

# カムカムメニュー

kamu kamu menu



## レシピ集

The recipe collection



W 大根ハンバーガー



歯垢と健康に♡ オートミール de カムカムパ



カムカムメニュー™とは？

食感や噛み応えがあり、食べた人が自然と噛むことを意識して食への関心を高める献立です。

松本歯科大学では「よく噛んでおいしく健康に」をテーマにカムカムメニュー写真コンテストを開催してきました。

この冊子は、2019年、2020年、2021年の入賞作品のレシピ集です。



## 目次

美容と健康に♥ オートミール de カムカムバー	4
W 大根ハンバーグ	5
カムカムクッキー・信州味	6
バリッ! シャキッ! うどん de 餃子 ザクザクたれ添え	7
くるみ衣の鶏肉揚げ	8
噛んで楽しい海鮮天津飯	9
野菜 de 味噌漬けキッシュ	10
シャキシャキ彩りおやき	11
味付けなし晩ごはん	12
れんこんシャキシャキドライカレー	13
チキンかむんピッツァ	14
こんや食うコロッケ	15
あやみどり大豆と季節野菜のカムカムコロコロサラダ	16
レンコン宝箱	17
キャラメルナッツタルト	18
干し柿ロール	19
かむかむオートミールとチョコごぼう	20
豆豆カリカリ	21
干し大根のバリポリ肉巻き	22
染め花ごはん	23
噛み応えたっぷり! 坦々豆乳うどん	24
信州サーモンのごまフライ (しば漬けタルタル添え)	25
ゴロゴロちりめんとピーマンこんにゃく炒め	26
カリカリナッツクッキーとレーズンカップケーキ	27
かりっぼりっ ごはんせんべい	28
やめられないとまらない! するめと桜エビの一口かきあげ	29
歯ッピーラスク	30
丈夫な歯を作るための健康夕食 ごぼうサラダを添えて	31
8×10 サラダ	32
韓味韓味 (カミカミ) トッポギ	33
かぼちゃとエビのチーズリゾット	34
ヤングコーンとアスパラごはん	35
テクニック不要! ごろごろ具材のかぼちゃマフィン	36
ゴロッと野菜のおこげ風あんかけ	37
彩りカムカム牛丼	38
自然そのままきんぴら	39
おやつ…ピーナツパン	40
そばの実サラダ	41
ポテトのバリバリキノコピザとリンゴのシャキシャキデザートピザ	42

---

## 噛むことを意識してお口の健康を維持しましょう

よく噛んで食べることを広めるために、松本歯科大学では2014年から「カムカムメニュー写真コンテスト」を開催し、多くの方々によく噛んで食べることを促すメニューを考えてもらっています。このレシピ集では2019～2021年度のコンテストの入賞作品を紹介します。

### よく噛んで食べることのメリット

1. 食べ物を小さくして消化・吸収を助けます。
2. 唾液がたくさん出て、口の健康維持に役立ちます。
3. 口の働きが活発になり、口の健康が維持されます。
4. しっかりと味わいながら、美味しく食べることができます。
5. 食べているものへの意識や理解が深まり、栄養素なども意識することになります。

口の健康が維持されると、ますます活発に噛むことができますようになります。そして噛むことを意識することで、食生活の改善につながり、全身の健康状態にも影響し、要介護予防へとつながります。また、このような「カムカムメニュー」の特徴を一緒に食べている人との会話で共有することもできます。子供たちへの「食育」にも、カムカムメニューは役立っています。



松本歯科大学  
総合歯科医学研究所 教授 増田 裕次

2021



最優秀賞



美容と健康に♡

## オートミール de カムカムバー

### 材 料

オートミール…1カップ  
 ココナッツオイル…大さじ1  
 イチジクのドライフルーツ  
 アーモンド  
 かぼちゃの種  
 ヒマワリの種  
 クコの実  
 松の実  
 マシュマロ

### 作り方

1. フライパンにココナッツオイルを入れ、オートミールをカリカリになるまで炒める。
2. ドライフルーツは細かく刻み、アーモンド、かぼちゃの種、ヒマワリの種、クコの実、松の実を加え炒める。
3. ココナッツオイルとマシュマロを大きめの耐熱容器に入れ、電子レンジで溶かす。
4. 2と3を混ぜ合わせ、クッキングシートにとり、形を整える。
5. 冷めたら、切り分ける。
6. おしゃれな紙に包んで出来上がり。

### 工夫した点

- オートミールをココナッツオイルでしっかりと炒ることで噛み応えが増します！
- 食物繊維たっぷり♡ おやつに栄養補給。
- 美味しい上に罪悪感ゼロ！



藤升 泉  
 (長野県)

2020



最優秀賞



## W大根ハンバーグ

### 材 料

[肉だね]

切り干し大根…40g  
 鶏ひき肉…300g  
 絹ごし豆腐…150g  
 乾燥ひじき…大さじ1  
 片栗粉…大さじ1/2  
 生姜すりおろし…3cm

ごま油…大さじ1  
 大根おろし…適宜  
 大葉…適宜  
 ポン酢…適宜

### 作り方

1. 切り干し大根は水で戻して2cm長さに切っておく。
2. ボウルに肉だねの材料を全て入れ混ぜ、小判形にする。
3. ごま油を熱したフライパンで両面を焼く。
4. お皿に盛り、大葉、大根おろし、ポン酢をかけていただく。

### 工夫した点

- 切り干し大根を生のまま使用することで、噛むことに意識を向けられます。



百瀬 彩夏  
 (塩尻市)



## カムカムクッキー信州味

### 材 料

高野豆腐…1枚  
牛乳…大3  
砂糖…大1  
水…大1

### 作り方

1. 高野豆腐を10分水に浸けて戻す。よく絞り3～5ミリに切る。オーブンを150度に予熱。
2. 牛乳を温め砂糖を入れる。
3. 2に1を入れてすわせる。
4. 3に切り込みを入れねじる、ぬじりなしも残す。
5. 好みに合わせて胡麻、きな粉をつける。
6. 天板にクッキングシートを敷き並べる、10分焼く、裏返して10分。
7. 焼き上がったなら10分位オープンの中に放置。
8. お皿に並べる。

### 工夫した点

- 信州の特産をよく噛んでたべたいな、手軽に作りたいなと思ってつくりました。
- 子供から大人、誰もが喜んで食べれるクッキーにした。
- 家でもOK、お出かけに持ち歩けるから、いつでもよく噛めるようにした。
- いろんな味をトッピングして噛めます。



和田 珠実  
(安曇野市)

2021



優秀賞



## パリッ!シャキッ! うどん de 餃子 ザクザクたれ添え

### 材 料

【餃子の具】4人分

うどん…2玉 ニラ…2/3束  
れんこん…50g エリンギ…小1本

\*豚挽肉…300g \*卵…2個

\*片栗粉…大さじ4

④ \*ショウガチューブ…5～6cm

\*しょうゆ…小さじ1

【たれ1】柿の種（柿ピー）…50g

サラダ油…大さじ4 ごま油…大さじ2

さとう…小さじ1 しょうゆ…小さじ1

にんにく…少々 ラー油…数滴

【たれ2】エリンギ…小1/2本

ポン酢…大さじ2 オリーブ油…大さじ1

こしょう…少々

### 作り方

【餃子の具】

1. うどんは2センチほどのみじん切りにする。
2. ニラ・れんこん・エリンギは粗みじん切りにする。
3. ボウルに1・2と④を入れてよく混ぜ合わせる。
4. 3を平たい丸形に形を整える→28～30個。
5. フライパンにサラダ油をひき、4を並べ、焼き色がついたら裏返し、中火のまま3分程両面こんがりと焼く。

【たれ1】柿の種を袋に入れ粗く碎き、調味料を入れてよく混ぜる。

【たれ2】エリンギは粗めのみじん切りにし、電子レンジで30秒ほど加熱。器に入れ、調味料をよく混ぜ合わせる。

### 工夫した点

- 皮で包まなくていいのでとても簡単。表面はパリッと中はシャキッと歯ごたえを良くした。
- 餃子のタレには、柿の種（柿ピー）を入れて、もっちりもちの生地とザクザクの食感を楽しめるものと、エリンギでコリコリとアクセントにしたものの二種類に。



平林 直美  
(長野県)

2021



松本歯科大賞

## くるみ衣の鶏肉揚げ

### 材 料

鶏もも肉…200g  
くるみ…50g  
[材料 A]  
料理酒…大さじ 1  
濃い口醤油…大さじ 1  
すりおろし生姜…小さじ 1  
すりおろしにんにく…小さじ 1  
[材料 B]  
溶き卵…1 個  
小麦粉…30g

### 作 り 方

1. 鶏肉は一口大に切り、くるみは粗く刻む。
2. 材料 A を混ぜ合わせ鶏肉と合わせる。
3. 材料 B を混ぜ合わせ 2 を入れて絡め、くるみを全体にまぶし油で揚げる。

### 工夫した点

- 衣をくるみにすることで噛みごたえがアップし、くるみの風味も感じられます。



小西 遼香  
(長野県)



2020



松本歯科大賞



## 噛んで楽しい海鮮天津飯

### 材 料

(1人前)

ごはん (玄米)…200g

たけのこ…50g

パプリカ…1/2 個 卵…2 個

[甘酢あん]

①しいたけ…1 個

えび…5 尾 いか…5 切れ

カニカマ…5 本

②水…150ml

めんつゆ…大さじ 2

酢…大さじ 1/2

砂糖…大さじ 1/2

片栗粉…大さじ 1

### 作り方

1. さいの目に切ったたけのことパプリカ、玄米をいため、お皿に盛る。
2. 溶いた卵をフライパンで熟し、半熟状態になったところで1へ乗せる。
3. ①を炒め、火が通ったところで②を加え、ヘラで混ぜ、とろみがついたら火からおろす。
4. 3を2へかけて出来上がり！

### 工夫した点

- たけのこ、パプリカ、えび、いかと様々な食感のある食材を使い、ごはんを白米でなく玄米にすることで、よく噛むようにしました。



たまごちゃん  
(塩尻市)



## 野菜 de 味噌漬けキッシュ

### 材 料

エリンギ…1本  
 しめじ…1/3パック  
 れんこん…50g 南瓜…50g  
 人参…1/4本  
 ミックスビーンズ…30g  
 信州味噌…20～25g  
 餃子の皮…9枚  
 サラダ油…適量  
 [キッシュ液]  
 卵…1個 生クリーム…100cc  
 粉チーズ…大1  
 とろけるチーズ…適宜  
 塩…少々 こしょう…少々

### 作り方

1. 野菜をすべて、角切りにする。
2. 1をジップロック等の袋に入れ、味噌を加えてよく混ぜ味を馴染ませる。
3. 2を5分ほど炒め、(歯ごたえを残す為、加熱しすぎないように)ミックスビーンズも加えて混ぜ合わせる。
4. シリコンカップやアルミカップに、餃子の皮をしき、3を入れたら、キッシュ液を注ぐ。
5. お好みでシュレッドチーズをのせて180℃に温めたオーブンで20分ほど焼く。

### [キッシュ液]

1. ボウルに卵を割りほぐし、生クリーム・粉チーズ等を加え混ぜ合わせてキッシュ液を作る。

### 工夫した点

- 一口サイズで、餃子の皮のバリバリ食感と具材のゴロゴロ感を楽しめること。
- 乳製品と味噌でコクと風味を出し、和の調味料(信州味噌)をあえて洋風にアレンジ。
- 歯や骨のために摂取して欲しいカルシウムやビタミンDを多く含む食材を使用。



平林 直美  
 (大町市)

2021



奨励賞



## シャキシャキ彩りおやき

### 材 料

(3人分 9枚)

長いも…約 250g

小松菜…1 株 人参…1/2 本

塩こんぶ…3つまみ

小麦粉…40g 水…1/2 カップ

ごま油…大匙 1～2

[たれ]

マヨネーズ…適量

焼肉のたれ…適量

ネギ…少量 七味…少量

### 作り方

1. 容器に水と卵を入れてよく混ぜる。次に、長細く切りそろえた小松菜、人参、長いも（半量 100g）とすりおろした長いも 150g、塩こんぶを加えて混ぜてから小麦粉を入れてざっくり混ぜ合わせる。
2. ごま油を入れたフライパンを火にかけ1を少量ずつ流し入れて両面を焼く。
3. 別皿にマヨネーズと焼肉のたれを入れて、刻みネギと七味をかける。2に添えて出来上がり。

### 工夫した点

- 長いもは、すりおろしと太千切りの2タイプを加えることで、ふわふわとシャキシャキを同時に楽しめます。
- 皮を剥かない長いもと人参に小松菜を加え、食感を工夫して自然と噛めるようにしました♪



下里 かおり  
(長野県)



## 味付けなし晩ごはん

### 作り方

切り干し大根と卵のスープ (わかめ、ラディッシュ)

1. かつおぶしと昆布で出汁を取ったスープ。卵をプラスすると子どもたちの大ききな味に。

納豆おやき

1. 納豆…2パック 片栗粉…大さじ2 ピザチーズ…大さじ2 しらす…適量 小ねぎ…少々 材料を混ぜる。
2. フライパンに、スプーンでまるく落として焼く。
3. ひっくり返して、のりを巻き、こんがりするまで焼く。

砂肝キャベツ蒸し

1. 半分に切り切って切り込みを入れた砂肝とにんにくを5分ほど蒸し焼きにし、キャベツを加えてしんなりするまで炒める。
2. 子どもたちには、さらに細かく刻んで。

白菜ツナ

1. 白菜とツナを炒めて、かつおぶしを散らす。

茹でほうれん草

1. ほうれん草は、根元の部分を切り落とさずに茹でる。



yokoyoko.mama  
(インスタグラムからの応募)

2020



塩尻健康賞



## れんこんシャキシャキドライカレー

### 材 料

豚ひき肉…200g 玉ねぎ…150g  
れんこん…50g 人参…30g  
ミックスビーンズ…50g  
コーン…50g 枝豆…30g  
にんにく…1かけ  
しょうが…1かけ  
油…大1 コンソメ顆粒…小2  
水…50cc  
トマトケチャップ…大3  
ウスターソース…大1  
カレー粉…大1～2  
塩、こしょう…少々  
ごはん・パセリ

### 作り方

1. 玉ねぎ、れんこんは粗めのみじん切り。人参、にんにく、しょうがは小さめのみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、豚ひき肉を炒める。
3. 玉ねぎをよく炒め、れんこん、人参を炒める。
4. ミックスビーンズ、コーンを入れ、コンソメ、水、トマトケチャップ、ウスターソースを入れ、炒める。
5. カレー粉、塩、こしょうで味をととのえ、枝豆を入れる。
6. お皿にごはんを盛り、パセリを散らし、ドライカレーをかける。

### 工夫した点

- れんこんは粗めのみじん切りにし、炒め過ぎないようにして、歯ごたえを残しました。
- ミックスビーンズを入れることで、噛むことを意識し、豆の甘みも感じられます。
- 素揚げにしたれんこん、ごぼうを付け合せにし、さらに噛むことを意識。



下田 郁子  
(安曇野市)



## チキンかむんピッツァ

### 材 料

#### [生地]

鶏ひき肉…200g 卵…1個  
片栗粉…大さじ2  
黒白ゴマ…それぞれ大さじ1  
味噌…小さじ1

#### [具材]

ゴボウ…50g 筍…50g  
レンコン…50g アスパラ…30g  
味噌…大さじ2 砂糖…小さじ1  
酒…小さじ1 とろけるチーズ…100g  
大葉…3枚  
七味、マヨネーズ…適量

### 作り方

1. 生地材料をボールに入れて混ぜる。オープン皿にペーパーをひいて、生地を平らにして、オープン 200℃で15分焼く。
2. その間に材料それぞれゆでてレンコンざくざり、筍ざくざり、ゴボウざくざり、アスパラざくざり、フライパンに油をひいて炒め、味付けをしてさます。
3. オープンで焼いた生地に2をのせチーズちりばめ、オープン 200℃で15分やく。
4. 大葉千切りをちらして、マヨネーズ七味をちらして出来上がり。

### 工夫した点

- チキンでピザ生地にして、ピッツァなのにおかずにもなるよくなるピッツァです。



zhihuizitianzhong  
(Instagram からの応募)

2020



塩尻健康賞



## こんにゃく食うコロッケ

### 材 料

じゃがいも…2個  
 突きこんにゃく…100g  
 れんこん…100g  
 ごま油…大さじ1  
 しょうゆ…大さじ1  
 みりん…大さじ1  
 小麦粉…大さじ2  
 水…50cc  
 ゴマ…大さじ1  
 パン粉…適量  
 油…適量

### 作り方

1. じゃがいもは、カットし、ゆでてマッシュ。
2. れんこんは荒くみじん切りにし、ごま油で炒める。
3. 突きこんにゃくは、水洗いしてから2へ加える。しょうゆ・みりんを加え、煮詰める。
4. 1と3を混ぜ、丸めていく。
5. 小麦粉+水+ゴマで溶いたものを4にからめ、パン粉をまぶす。
6. 中温の油で揚げて完成。

### 工夫した点

- こんにゃくで、カムカム食感とカロリーオフを実現しました。
- 今夜、是非、食ってほしいコロッケです！



三村 みどり  
 (辰野町)

2019



塩尻市健康賞



## あやみどり大豆と季節野菜の かみかみコロコロサラダ

### 材 料

あやみどり大豆（乾）…大さじ2  
 ごぼう…50g  
 にんじん…50g  
 きゅうり…1/2本（約50g）  
 塩こしょう…少々  
 マヨネーズ…適量  
 レタス（あれば）…適量

### 作り方

1. あやみどり大豆（乾）を水150CCで約5時間戻し、小鍋に水ごと入れ、塩一つまみ（分量外）を加え火にかける。沸騰したら弱火にし、アクをとりながら20分ほど煮てザルにあげる。
2. ごぼう、にんじんは、厚さ5ミリの食べやすい大きさに切り、茹でる。（目安：にんじんは沸騰してからおおよそ2～3分、ごぼうは沸騰してからおおよそ3～4分）
3. きゅうりは厚さ5ミリのいちよう切りにする。
4. 1～3をボウルに入れ、塩こしょうをし、マヨネーズで味付けをして出来上がり。

### 工夫した点

- 豆を入れることで食べ応えをアップしました。
- ごぼう、にんじんは歯ごたえも感じながら食べやすい厚さにしました。
- 豆、野菜の分量はあくまで目安です。すべて同量にすることで、それぞれの野菜の異なる食感をバランスよく楽しめるようにしました。



中島 裕子  
 （塩尻市）





## レンコン宝石箱

### 材 料

レンコン…300 グラム  
 ゴボウ…40 グラム  
 むきエビ…4 尾  
 鳥もも肉…50 グラム  
 銀杏茹でたの…4  
 片栗粉  
 まいたけ…1/2 パック  
 だし汁 100cc  
 醤油大…1  
 塩小…1/2  
 みりん…大 1  
 三つ葉…4 本

### 作り方

1. レンコンは 50g と 250g に分ける。
2. 250g のレンコンから 4 枚の薄切りレンコンを作り、残りはすりおろす。
3. すりおろしたレンコンをから炒りして冷ます。
4. 50g のレンコン、ゴボウ、鶏肉を一口大に切り茹でる。
5. 4 にエビ、銀杏を加え、から炒りしたすりおろしレンコンで包む。
6. 5 に薄切りレンコンをつけ、片栗粉をまぶして油で揚げてから、三つ葉をちらす。
7. まいたけをだし汁、醤油、みりん、塩で炊き、片栗粉でとろみをつけて 6 にかけて出来上がり。

### 工夫した点

- 柔らかいレンコンの中から、歯応えがあるものができてカムカムです♪



畑中 智恵子  
 (安曇野市)



## キャラメルナッツタルト

### 材 料

無塩バター…45g 粉糖…30g  
 卵黄…1個 塩…ひとつまみ  
 薄力粉…80g  
 アーモンドプードル…15g  
 (アーモンドクリーム)  
 無塩バター…50g きび砂糖…50g  
 卵…1個  
 アーモンドプードル…50g  
 薄力粉…10g  
 (キャラメルナッツクリーム)  
 グラニュー糖…100g  
 生クリーム…100g  
 ミックスナッツ…100g  
 あればピスタチオ

### 作り方

1. タルト生地をつくる。バターに粉糖を混ぜ、材料を順に加えて生地が出来たらラップに包み、冷蔵庫で冷やす。
2. アーモンドクリームをつくる。バターにきび糖を合わせ材料を順に合わせクリーム状の生地にする。
3. オーブンを190℃にあたためる。タルト型に、生地を入れて側面底面に伸ばしてビケする。
4. アーモンドクリームをいれる。
5. オーブンを170℃に落とし30分焼いた後、粗熱をとる。
6. 鍋にグラニュー糖を直接入れて加熱。カラメル色に溶けてきたら、生クリームを入れて沸かしミックスナッツを入れてからめる。
7. 焼いたタルト生地にキャラメルクリームをのせて完成。

### 工夫した点

- 簡単にタルト生地を焼くこと。
- タルト、ナッツ、キャラメルで食感を楽しめること。栄養価の高いおやつなので楽な季節に屋外でも楽しめるおやつです。



吉田 英美  
 (山梨県)

2019



丸泉賞



## 干し柿ロール

### 材 料

干し柿  
 クリームチーズ  
 砂糖  
 レモン  
 ひまわりの種  
 かぼちゃの種  
 干ぶどう  
 クランベリー  
 アーモンド  
 栗の甘露煮

### 作り方

1. 干し柿を切り開く。
2. A…クリームチーズに砂糖、レモンの皮と果汁を加え混ぜる。半分ずつに分けておく。
3. B…Aの片方にひまわりの種、かぼちゃの種、干ぶどう・クランベリーをざっと混ぜ合わせる。
4. 干し柿を並べてBを塗り、巻く。
5. Aの残り半分に刻みアーモンドと栗をまぶし、干し柿を内側にして巻く。

### 工夫した点

- 口に入れた瞬間干し柿の優しい甘さと弾力を感じ、その後レモン風味のクリームチーズの中からコリコリ、カリカリ、ぐにゅぐにゅとした食感を楽しめます。
- アーモンドの香りと食感、干し柿と栗を通して噛むことを意識できるようにしました。



赤沼 眞弓  
 (安曇野市)

2021



入賞



## かむかむオートミールと チョコごぼう

### 材 料

ごぼう…適量  
板チョコ…1枚  
オートミール…100cc  
生アーモンド…適量  
クコの実…適量  
ドライクランベリー…適量  
牛乳…100cc

### 作り方

1. ごぼうを5cm程にカットし、縦に細切りします。
2. そのごぼうを5分ゆで、ペーパータオルでよく水気を取る。
3. 板チョコを湯煎し、ごぼうに絡め、冷蔵庫で冷やす。
4. オートミールに牛乳を加え、電子レンジで2分。
5. 生アーモンドを乾煎りし、砕く。
6. クコの実、ドライクランベリー、砕いたアーモンドをオートミールに加え、完成。

### 工夫した点

- ごぼうをスイーツのように食べたかったので、チョコと絡めました。
- 小枝チョコのような見た目になり、味も良かったです。
- 柔らかいオートミールにドライフルーツ、ナッツを加えたことにより、カムカム感が出ました。



大坂 なおこ  
(大阪府)

2021



入賞



## 豆豆カリカリ

### 材 料

大豆…100 グラム  
片栗粉…大さじ 2  
ちりめんじゃこ…100 グラム  
醤油…大さじ  
砂糖…大さじ 1.5  
揚げ油  
青のり

### 作り方

1. 大豆を一晩水で戻して、茹でる。
2. 片栗粉をつけて揚げる。
3. ちりめんじゃこ素揚げ。
4. 鍋に、醤油、砂糖を煮立たせて揚げた豆をいれてまぜる。青のりまぜる。

### 工夫した点

- 子供のおやつに。
- よく噛む習慣付け。
- 高齢者のよく噛むお茶請けに。



zhihuizitianzhong  
(インスタグラムからの応募)



## 干し大根のパリパリ肉巻き

### 材 料

大根…3～4cm  
豚ロース…8枚  
ポン酢…適宜  
小ネギ…適宜  
白ごま…適宜

### 作り方

1. 大根は2mmの輪切りにし、1～2日天日干しにする。
2. 豚ロースを広げ、手前に1の大根を2枚並べ、くると巻く。
3. フライパンに油を熱し2を焼く。
4. ポン酢をかけ、お好みで小ネギ、白ごまをちらす。

### 工夫した点

- 生の大根を干すことで、市販の切干大根には出せない食感を出すことができました。
- 干しすぎると固くなりお肉に巻けないので、1～2日干すのがポイントです。



百瀬 彩夏  
(長野県)



## 染め花ごはん

### 材 料

- ①白米：1.5合 玄米：1.5合
- ②たまねぎ…1/4個
- ③シーフードミックス…30g
- ④たこ…120g ⑤酒…大さじ4
- ⑥コンソメ顆粒…大さじ1
- ⑦バター…大さじ1
- ⑧とろけるチーズ（お好みで）
- ⑨にんじん…1/2本
- ⑩たくあん…にんじんと同量
- ⑪パプリカ赤、黄…各1個
- ⑫枝豆…適量

### 作り方

1. ①をとぎ、炊飯器に3合より少し少なめの水を入れる。
2. ②のみじん切り、解凍した③、大きめに切った④、⑤⑥を1に加えて炊く。
3. 炊きあがったら⑦を加えて全体を混ぜる。（お好みで⑧を加えてもよい）
4. ⑨⑩は厚さ3mmの半月切り、⑪は大きめの乱切り、⑫はさやから出し、⑬を加えながらさっと炒める。
5. 3を盛り付け、その上に彩よく4を並べる。

### 工夫した点

- 玄米を加えて、白米のみよりも噛み応えが増すようにした。
- 野菜は大きめに切り、さっと炒めた。
- 給食センターの栄養教諭先生からいただいた「かみごたえ早見表」を参考にして、たくあんを使用した。



松本市立会田中学  
保健・給食委員会  
(長野県)

2021



入賞



## 噛み応えたっぷり! 坦々豆乳うどん

### 材 料

うどん スープ  
 豆乳…200ml 水…100ml  
 醤油…小2 ねりごま…小2  
 鶏ガラスープ…小1  
 豚挽き肉…200g  
 れんこん…100g  
 ごぼう…1本  
 ごま油…大1 しょうが…少々  
 酒…小1 みそ…大1  
 豆板醤…小1 糸唐辛子…少々

### 作 り 方

- 鍋にお湯を沸騰させ、醤油、ねりごま、鶏ガラスープ、豆乳を入れ、沸騰直前に火を止める。(冷やしうどんの場合は冷やしておく)
- フライパンにごま油をひき、しょうが、豚挽き肉を炒め、酒をふる。
- れんこん、ごぼうを炒め、みそ、豆板醤で味付けをする。
- どんぶりに茹でたうどんとスープを入れ、上に3をのせ、糸唐辛子をのせる。

### 工夫した点

- 噛むことを意識するために、コシのあるうどんを使用しました。
- 夏は冷たく、冬は温かいスープで食べる事ができます。



下田 郁子・あかり  
 (長野県)



2020



入賞



## 信州サーモンのごまフライ (しば漬けタルタル添え)

### 材 料

信州サーモン…60g  
 塩コショウ…適量  
 小麦粉…5g  
 パン粉…5g  
 溶き卵…10g  
 白、黒ごま…適量  
 マヨネーズ…10g  
 玉ねぎ…8g  
 しば漬け…5g  
 茹で卵…12g  
 トマト、胡瓜、キャベツ…適量

### 作り方

1. サーモンに塩コショウを振り、小麦粉、溶き卵の順に付ける
2. パン粉とごまを合わせて1の魚に付ける
3. 180度位の油でカラッと揚げる
4. 玉葱・しば漬け・茹で卵をみじん切りにし、マヨネーズと混ぜ合わせる
5. 皿にフライ、キャベツ、胡瓜、トマトを盛り、4のソースをかけて出来上がり

### 工夫した点

- 衣にごまを加えるとサクサクに仕上がりと、しっかり噛むことが出来ます。
- タルタルソースに、カリカリした食感のしば漬けが入っているので噛む練習になります。



寺澤 和美  
(塩尻市)



2020



入賞

## ゴロゴロちりめんと ピーマンこんにゃく炒め

### 材 料

(4人前)

ピーマン…5個

こんにゃく…1袋

かえりちりめん…1パック

油

みりん…大さじ3

めんつゆ…大さじ3

### 作り方

1. ピーマン、こんにゃくを一口大にカットする。
2. フライパンに油をひき、ピーマンとちりめんじゃこ  
とこんにゃくを炒める。
3. 食材に火が通ったら、みりんとしょうゆで味つける。  
(味が薄い場合は、みりとめんつゆをそれぞれ足して調整する)
4. 皿に盛り付けて完成。

### 工夫した点

- かえりちりめんを食材にプラスすることで噛む力を強化しました。
- 濃い味付けにしたのでお酒のおつまみにピッタリです！



門脇 怜衣  
(塩尻市)

2020



入賞



## カリカリナッツクッキーと レーズンカップケーキ

### 材 料

アーモンド  
カシューナッツ  
レーズン  
板チョコ  
卵  
ホットケーキミックス粉  
バター  
砂糖  
牛乳

### 作 り 方

[カリカリナッツクッキー]

1. 板チョコとバターを加熱して溶かし、溶き卵とホットケーキミックス粉を入れて良く混ぜる。
2. カップに入れてナッツを乗せてオーブンで焼く。

[レーズンカップケーキ]

砂糖とバターと牛乳と卵とホットケーキミックス粉をよく混ぜて、カップに入れてレーズンを乗せてオーブンで焼く。

### 工夫した点

- 両側にナッツを敷き詰めたこと。



関 和 穂  
(塩尻市)



2020



入賞

## かりっぼりっ ごはんせんべい

### 材 料

残りごはん  
しょうゆ  
みそ  
のり  
青のり  
ごま  
(残りごはん以外、好みの味、  
トッピングと混ぜてOK)

### 作り方

1. 残りごはん (1/2) に、しょうゆ、青のり、ごまを加え、よく混ぜる。
2. クッキングシートの上に乗せ、もう一枚クッキングシートを被せ、のし棒で伸ばす。上のクッキングシートを外してのりに乗せる。
3. 電子レンジで5分くらい(家庭のレンジに合わせたり、好みに合わせ)時間を調整する。
4. 冷まして、パリパリになったら切り分ける。
5. 残りごはん (1/2) に、ごま、みそを加えよく混ぜる。
6. 2~4同様に料理する

### 工夫した点

- コロナ自粛から生まれた「お家時間を楽しもう」と「食品ロスをなくそう」をモットーに、家族で、家にあるもので作る楽しさ、残さずおいしく食べながら、よく噛み、じょうぶな歯、ムシバ0になれる工夫をした。「かりっぼり」がやみつきになるようにした。



和田 珠実  
(安曇野市)

2020



入賞



やめられないとまらない!

## するめと桜エビの一口かきあげ

### 材 料

(4人前)  
するめスティック…1袋  
桜エビ…1袋  
ごぼう…1/2本  
にんじん…1/2本  
天ぷら粉…適量  
油…適量

### 作り方

1. ごぼうのささがきを作り、にんじんを細切りにする。
2. するめスティックを適当な大きさ（ささがきごぼうの長さに揃える）にカットする。
3. 1と2を天ぷら粉に混ぜる。
4. 油で揚げる。

### 工夫した点

- 桜エビと人参を入れて彩りがきれいに、ごぼうとするめを入れて噛む力をアップしました。
- 桜エビの香りが口いっぱいになり、一度食べたらやめられない！ とまらない！



門脇 和恵  
(鳥取県)



## 歯ッピーラスク

### 材 料

ミックスナッツ…60g  
 干しぶどう…20g  
 しらす干し…15g  
 [A]  
 白ごま…大さじ 1  
 黒ごま…大さじ 1  
 砂糖…大さじ 2.5  
 水…小さじ 2  
 醤油…小さじ 1  
 [B]  
 みりん…小さじ 1  
 ごま油…小さじ 1  
 食パン…2 枚

### 作り方

1. 食べやすい大きさにカットした食パンをトーストしてラスクを作る。
2. ナッツ、干しぶどう（レーズン）は粗みじんに切る。2とAをボウルに合わせておく。
3. フライパンに砂糖・水を入れ中火で加熱。砂糖が溶けてあめ色に変わってきたら、火を止めてBを加え、かるく混ぜたら、ボウルの材料を全て入れ、まんべんなく合わせる。
4. ラスクの上のにのせる。  
 ＊一口サイズに丸めて、おやつやおつまみにしても

### 工夫した点

- ピーナッツをふんだんに使い、食べたならハッピー（HAPPY）になれるような老若男女問わず好む味。食感・香ばしさ・風味・甘みを楽しむ事ができます。
- ナッツ類は硬いので、よく噛むことで唾液の分泌も促進してくれる。ごまのセサミンは、歯の健康に役立つカルシウムを含んでいます。



平林 直美  
 (大町市)

2020



入賞



## 丈夫な歯を作るための健康夕食 ごぼうサラダを添えて

### 材 料

ごぼう…1/2本  
油…適量

### 作 り 方

1. ごぼうを薄くスライスし水に入れあく抜きをします。
2. よく水気を拭いてから油で揚げます。



### 工夫した点

- 簡単ですが、サクサクカリカリとして美味しいです。  
お好みでほかの野菜とドレッシングをかけて。
- 帆立の炊き込みご飯、いわしみんちの味噌汁、銀鱈の焼き魚と一緒に食べたら、健康的な夕食の出来上がりです。
- 夕食のバランスを考えました。



山本 悦子  
(東京都)

2020



入賞



## 8×10 サラダ

### 材 料

(4人分)  
 いかくんせい…30g  
 たこ…30g  
 セロリ…20g  
 エリンギ…20g  
 にんじん…20g  
 きゅうり…50g  
 キャベツ…100g  
 さとう…小さじ1/2  
 酢…小さじ1  
 しょうゆ…小さじ1  
 塩…ひとつまみ

### 作り方

1. いかのくんせい・たこは食べやすい大きさに切る。  
セロリ・エリンギ…スライス  
きゅうり…輪切り  
にんじん…短冊切り  
キャベツ…細切り
2. にんじん・キャベツ・エリンギは軽くゆでる。(1分30秒～2分位)
3. ボウルに調味料をまぜて、1・2を加える。  
味がなじむように、30分以上冷蔵庫でねかす。

### 工夫した点

- 8×10とは、嗜み応えのあるタコとイカを使ったこと。(タコ足8本、いか足10本の意味です)そして、 $8 \times 10 = 80$ で、80歳まで歯を大切によく噛んで食べるサラダ。
- 嗜み応えのある食材をいろんな形に切って味付けしたこと。



平林 明依  
(大町市)



2020



入賞



## 韓味韓味（カミカミ）トッポギ

### 材 料

鶏もも肉…200g  
 卵…2 個  
 おろしにんにく…大さじ 1  
 塩コショウ…少々  
 小麦粉…30g  
 片栗粉…20g  
 サラダ油…適量  
 トッポギ…280g  
 ゴチュジャン…大さじ 4  
 砂糖…大さじ 1  
 マヨネーズ…大さじ 2  
 ピーナッツ…100g  
 白ごま（炒り）…適量

### 作 り 方

1. 鶏もも肉 200g を一口サイズに切る。
2. 切った鶏もも肉、塩コショウ少々、おろしにんにく大さじ 1 を袋に入れ、よくもみこみ 30 分おく。
3. ときほぐした卵を袋に入れてよくもみこみ 3 分おく。
4. 小麦粉と片栗粉で衣をつくり、鶏もも肉にまぶす。
5. サラダ油を鍋に入れ、170 度の温度で、4 を揚げる。
6. 取り出して 3 分ほどバットの上で休ませる。
7. 190 度までサラダ油を温めて再度揚げる。
8. トッポギを水に 30 分つけておく。
9. 150 度のサラダ油でトッポギを揚げる。
10. ゴチュジャン大さじ 4、砂糖大さじ 1、マヨネーズ大さじ 2、ピーナッツ 100g を混ぜてソースをつくる。
11. 唐揚げ、揚げたトッポギ、ソースを一緒に炒める。
12. 卵 1 個をゆで、卵の殻をむいて半分に切る。
13. 料理全体にごまをかける。

### 工夫した点

- 餅がメインであるトッポギにカラッと揚げた唐揚げや、ピーナッツを入れることで、噛み応えが増すようにしました。



金 修賢  
 (塩尻市)

2020



入賞



## かぼちゃとエビのチーズリゾット

### 材 料

白ご飯（もちもち大麦、ダイシモチ麦）  
かぼちゃ  
バター  
エビ  
白ワイン  
牛乳  
パセリ  
塩・こしょう  
パルメザンチーズ  
えりんぎ

### 作り方

1. エビの殻を剥がして焼く。
2. 剥がした殻を白ワインと水と一緒に煮る（5分ほど）  
→スープになる。
3. かぼちゃとエリンギを焼く。ある程度焼いたら、2のスープを加えて5～7分ほど煮る。
4. 軟化したかぼちゃをすり潰す。どろどろにする。
5. 牛乳を加える。
6. ご飯を加えて、混ぜる。
7. おこのみで塩、こしょう、チーズを加える。（チーズは少量で良い）
8. 1で焼いたエビをリゾットの上のにせる。

### 工夫した点

- ご飯の中にもちもち大麦やダイシモチ麦を加えて、咀嚼感アップ。
- かぼちゃをすり潰す時、ちょっと塊状の形を残してもかまいません。（よく咀嚼するために）



謝 文 妮  
(塩尻市)

2019



入賞



## ヤングコーンとアスパラごはん

### 材 料

ヤングコーン…1パック  
アスパラ…1束  
米…1.5合  
かにかま…6本  
水…適量  
中華スープ顆粒…10g  
味塩こしょう（黒胡椒入り）  
ごま油…適量

### 作り方

1. といだお米に酒、水を線丁度にいれ、中華スープ顆粒を入れる。一口大に切ったヤングコーンを入れて炊飯。
2. 炊きたてごはん一口大に切り600w 1分レンチンしたアスパラ、カニかま、ゴマ油を入れて混ぜるだけ。

### 工夫した点

- アスパラの食感を残すため、炊き込まず後混ぜたことです。
- 最後にゴマ油は香りも良く、味もしまるのでお忘れなく♡
- 仕込み時間 5分なのに、驚きの美味しさ



mainichimazegohan  
(インスタグラムからの応募)

2019



入賞

テクニック不要!

## ごろごろ具材のかぼちゃマフィン

### 材 料

(マフィンカップ4つ分)  
 かぼちゃ(種、わたを取る)  
 さつまいも  
 バター  
 砂糖  
 卵…1個  
 牛乳…大さじ1  
 薄力粉…1  
 ベーキングパウダー  
 ミックスナッツ

### 作り方

1. ミックスナッツを砕く。
2. さつまいもを皮ごと切り電子レンジで加熱する。
3. かぼちゃの皮を厚めに切り、皮とともに電子レンジで加熱し、バターを入れて混ぜる。
4. 砂糖、卵、牛乳の順に加え、薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、さっくり混ぜる。
5. さつまいも、かぼちゃの皮を飾り用に少し残し1、2、3を4に入れて軽く混ぜる。
6. マフィンカップに入れ、飾り用の材料を乗せて180℃に予熱したオーブンで28～30分焼く。

### 工夫した点

- かぼちゃの漬し残しや、薄力粉のダマが多少あってもOK。嗜みごたえのある大きめ具材がたくさん入っているので気になりません。
- かぼちゃたっぷりなのでハロウィンや冬至にぴったりです。色鮮やかなのでクリスマスにもおすすめです。



廣瀬 沙織  
(長野市)

2019



入賞



## ゴロツと野菜のおこげ風あんかけ

### 材 料

豚肉  
レンコン  
タケノコ  
きくらげ  
小松菜  
人参  
しめじ  
長ネギ  
うずらの卵  
ラーメンスープの素  
片栗粉…大1、水…大2  
ゴマ油…適宜

### 作り方

1. 材料の野菜は、食べやすい大きさに切り、フライパンで炒める。
2. 1に、指定の分量の水で溶いたラーメンスープの素を加え、ひと煮立ち。そこへ、水で溶いた片栗粉を加え、トロミをつけ、ゴマ油をひと回しする。
3. フライパンにゴマ油大1を熱し、ご飯を広げ、両面をカリッと香ばしく焼く。
4. 皿に3を乗せ、2をかける。

### 工夫した点

- 白米を薄く広げて、フライパンで焼き、カリッサクッ食感のおこげにしました。
- 歯応えのある食材を使い咀嚼の回数を増やしつつ、あんかけで誤嚥を防ぐことができ、家族みんなで楽しめる一品に仕上げました。



小林 美鈴  
(松本市)

2019



入賞



## 彩りカムカム牛丼

### 材 料

A (牛肉、玉ねぎ、しめじ)  
れんこん ごぼう 人参  
さつま芋 パプリカ赤黄緑  
スナップ 落花生 (なま)

[ごはん]  
米

[調味料]  
しょうゆ 砂糖 酒 だし  
油 塩

### 作り方

1. 牛丼の材料Aを甘辛く煮つける
2. れんこん、ごぼうは少々油で炒め煮し、人参を入れ味つける。
3. さつま芋は素揚げ
4. パプリカ、スナップは、歯応えが残る様に色よくさっとゆでる
5. 落花生 (なま) は殻つきのまま塩ゆでし実をとり出す。
6. 炊いたごはんに彩りよく盛りつける。

### 工夫した点

- 秋の食材をたくさん使用し「牛丼」を調理しました。
- れんこんとごぼうでシャキシャキ感、噛み応え up。
- 塩尻で収穫されたなまの落花生は噛み応えと奥深い旨みが最高！
- 彩りで使用したパプリカ、スナップも歯応えが残る様工夫しています。



小澤 松子  
(塩尻市)

2019



入賞



## 自然そのままきんぴら

### 材 料

にんじん (秀明自然農法)  
ジャガイモ (秀明自然農法)  
かいわれ  
万能たれ

### 作り方

1. にんじんは千切り。
2. もう捨てられそうな田畑クンのジャガイモを皮ごと切る。
3. 秀明自然農法のオリーブオイルで炒める。カムカムを意識して、短い時間で仕上げました。
4. たれは全て自然農法のもの (醤油・みりん・梨・砂糖・玉ねぎ・味噌・胡麻油・にんにく・白ごま・コショウ) 等をからめて炒めました。

### 工夫した点

- ジャガイモは田畑クンの畑に収穫や仕分け作業しているので、愛着もあり、皮ごとがおいしいのでそのまま使いました。
- 信楽焼の器に盛ってかわれで色どりよく！
- たれの中に梨が入っているのがミソです。



勝山 公恵  
(松本市)



## おやつ…ピーナツパン

### 材 料

食パン  
バター  
焼きピーナツ

### 作り方

1. 食パン（厚切り）を2等分にしバターを塗り、焼きピーナツを並べ焼く。

### 工夫した点

- 大人の人にも満腹感を与えます。



森 淳子  
(愛知県西尾市)



2019



入賞



## そばの実サラダ

### 材 料

ソバの実  
きゅうり  
ミニトマト  
オリーブ  
玉ねぎ  
レモン  
砂糖  
オリーブ油  
塩コショウ

### 作り方

1. ソバの実を好みの硬さにゆでる。
2. ソバの実を色つくくらいに炒る。
3. きゅうり、トマト、オリーブを好みの大きさに切る。
4. 玉ねぎをみじん切りにする。
5. レモン汁に玉ねぎ、砂糖、塩コショウ、オリーブ油を入れドレッシングをつくる。
6. すべてを混ぜ合わせる。

### 工夫した点

- そばの実を『茹で』と『炒り』にすることにより、同じ食材で食感の違いを楽しめます。



林 美和

(北安曇郡白馬村)

2019



入賞



## ポテトのパリパリキノコピザと リンゴのシャキシャキデザートピザ

### 材 料

ジャガイモ  
シイタケ  
マイタケ  
エリンギ  
マッシュルーム  
ケチャップ  
とろけるチーズ  
リンゴ  
バナナ  
レモン  
メープルシロップ

### 作り方

[ポテトのピザ]

1. 千切りにしたジャガイモに塩コショウをふってソテー。
2. 押さえつけながら両面に焼き色がつくまでじっくり焼く。
3. ケチャップ、ソテーしたキノコ、とろけるチーズを乗せてオーブンでチーズに焼き色がつくまでパリパリに焼く。

[リンゴのピザ]

1. 輪切りにしたリンゴをソテー。
2. 両面に軽く焼き色がついたら刻んだバナナとレモンを乗せる。
3. メープルシロップをかける。

### 工夫した点

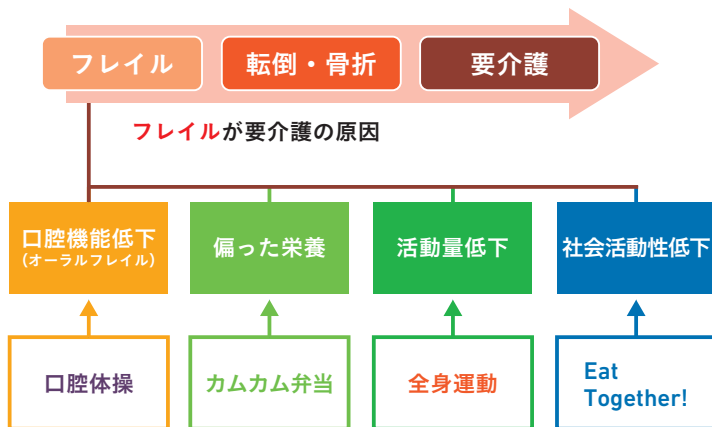
- 食感が異なる料理を一皿に入れることで、噛むことを意識しながら楽しく食べられるようにと考えました。



関 功介  
(塩尻市)

## カムカム健康プログラム

「カムカム健康プログラム」とは、図に示すように、フレイルに陥ることを予防し、さらにフレイルから要介護に至る経緯を予防するために、1. 口腔体操やよく噛んで食べることにより口腔機能低下を予防すること。2. カムカム弁当でバランスの取れた栄養を摂取すること。3. 全身の運動を行うことで、全身的な体力や活動の低下を防ぐこと。4. 一緒に食べて、社会に参加すること。のすべてを行うプログラムのことを言います。



科学技術振興機構の国際科学技術共同研究推進事業の補助を受けて「自立高齢者を増やすための食品開発と運動療法を組み合わせた革新的システムの開発」(研究代表者 松尾浩一郎 (東京医科歯科大学))という課題研究から、よく噛むことを組み入れた取り組みを行うことで、口腔機能低下症 (オーラルフレイル) を改善することがわかってきています。

「カムカム健康プログラム」は、この研究から生まれ、現在も実証研究を続けています。



発行

 松本歯科大学

国立研究法人 科学技術振興機構 戦略的国際共同研究プログラム(SICORP, JPMJSC1813)  
「(日本-スウェーデン共同研究)高齢者のための地域共同体の設計やサービスに関する革新的な対応策」  
「自立高齢者を増やすための食品開発と運動療法を組み合わせた革新的システムの開発」  
日本側研究代表者 松尾 浩一郎(東京医科歯科大学 大学院 地域・福祉口腔機能管理学分野)