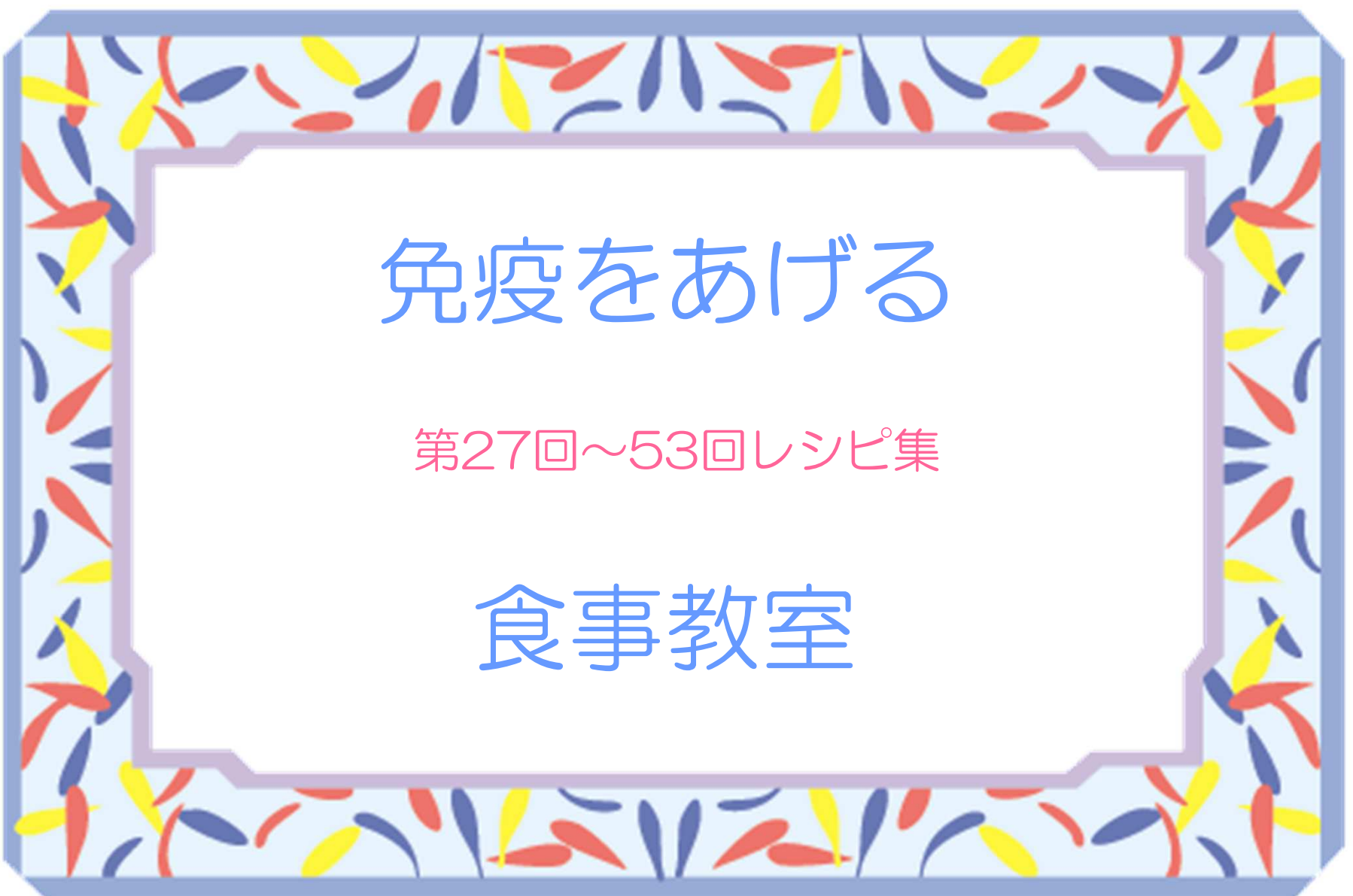




免疫をあげる

第27回～53回レシピ集

食事教室

オリエント三鷹クリニック

おから入りミニどら焼き

第53回料理教室

【材料】6個分

おから	60g
卵	中1個
はちみつ	30g
水	60ml
薄力粉	60g
ベーキングパウダー	小匙1/2杯
さつま芋	60g
てんさい糖	



【作り方】

- ①ボウルに卵を入れて泡たて器でほぐし、はちみつと水を加えてなじませ、おからを加え混ぜる。
- ②こへ粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、ゴムベラで底から返すようにして粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③フライパンを良く熱してから弱火にし、②をテーブルスプーンで1杯ずつ丸く流し入れる。表面がプツプツしてきたらうら返し、両面をきつね色に焼く。
- ④あんを作る。さつま芋は皮をむき、いちょう切りして水にさらし、茹でる。柔らかくなったら茹で汁を捨て強火にかけて水分をとばす。ヘラでつぶし、砂糖を加えて練りあげる。6等分して丸め、③にはさむ。

アンチョビときのこのペースト

第53回料理教室

【材料】2人分

ぶなしめじ (大1/2パック)	100g
えのき茸 (小1パック)	100g
生しいたけ (中2枚)	50g
ニンニク	1片
唐辛子	1本
アンチョビ	3枚
オリーブ油	大1匙
白ワイン	50ml
塩	小匙1/4
コショウ	適宜



【作り方】

- ①きのこ類は石づきを取り、みじん切りしておく。アンチョビは小口に切る。
 - ②フライパンに油、みじん切りニンニク、種を除いた唐辛子を入れて温める。
 - ③香りが出たら①と白ワインを加えて水分がなくなるまで炒め、塩とコショウで味を調整して火を止める。
 - ④荒熱がとれたら唐辛子を取り出し、器に盛る。
- ※焼いた肉やパンやクラッカーにのせたり、パスタに入れてもいい。

豚肉と夏野菜のレタス包み

第52回料理教室

【材料】2人前

レタス	1/4個
豚ひき肉	100g
ゴーヤ（中1/4本）	80g
茄子（中1/2本）	40g
赤ピーマン（中1/2個）	30g
玉葱（中1/4個）	50g
切干大根	10g
生姜・ニンニク	各1片
カレー粉	大匙1/2杯
ナンブラー	大匙1杯
菜種油	小匙2杯

【作り方】

- ①レタスは大きめにちぎり、冷水につけ、水分をきっておく。
- ②切干大根は水で戻し、軽く水気を切り、みじん切り。
- ③ゴーヤ、茄子、赤ピーマンは5mm角に切る。玉葱は荒みじん切りにしておく。
- ④フライパンに油、生姜、ニンニクを入れ温め、香りがたったらひき肉を炒める。肉に火が通ったら玉葱、ピーマン、茄子、ゴーヤ、カレー粉、ナンブラーの順に加えて炒める。
- ⑤器に盛りつけ、レタスに包んでいただく。

甘 酒 寒 天

第52回料理教室

【材 料】流し箱1台分

粉寒天	2 g (小匙1/2杯)
甘酒(元酒)	200ml
水	200ml
クコの実	10 g



【作り方】

- ① 鍋に水を入れて寒天を振り入れ、混ぜながら中火にかけて、煮立ったら弱火にし、混ぜながら1分煮る。
- ② ①に甘酒を入れてよく混ぜ、クコを加えて火を止める。荒熱がとれるまで静かに混ぜ、流し箱に注ぐ。冷蔵庫で冷やし、好みの大きさに切り分ける

鰹のユッケ

第51回料理教室

【材料】2人前

鰹（刺身用）	200g
万能葱	2本
生姜	1片
白煎りゴマ	小匙1杯
コチュジャン・醤油・ゴマ油	各大匙1/2杯



【作り方】

①鰹は一口大、万能葱は3cm長さ、生姜は千切りにしておく。

②ボウルにコチュジャン、醤油、ゴマ油を入れて混ぜ、鰹を加えて和える。万能葱も入れてサッと混ぜたら、器に盛り、白ゴマをふりかけて、生姜を天盛りする。

豆腐入りゴマ蒸しパン

第51回料理教室

【材料】6個分

木綿豆腐	100g
全粒粉または薄力粉	100g
重曹	小匙1杯
溶き卵	1個分
きび砂糖	30g
白煎りゴマ	大匙1杯



【作り方】

- ① ボウルに豆腐を手で崩し入れ、さらに泡立て器で細かく崩してから、溶き卵と砂糖を加えてすり混ぜる。
- ② ①に合わせておいた粉と重曹をふるい入れ、ゴマも加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ プリン型に入れた紙ケースの中に②を、8分目までスプーンで詰める。
- ④ 蒸気が充分立った蒸し器に入れて、強火で10分蒸す。竹串をさして生地がくっつかなければ、蒸し上がり。

ロール白菜のクリーム煮

第50回料理教室

【材料】 2人分

白菜大葉	4枚	コショウ	少々
鶏ひき肉	100g	固形スープの素	1個
綿豆腐（水分を抜いておく）	50g	水	200ml
えのき茸（小1/4袋）	20g	牛乳	150ml
玉葱（中1/4個）	30g	片栗粉	小匙2杯
卵	1/2個	パセリ（飾り用みじん切り）	少々
塩	小匙1/5		

【作り方】

- ① 白菜葉は下茹でしておく。
- ② えのき茸はいしづきを取り、みじん切りしておく。玉葱もみじん切りしておく。
- ③ ボウルに肉、豆腐、②、卵、塩、コショウを加え、よく混ぜ合わせて四等分し、①で巻く。
- ④ ③を巻き終わりを下にして鍋におき、水とスープの素を入れて火にかけ、弱火で15分煮込む。ここへ牛乳を入れてさらに5分煮込む。
- ⑤ ロール白菜を器に盛り付け、鍋のスープに水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて、ロール白菜にかけ、パセリを飾る。

卵なしのバナナとクルミのケーキ

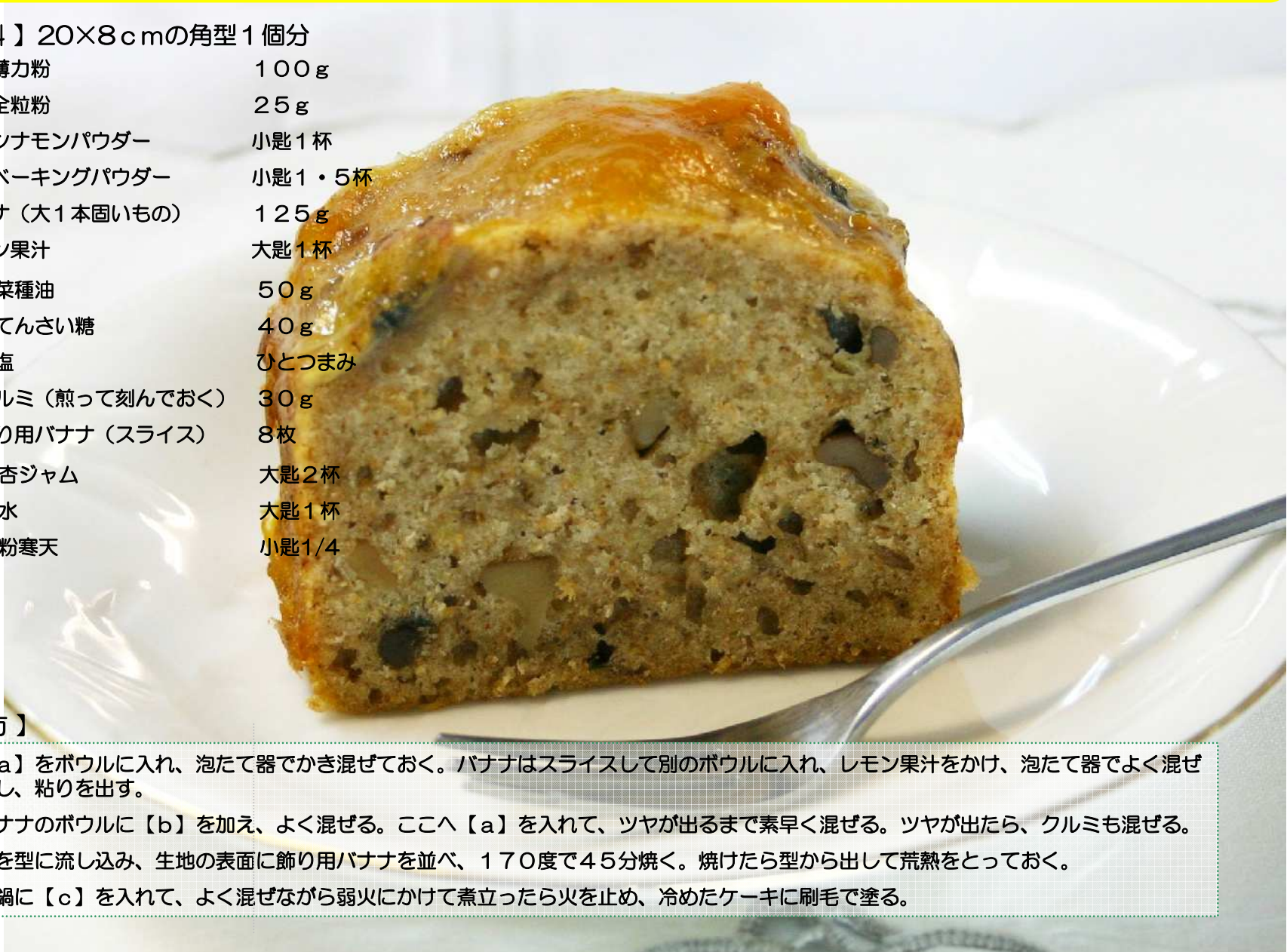
第50回料理教室

【材 料】20×8cmの角型1個分

【a】	薄力粉	100g
	全粒粉	25g
	シナモンパウダー	小匙1杯
	ベーキングパウダー	小匙1・5杯
	バナナ（大1本固いもの）	125g
	レモン果汁	大匙1杯
【b】	菜種油	50g
	てんさい糖	40g
	塩	ひとつまみ
	クルミ（煎って刻んでおく）	30g
	飾り用バナナ（スライス）	8枚
【c】	杏ジャム	大匙2杯
	水	大匙1杯
	粉寒天	小匙1/4

【作り方】

- ① 【a】をボウルに入れ、泡たて器でかき混ぜておく。バナナはスライスして別のボウルに入れ、レモン果汁をかけ、泡たて器でよく混ぜてつぶし、粘りを出す。
- ② バナナのボウルに【b】を加え、よく混ぜる。ここへ【a】を入れて、ツヤが出るまで素早く混ぜる。ツヤが出たら、クルミも混ぜる。
- ③ ②を型に流し込み、生地の上に飾り用バナナを並べ、170度で45分焼く。焼けたら型から出して荒熱をとっておく。
- ④ 小鍋に【c】を入れて、よく混ぜながら弱火にかけて煮立ったら火を止め、冷めたケーキに刷毛で塗る。



焼かないマーブルスイートポテト

第49回料理教室

【材料】 12.5×13.5cmの流し型1個分

さつまいも（正味）	450g
砂糖	60g
バター	
（湯煎で溶かしておく）	20g
豆乳	100ml
チョコレート	
（湯煎で溶かしておく）	50g



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて、3cmの輪切りにして水にさらす。これを蒸して熱いうちにすりこぎでつぶす。
- ② よくつぶした①を鍋に入れて弱火にかけ、混ぜながら砂糖、バター、豆乳の順に加えてなめらかに練る。
- ③ ②にチョコレートを加えざっくり混ぜ、マーブル模様になったら、水で濡らした型に詰め、表面を平らにしてから冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③を型から外し、切って盛り付ける。

きのこと長芋の醤油麹漬け

第49回料理教室

【材料】4人分

えのき茸	大1袋
なめこ茸	1袋
長芋	100g
醤油麹	大匙4杯
酒	大匙2杯



【作り方】

- ① えのき茸は根元を切り落とし、1cm長さに切る。長芋は皮をむいて、5mm角に切る。
- ② きのこと類と長芋は熱湯でサッと茹で、ザルにあける。
- ③ 保存容器に調味料を合わせておき、②を入れて混ぜる。冷蔵庫で5日もつ。

夏野菜の揚げ浸し（作りおきができる）

第48回料理教室

【材料】4人分

茄子	4本（250g）
南瓜	1/6個（200g）
さやいんげん	100g
揚げ油	
麵つゆ（3倍濃縮）	50ml
酢	小匙2杯



【作り方】

- ① 茄子はへたを除き、縦6つ割りにする。南瓜はワタを除いて、横半分に切り、7mm巾に切る。さやいんげんはへたを除き、1/2切りにする。
- ② 保存容器に薄めた麵つゆと酢を入れておく。
- ③ いんげん、南瓜、茄子の順に揚げて②に漬け込み、荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やしてから器に盛る。

甘酒のレアチーズケーキ

第48回料理教室

【材料】 8cm×12cmの型1台分

甘酒 (原料が米と米麹のみのもの)	150g
クリームチーズ	150g
ヨーグルト	150g
レモン汁	大匙1/2杯
ミントの葉	適宜
粉ゼラチン	小匙2杯
水	大匙3杯



【作り方】

- ① 粉ゼラチンは湯煎で溶かしておく。
- ② 室温で軟らかくしたクリームチーズをボウル入れ、泡たて器で混ぜてから甘酒(粒をミキサーでくだいておく)⇒ヨーグルト⇒レモン汁⇒ゼラチンの順に加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ 型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固めてから器に盛り、ミントを上を飾る。

鶏の塩麴焼き葱だれかけ

第47回料理教室

【材料】二人分

鶏胸肉	200 g
塩麴	小匙2杯
菜種油	小匙1杯
葱(みじん切り)	1/2本
塩	小匙1/4杯
ごま油	大匙1.5杯
コショウ	少々



【作り方】

- ① 鶏胸肉はそぎ切りし、塩麴をもみ込んで30分置いておく。
- ② 葱に塩・コショウ・ごま油を混ぜておく。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、肉の皮面をパリパリに焼いてから両面に火を通す。
- ④ ③を器に盛り、葱だれをかける。

じゃこ&えびのチーズせんべい

第47回料理教室

【材料】二人分

『じゃこせんべい』

じゃこ 少々
白煎りごま 少々
ピザ用チーズ 30 g

『えびせんべい』

干しえび 少々
青のり 少々
ピザ用チーズ 30 g



【作り方】

- ①クッキングシートにチーズを5gずつ、重ならないように置き、この上にじゃこと白ごま、干しえびと青のりを乗せて電子レンジで1分加熱する。

白菜のトロトロ煮

第46回料理教室

【材料】二人分

白菜の葉先（大4枚分【全葉は2枚分】）	250g
干貝柱	2個
塩	小匙 1/4杯
醤油	小匙 1/2杯
コショウ	適宜
片栗粉	適宜



【作り方】

- ①貝柱はカップ1杯のぬるま湯で戻し、ほぐしておく。
- ②白菜の葉先は2cmのザク切りにする。
- ③鍋に貝柱の戻し汁ごとと②を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてやわらかくなるまで煮込む。
- ④やわらかくなったら調味し、水溶き片栗粉を入れてトロりとさせる。

白菜のサラダ

第46回料理教室

【材料】二人分

白菜の軸（大4枚分【全葉は2枚分】）	250g
水菜	20g
りんご（大1/4）	60g
酢	大匙2杯
オリーブ油	大匙2杯

粉チーズ	大匙2杯
玉葱のすり卸し	大匙2杯
塩	小匙1/5杯
砂糖	小匙1/2杯
コショウ	適宜



【作り方】

- ①白菜は4cmの長さに切ってから繊維にそって千切りする。水菜は4cm。りんごは芯をとって、皮つきのまま千切りする。
- ②ボールでドレッシングを作り、①の材料を混ぜる。

根菜の塩麴スープ

第45回料理教室

【材料】二人分

蓮根（皮付きで半分を1cmの乱切り。残りは卸す）	100g
里芋（皮を除いて1cmの乱切り）	100g
カブ（皮付きで1cmの乱切り）	50g
人参（皮付きで1cmの乱切り）	50g
玉葱（皮を除いて1cmの角切り）	50g
だし汁（昆布・かつお節）	500ml

塩麴	大匙1杯
醤油	小匙0・5杯
ゴマ油	小匙1杯
コショウ	少々
小葱（飾り）	少々



【作り方】

- ①切ってある里芋は、塩でもんでから下茹でしておく。半量の蓮根はすりおろしておく。
- ②鍋にだし汁とすりおろし蓮根以外の根菜を入れて火にかける。
- ③根菜が軟らかく煮えたら弱火にし、茹でた里芋とすりおろし蓮根を加え、すりおろし蓮根がトロリとしてザラついた感じがなくなったら調味料で味を調える。
- ④器に盛り、小葱をちらす。

ナッツ入り焼かない南瓜ケーキ

第45回料理教室

【材料】 8cmのマドレーヌ型5個分

南瓜	250g
はちみつ	小匙1杯
玄米フレーク	50g
バター	大匙1杯
レーズン	大匙1杯
飾り 粉砂糖	少々
ミント	少々



【作り方】

- ①南瓜は皮付きのまま蒸し、熱いうちに皮を除いて潰し、はちみつを混ぜておく。
- ②レーズンはぬるま湯でもどしておく。
- ③ミックスナッツとレーズンは飾りを残して刻んでおく。
- ④玄米フレークをくだき、ここへ軟らかくしたバターを混ぜておく。
- ⑤ボールで①と③と④を混ぜ合わせてからマドレーヌ型につめ、ナッツ、レーズン、粉砂糖、ミントを飾る。

【作り方】

- ① 南瓜は皮つきのまま蒸して薄いイチョウ切りにし、飾り用に少し取り分けておく。人参は皮をむいてすりおろしておく。
- ② ボウルにココナツミルク、てんさい糖、ココナツフレーク、シナモン、ラム酒を入れて混ぜ合わせておく。
- ③ ②にふるった粉類を混ぜてから、南瓜と人参を加えて全体をざっくり混ぜ合わせる。
- ④ クッキングシートを敷いた型に流し入れて、南瓜とくるみとアーモンドスライスを飾り、170度のオーブンで45分焼く。



【材料】パウンドケーキ型1個分

南瓜	300 g	てんさい糖	80 g
人参	100 g	ココナツフレーク	50 g
{	全粒粉	シナモン	適宜
	薄力粉	ラム酒	大匙 1 杯
	B・P	くるみ（飾り）	適宜
ココナツミルク	150m l	アーモンドスライス（飾り）	適宜

豆乳入りビシソワーズ

第44回料理教室

【材料】2人前

ポテト	150g
玉葱	50g
豆乳	300ml
オリーブ油	小匙1杯
コンソメキューブ	1個
水	100ml
塩麹	小匙1杯
コショウ	適宜
ローリエ	1枚
パセリ（飾り・みじん切り）	



【作り方】

- ① 玉葱はスライス切り。ポテトは皮をむき、5mmのスライスにして水にさらしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、玉葱を透きとおるまで炒めからポテトを入れて、軽く炒める。ここへ水とコンソメキューブとローリエを加え、ポテトが軟らかくなるまで蒸し煮する。
- ③ ②が冷めら、豆乳と共にミキサーへ入れて攪拌して、塩麹とコショウで味を調整してから、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③を器に盛り、パセリを飾る
※ポテトに変えて、かぼちゃやカリフラワーでもおいしい。

酒粕とさつま芋のチーズケーキ

第43回料理教室

【材料】直径18cmのケーキ型1台分

木綿豆腐（水切り不要）	200g
さつま芋（茹でてざっとつぶす）	200g
酒粕	50g
本葛粉	15g
レモン汁	大匙2杯
白味噌	大匙1杯
レーズン（ぬるま湯で戻す）	適宜

【作り方】

- ①レーズン以外の材料をすべてフードプロセッサーにかける。
- ②クッキングシートを敷いた型の底にレーズンを散らし、①を平らに入れる。
- ③170度に予熱したオーブンで30分程度焼く。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

蓮根の辛子漬

第43回料理教室

【材料】2～3人前

蓮根 太いもの	1/2節
酒粕	200 g
白味噌	50 g
練り辛子	大匙2杯
塩	小匙2杯



【作り方】

- ① 蓮根は丸ごと、串が通る軟らかさまで蒸す。
- ② 蓮根以外の材料をよく混ぜ合わせて漬け床を作る。
- ③ ①の蓮根を5 cm厚さの輪切りにして、ヘラなどで蓮根の穴に漬け床を押し詰め、全体にも漬け床をまぶし、保存容器に入れる。2～3日で食べられる。

里芋とかぶの酒粕グラタン

第42回料理教室

【材料】4人分

里芋	中8個 (150g)
かぶ	中6個 (300g)
生椎茸	中6枚
絹ごし豆腐	1丁 (400g)
豆乳	50ml
a 白味噌	大匙3杯
酒粕	大匙2杯
柚子の皮(すり卸し)	少々
菜種油	大匙2杯
塩	1/4・1/3杯
パン粉	大匙3杯
パセリのみじん切り	小匙1杯



【作り方】

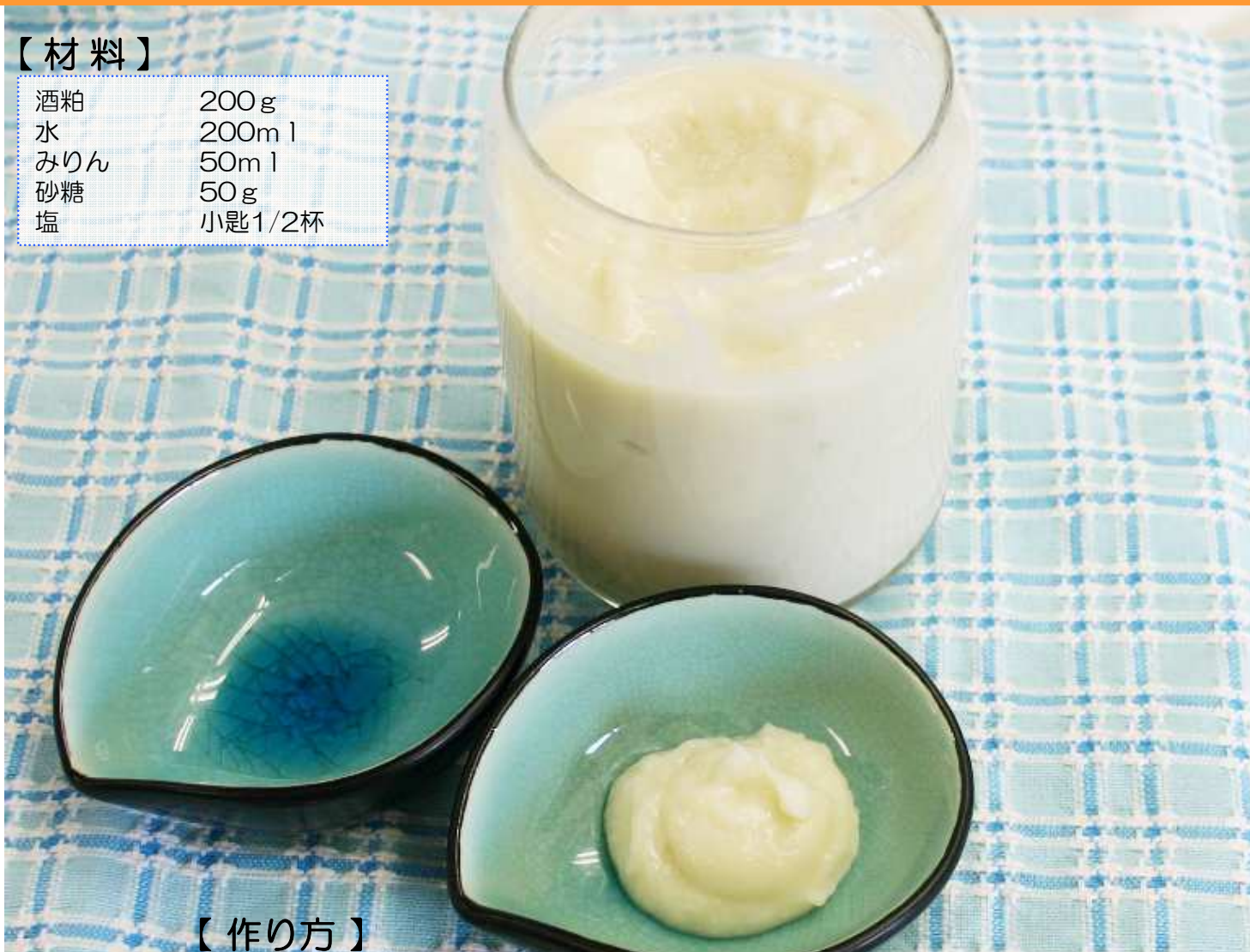
- ①里芋は皮をむいて一口大の乱切りにして、下茹でする。かぶは皮をむいて乱切りする。
椎茸は石づきをとって軸をつけたまま4等分する。
- ②鍋に油を熱し、①と塩1/3入れて中火で炒め、フタをして弱火で野菜がやわらかくなるまで火を通す。
- ③ボールに a と塩1/4を入れ、泡たて器でクリーム状になるまで混ぜ合わせる。
- ④グラタン皿に②を入れ、③のソースをかけてパン粉をふり、200度のオーブンで20分焼き、仕上げにパセリを散らす。

酒粕ペースト（万能醗酵調味料）

第42回料理教室

【材料】

酒粕	200g
水	200ml
みりん	50ml
砂糖	50g
塩	小匙1/2杯



【作り方】

- ①ミキサーに材料を入れて攪拌する。
 - ②清潔な保存瓶に入れて、冷蔵庫で1ヶ月保存できる。
- ※和・洋・中華料理、鍋物、和え衣やソースやスイーツ等に利用すると旨みが増す。

きのこの塩麴漬け

第41回料理教室

【材料】

しめじ	1袋(100g)
えのき	1袋(100g)
生しいたけ(中)	6枚
塩麴	大匙3杯



【作り方】

- ① きのこ類は、各々食べやすい大きさに切っておく。
- ② ①を1分間茹でて、水気を切る。
- ③ 熱いうちに塩麴を混ぜ、冷めたら密閉容器に入れて保存。(酸味が出るので、1週間位で食べきる)

【料理例】冷奴やスープや炒め物に使用。混ぜご飯やそば・そうめんやスパゲテーの具に。

塩 麴

第41回料理教室

【材料】

麴（乾燥）	200g
塩	60g
水	300ml



【作り方】

注）熟成中に二酸化炭素が発生するので、大きめの容器で保存する。

- ① ボール中に麴を手でパラパラとほぐし入れる。塩を加えて麴となじむようにしばらく混ぜたら、水を加えてさらに混ぜる。
- ② 保存容器に移し、フタを少しゆるめて1日に1度かき混ぜながら常温で熟成させる。
- ③ 暑い時期は1週間、寒い頃には2週間程度で麴の粒に芯がなくなって熟成する。

※塩と同じ様に炒め物や煮物、漬物に利用。熟成による旨みで、一味違う料理に仕上がる。

ナスとミニトマトのオレンジ煮

第40回料理教室

【材料】4～6人分

ナス	4～5本 (300g)
ミニトマト	100g
オレンジジュース	1カップ
白ワイン	0.5カップ
a { 砂糖	80g
レモン汁	大匙1.5杯
シナモンステック	0.5本

【作り方】

- ① ナスはヘタをとって、皮むき器で皮をむく。さっと水につけて2cm長さに切る。トマトはヘタをとって、皮を湯むきする。
- ② 鍋にナスとaを入れて中火にかける。煮立ったらアクを除き、落とし蓋をして弱火で15～20分煮る。
- ③ 保存容器に移し、トマトを加え、冷蔵庫で冷やす。（冷蔵庫で1週間保存もつ）

胡瓜とごぼうの中華風漬け

第40回料理教室

【材料】4～6人分

胡瓜	4本(400g)
ごぼう	小1本(100g)
玉葱みじん切り	80g
ゴマ油・酢	大匙 各2杯
醤油	大匙1杯
砂糖・花椒(軽くつぶす)	小匙 各1杯
塩	小匙0.3杯
こしょう	少量

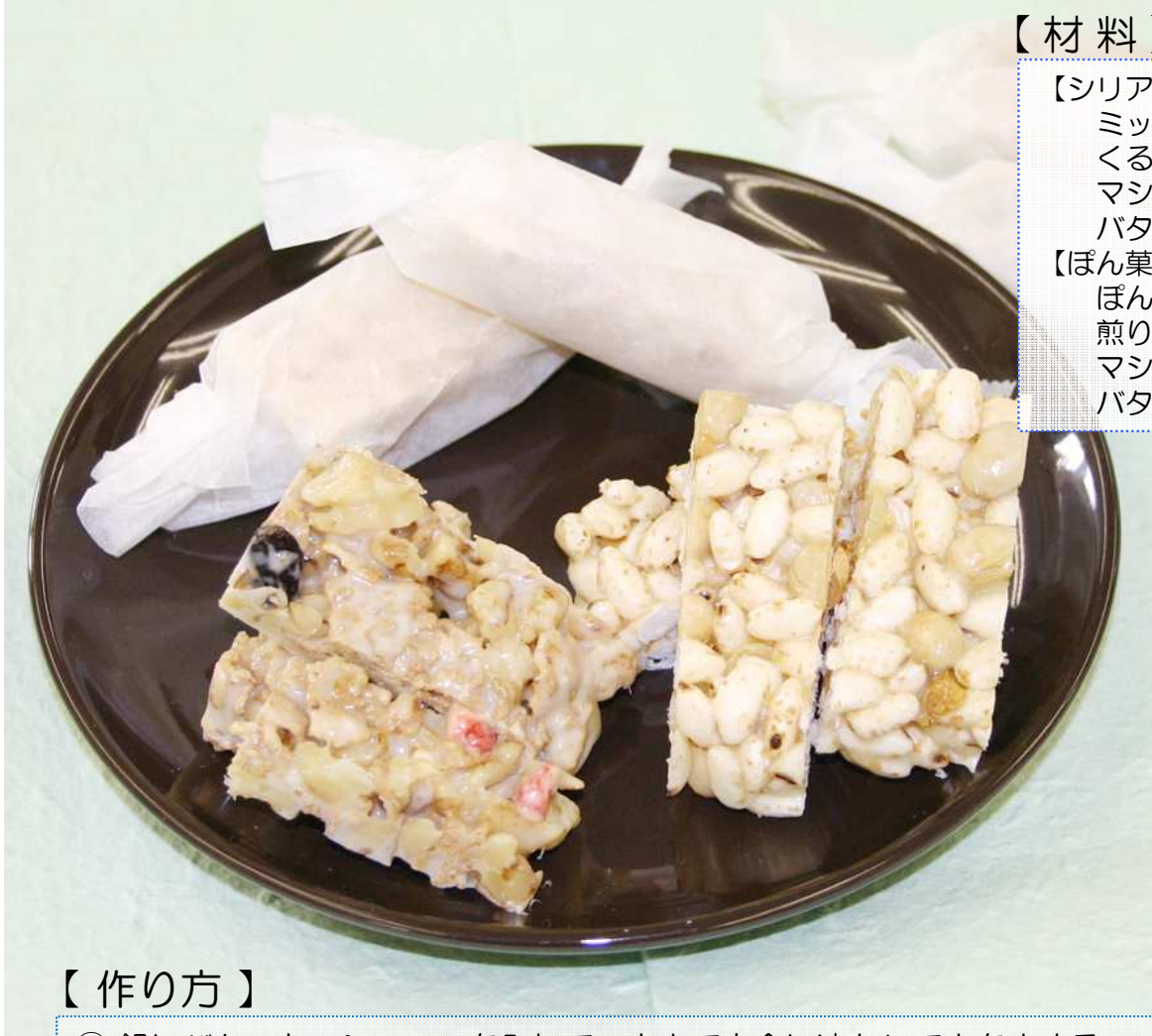


【作り方】

- ① 胡瓜を蛇腹切りし、塩水(水カップ1杯+塩小匙2杯：分量外)に20分浸しておく。
- ② ごぼうはタワシで泥を落とし、ピーラーで帯状に削り、水に5分さらす。
- ③ **a**の材料をよく混ぜておく。
- ④ ごぼうを3分間塩茹でし、熱いうちに③を加えて和える。
- ⑤ ①の胡瓜の水気をしぼり、④に加えて混ぜ、冷蔵庫で3時間以上おいて味をなじませる。胡瓜は食べる時に一口大に切る。

シリアル&ぽん菓子のマシュマロバー

第39回料理教室



【材料】

【シリアル材料】

ミックスシリアル	80 g
くるみ（煎って粗みじん切り）	100 g
マシュマロ	100 g
バター	50 g

【ぽん菓子材料】

ぽん菓子	40 g
煎り豆	60 g
マシュマロ	100 g
バター	50 g

【作り方】

- ① 鍋にバターとマシュマロを入れて、中火で完全に溶かして火を止める。
- ② ①にミックスシリアルとくるみ（ぽん菓子と煎り豆）を加えて良く混ぜる。
- ③ オープンシートに移し、20×16cmの長方形に形を整えて、荒熱が取れたら冷蔵庫で30分冷やし固める。
固まったら5×2cmに切り分ける。

豆乳入り甘酒

第39回料理教室

【材料】4人分

こうじの甘酒	250ml
豆乳	250ml
卸生姜	適宜



【作り方】

- ① 鍋に甘酒と豆乳を入れて、沸騰寸前まで暖める。
- ② 器に注ぎ、卸生姜を入れる

チーズ・オニオン・ビスコッティ

第38回料理教室

【材料】

くるみ（煎って荒みじん切り）	50 g	
玉葱（荒みじん切り） 小1個	100 g	
オリーブ油	大さじ1杯	
細切りチーズ	150 g	
卵	中2個	
自然塩	小さじ1杯	
A {	薄力粉	200 g
	ベーキングパウダー	小さじ1杯



【作り方】

- ① 玉葱はフライパンにオリーブ油を入れて褐色になるまで弱火でじっくり炒め、あら熱をとっておく。
- ② Aを合わせてボールにふるいに入れ、くるみと①とチーズを加える。溶きほぐした卵を硬さをみながら加え、ゴムベラで良く混ぜてから手でひとまとめにする。
- ③ 生地を2等分にして10×20cmの楕円形に成形し、自然塩をまぶす。
- ④ オーブンシートを敷いた天板にのせ、余熱をしたオーブンで180度25分焼く。
- ⑤ あら熱が取れたら、1cm幅に切り分け、オーブンシートを敷いた天板に切り口を上にして並べ、余熱をしたオーブンで170度30分焼く。

牡蛎のオイル漬け

第38回料理教室

【材料】

かき（加熱用）	500 g	
塩水（3%）		
玉葱 小1/2個（薄切り）	50 g	
人参（千切り）	20 g	
塩	小さじ1/4杯	
醤油	大さじ1杯	
A	にんにく	小1/2かけ
	唐辛子	1本
	オリーブ油	1/2カップ
	ローリエ	1枚



【作り方】

- ① かきは塩水で洗い、水気をしっかりとっておく。
- ② 玉葱と人参に塩をふり、しんなりしたら水分を搾る。
- ③ 熱したフライパンにかきを並べて醤油をふって、表裏を返しながら水分がなくなるまで中火で火を通す。
- ④ ②を加えて混ぜてから保存容器に移して、熱いうちにAの材料を加える。常温で2～3時間漬けて出来上がり。冷蔵庫で3～4日保存できる。

かぼちゃのトリフ

第37回料理教室

【材料】 20個分

かぼちゃ	250g
パン粉	大さじ7杯(20g)
牛乳	大さじ1/2杯
ラム酒	大さじ1/2杯(子供向けには入れない)
砂糖	大さじ4杯
レーズン	大さじ3杯(30g)
シナモン	小さじ1/2杯



【作り方】

- ① レーズンは熱湯で軟らかくしておく。
- ② かぼちゃは茹でて皮をとり、熱いうちに潰して砂糖を混ぜておく。
- ③ パン粉に牛乳とラム酒をふっておく。
- ④ ③と②を合わせてレーズンを加えて20等分し、手で丸める。
- ⑤ 器に盛り、シナモンを茶こしでふる。

卸しトマトのスープ

第37回料理教室

【材料】 2～3人分

トマト	2～3個（すり卸して400 g）	
セロリ	1/2本（70 g）	
A	冷水	1/2カップ
	レモン果汁	小さじ2杯
	オリーブ油	大さじ1杯
	塩	小さじ1/2杯
セロリの葉（飾り）		
※好みで塩、コショウ、レモン（くし形に切る）を足す		



【作り方】

- ①トマトは皮つきのままヘタの部分を持ってすり卸す。セロリもすり卸して加える。
- ②aと①をよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で十分冷やす。
- ③器に盛って、セロリの葉を飾る。

バジルソースとアンチョビトマトのケーキ・サレ

第36回料理教室

【作り方】

- ① Aの粉を合わせてふっておく。パウンド型にオーブンシートを敷いておく。
- ② プチトマトのヘタを切り落としてスプーンで種を抜き、アンチョビのみじん切りをつめておく。
- ③ ボールにBの卵を入れて泡立て器でよく溶きほぐし、他のBの材料を順に加えて良く混ぜる。
- ④ ③に①の粉をふり入れてゴムヘラで切るように混ぜ、1/2量を型に入れて②を並べて残りの生地を入れる。
- ⑤ 余熱した180度のオーブンで10分焼いて取り出し、ナイフで中央にクープ（切れ目）を入れて、チーズをのせる。
- ⑥ 温度を170度に下げて25～30分焼く。焼き上がった直ぐに型から出して、冷ます。

【材料】 パウンドケーキ型1個分

プチトマト 10個
アンチョビフィレ 5切
ピザ用チーズ（細切り） 20g

A { 薄力粉 100g
強力粉 50g
ベーキングパウダー 小さじ2杯

B { 卵（室温） 3個
バジルソース 大さじ4杯
牛乳 大さじ2杯
塩 2つまみ
コショウ 適宜

バジルソース

第36回料理教室

【材料】 作りやすい分量

バジルの葉（洗って水気を切っておく）	50g
くるみ（煎る）	50g
オリーブ油	60g
ニンニク（すり卸し）	1かけ
塩	小さじ1/2杯
白コショウ	適宜



【作り方】

- ① フードプロセッサーにバジル以外の材料を入れてなめらかになるまで攪拌し、バジルを入れてさらに攪拌する。
- ② ①を空気を入れないよう隙間なく瓶詰めする。最後は平らにならしてオリーブ油（分量外）をそそぎ入れて、空気を遮断する。冷凍庫で3カ月もつ。

※鶏肉焼きやパスタなどの料理（塩・コショウを補う）やピザ・パン・クラコットにつけて利用する。

ヘルシー肉団子

第35回料理教室



【材料】 20個分

鶏挽肉	200g	
蓮根	50g	
玉葱	50g	
卵	1/2個	
片栗粉	大さじ1.3	
【a】	醤油・酒・みりん	各小さじ1杯
	生姜（卸す）	小さじ1杯
	塩・こしょう	各少量

【作り方】

- ①蓮根と玉葱はあらみじん切りにする。
- ②ボールに鶏挽肉と【a】を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。①と卵、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ、20等分にして丸める。
- ③熱湯で3分ほど茹で、団子が浮き上がってきたら、引き上げて湯をきる。

※密閉容器に入れて冷蔵庫で4～5日、冷凍庫で1カ月保存できる。
※油で揚げたり、鍋物や甘酢あんからめ、スープなどに利用する。

スイートポテトタルト

第35回料理教室



【材料】 直径18cmのタルト型1個分

<タルト生地>

薄力粉（ふるう）	100 g
アーモンドプードル	20 g
てんさい糖	30 g
塩	1つまみ
菜種油	大さじ1杯
水	大さじ1杯

<フィリング>

さつま芋	450 g
てんさい糖	大さじ3杯
はちみつ	大さじ1.5杯
塩	1つまみ
菜種油	大さじ1.5杯
豆乳	大さじ3杯
卵	1.5個
薄力粉	大さじ3杯
アーモンドスライス	10 g

【作り方】

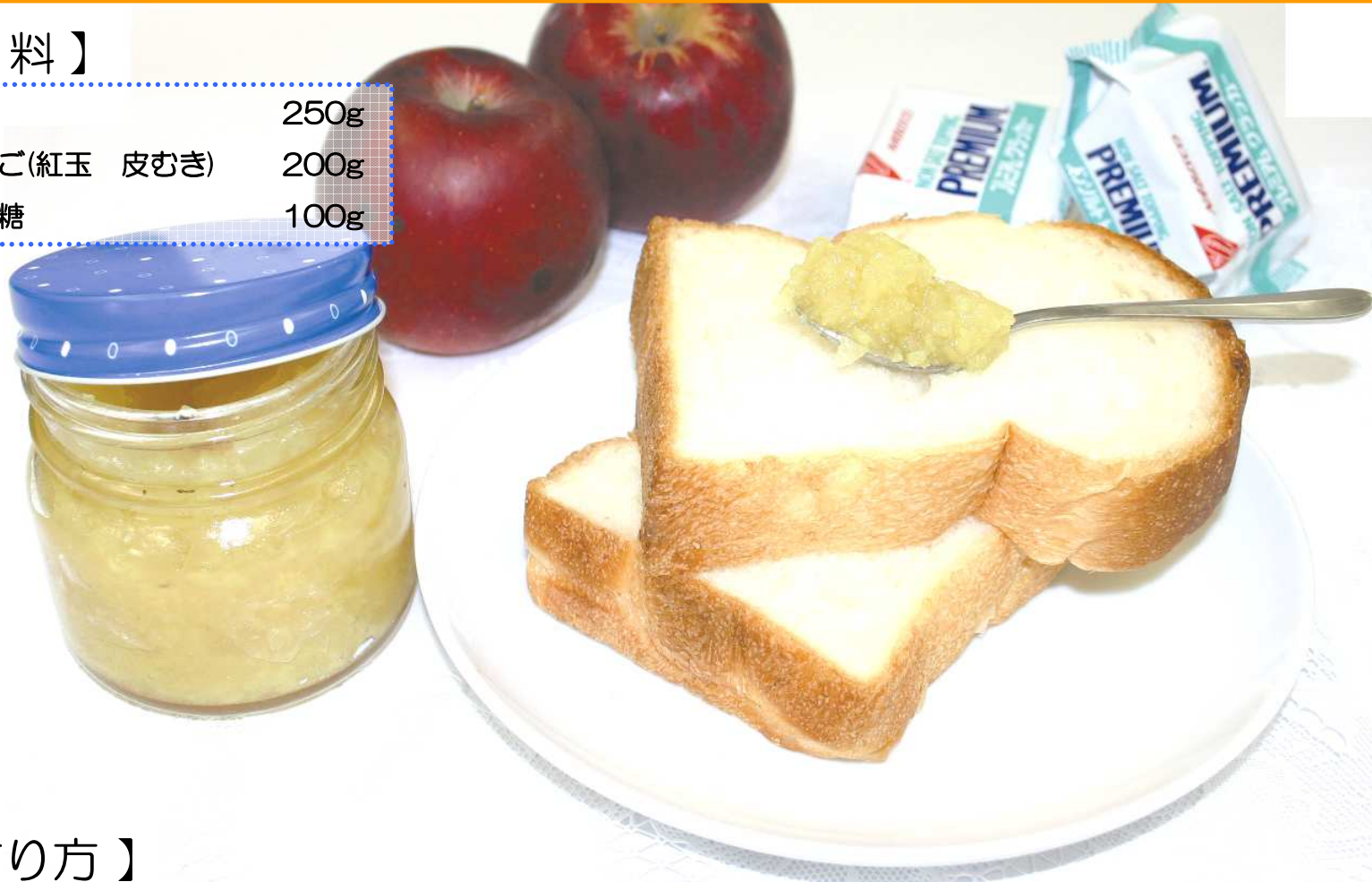
- ①タルト生地を作る。ボールに薄力粉、アーモンドプードル、てんさい糖、塩を入れて、手でざっと混ぜる。
- ②菜種油を加えて手ですり混ぜ、さらさらの状態にする。さらに水を少しずつ加え混ぜ、生地をひとまとめにする。
- ③生地をめん棒で4mmの厚さにのばして型に敷き込み、フォークで空気穴を数カ所あける。170度に温めたオーブンで20分、カラ焼きしてタルト台を作る。
- ④フィリングを作る。さつま芋は皮を所々残して一口大に切る。鍋に入れて水をひたひたに加え、中火で煮る。柔らかくなったら水を捨て、ボールに移す。
- ⑤さつま芋を粗めにつぶし、てんさい糖、はちみつ、塩、菜種油、豆乳、溶いた卵の順に加え、その都度ゴムベラでよく混ぜる。最後に小麦粉を加え、練らないようにさっさと混ぜる。
- ⑥タルト台にフィリングをのせ、上にアーモンドスライスを散らす。オーブンで30分焼く。

生姜ジャム

第34回料理教室

【材料】

生姜	250g
りんご(紅玉 皮むき)	200g
白砂糖	100g



【作り方】

- ①ほうろろ鍋に薄切りした紅玉と砂糖50gを入れて煮詰めておく。
- ②生姜は皮をむいて薄切りにして鍋に入れ、水をひたひたまで入れて強火にかける。沸騰したらゆで汁を捨て、新しい水を入れてまた沸騰させる。これを2～3回繰り返す。
- ③ ②をフードプロセッサーで細かくして、①の鍋に残りの砂糖と共に入れて煮詰める。

ニンニク味噌

第34回料理教室



【材料】

ニンニク	250g
味噌	200g
砂糖	100g
酒	大さじ2杯

【作り方】

- ①ニンニクは皮付きのままグリルでこんがり焼く。焼けたら荒みじん切りにしておく。
- ②鍋に①と味噌、砂糖、酒を入れて、弱火にかけて練り上げる。

豆腐とミックスフルーツの寒天寄せ

第33回料理教室

【材料】 15×15の流し箱1個分

絹ごし豆腐	300g
ミックスフルーツ缶詰	200g
粉寒天	4g
水	1.5カップ
砂糖	50g
レモン汁	大さじ2杯
レモン半月切り	8枚
ミントの葉(飾り)	少々



【作り方】

- ①豆腐は縦に10等分に切って横にして流し箱に並べる。
- ②鍋に水と粉寒天を合わせて入れ、中火にかけて混ぜ合わせながら1～2分煮立てる。
砂糖を入れて溶けたら火を消して、レモン汁を加え混ぜる。
- ③あら熱を取り、①に高さ半分まで流し入れる。残りの寒天液にフルーツ缶を混ぜ、上に流し入れる。
- ④冷蔵庫で冷やしかためる。型から外して8等分にする。器に盛り、レモンとミントの葉を飾る。

ヨーグルトガスパチョ

第33回料理教室

【材料】 2人分

トマト(完熟)	300g
セロリ	50g
胡瓜	50g
プレーンヨーグルト	1カップ
にんにく(卸す)	少々
塩	小さじ1/4杯
コショウ	少々
パセリ(みじん切り)	少々



【作り方】

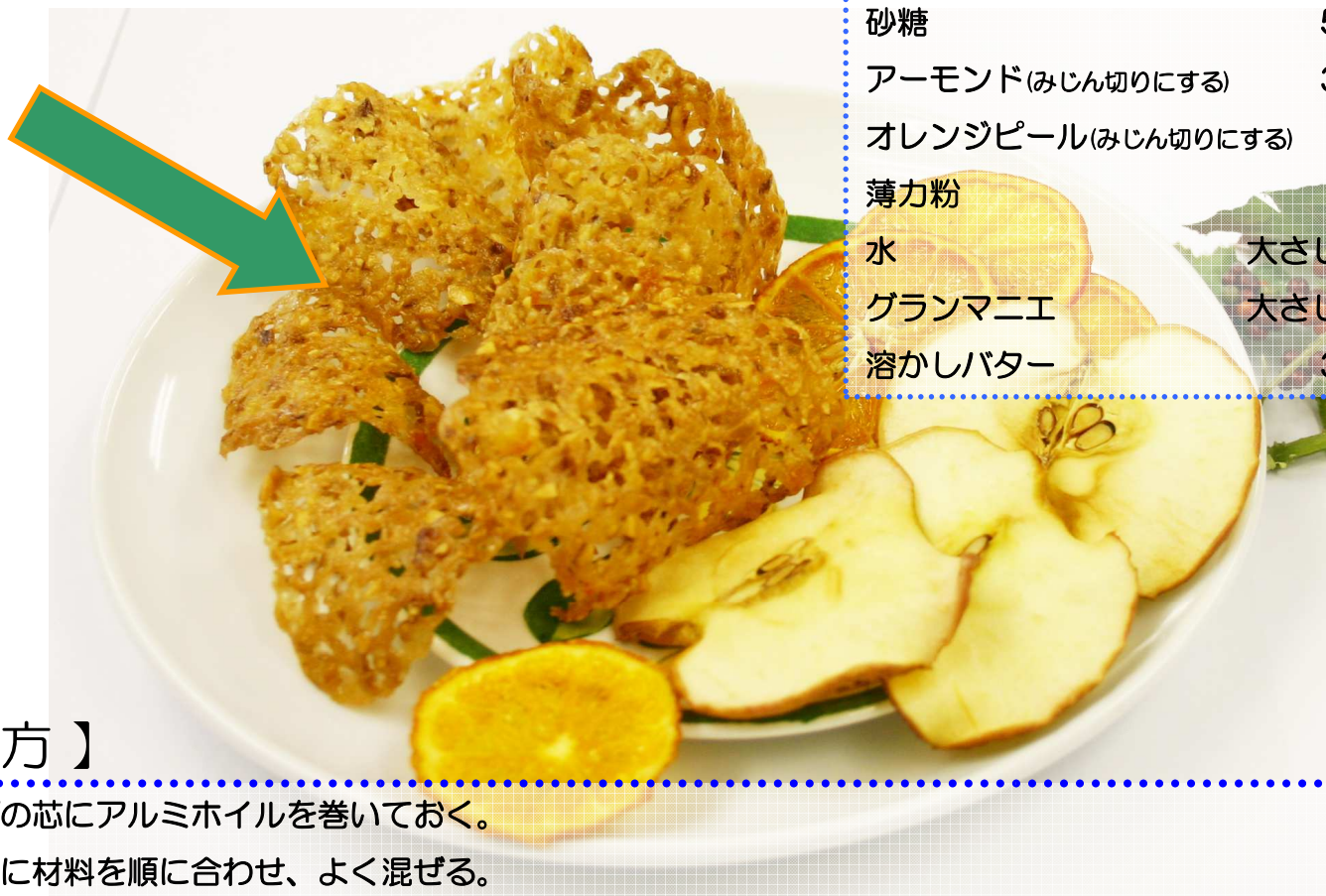
- ①トマトは皮と種を除き、セロリは筋を除き、胡瓜と共に各々3～4つに切っておく
- ②ミキサーにパセリ以外の材料を入れて、滑らかになるまで攪拌する。
- ③カップに注ぎ入れ、パセリを飾る。

ナッツ入りレースクッキー

第32回料理教室

【材料】

砂糖	50g
アーモンド(みじん切りにする)	30g
オレンジピール(みじん切りにする)	20g
薄力粉	30g
水	大さじ2杯
グランマニエ	大さじ2杯
溶かしバター	30g



【作り方】

- ①ラップの芯にアルミホイルを巻いておく。
- ②ボールに材料を順に合わせ、よく混ぜる。
- ③天板にオープンシートを敷き、生地を小さじ1杯ずつ間隔をあけて載せ、スプーンの背で薄く楕円に広げる。
- ④170℃に予熱したオーブンで9～10分焼く。焼きあがったらヘラ等でそっとすくって①に1分載せてカーブさせ、あら熱をとる。

フルーツチップス

第32回料理教室

【材料】

りんご(紅玉)	1/2個
オレンジ	1/2個
砂糖	200g
水	1カップ



【作り方】

- ①砂糖と水を鍋に入れて中火にかけ、煮溶かしておく
- ②りんごとオレンジを良く洗い、皮ごと薄くスライスし、①に漬けて1時間おく。
- ③天板にオーブンシートを敷き、水気をとった②を載せ、120度で1時間焼く。

はと麦とさつま芋のサラダ

第31回料理教室

【材料】

はと麦	1/3カップ
水	カップ1.5杯
白ワイン	大さじ2杯
白砂糖	小さじ1杯
さつま芋	300g
玉葱(みじん切り)	50g
パセリ(みじん切り)	10g

〔ドレッシング〕

オリーブ油	大さじ4杯
酢	大さじ3杯
白ワイン	大さじ1杯
アンチョビ(みじん切り)	大さじ1杯
塩	小さじ1/2杯
コショウ	適宜



【作り方】

- ①はと麦はサッと洗い、分量の水、白ワイン、白砂糖に30分浸しておき、20分茹でる。
- ②さつま芋は皮をむき、サイの目に切って茹でておく。
- ③ ①と②が熱いうちに玉葱とドレッシングを混ぜる。冷めてからパセリも混ぜる。

さつま芋入りチョコケーキ

第31回料理教室

【作り方】

- ①芋は1cm角に切り、茹でてザルにとって白砂糖とラム酒をからめておく。
- ②板チョコは粗く刻み、バターも刻んでボールに入れ、湯煎にかけて溶かしておく。
- ③ボールに卵を溶きいれて、てんさい糖を加えてよくかき混ぜる。ここへ②とB・Pを合わせてふるった粉を加えて泡立て器で混ぜる。
- ④ ③へさつま芋とレーズンを加えて混ぜ、オープンシートを敷いた型に流し入れ、180度30分オーブンで焼く。



【材料】 18cm丸型1個分

さつま芋(皮付き)	200g	牛乳	50ml
ラム酒	大さじ1杯	てんさい糖	50g
白砂糖	大さじ1杯	レーズン(戻しておく)	30g
板チョコ	100g	薄力粉	100g
バター	20g	ベーキングパウダー(B・P)	小さじ1杯
卵 中1個	50g		

豆乳かぼちゃパン

第30回料理教室

【材料】(マフィン型8個分)

かぼちゃ	種を除いて200g
卵(中)	2個
てんさい糖	80g
バター(とかし)	50g
無調整豆乳	1/2カップ
薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1.5杯



【作り方】

- ①かぼちゃは硬めに茹でておき、3mmの厚さのいちよう切りにしておく。
- ②ボールに卵と砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②にとかしバターと豆乳を順に加え、よく混ぜる。
- ④ ③に小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいに入れ、①を加え、ゴムべらで練らない様に混ぜ合わせる。
- ⑤バターまたは油を(分量外)を塗った型に流し入れ、180度のオーブンで30分焼く。

カボチャのスパイシージュース

第30回料理教室

【材料】(1人分)

かぼちゃ	皮と種を除いて120g
はちみつ	大さじ1杯
無調整豆乳(冷やす)	1カップ
シナモンパウダー	小さじ1/2杯



【作り方】

- ①かぼちゃはやわらかくなるまで茹で、冷ます。
- ②ミキサーに①、はちみつ、豆乳、シナモンを入れ、十分に攪拌する。

米ぬか入りクッキー

第29回料理教室



【材料】

(40個分)

薄力粉	100g
米糖(煎)	100g
オリーブ油	大さじ4杯
てんさい糖	50g
白ごま(煎)	大さじ4杯
卵(中1個)	50g
バジル(粗みじん)	20枚

【作り方】

- ①ボールに卵、油、砂糖の順に入れ、泡立て器でよく混ぜる。ここへ粉類とごまとバジルを入れて、ゴムヘラでしっとりするまで混ぜる。
- ②40等分して丸め、手のひらで4mmの厚さにつぶし、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- ③200度に熱しておいたオーブンで10分間焼く。

フローズンヨーグルト

第29回料理教室



【材料】

(4~6人分)

豆乳プレーンヨーグルト	150g
生クリーム	100ml
フルーツ缶	200g
砂糖	50g
コーンフレーク	適量

【作り方】

- ①フルーツ缶詰は水切りし、1cmに切っておく。
- ②ボールに生クリームと砂糖を入れて、氷水のボールを当てながらトロリとするまで、泡立て器であわ立てる。
- ③②の所へヨーグルトと缶詰を加えて、ざっと混ぜる。ステンレス製容器に移し替えてフタをして、冷蔵庫で5時間冷やし固める。
- ④グラスにコーンフレークを入れ、③をすくって入れる。

レバーと挽肉のテリーヌ

第28回料理教室



【材料】 18×8×6cmのパウンド型1個分

豚挽肉	200g	バター	20g
豚レバー(薄切り)	100g	卵 中1個	50g
鶏レバー(塊のまま)	200g	赤ワイン	50ml
ベーコン	70g	塩	小さじ3/4杯
ドライフルーツ(種抜き)	80g	黒コショウ	少々
クルミ(煎じて、あらみじん切り)	50g	タイム	少々

【作り方】

- ①2種のレバーは脂肪や筋を除いて血抜きして水分をふいておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、豚レバーを入れて中まで火を通し、皿にとっておく。
- ③使ったフライパンで鶏レバーを表面の色が変わる程度に焼き、皿に取り出す(フライパンは洗わない)
- ④レバー、ベーコン、プルーンをみじん切りにしておく。
- ⑤ ③のフライパンに④、挽肉、ワイン、卵、クルミ、塩、コショウ、タイムを入れて手で良くこねておく。
- ⑥型の内側にバター(分量外)を塗っておいたものにゴムへらで⑤を隙間なく詰める。
- ⑦型の表面をアルミ箔で覆い、竹串で全体に空気穴を空ける。
- ⑧天板に⑦をのせ、熱湯を1cmほど注ぎ、180度に熱したオーブンで50分焼く(途中で湯がなくなったら足す)
- ⑨アルミ箔を外し、焼色がつくまで10～20分焼く。
- ⑩あら熱がとれたら汁を捨て、型から取り出す。**※ラップできっちり包めば冷蔵庫で1週間保存できる。**

吟醸酒ゼリー

第28回料理教室



【材料】

(4人分)

吟醸酒	2/3カップ
水	2/3カップ
グラミュー糖	大さじ6杯
みりん	大さじ2杯
ゼラチン	5g
桜の花漬け(水でもどす)	4個

【作り方】

- ①酒とみりんは鍋に入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ②ゼラチンは大さじ2～3杯のぬるま湯でふやかしておく。ここへ分量の水を入れて①に加えて、煮とかす。沸騰する前に火を消す。
- ③流し箱に入れて、あら熱がとれたら水を切った桜の花を加えて冷蔵庫で冷やし固める。これを器に盛り分ける。

豆腐・人参・セロリーのみそ漬け

第27回料理教室



【材料】

絹ごし豆腐	1/2丁 150g
人参中	1/3本
セロリー	1/3本
味噌	120g
酒粕	80g
みりん	大さじ2杯

【作り方】

- ① 豆腐はふきんに包んでザルにのせ、重石をして1時間以上おく。
- ② 人参は皮をむき2つ割、セロリーはすじをとって5cmに切っておく。
- ③ ①をガーゼに包み、②と共にaをまんべんなく塗りつけ、密閉容器に入れて冷蔵庫で一晩以上おいてから食べる（1ヵ月保存可能）。

おからスティック

第27回料理教室



【材料】

おから		100g
薄力粉		100g
卵	中1個	50g
粉チーズ		大さじ3杯
黒ゴマ(煎り)		大さじ2杯
柚子はちみつ		大さじ1杯
バター		大さじ1杯
塩		小さじ1/5杯

【作り方】

- ①バターは溶かしておく。
 - ②ボールに卵を割りほぐし、①と他の材料を加えてよく練り混ぜる。
 - ③生地を12等分して棒状にし、200度のオーブンで10分焼く。
- ※『柚子はちみつ』はちみつ200gに柚子の皮の干切り60gを混ぜる。2～3日後から食べられる。



『食べる事は生きる素』

簡単な手作りで、心と体を元気に

管理栄養士 石井