

けん こら
健 口 生 活
× ニュ - コ ン ク - ル
優 秀 作 品 集

H15
▼
H17



社団法人 香川県歯科医師会

もくじ

● ごあいさつ

平成15年	育ち盛りに食べさせたい部門	栄養たっぷり手作りおやつ	1
		かみかみかきあげ	2
		はまちのカレーグラタン	3
	熟年家族の食卓部門	健口福袋煮	4
		健口ポタージュ	5
		さつまいも入り牛乳がゆ	6
	ファミリー食卓部門	カルシウム入りパジョンさめき風	7
		噛かみサラダ	8
		鶏肉の健康だんご	9
平成16年	育ち盛りに食べさせたい部門	魚生地のピザもどき	10
		バランスのよい健口野菜のキッシュ風グラタン	11
		お好みバーガー	12
	熟年家族の食卓部門	お楽しみ豆腐まんじゅうのあんかけ	13
		健口シューマイ	14
		和・フーフー・シチュー	15
	ファミリー食卓部門	レンコンとナスのはさみ揚げ・具だくさんのとろろかけごはん	16
		簡単健口クリームコロッケ	17
	五目あげそば(太麺)	18	
平成17年	健口育成部門	れんこん汁・あじコロッケ	19
		ほうれん草とひじきのキッシュ風	20
		野菜のパンケーキ・シャクシャクサラダ・あつあつツミレスープ	21
	健口維持部門	南京まるごと	22
		エビの鹿の子揚げ手巻きサラダ添え・栗ごはん・きのこのお汁	23
		元気はつらつ骨こつメニュー	24
	ジュニア部門	タルタルいわし	25
	鶏肉の南蛮漬け・オクラのごまあえ	26	
	元気モリモリ メニュー	27	

● あとがき

※この作品集は、多くの方に簡単に作っていただける様オリジナルレシピを一部変更してあるところがあります。

健口生活メニューコンクール

優秀作品集

H15▶H17



ごあいさつ

香川県歯科医師会
会長 山下喜世弘

“8020(ハチ・マル・ニイ・マル)”と読む「8020運動」は平成元年、厚生省(現・厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱し、自治体、各種団体、企業、そして広く国民に呼びかけてきました。

香川県におきましても、歯科啓発事業では必ずこの「8020運動」を掲げて活動して参りました。わたくしたち歯科関係者の間では、すでに「8020」は市民権を得た言葉であるとの認識でおりましたが、平成12年に8020運動特別推進事業がはじまり、一般の方との会合を持ちましたところ、「はちじゅう・にじゅう」って何ですか?と質問され、目の前が真っ暗になりました。

これではいけない、「歯」からのアプローチでは限界があり、どうにか住民の意識を口に結びつける事が出来ないかと考えたのが、この食から口と歯の健康を考える「健口生活メニューコンクール」です。

この健やかな口と書き“けんこう”と読む「健口生活」とは、歯の数が多く、そして健康な歯肉なら病気になる確率が減少し、健康寿命を延ばすことが出来ます。つまり元気に過ごし楽しい会話とおいしい食事をいつまでも楽しむことが出来るよう、健康の源は口からを基本に、香川県歯科医師会が提案しているものです。

健口生活は日頃から栄養バランスがとれた食事を取り、またいろいろな硬さのものを食べることにより顎をきたえ、規則正しい生活習慣を身につけることで維持できます。このメニューコンクールでは歯に良い食品を上手に取り入れるアイデアがいっぱい出てきました。中高生からの応募も多く、地域だけでなく学校ぐるみでの8020の輪の広がってきたことは予想外で嬉しい限りです。

このコンクールを運営するにあたり、調理審査場のお手伝いと審査をしていただきました香川県食生活改善推進連合協議会の役員の皆様、審査員として専門家の厳しい声をいただきました香川県栄養士会様をはじめ、JA香川県女性組織協議会様、香川県漁協女性部連合会様、香川県看護協会様、香川県歯科衛生士会様に感謝いたします。

* 8020運動とは、“80歳になっても20本以上の自分の歯を保とう”という運動です。この8020という数字は、大人の歯(親知らずを除く)28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食物を噛み砕くことができ、おいしく食べられるという研究結果からきています。

平成15年

育ち盛りに食べさせたい部門

最優秀賞

栄養たっぷり手作りおやつ

(ゴーヤ入り蒸しパン)



材料

18cmリング型1ヶ分

調理時間：30分

ゴーヤ	150g
	(大きいもの1/2本)
卵	2ヶ
サラダ油	大さじ3
ヨーグルト	50ml
スキムミルク	20g
レモン汁	大さじ1
砂糖	50g
薄力粉	140g
レーズン	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
重曹	小さじ1

作り方

- ①ゴーヤを縦半分に切り、スプーンで種を取り出して、5mm位の厚さに切って、さっとゆがく。
- ②薄力粉、ベーキングパウダー、重曹を合わせてボールにふるって入れる。
- ③レーズンをゆで、洗って細かく切っておく。
- ④ミキサーにゴーヤ、卵、サラダ油、ヨーグルト、スキムミルク、レモン汁、砂糖を入れてスイッチを入れ、なめらかになったら②のボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤④にレーズンを入れて軽く混ぜる。
- ⑥リング型の内側にうすくサラダ油を塗り、材料を流し入れる。
- ⑦蒸気の上だった蒸し器に入れ、強火で15分蒸す。
- ⑧蒸し器から取り出して、完全に熱がとれるまで待ち、皿をあてて型を返し中身をそと取り出す。
- ⑨8～12等分して皿に入れ、牛乳か麦茶をそえて出す。



作者からのアドバイス 仲南町 平田紀子さん

型から取り出すとき、熱いうちに無理に出そうとすると型が崩れてしまうので、ご用心を!

急ぐときはバットに氷水を入れ冷やすと短時間できれいに取り出せます。

平成15年

育ち盛りに食べさせたい部門

優秀賞

かみかみかきあげ



材料

4人分

調理時間：30分

ひじき	50g
ちりめん	40g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/8本
揚げ油	
さつまいも	35g
かぼちゃ	40g
天ぷら粉	175g
水	180g

作り方

- ①ひじきは水に浸して戻しておく。
- ②ひじきは荒いみじん切り、玉ねぎは縦半分に切ってから5mm幅に切り、にんじんは短冊、さつまいもとかぼちゃは3mmの幅で食べやすい大きさに切る。
- ③天ぷら粉に水を入れ、ざっくり混ぜる。
- ④③のなかに②の材料とちりめんを入れ軽く混ぜ、1/8分量をひと塊りにして、油（170～180度）で揚げる。
- ⑤きつね色になったら取り出し、油をきる。
- ⑥お皿に盛りつけ、完成！



作者からのメッセージ さぬき市 藤本那実さん

ひじきとちりめんを入れることにより、ふだんのかきあげよりもカルシウムがとれます。
ちりめんの歯ごたえで顎を鍛えることができます。

平成15年

育ち盛りに食べさせたい部門

優秀賞

はまちのカレーグラタン



材料

4人分

調理時間：45分

はまち …… 4切 牛乳 …… 2カップ
さつまいも …… 600g 小麦粉 ……
(小さめのもの3コ) 大さじ4と1/2
白こしょう …… 0.3g バター …… 35g
塩 …… 小さじ2/3 こしょう …… 少々
薄力粉 …… 36g
パルメザンチーズ大さじ1
白ワイン …… 15g
カレー粉 …… 小さじ1
レモン …… 1個分の絞り汁
ほうれん草 …… 1/4束
サラダ油 …… 1.3g

作り方

- ①はまちはレモンの絞り汁をふりかけ、かるく塩・こしょうをしてからしばらく置き、小麦粉をまぶし、熱した油小さじ1で両面を炒め焼く。
- ②さつまいもは厚さ4mmの半月切りにし、透き通るまでゆでる。
- ③ほうれん草は色よくゆで水気を切り、長さ2cmに切り、さらにきつく水気を絞り、熱したバター大さじ1でさっと炒めてかるく塩・こしょうをする。
- ④カレーソースを作る。鍋にバターを熱し、小麦粉、カレー粉を加えて弱火でゆっくり炒め、牛乳を注ぎ、泡立て器で手早く混ぜて白ワインを加え、よくかき混ぜながらとろりとするまで煮る。塩小さじ2/3・こしょう少々で調味し、火から下ろす。
- ⑤バターを塗った耐熱性の器に1/2量の④を敷き、③、②、①を順に重ねて、残りのカレーソースをかけてパルメザンチーズ大さじ1をふり、バター大さじ2を小さくちぎって所々に置く。予め200度にしておいたオーブンの中段に入れて、表面にこんがり焼き色が付くまで、約10分焼く。



作者からのメッセージ 大川東高校 丸木博美さん
長町藍香さん

東かがわ市の特産品でもある「はまち」を使い、子供が好きなカレーとグラタンを組み合わせ、繊維の多いさつまいもを利用し、よく噛んで食べられるメニューにしました。

けん こう
健口福袋煮



材料

4人分

調理時間：30分

油揚げ	4枚
かんぴょう	1本
しらたき	100g
干しいたけ	2枚
とり肉(親かしわ)	100g
皮むき干しえび	15g
にんじん	50g
れんこん	100g
ぎんなん	16ヶ
うずらの卵(水煮)	8ヶ
いんげん	適宜
(A) だし汁	2.5カップ
みりん・さとう	各大さじ1
酒・しょう油	各大さじ2

作り方

- ①油揚げは熱湯で油ぬきをし、半分に切り袋にする。かんぴょうはよく洗い塩もみをしてやわらかくしておく。
- ②しらたきは茹でてざく切りにし、しいたけは戻してせん切りにする。にんじんは2cmくらいのせん切り、れんこんは薄いいちょう切り、親かしわは皮と脂身を除き1cm位の角切り、ぎんなんとうずらの卵は洗っておく。
- ③いんげんはすじを取り、色好くゆでしておく。
- ④油揚げに②の材料と干しえびを八等分して入れ、口をかんぴょうで結ぶ。(油揚げの大きさにより口が結びにくい時はふくさ包みにするとよい)。
- ⑤(A)の調味料、しいたけの戻し汁を鍋に入れ④を並べ落としづたをして火にかける。煮立ったら弱火にし20分位煮る。汁が少し残るぐらいで火を止める。



作者からのアドバイス 仲南町 増田芳子さん

昔からある料理ですが、親かしわ、干しえびを加えることにより味も良くなり、しっかりかんで食べると食感も満足できます。しょう油は好みで加減して下さい。半日ほど置くと味がしみ込んでさらに美味しくなります。

平成15年

熟年家族の食卓部門

優秀賞

けんこう 健口ポタージュ



材料

4人分 調理時間：45分

牛乳	400cc
バター	40g
生クリーム	大さじ4
ごぼう	200g
ベーコン	40g
たまねぎ	200g
おくら	4本
小麦粉	大さじ3
固形コンソメ	1.5個
塩・こしょう	少々

作り方

- ①ごぼうは軽く皮をけずり、うすい輪切りにして、さっと水洗いをし、ざるに上げる。たまねぎはみじん切りに、ベーコンは1cmに切っておく。
- ②ごぼうを2カップの水で15分煮てやわらかくする。やわらかくなったらごぼうを取り出し、ゆで汁は残しておく。
- ③ごぼうを煮ている間にオクラを色よく塩ゆでにし、薄く小口切りにする。
- ④バター20gでベーコンとたまねぎを弱火で炒め、ごぼうを入れて焦がさないように炒める。
- ⑤②のゆで汁300cc（足りない時は水を足す）に④を入れ、ミキサーにかける。
- ⑥牛乳を温めておく。
- ⑦厚手の鍋に弱火で残りのバターと小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ足しながら、なめらかになるまで混ぜる。次に⑤を加えながら中火にして煮る。コンソメを入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑧生クリームを5分立て位にホイップする。
- ⑨器に⑦を注ぎ分け、⑧の生クリームを形よく浮かべる。
- ⑩おくらを美しく散らす。



作者からのメッセージ 仲南町 和田千代子さん

歯の問題が多くなった熟年や骨や歯を丈夫にしたい子供に喜んで食べてもらえるカルシウム豊富な乳製品をつかい、食物繊維を取り入れたごぼうのポタージュを作ってみました。

さつまいも入り牛乳がゆ



材料

4人分

調理時間：30分

さつまいも	200g
ごはん	600g
牛乳	600cc
水	400cc
塩	適量
酒	大さじ2
しょうゆ豆	40g
かつおぶし	8g
みつば	12g

作り方

- ①ごはんはザルに入れて、さっと水で洗ってから厚手の鍋に入れる。
- ②さつまいもは皮をつけたまま1cm位の角切りにして、さっと水洗いする。よく水気を切り①のごはんの中に入れる。
- ③牛乳、水、塩を加えて火にかけ、さつまいもに火が通るまでこがさないように煮る。
- ④さつまいもがほどよく煮えたところで、酒を加えて火を止める。
- ⑤器にもり、小さく切ったしょうゆ豆のをせ、かつおぶしとみつばをちらして完成！



作者からのメッセージ 善通寺西高校 安藤美咲さん

牛乳のうま味とさつまいもの味が重なったおかゆです。

郷土料理のしょうゆ豆を使いました。

お年寄りの方でも病気の方でもたべられます。

牛乳はカルシウム、かつおぶしはビタミンDが含まれていて骨や歯を丈夫にします。

カルシウム入りパジョンさめき風



材料

4人分

調理時間：40分

白玉粉	220g	塩	小さじ1
卵	4個	サラダ油	適量
ニボシだし	200cc	ポン酢	適量
豚バラ肉	240g	コチュジャン	適量
ゆでタコ	120g		
チーズ	80g		
かえりちりめん	40g		
葉ねぎ	400g		
にんじん	80g		
うどん	200g		
炒りゴマ	60g		
ごま油	小さじ4		

作り方

- ①ねぎは4cm位の長さにななめに切る。豚バラ肉は一口大に切る。にんじんは千切り、タコは薄く切る。うどんは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに白玉粉を入れ、ニボシだしを加える。指先でつぶすようにして、しっかり混ぜる。
- ③②に卵を加えて、泡立て器でよく混ぜる。
- ④ねぎ、豚バラ肉、ごま油、タコ、ダイス状に切ったチーズ、かえりちりめん、人参、うどん、炒りゴマ、塩を加えて全体を混ぜる。
- ⑤フライパンを熱し、サラダ油をたっぷりひいて④で作ったタネを10コくらいに丸く流し入れる。
- ⑥蓋をして3分焼く。いい色になったらヘラで上から押しつけて平べったくする。さらに1～2分焼いて完成。ポン酢とコチュジャンを付けて食べる。



作者からのメッセージ さめき市 **神野沙織さん**
神野美里さん

野菜がたっぷり食べられる韓国風お好み焼き「パジョン」をカルシウムたっぷりにアレンジしました。瀬戸内海でとれるかえりちりめんやタコ、さめきの味の代表うどんを入れ、さめき風にしました。ポン酢とコチュジャンの味であっさり食べるので、祖母にも好評です。食卓でホットプレートを囲んで、今日の出来事を話しながら、出来上がりを待つのも楽しみです。

噛み砕いたサラダ



材料

作りやすい分量 調理時間：20分

黒大豆	1/2カップ
ごぼう	1本
ちりめんじゃこ	大さじ2
パプリカ (オレンジ色)	1個
きゅうり	1本
じゃがいも	4個
レッドオニオン	1/2個
マヨネーズ	適量
スキムミルク	大さじ2
レタス	4枚
酢・塩	適宜

作り方

- ①黒大豆は洗って水に浸して柔らかくし、さらに水を加えて煮る
*①の煮汁は、濾して砂糖・クエン酸を入れて黒豆ジュースを作る
- ②ごぼうは皮を削り、まな板の上ですりこぎでたたく。3cm位の長さに切り、さらに縦半分に切り、薄切りにし水に浸してあくを抜き、鍋にこのごぼうと酢を少し入れごぼうがつかれる程度の水を加えて柔らかくゆでる。
- ③ちりめんじゃこは少し色が付くくらいパリッと香ばしく煎る。
- ④きゅうりは板ずりし、薄い輪切り、レッドオニオン・パプリカは薄切りにする。
- ⑤じゃがいもは塩ゆでし、マッシュポテトにする。
- ⑥①～⑤を混ぜて、マヨネーズとスキムミルクで和える。
- ⑦洗って食べやすい大きさにちぎったレタスを器に敷き、⑥を盛って完成。



作者からのメッセージ さめき市 羽鹿豊子さん

カルシウム豊富なしらす干し、甘味のある黒大豆、カプサイシンやビタミンが多く含まれるパプリカ、繊維たっぷりのごぼう等、いろいろな食材を使った色鮮やかなサラダです。手に入りやすい材料、安価でしかも手早く出来ます。材料には他にりんご、さつまいも、レーズンなど、ご家庭にある物を使って下さい。子供は大豆をあまり食べませんが、こうすると喜んで食べてくれます。よく噛むことで甘味やうま味が増し、消化吸収も良くなるので、おすすめの一品です。

鶏肉の健康だんご



材料

4人分

調理時間：50分

鶏モモひき肉 … 200g	かたくり粉…大さじ1.5
もめんとうふ…1/4丁	しょうゆ…小さじ1
干しいたけ… 4枚	砂糖 ……大さじ1.5
金時にんじん…1/4本	化学調味料…小2/3
ちりめんじゃこ…大さじ2	塩…少々
ごぼう…1/4本	こしょう…少々
卵 …… 1個	
しょうが…小1かけ	
小松菜 ……1/2束	
スープ …… 300ml	
酒 …… 小さじ1	

作り方

- ①とうふは重石をする、又はレンジにかけて、水気をきる。
- ②干しいたけは水に戻し、みじん切りにする。人参はみじん切りにする。ごぼうはささがきにし、油通しする。
- ③肉に②の材料とちりめんじゃこ、卵、かたくり粉大さじ1.5、しょう油、酒を小さじ1、塩・こしょうをし、少々混ぜる。
- ④③の材料にしょうがのみじん切りを入れ8～12等分して、かたくり粉をまぶしながら形を整える。(かたくり粉は分量外)。
- ⑤鍋に油大さじ1を熱し、砂糖大さじ1.5を入れカラメル状に焼く。
- ⑥⑤にスープを加え、④を入れ酒小さじ1、塩、化学調味料小さじ2/3、こしょう少々、しょうゆ小さじ1を加え、ふたをし、30分煮る。
- ⑦小松菜はこの間にゆでておき、出来上がった肉だんごに添えて完成。



作者からのメッセージ 善通寺西高校 品川由美さん

歯ぐきの粘膜によい人参のビタミンA、食物繊維たっぷりのごぼう、歯や骨を丈夫にするカルシウムを含むちりめんじゃこ、ビタミンB1を含むとうふを取り入れ、子供から大人まで食べられるよう肉だんごにしてみました。油通しをしたごぼうは甘みがあります。

平成16年

育ち盛りに食べさせたい部門

最優秀賞

魚生地のピガモドキ



材料

4人分

調理時間：30分

うどん(ゆで)	4玉
煮干し(かたくちいわし)	40g
しらすぼし	40g
スライスチーズ	4枚
枝豆	12g
ブロッコリー	160g
にんじん	80g
ベーコン	60g
トマトケチャップ	
塩・こしょう	少々

作り方

- ①うどんをよくつぶす。そこへつぶした煮干しを入れ、さらにしらすぼしを入れる。
- ②にんじん、枝豆、ブロッコリーをゆで、にんじんと枝豆はみじん切りにする。
- ③①ににんじんを入れよく混ぜ、生地をのばす。
- ④のばした生地の上にトマトケチャップ・塩・こしょうをし、ベーコン・枝豆・ブロッコリー・チーズをのせ、180度のオーブンで20分程焼く。(フライパンの場合は生地を焼いた後、チーズ・ベーコン・枝豆・ブロッコリーをのせ、さらに軽く焼く)



作者からのメッセージ 善通寺西高校 梅木美穂さん

どんな人でも好きなピザをアレンジし、うどんを使った生地に魚を練りこんだ所がポイントです。

平成16年

育ち盛りに食べさせたい部門

優秀賞

バランスのよい健口野菜の キッシュ風グラタン



材料

4人分

調理時間：40分

玉ねぎ …… 1個
じゃがいも …… 4個
しめじ …… 4パック
ミニトマト …… 160g
ピーマン …… 8個
にんじん …… 200g
ベーコン …… 8枚
にんにく …… 1片
パセリ …… 少々

【キッシュ生地】

卵 …… 4個
牛乳 …… 1カップ
生クリーム …… 大さじ4
ピザ用チーズ …… 80g
塩・こしょう …… 少々
ナツメグ(又はクレイジー
ソルト又は天然ハーブ調味料)
…………… 少々
サラダ油
(又はオリーブオイル)
…………… 小さじ2

作り方

<下準備>

- ・玉ねぎはくし形に切り、ベーコンは1cmの幅の細切りにし、油少々で炒めておく。
- ・しめじは小房に分けておく。
- ・じゃがいも・ピーマン・にんじんは1cm幅の細切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- ・にんにくは薄切りにする。
- ・オーブンは200度に温めておく。

①にんにくを油できつね色に炒める。

②ボウルに卵を割りほぐし、キッシュ生地の材料をすべて合わせて混ぜる。

③耐熱容器に薄く油をひき、玉ねぎ・ベーコン・じゃがいも・しめじ・ピーマン・にんじん・ミニトマトを彩りよく入れ、②をまわしかける。

④200度のオーブンで20～25分焼き、仕上げに①のニンニクとみじん切りにしたパセリを散らし、出来上がり。



作者からのメッセージ 三豊郡 磯野教子さん

タバスコ又はすだちしょうゆ、ポン酢で食べるとよりいっそうおいしいです。

平成16年

育ち盛りに食べさせたい部門

優秀賞

お好みバーガー



材料

4人分

調理時間：20分

お好み焼き粉	240g	水(干しエビの戻し汁とあわせて)	
おから	200g		400g
ひじき	80g		
干しエビ	60g	卵	4個
レタス	400g	マヨネーズ	40g
にんじん	80g	わさび・かつおぶし・青のり	
ねぎ	40g		少々
ほんしめじ	100g		
天かす	20g		
ごま	12g		
油	8g		

作り方

- ①干しエビは湯で戻す。戻し汁は残しておく。
- ②ひじきはサッと水洗いする。
- ③レタス・しめじを洗い、適当な大きさに切る。にんじんとねぎは小さく切る。
- ④お好み焼き粉とおからを干しエビの戻し汁と水で混ぜる。
- ⑤④の中に③を入れ、天かす、ごまを加え混ぜる。
- ⑥油を薄く敷き直径15cmくらいのお好み焼きを8枚焼く。(テフロン加工のフライパンを使うときれいに焼ける)
- ⑦その間に別のフライパンで目玉焼きを半熟に焼く。
- ⑧マヨネーズとわさびを混ぜソースを作る。(わさびが苦手な場合は、わさびのかわりにしょうゆを使う)
- ⑨⑥のお好み焼き4枚にソースをぬり、目玉焼きを一つずつのせる。その上にかつおぶしと青のりをふりかけ、残りののお好み焼きを1枚ずつ重ねて出来上がり。



作者からのメッセージ

綾歌郡国分寺町 中学2年
三宅雅登くん

ふだん摂取しにくい食物繊維やカルシウムを美味しく取り入れる様に工夫をしました。パンよりも体によくみんなが大好きなお好み焼きで作りました。1個で2度おいしいですよ。半熟の目玉焼きが決め手です。

お楽しみ豆腐まんじゅうのあんかけ



材料

4人分

調理時間：40分

豆腐まんじゅう*	スキムミルク 大さじ4
手作り木綿豆腐 …1丁	だしの素 ……適量
枝豆 ……40粒	みりん・薄口しょうゆ・片栗粉 ……各大さじ1と1/3
生わかめ ……40g	(A) そぼろあん*鶏ささみ (讃岐コーチン) 100g
れんこん ……50g	金時にんじん ……80g
玉ねぎ ……1/2個	干し椎茸 ……2枚
干し桜エビ ……大さじ4	三つ葉 ……1/2束
卵 ……1個	すだち ……1個
	(B) 赤とうがらし ……1本
	酒 ……大さじ1
	みりん ……大さじ1
	塩 ……少々
	(C) だし汁 ……3カップ
	みりん・薄口しょうゆ ……各大さじ2
	(D) 片栗粉・水・各大さじ1

作り方

- ①豆腐の水切りをし、裏ごし又はすり鉢でする。
- ②枝豆を塩ゆでし、薄皮をむいておく。
- ③熱湯を沸かし、生わかめを入れ色出しをし、よくしぼり細切りにする。
- ④れんこんの皮をむき、5mmの厚さに切りそれを1cm角に切って水の中に酢と塩を少々入れてゆでる。玉ねぎはみじん切りにし、桜エビはから煎りしておく。
- ⑤①にスキムミルクと片栗粉を振り入れ混ぜる。
- ⑥卵を溶き、(A)の残りの調味料を加え混ぜ、⑤の豆腐に加えよく練る。
- ⑦②、③、④をあわせて手でよく混ぜ、4等分しておく。
- ⑧湯のみ4個に20cmに切ったラップを敷き、⑥を入れ中央をくぼみをつけその中に⑦の材料を入れ、ラップを輪ゴムでしばり蒸し器で蒸す。
*電子レンジ使用の場合は600Wで8分
- ⑨ささみはミンチにし、赤とうがらしは種を出し水に浸けてから薄い小口切りにする。(B)の調味料でポロポロになるまで煎りそぼろを作る。
- ⑩金時にんじんは8mmの厚さで花型に抜き、8枚作る。椎茸は戻して細切りにし、(C)の中で煮る。この中に①を加え、さらに一煮立ちさせ、(D)の水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑪蒸し上がった豆腐まんじゅうに⑩の人参2枚、3cmに切った三つ葉を飾り、⑩のあんをそそぎ、すだちを絞り出来上がり。熱いうちに召し上がれ!

作者からのメッセージ さめき市 羽鹿豊子さん

地元の食材を使って、見た目にも楽しく、ちょっとしたお客様にも出せる一品にカルシウム、ビタミンD、たんぱく質や他のビタミンも豊富で赤とうがらしのカプサイシン等、バランスが良く、歯ざわりや味が楽しめる様に工夫しました。食材も手に入りやすく経済的な料理です。お年寄りだけでなく子どもにもよるこんでもらえるおすすめの一皿です。中に入れる野菜はお好みで何でも良いですよ。

平成16年

熟年家族の食卓部門

優秀賞

けんこう 健口シューマイ



材料

4人分

調理時間：30分

豆腐 …………… 1丁
卵 …………… 1個
ちりめんじゃこ …… 大さじ4
干し芽ひじき …… 大さじ2
すりおろした山芋 …… 大さじ2
グリーンピース …… 少々
スキムミルク …… 大さじ2
小麦粉 …………… 大さじ2
シューマイの皮 …… 16枚
砂糖・薄口しょうゆ・酒 …… 少々
トマト、かいわれ菜

作り方

- ①芽ひじきは水で戻しておく。
- ②豆腐はふきんで包んでしっかり水を切る。
- ③②の中に卵、すりおろした山芋、①のひじき、ちりめんじゃこ、グリーンピース、スキムミルク、小麦粉を加え、砂糖・薄口しょうゆ・酒で下味をつけ、シューマイの皮に包んで10分蒸す。
- ④トマト、かいわれ菜などあり合わせのもので彩りよく飾り付けをする。



作者からのメッセージ 三豊郡 久保美紀子さん

いつもは豚とエビ、玉ねぎを使って作るのですが、少し変わったヘルシーなシューマイを試してみました。少しあっさりですが、カルシウムいっぱいの方にいい一品です。ポン酢しょう油で召し上がって下さい、おいしいですよ。食生活に気を付けて、8020を心がけ健康寿命をのばせたらと思います。

平成16年

熟年家族の食卓部門

優秀賞

わ 和・フーフー・シチュー



材料

4人分

調理時間：30分

ベーコン …………… 3枚
絹ごし豆腐 …………… 半丁
さといも(冷凍) …… 5~6個
にんじん …………… 1/2本
玉ねぎ …………… 2/3個
カブの葉 …………… 80g
ほんしめじ …………… 1パック
アスパラ …………… 4本
ホールコーン(缶) …… 80g
クリームシチューの素 … 60g
牛乳 …………… 400cc
白みそ …… 大さじ1と1/3
水 …………… 600cc

作り方

- ①ベーコンは2cm位の角切り、玉ねぎとカブはくし形に切る。しめじは小房に分ける。にんじんは花型で型を抜く。
- ②カブの葉はざく切りにし、アスパラは2~3cmのななめ切りにする。
- ③お湯を沸かし、一口大に切ったさといもと①の材料を入れて煮る。
- ④その間に別の鍋で花型人参、アスパラ、カブの葉(固いものから順に)をゆで、軽く水を切っておく。
- ⑤③の材料がよく煮えてきたら8等分した豆腐とコーンを加え、豆腐に火が通ったら一旦火を止め、牛乳とみそとクリームシチューの素を入れ、再び火にかけてトロトロと煮る。
- ⑥⑤が出来上がったなら、④の材料をいれて完成。



作者からのメッセージ

綾歌郡国分寺町 中学1年
三宅理子さん

料理のアイデアはなんと言っても「材料!」、お年寄りのためにさといもやカブ、牛乳を入れて、みそ風味にしてみました。栄養満点だから小さい子からお年寄りまで幅広く食べられます。みんなで輪になってフーフー言いながら食べる和風シチュー、熱いうちに召し上がれ! 残れば、次の日の朝食にご飯を混ぜ、とろけるチーズをふりかけて「ドリア風」にしてもGOOD!

レンコンとナスのはさみ揚げ 貝だくさんのとろろかけごはん



材料

4人分

調理時間：30分

レンコン……………200g	梅酢・ボン酢……………適量
ナス……………2本	赤、黄ピーマン…各30g
合い挽きミンチ……………100g	かいわれ大根……………40g
(A) しょうゆ……………大さじ1	レタス……………120g
塩・こしょう……………少々	ドレッシング……………40cc
酒……………大さじ1	長いも……………180g
人参……………30g	いりごま……………10g
ししとう……………3本	おくら……………4本
玉ねぎ……………40g	ちりめんじゃこ……………20g
椎茸……………2枚	大葉……………3枚
片栗粉……………大さじ1	花かつお……………少々
小麦粉……………30g	みりん……………大さじ1
パン粉……………50g	だし汁……………70cc
卵……………2個	しょうゆ……………大さじ1半
揚げ油……………適量	米(精白米)……………280g
	(約2合)

作り方

【はさみ揚げ】

- ①レンコンは皮をむき、5mm位の厚さにスライスする。ナスはヘタを取り縦に4つに切り、水に浸けアクを取り、キッチンペーパーで水気を取り、それぞれ小麦粉をまぶす。
- ②人参、ししとう、玉ねぎ、しいたけをみじん切りにする。
- ③ボールにミンチと(A)を加えよく混ぜ、②を加え片栗粉を入れさらに混ぜ合わせる。
- ④①のレンコンとナスの半分を並べ、③の材料をのせ、残り半分の①の材料ではさむ。
- ⑤に溶き卵を付け、パン粉をなじませて中火でゆっくり揚げ、盛りつける。

【とろろかけごはん】

- ①長いもは皮をむきすりおろし、おくらはまな板で塩もみし、さつと茹で薄くスライスする。いりごま、ちりめんじゃこ、みじん切りにした大葉を加え混ぜ合わせる。
- ②①にだし汁、みりん、しょう油を加えて良く混ぜ合わせる。
- ③温かいご飯に②をかけ、花かつおをふりかけ出来上がり。



作者からのメッセージ 高松市 吉成悦子さん

一時、4世代9人家族だった我が家では、どの世代にも喜んでもらえる様にと、小さく刻んだ野菜を詰めた料理をよく作ったものです。また、子どもやお年寄りにもカルシウムの吸収に良いかつおぶしやチリメンじゃこ等を加えたとろろ風ぶっかけごはんは食感も楽しめる好評の一品料理です。

けんこう 簡単健口クリームコロッケ



材料

4人分

調理時間：60分

米	75g	揚げ油	適量
さつまいも	小1/2個	塩	小さじ1/2強
にんじん	1/3本	こしょう	少々
しめじ	1パック	レタス	1/2個
牛乳	200cc	トマト	1個
生クリーム	100cc	ソース	<ul style="list-style-type: none"> にんにく トマト オリーブ油 塩・こしょう
帆立貝柱水煮缶	小1缶(70g)		
スキムミルク	20g		
ナチュラルチーズ	80g		
バター	30g		
卵	1個		
パン粉	100g		
小麦粉	80g		
水(帆立の汁とあわせて)	200cc		

作り方

- ① (イ) お米を洗ってザルに上げておく。(ロ) さつまいもは皮をむき1cm角に切って水にさらす。(ハ) にんじんは細かく切り、しめじは1cm程に切る。
(ニ) 帆立の汁を切り、貝柱をほぐしておく(汁は別に残しておく)。
- ② 鍋に米、水、帆立の汁、牛乳、生クリーム、スキムミルク、塩を入れ混ぜ合わせ、さらににんじん、さつまいも、しめじ、帆立、バターを加え中火で煮る。沸騰したら弱火にして20～25分煮る。
- ③ ②を煮ている間にソースを作る。
A トマト大1個を湯せんし皮をむき種の部分を取り除きザク切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
B フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。弱火にしてにんにくがきつね色になったらトマトを入れて中火にして炒め煮し、水分が少なくなったら火を止め、塩・こしょうで味を整えトマトソースは完成。
- ④ ②が煮上がったら、チーズとこしょうを入れよく混ぜる。これをバットに取り出し冷ましながら12等分し、俵型にまるめ、小麦粉をまがし、溶き卵をつけ、パン粉をつける。これを170度の油で色良く揚げる。
- ⑤ トマトを8つ切りにし、4枚の皿に4等分したレタスと2切れのトマトを付け合わせ、④のクリームコロッケを各3個並べて横に③のトマトソースを添えて出来上がり。



作者からのメッセージ 仲多度郡仲南町 和田千代子さん

子ども達や若者が大好きなクリームコロッケを年代に関係なく家族みんなが好んで食べられるようにと考えました。カルシウム、ビタミン、食物繊維を取り入れ、体や歯に良いクリームコロッケを簡単に出来る様、工夫しています。クリーム状にするメリケン粉のかわりに、おかゆのねばりを思いだしお米を使って作ってみました。家族みんながおいしいと言ってくれています。

五目あげそば (太麺)



材料

4人分

調理時間：30分

そうめん(太麺) ……………	4束
豚肉 ……………	400g
いか ……………	400g
ピーマン ……………	1個
白菜 ……………	8枚
にんじん ……………	1本
たけのこ(水煮) ……………	1個
八宝菜の素 ……………	適量
揚げ油 ……………	適量

作り方

- ①そうめんを固めにゆで、冷ましておく。
- ②人参を下ゆでする。
- ③ピーマン、白菜、たけのこと②のにんじんを一口大に切る。
- ④豚肉といかを油で炒め、さらに③の野菜を加えいっしょに炒める。
- ⑤④に市販の八宝菜の素で味付けをする。
- ⑥①のそうめんを180度の油できつね色に揚げ、あつあつの⑤の八宝菜をかけて出来上がり。



作者からのメッセージ 小豆郡 柴田幸治くん

そうめんの本場小豆島からです。このメニューに決めた理由は、太いそうめんはあまり好きじゃなかったけど、揚げそばにするとおいしく食べられるからです。

審査員からのメッセージ

そうめんを揚げることで歯ごたえをよく、しっかり噛める食べ物に変身させたアイデアが素晴らしいですね。



れんこん汁・あじコロッケ



材料

4人分

調理時間：100分

【れんこん汁】

れんこん……………50g
 ほうれん草……………1/5束
 にんじん……………1/5本
 しいたけ……………中4枚
 ちくわ……………2本
 だし……………カップ4
 しょうゆ……………小さじ2
 塩……………少々

【あじコロッケ】

あじ……………中2尾
 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々
 (玉ねぎ(うす切り))
 ………………1/6個
 (A) パセリ……………1本
 ローリエ……………1枚
 レモン……………1切れ

じゃがいも

……………中くらいを3コ
 玉ねぎ……………1/2個
 チーズ……………40g

(B) 塩……………小さじ1/2
 こしょう……………少々
 ナツメグ……………少々

卵黄……………1個
 小麦粉……………適量
 卵白……………1個
 パン粉……………適量
 キャベツ……………120g
 パセリ……………適量
 レモン……………1/3個

(C) (トマトケチャップ 大さじ2
 ウスターソース 大さじ1
 バター……………小さじ1
 ローリエ……………1枚)

作り方

【れんこん汁】

- ①れんこんは皮をむいて2～3分間くらい水につけ、アクを取る。ほうれん草はゆでて水にとり、水けを絞って切る。にんじん、しいたけ、ちくわを切る。
- ②なべにだしを入れて火にかけ、しょうゆ、塩で味をつける。①のほうれん草、にんじん、しいたけ、ちくわを入れて一煮立ちさせ、れんこんをすりおろしながら加えてかき混ぜ、とろみをつけて火を止める。

【あじコロッケ】

- ①あじに塩、こしょうをしておく。
- ②鍋に(A)、①と重ね、ひたひたのスープを加え、沸騰後弱火で10分煮て、あじの皮をはぎ、身をほぐす。
- ③じゃがいもはゆでて裏ごしし、玉ねぎはみじん切りにし油で炒め、(B)、②を入れて混ぜ、中心にチーズを入れて丸める。
- ④③に小麦粉、ほぐした卵白、パン粉の順に衣をつけ、180～190℃の油で揚げる。
- ⑤せん切りのキャベツをしき、④にパセリ、レモンを添え、さっと煮立てた(C)のソースをつけて食べる。



作者からのメッセージ 笠田高校 児山菜美さん

歯によりビタミンが含まれている野菜を何種類か使いました。肉を食べる子の方が多いので、魚を使ったコロッケにしてみました。

平成17年

健口育成部門

優秀賞

ほうれん草とひじきのキッシュ風



材料

4人分

調理時間：50分

うどん	2玉
ほうれん草	120g
ベーコン	40g
玉ねぎ	100g
ひじき	10g
ツナ	165g
にんじん	50g
卵	3個
牛乳	200g
ピザ用チーズ	100g
サラダ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
バター	少々

作り方

- ①うどんをつぶして生地をのばす。
- ②ほうれん草とにんじんは塩ゆでにして切り、ベーコン、ひじき、ほうれん草、にんじんを炒める。
- ③ひじきは水にもどしておく。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎ、ベーコン、ひじき、ほうれん草、にんじんを炒める。
- ⑤④に塩、こしょうを入れ味を整え、ほぐしたツナを加える。
- ⑥ボウルに卵を溶きほぐし、牛乳、ピザ用チーズ、⑤を加えて混ぜる。
- ⑦耐熱性皿にバターを塗り、うどんの生地を敷き、⑥を流し入れ180℃のオーブンで30分焼く。



作者からのメッセージ 普通寺西高校 海野優子さん

牛乳やチーズ、ひじきが入っているのでカルシウムがたっぷりです。野菜だけでなくツナを入れたことでより食べやすくなります。キッシュの台にうどんを使ったところに工夫があります。

野菜のパンケーキ シャクシャクサラダ・あつあつツミレスープ



材料

4人分

調理時間：90分

【野菜のパンケーキ】

金時にんじん 10cm
さつまいも小さめ1/2(個)
牛乳……………150ml
卵……………2/3個
ホットケーキミックス150g
油……………適量
バター……………適量

【シャクシャクサラダ】

にんじん……………40g
ごぼう……………80g
油……………適量
マヨネーズ……………適量
七味……………適量
レタス……………4~8枚

【あつあつツミレスープ】

ハマチのつみれ
（ハマチ……………80g）
小麦粉…大さじ1枚
溶き卵……………1/3個
しょうゆ小さじ1枚
キャベツ……………160g
きぬさや 12枚くらい
塩……………ふたつまみ
コンソメ……………2個
水……………700ml

作り方

【野菜のパンケーキ】

- ①金時にんじんとさつまいも、牛乳をミキサーにかけジュース状にする。
- ②ジュース状にしたものをレンジで1分加熱する。
- ③加熱したら卵を加えまぜて、ホットケーキミックスを2回に分けて入れ、まぜる。
- ④よく混ぜたら、フライパンに油をしいて熱し、あたたまった③を焼く。
- ⑤焼いたものにバターをぬって皿に盛る。

【シャクシャクサラダ】

- ①にんじん・ごぼうを千切りにし、ごぼうを水にさらしあくぬきをする。
- ②フライパンに油をしいて熱し、水を切ったにんじん・ごぼうを炒める。
- ③火が通ったらマヨネーズ・七味をいれ味つけする。
- ④皿にレタスをしいて、炒めた③を盛りつける。

【あつあつツミレスープ】

- ①ハマチは骨をはずしはしから細かくミジン切りにする。
- ②ミジン切りにしたハマチに小麦、卵、しょうゆを加えて混ぜる。
- ③水を沸騰させて塩を加える。
- ④沸騰させた湯に太めのせん切りキャベツを入れてコンソメを入れ煮る。
- ⑤混ぜたハマチを煮こんだスープにスプーンで形をととのえて入れ煮こむ。
- ⑥色が変わってきたら、あくをとり、きぬさやを入れてまたひと煮たちさせる。
- ⑦煮立ったら器に盛る。

作者からのメッセージ 高松南高校 大西加代さん

牛乳を飲むのが嫌いな子でも食べられるパンケーキには、にんじんとさつまいもをミキサーにかけたものを入れ、野菜が苦手でも食べられる様にしています。また、噛むことの大切さも考え、ごぼうやキャベツなど、しっかり噛むことができる食材を取り入れました。そして香川で有名なレタス、金時にんじん、ハマチを使い、地産地消にも取り組んでいます。



平成17年

健口維持部門

最優秀賞

南京まるごと



材料

4人分

調理時間：20～30分

【えびときのこのチーズソテー
（南京容器入れ）】
坊ちゃん南京 小1ヶ
えび……………16匹
白ワイン………… 少々
塩…………… 少々
サラダ油………… 大1
にんにく…………1かけ
山芋……………120g
エリンギ………… 80g
しめじ………… 80g
ぎんなん…………12ヶ
ブロッコリー…80g
白ワイン………… 少々
バター……………100g
コンソメ…小さじ2
とろけるチーズ 1枚

【南京スープ】
コンソメスープ
（水400ccに固形コンソメ
1個をとかす） 2C
牛乳…………… 60cc
塩…………… 少々
こしょう………… 少々
パセリ…………… 少々
生クリーム（コーヒー用）
…………… 少々

作り方

【えびときのこのチーズソテー（南京容器入れ）】

- ①南京は、丸ごとラップをし7～8分レンジにかける。フタの部分を取り取り、中身はくり抜く。
- ②えびは、殻をむき背に切れ目を入れ、ワタを取り塩、ワインで下味をつけておく。
- ③にんにくは、スライス、ブロッコリーはゆでておく。山芋は皮をむき短冊切り、エリンギ、しめじは、山芋に合わせ。
- ④フライパンに油、バター、にんにくを入れ、香りが出たら、②を入れ炒める。えびの色が変われば、山芋等を入れ炒める。
- ⑤中迄火が通ればワイン、スープの素をふり入れチーズを入れ、南京の容器に入れる。ブロッコリーを飾る。

【南京スープ】

- ①くり抜いた南京の身を裏ごしをし、コンソメスープを加えて火にかけ、わいてきたら牛乳を加えて塩、こしょうで味つけをする。
- ②皿にもってからパセリのみじん切りと生クリームをかざる。



作者からのメッセージ 東かがわ市 谷口幸子さん

食事を大切に自分の歯で食事が出来るということは、元気に過ごす上で大切だと思います。このメニューは、南京をくり抜き、きのこ・えび等を入れ器ごと食べるように工夫しました。そして、くり抜いた中身はスープにしました。

平成17年

健口維持部門

優秀賞

エビの鹿の子揚げ手巻きけらダ添え 栗ごはん・きのこのお汁



材料

4人分

調理時間：60分

【栗ごはん】

米……………280g
だし……………400cc
酒……………大さじ1
スキムミルク…10g
塩……………3g
栗(鬼皮、渋皮を取ったもの)
……………100g

【エビの鹿の子揚げ】

冷凍エビ(殻を取って)
……………200g
酒……………大さじ1
山いも……………20g
乾燥ワカメ…2g
片栗粉……………小さじ2
塩……………2つまみ
サンドイッチ用食パン4枚
揚げ油……………適宜
スタチ……………2ヶ

【手巻きサラダ】

サラダ菜……………8枚
大根……………5cm
きゅうり……………1本
人参……………5cm
カイワレ……………1パック
スライスチーズ…4枚

【きのこのお汁】

だし汁……………600cc
しいたけ……………3枚
えのきだけ…1/2袋
まいたけ……………1/2株
しめじ……………1/4パック
しょうゆ……………小さじ2
小松菜……………1/3束
スタチ……………2ヶ

作り方

【栗ごはん】

- ①米2合を磨ぎ、ザルにあげる。米、だし汁を炊飯釜に入れ塩を入れ少し混ぜる。
- ②スキムミルクは大1(400ccのうちからのけておく)のだしでよく溶かしてから入れて混ぜる。
- ③栗は半分～1/4に切ってから上にのせて炊飯器で炊く。

【エビの鹿の子揚げ】

- ①冷凍エビは殻と背わたをとり、塩(分量以外)でもみ水洗いし水気をきって酒大1をふりかけておく。(しばらくおく)
- ②山いもはすりおろしておく。サンドイッチ用食パンを5mm角に切り、バットに広げる。
- ③下ごしらえしたエビの水分をキッチンペーパーで軽く拭きザク切りする。
- ④ボールに切ったエビ、山いも、片栗粉、塩を入れ混ぜる。
- ⑤乾燥ワカメはさっと水につけ、水を含まないうちにみじん切りにし、ボールの中に入れ全体をよく混ぜ、3cm位のエビだんごを作り食パンをまぶす。
- ⑥揚げ油を170度に熱し、カラッと揚げる。油切り後半分に切っておく。

【手巻きサラダ】

- ①サラダ菜をよく洗い、冷水につけてパリッとさせる。大根、人参は細く線切りする。きゅうりはうすく斜めに切ってから線切りする。カイワレは根元を切る。
- ②切った大根ときゅうりの水気を絞っておく。スライスチーズは対角線に包丁を入れて三角形にしておく。
- ③サラダ菜にチーズ、それぞれの線切り野菜を乗せ、くるっと巻く。お皿に鹿の子揚げと手巻きサラダ2本を添え、スタチを添える。

【きのこのお汁】

- ①鍋にだし汁を入れ、細く切ったしいたけ、石づきを切り落とし半分に切ったえのきを入れる。まいたけ、しめじは石づきを落とし、手で小房に分けて入れる。
- ②小松菜は軸の部分のみレンジにかける。葉の部分は食べやすい大きさに切っておく。
- ③レンジにかける。葉の部分は食べやすい大きさに切っておく。
- ④①が沸いてきたらしょう油を入れ、小松菜を入れてお椀につけてスタチを絞っていただく。



作者からのメッセージ 高松市 十河美智子さん

カリッと揚がったエビの鹿子揚げの噛んだ時の食感を楽しんで下さい。

平成17年

健口維持部門

優秀賞

元気はつらつ骨ごとメニュー

(さんまの風味焼き・ごぼうのヨーグルトサラダ・レタスの豆乳スープ・さつま芋ごはん)



材料

4人分

調理時間：35分

【さんまの風味焼き】

さんま	3尾
パセリ(みじん切り)	8g
ごま	大さじ2
チーズ	20g
酒	小さじ1
みりん	小さじ2・2/3
しょうゆ	小さじ2・2/3
生姜汁	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1・1/2
サラダ油	小さじ2
つけ合わせ	
きゅうり	1/5本
れんこん	1/4節
人参	4cmくらい
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	少々

【ごぼうのヨーグルトサラダ】

ごぼう	20cm
人参	小1/2本
ピーマン	2個
干ぶどう	12g
ハム	2枚
塩昆布	4g
ヨーグルト	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1弱
すだち酢	大さじ1/2

【レタスの豆乳スープ】

レタス	3枚
ベーコン	2枚
オクラ	6個
粒コーン	大さじ2
豆乳	2カップ
スキムミルク	
	大さじ1・1/2
固形コンソメ	1・1/2個

【さつま芋ごはん】

米	2合
酒	大さじ1・1/2
塩	小さじ1
さつま芋(皮付き)	1個(小さめ)
桜えび	8g

【デザート】

柿	200g
ブルーベリー(種なし)	60g
チーズ	20g

作り方

【さんまの風味焼き】

- ①さんまは3枚におろし、半分に切り調味料に30分漬けておく。
- ②パセリのみじん切りと片栗粉を混ぜる。
- ③きゅうりは板ずりし、斜めに切っておく。
- ④れんこんは、半月のうす切りにし、酢水につけ、あくを取り、酢少々加えた水で茹でる。
- ⑤人参は花型に切り、さっと茹でる。
- ⑥甘酢の材料を沸かし、③、④、⑤を漬けておく。
- ⑦①のさんまを液から出し、②をまぶしたものを8切れ、ごまをつけたものを4切作る。
- ⑧サラダ油を多い目に入れたフライパンに⑦を入れ、両面を焼き、パセリの方にチーズを置く。
- ⑨器にパセリで焼いたさんま2切とごまで焼いたさんま1切れを盛り、つけ合わせの⑥を色どりよく添える。

【さつま芋ごはん】

- ①さつま芋は皮をむき、1.5cm角に切り、水にさらしておく。
- ②米を洗い、水を加えて30分位おく。
- ③②に①のさつま芋と分量の酒と塩を加え、普通に炊く。
- ④桜えびをフライパンでさっと空炒りする。
- ⑤出来上がった、ごはんに桜えびをふりかける。

【デザート】

- ①ブルーベリーにチーズをはさむ。
- ②皮をむいた柿と①を盛る。

【ごぼうのヨーグルトサラダ】

- ①ごぼうはたわしで皮を取り、水につけあくを取り、酢少々入れた水で茹でる。
- ②人参、ピーマンは細い千切りにし、さっと茹でる。
- ③干ぶどうはぬるま湯につけ、水を切る。
- ④ハムは細く切り、酢で洗っておく。
- ⑤ヨーグルト、マヨネーズ、すだち酢を混ぜ合わせ、①②③④と塩昆布を入れよく混ぜ合わせ器に盛る。
- ⑥小松菜は軸の部分のみレンジにかける。葉の部分は食べやすい大きさに切っておく。
- ⑦レンジにかける。葉の部分は食べやすい大きさに切っておく。
- ⑧④が沸いてきたらしょう油を入れ、小松菜を入れてお椀にかけてスタチを絞っていただく。

【レタスの豆乳スープ】

- ①水200ccにコンソメを入れスープを作る。
- ②レタスは1口大、ベーコン2cm位に切り、①のスープに入れ一煮立ちさせる。
- ③②に粒コーン、豆乳、スキムミルクを加え、オクラの薄切りを加え沸騰する直前に火を止め、塩で味を整える。



作者からのメッセージ 高松市 小田 小田 小田 小田 小田 小田 小田 小田 小田 小田

背の青い魚は高たんぱくでDHAを多く含み、生活習慣病の予防にも最適です。さんまは旬の時期の脂がのり一番栄養価の高い頃がおすすめです。

平成17年

ジュニア部門

最優秀賞

タルタルいわし



材料

4人分

調理時間：40分

いわし	8尾
塩・こしょう	少々
(タルタルソース)	
マヨネーズ	カップ1/2
ゆで卵	1個
たまねぎ	1/4個
きゅうり	1/2本
パセリのみじん切り	小さじ1
粉チーズ	小さじ2
バター	適量
きゅうり	1本
プチトマト	8個
サラダ菜	8枚

作り方

- ①いわしのうろこを包丁で取る。
- ②頭を落とす。(胸びれの下から包丁を入れる)
- ③腹をななめに切り、内臓を出し水洗いする。
- ④親指で中骨の上をしごくように開く。
- ⑤尾のつけ根で中骨を折り、頭の方へゆっくりはがす。
- ⑥水けをふいて、塩・こしょうをする。
- ⑦タルタルソースを作る。
 - ・ゆで卵、パセリはみじん切りに、きゅうりは縦4当分にして1cm幅に切る、たまねぎはみじん切りにして氷水にちらして、水けをしぼる。
 - ・タルタルソースの材料をすべてよく混ぜ合わせる。
- ⑧フライパンにバターを入れ、いわしをならべる。
- ⑨両面を焼いたら、皿にうつし、タルタルソースをかける。
- ⑩さらに、200度のオーブンで3～4分焼く。(こげめをつける)
- ⑪サラダ菜の上に1cm角に切ったきゅうり、ヘタをとり4等分したプチトマトを合わせたものを飾り、いわしを盛る。



作者からのアドバイス 引田中 宮野稔生くん

いわしはDHAがたくさんふくまれていますそのままだとくさみがあって食べにくいですが、そこで、タルタルソースをかけて焼くことにより、見た目にもおいしそうに見せる工夫をしました。

平成17年

ジュニア部門

優秀賞

鶏肉の南蛮漬け・オクラのごまあえ



材料

4人分 調理時間：30分

【鶏肉の南蛮漬け】

鶏もも肉	600g
(下味・清酒)	20cc
こしょう	少々
南蛮漬けのタレ(市販品)	60g
人参・わかめ	20g

【オクラのごまあえ】

オクラ	240g
桜えび	20g
ごま	適量
しょうゆ	少々

作り方

【鶏肉の南蛮漬け】

- ①鶏肉は5cm角に切り、清酒・こしょうをふり、グリルで焼く。
- ②人参を千切りにし、さっとゆでておく。わかめを1口大に切っておく。
- ③焼きあがった肉と人参・わかめを皿にもりタレをかける。

【オクラのごまあえ】

- ①オクラをかためにゆで、食べやすい大きさに切る。
- ②オクラとごま・しょうゆをあえ、皿にもり桜えびをふる。



作者からのアドバイス 天王中 山端大樹くん

歯によいメニューは、カルシウムだけでなく栄養のバランスを良くすることが大切だと考えました。大好きな鶏肉を主菜として、豆腐、小魚、わかめや緑黄色野菜などの歯によい食品を組み合わせ、バランスのよいメニューにしました。

平成17年

ジュニア部門

優秀賞

元気もりもりメニュー～

(納豆入り卵焼き・にんじんのじゃこいため・さつまいものお汁)



材料

4人分

調理時間：30分

【米飯】

米 …………… 360ml
水 …………… 240g

【納豆入り卵焼き】

卵 …………… 4個
納豆 …………… 20g
しょうゆ …… 小さじ2
油 …………… 適量
塩 …………… 適量

【にんじんのじゃこいため】

にんじん …… 2本
ちりめんじゃこ …… 100g
ごま油 …………… 適量
みりん …………… 適量
しょうゆ …… 適量

【さつまいものお汁】

さつまいも …… 1個
かつお節 …… 15g
みそ …… 大さじ4
細ねぎ …… 4本
にんじん …… 1/3本
たまねぎ …… 1個
味付けのり 4ふくろ
リンゴ …… 1個

作り方

【納豆入り卵焼き】

- ①卵にしょうゆ・塩少々を入れてほぐす。
- ②納豆を細かくきざみ①とまぜる。
- ③フライパンに油をひき、焼く。

【にんじんのじゃこいため】

- ①にんじんを千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のにんじんをいためる。
- ③ちりめんじゃこを加え、さらにいためる。
Point にんじんを焦がさないように
- ④しょうゆをいれて味をつける。しょうゆは自分の好みに合わせて調整する。

【さつまいものお汁】

- ①さつまいも、たまねぎ、にんじんを1口くらいの大きさに切る。
Point さつまいもは水につけてあくめきする。
- ②かつお節でだしをとる。
- ③①で切った野菜を入れる。
- ④野菜がやわらかくなったら、みそを入れて味付けする。
- ⑤細ねぎを小口切りにして鍋にいれる。



作者からのメッセージ

綾南中 川崎沙也加さん 白井幸紀くん 太巻佐知子さん

このメニューは短時間で作ることが出来ますが、栄養バランスが良く食欲をそそる色どりが自慢です。苦手な人が多いにんじんも食べやすく調理しました。どうぞ召し上がれ！

健口生活メニューのヒント

栄養面

- 骨や歯を丈夫にするための「カルシウム」「ビタミンD」
- 歯ぐきの血行をよくする「ビタミンE」「タンパク質」
- 歯ぐきの血管を丈夫にし、粘膜を強化する「ビタミンC」
- 歯ぐきの粘膜によい「ビタミンA」「ビタミンB」
- 歯ぐきの毛細血管の血流をよくする「カプサイシン」



その他

歯ごたえのある繊維たっぷりの生野菜を取り入れる

かむことは歯や歯ぐき、あごなどの形成に役立ち、脳にもよい影響があります。また、繊維の多い食べ物は口の中の清掃作用もあります。



噛みにくい方へは、隠し包丁で食べやすくする

こまかく刻むことよりも、かみ切りやすく隠し包丁を入れ食材の味を引き出すとさらにおいしく食べられます。



(イラスト・文章の一部は香川県歯科医師会「健口生活読本」より引用)

あ と が き

平成15年から県下全域を対象にはじめた健口生活メニューコンクールには3年間で延べ327通のアイデア満点の自慢のレシピを応募していただきました。中でも、学校ぐるみでの応募では、高校からの応募は一般の方と並ぶ力があり、審査員泣かせでありました。中学からの応募も、それぞれの地域の特産物をうまく取り入れ、調理も手慣れていて驚かされました。また、一般の方からの応募作品は年輩の方への配慮が行き届き、また3世代家族でも皆が食べられる工夫があり、生活の知恵をたくさん見せていただきました。

歯科医師である私たちが健口生活メニューコンクールの計画から運営までを担当し、ほんとうにいろいろなことを勉強しました。書店で栄養学の本を買い込み、にんじん1本は何グラム？と計ったりと、家人は面白がっていました。

メニューコンクールの発案のきっかけは以前「歯の衛生週間行事」で大変お世話になったさぬき市寒川支所長：木村イツ子様、さぬき市長寿障害福祉課保健師：梶原明美様（いずれも当時寒川町健康福祉課）に教えていただいた地域住民を引っ張るパワーを持つ食生活改善推進連絡協議会（通称：食改）のメンバーの力を借りること、というこの言葉です。実際、本当に頼もしく、いろいろとお世話になりました。

実際の計画から運営に至る段階では、さぬき市健康づくり推進課栄養士：石丸様にコンクールの要領を教えてくださいました。そして、素人の私たちの思いつきに何年もつき合ってくれた管理栄養士：神野久子様にはこの作品集が出来上がったら一番に見ていただきたいと思えます。

最後に、歯科医師会の地域保健Ⅰ、Ⅱ、高齢者歯科保健部員のみなさん、このコンクールのお手伝いで思わぬ体験をされたことと思えます。ご協力いただき、ほんとうにありがとうございました。

平成18年3月

香川県歯科医師会 会 長 山下喜世弘
副会長 井上 悟
理 事 為國 真理
川西 一弘
井手口英章

高齢者歯科保健部員：内海努、林秀樹、鎌田浩二、吉田智学

地 域 保 健 Ⅰ 部 員：高橋伸治、竹内敏彦、木村元厚、琢磨靖之、

地 域 保 健 Ⅱ 部 員：岡田寿朗、三崎昌和、三森康智、佐々木浩司

「健口生活メニューコンクール」は平成15年度、16年度、17年度厚生労働省8020運動特別推進事業予算で実施されました。



《後援・協力》(社)香川県栄養士会・香川県食生活改善推進連絡協議会・JA香川県女性組織協議会
香川県漁協女性連合会・香川県看護協会・(社)香川県歯科衛生士会