

「さきがけ！男の手料理選手権」とは

「さきがけ!男の手料理選手権」は、これまで「さきがけ!男の料理塾」を卒業した皆様を対象に、受講終了後も調理を継続していただくことや、自分で料理をするためのきっかけづくり、健康的な食生活を送り、元気にお過ごしいただくことを目的とした、料理コンテストです。

令和3年度第2回目の開催となる、今回のテーマは「たんぱく質×旬の食材で元気をチャージ!」とし、健康な身体を維持するために大切な栄養素である、たんぱく質を多く含む食材(肉、魚、卵、大豆製品)と秋～冬に旬を迎える季節の食材(白菜、長ネギ、さつまいも、ブロッコリー、ほうれん草、きのこ類など)を使った、家でも簡単に作れる料理のレシピを募集し、審査を行いました!

募集の項目は、

- ①誰でも簡単に作れる料理
- ②家庭にある調理器具や設備で作れる料理
- ③おすすめの調理方法や食材の選び方などの工夫

とし、このレシピ集では最優秀レシピ1品、優秀レシピ7品の合計8品のレシピについて掲載しています。

どれも身近な食材で手軽に作れる料理となっていますので、ぜひ皆さんも作ってみてください!



テーマ「たんぱく質×旬の食材で元気をチャージ!」

今回の「さきがけ!男の手料理選手権」、テーマは「たんぱく質×旬の食材で元気をチャージ!」です。

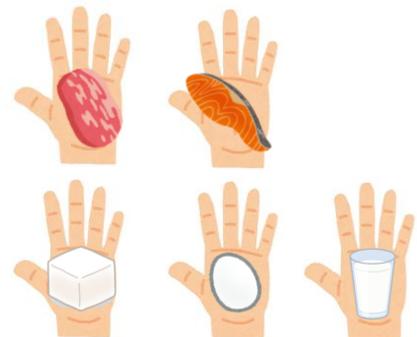
たんぱく質とは?

たんぱく質は、健康な身体を維持するために大切な、筋肉や骨、血液、免疫細胞のもととなる栄養素です。たんぱく質を多く含む食品を食べる量が減ってしまうと、身体の筋肉も減ってしまうため、転倒に繋がってしまいます。また、免疫細胞が作れなくなってしまうことで、病原菌と戦うために必要な抵抗力も弱くなってしまいます。このような状態が続いてしまうと、長期の入院や要介護状態になる原因となってしまいます。

<1回の目安量>

そこで、これからも元気に過ごすためには、たんぱく質の多く含まれている、肉や魚、卵、大豆製品(豆腐や厚揚げなど)、牛乳・乳製品といった食品を、普段から意識して食べるようにしましょう!

1回の食事でする食材の量はおおよそ、自分の片手の手のひらに乗るくらいの量を、毎食必ず食べるようにしましょう!また、間食に牛乳やチーズ、ヨーグルト、プリンなどの乳製品をとることで、たんぱく質を補うことができます。



旬の食材とは？

食べ物には、一番おいしくて栄養も豊富な「旬」の時期があります。

「旬」とは、自然に育てた野菜や果物が取れる季節のことで、食べ物によって時期は違いますが、一番おいしくて栄養もたっぷり含まれている時期になります。

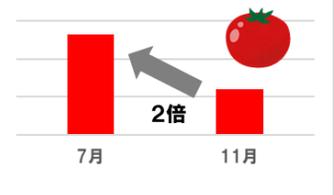
旬の食材は、風味がよく、おいしいことはもちろんですが、他の時期に収穫された野菜よりも、栄養価が高いといわれています。

例えば、夏に旬を迎えるトマトに含まれるカロテン（ビタミンの一種）は、旬を迎える7月頃に収穫されたものは、11月頃に収穫されたものと比べると、**約2倍**のカロテンが含まれています。また、ほうれん草は、旬を迎える冬に収穫されたものは、夏に収穫されたほうれん草と比べると**約3倍**のビタミンCが含まれています。

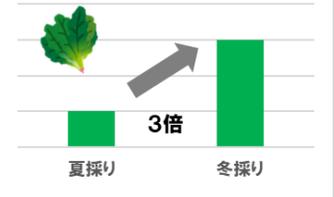
旬の食材は鮮度が良く、収穫量も多いため、販売の価格も安くなるため、手軽に購入しやすく、毎日の食事に取り入れやすいです。

旬のものを食べることで、四季の変化も感じられます。ぜひ毎日の食事に旬の食材をとり入れてください！

トマトのカロテン



ほうれん草のビタミンC



〈応募レシピの栄養価〉

※目安の栄養価よりも、少なかったり多かったりする場合には、一緒に食べる料理の組み合わせを工夫したり、

1日3食の食事の中で調整をすれば大丈夫です！主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を心掛けるようにしましょう。

料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
鮭のホイル蒸し焼き	265	17.6	20.3	7.2	1.6
鴨つけそば ネギ海苔どっさりトッピング	579	21.0	20.1	78.2	3.8
さんまのかばやき丼	733	25.0	33.3	89.7	2.4
キーマカレーできまり!?	342	14.1	22.5	28.3	3.7
ギョーザ	146	5.5	4.3	22.1	1.3
大根葉の混ぜ込み納豆	388	14.0	5.5	74.3	2.4
3種きのこのオープンオムレツ	243	11.2	19.5	8.7	1.8
なめたかれの煮つけ	348	35.0	11.8	24.3	2.3
65歳以上男性 食分の目安の 栄養価	680	20.0	20.0	100.0	2.5

高齢期を元気に過ごすためには
食事や口腔ケア、運動、社会活動が大切です！



応募者：平成29年度 2コース卒業生 77歳 男性

材料（1人前）

- ・ 秋 鮭 の 切 り 身 1 枚
- ・ 玉 ね ぎ 2 0 g
- ・ 人 参 1 0 g
- ・ 白 菜 の 葉 小 1 枚
- ・ 生 し い た け 1 個
- ・ し め じ 1 0 g
- ・ え の き 1 0 g
- ・ い ん げ ん 豆 (冷 凍) 3 本

○調味料

- ・ 食 塩 1 g
- ・ こ し ょ う 少 々
- ・ 有 塩 バ タ ー 1 0 g
- ・ マ ヨ ネ ー ズ 大 さ じ 1

作り方

- ① 野菜の下処理をする。玉ねぎは皮をむいて半分に切り、5mmくらいの薄切りにする。人参は洗ってピーラーで皮をむき、薄く切ったのち、細切りにする。白菜は3cmくらいのざく切りに、えのき・しめじは石づきをとって半分の長さにする。
- ② フライパンにホイルシートを敷き、玉ねぎ、白菜、鮭の切り身、きのこ、いんげん豆の順にのせ、塩コショウをふり、バターとマヨネーズを乗せてホイルシートで包む。
- ③ フライパンを中火にかけて蓋をし、10分程度蒸し焼きにして火を通したら完成。

料理のポイント

蒸し焼きをしているときは、フライパンに蓋をしておく野菜の蒸し上がりが良いです。

料理を作ってみて一言

やっぱり生鮭とバターが味を引き立ててくれた。



☆講師より講評☆

旬の食材をたくさん使った彩りの良い料理になっています。野菜やきのこ類をたくさん使った料理は、血糖値の急上昇を抑えたり、よく噛んで食べることに繋がるためとても良いです！

また、冷凍のいんげん豆を使っていて、彩りのアクセントになっています！冷凍の野菜には、いんげんの他にもブロッコリーやほうれん草などがあります。少量ずつ料理に使うことが出来るため、一人分の料理に使ったりちょっとした料理の彩りにもストックしておくとも便利です！

料理名

鴨つけそばネギ海苔どっさりトッピング

調理時間

10分

優秀
レシピ

応募者：令和2年度 第1コース卒業生 71歳 男性

材料（1人前）

- ・ 生そば 120g
- ・ 合鴨燻製 50g
- ・ サラダ油 少々

○薬味

- ・ 長ネギ 大1本(80g)
- ・ 焼きのり 2枚(4g)

○つけ汁

- ・ めんつゆ（3倍濃縮） . . . 適量
- ・ 熱湯 適量
- ・ 七味またはわさび 少々

作り方

- ① 生そばは、3分を目安に表示のとおり茹でる。
- ② 長ネギの白い部分を薬味用に刻んでおき、青い部分は3cmくらいの長さに切る
- ③ 鍋に水を2Lくらい入れて沸かし、沸騰したら長ネギの青い部分と一緒に茹でる。
- ④ 茹でている間にフライパンにサラダ油を敷いて熱し、残りの長ネギと合鴨燻製を薄切りにしてさっと炒める。
- ⑤ めんつゆ原液の中に④の具材を入れ、熱湯で薄めてつけ汁は完成。
- ⑥ ③の麺と長ねぎを手早く水洗いして水気を切り、焼きのりをちぎってそばの上にふんだんに乗せ、完成。

料理のポイント

・ 肉や野菜を十分にとれるメニューになっています。長ネギは、旬の茨城県の赤ネギを使用しました。

料理を作ってみて一言

今回は焼きのりを思いきり載せました。昔からそばやの酒は最高にうまいので、日本酒と一緒に食べても最高です！



☆講師より講評☆

具沢山のつけそばになっています。薬味の長ネギと合鴨燻製をフライパンで炒めることで香りが引き立つ一品になっています。鴨肉にはビタミンB群や鉄分が多く含まれているため、健康にもよいです！燻製になっているものは手に入りやすく食べやすいですね！

料理名

さんまのかば焼き丼

調理時間

40分

優秀
レシピ

応募者：平成29年度 2コース卒業生 72歳 男性

材料(2人前)

- さんま 3匹
- 小麦粉 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1

○調味料

- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- 水 大さじ1
- 白いりごま 大さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1と1/2
- 大葉 4枚

- ごはん 400g(丼2膳分)

作り方

- 3枚におろしたさんまを小麦粉を入れたポリ袋に入れ、全体にまぶす。
- 余分な粉を落とし、オリーブオイルを入れたフライパンで中火で皮から焼いていく。
- 皮に焼き色がついたら裏返して弱火にし、フライパンの中の汚れをペーパーでふき取る。
- 強火にして調味料を加え、煮汁が残る程度に素早く煮詰める
- どんぶりに盛りつけたご飯の上に大葉を敷き、④のかば焼きを乗せ完成。

料理のポイント

- 焼いているときはフライパンをゆすり、焦げるのを防ぐ。
- 身が崩れやすいので、なるべく身に触らないようにする

料理を作ってみて一言

・塩焼きよりも骨がなくて食べやすいです。お店で三枚におろしてもらえば手間が少なく済みます。



☆講師より講評☆

さんまを使った季節感のある料理となっています。ごまや青じその風味が良いアクセントになっていますね!青魚に含まれるDHAやEPAには血液をサラサラにしたり、脳細胞を活性化するなどの効果があるので、普段の食事からも取り入れていきたいですね!魚を自分で三枚おろしにできたら料理上級者の仲間入りですが、まずは、切り身の魚から手軽に魚料理に挑戦していきましょう!

料理名

キーマカレーで、きまり！？

調理時間

30分

優秀
レシピ

応募者：令和2年度 第1コース卒業生 71歳 男性

材料（1人前）

- ・牛豚合いびき肉 50g
- ・玉ねぎ 小 1/2個
- ・にんじん 1/4本
- ・おろしにんにく 1.5cm分
- ・おろし生姜 1.5cm分
- ・ナス 1/4本
- ・ピーマン 1/2個
- ・しめじ 1/4袋

○調味料

- ・オリーブオイル 大さじ1/4
- ・カレー粉 大さじ1/4
- ・カレールウ 25g
- ・牛乳 大さじ1
- ・トマト缶 1/4個(100g)
- ・水 75cc
- ・オイスターソース 大さじ1/4
- ・ウスターソース 大さじ1/4

作り方(4人分)

- ① 玉ねぎとにんじんはみじん切りにしておく。ナスは縦に1/4に切った後角切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。ピーマンは種を取って角切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、合いびき肉を入れて炒め、色が変わってきたら①の玉ねぎとにんじん。おろし生姜・にんにく、カレーパウダーを加えて炒めながらよく混ぜ合わせる。
- ③ 肉に火が入ったら、①のしめじ、ナスを入れて炒める。
- ④ 耐熱容器にカレールウと牛乳を入れて電子レンジで600w1分くらい熱し、溶かしておく。
- ⑤ ②にトマト缶と④を加え、さらにオイスターソース・ウスターソース、①のピーマンを加えて弱火で15分くらい煮たら完成。

料理のポイント

- ・キーマの意味は「細切れの肉」のことで、日本独自のアレンジがされているもの。
- ・ひき肉なので処理が楽！
- ・カレー粉とルウを併用し味付けは辛めに。
- ・おろしにんにく・生姜はチューブのものを使うことで簡単にできる！

料理を作ってみて一言

カレー作りにはルールはありませんが、我が家のカレーには必ずじゃが芋が入るので、自分なりに抵抗してこのカレーを作ったら好評で、しょっちゅう作られます。



☆講師より講評☆

ひき肉は塊の肉と比べると火が入りやすいので、短い時間で作ることが出来ますね！

ひき肉を使った料理では、そのまま炒めただけのものは、咀嚼や嚥下の機能が低下してしまうと、口の中でまとまりにくく飲み込みづらくなってしまいう場合もありますが、カレーなどトロみある料理に使うことで食べやすくなるためおすすめです。

応募者：平成29年度 2コース卒業生 77歳 男性

材料（約20個分：4人前）

- ・ 豚ひき肉 40 g
- ・ キャベツの葉 3 枚
- ・ ニラ 半束
- ・ 生しいたけ 2 個
- ・ にんにく 2 かけ
- ・ ギョーザの皮 大20枚

○調味料等

- ・ 塩 小さじ1
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 片栗粉 小さじ1
- ・ 水 250 cc
- ・ サラダ油 大さじ1

作り方

- ① キャベツ、ニラ、しいたけをそれぞれ粗みじん切りにしておく。
 - ② 粗みじん切りにした野菜と豚ひき肉をボウルに入れてよく混ぜ、塩、ごま油を加え、冷蔵庫へ入れ半日以上寝かせて味をなじませておく。
 - ③ 冷蔵庫から出して具材をギョーザの皮に包んでいく。
 - ④ 包んだ餃子をフライパンに並べて（10個）水に片栗粉を入れて水溶き片栗粉にし、フライパンに入れて強火にかける。2分くらい経ったら中火にして蓋をし、パリパリと音がするようになったら火を止め、サラダ油を半量加え、フライパンを揺らしてお皿に出して出来上がり。
 - ⑤ 残ったギョーザも④の手順で焼いていき、完成。
- ※ 1回に2人前焼けるので、冷凍保存して別の日に食べるもよし！

料理のポイント

・ギョーザを焼いているときは、火のとおり具合によっては味が変わるので、目を離さないようにする。

料理を作ってみて一言

「活力を生む料理」体力的につらくなったときでも、このギョーザを食べれば元気を取り戻せるように思います！



☆講師より講評☆

具材を大きめに切ることで、噛み応えのあるギョーザになっています！具だくさんで、野菜やきのこの旨味と一緒に味わうことができますね。

ギョーザやシュウマイなどを食べるときには、醤油だけでなく、ポン酢やお酢、ラー油なども一緒に活用すると、減塩に繋がります！

一口噛むと、野菜と肉の旨味が口の中に広がる…まさに活力を生む料理ではないでしょうか！

料理名

大根葉の混ぜ込み納豆

調理時間

5分

優秀
レシピ

応募者：平成29年度 3コース卒業生 78歳 男性

材料（1人前）

- ・ 納豆 1パック(50g)
- ・ 大根葉の漬物 大さじ2
- ・ ご飯 茶碗1杯分

自家製の大根葉の漬物を使っています！



作り方

- ① 市販の納豆に、手作りの大根葉の漬物を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①をご飯にかけて完成。



料理を作ってみて一言

納豆には長ネギを入れるのが一般的ですが、大根葉や白菜漬物のみじん切り、そして「しその実の漬物」を混ぜた納豆も美味しかった記憶があり、昔を懐かしんで作ってみました。

大根葉の漬物の作り方

材料（作りやすい分量）

- ・ 大根葉 240g
- ・ しその実 50g
- ・ 粗塩 20g
- ・ 濃口しょうゆ 3カップ

料理のポイント

しその実は、完熟すると殻が硬くなり食べにくくなる。収穫後にあく抜きが必須。あく抜きの方法として、水煮24時間浸すか、数分間沸騰したお湯に浸すと良い。

作り方

- ① 間引いた若い大根葉を洗い、切らずに粗塩をまぶし、チャック付きポリ袋に入れる。1日後に取り出し、みじん切りにしておく。
- ② ①とあく抜きをしたしその実を保存容器に入れ、分量の濃口しょうゆに漬けて完成。

☆講師より講評☆

漬物は手作りをすることで、塩加減等も自分で調整できるのでおすすめです！

納豆は大豆が原料となっており、植物性のたんぱく質が豊富に含まれています！納豆ご飯は朝ごはんの定番ですが、漬物や野菜を細かく刻んだもの、かつお節、大根おろし、キムチなどの食材を入れることで、様々な栄養素も一緒に取ることが出来ます。

大根葉の漬物は、そのまま豆腐にかけたり、しらすなどの小魚と一緒に混ぜ、ご飯の具にしても美味しそうですね！漬物自体には、塩分が多く含まれているので食べ過ぎには注意をしましょう！

料理名

3種きのこのオープンオムレツ

調理時間

20分

優秀
レシピ

応募者：平成29年度 2コース卒業生 72歳 男性

材料（2人前）

- ・ しめじ 50g
- ・ しいたけ 50g
- ・ えのきたけ 50g
- ・ オリーブオイル 大きじ2
- ・ おろしにんにく 小さじ1/2
- ・ 卵 3個
- ・ 塩 1つまみ

○飾り用

- ・ パセリ 適量
- ・ トマト 1個

料理のポイント

- ・ 水洗いするときのきのこの栄養成分や風味が逃げちゃうので、ペーパータオルで汚れをふき取る程度にする
- ・ 残ったきのこ類は冷凍でも保存が可能です。冷凍保存することでうまみ成分が増し、風味もよくなるといわれています

料理を作ってみて一言

- ・ オムレツのように卵を包まないで、失敗なく作ることが出来ます。
- ・ きのこ類には食物繊維が豊富で腸内環境を整える効果があります。



作り方

- ① きのこはそれぞれ石づきを取って一口大の大きさに切っておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを敷き、おろしにんにく、①のきのこを加え、中火で4～5分炒める。
- ③ 溶き卵に塩を1つまみ加え、②のフライパンに流し込み、スクランブルエッグ状に火が通るまでかき混ぜる。
- ④ 卵をフライ返しなどで裏返してフライパンに蓋をし、火を弱めて2～3分ほど焼く
- ⑤ お皿に盛り付け、好みでパセリとトマトを乗せて完成。

☆講師より講評☆

卵の黄色、パセリの緑、トマトの赤がカラフルで、彩りがとても良い料理になっています！包まないで作るため、失敗が少なく作れるのもポイントになっていますね。スーパーで販売しているきのこ類は、年間を通して手に入り、価格が安定しているので、料理にもおすすめの食材です！きのこの他にも、茹でたジャガイモやブロッコリー、いんげんやミニトマトなどの野菜、ウインナーやベーコンなどの食材を入れても美味しく作ることができる料理になっています！

応募者：平成29年度 3コース卒業生 78歳 男性

材料（2人前）

- ・ なめたがれい切り身 2切れ(250g)
- ・ 厚揚げ 90g × 2
- ・ 長ネギ 5cm × 2
- ・ 生姜 10g

○調味料（煮汁）

- ・ 減塩醤油 大さじ2
- ・ 料理酒 大さじ2
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ 水 3/4カップ(150g)

作り方

- ① なめたがれいの下処理をする。流水で洗ってぬめりを取り、鱗をとる。その後、皮側に包丁の先で切り込みを入れる。
- ② 生姜は薄切り、長ネギは白髪ねぎに切っておく。厚揚げは縦半分に切っておく。
- ③ フライパン（または薄型の鍋）に調味料をすべて入れ、煮立たせて煮汁を作る。
- ④ 煮立ったら、①の切り身を皮を上に入れて、生姜も入れて一緒に煮ていく。
- ⑤ 煮汁をお玉で切り身の上に数回かけたのち、弱火にして7～8分間蓋をして煮る。
- ⑥ ②の厚揚げを魚の横に入れ、上から煮汁をかけながら一緒に煮ていく。
- ⑦ お皿に身が崩れないように乗せ、厚揚げ、生姜を添え、上から白髪ねぎをのせて完成。

料理のポイント

- ・ なめたがれいに「切り込み」を入れることで、味がしみこみやすくなる
- ・ 減塩醤油を使うことで、塩分のとり過ぎに配慮している
- ・ 盛りつけるときには煮崩れないように注意する。

料理を作ってみて一言

減塩醤油を使っているので高齢期や持病のある方でも食べやすい料理です。味を濃くする場合には、普通の醤油を使ってください！



☆講師より講評☆

料理の味付けに減塩醤油を使うことで、高血圧の予防にもつながるためおすすめです。普段の食生活から薄味に慣れていきましょう！

魚と一緒に厚揚げも煮ることで、一皿でしっかりとたんぱく質をとることができます。付け合わせに白髪ねぎが入ることで、彩りや食感、風味が追加されてアクセントになり、飽きのこない一品に仕上がっています！