



毎日のワーク、お疲れ様です。

第6号では時短料理について、グリーンコープ組合員向けに実施した「生活応援事業を知ろう！パート2」の内容を取り入れながら考えたいと思います。

「生活応援事業を知ろう！パート2」では、各事業所のワーカーさん達に手伝ってもらいながら東尾が調理デモを行い、参加者の方々にはその様子を見ていただきました。以下は当日の献立です。



野菜の重ね煮があれば・・

- ・ごはん
- ・みそ汁
- ・鶏つくねの照り煮
- ・ほうれん草の白和え
- ・もやしの香味和え

貝沢山のみそ汁

ミートソース

炒り豆腐

チャーハン

海藻サラダや
ポテトサラダ

いろんな料理に応用できます！

それぞれの料理の時短ポイントをご紹介します。

鶏つくねの照り煮の肉ダネには、**野菜の重ね煮**を使います。

野菜の重ね煮とは、切った野菜を重ねて弱火で蒸し煮したもので、野菜の甘みが凝縮されてとてもおいしく、水も油も使わないので冷蔵庫で1週間ほど日持ちする、おかずの素になるものです。野菜の重ね煮を肉ダネに使うので、ボウル一つで包丁まな板要らず、**全体の40%が野菜なのでとてもヘルシーな主菜**になります。

野菜の重ね煮(基本)

- ・えのき1袋(きのこなら何でも可)
- ・玉ねぎ(中)1/2個
- ・人参(中)2/3本
- ・塩少量
- ※食材は全て同量、約100gずつ

- ①きのこは石づきを落として3~4cmの長さにする。玉ねぎは薄切り、人参は千切りにして、きのこの長さにそろえる。
- ②厚手の鍋の底に塩をひとつまみ振って、きのこ→玉ねぎ→人参の順に重ねる。
- ③最後に重ねた人参の上に再度塩をひとつまみ振って蓋をし、ごく弱火で加熱する。20~30分で湯気が漏れ出てきたら完成。**ごく弱火**にすることと、**加熱中は蓋を開けない**ことが、焦がさないポイント。

ほうれん草の白和えを手軽に作る方法として、**和え衣を泡立て器で滑らかに**することを提案しました。ボウルに、茹でた木綿豆腐、みそ、砂糖、すりごまを加えて、泡立て器で100回以上混ぜ合わせると、すり鉢ですったものと変わらない和え衣ができます。すり鉢の溝に入り込んだごまを掃除する手間なし！但し、少量では混ぜづらいので、1人分を作るワーク向きではありません。今回は、ほうれん草、さつまいも、しめじを和えましたが、「さつまいもの白和えなんて初めて」との声がよく出ていました。食感の異なる食材を組み合わせると、おいしい白和えになるので、季節ごとにいろんなバリエーションを試してくださいね。

もやしの香味和えは、和食の献立と組み合わせると、味のバランスが丁度よくなります。和食は(長崎は特に)砂糖と醤油の使用量が多くなりがちなので、**副菜の1品はなるべく砂糖と醤油を使わない**献立を目指します。茹でたもやしと細切りにしたハムのナムルに、生姜、青ネギ、こしょうが加わって、塩の量は控えめでもおいしく食べられます。もやしは食感が命なので、シャキシャキに茹で上がるポイントもご紹介しました。

シャキシャキもやしのポイント

- ①**水から茹でて**、沸騰する直前に火を止める。
- ②ざるに上げたら**水にさらさず**そのまま**水気をきって冷ます**。
- ③茹でたもやしは**絞らない**。



今回の講座は、諫早、佐世保、長崎の3会場で開催しましたが、どの会場もほぼ満員御礼！たびたびハプニングが起りましたが、どなたも温かく見守って下さいました。赤ちゃんをおんぶしたお母さん、元・ベテランワーカーさん、他事業所のサービス提供責任者…いろいろな方がいらっしゃいましたから、きっと未来のワーカーさんもいらっしゃったことでしょう。参加者の皆さんの感想をご紹介します。

野菜の重ね煮のみそ汁、香りがよくてすごくおいしかったです。

手順をしっかり見学できてよかったです。調理実習はバタバタするので。

もやしの香味和えの味が新鮮でした。やってみます。

ワーカーズの皆さんが楽しそうだったのが印象的でした。

鶏つくねの照り煮(4~5人分)

鶏ミンチ	400g
野菜の重ね煮	全量
卵	1個
パン粉	大さじ2
塩	小さじ4/5
油	適量
酒	大さじ2
こいくち醤油	大さじ2
みりん	大さじ3

- ①鶏ミンチをボウルに入れ、野菜の重ね煮、溶き卵、パン粉を加えて手で混ぜる。野菜の重ね煮は、みじん切りにせず、そのまま混ぜる。食べ応えが増すのでオススメ。
- ②①に塩を加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③フライパンを弱めの中火で熱し油をひいて、②を人数×2の数に等分し、成形して直接フライパンにのせて焼く。
- ④片面に焼き色がついたら上下を返して、火を弱めて酒を振って蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤5分ほど経って蓋を開け、竹串を刺して火が通っているようなら、中火にして、こいくち醤油、みりんを加えて全体的に絡める。ふつふつと水分量が少なくなったら、出来上がり。

参加者の方から、「家で作る鶏のハンバーグはパサパサする」という意見が出ました。原因は、塩分量かもしれません。塩は、食材同士を結着させる働きがあります。焼いてみないと味見ができないので、ハンバーグを作るときは塩を計量することをオススメします。**塩は全体量の0.5%入れて、粘りが出るまで混ぜると**パサつきがなく、まとまりがよくなります。

上のレシピの場合、鶏ミンチからパン粉までの重量が、 $400+300+50+10=760 \div 800g$ 全体量:約800g となるので、 $800 \times 0.5 \div 100 = 4$ 塩は4g となります。自然塩は小さじ1=5g、精製塩は小さじ1=6g です。

編集後記
時短料理という言葉の集客力は想像以上で、皆さんとても熱心でした。ワーカーになって、ワークを重ねることで時短料理が身に付いてきた、ということが参加者の方々に伝わっていただくと願います。

