

# ヘルパー研修会



## 【 野菜の下ごしらえポイント 】

### （トマトの皮むき）

- ① トマトはヘタをとり包丁又は楊枝のような物でヘタの切り口を少し切る。
- ② 沸かしたお湯にトマトを入れ2. 3秒で取り出すと切り口から皮がきれいにむけます。

### （ピーマンの皮むき）

- ① ピーマンを半分に切り種を取ります。
- ② 沸かしたお湯に入れ2. 3秒たったら取り出し皮をむく。  
\*最近では皮が薄く口に残る事が無い為皮をむく事はありません。  
\*他に網で焼く、電子レンジで温めても皮をむく事ができます。

### （ほうれん草を茹でるコツ）

- ① たっぴりなお湯で茹でる。  
\*ほうれん草に含まれるクロロフィルという葉緑素は加熱時間が長くなれば分子構造が壊れてフェオチンという褐色の分解物質に変化します。  
出来るだけ茹で時間を短くする為たっぴりなお湯で茹でる事で温度を下げないようにします。

### （里芋の皮むき、滑り取り）

- \*里芋は洗ってザルに揚げ乾かす事で手が痒くなる人は痒みを抑えられます。
- \*滑りを摂るには水から茹でて沸騰してきたらザルに揚げ水あらしをする。
- \*皮をむいたら塩を振り流水で洗い流す。

### （きゅうりのスライス）

- \*きゅうりの輪切りにする時は少し斜めに切る事で包丁にくっ付きにくい。

### （ブロッコリーのゆで方）

- ① 適当な大きさに切ったら、つぼみの部分を下にして水に付ける。

② 茹でるブロッコリーの1/5 ぐらいの水を鍋に入れ沸騰させる。

③ ブロッコリーを入れて蓋をし3～5分蒸し湯でにする。

(ゆで卵の殻がきれいにむける)

\*熱湯の中に卵を入れて10分茹でる。火を止めて4分程放置します。

## 【 レシピ 】

### <たららの甘酢たれ>

＝材料＝

たら・・・1尾

塩

小麦粉

醤油、砂糖、みりん、酒、酢

ごま

油

＝作り方＝

① たらに塩をふる。醤油、砂糖、みりん、酒、酢を混ぜる。

② たらに小麦粉をふり、フライパンに油をひく。魚をこんがり焼く

③ 魚に火が通ったら①で混ぜた調味料を入れる。魚にまんべんなくたれがしみたら魚を取り出す。残ったたれを煮詰めゴマを入れ魚にかける。



### <もやしと人参ときのこの炒めあんかけ>

＝材料＝

もやし、人参、茸（舞茸、椎茸、えのき、しめじ）、卵

\*その他にピーマン、竹の子、じゃが芋の細切り、

玉ねぎ、ネギ、ひき肉、ハム、薄切り肉（鶏肉、豚肉）

本だし、酒、みりん、醤油、片栗粉、油

＝作り方＝

1 もやしは軽く洗う。野菜は細切りにする。卵は溶いて入り卵を作る

2 フライパンに油を引き野菜を火が通りにくいものから炒める。野菜に火が通ったら、入り卵を入れて水、酒、みりん、醤油を入れる。

3 溶き片栗粉を入れる



## <豆腐丼>

### ＝材料＝

豆腐、沢庵、ごま、ねぎ、鰹節、しょうゆ  
＊冬は豆腐を温め、夏はそのままで

### ＝作り方＝

- ① 豆腐は温めておく
- ② 沢庵、ねぎを刻む
- ③ 豆腐に沢庵、ねぎ、ごまを入れて混ぜる
- ④ ご飯の上に載せて鰹節、醤油をかける



## <豆腐、キュウリ、卵のスープ>

### ＝材料＝

豆腐・・・1/4丁 きゅうり・・・1/2  
卵・・・・・・・1個  
本だし・・・適宜（鶏がらスープでも可）  
塩・・・・・・・適宜  
胡椒・・・・・・・少々  
片栗粉

### ＝作り方＝

- ① 豆腐はサイコロに切る。キュウリは皮をしま状に切り短冊に切り塩もみをし水分を絞る。卵は溶いておく。
- ② 鶏がらスープに絞ったきゅうり、ハムを入れて煮立たせる。塩、豆腐を入れ、塩、胡椒で味を整える。
- ③ 卵を流し入れる。水とき片栗粉でとろみをつける。



## <卵とひき肉と野菜の卵焼き>

### ＝材料＝

卵、ひき肉、残り野菜、醤油、みりん、油、  
鶏がらスープのもと（本だし）しいたけ、人参、ピーマン  
＊残り野菜（人参、茸類、ピーマン、竹の子、里芋、蓮根）



## ＝作り方＝

- ① 卵は割ほぐす。
- ② フライパンに油を引き、ひき肉、を炒め、色が変わってきたら、残り野菜を入れて調味料で味を整える。
- ③ ①の卵に粗熱を取った②を入れ、鶏がらスープのもとを入れてかき混ぜる。
- ④ フライパンに流し入れて焼く。オムレツの用にしてもよい。卵焼き用のフライパンがあれば卵を流し入れ焦がさないように蒸し焼きにする。

## ＜豆腐と野菜のからめみそ＞

### ＝材料＝

豆腐、残り野菜（しいたけ、人参、ピーマン）  
たれ（みそ、みりん、砂糖、しょうゆ、酒、本だし）  
油



### ＝作り方＝

- ① 豆腐を長方形に真ん中から包丁を入れて薄くする。豆腐の水分を飛ばす。
- ② 豆腐をフライパンで両面焼く。いったん皿から取り出す。
- ③ フライパンに油を引き野菜を炒める。野菜に火が通ったらお豆腐を入れて味噌のたれをからめる。

\* 残り野菜の青菜や牛蒡、蓮根でもよい。

- 豆腐丼
- 豆腐、キュウリ、卵のスープ

## ＜南瓜の味噌和え＞

### ＝材料＝

南瓜、みそ（大さじ1 1/2）、砂糖（大さじ2）みりん（大さじ2）醤油（小 1/2）  
すりごま

### ＝作り方＝

- ① 南瓜を食べやすい大きさに切り、レンジで中まで火を通す
- ② 調味料（味噌、砂糖、みりん、醤油）を混ぜる
- ③ ①の南瓜に②の調味料を混ぜてすりごまをふりかける。

### 【ご飯を鍋で炊くには】

- \* 1合に対して水180CCが目安です。
- \* 火に鍋をかけ沸騰したら弱火で15分、蒸らすのに15分~20分です。
- \* 鍋の質によっても時間等が異なる可能性があります。
- \* 炊き込みご飯にする場合も同じです。材料を切ったら酒、醤油、みりんにつけてからつけ汁も一緒に鍋に入れます。(1合の米なら醤油大さじ1酒、みりん小さじ1、塩少々調味料+水=180CC)

### <たらの酒蒸し ねぎソース添え>

#### ＝材料＝

たら

塩、酒

ねぎ

ソース(玉ねぎのすりおろし(大さじ2)、ゴマ油(小さじ1)、酢(大さじ1)、しょうゆ(小さじ1))

#### ＝作り方＝

- ① ねぎは斜めに細く切っておく。お皿にたらをのせて酒をふる(下にこぶを引くとよい)お皿に載せたたらをレンジにかけて中まで火を通す。
- ② フライパンに玉ねぎとごま油を入れ2~3分間火にかけたら酢と醤油を入れとろみがついたら、たらにかける。

\*ソースは梅としょうゆ、みりんを混ぜたものでもよい。

### <たらと野菜の酢豚風>

#### ＝材料＝

たら・・・1尾

片栗粉、塩、胡椒、油

残り野菜(しいたけ、人参、ピーマン、レンコン、ジャガイモ・・・)

甘酢あん(砂糖、しょうゆ、お酒、水、酢、片栗粉)

#### ＝作り方＝

- ① たらに塩、胡椒をし、片栗粉をまぶす。少し多めの油で火が中まで通るようにあげる。いったん皿に移す

- ② 野菜を適当な大きさに切りフライパンで炒め火が通ったら、①の魚を入れて甘酢あんを回しかける。

### <湯豆腐としいたけ>

＝材料＝

豆腐、しいたけ、しょうゆ、みりん、酒、本だし

＝作り方＝

- ① 豆腐は温める
  - ② お鍋に調味料を入れてしいたけを煮る
  - ③ 温めたお豆腐の上にしいたけと汁をかける。
- \*ひき肉を入れてもよい。

### <きゅうりとナス炒め 1人分>

＝材料＝

きゅうり・・・1/2本

なす・・・・・・半分

めんつゆ

鰹節

七味

ごま油

＝作り方＝

- ① きゅうりを適当な大きさに切り、4等分にする。なすもきゅうりと同じ大きさの縦斬りにする。  
\*なすは切ったら水にさらす。
- ② フライパンにごま油を入れきゅうりとナスを炒め、中まで火が通ったらめんつゆをからめる。
- ③ 皿に盛鰹節と七味をかける。  
\*きゅうりがあまった時は炒めたり、スープにいれたりしても美味しいです。  
\*スープに入れるのに抵抗がある時は皮をむき塩もみするといいでしょう。