

食べて健康か

愛媛県栄養士会

いよいよ秋祭りシーズン。県下地方では毎年10月、各地で太鼓台やだんじり、

地方祭 お祝い御膳

太鼓台 インパクト大

おみこしが運行され、そのデザインは地区によって異なり、龍などの見事な装飾が施されています。

今回のメイン料理である太鼓ずしは、華やかで迫力ある新居浜市の太鼓台を模しています。特徴的な天幕を錦糸卵とエビで、房をかまぼこで表現。かき棒にはスティックチーズを大胆に使い、その存在感とインパクトで老若男女に喜ばれる一品となっています。

地方祭では多くの人のための会食が予想されるため、副菜は一人一人に取り分けや

すいよう、ライスペーパーを使った野菜巻きとしまし、よつ、秋に旬を迎えるキノコを汁物に、栗をデザートに用いました。デザートも

板に広げ、手前2割を折って野菜をのせる(手前にリーフレタスや千切り野菜、少し離して青ジソを表面を下にしてのせる)。きゅっと1回転させて巻き、左右を折りたたんできゅめに巻く ③食べやすく切って器に盛り、甘辛だれの材料をまぜて添える。

★栗蒸しミルクようかん

【材料】<10人分>ゆであずき(加糖)200g、薄力粉20g、片栗粉大さじ1強、牛乳50cc、栗の甘露煮5個

【作り方】①栗の甘露煮は1個を六つに切る ②耐熱ボウルに薄力粉、片栗粉を入れ、牛乳を入れてまぜ、ゆであずきを加えてまぜる

③ラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱する。取り出してすぐにかきまぜ、再びラップをして1分加熱。取り出して①をまぜる ④巻きすにラップを敷き、③を棒状に置いて巻き、両端を輪ゴムで留める。冷めたら10等分に切る。

(1人分 エネルギー644kcal、タンパク質22.5g、脂質12.3g、塩分4.4g)

取りやすいよう1人分ずつ切り分けたようかんです。秋の大切なひとときに、喜びの花を添えるお祝い御膳です。(加藤万里子)

△第3土曜日に掲載▽



★太鼓ずし

【材料】<3人分>米1.5合、昆布5割角、酒大さじ1、合わせ酢(酢大さじ2、砂糖大さじ3、塩小さじ1弱)、エビ2匹、カニかまぼこ1本、でんぶ(魚のでんぶ50g、酒小さじ1)、オクラ1本、ツナ20g、三つ葉4本、卵1個、A(塩とレモン汁、砂糖各少々)、焼きのり大判1/4枚、スティックチーズ8本

※500mlの牛乳パックで押し型を作る。パックを切り開き、形を元に戻して輪ゴム5〜6本で留める。

【作り方】①米は昆布と酒を入れて炊く ②ご飯に合わせ酢をまぜ、すし飯を作る ③ツナは油を切っておく ④エビは背わたを取って塩少々を加えた湯でゆで、縦半分に切る ⑤卵にAを加え、錦糸卵を作る。でんぶは酒を振り、からいりする ⑥オクラはゆでて5mm厚さに切り、三つ葉は長いままゆでる ⑦カニかまぼこは4割長さに切って半分に裂き、端2割をほぐし、房のようにする ⑧のりは押し型の底の大きさに合わせて切る ⑨すし飯を3等分し、型に、すし飯、ツナ、すし飯、でんぶ、すし飯の順で敷き詰める ⑩型の輪ゴムを外して開き、のりをのせ、真ん中に錦糸卵をこんもり

と盛る。四隅に⑦をあしらひ、オクラを飾る ⑪チーズをかき棒にし、端の4本に三つ葉を結ぶ。

★ニラとキノコのスープ

【材料】<3人分>ニラ75g、生シイタケ45g、エノキタケ75g、鶏がらスープのもと小さじ2、B(濃い口しょうゆ少々、塩少々、こしょう少々)、水450cc

【作り方】①ニラは根元を切り取って1割長さに切る。生シイタケ、エノキタケは食べやすい大きさに切る ②鶏がらスープのもとを入れた水を沸騰させ、①を入れて火が通るまで中火で煮る ③Bで味を調える。

★野菜の生春巻き

【材料】<3人分>ライスペーパー3枚、リーフレタス3枚、キュウリ1本、パプリカ100g、青ジソ6枚、甘辛だれ(コチュジャン小さじ2強、おろしにんにく適宜、白すりごま小さじ1、砂糖小さじ1、酢小さじ1強、みそ小さじ1弱、ごま油大さじ1強)

【作り方】①リーフレタスは食べやすくちぎり、キュウリ、パプリカは千切りにする ②ライスペーパーを水にさっとくぐらせてまな

県栄養士会ホームページ<http://www.e-dietitian.or.jp/>