



栄養料理教室を開催しました！

先月はリ・ケア東有馬で管理栄養士による栄養料理教室を開催しました。
今回のメニューは長野名物『おやき』。栄養満点でランチや間食にもおすすめです。
みんなで「よいしょ、よいしょ」声をかけながら生地から捏ねて仕上げました。
楽しく料理を作って、にぎやかに食べるとおいしさも増しますね。
ご自宅でも是非作ってみてください。

おやき 8枚分(ひじき煮・かぼちゃあん)

おやき生地 8個分

- ・中力粉 200g
- ・熱湯 130 cc
- ・塩 一つまみ
- ・サラダ油小さじ 1/2

かぼちゃあん(4個分)

- ・かぼちゃ 200g
- ・砂糖大さじ 1
- ・しょうゆ小さじ 1
- ・塩 少々

ひじきあん(4個分)

- ・ひじき(乾) 5g
- ・めんつゆ(濃縮) 大さじ 1
- ・にんじん 1/3本
- ・和風顆粒だし 小さじ 1/2
- ・油揚げ 1/3枚
- ・水 大さじ 2

★生地作り

- ①熱湯・塩を混ぜておく。
- ②ボウルに中力粉を入れ、菜箸で混ぜながら①とサラダ油を回し入れる。
- ③全体に湯がなじんだら、全体がなめらかになるまで2~3分間よく練る。
- ⑤ボウルに入れて、ラップをし、15~20分間常温でねかせる。

★かぼちゃあん作り

- ①かぼちゃは皮をむき薄切りに。水にくぐらせた後、耐熱ボウルに入れてレンジで10分加熱する。
- ③柔らかくなったら水気を切りつぶす。砂糖・しょうゆ・塩を加えてよく混ぜ、4等分に丸めておく。

★ひじきあん作り

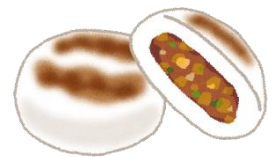
- ①ひじきは水で戻し、水気を切る。にんじんは千切りにする。油揚げは3mm幅に切る。
- ②フライパンに①を入れて、炒める。調味料・水を加えて、汁けがなくなるまで炒め煮切る。

★あんを包む

- ⑥生地を12等分にして丸め、打ち粉少々をつけ、直径10cm程にのばす。
- ⑦あんを生地の中央に置き、ひだをつくりながら包み、口をしっかり閉じる。回転させて形を整える。

★焼く蒸す

- ⑨フライパンにサラダ油を薄くひいて⑧を並べて、弱火で両面がこんがり色づくまで焼く。
- ⑩蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で10分間蒸す。



災害時の食品ストックできてますか？

今年は新年早々から大地震が発生し心穏やかに過ごせないお正月となりました。
災害発生からライフラインの復旧までには、1週間以上を要する場合があります。
家庭での備蓄は最低でも3日~1週間分は望ましいとされています。



長期保存できる非常用災害食だけでなく、インスタント食品やレトルト食品など普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことも有効です。
ご自宅の食品・飲料水のストックを改めて見直してみましよう！