

海老入り蓮根餅のお雑煮

(レシピ作成：岡本千恵子さん)



彩り、栄養、食べやすさを兼ね備えた一品。ひと手間かけたれんこん餅の食感で、お餅を食べられない方のお正月料理にも。

若羽大賞

【材料(4人分)】

れんこん… 300	大根… 適量	小芋… 適量
A 醤油… 小1/3	人参… 適量	豆腐… 適量
砂糖… 小1/3	三つ葉… 適量	
塩… 少々	ゆずの皮… 少々	
片栗粉… 小2		
	吸地	
海老… 4尾	煮出し汁… 600cc	
B 酒… 大1	みりん… 大1	
塩… 少々	薄口醤油… 大1	
片栗粉… 大1/2	塩… 小1/2	

【作り方】

- 蓮根は皮をむき、すりおろして(A)を加える。パットに敷き詰めて10分ほど蒸す。
- 海老は殻、背ワタを取って粗くたたき、(B)で下味をつける。
- ①で②を包み、適当な大きさに丸め、素揚げする。
- 大根は薄い亀甲形(輪切りでもよい)に切ってゆで、人参は梅人參(輪切りでもよい)にして吸い味の一部分でサッと煮る。
- 小芋は輪切りにして一部の吸い味でやわらかく煮ておく。
- 三つ葉はサッとゆで、細かく切る。
- 柚子は皮を千切りにする。
- 器に③を入れ、豆腐、④⑤を入れて熱い吸い地をはり、⑦を添える。

焼麩プディング

(レシピ作成：有田 静さん)



乾物を使って手軽にできるおやつ。麩は小麦のたんぱく質からできているので、ヨーグルトを添えれば朝食にも。

からだに優しいデザート大賞

【材料(5~6人分)】

焼き麩… 20	干しぶどう… 大1
卵L寸… 1個	バター… 5
砂糖… 大2	
牛乳… 150cc	

【作り方】

- 焼き麩は粗く指でくずす。干しぶどうはぬるま湯につけ、やわらかくなったら水気をふき、粗く刻む。
- ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、砂糖を加え、泡立えないようによく混ぜる。牛乳を加え混ぜる。①を入れ、軽く混ぜ、焼き麩が卵液を吸って柔らかくなるまで待つ。
- フライパン(20cm位)に弱火でバターを溶かし、②を流し込んで表面を均等に落ち着かせ、蓋をして、こがさないように蒸し焼きにする(10分位)。裏返して軽く焼き、4等分し、器に盛る。(返しづらいつきはフライパン内で4等分して返す)

「食べたい」という気持ち 「生きる意欲」に

高齢者が楽しんで食べられる料理レシピ

奈良県食事サービスネットワークでは、「食事」することの楽しさを伝えたいと考え、日頃家庭で作られている食事で、高齢者が喜ばれる一品を奈良県内の皆さんから募集しました。

鶏ミンチと干し野菜のカレー

(レシピ作成：原 暎子さん)

香辛料が食欲をそそるためか、高齢の方の中には、案外カレーが好きな方が多いようです。野菜を干すことで風味やコクが増した、栄養満点のカレーです。

栄養が満点賞

【材料(5~6人分)】

鶏ミンチ… 250	しょうゆ… 大1	
生姜(みじん切)… 1/2片	酒… 大3	
玉葱(みじん切)… 1/2個	油… 大1	
味噌… 大11/2		
砂糖… 大11/2		
A	B	
トマト・オクラ・なす…	サラダ油	
ピーマン・かぼちゃ…	(オリーブ油)	
りんご・生椎茸・人参…	500gくらい	赤唐辛子… 適量(好み)
セロリ・レーズン・玉葱…	1個	カレー粉… 大11/2
にんにく(みじん切)… 1個		塩… 小1/2
生姜(みじん切)… 1~2片		しょうゆ… 大1
ミント… 1片		
バジル・パセリ… 適量		

【作り方】

- フライパンに油を入れ、生姜を炒める。ミンチを加え色がかわれば、玉ねぎを加え炒めて調味する。
- 野菜を日向で2~3時間ほど干す。
※にんにく、生姜も薄切りにして干し、使う時にみじん切にする。
※トマト、オクラは2~3mmの輪切り。ナスは2~3mmの半月。ピーマンは縦4等分。かぼちゃは5mm厚さのくし型。りんごは8等分して横にスライス。しいたけは横3~4等分にしてスライス。人参2~3mmのいちよう切り。セロリはスライス。玉葱はスライス。
※干した後に切る大きさは、食べる方に合わせて調整。
※2~3時間干すだけで風味が増す。半生のような感触。
- 厚手の鍋にBを入れて熱しにんにく、生姜を入れ、玉葱、セロリを加え、弱火にかけじっくり炒めて香りを出す。②の野菜と果物、レーズンを少しずつ加えて炒める。
- カレー粉を加えてひと混ぜし、塩、しょうゆを加えてよく混ぜる。ひたひたの水を加え、中火でコトコト煮る。途中水分がなくなったら材料がかぶるくらいの水を足し、さらに30分弱火で煮込む。①のミンチを加えて混ぜる。
※好みでカレー粉や調味料は加減する。



奈良県食事サービスネットワーク

2006年4月に、奈良県内で食事サービスを実施しているグループが集まって発足。現在、NPO法人「満天星」(生駒市)、「友一愛お弁当グループ」(奈良市)、「たんぼ楽食サービス」(奈良市)の三団体が中心になって運営している。奈良県の食事サービスの質の向上をめざして、イベント、セミナー等を実施。(問い合わせ:たんぼ楽食サービス Tel 0742-40-1040/E-mail food@popo.or.jp)