

平成 25 年度 城西健康市民大学

炊飯器を使って 角煮をつくらう！！

本日のスケジュール



- 9:30 ~ 実習について
炊飯器について
- 9:45 ~ 調理実習開始
- 11:30~ 楽しい試食
- 12:00~ 後片付け

平成 25 年 8 月 28 日(水)

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。

今年のテーマは“炊飯器で調理”です。

現在の日本では様々な社会変化によって家事労働の簡便化が進んでいます。そのため、家電製品の一つである炊飯器もそのニーズに応えるため、様々な改良がされてきました。炊飯器は、スイッチを押すだけでおいしくかつ失敗せずに誰でも簡単に米を炊くことができます。

近年では炊飯器の機能向上によりケーキ、パン、野菜や肉・魚の煮物などの調理に炊飯器を利用することにより、様々な調理方法が紹介されています。

炊飯器の特徴

炊飯器には“電気式炊飯器”と“ガス式炊飯器”の2種類あるのはご存知ですか？以下、その2つの炊飯器についてご紹介します。

《電気炊飯器》

一般的な家庭にある炊飯器はほとんどがこの電気炊飯器と呼ばれるものです。これはIH(Induction Heating)を使用し内釜自体を発熱させることで、釜に効率よく熱を加えて米を炊くことが出来ます。

最近IH式に圧力釜を使用した物があり、圧力IH式と呼ばれています。この方式は、発生した水蒸気を閉じ込めて釜の内部を高圧とすることにより高温(110℃程度)で炊飯できるのでより短時間で炊飯するだけでなく、よりもちり、ふっくらした米が炊くことが出来ます。

しかし最近の炊飯器はこのように米をよりおいしく炊けるようになった反面、価格が従来品より高くなってしまいます。

《ガス式炊飯器》

飲食店などの業務用は、ほとんどの場合ガス炊飯器やガスを使った大型の器具で、数十合(数升=数リットル)を一度に炊けるという利点があります。さらに炊き上がり時間が電気式よりも短いという点も挙げられます。また、釜の形状も積み重ねができるものがあるなど、家庭用と違う需要に応えられるようにデザインされています。

緊急夏バテ予防講座

今年のテーマは夏バテについてです。

若い人でも、健康な人でも急に気温があがる夏は体調の変化に注意が必要です。



最初にチェック！夏バテ危険度判定

- 1 夏になると食欲がなくなることがある はい いいえ
- 2 毎日3食しっかり食べていない はい いいえ
- 3 食事はそうめん、うどんだけですませることが多い はい いいえ
- 4 肉・魚・豆製品などのタンパク質をあまりとっていない はい いいえ
- 5 野菜や果物をあまりとっていない はい いいえ
- 6 夏はジュースや炭酸飲料を飲んだり、アイスクリームを食べる機会が多い はい いいえ
- 7 夏にアルコールをたくさん飲む はい いいえ
- 8 夏はシャワーでさっと汗を流すだけの事が多い はい いいえ
- 9 水分の摂取をあまり意識していない はい いいえ
- 10 夏場は冷房のきいた部屋に長時間いることが多い はい いいえ

“はい”の数を数えてみましょう！ “はい” _____ 個、“いいえ” _____ 個

「はい」の数が7個以上で夏バテの危険度が大きい！！

今年も暑い夏がやってきました。この時期テレビや新聞、ラジオ等によく耳にする「夏バテ」しかしよくわからない方も多いのではないのでしょうか？そこで今回はそんな夏バテの基本情報や予防法を紹介したいと思います。

そもそもなぜ夏バテが起こるのでしょうか？



・夏バテの原因

人間の体は、高温・多湿な状態では体温を一定に保とうとしてエネルギーを消費し、かなりの負担がかかります。この負担が大きい場合や、長引いたりすると体に溜まった熱を外に出すことが出来なくなります。この状態が続くことにより、様々な症状が現れるのが夏バテです。

冷房の無かった時代は猛暑による体力低下・食欲不振などいわゆる「夏やせ」と呼ばれる症状が主だったのですが、ストレスや冷房による冷え、睡眠不足なども原因となります。

「夏バテ」という名称から夏だけの病気であると思われがちですが、気候の変化が激しい梅雨や初夏にも起こりやすくなります。

・夏バテの主な症状

夏バテになると心身ともに不調になってしまい、次のような症状がでできます。

- ・全身の疲労感
- ・無気力になる
- ・熱っぽい
- ・食欲不振
- ・体がだるい
- ・イライラする
- ・立ちくらみ、めまい、ふらつき
- ・下痢、便秘

そこで夏バテを予防する4つのポイントをご紹介します！

①しっかりと食べる

夏は暑さで汗をたくさんかきます。その汗によって、多くのビタミンやミネラルが体から失われます。ビタミンやミネラルをきっちり補給しないと、ますます体力が落ちていき、やがては「夏バテ」となってしまいます。夏野菜を中心にご飯もしっかり食べましょう。無理に脂肪の多い食品を食べる必要はありませんが、一日一回は魚、肉、大豆、卵のようなたんぱく質を含む食品を摂取しましょう。

②適度な水分補給

暑い夏には汗として水分がどんどん失われていきます。そのため、水分の補給が大切です。また、高齢になると口渴に気が付きにくくなり、発汗の程度を把握することが困難になるので普段からあまり水やお茶を飲まない人も意識して水分を取るようにしましょう。

③冷房に注意する

なるべく部屋の外と中の温度差が5度以下になるように部屋の温度を調節しましょう。また、調節ができない場合は、着るもので調節し過度に身体を冷やさないようにしましょう。

④しっかりと寝る

熱帯夜が続く暑い夏は寝不足になりがちです。ですが、寝不足は体力不足を招き、確実に夏バテへの道を進ませてしまいます。冷房や扇風機を上手に使うことで安眠できるような体制を整えましょう。

食べ物で夏バテを予防しよう！！

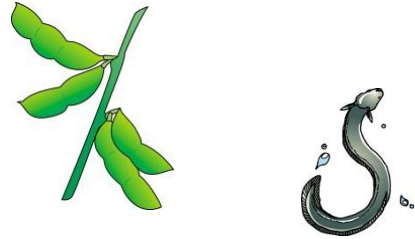
夏バテの解消法として有効と言われているのが、ビタミン B₁、B₂とクエン酸です。

暑い夏にはどうしても食欲が落ちることから、冷やしめんやざるそば、冷やし中華など、のど越しの良いものや口当たりの良い炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものは人間のエネルギー源なので身体には必要な栄養素ですが、**炭水化物の消化にはビタミン B₁、B₂や、クエン酸が必要なのです！**

ビタミン B₁、B₂やクエン酸はどんな食べ物に多く含まれているのでしょうか？

【ビタミン B₁、B₂をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

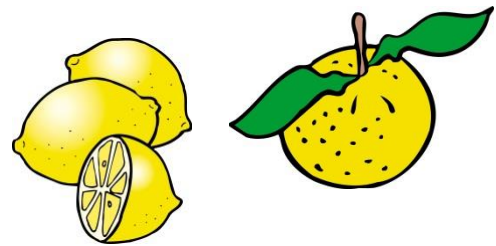
- ・豚肉(特にモモ肉、ひれ肉)
- ・レバー
- ・枝豆
- ・納豆
- ・豆腐
- ・うなぎ



【クエン酸をたくさん含む夏バテ防止・解消の食材】

酸味の強いもの(すっぱいもの)に、多く含まれています。

- ・酢
- ・ゆず
- ・グレープフルーツ
- ・レモン
- ・梅干



【ビタミン B₁、B₂をたくさん含む夏バテ防止・解消のメニュー】

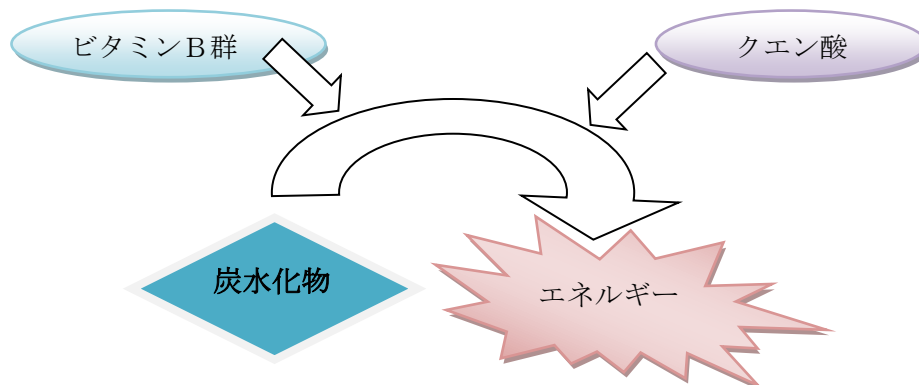
ビタミン B₁、B₂はアリシンという成分と一緒に食べると吸収がよくなります。

アリシンが多く含まれている食材として **ねぎ、にんにく、にら、たまねぎ** が代表的であり、ビタミン B₁、B₂の多い食品はこれらと一緒に食べることによって効果的に吸収が出来ます。

- ・豚しゃぶ(にんにくを薬味にするとおいしいです)
- ・レバニラ炒め
- ・卵とたまねぎのうな丼
- ・豆腐の肉あんかけ



【ビタミン B₁、B₂とクエン酸があると】



豚の角煮



〈材料〉 5人分

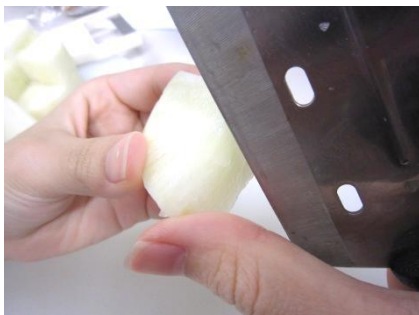
- ・豚バラ肉ブロック..... 400g
- ・しょうが..... 20g(2かけ)
- ・長ネギ..... 150g(1本)
- ・たまご(M)..... 240g(4個)
- ・大根..... 500g(中2/3)
- ・砂糖..... 15g(大さじ1と1/2)
- ・酒..... 100g(カップ半分)
- ・みりん..... 100g(カップ半分)
- ・醤油..... 150g(カップ2/3)
- ・水..... 300g(カップ1と1/2)

〈作り方〉

1人分の栄養価

エネルギー	611kcal
(煮汁含む。煮汁を含まない場合は100kcal程度低くなります)	
タンパク質	25g
脂質	40g
食物繊維	2.3g
塩分	4.6g
(煮汁含む。煮汁を含まない場合は約2.3g程度となります。)	

- ① 鍋に水を入れて沸騰させる。沸騰したら卵をいれて10分ゆでる。ゆであがったら殻をむく。
- ② ねぎを青い部分と白い部分に切り分ける。ショウガの皮をむき3mm幅の輪切りにする。



- ③ 大根は皮をむき、2cmくらいに切り、**面取り**または**隠し包丁**をいれる。

*写真は面取り。ピーラー(皮むき器)で代用可能。

面取り:味がしみ込みやすく、煮崩れしにくくなる。
隠し包丁:味がしみ込みやすくするために、表面に切り込み入れる。

(巻末“目指せ!包丁名人!”参照)

- ④ 沸騰した水に、タコ糸で縛った豚肉と長ネギ(青い部分)、しょうが10g(半分)を入れて約30分ゆでる。あくが出てきたら、取り除く。

*豚肉の縛り方は次ページ参照



豚肉 糸のかけ方

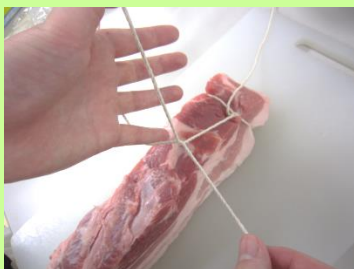
①ブロック肉の右側にタコ糸を置き、肉の下にタコ糸を通す。



②肉の上から5cm程度のところで糸をしっかりと結ぶ。



③右手で糸を持ち、左手ですくうように糸をかけて手首をまわし、輪を作る。



④③で作った輪を肉にかける。



⑤③→④を4回ほど繰り返す。

*きつく糸を巻く必要はありません。



⑥⑤の下部(糸が出ている部分)が上になるように、裏返す。



⑦糸を切り、すでに巻いてある糸の下をくぐらせ、巻きつける。



⑧全て通したら、①の部分と結んで完成！





- ⑥ ゆであがった豚肉、ねぎ(白い部分)、残りのしょうが、ゆでたまご、大根、調味料を全て入れ“**早炊きモード**”で炊飯ボタンを押す。

- ⑦ 炊き上がったら、完成！

1日煮汁と一緒に漬けておくと、味がしみ込んでおいしくなります！

また、煮汁をそのままにして新たにねぎ、大根などを入れて炊飯すると、煮物が簡単に作れるので、ぜひ応用してみてください。

フルーツケーキ

今回の調理実習ではチョコバナナケーキとアップルシナモンケーキを作成します！
試食の際に、お隣の班とケーキの半分を交換する予定です。

班番号 _____ 調理するケーキ _____



チョコバナナケーキ



アップルシナモンケーキ

チョコレートとバナナという相性抜群の組み合わせでお手軽ケーキ。

冷蔵庫で冷やした後に、バニラアイスや、生クリームと一緒に食べるとよりおいしくいただけます！

りんごの甘みとスパイシーなシナモンの香りが特徴のさっぱりケーキ。

甘みの足りない方は、メープルシロップ、はちみつなどをかけてお楽しみください。

チョコバナナケーキ



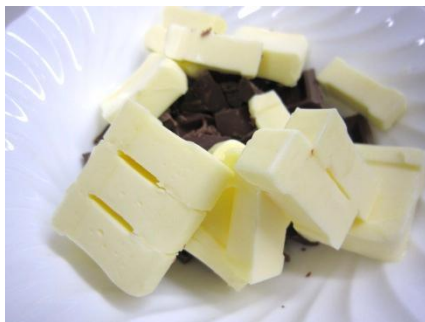
〈材料〉 1 ホール分 約 8 人分

- ・ホットケーキミックス・・・150g(カップ 2/3)
- ・たまご(M)…………… 60g(1 個)
- ・牛乳……………80g(カップ 1/2)
- ・砂糖(グラニュー糖)・・・40g(大さじ 3)
- ・バナナ…………… 300g(長めのものを 2 本)
- ・板チョコ…………… 70g(1 枚)
- ・ココアパウダー…………… 40g(大さじ3)
- ・バター…………… 80g(チョコレートと溶かす)
5g(炊飯器の内釜に塗る)

1 人分の栄養価

エネルギー	255kcal
タンパク質	4.4g
脂質	13.4g
カルシウム	55 mg
鉄	1.1 mg
食物繊維	2.0g
塩分	0.5

〈作り方〉



① 小さ目にカットしたバターと包丁で細かく刻んだチョコと一緒に電子レンジ **500w** で **1 分半** 温めて溶かす。

② ①に牛乳を入れてなめらかになるまで**泡立て器**で混ぜ、卵を入れてさらに混ぜる。



③ グラニュー糖、ココアパウダーを入れて均一になるまで混ぜる。

ホットケーキミックスを数回に分けて入れ、ゴムベラを使って混ぜる。

***ホットケーキミックスはダマになりやすいので、**

度に混ぜる量は写真を目安にして下さい。



④ バナナ1本を厚めにななめ切り、もう1本は輪切りにする。



⑤ 釜の内側にバターを薄く塗り、④でななめ切りにしたバナナを底に敷き詰める。



⑥ 生地を釜に流し込み、炊飯ボタンを押す。

⑦ 竹串で焼き加減を確認し、切り分けて完成！

***熱いので注意する。**

アップルシナモンケーキ



〈材料〉 1ホール分 約 8 人分

ホットケーキミックス……200g(カップ 1)

牛乳……………150g(カップ 2/3)

たまご(M)……………60g(1 個)

砂糖(グラニュー糖)……15g

シナモン……………0.5g

(お好みで調節してください)

リンゴ……………600g(2 個)

バター……………35g(砂糖と溶かす)

5g(炊飯器の内釜に塗る)

砂糖(グラニュー糖)…………… 20g

(1)

(2)

1 人分の栄養価

エネルギー	196kcal
タンパク質	3.6g
脂質	6.7g
カルシウム	68 mg
食物繊維	1.3g
塩分	0.4g

〈作り方〉



① (2)の材料でリンゴのソテーをつくる。

りんごは一個はくし切り、もう一個は角切りにします。
バター、グラニュー糖を電子レンジ **700W**で **1 分**加熱し溶かす。別の耐熱容器にリンゴを並べ、溶かしたバター、グラニュー糖をリンゴにかけてさらに電子レンジ **700W**で **1 分半**加熱する。



溶けたバターがリンゴの香りを更に引き立てます。



② 釜の内側にバターを塗る。①のリンゴを釜に並べる。

*お好みでシナモンを振り掛けるとさらに香りを楽しめます



③ ホットケーキミックス、豆乳、卵、グラニュー糖、シナモンをゴムベラでよく混ぜ合わせ、①の残りのシロップを大さじ3杯ほど加えてさらによく混ぜる。

*①の残りのシロップが大さじ3杯に満たない場合はバターをレンジで溶かしたものを入れる。



④ リンゴを敷いた釜に③をそっと流し入れ、スイッチオン！



⑤ 炊飯後は、竹串で焼き加減を確認する。

⑥ 皿に取出し、切り分けてできあがり。

*熱いので注意する。

その他の炊飯器料理

チーズケーキ



〈材料〉1 ホール分 8 人分

- ・クリームチーズ…………… 400g
- ・たまご(M)…………… 360g(6 個)
- ・生クリーム……………400g(カップ 2)
- ・砂糖(グラニュー糖)……………160g(約カップ 2/3)
- ・小麦粉……………60g(大さじ 4)
- ・レモン果汁……………22g(大さじ 1 と 1/2)
- ・サラダ油……………適量

1 人分の栄養価

エネルギー	542kcal
タンパク質	13.4g
脂質	40g
カルシウム	76 mg
食物繊維	0.2g
塩分	0.8g

〈作り方〉



① クリームチーズをボールにいれ、レンジで **700W** **1分**加熱する。

② グラニュー糖と小麦粉をふるいにかける。



③ 柔らかくなったクリームチーズをなめらかになるまで混ぜて②を入れてよく混ぜる。

④ タマゴを **1 ずつ**入れ、よく混ぜる。
***1 ずつ入れないとダマになります。**

⑤ 生クリームを入れてさらによく混ぜる。



⑥ 釜にサラダ油を薄く塗る。

⑦ 釜の中に材料を入れて炊飯スイッチオン！



⑧ 様子を見ながらふっくらしてきたら竹串を中心に刺してみて生地が竹串につかなかったら完成。

⑨ お皿に取出し切り分ける。



作ってから冷蔵庫で1、2時間ほど冷やすと
さらに美味しく召し上がれます。

炊飯器で作る

キャベツと豚バラの重ね蒸し



〈材料〉 4人分

キャベツ	400g	
豚バラ肉	160g	
固形コンソメ	5g(1個)	
水	50g(カップ1/4)	} (1)
酢	15g(大さじ1)	
しょうゆ	16g(大さじ1)	
砂糖	12g(大さじ1)	
みりん	8g(大さじ1弱)	
塩胡椒	少々	

1人分の栄養価

エネルギー	324kcal
タンパク質	11.9g
脂質	24.6g
カルシウム	53 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	2.0g
塩分	3.1g

*焼肉のタレを代用してもおいしく仕上がります。

〈作り方〉

- ① 豚バラ肉は塩胡椒で下味をつけておく。
- ② 釜にキャベツ→豚バラを交互に重ね、(1)を入れます。
- ③ アルミホイルで落とし蓋をして炊飯スイッチオン！
- ④ 炊飯完了で皿に盛り付け完成です。

参考資料：<http://cookpad.com/recipe/1397853>

簡単！炊飯器で作る豚汁



〈材料〉 4人分

豚肉	200g
大根	150g
人参	150g
じゃがいも	100g
こんにゃく	40g
ごぼう	50g
だし汁	1000g(カップ5)
みりん	9g(小さじ2)
酒	15g(大さじ1)
しょうゆ	10g(小さじ2)
味噌	40g
ねぎ	5g

1人分の栄養価

エネルギー	230kcal
タンパク質	7.4g
脂質	9.4g
炭水化物	41.4g
カルシウム	60mg
鉄	1.6mg
食物繊維	27.7g
塩分	1.6g

〈作り方〉

- ① 大根、人参、じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。ごぼうはさがきにする。こんにゃくは適当な大きさにちぎる。
- ② ①の野菜、だし汁、みりん、酒、しょうゆを釜に入れ炊飯スイッチオン！
- ③ 炊けたら、お鍋に移して火に掛け、豚肉を入れ火が通ったら味噌を溶かし入れる。仕上げにねぎを入れる。

参考資料：<http://cookpad.com/recipe/2055234>

炊飯器で作る サバの味噌煮



〈材料〉 4人分

さば 320g(切れ)
水..... 400g(カップ2)
酒..... 90g(大さじ6)
みりん.....48g(大さじ4)
しょうゆ..... 30g(大さじ2)
砂糖.....18g(大さじ2)
味噌.....60g
しょうが..... 適量(細切り)

} (1)

1人分の栄養価

エネルギー	194kcal
タンパク質	17.5g
脂質	10.1g
カルシウム	15mg
鉄	1.2mg
食物繊維	0.5g
塩分	1.2g

〈作り方〉



① さばを 50~60gに切り分ける。

② (1)の調味料を全て混ぜ合わせる。

③ 釜にサバの切り身、②の調味液、しょうがを入れる。
アルミホイルで落とし蓋をして、炊飯のスイッチオン！



③ 炊飯後はこのような様子に。

調味液にとろみがついていたら、ちょうど良い状態です。
お皿に盛り付けて、召し上がれ！



参考資料:

http://blogs.yahoo.co.jp/otegami_suteki2/30583583.html

目指せ！包丁名人！

包丁は食材によって使い方が変わってきます。ここでは名人に近づく為のテクニックを紹介！

“包丁の使い分け”

材質：ステンレス製がおすすめです。さびにくく、お手入れが簡単です。

大きさ：20cm程度で、やや重めのものが使いやすいでしょう。

＜包丁の各部分と使い分け＞

刃元： ジャガイモの芽をえぐる

刃： 先端、中央、後方で使い分けましょう

・刃元に近い部分： 野菜の皮むき

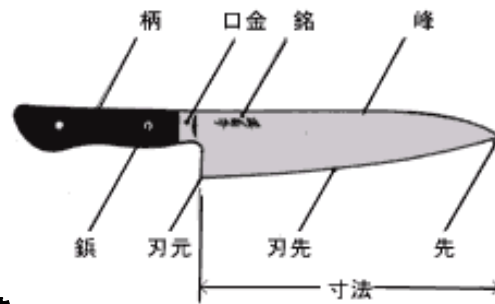
・刃の中央： 食材全般を切る

・刃先に近い部分： そぎ切り、ゴボウのささがき

刃先： 肉の筋、魚のわた取り、野菜の芯抜き
など下処理

峰： ゴボウの皮をそぐ、かまぼこを板から外すとき

腹： にんにくをつぶすとき



“調理テクニック”

食材の切り方は、基本的な輪切りや半月切り、いちよう切り、短冊切り、せん切りなどがあり、食品の種類や調理法によって使い分けられます。

＜基本切り＞

①輪切り



②いちよう切り



③せん切り



④みじん切り



⑤短冊切り



⑥くし切り



⑦乱切り



⑧ささがき

右手は常に包丁を左右に動かし、鉛筆みたいに先端がとがるようにごぼうを切っていきます。

⑨そぎ切り

厚みのある材料を薄く斜めに切ることで切り口の面積を大きくできます。

<飾り切り>

盛り付けのために野菜を美しく細工すること。

①面取り：大根やカボチャの煮崩れを防ぎ、味のしみ込みをよくする。



②手綱切り：こんにやくによく用いられ味のしみ込みをよくする。



<隠し包丁>

食べやすくしたり、火の通りをよくするために包丁を入れること。盛り付けた時に、切れ目が見えないようにする。



かぼちゃの含め煮そぼろあんかけ

〈材料〉 1人分

かぼちゃ	100g	
鶏ひき肉	20g	
かつお・昆布だし	100g(カップ1/2)	
砂糖	12g(大さじ1)	} (1)
酒	5g(小さじ1)	
しょうゆ	8g(小さじ2)	} (2)
片栗粉	4g(小さじ1)	
水	15g(大さじ1)	
食塩	少々	
しょうが	20g	

1人分の栄養価

エネルギー	168kcal
タンパク質	6.3g
脂質	1.8g
カルシウム	21 mg
鉄	0.8mg
食物繊維	3.5g
塩分	0.9g

〈作り方〉

- ① かぼちゃは、種とわたをスプーンでとる。皮の汚れている場所を包丁で薄くむき、3~4cm角に切り、**面取り**をする。
***面取り**：味がしみ込みやすく、煮崩れしにくくなる。
（“目指せ！包丁名人！”ページ参照）
- ③ だし汁とかぼちゃを合わせ中火で煮る。
煮立ったら、**落し蓋**をして弱火で15~20分煮る。
***落し蓋**：煮崩れを防ぎ、味を含ませやすくするために用いる。落し蓋を使うと材料を混ぜたり、返したりしなくてよい。
- ④ (1)をさらに5分くらい柔らかくなるまで煮て、皿に盛り付ける。
- ⑤ 片手鍋にひき肉と調味料を合わせ、菜箸で混ぜながら火にかける。パラパラにほぐれたらかぼちゃを煮た後の汁を加える。
- ⑥ 煮立ったら、火を止め水溶き片栗粉(2)を加え、再度加熱してとろみをつける。
- ⑦ かぼちゃにそぼろあんをかけ、針しょうがを天盛りにする。

memo

本日の実習はいかがでしたか？

今回の炊飯器調理は、炊飯器の新たな使用方法をご紹介します、ご家庭での調理を手軽にできることを目的として行いました。炊飯器を使用した料理は多岐にわたり、その一部も合わせてご紹介しました。

炊飯器による調理はケーキから肉や魚の煮物料理まで幅広く、様々な料理に応用することができます。今回ご紹介した調理方法を参考に、ご家庭でアレンジを加えた料理を楽しんで作ることで、少しでも料理に興味・関心を抱いて頂ければ幸いです。

今年の熱中症では、近年熱中症による体調不良者が増加傾向にあることから、「夏バテ」についてご紹介しました。本実習書の夏バテ予防ポイントを参考に、ご自身の生活状況を振り返ると共に、健康を維持していただけると、嬉しく思います。

次回も工夫を凝らしたテーマで調理実習を行い、皆様の健康のサポートの一端を担いたいと考えています。本日はありがとうございました。

城西大学薬学部医療栄養学科 予防栄養学講座

作成：臼井桃美、風間千奈津、村上泰紫

監修：山王丸 靖子（学術博士・管理栄養士）