

平成21年度 城西健康市民大学

# キッチンばさみでクッキング

—包丁いらすの簡単調理—

## 本日のスケジュール



- |        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 9:30~  | 実習について<br>キッチンばさみについて<br>アジについて |
| 9:45~  | 調理実習開始                          |
| 11:30~ | 楽しい試食                           |
| 12:00~ | 後片付け                            |

平成21年8月25日(火)

実習場所:16号館 調理実習講義室・実習室

氏名 \_\_\_\_\_



# 楽しく調理実習をするために

- ① 食品のアレルギー等がある人・体調の悪い人は初めに申し出てください。
- ② 鍋の取っ手が熱くなりますので、やけどをしないように柄を持つときは鍋つかみや乾いたタオルを使いましょう。
- ③ ごみの分別に協力してください。
- ④ トイレはエプロンをはずして2階で自分の靴に履き替えて行ってください。
- ⑤ 食器類を使用する場合は、お盆で別室の食器保管庫から運び、水洗い後使用してください。
- ⑥ 白タオルは台ふきんとして、黄色いタオルは洗った食器や調理器具を拭く時に使用してください。
- ⑦ 衛生管理に十分注意してください。

# キッチンばさみで簡単に料理

包丁を使うのが苦手な人や、料理が面倒だと思う人、台所が狭くてまな板が置けない人も、キッチンばさみを使えば簡単に料理ができます。

魚介類や野菜、肉などの食材や固い乾物も簡単に切ることができ、下ごしらえの時間も短縮できて、とっても便利です。

## キッチンばさみの優れた点

### ●小アジが丸ごとさばけます！

包丁使いが難しい魚も、頭とお腹を落とすだけで簡単に開けます。



### ●野菜のみじん切り、千切り、小口切りも簡単に！

ボウルやお皿の上でザクザク切ることが出来るので場所もとらず効率的です。

### ●薬味も使いたい分だけ切れる！

わざわざ包丁とまな板を用意しなくてもすぐに準備できます。

### ●春雨や乾物も簡単に切れる！

春雨などの乾物は乾燥したまま、または戻してから食べやすい大きさに切って使えます。

### ●包丁よりも安全！

お年寄りや子供でも安全で簡単に料理ができます。

## キッチンばさみの手入れの仕方

### ●使用後は洗ってよく乾かす！

使ったまま放置せず、使い終わったら食器用洗剤で洗ってよく乾かしましょう。乾かさないとサビてしまいます。特に、ねじの部分はサビやすいので布巾などでしっかり水気をとることを忘れずに。



### ●しつこい汚れはつけおき洗いがオススメ！

しつこい汚れは、食器用洗剤を入れた水でつけおき洗いをしましょう。すすいだ後は、水気をしっかりとること。

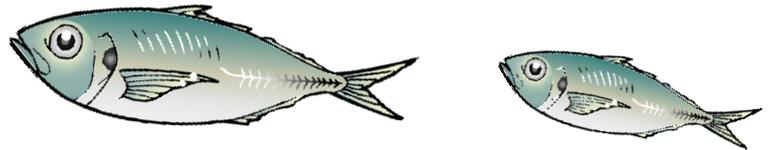
# 本日の魚

## —夏季の魚・アジ—

アジは近海回遊魚であり、主に日本海を回遊している青皮の魚で、赤身肉か、やや赤身がかった身、血合肉が多いのが特徴です。旬は主に夏で、一般的に気温と共に美味しさが増します。

### <種類>

#### アマジ



日本で獲れるアジの9割がマアジといわれています。

大きいゼイゴが尾柄から頭まで続いています。ゼイゴが体の半分しかないアジは味が劣ります。新鮮なら刺身が美味しく、塩焼き、タタキ、酢の物、干物も良いです。沖合にいる「黒アジ」と、沿岸に定着した「黄アジ」がいます。数はほとんど少ないですが、黄アジの方が味は良く、有名な「関アジ」もこれにあたります。値段は天然のもので150円前後(100g 当たり)が一般的です。

※今回使用した小アジは、マアジの小さいものであり、マメアジと呼ばれています。

#### マルアジ

えらぶたにある黒点が特徴です。

少し水っぽく、干物に加工されることが多いのですが、パチンと張った新鮮なものなら刺身やタタキが美味しいです。塩焼きや照り焼きにも向き、値段の割に美味しいお得なアジです。盛夏を過ぎてからが美味しい季節です。値段は100円前後(100g 当たり)が一般的です。

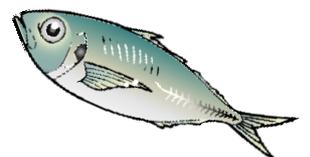
#### オキアジ

シマアジに似ていますが全体が黒ずんだ感じがします。

シマアジよりはだいぶ味は劣りますが、アジ類の中ではなかなか美味しいです。身も厚く締まっており、さばきやすいです。刺身やタタキ、塩焼きのほか、煮物にしてもいける味です。値段は80~100円(100g 当たり)が一般的です。

#### シマアジ

高級魚。上品な脂ののり具合は通好みで、夏の寿司種として人気があります。値段は200円前後(100g 当たり)が一般的です。



## アジの栄養素

アジの脂質には、必須脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)ともバランスよく含まれます。脂肪分は少ないので、低カロリーですが、体に必要なタンパク質を摂ることができます。

### DHA

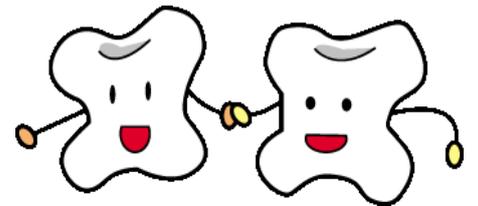
脳や神経組織の発育や機能の維持において重要な働きをすることが知られており、記憶力の低下を抑えたり、目によいとされています。また、コレステロールを低下させる作用もあります。

### EPA

血液をサラサラにして、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。また、これらの脂肪酸には血栓の形成を抑えたりする効果が知られ、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの動脈硬化予防効果が期待されています。

### カルシウム

骨・歯の形成、骨粗鬆症の予防に効果的です。  
一日の摂取量は成人で600mg以上が望ましいとされています。  
これは牛乳瓶3本分の値です。



### カリウム

摂取した余分なナトリウムを体外に排出する働きがあるため、魚のタンパク質とカリウムの相乗効果が高血圧を抑え、生活習慣病を予防するという説もあります。

### 鉄

赤血球の中に含まれるヘモグロビンは鉄を利用して酸素を運搬しています。そのため、体内の鉄分の不足により、酸素の運搬量が充分でなくなり鉄欠乏性貧血を起こすことがあります。一日の摂取量は成人男性で12~15mg、成人女性は15~20mgを目安とします。

さらに魚肉は一般的にカルシウムやカリウムを豊富に含み、その中でも赤身肉や血合肉は鉄分を豊富に含む優れた食品です。

しかし、魚肉は同一種でも季節、飼料生物、漁獲場所や年齢などの影響を受ける成分変化が大きく、またアジなどの回遊魚では脂質含量の季節変動が特に大きいため全てに同じように含まれている訳ではありません。また効果に個人差があります。

# 小アジのさばき方



1) 流し台に三角コーナーをセットする。



2) 小アジを流水で洗う。



3) キッチンばさみを用意する。



4) 三角コーナーの上で頭を落とす。



5) 同様にハラワタも切る。



6) 腹の中を軽く洗う。



7) ゼイゴを取る。



8) ゼイゴを取り終わったところ。



9)裏側も同様にゼイゴを取る。



10)尾の方まで切込みを入れて開く。



11)開いたところ。



12)中骨を取る。



13)軽く洗う。



14)完成。

※終了後は丁寧に手とキッチンばさみと蛇口を洗いましょう。

# 野菜の切り方

## 玉葱



1) 三角コーナーの上で皮をむく。



2) 芯を切る。



3) 縦に薄く切り、一枚ずつはがす。



4) はがしたところ。



5) 千切りにする。



6) 細かく刻む。

※にんにくも同様の手順で切ってください。

# 小アジの竜田揚げ

カラッと揚げて！ピリッと美味しい！

材料(4人分)

- ・小アジ・・・・・・・・・・・・・・・・16匹
- 【A】
  - ・おろししょうが・・・・・・・・小1
  - ・しょうゆ・・・・・・・・大2
  - ・酒・・・・・・・・大1
- ・片栗粉・・・・・・・・適量
- ・揚げ油・・・・・・・・適量
- ・玉葱・・・・・・・・1/2個
- ・ニンニク・・・・・・・・3片
- ・ごま油・・・・・・・・適量
- 【B】
  - ・鷹の爪・・・・・・・・1本
  - ・酢、水・・・・・・・・大3
  - ・砂糖・・・・・・・・大1
  - ・酒、しょうゆ・・・・・・・・大2
- ・水溶き片栗粉・・・・・・・・適量
- ・貝割れ・・・・・・・・1/3束
- ・いりごま・・・・・・・・適量



## 1人分の栄養価

エネルギー	205kcal
タンパク質	18.2g
脂質	8.5g
炭水化物	10.7g
カルシウム	49mg
鉄	1.0mg
食塩	1.5g

作り方

- ① 貝割れはキッチンばさみで根元を切り落として半分に切る。
- ② ニンニクは皮をむいてキッチンばさみでみじん切りにする。
- ③ 玉葱もみじん切りにして、冷水で流し辛味をとり、ザルにあけ水気をきっておく。  
※玉葱の切り方④から始める。
- ④ 鷹の爪はヘタを切り、種を取り除き、端の方から5mm程度に切る。
- ⑤ キッチンばさみで開いた小あじはよく水洗いをし、キッチンペーパーで水気をよく拭き取りボウルに入れ、【A】の調味料とよく混ぜ合わせ、少しおいておく。  
※前ページの小アジのさばき方を参考にしてください。
- ⑥ バットに味のついた小アジを並べ、両面に片栗粉をまぶす。
- ⑦ フライパンに油を深さ2～3cm入れて中温(160～170℃)まで熱し小あじを入れる。中火で小あじに火が通り、きつね色になるまでよく揚げる。
- ⑧ 鍋にごま油を熱しニンニクと玉葱を炒めてしんなりしたら【B】の材料を混ぜてタレを作る。
- ⑨ 火加減に注意しながら片栗粉でとろみをつける。
- ⑩ お皿に小アジを並べて、タレをかけ、最後に貝割れをのせて、いりごまを振りできあがり。

# 春雨サラダ

さっぱり美味しく！たっぷり野菜！

## 材料(4人分)

- ・春雨……………60g
- ・鶏肉ささ身……………3本(120g)
- ・酒……………小1
- ・レタス……………1/4個
- ・きくらげ……………2g
- ※戻すと10倍の量になります
- ・ミニトマト……………8個
- { ・甘酢……………大3
- ※初めに作っておく
- { ・しょうゆ……………大2
- { ・中華だし……………2g
- 【A】{ ・しょうが汁……………小1
- { ・練りからし……………2g
- { ・ごま油……………小1
- ・いりごま……………適量



## 1人分の栄養価

エネルギー	128kcal
タンパク質	9.2g
脂質	1.7g
炭水化物	18.3g
カルシウム	20mg
鉄	0.7mg
食塩	1.3g

## 作り方

- ① 沸騰したお湯に春雨を入れて10分おき、水にとってよく洗い、水気を切ってキッチンばさみで食べやすい長さに切る。
- ② 鶏のささ身は厚みを半分に切って筋を引き、耐熱皿にのせて酒をかけてラップをして、電子レンジにかける。完全に火を通したら、食べやすい大きさに手でほぐす。
- ③ レタスは水洗いして、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ④ きくらげはぬるま湯に15分浸してもどした後、石づきを取ってキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ミニトマトは洗ってヘタをとっておく。
- ⑥ 春雨、ささ身、レタス、きくらげをボウルに入れて、【A】と混ぜ合わせる。  
※【甘酢】①鍋に砂糖大2・2/3、塩小2/3、酢100mlを入れ火にかける。  
②一煮立ちさせ砂糖が溶けたら火を止め常温まで冷ます。
- ⑦ お皿に盛り付け、ミニトマトをのせて、いりごまをふりかける。

# 杏仁豆腐

中華風ふるるんデザート♪

## 材料(4人分)

- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・200ml  
※低脂肪乳にするとカロリー-30%カット
- ・生クリーム・・・・・・・・40ml
- ・砂糖・・・・・・・・大3
- ・ゼラチン・・・・・・・・5g
- ・ぬるま湯・・・・・・・・50ml
- ・アーモンドエッセンス・・・・・・・・20振り
- ・さくらんぼ(缶詰)・・・・・・・・4個
- ・みかん(缶詰)・・・・・・・・8個
- ・桃(缶詰)・・・・・・・・8切
- ・パインアップル(缶詰)・・・・・・・・8切

※果物は季節に合わせてお好みで選びましょう



## 1個分の栄養価

エネルギー	146kcal
タンパク質	3.5g
脂質	6.3g
炭水化物	19.2g
カルシウム	66mg
鉄	0.2mg
食塩	0.1g

## 作り方

- ① ぬるま湯を入れた容器にゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れて温め、生クリーム・砂糖・ゼラチンを入れてよく混ぜ溶かす。  
※ゼラチンは沸騰させると固まらなくなるので、火加減には注意してください。
- ③ アーモンドエッセンスを振り入れ、容器にうつして冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 果物はキッチンばさみで一口サイズに切る。
- ⑤ 固まった杏仁豆腐を器に盛り付け、果物をのせて、できあがり。

# その他の小アジ料理

## 小アジの香味揚げ

材料(4人分)

- ・小アジ……………16匹
- ・小麦粉……………適量
- ・揚げ油……………適量
- ・いりごま……………大2
- ・ポン酢……………適量

- 薬味
- 長ねぎ……………15cm
  - しょうが……………2片
  - みょうが……………2個
  - 青じそ……………6枚
  - 青ねぎ……………3本



### 1個分の栄養価

エネルギー	188kcal
タンパク質	11.6g
脂質	12.4g
炭水化物	6.3g
カルシウム	41mg
鉄	0.7mg
食塩	1.3g

作り方

- ① **キッチンばさみ**でひらいた小アジはよく水洗いをし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② 薬味は青ねぎ以外全て、キッチンばさみで細かい千切りにし、水にさらして水気を切る。青ねぎはキッチンばさみで小口切りに切る。
- ③ ①に小麦粉をしっかりとまぶし、中温(160～170度)の揚げ油でカラッと揚げ、油をきる
- ④ ③を盛り付け、薬味といりごまをのせ、ポン酢をかける。

参考資料 料理レシピ／ホームクッキング(キッコーマン) <http://m.kikkoman.co.jp/>

## 小アジのマリネ

### 材料(4人分)

- ・小アジ……………10匹
- ・塩・こしょう……適量
- ・小麦粉……………適量
- ・サラダ油……………大2
- ・レモン汁……………1/4個分
- ・赤ピーマン………1個
- ・緑ピーマン………1個
- ・セロリ……………1/4本
- ・玉葱……………1個(小)
- ・きゅうり……………1/2本
- ・しょうが……………1/2かけ
- ・鷹の爪……………1本

### マリネソース

- だし汁……………50cc
- 酢……………50cc
- 砂糖……………大1
- しょうゆ………大1
- 塩……………適量



### 1個分の栄養価

エネルギー	133kcal
タンパク質	11.7g
脂質	4.9g
炭水化物	9.7g
カルシウム	31mg
鉄	0.6mg
食塩	1.2g

### 作り方

- ① 小アジはキッチンばさみでさばき、水洗いする。紙タオルで水気をよく拭き取り、塩・こしょうで下味をする。
- ② 赤ピーマン、緑ピーマン、セロリ、玉葱を薄切りにしておく。
- ③ きゅうり、しょうがは3～4cm位の千切りにしておく。
- ④ 鷹の爪は種を取り除いて、小口切りにする。
- ⑤ バットにマリネソースを作り、②と④の材料を漬け込む。
- ⑥ ①の小アジに小麦粉を軽くまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、小アジの皮の面から焼き、裏返して両面を色よく焼き、仕上げにレモン汁を振りかけ、火を止める。
- ⑦ 焼きたての小アジをマリネソースの中に漬け込み、冷蔵庫でしばらく冷やす。
- ⑧ お皿に彩りよく盛り付け、③の野菜を中央に飾る。

参考資料 手作り健康料理 <http://kouseiren.jatokyo.or.jp/cookingkoaji.html>

※ その他、本日はご飯、杏仁豆腐をご用意しております。

※ お茶は各班でご自由にお飲みください。

# メモ



本日の実習はいかがでしたか？

今回はご家庭での料理の普及を目的に、料理が苦手な方にも簡単に出来るキッチンばさみを利用した料理についてご紹介しました。食材には夏が旬で栄養価にも優れているアジを用いました。

キッチンばさみを使った料理本は書店等で購入できます。今回差し上げたキッチンばさみを利用して、ご家庭でも色々な料理を試してみてください。本実習を通して料理に親しんでいただければ幸いです。

また、現在問題となっている生活習慣病の予防には食生活を見直し、バランスの良い食事を摂ることが大切です。次回も工夫を凝らしたテーマで調理実習を行いたいと考えています。

どうぞご期待ください。

城西大学薬学部医療栄養学科 予防栄養学講座

作成:大石遥、大石麻沙美、河野貴子

監修: 山王丸 靖子 (学術博士・管理栄養士)