

# 「まんま」料理講習会 2015年 10月

(株)すばいす・1

TEL&Fax 092-836-6228

http://www.spice1.info

※姪浜事務所開設に伴い、電話番号が変更になりました！

## ■ さつま芋ご飯 ■

<材料> 4人前

米・・・3カップ、「まんま」・・・大3

さつま芋・・・1個(200g)

→ 1cm角に切り、水にさらし、  
水分を切っておく。



<作り方>

①米を洗って釜に入れ、水加減は普通にし、  
さつま芋と「まんま」大3を加えてよく混ぜて  
炊く。

②炊き上がったら、ご飯をよく混ぜて器に盛  
りつける。

## ■ 長いものすりおろし ■

<材料> 4人前

長いも・・・長さ;15cm, 重さ400g

→ 長いものは1/3を5mm角くらいに切り、残りは  
すりおろしておく。・・・(A)

のり・・・少々 → きざむ。

(B) { 「まんま」・・・小2・1/2  
「まるやか酢」・・・大2



<作り方>

①ボウルに(A)を入れ、(B)を加えてよく混ぜ  
合わせ、器に盛り、きざみのりを散らす。

## ■ さんまの煮付け ■

<材料> 4人前

さんま・・・4匹

→ 頭を切り落とし、1匹を4等分の斜め  
筒切りにして、中ワタもきれいに取り  
除き洗っておく。

新生姜・・・1片(20g) → 千切り

お湯・・・適量

(A) { 「まんま」・・・大3  
黒糖・・・大2



<作り方>

①鍋にさんまを並べて、かぶる程度のお湯を  
加え、更に(A)と生姜を入れる。

②①を強火で煮汁がなくなるまで煮る。

※鍋に残った煮汁にお湯を加えて薄め、  
ワカメやナス等を炊くとよい。

## ■ もやしの中華スープ ■

<材料> 4人前

もやし・・・1袋(200g)

(A) ニラ・・・1/2束 → 3cm弱の長さに切る。

新しょうが・・・1片(20g) → 細かい千切りにする。

お湯・・・800cc

(B) 「まんま」・・・大2

「ばいたん」・・・大1~2



<作り方>

①鍋に(B)を入れ、(A)を加えて一煮立ち  
したら出来上がり。

## 伝統的な和食が一番ヘルシー！

1977年にアメリカで報告された「マクガバンレポート」は、当時主流となっていた脂質・糖質に偏った食生活を改善し、増大する医療費を削減する目的で制作されたものです。レポートでは、「理想的な食事は日本人の食事である」と結論づけられました。欧米化する食生活ですが、日本の風土に合った食生活を見直したいですね。

これからの  
健康食の合言葉

## 《まんま料理講習会

のお知らせ》

毎月事務所にて、料理講習会  
を開催しています。

◆11月開催日◆

5(木)・11(水)・20(金)

11:00~12:30

住所;福岡市西区姪の浜

1丁目21-17

エクセレント姪浜103号

\* 皆さまのご参加をお待ち  
しています♪

日本の風土にあった食生活

野菜 ← や  
緑黄色野菜

魚 ← さ

しいたけ ← し  
きのこ類

いも類 ← い

ま → 豆類  
みそ・豆腐・納豆など

ご → ごま

は → わかめ  
こんぶ・ひじきなどの海藻類

※「家庭の食育」より