



松本歯科大学

編集

カムカム メニュー レシピ集



カムカム（噛む噛む） 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。



松本歯科大学は2014年から16年にかけて、
「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、その入賞作品のレシピ集です。
健康な歯でよく噛み、よく味わって食事をしましょう。



もくじ

ごぼうごまだれ丼	4
ゴロゴロ野菜のタルティーヌ	5
大根の皮と菜の花のきんぴら	6
いんげんとにんじんの豚肉巻 アーモンドスライス揚げ	7
稚鮎の卵とし丼	8
3種のれんこんプレート(れんこんご飯、はさみ揚げ、かみかみサラダ)	9
ごぼうたっぷり炊き込みご飯	10
ごまカツ	11
揚げ大豆と秋野菜のカミカミ彩りサラダ	12
キスの南蛮漬け	13
海のめぐみでカムカムメニュー	14
岩石揚げ	15
根菜たっぷりハンバーグ	16
ごぼうのお日さま寿し	17
ごろんとクルミの全粒粉パン	18
ココロサラダ	19
かむかむ酢豚	20
いろどり長いも	21
グリル野菜の彩りサラダ	22
ゴロツ! サクツ! 海の幸のかき揚げ	23
ピーカンナッツ タタキごぼう	24
シャキシャキれんこん炒め	25
軟骨?! 入り つくね風丼	26
れんこんの照り焼きベーグルサンド	27
チーズ入りカムカム春巻	28
根菜のそば味噌ピザ	29
砂肝とセロリのさっぱりトマト炒め	30
もぐもぐハードピスコッティ	31

よく噛んで食べると、 良いことがたくさんあります。

1. 口は健康の入り口、とも呼ばれ、人が生きるために必要な栄養素を体内に取り込むための、とても重要な人体パーツのひとつです。
2. 毎日の食生活の中で、噛むことで食材を体感することができます。その素材や材料を意識することにより、これまで以上に脳に良い刺激を与えることができますと考えています。また、食への意識によるダイエット効果が期待できます。
3. そして、食材をよく噛むことによって唾液の分泌がより促され、食べ物の消化を助けます。もちろん、それと同時に虫歯予防にも繋がります。

カムカムメニュー、(噛む食育活動)でもっとも重視していることは、食事をできるだけ楽しく、家族や仲間と食べることです。機械のように「時間がきたから食事を摂取する」のではなく、周りの人と味覚を共有したり、調理方法をイメージしたり、味や会話を楽しみながら良く噛んで食事をすることがとても重要だと考えています。

また、これまで以上に食べ物のことを意識して食事をすることは全身の健康管理に繋がります。よく噛むことにより食べたものを消化する機能が向上します。さらには、唾液の分泌によって虫歯予防にも繋がり、口腔ケアにも貢献すると考えています。

松本歯科大学では2011年から学生食堂で「カムカムメニュー」をスタートさせ、2014年からは「カムカムメニュー写真コンテスト」を開催するなど、噛むことを意識する食育活動を推進しています。食を見つめ直す活動を推進することにより、地域に暮らす人々の健康づくりに寄与していきたいと思っています。



松本歯科大学
総合歯科医学研究所 教授
増田 裕次

ごぼうごまだれ丼



塩尻市立塩尻東小学校 保健委員会 (塩尻市)

材 料 (4人分)

ごはん茶碗4杯、ごぼう1/2本、ちくわ2本、片栗粉適宜、揚げ油適宜、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2、みりん大さじ1、酒大さじ1、いりごま大さじ2

作り方

- ①ごぼうは、3mmの斜め切りにして水にさらす。
- ②ちくわは、縦半分に切り、5mmの斜め切りにする。
- ③しょうゆ・砂糖・みりん・酒・おろししょうがを鍋で煮てタレをつくる。
(味付けは、ごはんがすすむように甘辛のたれで仕上げました)
- ④①と②に片栗粉まぶし170℃の油で、ちくわは約2分、ごぼうは4分ほどでカリッと揚げる。
- ⑤③と④を合わせてごはんに乗せ、いりごまをふりかけたら完成!

メッセージ

この「ごぼうごまだれ丼」は、子どもたちが噛むことを意識することができる大好きな給食のメニューで、塩尻市内の小中学校はもとより、他県でも食べられています。塩尻東小学校児童会が給食の献立の中から推薦する形で応募させていただきました。「ごぼう」はしっかり噛まなければならない硬い食べ物。さらに「噛み切って食べる」という趣旨でちくわも入れました。

ゴロゴロ野菜のタルティーヌ



坂田 亜弥(須坂市)

材 料

パン、ベーコン、季節の野菜、れんこん、さつまいも、パプリカ、ブロッコリー、バジルソース、しめじ、茶えのき、エリンギ、チーズ、調味料など

作り方

- ①野菜や角切りベーコンをこんがりとローストして香ばしい味わいに。塩とブラックペッパーで味をつける。
- ②パンにのせてバジルソースをとろとろにかけ、香りと塩気のアクセントを加える。
- ③オリーブオイルと塩コショウで炒めたシンプルなきのごソテーにシャキシャキ野菜とチーズを組み合わせ、パンにのせる。(きのこのソテーをのせたタルティーヌは、しめじ、茶えのき、エリンギと3種類を使用。パンも少しハードめを選びました)。

メッセージ

タルティーヌはフランスのオープンサンドです。
シャキシャキ、ホクホク、しっとり、いろいろな食感を集めました。
あえて大きめにカットしたので大きな口でほうばってほしいオープンサンドです。いろいろな食感の野菜を同時に食べられるので噛んで、食べるのが楽しくなると思います。

大根の皮と菜の花のきんぴら



角川 彩子(神奈川県小田原市)

材 料

大根の皮、菜の花、酒、みりん、めんつゆ、白ごま

作り方

- ①大根の皮は表面をよく洗ってから細切りにする。
- ②菜の花を軽く下茹でして、3~4cmの長さに切る。
- ③ごま油で大根の皮を炒める。
- ④酒、みりん、めんつゆを入れて全体に馴染んだら、菜の花を入れ、絡めながら炒める。
- ⑤火を止めて、白ごまを加える。

メッセージ

おでんや煮物を作ったあとに出る大根の皮を利用して1品おかず♪
大根の皮は歯応えが良く、味もよく滲みて美味しいので、捨ててしまうのは勿体ない食材です。

いんげんとにんじんの豚肉巻 アーモンドスライス揚げ



村上 由見子 (大阪府岸和田市)

材 料

いんげん、にんじん、豚肉、アーモンド、天ぷら粉

作り方

- ①ボウルに天ぷら粉と水で衣を作っておく。
- ②にんじんは縦長に5mm角に切る。
- ③いんげんとにんじんはサッと茹でておく。
- ④豚肉でいんげんとにんじんをクルクルと巻く。
- ⑤衣に巻いた豚肉をぐらせ、スライスアーモンドをまぶして油で揚げる。

メッセージ

アーモンドをきれいに付けるのは難しいですが、これでサクサク感が出ます。
豚肉のビタミンB、アーモンドのビタミンE、にんじんのカロチンで美肌を目指す!?

稚鮎の卵とじ丼



角川 彩子(神奈川県小田原市)

材 料

稚鮎10～15尾程度、たまねぎ1/3個、きのご適宜(椎茸、しめじ、平茸、えのきなど)
しょうが少量、卵2個
だしつゆ(めんつゆ、水)150～200cc(好みの濃さに調節)、焼きあご(粉末)あれば小1
海苔適宜、押麦ごはん適宜(押麦は入れなくても可)

作り方

- ①たまねぎ、椎茸は薄切り、その他のきのご類は一口大、しょうがはみじん切りまたは千切りにする。
- ②フライパンに、だしつゆを入れて火にかける。
- ③たまねぎ、しょうが、きのごを入れ、きのごに少し火が通ったところで稚鮎を入れる。
- ④稚鮎が白っぽくなり火が通ったら、つゆが沸騰した状態で卵を流し入れる。
- ⑤卵が半熟の状態になったら、ごはんの上のせて、海苔をちらす。
(他、小葱や三つ葉などお好みで)

メッセージ

稚鮎は、川魚特有の臭みが少なく、香りと苦みをほんのり味わえます。
サイズが小さいのですぐに火が通り、めんつゆを使うことで、短時間で簡単に出来上がります。
ごはんには押麦を入れると食感が良く、食物繊維もしっかり摂れます。

3種のれんこんプレート

(れんこんご飯、はさみ揚げ、かみかみサラダ)



山田 夏綺・上村 李奈(木曾青峰高等学校)

材 料

- ①れんこんご飯 れんこん、玄米、押し麦、グリーンピース、ひじき、にんじん
- ②はさみ揚げ れんこん、ひき肉、ごぼう、パン粉、小麦粉、卵、塩コショウ
- ③かみかみサラダ れんこん、ごぼう、キャベツ、さきいか、すりごま、マヨネーズ
揚げ油、調味料

作り方

- ①れんこんご飯を炊く。玄米に押し麦を混ぜ、根菜類をさいの目切りにして、しょうゆ・酒とともに炊く。
- ②れんこんのはさみ揚げを作る。ひき肉に粗みじん切りのごぼうを加え、れんこんの輪切りではさみ、フライの要領で揚げる。
- ③かみかみサラダを作る。ごぼうとキャベツは大きめに切り、さっとゆでる。あら熱をとり、さきいかやすりごまとともに、マヨネーズで和える。

メッセージ

すべての料理にれんこんを使用しました。ホクホクだったり、シャキシャキだったり、いろいろな食感を感じられます。サラダにさきいかを入れることで、うまみも出るし、噛む回数も増えます。ご飯は玄米を使い、精白米よりも噛むことを意識できます。

ごぼうたっぷり炊き込みご飯



安田 優子(茅野市)

材 料

ごぼう、にんじん、鶏のひき肉、調味料(しょうゆ、酒、みりん、だしの素) お米1合に対して、
大さじ2くらいずつ

作り方

- ①ごぼうは切った後、水に浸してから使用する。
今回は他ににんじんと鶏のひき肉(安いので)を使用しましたが、油揚げや椎茸も入れるとさらにおいしくなります。
- ②米を研ぎ水に30分ひたす。
- ③釜に調味料と具材をすべて入れ、炊飯のスイッチを入れる。
- ④炊き上がったらご飯をよく混ぜる。

メッセージ

炊き込みご飯にごぼうを多めに入れることで、ご飯とは違う食感で噛む回数も増えます。簡単にできますのでぜひお試しください。

ごまカツ



柗中 典子(塩尻市)

材 料

豚肉薄切り、小麦粉、塩コショウ、白ごま（カツのパン粉の代わりに白ごまを使います）。

作り方

- ①豚肉を広げ、塩コショウをして巻く（2～3枚重ねる）。
- ②小麦粉を水で溶き①にまぶす。
- ③②に白ごまをまぶす（隙間なくつける）。
- ④油で揚げる。

メッセージ

白ごまがとても噛みごたえがあるので、噛めばかむほど、ごまの香ばしさが味わえ、とてもおいしいです。

揚げ大豆と秋野菜のカミカミ彩りサラダ



上條 美恵子(塩尻市)

材 料

大豆1/2カップ、ごぼう1/2本、さつまいも10cm、れんこん10cm、しらす大さじ3、
水菜2株、パプリカ1/4個、たまねぎ1/4個、片栗粉適量
<調味料>酢大さじ2~3、塩小さじ1、砂糖小さじ1.5、コショウ適量

作り方

①大豆はたっぷりの水に一晩つけて戻す。②ごぼうは5mm幅の斜めスライスにする。③さつまいもは皮を剥かないで乱切りにする。④れんこんは皮を剥いて乱切りにする。⑤水菜は5cm幅に切る。⑥パプリカはスライスにする。⑦たまねぎはスライスしてしばらく水につけておく。⑧フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、しらすを入れる。弱火でカリカリになるまで炒めて皿にとる。⑨大豆、ごぼう、れんこんに片栗粉をまぶし、170℃の油で順番に揚げていく。さつまいもは片栗粉をつけずに揚げる。⑩調味料を混ぜ合わせておく。⑪ボウルに大豆、ごぼう、さつまいも、れんこん、しらす、水菜、パプリカ、たまねぎを入れ調味料をまわしかけて和える。⑫皿に盛り付けて完成。

メッセージ

8種類の食材を使っているのので、体に必要な栄養をしっかり取ることができます。野菜を大きく切って自然と沢山噛めるようにしました。そして、揚げることで食材本来の甘みがでて、香りや食感も楽しむことができます。彩り野菜をたっぷり使っているのでも楽しめます。

キスの南蛮漬け



角川 彩子(神奈川県小田原市)

材 料

キス10～15尾、片栗粉適量、たまねぎ1/2個、ピーマン2個、パプリカ(赤・黄)各1/2個
にんじん1/4本、南蛮酢、すし酢、カンタン酢 など

作り方

- ①キスの頭、内臓、鱗を取り、水分を拭き取ってから片栗粉をまぶす。
(キスは骨ごと食べるので開かないでおく)
- ②たまねぎ、ピーマン、パプリカを薄切りに、にんじんを千切りにしておく。
- ③キスを油で揚げる。
- ④熱いうちに、②とともに南蛮酢に漬ける。南蛮酢の量はひたひたに浸かる位。
- ⑤冷蔵庫で冷やす。

メッセージ

キスは骨まで丸ごと食べるため、やや低めの温度で時間をかけて揚げると良いでしょう。
野菜は水にさらしたり茹でたりせずそのまま酢に漬けます。
南蛮酢は市販のものを使用することで、調味料の計量や火にかけたものを冷ます手間を省略することができ、時短にもなるのでお勧めです。

海のめぐみでカムカムメニュー



清水 えみ子(塩尻市)

材 料

かえり煮干し、青海苔、にんじん、水菜、天ぷら粉、片栗粉

作り方

- ①煮干しには片栗粉をまぶす(サクサク感が増します)。
- ②彩の野菜は普段冷蔵庫にあるものを適当に使います。今回はにんじんと水菜を入れました。
- ③ボウルに材料を全部入れて混ぜる(青海苔の代わりに青シソやパセリを使うと、風味が変わって美味しいです)。
- ④両面をカラッと揚げて完成。

メッセージ

遠州灘産のかえり煮干しと青海苔を使った天ぷらです。かえり煮干しはそのままでも食べられますが、ご飯の一品にしたくて天ぷらにしました。

かえり煮干しは適度な硬さと、噛むほどにうまみが出てくるので子どもには「よく噛んで、ゆっくり食べてね」と言っています。青海苔の風味も出ていて、我が家の定番メニューです。

岩石揚げ



塩尻市中学校栄養士会(塩尻市)

材 料 (1人分)

大豆(乾燥) 27g、カチリ10g、ひじき(乾燥) 8g、さつまいも大1/5本、薄力粉50g、三温糖小さじ3、濃口しょうゆ小さじ1と1/2、揚げ油

作り方

- ①大豆は、前日から水で浸しておき、柔らかくゆでる。
- ②さつまいもは大豆くらいの大きさに角切りして、水にさらす。
- ③ひじきは水に浸し戻す。
- ④ボールに全ての材料を混ぜて、水を加減しながら入れる。(衣がまとわりつくくらい)
- ⑤大き目のスプーンですくって、180℃くらいの油で揚げる。

メッセージ

学校給食のレシピの中から選んだメニューです。

揚げた大豆、ひじきは想像以上の噛み応え。自然のたんぱく質、カルシウム、食物繊維がいっぱい、歯にも、おなかにも、体にも良く、育ち盛りの子供にぴったりです。

根菜たっぷりハンバーグ



春日 梢 (塩尻市)

材 料

<ハンバーグ> 鳥、牛、豚の合いびき肉、おから、芽ひじき、ごぼう、干しいたけ、れんこん、たまねぎ、たけのこ、しょうが(少々)、パン粉、牛乳

<あんかけソース> たまねぎ、エリンギ、にんじん、いんげん、たけのこ、桜えび

作り方

- ①パン粉を牛乳で湿らせておく
- ②ごぼう、れんこん、たまねぎを粗みじん切りにしておく
- ③①、②と残りの材料を混ぜ、粘り気が出るまでこねる
- ④ハンバーグの形を作りフライパンで焼き、両面に焦げ目がついたらお皿に盛りつける
- ⑤あんかけソースの材料をめんつゆで煮る
- ⑥⑤に水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑦あんかけをハンバーグにかける

メッセージ

根菜などの噛みごたえのある具材をたくさん入れたハンバーグとなりました。あんかけソースは咀嚼を促せられるよう意識して具材を選択しました。

ごぼうのお日さま寿し



石川 蓉子(塩尻市)

材 料

山ごぼうの漬物(少し着色のあるものを使用)、海苔(全型2枚、1/2カット1枚)、
紅しょうが少々、すし飯

作り方

- ①山ごぼうと紅しょうがを芯にして細巻きを一本巻く。
- ②巻きすに海苔(全型)を1枚のせ、すし飯をうすく広げ、割り箸などで、5本の溝を作る。
- ③上からも一枚全型のりをかぶせる(海苔を押さえ込んでおくと具が入れやすい)。
- ④溝5本の端から端まで山ごぼうを敷く。
- ⑤すし飯をのせて、真ん中へ①の細巻きをのせ芯にして巻く。
- ⑥やや太めに切って出来上がり。

メッセージ

ごぼうは軽快な歯ごたえのうれしい一品です。
ごぼうと紅しょうがでお日さまのイメージにしました。

ごろんとクルミの全粒粉パン



高山 由香子(松本市)

材 料

強力粉300g、全粒粉100g、水250ml、砂糖24g、塩12g、マーガリン30g
ドライイースト4g、クルミ40g、レーズン40g

作り方

- ①クルミは、手で荒く砕く。
- ②すべての材料をホームベーカリーに入れ、こねる。
- ③一次発酵 (35分)
- ④ガス抜き・ベンチタイム (15分) ・成形
- ⑤二次発酵 (40分)
- ⑥焼き上げ (190℃・約18分)

メッセージ

風味豊かな全粒粉を使っているので、噛めば噛むほど小麦粉の甘みが口のなかに広がります。ごろんと大きめにクルミを入れてあるので、自然に噛むことが楽しくなります。パン作りが趣味でいろいろなパンを作りますが、このクルミの全粒粉パンが、子供達の一番人気です。

コロコロサラダ



田中 勝子(塩尻市)

材 料

柿、りんご、だいこん、にんじん、きゅうり、長いも、レタス、ドレッシング

作り方

- ①すべての材料を1cm角に切る。
これが「コロコロ」のポイントで、各材料の微妙な食感や味わいが楽しめます。
- ②器にレタスをひき①を盛り合わせる。
- ③ドレッシングはお好みで。

メッセージ

手軽にできるサラダです。
それぞれの食感やシャキシャキ感を味わってください。

かむかむ酢豚



仲座 海希(塩尻市)

材 料

れんこん、ごぼう、パプリカ(黄・赤)、エリンギ、豚肉(ブロック)、長ねぎ、にんじん、油揚げ、だし100ml(貝柱スープの素大さじ1.5を溶かしたもの)、調味料(酢大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ2、ケチャップ大さじ1、しょうゆ大さじ2)、しょうゆ、ごま油、片栗粉

作り方

- ①それぞれを食べやすい形に切る(歯ごたえを残すために厚みを少し残す)。
- ②沸騰したお湯にごま油大さじ1〜2を加えてから、油揚げとエリンギ以外を入れ1〜2分湯通しして、油揚げを入れたザルに上げておく。
- ③ごま油をひいたフライパンで肉の表面に焼き色がつくまで炒め、だしを加える。
- ④沸騰したら調味料を加えて温め、ザルにあげておいた材料を入れて混ぜる。
- ⑤全体に絡んだら水溶き片栗粉50ccとごま油を小さじ0.5〜1加える。最後に色付けのためにしょうゆを少々加えてもOK。

メッセージ

ただ噛むことを意識するだけではなく、できるだけ油を使わないことでヘルシーさを目指しました。材料を油で揚げずに油分カットができ、ごぼうやれんこんもさっと湯通ししてあるだけなので、シャキシャキした歯ごたえを美味しく楽しむことができます。

いろいろ長いも



山崎 重子 (塩尻市)

材 料 (4人分)

長いも160g、かにかまぼこ2本、塩昆布8g、パセリ8g、白ごま適量

作り方

- ①長いもは3～4cmの長さの短冊切りにし、さっと熱湯に通す(ぬめりを取るため)。
- ②かまぼこは熱湯に通し、半分に切り、ほぐす。
- ③パセリは熱湯に通し粗いみじん切りにする。
- ④塩昆布も粗くきざみ、①、②、③を和える。
- ⑤器に盛り付け、白ごまを散らす。

メッセージ

地元でとれる長いもを使った簡単な料理です。長いもを太めに切ってシャキシャキ感を出し、よく噛むようにしました。調味料を使用せず、塩昆布のうまみやパセリの風味を利用し、減塩も意識しました。

れんこんや凍り豆腐、白こんにゃくを短冊切りにして茹でたものを加えても美味しいです。

グリル野菜の彩りサラダ



山田 蘭子(塩尻市)

材 料

にんじん、れんこん、かぼちゃ、パプリカ、なす、ドレッシング(オリーブオイル大さじ4、バルサミコ酢大さじ1、塩小さじ1、にんにく1片、コショウ)

作り方

- ①野菜を大きめに切ってオリーブオイルで焼く。
(野菜を焼くときに、それぞれの野菜の歯ごたえを楽しむために、加熱しすぎないように注意してください。種類ごとに別々に焼くとよいでしょう。)
- ②ドレッシングをあえて完成です。

メッセージ

噛むことを意識して、にんじん、れんこん、かぼちゃ、パプリカ、なすを、大きめにカットして、硬めに焼いたことです。彩りも良くて食欲もわくと思います。

ゴロッ!サクッ!海の幸のかき揚げ



酒井 貴恵(須坂市)

材 料

たこ、いか、たけのこ、コーン、あおさ、片栗粉、小麦粉、水、ビール

作り方

- ①材料をサイコロ状にカットして、片栗粉をまぶしておきます(この時材料の水分をよく拭き取ってください)。
- ②小麦粉と水とビールを入れてかき混ぜて、そこへ①を投入します。
- ③180℃の油でカラッと揚げます。
- ④さくさく感を出すために二度揚げします。

メッセージ

コーンを入れることで甘みが出ました。二度揚げすることで、よりサクサク感を出しました。衣の中にビールを入れて、よりサクッと感を出しました。たけのこも細切りにするのではなく、さいの目状に切ることで噛み応えを出しました。

ピーカンナッツ タタキごぼう



坂田 和子(高山村)

材 料

ピーカンナッツ、ごぼう、にんじん、砂糖、しょうゆ

作り方

- ① 砂糖としょうゆで茹で、下味を付けたごぼうをすりごぎでたたく。
- ② にんじんは短冊切りにする。
- ③ ①と②を片栗粉をまぶして油であげる。
- ④ 砂糖と水でみつを作り、砕いたピーカンナッツとごぼうをあえる。

メッセージ

ごぼうは“カムカム”に大変良いと思います。又、ピーカンナッツは普通のくるみよりまろやかな味わいでビタミンEも多く、若返りにぴったりです。色合いににんじんも加えてみました。あげたサクサク感と食感の良いナッツでやみつきになる味わいです。つつつつまみたくなるので、おやつやお酒のおつまみにもおすすめです。

シャキシャキれんこん炒め



下平 由美 (塩尻市)

材 料

れんこん、ミニトマト、レタス、オリーブオイル、塩コショウ

作り方

- ①れんこんは歯応えをよくする為に、少し厚めに切る。
- ②炒める時の時間短縮のためにレンジで加熱する（500wで2分程）。
- ③オリーブオイルで炒めて、塩コショウで味付けするだけ。
- ④皿にレタスを敷き、炒めたれんこんをのせて、ミニトマトをあしらう。

メッセージ

歯応えのあるれんこんを使うことで、噛むことを意識して食べられます。
すごく簡単に出来ちゃいます!!

軟骨?! 入り つくね風丼



田口 わかも(松本市)

材 料

ひき肉、クルミ、ピーナッツ、にんじん、れんこん、水菜

作り方

- ①ひき肉に大きめに刻んだクルミとピーナッツ、絞りしょうが、卵、片栗粉、塩を加え、肉団子にする。
- ②油で揚げ甘酢あんをかける(甘辛たれでも焼鳥たれでもおいしいです)。
- ③噛み応えのある水菜は1cmのざく切りにしてご飯の上のせ、細い千切りにんじんと酢れんこんをちらす。

メッセージ

クルミ、ピーナッツは歯ごたえがあり、オメガ脂肪酸が含まれ体によいので、ひき肉に混ぜました。コリコリプチプチと歯ごたえよく軟骨? 入りのつくね風にしてみました。にんじん・れんこん・水菜は、ビタミン・カルシウムが多く噛み応えたっぷりの野菜を加えてみました。水菜のカルシウムの吸収をよくするため酢れんこんを乗せました。

れんこんの照り焼きベーグルサンド



松本 歩(群馬県渋川市)

材 料

ひじき、いりごま、れんこん、レタス、にんじん、合挽きミンチ、たまねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩、コショウ、ベーグル、チーズ

作り方

- ①合挽きミンチ、たまねぎ、戻した乾燥ひじき、卵、パン粉、牛乳、塩コショウを捏ねてハンバーグのタネを作る。
- ②①をハンバーグの形に成型して、5mm幅に切ったれんこんを1個に対して1枚ずつ埋め込んで焼く。
- ③にんじんと煎りゴマで金平を作る。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ④半分に切って軽くトーストしたベーグルに②、③、チーズを挟んで盛り付ける。

メッセージ

ひじきやれんこんは和食の副菜で使用することが多いのであまり食べない方もいらっしゃると思いますが、ハンバーガーにすることで食べやすく美味しくなるようにしました。厚みがあるので少し食べ辛さを感じるかも知れませんが、かぶりついて、しっかり噛んで食べてもらいたいです。

チーズ入りカムカム春巻



有賀 喜志子(伊那市)

材 料

春巻き皮、ささみ、スティックチーズ、いんげん、にんじん、たけのこ、干しいたけ、塩コショウ、酒

作り方

- ① ささみに塩・コショウ(少々)、酒で下味をつけておく
- ② 春巻きの皮に①のささみ、スティックチーズ、いんげん、にんじん(細切り)、たけのこ(細切り)、干しいたけ(細切り)を並べて包み、180℃の油で揚げる。

メッセージ

春巻きは揚げることでパリパリとし、噛みごたえがアップされます。春巻きの中に入れる具材も噛みごたえを意識して選択しました。

根菜のそば味噌ピザ



稲田 優香・向井 輝・北川 玲里・松井 幸歩(木曾青峰高等学校)

材 料

そば粉、強力粉、ベーキングパウダー、塩、れんこん、にんじん、ごぼう、ほうれんそう
タレ(味噌、みりん、砂糖、塩、くるみ、ごま)

作り方

- ①生地を作る。そば粉と強力粉、塩、ベーキングパウダーを水でこねる。少し寝かせてから円の周りにふちを作って丸くのぼす。
- ②根菜類は5mmくらいの輪切りにして、さっとゆでる。ほうれんそうはゆでて、3cm長さに切る。
- ③タレの材料を混ぜ合わせておく。生地に塗り、野菜類を乗せて、オーブンで焼く。最後に彩りのほうれんそうを乗せる。

メッセージ

信州らしさをアピールするために、生地にそば粉を使用しました。根菜類を使い、厚めに切ること、歯ごたえを出し、くるみのごろごろ感もアクセントとなっています。

砂肝とセロリのさっぱりトマト炒め



酒井 貴恵(須坂市)

材 料

砂肝、セロリ、たまねぎ、トマト、にんにく(チューブ)、しょうが(チューブ)

作り方

- ①お湯を沸騰させ、酒を少々加え砂肝を10分ほど茹でる
- ②フライパンに、しょうが、にんにくを入れ砂肝を炒める。
- ③②にたまねぎを炒め、セロリ、トマトを後から入れて炒める。
- ④中華だし、塩、で味付けをする。

メッセージ

セロリは歯ごたえを残すため、トマトは酸味を残すため、短時間炒めます。

もぐもぐハードビスコッティ



Y.M (栃木県那須塩原市)

材 料

A (強力粉100g、砂糖30g、卵1個)、お好みの具材50~80g
(刻んだドライフルーツやゴマなど水分の少ないもの)

作り方

- ① ボウルにAを入れ箸でぐるぐるまぜる(ぼろぼろとなるくらいまで)
- ② 具材を入れ、手でひとまとめに(粉っぽいままでOK)
※写真の具材は手前・刻んだイチジクのコンポートとゴマ。奥・蒸かして刻んださつまいも。
- ③ 1cmほどの厚さの小判型に形成し、190℃に予熱したオーブンで30分焼く。
- ④ 一旦オーブンから出し、1~2cmの幅で切る。
- ⑤ オーブンを200℃に上げ、ビスコッティを倒し並べて15分焼く。
- ⑥ 焼けたら庫内に放置、冷めたら完成。

メッセージ

- ・油分を使わないのでヘルシー、また噛み応えがあるので、少量で満腹に。
- ・具材を変えれば様々な味を楽しめる。(紅茶葉やレモンピール、グラノーラなどなど)
- ・少ない材料で簡単に作れる。



発行：松本歯科大学
社会貢献地域連携推進センター

www.mdu.ac.jp