

横浜市立市民病院 市民公開講座 (アペリティフの日 2013in 横濱 関連イベント)

## ～大人のための食育～

### ヘルシーメニュー de メタボ予防



#### メニュー&講師

★西洋料理： ウインドジャマー 総料理長 福士 誠  
霧笛楼 総料理長 今平 茂

- ・鶏肉のやさしいコンソメスープ
- ・地元横浜産の夏野菜を使ったカラフルなオードブル

★中華料理： 崎陽軒・本店 総料理長 阿部 義昭

- ・老少平安羹 (お豆腐と鶏挽き肉の彩りワンタンスープ)

★日本料理： ホテルモントレ横浜 日本料理 随縁亭 料理長 松崎 英司

- ・鯛の蒸ししゃぶ 胡麻と南瓜の滋養を添えて

日時 2013年6月20日(木)

会場 横浜調理師専門学校

主催：横浜ガストロノミ協議会、横浜調理師専門学校、横浜市立市民病院、

## 西洋料理

# 地元横浜産の夏野菜を使った カラフルなオードブル

### 1. 大葉のブランマンジェを作る

【材料】（シャンパングラス2ヶ分と小さなカクテルグラス8ヶ分）

大葉	4 g（12枚）
鶏肉のコンソメ	300 cc
牛乳	300 cc
板ゼラチン	12 g
塩・胡椒	適量

【作り方】

- ① 鍋に牛乳、鶏肉のコンソメ、大葉、下味の塩・胡椒を入れひと煮立ちさせます。
- ② ①にあらかじめ水で柔らかく戻した板ゼラチンを加え、再度ひと煮立ちさせ、ゼラチンを完全に溶かしたら、ガスレンジより離し1分間放置させ、大葉の香りを引き出します。
- ③ ②をボールに裏漉し、氷水を下にあて常温ぐらいまで冷やした後、グラスに流し入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固めます。

### 2. 鶏肉のコンソメジュレを作る

【材料】（シャンパングラス2ヶ分と小さなカクテルグラス8ヶ分）

鶏肉のコンソメ	200 cc
板ゼラチン	4 g

【作り方】

鍋に鶏肉のコンソメを入れひと煮立ち後、あらかじめ水で柔らかく戻した板ゼラチンを加え、再度ひと煮立ちさせ、リードペーパーで裏漉し、常温まで冷やします。

### 3. とうもろこしの滑らかなピューレを作る

【材料】（シャンパングラス2ヶ分と小さなカクテルグラス8ヶ分）

とうもろこし	150g
じゃが芋（茹でた物）	30g
鶏肉のコンソメ	150cc
牛乳	50cc
塩・胡椒	適量

【作り方】

- ① とうもろこしは皮を付けたまま、塩を加え沸騰した湯の中で30分程茹で、皮を剥き、粒をほぐしとります。
- ② 鍋に牛乳、鶏肉のコンソメ、とうもろこしの粒、茹でたじゃが芋、下味の塩・胡椒を入れ、ひと煮立ちさせた後、ミキサーで滑らかに攪拌し、裏漉した後、良く冷やします。

### 4. 仕上げ

大葉のブランマンジェに2の鶏肉のコンソメジュレを流し入れ、冷蔵庫で良く冷やし固めた後、3のフレッシュなとうもろこしのピューレを流しかけて盛り付けます。

### ※ 付け合わせのカラフルな夏野菜のマリネを作り添える

【材料】（おおよそ6人分）

ヤングコーン	6本
茄子	小2ヶ
赤ピーマン	1ヶ
ズッキーニ	小1本
プチトマト	6ヶ
オクラ	3本
枝豆	18粒
塩・胡椒	適量

### 【作り方】

- ★**茄子のグリエ**…茄子のヘタをとりスライスし、**香草オイル**をかけ、グリルパンで薄いキツネ色に焼き上げ冷やします。
- ★**赤いピーマン**…半分にして種をとり食べやすい大きさにカットし、塩を加え沸騰した湯で湯搔き、薄皮を剥き、オリーブ油、塩・胡椒で下味をつけ冷やします。
- ★**ヤングコーン**…皮付きのままオリーブ油を振り、180℃のオーブンで30分位ローストし、良く冷やした後、オリーブ油、塩・胡椒で下味をつけます。

その他、枝豆、プチトマト、ズッキーニ、オクラなどを同じ要領で準備し**ミョウガのドレッシング**をすべての夏野菜に回しかけ、盛り付けます。

**香草オイル**（オリーブ油、フレッシュハーブ類、にんにく少量） 約120cc

### 【作り方】

空き瓶にオリーブ油、タイム、バジル、セルフィーユ、にんにく少量を入れ、ハーブの香りのオリーブ油を準備しておきます。

**ミョウガのドレッシング**（白ワイン酢5cc、オリーブ油20cc、ミョウガ1ヶ）

### 【作り方】

ミョウガのみじん切りと白ワイン酢、オリーブ油を合え、塩・胡椒で味を整えます。（1日前に使う分だけ和えて冷蔵庫で保管すると味と色が馴染みます）

1人分あたりの栄養量（全体の1/6量）

エネルギー 192kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.3g 食塩相当量 0.9g

## ★鶏肉のやさしいコンソメスープの作り方

【材料】	鶏もも肉	300g	にんにく	1/2ヶ
	玉葱	150g	ローリエ	小1枚
	人参	50g	岩塩、黒胡椒	適量
	セロリ	50g	ミネラル水	2リットル
	トマト	50g		

### 【作り方】

- ① 鶏もも肉の皮、脂、血管を取り除き、薄く（1時間で仕上げる為）小間切れにします。玉葱、人参、セロリはそれぞれ皮をむき、出来る限り薄くスライスします。
- ② 鍋にミネラル水を入れ、①と共に火にかけます。（始め強火、沸騰後は弱火）
- ③ ②が沸騰したら弱火にし、よくアクをとり、粗くカットしたトマト、岩塩、砕いた黒胡椒、ローリエを加え1時間ほどフツフツと優しく煮ます。

### ※仕上げ

1時間ほど放置し（浸透圧で味をまとめる為）リードペーパーで静かに漉します。（仕上がりは約800ccで冷凍保存可能）

参考：市販の霧笛楼コンソメスープ 100gあたり

エネルギー 18kcal たんぱく質 4.0g 脂質 0.0g 食塩相当量 0.5g

## ※ 賄い食（従業員の仕事） 2人分

【材料】	コンソメの裏漉し後、残った野菜と鶏肉	200g
	炊いたご飯	2人分
	一番だし	100cc
	醤油	10cc
	砂糖	5g
	生卵	2ヶ

### 【作り方】

裏漉し後、残った野菜と鶏肉に和食の一番だしをそそぎ、卵でとじ、ご飯の上に乗せます。

### 参考：主な主食の栄養量

#### ごはん1杯

小茶碗 100g	エネルギー 168kcal	たんぱく質 2.5g	脂質 0.3g	食塩相当量 0g
中茶碗 150g	エネルギー 252kcal	たんぱく質 3.8g	脂質 0.5g	食塩相当量 0g
大茶碗 200g	エネルギー 336kcal	たんぱく質 5.0g	脂質 0.6g	食塩相当量 0g

#### パン

フランスパン(1切 30g)	エネルギー 84kcal	たんぱく質 2.8g	脂質 0.4g	食塩相当量 0.5g
バターロール(1個 30g)	エネルギー 95kcal	たんぱく質 3.0g	脂質 2.7g	食塩相当量 0.4g
食パン(6枚切 60g)	エネルギー 158kcal	たんぱく質 5.6g	脂質 2.6g	食塩相当量 0.8g

## 中華料理

# 老少平安羹（お豆腐と鶏挽き肉の彩りワンタンスープ）

### 【材料】（6人分）

#### I：ワンタン

- ① 豆腐 1丁（300g）
- ② 鶏挽肉 100g
- ③ ワンタン皮 18枚

#### 1. 豆腐の調味料

- 塩 小さじ1/2 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ2 胡椒・胡麻油 少々
- 溶き卵 大さじ2

#### 2. 鶏挽肉の調味料

- 塩 小さじ1/3 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1/2 溶き卵 小さじ2

#### II：スープ

- 湯 1000cc
- 丸鶏ガラスープの素 大さじ1・1/2
- 醤油 大さじ1・1/2
- オイスターソース 小さじ1
- 酒 大さじ2
- 塩 小さじ2
- アマニ油 大さじ1
- 水溶き片栗粉（片栗粉 大さじ6、水 大さじ6）

#### スープ具材

- グリーンアスパラ 1本
- 生椎茸 1枚
- ズッキーニ・白瓜・人参 各1/6本
- 全卵 1ヶ
- えのき茸 適量
- 溶き卵 豆腐と鶏挽肉で使った残り卵

## 【作り方】

- ① スープ具材のアスパラ、ズッキーニ、白瓜、人参、椎茸を細切りにしてサッと塩茹でにし、冷水で冷まし水気を取っておきます。  
えのき茸は適量切り、卵一個を溶きおきます。  
豆腐はキッチンペーパーに包み水切りをします。
- ② 鶏挽肉に塩を入れ混ぜ、粘りが出たら①の溶き卵から小さじ2と酒、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせます。
- ③ 水切りした豆腐に、塩、酒、①の溶き卵大さじ2を入れ混ぜ、最後に片栗粉を入れてよく混ぜ上げます。
- ④ ②の挽肉に③の豆腐を少しずつ入れムラなく混ぜ合わせ、ワンタンの皮にのせ握り、茹でて（3分位）仕上げます。  
茹でたワンタンはスープの器に取り分けます。
- ⑤ 鍋を熱し酒を入れて湯、スープの素、オイスターソース、醤油、塩、胡椒で味を調え、①の塩茹で野菜とえのき茸を入れ、水溶き片栗粉でトロミをつけます。  
沸いたら残った溶き卵を入れ、卵の花を咲かせ、化粧油のアマニ油を入れます。  
等分にワンタンの入った器に取り分け仕上げます。

## ★ポイント： 鶏挽肉と豆腐を均等に混ぜる事

ワンタンの餡は多いほうが食感がよい

1人分あたりの栄養量

エネルギー 121kcal たんぱく質 6.9g 脂質 4.1g 食塩相当量 1.8g



## 日本料理

### 鯛の蒸ししゃぶ 胡麻と南瓜の滋養を添えて

#### 【材料】（6人分）

鯛の切り身（そぎ身）	30枚
明日葉	30枚
プチトマト	6ヶ
南瓜（皮なし）	80g
昆布出し汁	大さじ2
塩	小さじ1/4

#### A 胡麻タレ

白胡麻ペースト	13g
葛粉	4g
昆布出し汁	70cc
濃口醤油	大さじ1/2強
砂糖	5g

#### 【作り方】

- ① 鯛の切り身に薄く塩（分量外）を振り、明日葉を巻いて蒸し器に並べておきます。
- ② **胡麻タレA**を合わせて火にかけて、ひと煮立ちさせます。
- ③ 南瓜はボイル後ピューレ状にして、塩、昆布出し汁で味と硬さを調節します。
- ④ ①を85℃で4分蒸します。
- ⑤ ④を器に盛り、②、③をかけて、プチトマトを添えます。

#### 1人分あたりの栄養量

エネルギー 114kcal たんぱく質 9.8g 脂質 5.6g 食塩相当量 0.6g

- 本テキストは、各講師より提示された料理レシピの内容に、できるだけ忠実に管理栄養士が作成しました。
- 各料理の栄養量は料理レシピに基づいて管理栄養士が調理した際の分量で計算しました。なお調味料等の分量は適宜調整しております。

横浜市立市民病院 管理栄養士 堀口真樹