



2020年4月1日発行

今こそ

# 『おうちごはん！』

新年度が始まって一人暮らしを始める方、今までは外食ばかりだったけれど外出を控えてお家で食事しようと思っている方、勤務時間短縮などでお家にいる時間が増えた方…。

経済的にも、時間的にも、精神的にも、今こそ「おうちごはん」作りませんか？

## 入門編

point : ①包丁・火を使わない  
②市販の惣菜利用



<献立例>

▼主食：ごはん

(a)炊飯器で炊く (b)パックごはんをチン (c)総菜売り場のごはんを購入

▼主菜：ハンバーグ（スーパーの総菜売り場、又はコンビニのレトルト商品を購入）

ハンバーグの代わりに、鶏のから揚げ、サラダチキン、焼き鳥、とんかつ、肉豆腐、焼き魚、海老チリ、カキフライ、イカ煮つけなど。魚売り場にはお刺身も。

▼副菜：①きんぴら（スーパーの総菜売り場、又はコンビニのレトルト商品を購入）

②インスタントみそ汁（カップ又は袋入り）

きんぴらの代わりに、切干大根煮物、ひじき煮、筑前煮、ほうれん草のごま和え、大根酢の物、ポテトサラダ、野菜サラダなど野菜料理の惣菜もいろいろあります。

## 基本ルール

- ① 主食1皿 + 主菜1皿 + 副菜2皿を組み合わせる
- ② 野菜量は1皿約70g（1日の目安量は350g）

## 中級編

point : ①惣菜の素、合わせ調味料を利用  
②カット野菜、乾燥野菜を利用



<献立例>

▼主食：ごはん

▼主菜：麻婆豆腐（合わせ調味料を利用）



味の素「CookDo」、グリコ「バランス食堂」、キッコーマン「うちのごはん」シリーズなどのように、今どきのスーパーには、多種多様な惣菜の素、合わせ調味料がたくさん並んでいます！パッケージには作り方も書いてあり、誰でも作れるようになっています。

▼副菜：①野菜炒め（スーパーの野菜売り場一角に、もやし、きゃべつ、人参、しめじなどがミックスされている野菜炒め用カット野菜が1袋98円程度で売っています）

②“野菜増量”インスタントみそ汁

\*増量法A…乾燥野菜をみそ汁椀に入れてお湯を注ぐだけでOK。

商品名「みそ汁の具」「ラーメンの具」など、きゃべつ、人参、ねぎ、わかめなどがミックスされています。

\*増量法B…お湯はポットではなく鍋で沸かします。

その時、キャベツや小松菜などをサッと刻んで、もしくは、なめこ、野菜炒め用カット野菜、カットしめじなどをお鍋に入れて火を通し、湯と一緒にみそ汁椀に注ぎます。



## 上級編

point : ①自分で野菜を自在に刻む  
②自分の好みの味つけを楽しむ

お料理をしたことがない方でも、今こそおうちごはんにトライしてみませんか？ だんだん、自分で作るごはんが「おいしい！」と笑顔になりますよ♡

大畑

## 「米粉」の魅力！～ごパン作りへの道～

米粉はお米を粉状にしたものです。米粉にはもち米から作った白玉粉、うるち米から作った上新粉などがあります。さらに、スーパーでは「米粉」なる名称のものが売られています。原料はうるち米。上新粉よりも粒子が細くなっています。「米粉」で何か作ってみたいな、と思いました。



そこで、「米粉パン」に挑戦してみました。理由は2つ。

- ① 主食であるパンを米粉にしたら、食料自給率アップにつながると思ったから。
- ② グルテンフリーの米粉パンを作って食べたいから。

ただ、挑戦するに当たり、問題が2つあります。

- ① 米粉は膨らむのか、ということ。→小麦粉に水を加えてこねると粘りと弾力のあるグルテンが作られます。このグルテンが空気を包み込むのでふっくらとやわらかなパンができるのです。米粉にはグルテンが含まれていません。
- ② シンプルな材料、工程で特別な道具や技術がなくても作りたい、ということ。

試作を重ねましたが、「理想のパン」にはなかなか近づけません。そこでブーケでは、ごはんから抜けきれない米粉パンのことを、愛情をもって「ごパン」と名付けました。

「ごパン」を作るポイントは、発酵時の温度管理。米粉でもちゃんと膨らみました。

時間がたつと「ごパン」は固くなるのですが、電子レンジで20～30秒温めたらOK。表面は少し固めですが、中はモチモチ。噛めば噛むほど甘味が出てきて、何もつけなくても美味しかったです。腹持ちもよかったような気がします。何よりも、グルテンの粘りがないので、ボールなどの洗い物がとても楽でした。

☆参考までに、挑戦の記録の一部を紹介します。

材料	分量	作り方
A { 米粉 砂糖 ドライイースト 塩	200～240g 大さじ2 小さじ1（約3g） 小さじ1/2	①Aを混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加え、混ぜたらオリーブオイルを入れ、耳たぶくらいの固さに混ぜ合わせる。※1 ②ラップをかけて30～40分置く。生地が1.5倍近くに膨らむ。※2 ③生地を6等分し、形を整えてオーブンの天板に並べ、ラップをかけて30～40分ほど置く。 ④表面にオリーブオイルを塗り、200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
牛乳（約40℃）	120～160ml	
オリーブオイル	大さじ1	

※1 牛乳は電子レンジで1分ほど温めました。

※2 鍋にぬるま湯を入れ、その上にボールを置き、タオルで巻いて保温しました。

これからも毎日の生活に取り入れやすいレシピ、おいしいごパンを求めてさらなる挑戦を続けたいと思います。この挑戦を楽しむことも食を楽しむことの醍醐味だと感じました。桶本

# ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

## 食事相談ができる！

### ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

### ～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- 手づくり

「健康寿命日本一応援店」に登録！



## 厨房からブーケレシピ その209♪

## ★春キャベツと桜えびのサツと煮★

<材料> 2人分

春キャベツ	3～4枚 (200g)
桜えび	大さじ1/2
醤油 (あれば薄口)	小さじ2
みりん	小さじ1

<作り方>

- ① キャベツを短冊に切る。芯の部分は斜め薄切りにする。
- ② 鍋に全ての材料を入れ、蓋を閉めて弱めの中火で4～5分煮る。(好みの硬さで火を切る)

春らしい、お手軽にサツと作れる一品です。

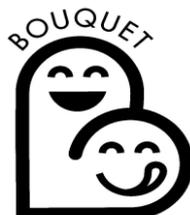
松本

## <食と刀>

食と刀につながりがあるということをご存じですか？私たちの身近にある包丁は、日本刀の技術である「砥ぎ」が使用されるようになってからは、品質が高く切れ味がよいものとなりました。そのため、日本の包丁の切れ味は世界でも評価されていて、海外では「日本刀のような切れ味」と表現することもあるそうです。いつも使っている包丁にも伝統的な技術が利用されているとはすごいなと思いました。

松本

フード&風土は、ホームページでも  
ご覧いただけます  
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日