

栄養部からのお知らせ

➤ おせち料理、食べ方の工夫！

おせち料理は年の初めを祝い、祈り、願いを託す大切な節目を彩るお料理です。基本的には縁起が良く、日もちするものが献立の基本となっています。

そんなおせち料理も、全て手作りは減り、最近は高級料亭やホテルのお重、お一人様向けのミニおせちも増えてきました。値段も内容もさまざまですが正確な栄養価を示しているものはほとんどありません。材料や調理法によって、塩分もカリウムもリンも違ってきます。食材や調理法を意識してお料理を選ぶようにしていきましょう。



おせち料理		栄養量	注 意 点
数の子30g		カリウム 28mg リ ン 32mg 塩 分 0.8g	塩分が多いので十分に塩抜きしましょう。食べすぎはリンの上昇や口喝の原因となります。
黒 豆30g		カリウム 156mg リ ン 69mg 塩 分 0.1g	黒豆はカリウムもリンも多い食品です。茹でこぼしをしっかりと行って、作り（買い）すぎないようにしましょう。
田作り30g		カリウム 480mg リ ン 690mg 塩 分 0.5g	骨ごと食べる食品なのでリンもカリウム量も多いです。甘辛く味付けされる料理なので口喝の原因になります。
昆布巻き30g		カリウム 135mg リ ン 18mg 塩 分 0.3g	カリウムや塩分が多いお料理です。食べ過ぎに注意しましょう。
伊達巻き30g		カリウム 33mg リ ン 36mg 塩 分 0.3g	白身魚や海老のすり身が入っていることもあります。塩分も糖分も含まれています。
かまぼこ30g		カリウム 33mg リ ン 18mg 塩 分 0.8g	塩分と無機リンを含む食品です。年越しそばや雑煮、おせち料理と続けて食べないようにしましょう。
酢れんこん30g		カリウム 72mg リ ン 23mg 塩 分	なるべく薄く切り、茹でこぼします。減塩のため塩は使わずに調味しましょう。

たたきごぼう30g		カリウム リ　　ン 塩　　分	67mg 20mg	なるべく薄く切り、茹でこぼします。減塩のため塩は使わずに調味しましょう。
栗きんとん50g		カリウム リ　　ン 塩　　分	164mg 22mg	栗もさつま芋もカリウムを多く含みます。しっかり茹でこぼして調理しましょう。砂糖も沢山使われています。
がめ煮 50g		カリウム リ　　ン 塩　　分	144mg 44mg 0.6g	鶏肉・ごぼう・れんこん・こんにゃく・人参・椎茸のがめ煮です。里芋1個加わるとカリウムは85mg増えます。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

中でもカリウムの調整をしやすい野菜の料理、酢れんこんやたたきごぼう、がめ煮は手作りしてみられませんか？おせち料理は野菜が少なく食物繊維も不足しがちなので、材料のれんこん、ごぼう、こんにゃく、人参、里芋などそれぞれしっかり茹でこぼしてから調味すると、カリウムも減らすことが出来ますし、そして出汁の旨味を効かせて味付けも薄味にすると安心です。『お正月だから仕方ない』とか『おせち料理は食べられない』ではなく、『選び方、食べ方』を見つけて、豊かな気分で新年を過ごしましょう。

はまゆう会のお料理教室で作ったお節料理のレシピも是非ご参照下さいませ ♡



➤ お料理教室のご案内

12月からお料理教室はお休みしています。
暖かくなる頃に再開します！お楽しみに♡



《お正月料理を作ろう！》

★お雑煮★

正月の祝膳のうちで最も大切な献立の一つ。煮雑（にまぜ）とも言います。

材料&1人当たり分量

もち	35 g
大根輪切り	20 g
京人参花型	5 g
干しいたけ	2 g
春菊	10 g
ゆず皮	0.5 g
出し汁	100 cc
塩	0.5 g
減塩醤油	2.5 cc

作り方

- ① 大根・人参は軟らかくなるまで湯がく。干しいたけは水でもどす。
- ② 春菊は一口大に切り、茹でこぼす。
- ③ 鍋にだし汁・①・塩・減塩醤油を入れて炊く。
- ④ 出来上がり直前に春菊を入れる。
- ⑤ 椀の底に大根をしき、その上に焼いたもちをのせ、具材を盛る。
- ⑥ ゆず皮を飾り、出来上がり。



★たたきごぼう★

ごぼうの形にあやかり、細く長く堅実な生活への願いをこめて作られたと言われます。

材料&1人当たり分量

ごぼう短冊	10 g
きゅうり短冊	20 g
酢	5 cc
砂糖	2 g
炒りごま	1 g

作り方

- ① ごぼうは軟らかくなるまで湯がく。きゅうりは熱湯をかける。
- ② 酢と砂糖を合わせて全体量の半量をであら漬ける。
- ③ 食べる直前に②の酢と砂糖を捨て、残りの酢と砂糖とごまあを加えて漬けなおす。

★田作り★

豊作祈願の祝儀肴です。

材料&1人当たり分量

いりこ	10 g
炒りごま	0.5 g
マヨネーズ	5 g

作り方

- ① フライパンにいりこを入れ、弱火で炒める。冷めたとき手でポキンと折れるくらいが良い。
- ② マヨネーズで和える。

★酢れんこん★

材料&1人当たり分量

れんこんきんぴら	20 g
酢	I { 3 cc
砂糖	I { 1 g

作り方

- ① れんこんは軟らかくなるまで湯がく。
- ② I を合わせて①を漬け込み、冷蔵庫に一晩置いて味をなじませる。
- ③ 翌日、I を捨ててIIを加えて漬け直す。

★数の子★

子孫繁栄の縁起物で、コリコリした歯ざわりが魅力。

材料&1人当たり分量

かすのこ	20 g
出し汁	5 cc
減塩醤油	2.5 cc
糸かつお	少量

作り方

- ① かすのこは一晩水につけ、十分に塩抜きする。
- ② 白い膜や筋をこすり取り、一口大のそぎ切りにする。
- ③ ボールにつけ汁を合わせ、②を水をふきとり、半日以上漬け込んで味を含ませる。
- ④ 盛り付けるとき、つけ汁を少量かけて糸かつおを天盛りにのせる。

★二色卵★

二色の彩りを豪華な錦に見立て、金銀財宝を意味します。

材料&1人当たり分量

卵	25 g
砂糖	3 g
かたくり	0.5 g
水	1 cc

＜砂糖の配分＞	
白身	2 g
黄身	1 g

作り方

- ① 卵は固茹でにし、殻をむいて黄身と白身に分け、熱いうちに裏ごしする。
- ② 白身をボールに入れ、砂糖と水溶きかたくりをそれぞれ半量分を加えてまぜ、水でぬらした流し箱にいれ軽く押さえる。
- ③ 黄身の裏ごし目のついてる部分を少量とり分け、残りはボールに入れて残りの砂糖と水溶きかたくりを加えてまぜ、白身の上に平らに重ねて上を押さえる。その上に取り分けた黄身をふりかけ、軽く押す。
- ④ 蒸器に入れ、布巾をはさみ、10～12分蒸す。
- ⑤ 冷めてから型から抜き、四角く切る。



★きんとん★

お節にはなくてはならない縁起物の一つで、財宝を意味します。

材料&1人当たり分量

さつまいも	20 g
砂糖	4 g
牛乳	1 g
みりん	2.5 cc

作り方

- ① さつまいもは1cm角切りにして茹で、軟らかくなったら湯を捨て、火にかけ水気をとる。
- ② ①がこふきいも状になったら、よくつぶす。
- ③ 牛乳に砂糖を入れ、火にかけ砂糖を溶かす。このとき、牛乳が沸騰しないように注意する。
- ④ ③にみりんを入れ、混ぜる。
- ⑤ ②に④を入れ、よくこねて形を整える。

★里芋の煮物★

六角里芋	30 g
京人参花型	5 g
干しいたけ	2 g
だし汁	50 cc
減塩醤油	5 cc
砂糖	2 g
絹さや	5 g

作り方

- ① 干しいたけは水で戻し、絹さやは筋を取り除き、茹でこぼしておく。
- ② 鍋に茹でこぼした里芋と人参・干しいたけを入れだし汁を入れて火にかけ、軟らかくなったら減塩醤油・砂糖を加え、煮込む。
- ③ ②の出来上がり直前に絹さやを入れ、味付け程度に煮る。

★海老の酒塩いり★

海老のように腰が曲がるまで長寿に、との願いを込めて作ります。

材料&1人当たり分量

有頭エビ	30 g
料理酒	5 cc
塩	0.1 g

作り方

- ① エビは頭つきのまま背わたを抜き、熱湯でさっと茹でて水にとり、冷ます。
- ② 鍋に料理酒・塩を入れて煮立て、エビを入れ箸で返しながらかき混ぜ、火を通す。
- ③ 取り出して手早くあおぎ、冷ましておく。

★のしどり★

- ＊材料＆1人当たり分量＊
- 鶏ミンチ 40 g
 - 砂糖 1 g
 - 減塩醤油 2.5 cc
 - 卵 10 g
 - 小麦粉 1 g
 - 青のり 0.05 g
 - けしの実 0.1 g
 - 油 3 cc

- ＊作り方＊
- ① 鶏ミンチをボールに入れてよく練る。
 - ② ①に砂糖・減塩醤油・とき卵・小麦粉の順に加え、混ぜ合わせる。
 - ③ オープンシートに②を横長に高さが1 cm程になるように置く。
包丁の刃で斜め格子に飾りを入れ、青のりとけしの実をふり、上から軽く押さえる。
 - ④ フライパンに油を熱し、④を青のりのついた面から
 - ⑤ 焼く（シートをはずして）。弱火で4～5分焼き色がつくまで焼き、裏返して3～4分焼く。
 - ⑥ 扇面の形に切って竹串を刺す。

★黒豆★

今年も達者（まめ）で暮らし、黒く日焼けをするまで健康に働けるようにとの祈りを込めた祝い肴です。また、しわがよるまで息災に過ごせるようにとの意味もあります。

- ＊材料＆1人当たり分量＊
- 黒豆 10 g
 - 重曹 少量
 - @さびくぎ 少量
 - 砂糖 3 g
 - 減塩醤油 1 cc
 - 出し汁 15 cc

- ＊作り方＊
- ① 黒豆は洗い、5回茹でこぼす。さびくぎはさつと洗い、布巾等に包み縛っておく。
 - ② 鍋に出し汁を沸騰させ、@を入れ火を止める。
 - ③ ②に黒豆を入れ、一晩つけておく。
 - ④ ③を火にかけ、煮立つ前に火を弱め、アクを除く。
 - ⑤ ごく弱火にして落とし蓋をし、さらに鍋蓋をして黒豆に味がしみ込むまで煮て冷ます。

★こぶ巻き★

「よろこぶ」の語呂合わせから、縁起のよいものとして昔からお節料理につきもの。

- ＊材料＆1人当たり分量＊
- こぶ 2.5 g
 - 干びょう 1 g
 - 砂糖 1.5 g
 - 減塩醤油 2.5 cc
 - 酢 1 cc

- ＊作り方＊
- ① こぶは布巾でふき、水に6時間程つける。
 - ② 昆布を巻き、干びょうを二重に巻いて結ぶ。
 - ③ 鍋に②を並べ、出し汁をかぶるくらい注ぎ、酢を入れ、落とし蓋をして弱火で煮込む。
 - ④ こぶが軟らかくなったら、砂糖・醤油を加え弱火のままじっくり煮る。

★初日羹★

- ＊材料＆1人当たり分量＊
- みかん 80 g
 - 粉寒天 0.5 g
 - 水 40 c c
 - 砂糖 10 g

- ＊作り方＊
- ① みかんの枝つきから1／3のところまで横にきり、蓋と身にする。
 - ② 身のほうの中身をくりぬき、ミキサーにかける。
 - ③ 鍋に水を入れ、粉寒天を溶かし火にかける。
 - ④ ③が煮立ったら火を弱め、砂糖・粉あめを入れ煮溶かす。
 - ⑤ ④に②を加え、こしてからよく混ぜ合わせたらくりぬいた身に流し込み、冷やし固める。

〔成分値〕

	エネルギー kcal	水分 g	蛋白質 g	脂質 g	糖質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
お雑煮	94	161	2.8	0.3	21	161	39	0.8
たたきごぼう	24	32.2	0.6	0.5	4.3	65	18	0
田作り	66	2.4	6.7	4.7	0.3	123	154	0.1
酢れんこん	23	21.1	0.3	0	5.3	48	16	0
数の子	19	23.3	3.4	0.6	0.3	17	21	0.4
二色卵	50	19.9	3.1	2.6	3.5	33	43	0.1
きんとん	49	15.2	0.2	0	11.5	98	10	0
里芋の煮物	37	98.8	1.8	0.1	8.4	256	32	0.6
海老の 酒塩いり	31	26.9	6.5	0.2	0.2	129	93	0.3
のしどり	109	37.8	9.9	6.3	2	177	100	0.3
黒豆	49	31.4	3.6	2	5.4	120	54	0.1
こぶ巻き	14	25	0.5	0	4.1	158	6	0.3
初日羹	79	110	0.6	0.1	19.9	120	12	0
合計	644	604	40	17.4	86.2	1505	598	3

日本食品標準成分表2020年版参照

