

## 第2回橘おとこ塾 「夏のスタミナ料理」

橘おとこ塾の2回目は「夏のスタミナ料理」と題し、食改善アドバイザーコーリーノとして活躍されている関根紀子先生を講師として8/25日に開催しました。

今回のメニューは「トマト丸ごと炊き込みご飯」「ご飯がすすむ回鍋肉」「夏野菜の和風マリネ」でした。最初に洗って水けをきり、冷やしておいた米におろし生姜やオリーブオイル、塩、胡椒、醤油、みりんなどの調味料とだし汁を加え、ヘタを取ったトマトを炊飯器に入れて炊き込みご飯をしかけました。

和風マリネは茄子とトマトと胡瓜をぶつ切りし、塩を加えてしばらく置き、醤油・酢・水・きび砂糖を加えて鰹節をかけて完成。回鍋肉は豚バラ肉に塩コショウをもみこみ、熱したフライパンで両面を焼き、キャベツ、ねぎを加えてしんなり炒めた後ピーマンも加えてニンニクや豆板醤、テンメンジャン、酒、醤油、砂糖等を合わせた調味料を回し入れて完成させました。炊き込みご飯のオリーブオイル以外は油を使わないヘルシー料理で、見た目が豪華、作るのも簡単で短時間で調理でき、それぞれの美味しさも抜群で受講生に大満足のレシピでした。また、先生からは受講生の手際よさや和気藹々とした雰囲気の中で楽しく講義を進めることができた感想をいただきました。



★ トマト丸ごと炊き込み  
米 6合  
トマト 3個  
① 醤油 大さじ1  
② だし汁 大さじ1  
③ 粒マスタード 少々  
④ だし汁 900ml  
⑤ みりん 90ml  
⑥ オリーブオイル 大さじ1  
⑦ 塩 小さじ2  
※ 大さじ 50ml

★ ご飯がすすむ回鍋肉  
豚バラ肉 240g  
キャベツ 1/2玉  
ピーマン 2個  
長ネギ 1本  
豆板醤 小さじ1  
テンメンジャン 小さじ2  
酒 大さじ2  
しょう油 大さじ1

★ 夏野菜の和風マリネ  
茄子 1.5本  
塩胡瓜 少々  
トマト 小2個  
きゅうり 1.5本  
しょう油 大さじ4  
酢 大さじ2  
水 大さじ2  
きび砂糖 大さじ1/2  
かつお節 適量



おとこ塾

