

SAKIGAKE

男の料理塾 Vol.1



総勢107名の塾生を輩出!

これから料理を始めたい 男子シニア必見の書!

朝食・夕食レシピ10品、包丁の使い方大全ほか 掲載



ハムエッグ

卵には、たんぱく質だけでなく、様々な栄養素がバランスよく含まれています！手軽に調理できるので、高齢期にはおすすめの食材です。1日に1〜2個くらいを目安に食べましょう！



材料（1人前）

生卵	1個
ロースハム（薄切り）	1枚
サラダ油	小さじ1
水	大さじ1
醤油	小さじ1
キャベツ	1枚
ミニトマト	1個

栄養素

エネルギー	144kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	11.2g
炭水化物	0.6g
食塩	1.0g



1 付け合わせのキャベツの葉は千切りにし、水にさらしておく



2 ミニトマトはヘタを取って洗い、半分に切っておく



3 フライパンにサラダ油を敷いて中火で熱し、ハムを菜箸で動かして、フライパン全体に油が行きわたるようにしてハムの片側を焼いていく



4 ハムを裏返し、卵がハムにかかるように割り入れる



5 卵の周りが白くなったら、水を入れ、蓋をして中火で3分位焼く。蓋を外して、弱火で水がなくなるまで焼く

半熟より、固焼きがお好みの方は、蓋をして焼く時間を長くしてください。水が足りなくなったら、その都度水を足しながら作りましょう



6 千切りキャベツ、ミニトマトをお皿に添えて完成！



1 小松菜は洗って根元を落とし、3cmに切る



2 しめじは石づきを切り、一本ずつにほぐしておく



3 鍋にめんつゆと水、小松菜、しめじを入れて、さっと煮る

汁気がなくなったら、少量の水を足しましょう



4 器に盛り付けて完成!



朝食の献立レシピ③
小松菜としめじの煮びたし
 小松菜には、カルシウムなどの栄養素がたくさん含まれています。キャベツやほうれん草、油揚げ、厚揚げなど、家にある食材をさっと煮るだけで、簡単に作ることが出来ます!

材料 (1人前)

小松菜	50g		
しめじ	10g		
めんつゆ	小さじ1		
水	大さじ1		

栄養素

エネルギー	16kcal	炭水化物	3.1g
たんぱく質	1.3g	食塩	0.7g
脂質	0.2g		



1 炊飯器用のカップで米をはかり、ボウルに入れる



2 ボウルに7分目の水を加え、手早く1~2回かき交ぜてすぐに水を捨てる



3 水を換え、米を研ぐ工程を3~4回行ったらざるにあけ水を切る



4 炊飯器に米と、目盛りまで水を入れる。スイッチを入れて完了!



朝食の献立レシピ②
ごはん
 炊きたてのホカホカご飯は食卓の主人公! おいしさを逃さないためには、炊き上がったあと、炊飯器の底からごはんの粒をつぶさないようにふんわり混ぜるようにしましょう。

材料

精白米	2合 (1合は180cc)
水	2合の目盛りまで

栄養素 (1人前)

エネルギー	251kcal	炭水化物	54.3g
たんぱく質	4.3g	食塩	0.0g
脂質	0.6g		



1 だしをとる。煮干しの頭とハラワタをとり、分量の水をなべにいれ火にかける
前夜から水出しにしたり、水に浸す前に乾煎すると美味しい



2 ジャがいもは洗って皮をむき、一口大に切り水につけてあく抜きをする



3 煮干しを取り出し、じゃがいも入れてやわらかくなるまで煮ていく



4 カットわかめを入れ、みそを溶き入れて完成!



朝食の献立レシピ⑤
じゃがいもとわかめの味噌汁
みそ汁は具沢山にすることで、汁の量が減らせるだけでなく、野菜やイモ類、海藻に含まれるカリウムという栄養素に、塩分を排出する効果があるため、おすすめです。

材料 (1人前)

じゃがいも	1/3 個		
カットわかめ	1g		
煮干し	3~4 尾		
水	180g		
みそ	大さじ 1/2 弱		

栄養素

エネルギー	39kcal	炭水化物	7.2g
たんぱく質	1.7g	食塩	1.3g
脂質	0.7g		



1 きゅうりは洗ってヘタを落とし、斜め薄切りにする
きゅうりは切らずに麺棒などでたたいてもOK



2 かぶは洗って皮をむき、薄くいちょう切りにする



3 きゅうりと塩昆布をビニール袋に入れて混ぜ、冷蔵庫に入れて味をなじませる



4 お皿に盛り付けて完成!



朝食の献立レシピ④
きゅうりとかぶの塩昆布和え
塩昆布と一緒にごま油を入れれば中華風、お酢を加えればさっぱりとした味わいになります。簡単に作れるので、お酒のおつまみや箸休めの一品にもいかがでしょうか?

材料 (1人前)

きゅうり	1/3 本		
かぶ	1/3 個		
塩昆布	2g		

栄養素

エネルギー	12kcal	炭水化物	3.0g
たんぱく質	0.8g	食塩	0.4g
脂質	0.1g		

◆いわきの秋食材◆

いわきのサンマ



小名浜港に水揚げされたサンマは、なんといっても鮮度が違います。調理のやりがいてもアップ！



地域の食の担い手として

晩秋に水揚げされるサンマは、脂がのり、刺身、なめろう、塩焼きに煮魚、揚げ物にポポー焼きと、うまいものに大変身します。資源量の減少や温暖化の影響もあり「食卓ばなれ」や「高騰」も叫ばれています。やはり秋の風物詩。できるだけおいしく召し上がりたいたいもの。

小名浜の地で新鮮サンマを取り扱ってきた上野台豊商店。代表の上野臺優さんは「資源量の減少に直面するサンマだからこそ、1尾も無駄にせず皆さんに長く楽しんでもらいたい」と言います。冷凍したすり身の活用なども視野に、様々な商品を提案しています。

津波に原発事故、地球温暖化など多くの課題に直面していますが、「地元の人に食べてもらえないと食文化は廃れてしまいます。食材の供給だけでなく、楽しみ方も皆さんと一緒に考え、盛り上げていきたいですね」と上野臺さん。

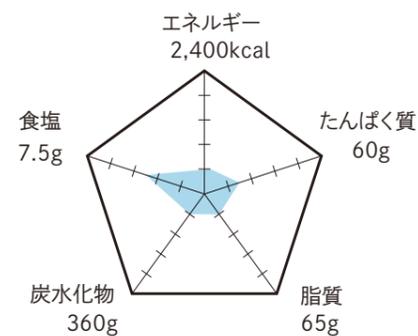
3枚におろすのはまだ難しいという方も、塩を振って焼いたり、ブツ切りにして煮魚にするのは難しくありません。すり身を購入して「ポポー焼き」にチャレンジするのもいいかも。サンマ料理、ぜひチャレンジしてみてください。あなたも、いわきの食文化を作る担い手の一人なのですから。



朝食メニューの栄養素の合計

エネルギー	462kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	12.7g
炭水化物	68.3g
食塩	3.3g

一日の摂取目標値と照らし合わせると



栄養摂取のポイント

副菜や汁物をヨーグルトや果物に変えると、塩分を減らしてたんぱく質やエネルギーをとることが出来ます。醤油やソースなどのかけすぎにも要注意！

朝食レシピ、集合！

先陣を切るハムエッグ。野菜豊富な2種類の副菜が両翼を固め、最後尾の本陣には総大将の白ご飯と、軍師の味噌汁が控える。栄養素、カロリーともに申し分なく副菜と味噌汁の野菜を組み合わせることでバリエーションが広がります。作り置きで「時短」もできるので、朝にピツたり。この布陣をしっかりとマスターすれば、どんな難敵も勝利は間違いなし！

包丁の使い方・切り方大全

「レシピはわかったけど、実は俺、『ランギリ』とか『ザクギリ』とか言われてもいまいちピンと来ないんだよね…」
ご安心ください！ このコーナーではそんなあなたのために、料理における超基本なお作法をレクチャーしていきます。



トマトのくし切り

縦半分に切り、さらに中心から放射状に3～4つに等分に切る



ごぼうのささがき

ごぼうは包丁の背の部分で皮を取り、包丁を寝かせて端から削るように切り落とす



白髪ねぎ

①5cmくらいの長さに切り、縦に切り込みを入れて開き中の芯をとる ②白い部分を平に広げて押さえ、縦に細く切る



小松菜のざく切り

根元を落とし、端から料理に合わせた長さ切る



にんじんのいちよう切り

皮をむいて縦に十字に切り、切り口を下にして一定の幅に切る



にんじんの輪切り

皮をむき、料理に合わせた厚さに端から切る



にんじんの乱切り

包丁は動かさず、切るものを手前に回しながら、斜めに包丁を入れて切る



キャベツの千切り

①キャベツの葉をはがして芯を取り数枚重ねて丸める ②端から細く切る



大根の半月切り

縦半分に切ってから、切り口を下にして一定の幅に切る



ねぎの小口切り

端から薄く切る



鶏肉のそぎ切り

包丁を斜めに入れ手前に引きながら、削ぐように切る

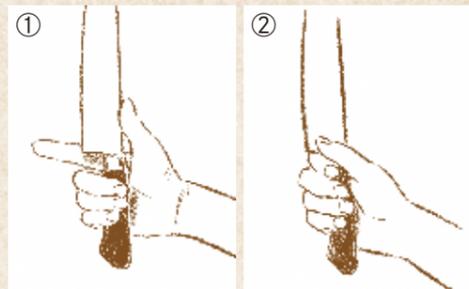


玉ねぎのみじん切り

①縦半分に切り、縦に切り込みを入れる。②向きを変えて端から細かく切る

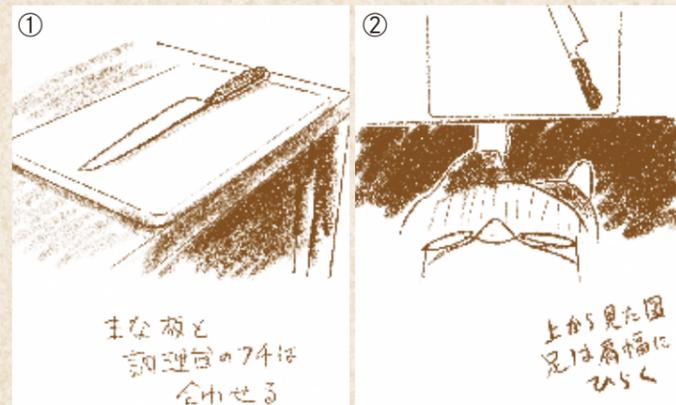
包丁の正しい持ち方

包丁の握り方



①中指から小指までの3本指で、柄の部分を握る ②人差し指と親指は、自然に包丁の付け根あたりに添える

姿勢と構え方



まな板と調理台の74は合わせる

上から見た図は肩幅にひらく

切り方



食材を抑える方の手は親指を内側に入れ、指は伸ばさず、軽く握りこぶしを作った状態(猫の手)で抑える



①まな板は調理台の縁にぴったり合わせる

②足は肩幅に開き、包丁を持つ手と同じ足を半歩後ろに下げる

③身体との間に握りこぶし1個分くらい空ける

肉じゃが

和食の定番の肉じゃが。味付けを変えるだけでカレーやシチュー、ポトフなどいろいろな料理にすることが出来ます。自分の好きな具材をいれたり、味付けを変えて作ってみましょう！



材料（1人前）

豚こま切れ肉	40g	和風だしの素	小さじ 1/3
じゃがいも	1/2 個	砂糖	小さじ 1
にんじん	20g	酒	小さじ 1
玉ねぎ	20g	みりん	小さじ 1/2
しらたき	10g	醤油	大さじ 1/2
サラダ油	小さじ 1	絹さや	2 枚
水	1/2 カップ		

栄養素

エネルギー	185kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	6.0g
炭水化物	21.8g
食塩	1.4g



1 ジャがいもは洗って皮をむき芽の部分を取り、1/4くらいの大きさに切り、水にさらしておく



2 にんじんは皮をむき、1口サイズの乱切りにする。玉ねぎは皮をむき、くし切りにする



3 しらたきはさっと水で洗いあくを取る。必要であれば沸騰したお湯でさっと茹で、5センチくらいの長さに切っておく



4 鍋にサラダ油を敷き、豚肉を炒める。火が通ったらじゃがいも、にんじん、玉ねぎを入れ炒める



5 具材全体に油が回ったら、分量の水、だしの素、しらたきを加え、落とし蓋をして中火で10分程度にんじん、じゃがいもに串が刺さるようになるまで煮る



6 ジャがいもに串が刺さるようになったら弱火にし、調味料をすべて加え、味がしみこむように煮込んで完成！



1 まいたけは小房に分けておく、ネギは小口切りにする



2 鍋に分量の水、酒、しょうゆ入れて混ぜ、①のまいたけを入れてひと煮立ちさせる



3 沸騰した鍋に水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける



4 豆腐の上にあんをかけ完成!



夕食の献立レシピ③
豆腐の
まいたけあんかけ

豆腐には、たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。1日に1/3丁を目安に食べましょう! また、とろみがついた料理は冷めにくく、飲み込みをサポートする働きもあります!

材料 (1人前)

絹ごし豆腐	1/3 丁	料理酒	小さじ 1
まいたけ	30g	水	1/2 カップ
青ネギ	1 本	水溶き片栗粉	——
醤油	小さじ 1	片栗粉	小さじ 1
		水	大さじ 1

栄養素

エネルギー	81kcal	炭水化物	6.9g
たんぱく質	6.1g	食塩	0.9g
脂質	3.2g		



1 ブリの切り身は3つに切り分け、両面に塩を振って10分ほど時間をおいておき、表面に出てきた水気をキッチンペーパーで拭いておく



2 大根は皮をむいて厚さ2センチの半月切りにする。鍋に切った大根とかぶるくらいの水を入れ、大根が半透明になるまで下茹でしておく



3 鍋におろし生姜と料理酒、砂糖、水、ブリ、下茹でした大根を入れ、強火にかける。煮立ったら弱火にしてあくを取りながら5分ほど煮る



4 しょうゆとみりんを加え、落とし蓋をして15分ほど煮て完成!



夕食の献立レシピ②
ブリ大根

切り身の魚を使うことで、難しそうなお料理も簡単に作ることが出来ます。煮るときは、アルミ箔やクッキングシートで落とし蓋をすると、少ない煮汁でも味がしみこみやすくなります。

材料 (1人前)

ブリの切り身	1 切れ
大根	80g
おろし生姜	小さじ 1/2
料理酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 1/2
水	1/2 カップ
醤油	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1

栄養素

エネルギー	278kcal	炭水化物	20.2g
たんぱく質	16.2g	食塩	1.6g
脂質	12.4g		



1 焼き海苔は1口サイズにちぎっておく。
分量のとろろ昆布を手でほぐしておく



2 三つ葉はさっと洗って1センチの長さに切っておく



3 はんぺんは1口サイズに切っておく



4 ①～③をお椀に盛り、分量の醤油とお湯を注いで、完成!



夕食の献立レシピ⑤
海苔ととろろ昆布のすまし汁
お湯を注ぐだけで簡単に作ることが出来る汁物です! とろろ昆布と焼きのりの旨味で、少量の醤油でも、おいしく食べることが出来ます。三つ葉の他にも、長ネギや青じそなどでも!

材料 (1人前)

焼き海苔	1/2 枚		
とろろ昆布	2g		
はんぺん	1/5 枚		
三つ葉	2g		
醤油	小さじ 1		
お湯	160g		

栄養素

エネルギー	19kcal	炭水化物	3.5g
たんぱく質	2.2g	食塩	1.1g
脂質	0.2g		



1 大根は洗って厚めに皮をむき、いちよう切りにして全体に塩をふっておく



2 ボウルに酢、砂糖、ゆかりの素を入れてよく混ぜておく



3 ①の大根の水気をよく絞り、②の甘酢に入れてよく絡めて味をなじませる



4 全体が薄い紫色に染まったら器に盛り付けて完成!



夕食の献立レシピ④
大根のゆかり和え
毎日食べているお漬物を酢の物にすることで、無理なく減塩することが出来ます! また、お酢などの酸味には、唾液や胃液などを分泌を促し、食欲を増進させる効果もあります。

材料 (1人前)

大根	50g		
塩	少々		
酢	大さじ 1/2		
砂糖	小さじ 1/3		
ゆかりの素	ひとつまみ		

栄養素

エネルギー	15kcal	炭水化物	3.6g
たんぱく質	0.3g	食塩	0.4g
脂質	0.1g		

◆いわきの逸品◆

omotoの包丁



鈴木さんの包丁は展示会のみでの販売となります。詳しくは www.nunototetsu.com



一生の相棒とともに、料理を作る

料理が作れるようになると興味が湧いてくるのが「刃物」。せっかくなら自分で魚をさばきたいし、こだわりの包丁を使ってみたいという方も多いはず。そんな時、ぜひ選択肢に加えたいのが、いわき市内に工房を構えるomotoの包丁です。

鍛冶職人の鈴木康人さんが自ら鍛造する包丁は、表情豊かで二つとして同じ包丁はありません。鈴木さんは「包丁がしっくりくるかどうかって、何本も手に持ってみて、実際に使ってみないとわかりません。まずはいろいろな包丁を手にとって欲しいです」と語ります。

包丁を使っていくうえで大事なことは「道具に自分を合わせていくこと」だと鈴木さん。「手に持ってしっくりくる包丁が見つかったら、この包丁を工夫してずっと使っていくんだと決めて使い続ける。包丁って、そうやって一緒に育っていくものなんです」。

経済性や利便性が尊ばれる時代なら、男がゼロから自分で料理を学ぶ必要はないはず。その道を選んだあなた。一生の付き合いとなる「相棒」とともに円熟を目指してみてください。一生の相棒とともに作る料理は、ひとときわおしく感じられるはずです。

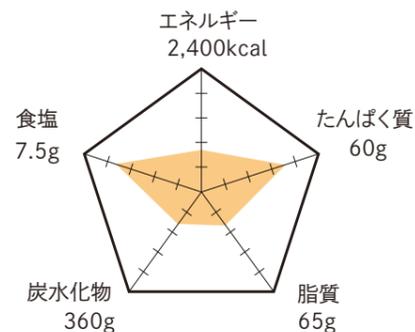


※ブリ大根は2人前となっております

夕食メニューの栄養素の合計

エネルギー	829kcal
たんぱく質	39.0g
脂質	22.4g
炭水化物	110.1g
食塩	5.5g

一日の摂取目標値と照らし合わせると

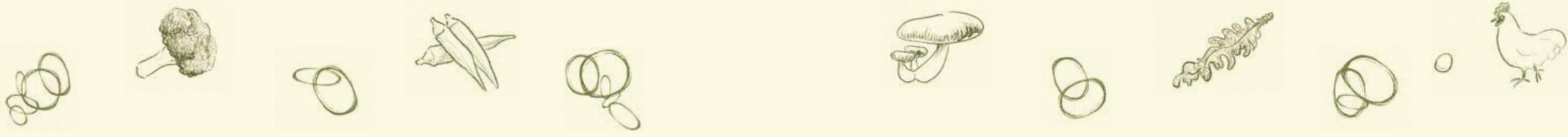


栄養摂取のポイント

1食では足りなかつたりと過ぎてしまった栄養素は、1日のほかの食事や間食の中で上手に補ったり、減らしたりするなど調節するようにしましょう！

夕食レシピ、集合！

本書で紹介する基本的なテクニックとスーパーで買える食材だけで、料亭のメニューのような夕食レシピが完成。栄養素もさることながら、海のものの畑のもの、バランス良く取り入れると自然と彩りもよくなり、食べるのが楽しくなりそう。というわけで、自分ひとりの晩酌もいいけれど、「おもてなし」にも活用できますよ。さあ、いただきます！



副菜と栄養

食事でもっとも大事なことが栄養バランス。どれだけ「健康的」だと言われている食材でも、毎日そればかり食べていたら栄養に偏りができてしまいます。バランスの良い栄養を摂るための秘訣を、料理塾の講師を務める二人の管理栄養士に伺いました。出てきた答えは、「副菜に秘訣あり！」



左 管理栄養士 柳内久子さん
右 管理栄養士 原田莉緒さん

栄養のバランスは副菜でとる

原田 「男の料理」というと、魚さばいてドン、井ものドン、みたいに1品ものになりやすいですね。そこで男の料理塾では、大根とか小松菜とか、野菜を組み合わせてくれるようなレシピを作ってきました。

柳内 料理ができるようになると、自分で作りたい、魚をさばいてみたいという人は多いですね。もちろん包丁を使えるようになるのは大事だけれどアレンジが必要。そこで大事なのが副菜です。

原田 今回のレシピでも「きゅうりとかぶの塩昆布和

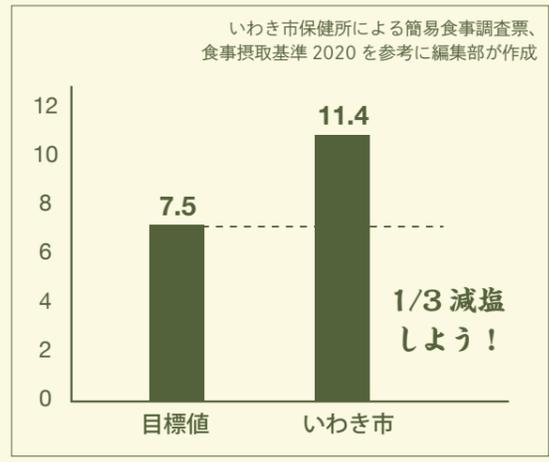
え」を紹介していますが、ここにザーサイを足したらおつまみにもなるし、「食ベラー」をかけてもピッタリ。ワカメとか茹でたキノコを足してもいいですね。

柳内 海藻やキノコはとっても大事です。これらにはカリウムが含まれているからです。カリウムは塩化ナトリウム、つまり塩分と結びついて排出されるので、減塩と同じ効果があります。また、海藻であれば水溶性の、きのこ類だと不溶性の食物繊維が摂れます。水溶性は糖質の吸収を緩やかにしたり、コレステロールを吸着して体外に排出できるという効果もあります。不溶性は腸を刺激して便通を促してくれます。

原田 食材だけじゃなく、酢の物にしたり、胡麻和えにしたりと、味のメリハリもつけられますね。

柳内 たしかに塩分は取らないに越したことはないけれど、「しょっぱいものはダメ」と言って減塩しすぎるのもよくないんですよ。大事なのはメリハリ。たとえば、煮魚の味を濃くするのなら、合わせるものを漬物じゃなく酢の物にしたりしてバランスをとるわけです。

原田 いきなり薄味にしてしまうと味気なく感じられ満足感がないし、余計に量を食べってしまうなんてこともあります。味気ないなどいうときには、香りをうまく使うことも大事。大葉などの香味野菜、山椒や七味、それから酸味を加えてもいいですね。



いわきは塩分取りすぎの図

柳内 いわき市の男性は、全国的に見ても塩分取りすぎ状態。国で出している目標値は、1日の塩分摂取量は7・5gとされていますが、いわき市の男性は1日で11・4gも摂っているという調査結果もあります。

低栄養を防ぐ

原田 それから医療や介護の現場では「低栄養」の問題もクローズアップされてきました。

柳内 低栄養というのは、体を動かすための必要な栄養が足りず、ちょっとしたことで調子を崩してしまったり、要介護状態や長期の入院につながってしまったこと。タンパク質が足りていないことが原因のひとつです。実は、40代と80代とで、1日に必要なタンパク質の量って60gで一緒なんです。なので肉や魚、卵、大豆や乳製品などタンパク質が多く含まれている食材を毎食必ず摂るようにして欲しいです。

原田 栄養や食事についての知識がないと、自分の食事の状態にも気づかない。将来的な予防の意味でも、栄養について身をもって学ぶことが大事ですね。

柳内 体が元気に動くうちに、少しでも身につけておくって心強いんです。長年染みついた食生活ってなかなか変えられません。でも、作るとわかります。慣れるまではちょっとだけ時間はかかりますが、まずチャレンジすること。自分で作るようになると新しい世界が広がると思いますよ。



自分でメシを作ること。 それは、よりよく生きること。

いわき市地域包括ケア推進課が主催する「さきがけ! 男の料理塾」は、低栄養のリスクが高いといわれている65歳以上の男性に向けて、「いつまでも自分でご飯の準備ができる男性を増やしたい」「これまで料理に馴染みのなかった男性に料理の楽しさを伝えたい」という思いで立ち上げられた料理講座です。

自分で調理できるようになると、食事の偏りが減り、低栄養の予防になります。また、料理を通じて日常的に体を動かすことは、脳を働かせることにもなり、介護予防にもつながります。さらに、料理塾の「同窓生」との新しい交友は、日々を生き生きとしたものにしてくれるでしょう。

料理の基礎をマスターしたら、さらに道を極めるもよし。家族に振る舞うもよし。飲み会を開くのもよし。自分でメシを作ること。それは、あなたの生き生きとした人生の「入り口」です。

①参加者の中には「自分で料理するのは初めて」という方も少なくありません。初歩的なところから一緒に学ぶことができます。②料理のあとは、みんなで食事。自分で作ったものだから、美味しさもひとしおです。ここから新たな交友につながることも。③学ぶレシピは、どれも彩りがよく栄養バランスにも優れています。応用が効くレシピなので、オリジナルレシピにもチャレンジしてみてください。

この本に関するお問い合わせはこちらまで
いわき市地域包括ケア推進課 事業推進係
〒973-8408
福島県いわき市内郷高坂町四方木田 191
Tel 0246-27-8575 Fax 0246-27-8576
令和2年度10月発行

※高血圧や糖尿病、腎臓病などの持病があり、食事について制限があるかたは、主治医の指示に従ってください。



食べることは、生きていくために必要な行為。日々の食事をできるだけおいしく、いただきたいものですよね。そのためには、しっかりと食事を噛んで味わえるよう、歯と口の健康を保つことが大事です。皆さんは「8020（ハチマル・ニイマル）運動」という取り組みをご存知ですか？これは「80歳まで20本の歯を保とう」という運動のこと。20本の歯があればほとんどのものを噛むことができ、美味しくものを食べられ、健康で長生きできることがわかっています。もし「8020」を達成できなくても、入れ歯などの義歯を使ってしっかりと噛めるような状態にすることで、同じくらい健康に過ごせるとも言われています。

ます。1本でも多く自分の歯を残せるよう、歯の健康も大切にしてください。お口の健康も重要。楽しく会話したり、笑顔をつくったりと、口は、心身ともにいきいきと生活していくうえで重要な役割を果たしています。筋力を保つと、免疫力アップや唾液の量の増加につながり、ものが飲み込みにくくなるのを防ぐなど、全身の健康に直結します。大事なことは、自分のお口の状態を知ること。食後や寝る前の「歯みがき」を習慣にしましょう。また、かかりつけの歯科医院をもち、定期的に口の中の健康状態を診てもらいましょう。健康と長寿は、お口から！

歯を大切にしよう!

いつまでも、おいしいものを食べ続けるために、



歯科衛生士
佐藤安菜さん

お口の運動、あいうべ体操

おいしく食べるために大事なのが『食べる力』。お口周りの筋力の向上で、免疫力アップや唾液がたくさん出てくるなどの効果が期待できます。



口を大きく開けて



口を大きく横に引いて



唇を突き出して



舌を下に伸ばして



男の料理塾の三か条

- 一. 1日3食、いろんな食材をバランスよく食べるべし!
- 一. 料理や掃除、家事だって立派な運動に!
- 一. 歳はカンケーなし! いつだってチャレンジ!