

recipe 1

雑穀焼売

倉敷平成病院
管理栄養士 中野 聖子

雑穀でビタミン・ミネラル補給!

待ち遠しかった春の到来ですね!でも花粉症が…という方も多いのではないのでしょうか?花粉症は食生活の影響も少なからずあるようで、戦後の肉食を中心とした欧米型の食生活も増加原因の一つとも言われています。

そこで今回は焼売を雑穀で作ってみました。アワ・ヒエ・キビなどの雑穀はビタミン・ミネラルが豊富です。お米に混ぜて炊くイメージの雑穀ですが、これを機会にメインディッシュに昇格してみませんか?今回の具をハンバーグの形に丸めて焼いても美味しいです。まとめて作って冷凍しておけばお弁当のおかずにも♪

●材料 (約30個分)

もちあわ 1カップ、干し椎茸の戻し汁 300cc、玉ねぎ 1個、干し椎茸 4枚、レンコン 50g、生姜 20g、にんにく 1かけ、グリーンピース 30個、焼売の皮 30枚、醤油 大さじ1、酒 大さじ1、塩 少々、白こしょう 少々、ごま油 小さじ1

●作り方

- ①椎茸を500ccくらいの水で戻す。
 - ②もちあわを洗い、鍋で300ccの椎茸の戻し汁で炊く。
- ☆最初はかき混ぜながら強火にかけ、沸騰したら蓋をして弱火に

- し10分程度炊く。水分がなくなってきたら火を止め10分蒸らす。
- ③玉ねぎ、戻した干し椎茸、レンコンをみじん切りにし、生姜とニンニクはすりおろしておく。
 - ④フライパンにごま油をしいて、弱火で生姜とニンニクを炒める。香りがでてきたら酒を入れて、玉ねぎ、椎茸、レンコンを入れ中火で炒め、塩・白こしょうで味を調える。
 - ⑤①と④と醤油を熱いうちに混ぜ合わせ、冷めたら焼売の皮で包む。
- ☆最初に30等分して団子状に丸めておくとうみやすいです。
- ⑥⑤にグリーンピースを乗せて、蒸し器で10分程度蒸したら出来上がり。お好みで辛子ポン酢をつけてお召し上がりください。

栄養成分
1人分(3個)エネルギー
108kcal塩分
0.3g

recipe 2

桜：花いろいろ

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

桜の季節になりました。潔く散ることから武士道のたとえとされたり、百円玉にも刻印されていて日本の国花のような桜です。あの独特の上品な香りにはクマリンと言ってリラックス効果がありますが、じつはあの香りは美しく咲いている生の花からではなく、塩漬けにした時だけ放たれるそうです。八重桜を塩漬けにしたものにお湯を注ぐ桜茶もお祝いごとには欠かせませんね。桜の花を使うと季節感がぐっと増します。今回はあんに桜の塩漬けをきざんで混ぜて、いろいろ生地で花びらのように包みます。お花見に間に合いますかね?



●材料 (6個分)

上新粉 20g、薄力粉 15g、片栗粉 15g、砂糖 30g、水 100cc、食紅 ごく少量、白あん 30g、桜塩漬け 1個、

●作り方

- ①桜の塩漬けはよく洗って余分な塩分を取り除いてから細かくきざみ、白あんに混ぜ、6等分しておく。
- ②ボウルに上新粉、薄力粉、片栗粉、砂糖を入れて、食紅を溶いた水を加えてよく混ぜる。
- ③ラップをして電子レンジで1分チン!取り出してよく練り混ぜる。少し透明感が出るまで2~3回繰り返す。
- ④クッキングシートかラップに打ち粉(分量外)をして生地をとり、6等分して丸めておく。
- ⑤円形に薄く伸ばして中心に①を乗せ、折りたたむ。
- ⑥抹茶や日本茶と一緒に「いただきます。」

栄養成分
1人分エネルギー
60kcal塩分
0.3g

旬の素材辞典

Material
in
season