

東京衛生病院

秋山ゆかさんのおかんメニュー

- ・ アペックス (大豆たんぱく) の唐揚げ



材料 (4人分)

大豆たんぱく厚切り1袋 (なければ高野豆腐やこんにやく、おからこんにやくでも可) おろし生姜 ひとかけ 醤油 大きじ1〜2 おろしにんにく (好みで) 1/2かけ 昆布だし粉末 少々 小麦粉か片栗粉 適宜 揚げ油 適量 茹でた青菜、レタスなど 好みでたっぷり (写真は「おかひじき」です)

1. 大豆たんぱく (高野豆腐) はぬるま湯でじっくり戻し、芯まで柔らかくなったら水気をしっかり絞り、食べやすい大きさに切る (こんにやくの場合は一口大にちぎり、沸騰した湯でさつと湯通しする)
2. おろし生姜、醤油、にんにく、昆布だし粉末を混ぜ①にもみこみ、味をしつかりなじませる。
3. 揚げ油を170℃に熱し、②に小麦粉をまぶしてさつと揚げる。
4. こんがり揚がったら出来上がり! 青菜をたっぷり添えて召し上がれ。好みでケチャップやソース、レモン、スイートチリソースなどを添えても美味しいですよ!

アペックスの思い出

ベジタリアン食に興味を持っていた短大時代からお気に入りのメニューです。私はにんにくが苦手なので入れませんが、入れたほうが家族に喜ばれる味のようなです。好みで砂糖を少量入れてもよいでしょう。大豆たんぱくの唐揚げは、一般的な鶏の唐揚げに比べ、5%のエネルギーダウンができます。また大豆たんぱくには悪玉コレステロール低下作用もあるので、生活習慣病は気になるけど揚げ物は食べたい! という時にいかがでしょうか

東京衛生病院

秋山ゆかさんのおかんメニュー

- ・ ベジタリアン餃子



材料 50個分

みじんぎりにした野菜ときのこ 500g 焼き麩 (切り麩、うず麩など) 1袋 (20〜30gくらい) 塩・胡椒 少々 餃子の皮 50枚 焼き油 大きじ1 水 カップ1/2

1. みじん切りにした野菜はぎゅっと絞って水気を切り、塩・胡椒で下味をつける。
2. 焼き麩を粉々にし、①に混ぜてつなぎにする。
3. 餃子の皮の中央に具を小さじ山盛り1杯入れ、包む。
4. フライパンに並べ、油を周りからまわし入れて強火にかける。底に焦げ目がついたら水をまわしかけてふたをし、10分蒸し焼きする。
5. 水気が無くなり皮が透き通ってきたら焼き上がり。熱々を召し上がれ!

餃子の思い出

お肉の入っている餃子は脂がきつくてなんとなく胃がもたれるのですが、野菜ばかりの餃子はたっぷり食べても胃もたれしない上、低エネルギーなので罪悪感がありません。たくさん作ったら冷凍して、食べたいときに焼きましょう! 我が家で必ず入れる野菜は「キャベツか白菜」「干しいたけ (またはキノコ類あるもの: エリンギ、しめじ、えのきなど)」「ザーサイ」「れんこん」「生姜」です。あれば大葉やパセリ、にんにく、青菜の茎などを加えています。ポイントが「ザーサイ」と「れんこん」です。ザーサイを入れると塩気と旨味が増え、味気なく思えそうなベジタリアン餃子に迫力がでます。またれんこんはみじんぎりにすると歯ごたえが、すりおろすともちもち感が加わりますので、好みでどうぞ。(※おろしれんこんを加える場合は、れんこんが変色して黒くなりやすいので、具に酢を少量加えるか、さつさと焼いて食べきったほうがよいでしょう) またグルテンバーガーや卵、チーズ、高野豆腐や油揚げを加えて蛋白質を増やしたり、揚げ玉 (お肉に似た油の力強さと旨味が増えます!) を具に入れると、ひと味違って楽しめますね。

高知教会

## 吉田明恵さんのおかんメニュー

- ・ レンリーチャ (レンズ豆ライス)



材料

レンズ豆 200グラム、玉ねぎ中1個、にんにく1〜2片、油大さじ2、塩適量、コンソメ1個

作り方

1. レンズ豆を洗い、2時間程水にひたして、水切りをする。
2. 圧力鍋に水約500cc、豆、油小さじ1を入れて煮る。沸騰したら火を弱め、更に4〜5分煮る。火を止めたら自然にふたが取れるまで15〜20分待つ。
3. 別の鍋に油大さじ2をしいて、細かくきざんだ玉ねぎ、にんにくをよく炒める。(好みで人参や茄子をいっしょに炒めてもおいしい)
4. レンズ豆を3の鍋に入れて、塩、コンソメで味を付け、弱火で10分くらい煮る。
5. カレーのようにごはんにかけて食べる。
6. 水の量と調味料を増やしてスープにしてもおいしい。

高知教会

## 吉田明恵さんのおかんメニュー

- ・ ひよこ豆のサラダ



材料

ひよこ豆 200グラム、玉ねぎ1/2個、きゅうり1本、人参1/2本、ピーマン1/2、コーン1/2缶、オリーブオイル大さじ1、塩、レモン汁、ポン酢、各適量

作り方

1. 豆を洗い、6時間程水にひたして、水切りをする。
2. 圧力鍋に豆、油小さじ1、塩少々、水を豆の上3センチ位の高さまで入れて煮る。沸騰したら火を弱め、更に4〜5分煮る。火を止めたら自然にふたが取れるまで15〜20分待つ。
3. 豆をざるに移し水を切った後、深めの器に豆を入れて、塩、ポン酢で味を付ける。
4. 玉ねぎ、きゅうり、人参をきざんで、塩もみして、3に混ぜ合わせる。
5. きざんだピーマン、コーン、レモン汁、オリーブオイルを加える。(好みで青ネギ、ゆでたマカロニなどを入れてもおいしい。)

今治教会

## 三好スミ子さんのおかんメニュー

・ドライカレー



材料(2人分)

米ごはん 240g グルテンバーガー 80g 玉ねぎ 40g  
 大参 30g ピーマン 30g にんにく 1/2片 しょうが 5g  
 サラダ油 小さじ1 合わせ調味料(カレー粉 大きじ 1/2 ウスターソース  
 大きじ 2/3 ケチャップ 大きじ 2/3 砂糖 小さじ1) とけるチーズ 30g  
 貝割れ大根 10g

作り方

1. 米を洗って普通の水加減で炊く。
2. 玉ねぎ、人参、ピーマンは粗みじん切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
3. 貝割れ大根は長さを半分につけておく。
4. フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて火をつけ、香りがたつてきたら、バーガーと玉ねぎ、人参、ピーマンを加え炒め、合わせ調味料を加える。
5. 器にごはんを盛り、チーズを散らして4をのせる。一番上に貝割れ大根を散らす。完成。

今治教会

## 菊川須美子さんのおかんメニュー

・いぎす



材料(10人分)

さらしいぎす草……………約30gの場合  
 生大豆粉……………150g  
 だし汁……………6カップ  
 かやく……………椎茸 木くらげ  
 ………………枝豆 ごま等

作り方

1. いぎす草は、水にもどして3cm程度の長さに切り、だし汁で約15分間煮る。
2. 煮立っているいぎすの中に生大豆粉を少しずつ入れて、焦げつかさないように混ぜながら、お好みのかやくに下味を付けたものを加え、塩 醤油で薄味に調味し、型に流して十分固めて出来上がり。

編集注

いぎす料理は、愛媛県の旧越智郡地方でも今治近郊の郷土料理です。