

recipe 1

ごじる
呉汁倉敷平成病院
管理栄養士 中野 聖子

大豆ペーストで減塩味噌汁!

呉汁は日本各地に伝わる郷土料理ですが、温暖な気候の岡山県では馴染みのない方も多いかもかもしれません。大豆を水に浸し、すり潰したものを「呉」といい、呉を味噌汁に入れたものを「呉汁」といいます。秋に収穫された大豆が出回る秋から冬が旬の料理です。大豆ペーストが入ることによって、味噌の量を減らしてもおいしくいただけます。大豆の水煮から作られる方は、煮汁に大豆の旨味と甘味が出ているので是非大豆の煮汁でだしをとって作ってみてください。

●材料(4人分)

乾燥大豆(大豆水煮) 50g(120g)、大根 100g、人参 50g
ごぼう 50g、こんにゃく 50g、油揚げ 50g、しめじ 50g
ねぎ 10g、だし汁 600cc、味噌 30g、七味唐辛子 少々

★大豆の水煮の作り方

- ①乾燥大豆をたっぷりの水で一晩浸水する。
- ②たっぷりの水で軟らかくなるまで茹でる。

●作り方

- ①大豆の水煮をすり鉢ですり潰す。(フードプロセッサーを使用してもOK)
- ②大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがき、下茹でしたこんにゃく、熱湯にくぐらせた油揚げは拍子切りにする。しめじは石づきを取りほぐしておく。
- ③だし汁に②を入れ、火が通ったら①と味噌を入れひと煮立ちさせる。
- ④汁椀に盛り付け、小口切りにしたねぎを乗せ、お好みで七味唐辛子をかけて完成!

栄養成分
1人分エネルギー
114kcal塩分
1.1g

旬の素材辞典

Material
in
season

recipe 2

ゆず：生チョコ柚子風味

倉敷平成病院
管理栄養士 小野 詠子

柚子の黄色い実はクエン酸の影響で酸っぱくて苦く、そのまま食べるのは難しいため、最近話題なのが柚子茶です。柚子茶とは、実際はお茶ではなく柚子の皮と砂糖やはちみつで作るジャムのごとで、風邪予防や美肌効果があるとしてお湯に溶かして飲んでいる方も多いのではないのでしょうか。確かにこの寒い時期に体を温めてくれるのですが、砂糖を使っているのでカロリーの高いものもあり飲みすぎには注意が必要です。今回は生チョコに柚子茶を加えてちょっと大人の味に仕上げました。甘いものを食べる時は、一緒に飲むのは柚子茶ではなくお茶かコーヒーにしてくださいね。

●材料(16個分)

板チョコレート(ブラックがおススメ) 2枚(100g)
生クリーム 60cc、バター(無塩) 10g
柚子茶または柚子ジャム 大さじ2杯、ココアパウダー 適量
柚子の皮 少々

●作り方

- ①板チョコはこまかく刻んでおく。
- ②柚子茶の、柚子の皮部分を細かく刻む。気になれば皮部分を取り除く。

- ③小鍋に生クリーム、バターを入れて火にかけ、沸騰直前まで温めたら火を止めて①を加えて混ぜる。
- ④全体が混ざったら②を加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ⑤クッキングシートに厚さ5mmになるように広げ、表面を平らにならして冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥温めた包丁で正方形に切り、ココアをまぶす。お好みで細く切った柚子の皮をのせて「いただきます。」バレンタインに、ぜひどうぞ。

栄養成分
1個分エネルギー
55kcal塩分
0g