令和8年度フレイル予防で健康寿命を延ばす

令和8年10月29日（木）
神戸市立総合福祉センター3階

調理実習

1．アーモンド田作り
2．りんご入りきんとん
3．菊花大根
4．ぶりの幽庵焼き
5．吹き寄せ煮
6．雑煮白味噌
7．炊きおこわ

1	材		料	
アーモンド田作り	ごまめ	65g	砂糖	大さじ3
	スライスアーモンド	35g	酒	大さじ2
			しょうゆ	大さじ1・1/2

作り方

1．アーモンドスライスは150℃に予熱したオーブンで5分焼いておく。
2．ごまめはフライパンで弱火で焦がさないように乾煎りする。（140～160℃に予熱したオーブンで10～15分、レンジなら2～2分30秒かけて時々かき混ぜる）
3．鍋に調味料を煮立てて少し煮詰め、ごまめを混ぜ、①も加えて混ぜる。火から下しクッキングシートに手早く広げて冷ます。

2	材		料	
りんご入りきんとん（6人分）	さつまいも（正味）	200g	レモン汁	小さじ1
	くちなしの実	1/2コ	砂糖	60g
	りんご	1/8コ		

作り方

1．さつまいもは2cmくらいの厚さに切り、皮をむいて水にさらし中火で柔らかくなるまでゆでて熱いうちにつぶす。
2．りんごは芯を取り、皮付きのまま2mmくらいの厚さのイチョウ切りにしてレモン汁をふりかけ汁ごと鍋に入れて砂糖を加えてりんごがしんなりするまで煮る。
3．②に①を加えて弱火で練り上げる。6等分にしてラップで茶巾に絞る。

3	材料				
菊花大根 （6人分）	大根	180g	A	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ1		酢	大さじ2
				水	大さじ1

作り方

1．大根は3cm長さに切り、菊花（細かく縦横に格子状）に切る。大根がかぶるくらいに水を入れて塩を加えて浸ける。しんなりしたら水気を絞る。
2．（A）の調味料につける。ぶりの幽庵焼きが出来たら、菊花大根を軽く絞って添える。

4	材料			
ぶりの幽庵焼き （6人分）	ぶり（50～60g）	6切れ	しょうゆ	大さじ2
			酒	大さじ2
			みりん	大さじ2
			柚子の輪切り	2枚

作り方

1．幽庵地（しょうゆ、酒、みりん、柚子輪切りを合わせて）に、ぶりをつけておく。
2．ぶりをザルに上げて汁気をきりクッキングシートを敷いた天板に並べて200℃に予熱したオーブンで8～10分焼く。

5	材料				
吹き寄せ煮 （6人分）	鶏もも肉	180g	たけのこ		120g
	B 酒	大さじ1	サラダ油		大さじ1
	B 生姜汁	小さじ1	C	出し汁	500ml
	にんじん	1/2本	C	砂糖	大さじ4
	ごぼう	1/2本	C	しょうゆ	大さじ4
	こんにゃく	1/2枚	C	酒	大さじ3
	干し椎茸	6枚	絹さや		6枚
	れんこん	80g	うずら卵		6コ

作り方

1．鶏肉は一口大に切り、（A）をふり下味をつける。
2．にんじんは6mm～1cm厚さに切り、梅型で抜く。ごぼうは皮をこそげて斜め切りにする。こんにゃくは5mm厚さに切り、手綱こんにゃくにしてゆでておく。
3．椎茸は水で戻して2枚にそぎ切りにする。たけのこはくし形、又は半月切りにする。れんこんは皮をむき8mm厚さの輪切りで酢水にさらし、さっとゆでる。
4．厚手鍋を熱し油を入れて鶏肉を炒め色が変わったら②、③を加えて炒め（C）を入れて時々アクを取りながら中火で落し蓋をして15分煮る。
5．うずら卵は5分ゆでる。絹さやは筋を取り（花落ちは取らない）ゆでる。

6	材料			
雑煮白味噌 （6人分）	出し汁	カップ6	丸もち	6コ
	里芋	3コ	白味噌	120～150g
	太根（細いもの）	100g	かつお節	適量
	にんじん	1/5本	青ねぎ	2本

作り方

1. 里芋は皮をむき6㎜厚さの輪切り、塩を振ってよくもみ、ぬめりを取って洗い流す。
2. 大根、にんじんは皮をむき6㎜厚さの輪切りにしてさっと湯がく。（細いものがない場合はイチョウ切りにする）
3. 鍋にだし汁を入れて煮立ったら火を弱めて①、②の野菜が柔らかくなるまで煮て、白味噌を煮汁で溶く。
4. 餅は200℃に予熱したオーブンで5分くらい焼く。椀に餅と③を入れて小口切りにした青ねぎを散らして、かつお節を盛る。

7	材料			
炊きおこわ （6人分）	米	1合	小豆	40g
	もち米	1合	小豆のゆで汁＋水	380ml
	塩	小さじ1弱	D［黒いりごま	少々
			D［塩	少々

作り方

1. 米、もち米を合わせて洗い、30分くらい水に浸けておく。炊く10分前にはザルにあげて水気をきる。
2. 小豆とたっぷりの水を火にかけ、沸騰して3～4分ゆでて、ゆで汁は捨てる。（ゆでこぼし）再び小豆の量より少し多めの水を加えて8分通りに柔らかくなるまでゆでる。小豆とゆで汁に分けておく。
3. 炊飯器に①を入れて、ゆで汁380ml、塩小さじ1弱を加えて混ぜる。小豆を入れて炊く。

※　米の水加減は体積の2割増し、もち米は0.9割増しで計算するとよい。