

第9回

かむかむクッキングコンクール

優秀作品レシピ集

安全で美味しい「介護食」

三重県・三重県歯科医師会



「第9回かむかむクッキングコンクール」の概要

趣 旨／高齢者が健康で豊かな生活を送るには、食生活は重要な要素である。摂食嚥下機能（食べ物を口に入れ、かんで飲み込む働き）の変化する高齢者に対し、適切な食事を提供することにより、生活の質の向上を図る。

主 催／三重県、三重県歯科医師会

後 援／三重県教育委員会、三重県栄養士会、三重県歯科衛生士会、三重県食生活改善推進連絡協議会、全国健康保険協会三重支部

目 的／食事の目的は栄養摂取だけでなく、毎日の楽しみであり、生きることへの意欲を高める。しかし、噛む力、飲み込む機能が低下すると食事が思うように摂れなくなり、様々な工夫がなされるものの、栄養不足や十分な満足感が得られないことも多い。そこで、安全で美味しく栄養価が高い「介護食」作品を募集し、優秀作品を表彰し、広く普及することにより、高齢者の適切な食生活を推進する。

応募条件／応募作品は、次の条件が満たされていることとする。

- （1）高齢者向き「介護食」とする。形はあるが歯がなくても押しつぶしが可能で、一般的にやわらか食、ソフト食などといわれるものであること。増粘剤を使用しても差し支えない。
参考：農林水産省「スマイルケア食」黄色の4（歯ぐきでつぶせる食品）または3（舌でつぶせる食品）程度。
- （2）低栄養に陥りやすい高齢者の栄養バランスに配慮していること。
- （3）材料費や調理時間が適切であり、家庭や施設等において手軽に作れる一品として普及性があること。
- （4）三重県の農水産物をなるべく利用していること。

入賞レシピご紹介

- 最優秀賞／長尾 哲英「三重の郷土料理 秋刀魚寿司～のど越し良く～」
- 優 秀 賞／浜田 裕子「お寿司ゼリー」
- 優 秀 賞／北村 芽衣「かぼちゃとすり身の蒸し物」
- 審査員特別賞／三宅 花「2層の野菜ムース」
- 入 賞／永井 明美「盛り合せすし」
- 入 賞／長谷川 波那「やさしいおせち」
- 入 賞／森下 真帆「ひじき入り茶巾蒸しのしょうがあんかけ」
- 入 賞／篠田 知奈美「栄養満点【鰯のフワフワつみれ みぞれ風】」
- 入 賞／廣 祥子「豆腐たっぷり蒸しハンバーグ」
- 入 賞／春山 美佳「あんかけ伊勢うどん」
- 入 賞／中西 瑠奈「そうめんゼリー」



三重の郷土料理 秋刀魚寿司～のど越し良く～

長尾 哲英 (学校法人大川学園三重調理専門学校1年)

地元の郷土料理である秋刀魚寿司を、のど越し良く食べられるように工夫しました。

すし飯にはもち米を混ぜ、半潰しにして固めることで自然な食感に仕上げました。サンマは酢を使って煮ることで、優しい酢の風味と舌でとさせる軟らかさにしました。

目で見て楽しめること、残された機能を十分に使っていただけることを考えて作りました。

■材料 (1人分)

●秋刀魚寿司

・うるち米	20g	・水(炊飯用)	80g
・もち米	20g	・サンマ	1尾
・ゼラチン	2g	・柚子	適量
・昆布	3g		

(すし酢)

・米酢	小さじ1	}
・砂糖	大さじ1/2	
・塩	小さじ1/4	

(煮汁)

・水	1カップ	}
・酢	1/2カップ	
・醤油	大さじ1・1/2	
・みりん	大さじ3	
・ショウガ	適量	

●とろとろ汁

・オクラ	2本	・だし汁	150ml
・玉麩	1g	・醤油	小さじ1

●甘酒饅頭

・甘酒	100ml
・白あん	20g
・ゼラチン	4g



■作り方

●秋刀魚寿司

- すし飯を炊く。
 - 米は洗米後2倍の水とゼラチン、昆布を入れて炊く。
途中、湯気が上がってきたら、2～3回全体をかき混ぜてゼラチンを均等にいきわたらせる。
 - 炊き上がった飯にすし酢を混ぜて、すりこぎで半潰しにする。
- サンマを煮る。
 - サンマは開きにして、背骨、腹骨を取り除き霜降りしておく。
 - 煮汁にサンマを入れて落し蓋をし、弱火で30分コトコト煮る。
※身がしまって硬くならないよう、沸騰させないのがポイント。
- 棒寿司を作る。
 - 巻きすにラップを敷いて④のサンマの皮目を下にして置き、②のすし飯をのせる。
 - 巻きすで巻いて棒状に形を整え、ラップのまま冷蔵庫で冷やし固める。
 - 食べやすい大きさに切り、柚子の搾り汁をふりかける。

●とろとろ汁

- ①オクラを軟らかく茹で、トロトロになるまで細かく切る。
- すまし汁を作り、①のオクラと玉麩を加える。

●甘酒饅頭

- ①甘酒でゼラチンを煮溶かして、固まり始めるまで冷ます。
- ②①の甘酒を型に半分流し込み、白あんをのせたら、残りの半分も流し込み、冷蔵庫で完全に冷やし固める。

所要時間

40分



お寿司ゼリー

浜田 裕子（学校法人大川学園三重調理専門学校1年）

嚥下困難な方でも、お寿司を味わえるように、ご飯をゼリーでまとめました。また、すし酢に柑橘酢を使うことで、食べた時のむせを防ぎました。

今回の具の他に、スクランブルエッグや、生ものを食べられるならネギトロやウニをのせたり、フルーツペーストをのせてデザートとしてアレンジしても良いと思います。

■材料（1人分）

●お寿司ゼリー（直径4cm型 3個分）

- ・全粥 150g
- ・ゼラチン 3g
- ・水 大さじ1
- （柑橘酢）
- ・レモン汁 大さじ2弱
- ・砂糖 大さじ1～1・1/2
- ・塩 小さじ1/2

} A

- （すしネタ）
- ・ツナ缶 40g
- ・おから 20g
- ・みりん 少々
- ・枝豆ペースト 30g
- ・砂糖水 適宜

} B

} C

- ・ごま豆腐 30g
- ・梅肉 適量
- ・卵黄の裏ごし 適量
- ・マヨネーズ 適量



●大根のすり流し（温）

- ・大根おろし 40g
- ・だし汁 70cc
- ・醤油 適宜
- ・水溶き片栗粉 適宜
- ・卵黄の裏ごし 20g

●サツマイモの甘煮

- ・サツマイモ 70g
- ・水 200ml
- ・砂糖 大さじ3
- ・くちなし 1個

所要時間
60分

■作り方

●お寿司ゼリー

- ①熱々の全粥に水に浸したゼラチンを混ぜる。
- ②Aを混ぜ合わせ柑橘酢を作り、①に加える。
- ③全粥が熱いうちに3等分して型（セルクル）に入れ、冷やし固める。

- ④すしネタを作り、飾る。

（ツナとおから）

- ・固茹でした卵黄を裏ごしし、卵黄の裏ごしを作る。
- ・Bを和えて③の上へのせ、卵黄の裏ごしを飾る。

（枝豆ペースト）

- ・Cを和えて③の上へのせ、マヨネーズを飾る。

（ごま豆腐）

- ・ごま豆腐を型で抜いておき、③の上へのせ、梅肉を飾る。

●大根のすり流し（温）

- ①だし汁におろし大根を加え、加熱する。
- ②醤油で味を調えた後、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③卵黄の裏ごしを、汁の上にかける。

●サツマイモの甘煮

- ①サツマイモを輪切りにする。
- ②鍋に水、砂糖、くちなしを入れ、サツマイモが軟らかくなるまで煮る。



かぼちゃとすり身の蒸し物

北村 芽衣 (三重県立久居農林高等学校3年)

かぼちゃとすり身の蒸し物には、枝豆をそのまま入れるのではなく、すり潰して片栗粉と卵白を加え、枝豆の形にして茹で、枝豆そのものに見立てました。ニンジンも茹でてからみじん切りにしました。枝豆をすり潰したり、ニンジンを茹でたりすることで、生で食べるよりも軟らかく食べやすくなりました。

ここまで行く着くまでに、何度も試行錯誤しましたが、最後に食べやすい料理を作れたので良かったです。

■材料 (2個分)

●かぼちゃとすり身の蒸し物 (すり身)

- ・タラの白身 20g
 - ・エビ 40g
 - ・ニンジン 30g
 - ・枝豆 6g
 - ・カボチャ 680g
 - ・卵白 5g
 - ・砂糖 3g
 - ・酒 3g
 - ・みりん 3g
 - ・塩 適宜
 - ・片栗粉 10g
 - ・卵白 5g
- } A
- } B



(だし汁)

- ・昆布 5g
- ・かつお節 30g
- ・水 300cc

(あん)

- ・だし汁 200cc
 - ・水溶き片栗粉 15g
 - ・濃口醤油 15g
 - ・砂糖 15g
 - ・酒 15g
 - ・みりん 15g
- } C

所要時間
30分

■作り方

●かぼちゃとすり身の蒸し物

- ①タラの白身とエビをフードプロセッサーですり身にして、Aを入れてもう一度混ぜる。
- ②だし汁を作る。鍋に水と昆布を入れ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を入れ一煮立ちさせて、ザルなどでこす。
- ③カボチャを②のだし汁に浸して15分茹でる。
- ④枝豆をすり潰してBを加え、枝豆の形に形成して茹でる。
- ⑤ニンジンを茹でて、みじん切りにする。
- ⑥①のすり身に、枝豆とニンジンを入れて混ぜる。
- ⑦⑥を、種を取ったカボチャの中に詰めて蒸す。
- ⑧あんを作る。鍋に、②で取っただし汁とCを入れ火にかけて、水溶き片栗粉を入れてとろみを付けたらカボチャにかける。



2層の野菜ムース

三宅 花（三重県立明野高等学校3年）

介護食ということで、一番初めに思いついたのがムースでした。咀嚼力が低下した高齢者の方でも食べやすいように、軟らかい食感で、低栄養を意識して野菜を沢山使い、優しい甘さに仕上げました。また、見た目でも楽しめるよう枝豆の緑と、ニンジンとパプリカのオレンジのパステルカラーでとてもかわいく仕上げました。材料も少なく、ミキサーなどを使った簡単な調理なので、是非作ってみたいと思います。

■材料（1人分）

●オレンジ色のムース

- ・豆腐 100g
- ・砂糖 18g
- ・牛乳 60g
- ・粉ゼラチン 4g
- ・赤ピーマン 50g
- ・ニンジン 50g
- ・生クリーム 100g

●緑色のムース

- ・枝豆 50g
- ・砂糖 10g
- ・牛乳 100g
- ・粉ゼラチン 3g
- ・生クリーム 50g



所要時間

90分

■作り方

●オレンジ色のムース

- ①ニンジンを茹でる。
豆腐を水切りする。
赤ピーマンを小さく切る。
- ②①をミキサーでペースト状にする。
- ③牛乳を温めて②と砂糖、粉ゼラチンを入れ、溶かす。
- ④③に生クリームを入れ、混ぜ、カップに流し、冷やし固める。

●緑色のムース

- ①枝豆、牛乳、砂糖を鍋に入れ温める。
- ②①をミキサーにかけてから、こす。
- ③②に粉ゼラチンを入れ、溶かす。
- ④③に生クリームを入れ、混ぜる。

・オレンジ色のムースの上に、緑色のムースを流し、冷やし固める。

盛り合せすし

永井 明美（管理栄養士）

「寿司が食べたい！」と言われて、粥食でも安全に食べてもらえる寿司を作りたいと思い、すし飯はゼラチンを使用して粥を固めました。ネタは、口の中でも固まりになりにくいものを選び、ペースト状にしました。

このすし飯は、すし酢を入れずに握るとおはぎの飯になり、きな粉やこしあんで包んでも喜ばれます。

見た目も常食と変わらず食欲増進、低栄養状態予防に！皆さんを笑顔にしています。

■材料（1人分）

（すし飯）

- ・米 45g
- ・水 125g
- ・ゼラチン 2.7g
- ・すし酢 14g

（すしネタ）

- ・さくらでんぷ 3g
- ・卵焼き 1切
- ・味付けあげ 2枚
- ・味付きツナ缶 1/4個
- ・マグロたたき 20g
- ・とろみ剤 食材の1%
- ・だし汁 食材の35%
- ・ねり梅 少々



所要時間

20分

■作り方

（すし飯）

- ①米は、水を多めにし、ゼラチンを混ぜ合わせ、炊飯器の粥コースで炊く。
- ②炊き上がったら、すし酢を混ぜ冷ます。
- ③5つのすし飯に握り、皿の上に置く。

（すしネタ）

- ①さくらでんぷは湯と混ぜて、とろみ剤でとろみを付ける。
※とろみ剤がない時は、握りたてのすし飯の上に置いてもしっとりする。
- ②卵焼き、味付けあげ、ツナ缶はそれぞれにだし汁を入れてミキサーにかき、ペースト状にしてとろみ剤で固め、すしネタ用に切る。
※咀嚼良好な方は、ミキサーにかけるだけでも良い。
- ③マグロたたきは、すり鉢で潰す。

- ・すし飯にのせて、盛り付ける。

■ 作り方

● えびしんじょ

- ①エビの頭、殻、しっぽ、背わたを取り、粘りが出るまで包丁でたたき、酒、塩、コショウを加えて混ぜる。
- ②長ネギ、ニンジン、しめじをみじん切りする。
- ③①と②に、片栗粉と、豆腐を潰しながら入れ混ぜる。
- ④③をラップに包み蒸し器で10分蒸す。

(あんかけ)

- ①鍋にAを入れ、沸騰するまで煮立たせる。
- ②水溶き片栗粉を入れ、とろみを付ける。

● 紅白なます

- ①大根とニンジンは皮をむき、できるだけ薄く千切りする。
- ②①を軟らかくなるまで茹でる。
- ③水気を切り、Bを入れて混ぜる。

● さつまいもきんとん

- ①さつまいもを水から10分茹でる。
- ②温かいうちに皮をむき、マッシャーで潰し、裏ごしする。
- ③②にはちみつ、牛乳を入れ、さらになめらかになるまで混ぜる。
- ④③にレーズンを入れ混ぜる。
- ⑤さらして茶巾包みにする。

● はんぺん入り伊達巻き

- ①はんぺんをできるだけ細かく潰す。
- ②卵を溶き、はんぺん、砂糖、白だしを入れ、泡立て器で混ぜる。
- ③フライパンに油を引き、火を付け、余分な油をキッチンペーパーで拭き取る。
- ④③に②の卵を入れ、まんべんなく広げる。
- ⑤焼き色が付いたら裏返し、余り焼き色が付かない程度に焼く。
- ⑥巻きすの上にアルミホイルを置き、その上に、焦げ目を下にして焼いた卵を置く。
- ⑦⑥を、巻きがゆるくならないように巻いていく。
- ⑧巻いたら輪ゴムでしっかり止めておく。
- ⑨卵が冷めて型が付いたら、巻きすとアルミホイルを外す。

● ほうれん草のおひたし

- ①ほうれん草を軟らかくなるまで茹でる。
- ②水気を絞り、5cm位の長さに切る。
- ③フードプロセッサーにほうれん草、はんぺん、めんつゆを加えて細かくする。
- ④③に片栗粉を入れ、さらに混ぜる。
- ⑤④をラップの上に置き、直径2cm位の細さに伸ばし、包む。
- ⑥⑤を蒸し器で5分蒸す。
- ⑦卵を溶き、塩、醤油で味付けし、フライパンで薄焼き卵を作る。
- ⑧⑥を卵で巻き、2cm位の大きさに切る。

● きんぴられんこん

- ①レンコンはできるだけ薄い薄切りにして、酢水に浸ける。
- ②ニンジンは輪切りにして、花形の型でくり抜く。
- ③鍋に、水、レンコン、ニンジンを入れ、軟らかくなるまで茹でる。
- ④③にCを入れて煮る。
- ⑤挽き肉を入れて火が通ったら、ごま油を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

● はんぺんののり巻き

- ①はんぺんを半分に切り、魚焼きグリルで焦げ目が付くまで焼く。
- ②海苔を縦半分に切り、さらに半分に切ったはんぺんに巻く。

ひじき入り茶巾蒸しのしょうがあんかけ

森下 真帆（三重県立明野高等学校3年）

高齢者の方が好む軟らかい食感の、手軽に作れる和食を作りたいと思い、このレシピを考えました。地元で取れた野菜や海藻を使い、栄養バランスの偏りが出ないように気を付けました。あんはショウガ汁を加えて薄味にし、減塩効果や食欲増進、温め効果を狙いました。また、電子レンジで手間をかけず、手軽に継続して作れる調理法に仕上げました。

■材料（1人分）

●茶巾蒸し

- ・絹ごし豆腐 50g
- ・鶏挽き肉 100g
- ・卵 1/2個
- ・ニンジン 5g
- ・ネギ 2g
- ・ひじき 5g
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・酒 少々
- ・ショウガ汁 少々

（しょうがあん）

- ・ショウガ汁 1/2個
 - ・だし汁 1/2カップ
 - ・みりん 大さじ1
 - ・塩 少々
 - ・醤油 小さじ1/2
 - ・片栗粉 適量
 - ・大根 少々
 - ・かいわれ大根 少々
- } A



所要時間

25分

■作り方

●茶巾蒸し

- ①豆腐にキッチンペーパーを巻き、電子レンジで5分加熱し、水気を切り、冷ます。
- ②ニンジン、ネギをみじん切りにする。
ニンジンを5分下茹でし、冷ます。
- ③ボウルに挽き肉、塩、酒、卵を入れ練る。
豆腐、ニンジン、ネギ、ひじき、片栗粉、ショウガ汁を入れよく練る。
- ④ラップの上のせ、茶巾のように絞り、電子レンジで6分間加熱する。
- ⑤Aを加熱し、水溶き片栗粉でとろみを付け、しょうがあんを作る。
- ⑥盛り付け、大根おろしとかいわれ大根をのせる。

栄養満点【鰯のフワフワつみれ みぞれ風】

篠田 知奈美（学校法人大川学園三重調理専門学校1年）

「鰯のつくねを基本」としたミンチ状のため、挟むこともでき、焼く・煮る・揚げる・蒸す・鍋など様々な調理ができます。鰯の臭み軽減と口当たりの良さも考えました。具材・形・味付けを少し変えるだけで、和・洋・中と幅広くなり、正に変幻自在の料理です。

離乳食期から高齢者まで一度に調理でき、また栄養価も大変豊富なため、老若男女問わず食っていただきたいです。

■材料（1人分）

●鰯のつみれ

- ・イワシ 小2尾（100g）
- ・生ひじき 15g
- ・モロヘイヤ 20g
- ・シイタケ 小1枚
- ・はんぺん 15g

A

※はんぺんの量は種類により調節

- ・ショウガ汁 小さじ1
- ・水溶き片栗粉 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・味噌 小さじ1/4

B

※味噌の量は種類により調節



●吸い地

- ・だし汁 150g
- ・薄口醤油 少々
- ・酒 少々
- ・ブロッコリー 5g
- ・おろしニンジン 5g
- ・おろし大根 30g
- ・あおさ 1g
- ・水溶き片栗粉 適量

C

●たまご粥

- ・卵 1個
- ・ご飯 100g
- ・醤油 小さじ1/2
- ・ほうれん草 10g
- ・水 1・1/2カップ

●かぼちゃ

- ・カボチャ（種・皮除く）50g
- ・粉砂糖 適量

※必要により砂糖適量

■作り方

●鰯のつみれ

- ①イワシをさばき、骨、皮を取り、3%の塩水でさっと洗い、包丁である程度細かく叩く。
- ②モロヘイヤは茹でて軟らかくし、細かく刻む。
- ③シイタケはみじん切りにする。
- ④はんぺんはちぎっておく。
- ⑤AとBをフードプロセッサーにかけて（又は当たり鉢で）滑らかにする。
- ⑥鍋に少量の酒を入れた湯を沸かし、⑤を食べやすい大きさに落とし入れ、浮いてきたら取り出す。

●吸い地（みぞれ風）

- ①Cで吸い地を作る。
- ②ブロッコリーを軟らかく茹でて食べやすく小分けしておく。
- ③①に鰯のつみれと②を入れ、味を調えて、おろしニンジンと大根を入れ、水溶き片栗粉でとろみを調節する。
- ④最後にあおさを加えて器に盛る。

●たまご粥

- ①卵は溶きほぐす。ほうれん草は軟らかく茹でて刻む。
- ②鍋にご飯、水を入れ火をかけ、ご飯が水気を吸ってきたら溶き卵を流し入れ、醤油で味を調える。
- ③器に盛り、ほうれん草をのせる。

●かぼちゃ茶巾

- ①500wの電子レンジで2分加熱し、軟らかくなったら潰す。
※甘みが足りなければ砂糖で調節する。
- ②2等分してラップで丸く包み、口をひねって茶巾絞りにする。
- ③ラップを外して器にのせ、上から茶こしで粉砂糖をかける。

所要時間

20分

豆腐たっぷり蒸しハンバーグ

廣 祥子（学校法人大川学園三重調理専門学校1年）

家族で同じものを食べられる喜びがあり、食事作りも手軽になります。また、胃切除、歯の欠損などの方にも広く利用できるレシピです。

ハンバーグは豆腐の割合が多く、さっぱりしていますが、満足感はしっかり得られます。またデザートは甘酒はアルコール不使用を使用することで子どものおやつとしても利用できます。さらに、筋肉減少を防ぐ食材も十分に摂取でき、抗酸化作用のある野菜も組み合わせています。

■材料（1人分）

●豆腐ハンバーグ

- ・鶏もも挽き肉 50g
- ・絹ごし豆腐 1/2丁
- ・ネギ 5g
- ・卵 15g
- ・大根おろし 40g
- ・大葉 1枚
- ・塩、コショウ 少々
- ・ポン酢 適量

●甘酒ゼリー寄せ

- ・甘酒 100g
- ・ゼラチン 5g

●しらすのお粥

- ・しらす 15g
- ・カボチャ 30g
- ・モロヘイヤ 3g
- ・全粥 200g
- ・塩 1g
- ・薄口醤油 5g



所要時間

60分

■作り方

●豆腐ハンバーグ

- ①鶏もも挽き肉は2度引きする。
- ②①に豆腐とネギ、卵をよく練り込む。
- ③形を作ってラップに包んで蒸す。
- ④ラップを外し、化粧リボンを付けて盛り付ける。
- ⑤小皿に大根おろしとポン酢を合わせて盛り付ける。
- ⑥大葉は刻んで上からかける。

●甘酒ゼリー寄せ

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②甘酒を温めてゼラチンを入れて溶かし、型に入れ固める。

●しらすのお粥

- ①カボチャとモロヘイヤを軟らかく煮ておく。
モロヘイヤは薄口醤油で味付けしておく。
- ②全粥にしらすと塩を入れ、煮る。
- ③①のカボチャとモロヘイヤを上に乗ける。

あんかけ伊勢うどん

春山 美佳（学校法人大川学園三重調理専門学校1年）

三重の郷土料理の伊勢うどんを使った介護食です。太めの伊勢うどんは軟らかく茹でて、具沢山のあんかけとよくからみ、食べやすく仕上がりました。だし汁にはアクセントのショウガが効いて、体も温まります。トロサーモンは片栗粉を付けてポイルし、甘辛のタレをかけます。デザートは桃入り豆乳寒天です。今回はアガーで固めましたが、冬はゼラチンで滑らかに仕上げても良いと思います。

■材料（1人分）

●あんかけ伊勢うどん

- ・伊勢うどん 60g
- ・大根 30g
- ・ニンジン 10g
- ・ほうれん草 20g
- ・だし汁 300ml
- ・とろみ剤 大さじ1

（肉団子）

- ・鶏挽き肉 50g
- ・すりおろし玉ネギ 20g
- ・ひじき 1g
- ・ショウガ汁 5ml
- ・卵黄 15g
- ・塩 少々

●トロサーモン湯炊き

- ・トロサーモン 30g
 - ・片栗粉 5g
 - ・塩、コショウ 少々
 - ・醤油 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・とろみ剤 小さじ1
- } A



●豆乳寒天

- ・豆乳 50ml
- ・桃缶 20g
- ・スイカ 10g
- ・桃缶シロップ 大さじ1
- ・アガー（海藻類を原料とするゲル化剤） 5g

所要時間

30分

■作り方

●あんかけ伊勢うどん

- ①伊勢うどん、大根、ニンジンは1cm角に切る。
- ②だし汁で大根とニンジンを煮る。
- ③別鍋でうどんを茹で始める。
- ④鶏挽き肉に塩少々、おろし玉ネギ、ひじき、ショウガ汁、卵黄をよく混ぜる。（柔らかめ）
- ⑤②のだし汁に④の肉団子をスプーンですくって落とし、15分位煮る。
- ⑥さらに、ほうれん草を入れて1分煮る。
- ⑦だし汁にとろみを付ける。
- ⑧伊勢うどんの上に具材の入っただし汁をかける。

●トロサーモン湯炊き

- ①トロサーモンは塩、コショウして片栗粉を付けて茹でる。
- ②Aであんかけのあんを作り、かける。

●豆乳寒天

- ①桃缶は粗みじん切りにする。
- ②豆乳とシロップ、アガーをよく混ぜ合せて火にかける。
- ③沸騰手前で火から下ろし、型に流す。
- ④カットして盛り付ける。

そうめんゼリー

中西 瑠奈（三重県立久居農林高等学校3年）

そうめんゼリーのポイントは、ゼリーで固めることにより、柔らかく、麺類をすすることが難しい方でも食べられ、口の中でまとまり飲み込みやすくなったことです。栄養を付けるために、ビタミン類やミネラル類が多く含まれるモロヘイヤなど、そう麺以外の食材も入れました。

夏の前菜にして、見た目から食事を楽しんでもらいたいです。

■材料（2個分）

●そうめんゼリー

- ・そう麺（乾） 5g
 - ・湯葉 10g
 - ・梅肉 1g
 - ・モロヘイヤ 10g
 - ・醤油 少々
 - ・だし汁 120g
 - ・薄口醤油 4g
 - ・みりん 2g
 - ・ゼラチン 7g
- } A



所要時間

60分

■作り方

●そうめんゼリー

- ①そう麺を軟らかめに茹で、流水にさらして冷やす。
- ②モロヘイヤを塩茹でし、醤油に浸す。
- ③Aを合わせて沸かし、ゼラチンを加えて混ぜ、80℃以上に加熱する。
- ④③を型に薄く流し込み、固まり始めたところに、カットした湯葉、梅肉、モロヘイヤ、そう麺をのせて、残りの③を流し込む。
- ⑤④を冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥型から取り出し、カットして皿に盛り付ける。

第9回かむかむクッキングコンクール
優秀作品レシピ集

発行 三重県・三重県歯科医師会
(2017.11)

