

# 体に優しい元気レシピ ~健康食講座~

10月16日(水)に29名の出席のもと、健康食講座が開かれました。今回は野菜の旨味を最大に引き出す調理法「重ね煮」を使った様々にアレンジしたメニューでした。食物繊維たっぷりの体にうれしい「重ね煮」のレシピを紹介します。  
(市立若槻公民館・コミわか健康部会)

## 基本

### ★「重ね煮」 レシピ

～材料(4人分)～

生椎茸	1パック
玉ねぎ	400g
人参	200g
ごぼう	100g
振り塩	適宜

※人参、ごぼうは皮付きのまま。  
※ごぼうのアク抜きはしない  
※「重ね煮」は冷蔵庫で一週間位保存できます。

### 【作り方】

- ①しいたけ、玉ねぎ、人参、ごぼうを千切りにし、鍋底に薄く塩を振ったなかに順番に層にして敷きこんでいく。一番上に塩をふる。
- ②ふたをして、弱火で20分～30分加熱する。※焦げつきそうなら、火にかける前に水を1/3カップ位入れておく。
- ③玉ねぎのにおいが甘く変わったら火を止める。
- ④ざっと混ぜる



## アレンジ

### ☆「重ね煮」ごぼうハンバーグ レシピ

～材料(4人分)～

豚赤身挽肉	200g
「重ね煮」	おたま山盛り1杯
おつゆ麩	12～16個
塩	小さじ1/5
油	小さじ2
大根	120g
大根葉	40g
しょうゆ	小さじ2
ブロッコリー	120g
かぼちゃ	200g
シナモンパウダー	少々
レーズン	20g

### 【作り方】

- ①ボウルに挽肉、「重ね煮」、塩を入れよく混ぜる。おつゆ麩を手でくずしながら硬さを調節する。
- ②一人1個に丸め、フライパンに油を熱し、焼く。
- ③大根はおろし、葉はゆで、みじん切りにする。ブロッコリーをゆでる。
- ④焼けたハンバーグに、大根おろしと大根葉を乗せ、ブロッコリーを添える。好みでしょうゆをかける。
- ⑤レーズンは、湯に浸けておく。かぼちゃは、蒸し煮し、柔らかくなったらつぶし、レーズンとシナモンパウダーを混ぜ、ひとり2個に丸め、ラップで茶きんに絞る。

## アレンジ

### ☆けんちん汁 レシピ

～材料(4人分)～

長ねぎ	80g
絹ごし豆腐	150g
「重ね煮」	おたま4杯
みそ	20g～24g
水	400cc

### 【作り方】

- ①長ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に、ねぎと、「重ね煮」、豆腐を入れ水を足し、煮る。
- ③みそを溶き入れる。

## アレンジ

### ☆わかめ和え レシピ

～材料(4人分)～

生わかめ	(戻して) 120g
「重ね煮」	おたま2杯
生姜すりおろし	12g
しょうゆ	小さじ1

### 【作り方】

- ①わかめは、食べやすい大きさに切る。
- ②わかめ、「重ね煮」、生姜しょうゆで和える。

## 健康づくり講座

9月18日(水)“認知症を予防しよう”というテーマで講座が開かれました。生活習慣病による糖尿病から認知症を発症するメカニズム等を聞きました。予防するためにも、特定検診を受け自分の体を知ることが大切だと思います。自分の体は自分で守りましょう。大勢の皆様の参加ありがとうございました。

(健康部会)

