

かたかご会 料理教室 2015.2.15

厚生連高岡病院糖尿病患者会（かたかご会）と合同の料理教室がふれあい福祉センターにて行われました。全体で37人、みやこし内科医院からは患者11人、スタッフ2人（看護師、栄養士）が参加しました。今回のテーマは「甘麴でおいしさプラスクッキング」でした。甘麴とは甘酒の元になるものです。塩麴というものが流行りましたが、塩麴と甘麴は塩が添加してあるかないかの違いであると考えてもらえばよいと思います。グループごとに何を作るか役割を決めて、みなさん手際よく料理されていました。では、仕上がった料理を見ていきましょう。

文章：栄養士 紺野真美



デモンストレーションの様子

変わりポテトサラダ

マヨネーズ不使用です。里芋を使うことで粘り気を出し、香辛料で味をつけています。こんなポテトサラダも良いという感想が聞かれました。材料：卵、じゃが芋、里芋、人参、きゅうり、玉葱、コショウ、コリアンダー、ポン酢

エネルギー：656kcal

塩分：2.3g

（ごはん 150g の場合）

果物のココナツオイル焼

ココナツオイルを使うのが初めて！という方が多数でした。ココナツオイルの油はすぐにエネルギーになり体に蓄積されにくい。

材料：りんご、バナナ、干し柿、ココナツオイル、シナモン



ブリ大根

味が薄いという声が多く聞かれました。柚子を使うことで上品な味に仕上がります。もっと煮込む時間があればさらにおいしくできたよね～という声がありました。

材料：ブリ切り身、大根、酒粕、マイタケ、結びしらたき、柚子、塩、甘麴

かんたん野菜スープ

市販の豆乳と野菜ジュースを用いてとても簡単に作れます。初めて飲む味などの感想が聞かれ、好き嫌いが分かれるみたいです。

材料：豆乳、野菜ジュース、カレー粉、甘麴、豆水煮、干しズイキ、コンソメ

大根の皮と葉のきんぴら

富山の郷土料理「よごし」のような味です。ブリ大根で使った大根の皮を厚めに切り、それを入れることで食感が良くなります。馴染みのある味でおいしくできました。

材料：大根の皮と葉、味噌、甘麴、油