

ちゃんと食べて、ちゃんと生きる！



村上祥子の実習教室⑤



空飛ぶ先生 CLUB

2020年3月19日(木) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00

次回は2020年4月23日(木) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00



空飛ぶ食卓

1. レモンステーキ

【参考】レモン酢の作り方と8大メリット

2. サバの粕汁

(株)オリオサント
TEL:092-524-5002
<http://www.oliosanto.jp/>

3. チヂミ

うね乃(株)
フリーダイヤル(0120)821-218
<http://www.odashi.com>

4. 酢キャベツの作り方

みつせ鶏本舗
フリーダイヤル(0120)315-450
<http://www.mitsusedori.com>

5. タルトタタン

【3月出版物】

- 3/20 潮出版社 月刊『Pumpkin』4月号／村上祥子さんのがんばらない料理ノート第4回
「すっきりキッチンの法則&ムダなし頑張らないリメイク料理」
- 3/28 毎日が発見 『毎日が発見』4月号／村上祥子のおいしい！健康！レシピシリーズ
「生活習慣病予防に！みじん切り酢玉ねぎ&丸ごと玉ねぎ」
- 3/28 環境新聞社 月刊『ケアマネジメント』4月号／「村上祥子のボケない介護食レシピ」

【3月 TV 出演】

- 3/4(水) NHK 総合 TV 14:05～14:55 ごごナマ 「知っク！らいふ」(生放送)
※生放送です。国会中継や緊急報道などで変更・休止することもあります。
- 3/10(火)TVQ 17:15～17:50 「ふくサテ！」
「食事のバランスをアップするアイデアご飯」 1.にん玉ジャム®
- 3/11(水)TVQ 17:15～17:50 「ふくサテ！」
「食事のバランスをアップするアイデアご飯」 2.酢キャベツ®
- 3/12(木)TVQ 17:15～17:50 「ふくサテ！」
「食事のバランスをアップするアイデアご飯」 3.レモン酢®

1. <レモンステーキ>

[材料] 2人分

牛ハラミ肉（焼き肉用） …… 4枚（150g）
オリーブオイル …… 大さじ1
{A} { レモン酢 …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1と1/2
にんにく …… 1/2かけ（すりおろし）
レモン（レモン酢に漬けたもの） …… 2枚
ご飯（温かいもの） …… 適量
パセリ …… 少々

[作り方]

- 1) {A}を合わせておく。
- 2) 牛肉は室温に30分置き、ペーパータオルに挟んで水分を取り、まな板に並べて置く。ラップをかぶせ、めん棒や肉たたきでたたき、倍の大きさにする。
- 3) フライパンに油（分量外）を1cm深さ入れ、煙が出るくらい温め、一旦全部あける。オリーブオイルを流し、{2}の片面を強火で焼いて取り出す。
- 4) あいたフライパンに{A}を流して煮立たせ、全体が泡だらけになったら牛肉を戻し、レモンを加えてひと煮して火を止める。
- 5) 器にご飯を盛り、肉をのせ、フライパンに残ったたれをかける。火が通ったレモンをのせ、パセリを添える。

【参考】

甘くておいしい！ 12 時間でできる！

＜レモン酢の作り方＞

[材料] 450 ml ガラス瓶 1 本分

レモン …………… 1 個 (正味 100g)
氷砂糖* …………… 100 g
酢** …………… 200 ml

*黒砂糖や上白糖、きび砂糖などでもよい。その場合は沈殿しやすいので、こまめにかき混ぜる。

**米酢、玄米酢、黒酢などの穀物酢やリンゴ酢など。

[作り方]

- 1) レモンはお湯をかけながら、表面をたわしでゴシゴシ洗い、ペーパータオルで水分を取る。
- 2) レモンを厚さ 1 cm ほどの輪切りにする。
- 3) 瓶に氷砂糖を入れ、レモンを加え、酢を注ぐ。
- 4) ふたはせずに電子レンジ 600W で 30 秒加熱する。
- 5) 取り出して、レモンが酢から顔を出さないようにラップを直にかぶせ、レモンを酢の中に沈める。
- 6) 瓶にふたをして常温で 12 時間おく。

※ 常温で 1 年間保存できるが、高温多湿の地域や夏場は冷蔵庫で保存する。

※ 漬け込む期間が長くなると、レモン酢の色が濃くなり、レモンが底のほうに沈んでくる。

レモン酢の飲み方

- (a) オンザロック……氷を入れたグラスに、レモン酢大さじ 2 入れる。
- (b) レモンスカッシュ……水を入れたグラスに、レモン酢大さじ 2 と、水大さじ 2 を入れ、炭酸水を注ぐ。
- (c) サワーティー……温かい紅茶に、レモン酢大さじ 1 とレモン 1 切れを加える。
- (d) ドリンクヨーグルト風……グラスに牛乳 100ml を注ぎ、レモン酢大さじ 2 を加えて混ぜる。
- (e) お湯割り……グラスにお湯を半分の高さまで注ぎ、レモン酢大さじ 2 を加えて混ぜる。

レモン酢の 8 大メリット

1. 血圧、血糖値の降下に役立つ
2. 血管の脂肪を減らし、動脈硬化を防ぐ
3. 体脂肪を減らし、ダイエットに役立つ
4. 脳を活性化して認知症を防ぐ
5. 便秘をよくして美肌を作る
6. むくみが取れる！ 疲労が回復する
7. 免疫力を高めてガンを防ぐ
8. 骨を丈夫にして骨粗しょう症を防ぐ

2. <サバの粕汁>

[材料] 4～5人分

サバ(甘塩) …………… 1枚(100g)
大根 …………… 500g
にんじん …………… 中1本(150g)
水 …………… 750ml
うね乃「金のじん」 …………… 1パック
酒粕ミックス* …………… 150g
みそ …………… 50g
万能ねぎ(小口切り) …………… 適量

*<酒粕ミックス>

[材料] 出来上がり 600g

酒粕 300g
甘酒 250ml
水 50ml
砂糖 大さじ3(27g)

[作り方]

フードプロセッサーにかける。
冷蔵で1年間保存できる。

[作り方]

- 1) 大根とにんじんは皮をむき、大根は幅3cmの輪切りにし、さらに十字に切る。にんじんは幅1.5cmの輪切りにする。
- 2) 圧力鍋に{1}を入れ、水を注ぎ、「金のじん」を加え、ふたをして火にかける。圧がかかったら弱火で3分加熱し、火を止める。
- 3) サバは5個に切って加え、煮立ったらアクをすくう。
- 4) ボウルに酒粕ミックスとみそを入れ、{3}の煮汁でのばし、鍋に戻す。煮立つ寸前に火を止め、万能ねぎを散らす。

※ 塩ザケのカマや頭で作るとき

圧力鍋にサケのカマや頭300gを入れ、水1ℓを注ぎ、ふたをして火にかける。圧がかかったら弱火で3分煮て火を止める。骨までとろけるように軟らかくなる。

3. <チヂミ>

[材料] 4人分

酢キャベツ	100g
ハム(薄切り)	2枚(20g)
にんじん	1/3本(50g)
長芋(すりおろし)	40g
干しエビ(ミニ)	大さじ1
万能ねぎ	2本(小口切り)
米粉	100g
薄力粉	100g
水	150ml
ごま油	大さじ2

[作り方]

- 1) ハム、にんじんは3cm長さのせん切りにする。
- 2) ボウルに酢キャベツと{1}、長芋、干しエビ、万能ねぎを入れ、米粉と薄力粉をふり込んで混ぜ、水を加えて混ぜる。
- 3) 直径25cmのフライパンに油を流れるくらい入れて温め、全部あける。あらためて、ごま油大さじ1を流し、{2}を流す。ふたをして弱火で4分焼き、底に焼き色が付いたら取り出す。
- 4) ごま油大さじ1を流し、{3}を裏返してのせ、ふたをして弱火で4分焼いて火を通す。
- 5) 4cm角に切り分けて器に盛る。

4. <酢キャベツの作り方>

酢キャベツ100 g あたり25kcal／塩分0.4 g

漬け酢100mlあたり139kcal／塩分2.4 g

[材料] 出来上り酢キャベツ 400 g、漬け酢 250 ml

キャベツ 500 g

{A}

┌ 酢 150 ml

└ 砂糖* 60 g

└ 塩 小さじ1

*はちみつなら 140 g、パルスweet (カロリー90%カット) なら 20 g 使用

[作り方]

- 1) キャベツは5 cm長さのせん切りにし、ボウルに入れる。
 - 2) 鍋に{A}を入れて火にかけ、煮立ったら火を止め、{1}に注ぐ。皿を2～3枚重ねてのせ、重石代わりにする。
 - 3) 30分たって漬け汁が上がってきたら、瓶や保存容器に移し、ふたをする。30分後からおおいしく食べられる。
- ※ 常温で1年間保存できる。冷蔵すると、酸味がまろやかになる。

<キャベツをせん切りにする>

- 1) キャベツを上下に二つに切る。
- 2) 上半分を二つに切る。
- 3) 中央線を手前に置き、右端上側を斜めせん切りにする。
- 4) {3}の下側を斜めせん切りにする。
- 5) 残った三角錐の部分に垂直にせん切りにする。
- 6) これをくり返す。
- 7) 必要量を切り終えたら、水に放して洗ってざるに上げる。

5. <タルトタタン>

[材料] 直径上部 17 cm、下部 12 cm、高さ 3 cmのパイ皿 1 台分

<フィリング>

〔りんご …………… 600 g
バター …………… 30 g
砂糖 …………… 60 g

<パイ生地>

〔強力粉 …………… 100 g
有塩バター …………… 50 g (4つに切る)
冷水 …………… 50 ml

カステラ …………… 2切れ

打ち粉用強力粉 …………… 適量

[作り方]

1) <フィリング>

- ① りんごは皮と芯を除き、1個を4～6個のくし形に切る。耐熱ボウルに入れ、ふたをして電子レンジ 600Wで 12分加熱する。
- ② フライパンにバターを熱し、砂糖を加え、カラメル色になるまで加熱する。
- ③ 火を止めて①を加え、強火で汁気がなくなるまで煮て火を止める。

2) バターを塗ったパイ皿に{1}を敷き詰める。中央にカステラ1切れをのせ、もう1切れは幅1cmに切って周りに置き、冷やしておく。

3) <パイ生地>

フードプロセッサーに強力粉とバターを入れ、粉チーズ状になるまで回す。冷水を加えて回し、ひとかたまりになったら止める。

4) {3}を直径 10 cmの円盤状にして打ち粉をした台にのせ、裏表周りに打ち粉を付ける。延ばしやすいうように全体にフォークで穴をあけ、直径 20 cmの円形に延ばし、{2}にかぶせる。

5) 200℃に予熱したオーブンの上段で 20分焼く。