚
塩、こしょう.....少々
ミニトマト.....4個
小麦粉.....適量
油.....小さじ1
A 醤油、酒、みりん、砂糖.....各小さじ1

●作り方

- ①豚薄切り肉に塩、こしょうをふり、ヘタを取ったミニトマトを巻く。
- ②①に小麦粉を薄くまぶし、油をひいたフライパンで巻き終わりを下にして焼く。焼き色がついたら上下返して蓋をして3~4分蒸し焼きにして火を通す。
- ③②に調味料Aを加えて軽く煮詰める。

色鮮やかなミニトマトを使ったソースは
栄養満点です

鱈の和風 ラビゴットソース

ラビゴットはフランス語で「元気を出させる」という意味があるそうです。香味野菜や醤油を加えて、日本人になじみやすい和風テイストのソースにアレンジしました。その名の通り、野菜たっぷりの鮮やかソースで、なんだか元気になれそうな気がしませんか?

●材料(2人分)

鱈(切り身).....2切れ
塩、こしょう.....少々
小麦粉.....大さじ1
油.....小さじ1
ミニトマト.....40g
きゅうり.....20g
玉ねぎ.....16g
みょうが.....4g
小ねぎ.....適量
A 醤油.....小さじ1
酢.....大さじ1
砂糖.....大さじ1/2
生姜(汁).....2g
油.....大さじ1/2
黒こしょう.....少々
青しそ.....1枚
☆オクラなどのお好みの添え野菜



135
kcal

たんぱく質
11.8g

(鱈の和風
ラビゴットソースのみ)

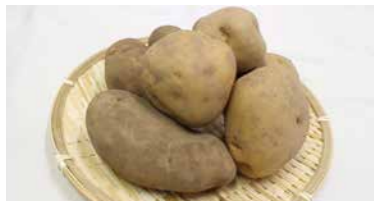
●作り方

- ①鱈は両面に塩、こしょうして、小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ②フライパンに油をひき、中火で鱈の両面を焼く。
- ③ミニトマトは5mmの角切りにする。きゅうり、玉ねぎ、みょうがは粗みじん切りにし、分量外の塩少々をまぶして、しんなりしたら水で洗って水気をきる。小ねぎは小口切りにする。
- ④ボウルに調味料Aを入れてよく混ぜ、③を加えてさっと混ぜ合わせて、ラビゴットソースを作る。
- ⑤器に②の鱈を盛り付け、④のソースをかける。千切りの青しそを散らし、お好みで茹でたオクラを添える。

Column

魚や肉料理はもちろん、冷奴、温野菜、サラダなどのドレッシングとしても、おいしく活用できます。
お好みで砂糖の量を調整してください。香味野菜が苦手な子供でもパクパク食べられますよ。





ホクホクおいしい。 北海道のスター野菜 じゃがいも

カレー、煮物、フライドポテト…日常的に私たちの食卓に欠かせないじゃが芋ですが、その約8割が北海道産です。

そんな北海道のじゃが芋は、ホクホクとしたおいしさが特徴ですが、その秘密は、昼と夜の寒暖差にあると言われています。日中、光合成で生成したでんぷんを気温が下がる夜間にしっかりと蓄えるため、あの独特の食感が生まれます。

人気が高くロングセラーの男爵、煮崩れが少ないメイキン、ホクホク感が人気のキタアカリ。他にも、とうや、ひかる、マチルダ、インカのめざめ、スノーマーチ…北海道では、数十種類のじゃが芋が生産されています。

■じゃが芋の健康パワー

じゃが芋にはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには強い抗酸化作用があり、アンチエイジング効果や美肌効果、ストレス対策などの効果が期待できます。

また、じゃが芋はビタミンCと並んでカリウムも豊富に含まれています。カリウムは細胞内外の浸透圧を調節し、ナトリウム(塩分)を排泄することで高血圧や動脈硬化の予防、むくみの解消に役立ちます。

さらに、腸内環境を整える効果がある食物繊維も豊富に含まれます。食物繊維にはコレステロールや血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。

■じゃが芋の新しい顔、スノーマーチ

スノーマーチは、病害虫に強い救世主として北見エリアで育成され、平成22年頃より全国へ出荷されるようになりました。土臭さやクセが少なく、ほんのりとした甘味としっとりなめらかな食感が特徴です。

スノーマーチに含まれるでんぷん質は、雪が降る12月頃から少しずつ「糖」へ変わり、甘味と風味を増していきます。低温貯蔵で少しずつ熟成され、出荷終盤の3月にかけて徐々に深みのある甘味と風味を楽しめるようになります。

皮をむけば果肉は雪のように白く、煮崩れしにくいので、炒め物、煮物などいろいろなじゃが芋料理に適しています。



画像提供:
JAきたみらい



129
kcal

たんぱく質
1.8g

しば漬け×ポテトサラダの
意外な組み合わせ

和風ポテトサラダ

しば漬けの食感がアクセント! 塩昆布のコクを加えた混ぜるだけの簡単ポテトサラダです。お好みでハムや茹で卵を加えてもおいしいですよ。

●材料(2人分)

じゃが芋 …………… 150g
マヨネーズ …………… 大さじ1と1/2
しば漬け(薄切り) …………… 15g
塩昆布 …………… 2g
白ごま …………… 適量
青しそ(千切り) …………… 1枚

●作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジで約5分加熱して熱いうちにつぶす。
- ③②にマヨネーズを加えて混ぜる。しば漬け、塩昆布も加えて軽く混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け、白ごまをふり、青しそを飾る。

ご飯にもパンにも、ワインにも合います

じゃが芋の マスタードクリーム 炒め

生クリームと粒マスタードが入った、濃厚でコクのある炒め物です。じゃが芋をいつもとちょっと違う炒め物にしたい時に、また、チキンソテーやムニエルなどに添えれば、おもてなし料理としても大活躍のおしゃれな一品です。

●材料(2人分)

じゃが芋 …………… 150g
玉ねぎ …………… 40g
むぎエビ …………… 20g
オリーブオイル …………… 小さじ1
小麦粉 …………… 小さじ1
粒マスタード …………… 5g
牛乳 …………… 大さじ1
生クリーム …………… 大さじ1
塩、黒こしょう …………… 少々
パセリ …………… 適量



139
kcal

たんぱく質
4.5g

(じゃが芋のマスタード
クリーム炒めのみ)

●作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで約3分加熱する。
- ②玉ねぎはスライスする。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、弱めの中火で①と②を炒める。焼き色がついたらむぎエビを加え、さらに炒め合わせる。
- ④③に小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。粒マスタードと合わせた牛乳、生クリームを加えて、全体からめるように炒め合わせ、塩、黒こしょうで味を調える。
- ⑤器に④を盛り付け、みじん切りのパセリを散らす。

Column

昔からじゃが芋を使った民間療法が行われてきました。すりおろしたじゃが芋は、やけどやねんざ、皮膚炎など、冷湿布や温湿布の代わりに使われてきました。



ほうじ茶の豊かな香りが広がります♪

ほうじ茶 ブランマンジェ

やわらかくてなめらかな口溶けが魅力のブランマンジェは、フランス語で「白い食べ物」という意味を持つ、冷たいデザートです。風味豊かなほうじ茶を使い、甘さを控えた大人の味に仕上げました。



163
kcal

たんぱく質
4.9g

(1個)

●材料(4個分)

粉ゼラチン……………5g
水……………大さじ2
ほうじ茶……………4g
牛乳……………220cc
砂糖……………30g
生クリーム……………60cc

《ほうじ茶ソース》

「水……………60cc
A ほうじ茶……………1.5g
「砂糖……………1.5g
片栗粉、水……………適量
☆ホイップクリーム、黒豆煮豆などのお好みの飾り

●作り方

- ①分量の水で粉ゼラチンをふやかす。
- ②鍋にほうじ茶と牛乳を入れて弱火にかけ、沸騰直前に火を止め、蓋をして2分ほど蒸らす。
- ③②を茶こしなどで濾してボウルに移す。砂糖と①を加えてよく溶かし、氷水にあてて、とろみがつくまでゆっくり混ぜながら冷やす。
- ④③に生クリームを少しずつ加えて混ぜ合わせたら、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ほうじ茶ソースを作る。別の鍋にAをひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でゆるめのとろみをつける。
- ⑥冷やし固めたほうじ茶ブランマンジェに、お好みでホイップクリーム、黒豆煮豆を飾り、⑤のほうじ茶ソースをかける。

Column

茶こしに残った茶葉は上からぎゅっと押さえて、牛乳をしっかりしぼり出してください。ほうじ茶の代わりに、抹茶やそば茶、紅茶などでもおいしく作ることができます。お好みのお茶でアレンジしてください!



りんご大国ポーランドで愛される
伝統菓子

シャルロトカ

シャルロトカはポーランドで最もポピュラーなりんごのケーキで、生地の手ろろとした食感と素朴な甘味が特徴です。冷やして食べてもおいしいですが、焼きたてのケーキにバニラアイスクリームを添えるのがおすすめ!ぜひお試しください。



348
kcal

たんぱく質
3.6g

(1切れ)

●材料(5人分)

バター……………80g
「小麦粉……………100g
A 砂糖……………大さじ2
「ベーキングパウダー……………小さじ1/2
卵……………15g
りんご……………2玉(皮むき、いちょう切り)
レーズン……………50g
砂糖……………大さじ1
シナモン粉……………適量
☆粉砂糖、市販のバニラアイスクリーム

●作り方

- ①バターは常温に戻し、ダイス状にカットしておく。
- ②①とAの粉類を手で混ぜ合わせる。ある程度混ぜたら卵を加える。粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、ひと塊にしてラップに包み、冷蔵庫で30分程度寝かせる。
- ③鍋にりんご、レーズン、砂糖を入れ、りんごの水分がなくなるまで加熱し、シナモン粉を加える。
- ④②の生地の半量を型に敷き詰め、180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤④の上に③と残りの生地をのせ、180℃のオーブンでさらに30分焼く。
- ⑥器にカットした⑤を盛り付け、お好みで粉砂糖をふりかけ、バニラアイスクリームを添える。

Column

ポーランドの陶器は「ポーリッシュポタリー」と呼ばれ、ポーランド南西部にある町ポレスワヴィエツで作られています。陶器の製造から絵付けまで、すべて職人の手作業で行われ、ほっこりするフォルムとかわいい絵柄が特徴です。写真は管理栄養士のコレクションを使って撮影しました。



からだに優しいヘルシースイーツ!

ほうれん草の オムレットケーキ

ほうれん草を練り込んだふわふわの生地、バナナ風味のクリームを合わせました。ほうれん草の栄養価は野菜の中でもトップクラス! 貧血予防に欠かせない鉄分やからだを作るミネラルが豊富に含まれています。

●材料(5個分)

- ほうれん草(茹でる).....90g
- 卵黄.....2個分
- A 牛乳.....55cc
- サラダ油.....20g
- 小麦粉.....50g
- 卵白.....2個分
- グラニュー糖.....28g
- 《バナナカスタードクリーム》
- 卵黄.....1個分
- B—グラニュー糖.....15g
- 小麦粉.....9g
- 牛乳.....100cc
- バナナ(つぶす).....50g
- C—レモン果汁.....少々
- 生クリーム.....15cc
- 《ホイップクリーム》
- 生クリーム.....65cc
- グラニュー糖.....10g
- ☆バナナ、粉砂糖



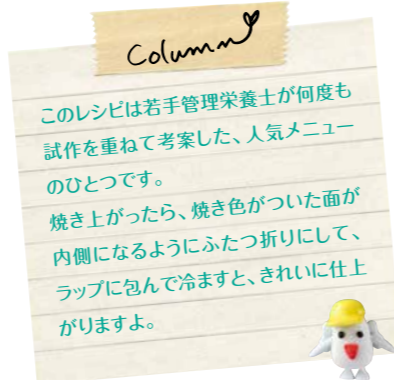
274
kcal

たんぱく質
6.8g

(1個)

●作り方

- ①材料Aをミキサーにかけ、ボウルに移す。ふるった小麦粉を混ぜ合わせる。
- ②卵白にグラニュー糖を加え、しっかり角が立つまで泡立てる。
- ③②に①を加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ④オーブンシートを敷いた天板に、③を直径10cmの円形に広げ、180℃のオーブンで10分焼いて、冷ましておく。
- ⑤バナナカスタードクリームを作る。鍋に材料Bを入れてよく混ぜ、ふるった小麦粉も加え、混ぜ合わせる。沸騰直前まで温めた牛乳を加えて弱火にかける。もったりしたら火を止め、混ぜ合わせた材料Cを加えて、冷ます。
- ⑥④の生地に⑤とホイップした生クリーム、お好みでバナナをはさみ、上に粉砂糖をふりかける。



調理法別インデックス



《ご飯類》

- 朝顔寿司.....3
- 中華ちらし.....7



《汁物》

- 満月汁.....4



《煮物》

- チキンとレーズンの赤ワイン煮.....5



《麺類》

- カレーカボナータの冷製そば.....10



《炒め物》

- じゃが芋のマスタードクリーム炒め...14



《焼き物》

- かぼちゃのキッシュ.....6
- ミニトマトの肉巻き.....11
- 鱈の和風ラビゴットソース.....12
- 鮭のホイル焼き 豆乳タルタルソース...9



《蒸し物・揚げ物》

- 錦豆腐と揚げだし大根.....2



《サラダ・和え物》

- カリフラワーのムース.....6
- スタミナ納豆.....8
- 和風ポテトサラダ.....13



《お菓子》

- ほうじ茶ブランマンジェ.....15
- シャルロットカ.....16
- ほうれん草のオムレットケーキ.....17

どれもアイデア満載の
料理ばかり!
ぜひ作ってみてね!



編集後記

麻生キッチン第7号、お楽しみいただけでしょうか。

今回も身近な食材を中心に、試行錯誤を重ねて生まれたレシピばかりです。食材の組み合わせや分量、切り方、盛り付け...おいしさを追求して完成したレシピは、新たな発見が多く、私たちの自信と成長にもつながりました。皆さまに親しんでいただければ幸いです。

麻生栄養科のモットーは「サービスに終わりなし」。これからも真心を込めて元気と笑顔を作る食事を届け続け、同時に成長する自分たちを楽しめたらと思います。



発行日 2020年4月1日
発行元 耳鼻咽喉科 麻生病院
〒007-0840
札幌市東区北40条東1丁目1-7
TEL: 011(731)4133
FAX: 011(731)4986
URL <http://www.jibiazabu.or.jp>

企画・編集・制作
《麻生病院》 武田絵里(管理栄養士)
《麻生北見病院》 田中優里(管理栄養士)

協力 株式会社みんなのこぼ舎

※無断で複写・複製することを禁じています。
※本書で紹介しているレシピは、病院で出している献立を
家庭用・人数分に合わせアレンジしています。