



平成30年度長野県地域発
元気づくり支援金活用事業

松本歯科大学



カムカムメニュー

kamu kamu menu



レシピ集

The recipe collection



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
「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、2017年、2018年の
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。





EGGS

林檎バーグ	4
信州まるごとロール	5
れんこんと切り干し大根のナポリタン風	6
ゴロゴロあやみどりつくね	7
カンタンカタイコダワリ素材〜3Kだけど安心のビスコッティとはこれいかに?	8
噛み応え抜群スコーン	9
カムカムコロッケ〜山賊風味〜	10
野菜たっぷり、油揚げ餃子	11
満足感たっぷりの一皿	12
お手軽ベトナム風サンドイッチ	13
ごぼうとにんじんのしゃきしゃき天ぷら	14
丼だけ〜、噛めば噛むほど味がでる♪ やきとりきんぴらごぼう丼	15
昆布ときのこの中華炒め	16
ジャンボメンチカツ	17
れんこんとブロッコリーのコリコリ炒め	18
秋を味わう里芋コロッケ	19
ピーマンの肉詰め〜噛まぬなら噛ませてみせよう蛸スルメ〜	20
カンガルーバーガー	21
おたからすし	22
もりもり手羽元煮込み	23
ほうれん草と砂肝のきんぴらごぼう	24
れんこんとピーナッツの甘辛炒め	25
かぼちゃまるごとサラダ	26
簡単ピリ辛さきいか	27
ゴロゴロ野菜のハロウィンキッシュ	28
簡単カムカムシチュー	29
揚げ焼き高野入りあんかけ冷や麦	30
ごぼうと豆のサラダ	31



EGGS



SUGAR



口の健康は体の健康の礎です。

よく噛むことの意義 その1

咀嚼がしっかりできると消化吸収が良くなります。細かく砕かれた食物には消化液が作用しやすくなります。

よく噛むことの意義 その2

唾液の分泌がよくなり口の中を洗い流してくれます。また、歯と食物が擦れ合うことで歯の清掃効果もあります。

(注:もちろん歯磨きは口腔の清掃の基本であり、怠ってはいけません。)

よく噛むことの意義 その3

老化予防に効果があります。咀嚼することは脳細胞にも刺激を多く伝え、脳の活性化に有効です。

よく噛むことの意義 その4

ダイエット効果が期待できます。咀嚼回数が増えると満腹感が早く得られ、カロリーの過剰摂取予防につながります。

口が健康であってこそ、よく噛むことができます。そして、食事を楽しむことが人生を豊かにします。食卓に笑顔があふれることを期待して、松本歯科大学は咀嚼機能の維持を考えるカムカムメニューを提案します!

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たいと思っています。

松本歯科大学
地域連携歯科学講座 教授
摂食嚥下機能リハビリテーションセンター長 配島 弘之



林檎バーグ



材料

鶏ひき肉 (信州福味鶏)・豚ひき肉 (信州ポーク)・おから・卵・りんご・チーズ・コンソメ顆粒・塩・こしょう・クルミ・レタス

作り方

- ①りんごは皮付きのまま輪切りと小角に切る。
- ②それらをコンソメ顆粒を溶いた水で食感が残るように煮る。
- ③鶏・豚のひき肉、おから、卵、塩・こしょうをよく混ぜたら②の角切りりんごを加え混ぜる。
- ④①の輪切りにしたりんごで③を挟みオープンで火を通す。
- ⑤仕上げにチーズをかけ好みの焼き色をつける。
- ⑥お好みでソースを添える。(写真かぼちゃのソース分量外)

アピールポイント

- おからを加えることでハンバーグ自体に噛み応え。
- クルミ・レタスを添えて噛み応えアップ。
- シャキシャキとしたりんごを皮付きで更に噛む事ができる。
- チーズで焼き上げることでもりんごを隠し食べた時の驚き。
- 小さい子から大人まで年代を問わず食べやすい。
- 地物のひき肉を使う事で地産地消へと繋がるメニュー。

信州まるごとロール



2018
最優秀賞

平林 直美
(大町市)

材料

酢飯・のり・野沢菜漬物・水菜・にんじん(千切り)・もやし・卵焼き ④: クルミ・いりごま(白)・ピーナッツ

●肉みそ: 豚ロース(信州産)・エリンギ・生姜(千切り) ⑥: 信州みそ・砂糖・醤油・みりん

作り方

①お米1合を洗い、炊飯して酢飯をつくる。②野沢菜・水菜は、のりのサイズに切っておく。③④を粗く刻んで合わせておく。⑤にんじんは千切りにし、もやしと一緒に軽くレンジで加熱する。⑥卵で卵焼きを作っておく。⑦豚ロース・エリンギ・生姜は細く切ってから、フライパンに油をひいて炒める。火が通ったら⑥の調味料で味付けをして肉みそを作っておく。この中にも刻んだクルミを入れておく。⑧巻き簾にラップを置き、のりを敷いたところで酢飯をのせる。再度ラップを上から置きひっくり返す。⑨⑦に水菜・もやし・にんじん・卵焼き・野沢菜・肉みそをのせて巻き、表面にまんべんなく④をつけロールにする。⑩好きな大きさにカットして盛り付けをして完成。

工夫した点

- タイトルの通り、信州の食材をふんだんに使い地産地消もうたっています。
信州産…長野県産コシヒカリ・野沢菜・クルミ・会田たまご・ホクトエリンギ・信州みそ・豚ロース
- いろいろな食材を組み合わせるとロールにし、旨味を閉じ込め食感も楽しんでいただく。太巻きにしたことでよく噛んで咀嚼すると、シャキシャキ、コリコリ、いろんな歯応えを感じてもらえます。
- ロールの太巻きですが、肉みそや野沢菜にしたことで具材に味が馴染んでいるので、お醤油など付けずに食べられるところから過剰の塩分摂取も控えられます。

れんこんと切り干し大根のナポリタン風



2017

塩尻市健康増進賞

上條 美恵子
(塩尻市)

材料

切り干し大根50g・ピーマン1個・にんじん 1/4 本・玉ねぎ 1/3 個・れんこん4cm・ウインナー2本・ケチャップ大さじ3・ウスターソース大さじ1・砂糖大さじ1・塩少々・こしょう少々・サラダ油大さじ1・バター大さじ 1/2

作り方

- ①切り干し大根は水で戻す。
- ②ピーマンは細切り、にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③れんこんは1cm幅のいちょう切りにして水にさらす。
- ④ウインナーは斜め輪切りにする。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、切り干し大根、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、れんこん、ウインナーを入れて野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑥ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょうを入れて炒める。
- ⑦バターを入れて全体にからめたら完成。

アピールポイント

- れんこんと切り干し大根のシャキシャキした歯応えと噛み応えが抜群です。
- ナポリタン風にすることで、子供や切り干し大根が苦手な方でも食べやすくなりました。

ゴロゴロあやみどりつくね



2018

塩尻市健康増進賞

百瀬 彩夏
(塩尻市)

材料

鶏胸ひき肉200g・あやみどり大豆(茹で) 100g・玉ねぎ(粗みじん) 40g・乾燥ひじき2g・片栗粉小さじ2・塩こしょう少々・すりおろし生姜小さじ1

●タレ: 味噌大さじ1・みりん大さじ1・酒大さじ1

作り方

- ① 浸し豆を作る。大豆の3倍量の水で3時間浸す。たっぷりの水でアクを取りながら弱火で10分ほど茹でる。
- ② ボウルにタレ以外の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を熱し、好みの大きさに丸めた②を並べ、焼き色がついたら裏返す。蓋をして3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 混ぜ合わせたタレを回し入れ、全体に絡める。

工夫した点

- あやみどりはあえて固めに茹で、噛むことを意識しました。
- 玉ねぎは歯応えが残るよう粗みじんにしました。

カンタンカタイコダワリ素材 ～3K だけど安心のビスコッティとはこれいかに？



材料

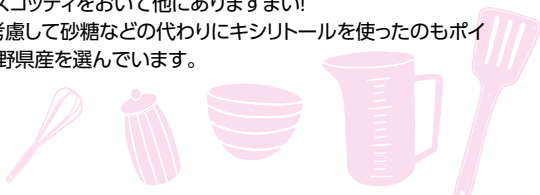
小麦粉 120g・全粒粉 20g・キシリトール 40g・無塩アーモンド 40g・抹茶パウダー 5g・豆乳 100cc・重曹少々

作り方

- 上記の材料をボールに入れて混ぜ合わせてナマコ型に成型。180℃のオーブンで20分焼き、その後1cm幅に切り分け広げて並べ160℃のオーブンでさらに20分焼く。
ビスコッティのビスはイタリア語の『2』で『2度焼く』を意味しています。日持ちもするので保存食としてもオススメです！

アピールポイント

- やはり『歯応え代表』と言えばこのビスコッティをおいて他にありませんまい！
という訳ですが、お口の健康の事も考慮して砂糖などの代わりにキシリトールを使ったのもポイントです。小麦粉、全粒粉も安心の長野県産を選んでいます。



噛み応え抜群スコーン



2018

松本歯科大学賞

下里 かおり
(松本市)

材料

米粉100g・ココア大さじ1・バター30g・砂糖大さじ2・塩少々・ベーキングパウダー小さじ1・ヨーグルト約50cc・干し杏5枚・ウイスキー小さじ1・ミックスナッツ(クルミ、アーモンド、カシューナッツ)約20g・チャービル1枚

作り方

- ①ボウルに、米粉・砂糖・塩・ココア・バターを入れて、サラサラの状態になるまで手で揉みこむ。
- ②①に、ウイスキーに漬けた干し杏3枚分を大きめにちぎって入れ、ヨーグルトも加えたら全体がまとまるまで練る。
- ③②を2～3cmの厚さに伸ばして型抜きをし、180℃のオーブンで15分間焼く。
- ④フライパンにバター少量(分量外)とミックスナッツを入れて、中火で軽く炒める。照りが出る程度で火を止める。
- ⑤お皿に、焼き上がったスコーンを乗せる。上から④をかけて、干し杏とチャービルを飾ったら出来上がり。

工夫した点

- ①焼くと噛み応えがある米粉を使ったスコーンの中には、長野県産の干し杏を混ぜ込んでいます。噛むほどに、美味しさが分かるので噛まずにはいられません。
- ②スコーンをチョコ味にして、硬いナッツ類との相性を良くしました。
- ③飾りの杏は、干し杏そのものを味わっていただくためそのまま食べます。スコーンに混ぜ込んだ杏は洋酒に漬けているので、生地の歯応えにアクセントと風味を与えています。

カムカムコロッケ～山賊風味～



材料

油揚げ8枚 (小さい) ・ ひき肉 100g ・ じゃがいも 1～2個 ・ にんじん4分の1 (50g 位) ・ れんこん適量 (60g 位) ・ ごぼう適量 (60g 位) ・ 玉ねぎ適量 (60g 位) ・ コーン適量 ・ 醤油大2～3 ・ きび砂糖少々 ・ みりん大1～ ・ 酒大1 ・ にんにくひとかけら ・ 生姜ひとかけら ・ 油

作り方

- ① にんじん、れんこん、ごぼうは食べやすいコロコロサイズに切る。ごぼう、れんこんは酢水に浸す。玉ねぎはみじん切り。油揚げはお湯をかけて油抜きする。
- ② じゃがいもを柔らかくなるまで蒸し、潰しておく。
- ③ フライパンに①とひき肉を入れ、火が通るまで炒めたらコーンも入れ、軽く炒める。調味料を入れ味をつける。
- ④ ②と③を合わせる。
- ⑤ 油抜きした油揚げを縦方向に半分に切り裏側にひっくり返す。
- ⑥ 油揚げに④を入れ、楊子でとめる。(大きい油揚げに具をのせくるくる巻いても☆)
- ⑦ 油で揚げるとボリュームアップ。もしくはオーブンやフライパンで焼くとヘルシーです!! ☺

アピールポイント

- 普通のいなりコロッケかと思いきや噛むとごろごろ出てくる根菜たち。中は食べないとわからないわくわくなコロッケです!! 子供にもウケるようコーンも入れました☺ 味も松本の味、山賊焼きの味でボリュームもありとっても美味しいです(*^^*)

野菜たっぷり、油揚げ餃子



材料

寿司用油揚げ3枚・材料A：豚肉のあらびき100g・長芋50g・キャベツ30g・おから30g・にら30g・鶏ガラスープ少々・酒小さじ 1/2・みりん小さじ 1/2・醤油小さじ 1/2・おろしにんにく 2.5g・おろし生姜 2.5g・塩少々・こしょう少々 ごま油(焼き用)：適量 つけタレ：酢大さじ1・醤油大さじ1・ラー油お好みで 付け合わせ野菜：レタスの千切り3枚・コリンキー100g・パプリカ赤少々

作り方

①寿司用の油揚げを湯通しし、半分に切る。②長芋は、皮つきのまましっかり洗い、皮つきのまま5〜6mm角に切る。③キャベツ、にらは細かく刻む。④ボウルに豚肉のあらびき、③を含めた材料Aを全て入れ練りながらしっかり混ぜ合わせる。混ぜたところに②の長芋を入れてざっくり混ぜ、6等分にする。⑤油揚げの中に④で作った具材を入れる。⑥熱したフライパンにごま油をたらし、⑤を並べて弱火で中まで火が通るようにじっくり焼く。中まで火が通ったら、強火にして皮に軽く焦げ目を付けて出来上がり。⑦大皿にレタスの千切りをのせ、その上にスライスしたコリンキーをのせ、油揚げ餃子をのせる。⑧つけタレは、酢と醤油、ラー油をお好みで混ぜて作る。

工夫した点

- 噛み応えがあり、グルテンフリー＆野菜・タンパク質もしっかり摂れるメニューにしました。
- タンパク質は、動物性＆植物性を同時に摂れるようにし必須アミノ酸のバランスを整えました。
- 餃子の皮を油揚げにし、噛み応えのある食材を使い、具の中に長芋を生で入れました。
- 長芋は、地元山形村の特産品。少し大き目に切り、シャキシャキ感のある食感にしました。
- 付け合わせとして、レタスの千切りと生でコリコリした食感のコリンキーで噛み応えを更に加えました。

満足感たっぷりの一皿



2017

フォーターナデルヴィーノ賞

下里 かおり
(松本市)

材料

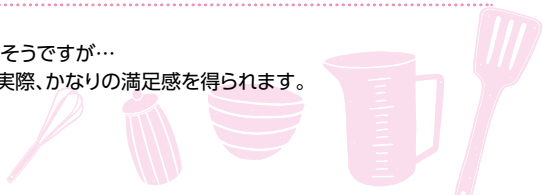
ご飯・片栗粉・牛もも肉・りんご・ごぼう・サンチュ・えび・しいたけ・チーズ・れんこん・にんじん

作り方

- ① ライスバーガーを作る。
 - (I) ご飯に片栗粉と醤油を混ぜて、形を整えてからフライパンで焼く。
 - (II) 牛肉とりんごとごぼうをフライパンで焼いてから、焼肉のタレで味付けしておく。
 - (III) IIにIIとサンチュを挟んで完成。
- ② えびとしいたけにチーズを載せてトースターで焼く。
- ③ れんこんとにんじんに塩を振って、フライパンで蒸し焼きにする。
①②③を一皿に盛り付けて出来上がり。

アピールポイント

- 見た目ですぐにお腹がいっぱいになりそうですが…
噛み応えのある食材ばかりなので、実際、かなりの満足感を得られます。



お手軽ベトナム風サンドイッチ



2018

フォンターナデルヴィーノ賞

匿名希望
(飯田市)

材料

焼き鳥1本(もも、レバーなどの塩、たれなどお好みのもの)・ハード系パン1個(バケット、フランスパンなどお好みのもの)・紅白なます(大根とにんじんの酢漬けもしくは漬物)・大葉やハーブ(パクチー、ミント、ネギなどお好みのもの)

作り方

- ①パンに切り込みをいれる。さつとあぶるか、トーストしてもよい。
- ②野菜と大葉やハーブ、焼き鳥を挟んで、焼き鳥の串を抜く。
- ③お好みでナッツを散らす。ミックスナッツでも可。

工夫した点

- ベトナム風サンドイッチ(バインミー)を身近で手に入りやすい材料で作れるように考えました。コンビニやスーパーでも手に入るお惣菜で作れるので、簡単。時短になるし、料理が苦手な人でもカムカムメニューを楽しめます。
- このままでも普通のサンドイッチよりはたくさん噛めるとはいますが、手作りされる方は酢漬けの材料を大きくしたり、焼き肉や鶏肉をはさんだりして、よりカムカムにアレンジできます。



ごぼうとにんじんのしゃきしゃき天ぷら



材料

ごぼう好きなだけ・にんじん好きなだけ・天ぷら粉・水

作り方

- ①ごぼうの皮をアルミホイルか包丁の背でこそげとり、厚さ5mmくらいの斜め切りにする。
- ②にんじんは皮をむき、3mmくらいの短冊切りにする。
- ③天ぷら粉を水でとき、ごぼうとにんじんを入れて揚げる。

アピールポイント

- ごぼうは太さがあった方がよいので、ささがきにしたり、千切りにするより手が疲れません。
- きんぴらにするのが面倒なときは、大雑把に切ってOK、味付け不要のこちらの料理をぜひ!
- 塩分がなくてもおいしく頂けるので減塩にもなります。
- ごぼう天はしゃきしゃき、にんじんはあまーく仕上がります。



丼だけ～～、噛めば噛むほど味がでる♪ やきとりきんぴらごぼう丼



材料

ごぼう・にんじん・こんにゃく・鶏肉(もも)・ピーマン・たくあん・きざみのり・ごま油・塩こしょう

●調味料：酒・みりん・砂糖・醤油

作り方

- ①ごぼう、にんじん、こんにゃくを細切りにする。
- ②ピーマンは縦に切り食べやすい大きさにカット。
- ③鶏肉はひと口大に切って、酒を全体にふりかけ、しばらく置く。
- ④調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤フライパンに油をひき、ピーマンを焼く。塩こしょうで味付けし、焼き色が付いたら、皿に移す。
- ⑥キッチンペーパーで肉をふき、⑤のあとに鶏肉を入れてこんがり焼く。中まで火が通ったら④の鍋に鶏肉を入れタレをからめて、皿に移す。残り汁を捨てないこと。
- ⑦フライパンをキッチンペーパーでふき取ったあと、ごま油を熱し、にんじんを入れる。にんじんが少ししんなりしたら、ごぼう、こんにゃくを入れ火が通るまで炒める。⑥の残り汁を入れ全体からませる。
- ⑧丼にご飯を盛り、ピーマン、きんぴらごぼう、鶏肉、たくあんを盛り付ける。
- ⑨きざみのりをふりかける。

工夫した点

- 材料を普段より大きくカットすることで、より噛み応えがでます。
- 歯応えの良いたくあんをプラスすることで彩りもあざやかに!
- これ一杯でお腹いっぱいになること間違いなし!!

昆布ときのこの中華炒め



2017

入賞

中野 久枝
(神奈川県海老名市)

材料

昆布（だしを取った後のもの）・きのこ（しめじ・まいたけ等）・豚うす切りバラ肉・長ねぎ・卵・酒・醤油

作り方

- ①卵をときほぐし半熟に炒め、お皿に取り出す。
- ②ごま油で豚肉を炒め、昆布・きのこ・ねぎを加え火を通す。
- ④酒・醤油を鍋肌からまわしかけ、手早く炒め合わせる。
- ⑤①の卵をサッとからませ器に盛る。

アピールポイント

- 昆布ときのこが「噛む噛む」ポイントです。
- 調味も酒と醤油少々で、とっても「減るsee」。
- だしを取った後の昆布をおいしく活用できる、時短メニューです。
- 食いしん坊な2歳の息子も、カミカミもりもり大満足!



ジャンボメンチカツ



2017

入賞

山本 悦子
(東京都江戸川区)

材料

牛豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・りんご少々・にんにく・その他調味料

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんを少し大きめに刻みひき肉と混ぜる。
- ② 塩、こしょう、すりおろしりんご、にんにくを入れて味を整える。
- ③ パン粉をつけて、揚げる。

アピールポイント

- 野菜を大きめに切ることで歯応えを残しつつ、食べ応えがあります。



れんこんとブロッコリーのコリコリ炒め



材料

れんこん・ブロッコリー・ブロックベーコン・オリーブオイル・塩・あらびきこしょう・醤油・アンチョビパウダー(あれば)・酢(あく抜き用)

作り方

- ①れんこんをうすい乱切りにして酢を少し入れた水につけてあくを抜く。
- ②ブロッコリーの房、茎(茎は5〜7mmくらいの厚みで切る)を固めに茹でる。
- ③ブロックベーコンを8mm四方位に切る。
- ④オリーブオイルでベーコン、れんこんを炒める。
- ⑤ベーコン、れんこんに火がとおったら、ブロッコリーを入れ、さっと炒めて塩、あらびきこしょう、アンチョビパウダーで味をととのえ、最後にさっと醤油(少々)を入れて、火をとめる。

アピールポイント

- ブロッコリーの茎も入れることでコリコリ度が増し、れんこん、ベーコンと共にいろいろな食感が楽しめる。



秋を味わう里芋コロッケ



2017

入賞

K・T
(松本市)

材料

里芋好きなだけ・豚肉好きなだけ(鶏肉、牛肉でも可能、ひき肉でも可能)・玉ねぎ1/2〜1個・パン粉・卵・小麦粉

作り方

- ①里芋を皮付きのままやわらかく茹で、皮をむいてつぶす。多少粒が残っていてもよい。
- ②お肉を刻む。ひき肉を使う場合はそのまま。
- ③玉ねぎはみじん切りにし、肉とともに炒める。
- ④①に③を入れて混ぜ、丸く形を整える。
- ⑤小麦粉をふり、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつける。
- ⑥揚げ油で揚げる。

アピールポイント

- 外側はかりっと、中はねっとりしていて、かめばかむほど味わい深いコロッケです。
- お肉を刻んで入れることで、かむ回数がふえます。
- たくさん作ってしまった場合は、⑤の段階でラップに包んで冷凍保存もできます。
- お肉の代わりに秋鮭をいれてもOK。



ピーマンの肉詰め ～噛まぬなら噛ませてみせよう蛸スルメ～



材料

ピーマン・スルメイカ・タコ・牛豚合挽きミンチ

作り方

- ①ピーマンを半分に切り、種を取り除く。
- ②茹でたスルメイカと茹でたタコを一口大に切り、醤油とみりんに予め漬けて下味をつける。
- ③牛豚合挽きミンチに塩こしょうで下味をつけ、片栗粉少々を混ぜて捏ねた後、ピーマンに詰める。
- ④下味をつけたスルメイカとタコをピーマンの肉詰めの上にのせ、オーブン(180度)で約10分間焼く。

工夫した点

- 「固いもの」ではなく、「長く噛む」食品(スルメイカ、タコ)を意識し、これらに合いそうな素材を組み合わせることで調理しました。



カンガルーバーガー



2018

入賞

長友 万里子
(東京都大田区)

材料

アボカド・トマト・チーズ・レタス・カンガルー肉のパテ(冷凍)・バンズ

作り方

- ①アボカド、トマトをスライスし、レタスは千切りにする。
- ②カンガルー肉のパテを解凍し、フライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ③バンズをトーストし、パテ、野菜、お好みのソースをはさむ。

工夫した点

- がっつりハンバーガーでも、カンガルー肉なら脂身が少ない赤身で、噛み応えがあります。



おたからすし



2018

入賞

平林 明依
(大町市)

材料

寿司あげ・炊き込みごはん・野沢菜漬物・落花生・すりごま(白)・水菜

作り方

①寿司あげを油抜きしてから、甘辛く煮ておく。②炊き込みごはんを炊いておく。③野沢菜は食べやすい大きさに刻んでおく。④落花生は粗めに刻んでおく。⑤水菜は、レンジで加熱してしんなりさせる。⑥ボウルに②～④とすりごまを入れてよく混ぜる。⑦①のおあげに、⑥の具を詰め、水菜で袋を縛る。⑧お皿に盛り付けて完成。

工夫した点

- タイトルの[おたからすし]の文字のつく食材を使いました。
お…おあげ(おいなり)、た…たきこみごはん(タケノコ)、か…からし菜(のざわな)、ら…落花生、す…すりごま、し…しいたけ
- 歯応えのある食材をおいなりさんの袋につめて、中が見えないようにし、何が入っているか、おたからの袋を開ける時みたいに、わくわくしてもらえるようにしました。小学生の私にも簡単に作れるような食材を選びました。
- おあげに弾力があるのと、中の具がコリコリと食感が残るので、よく噛んで頬張って食べてもらうようにしました。

もりもり手羽元煮込み



2018

入賞

柳澤 和代
(塩尻市)

材料

鶏手羽元・卵・ごぼう・さやいんげん・ポン酢・はちみつ

作り方

- ①ゆで卵をつくる。
- ②ごぼうはささがきにして水につけておく。
- ③手羽元をごま油で焼き色が付くまで焼く。
- ④③にゆで卵とごぼうを入れ、水とポン酢を入れて煮込む。
- ⑤はちみつを入れてつやを出す。
- ⑥盛り付けたら、さやいんげんを飾る。

工夫した点

- 調味料をポン酢での味付けにしたので、簡単にできます。ごぼうを入れることで、食べ応えも増します。



ほうれん草と砂肝のきんぴらごぼう



2017

学内最優秀賞

三浦 佑樹
(塩尻市)

材料

砂肝・にんじん・ごぼう・ほうれん草・酒・醤油・輪切り唐辛子・生卵・白ごま

作り方

- ① にんじん、ごぼうをささがきにして砂肝を下処理したのち小さく切る。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、輪切り唐辛子を加えた後、砂肝を入れて炒め、にんじん、ごぼう、ほうれん草を加えて、油が絡まったのちに、酒、砂糖、醤油で味をととのえる。
- ③ 火が通り汁気が飛んだらごまを加えて、丼によそった後に生卵を上に乗せると完成です。

アピールポイント

- 砂肝、にんじん、ごぼうは歯応え抜群です。



れんこんとピーナッツの甘辛炒め



2018

学内最優秀賞

河谷 真由花
(塩尻市)

材料

れんこん・ピーナッツ・だし醤油・みりん

作り方

- ①れんこんは厚切りに、ピーナッツは砕く。
- ②れんこんを炒めて、だし醤油とみりんを回しかけます。
(れんこんは炒めすぎないように!)
- ③お皿に盛りつけてから、ピーナッツをかけて完成です。

工夫した点

- れんこんのシャキシャキ感を楽しめる。
- ピーナッツがアクセントに。
- 超簡単レシピです。3分でOK。



かぼちゃまるごとサラダ



2017

学内優秀賞

上條 由美
(松本市)

材料

かぼちゃ(丸ごと)・えび・アボカド・ブロッコリー・れんこん・じゃがいも・紫たまねぎ・マヨネーズ

作り方

- ① かぼちゃは丸ごと洗い、水にぬらしたキッチンペーパーや新聞紙などで包んでラップで覆い、レンジに15分間かける。串を刺し、中まですんなり通ったら取り出し、上の1/4くらいを横に切り、中の種を取り除く。
- ② ブロッコリー、れんこん、じゃがいもを2cm角に切り、えびは背中に切れ目を入れ、歯応えよくゆでる。分量は適宜。
- ③ アボカドを同じ大きさに切り、②と和え、マヨネーズで濃い目の味付けをする。彩りに紫玉ねぎを入れるときれい!
- ④ ①を器にし、③で和えたサラダを盛り付ける。
- ⑤ 器のホクホクかぼちゃもくずして中のサラダと一緒に召し上がれ!

アピールポイント

- かぼちゃの美味しい季節ならではの見栄えのするボリュームサラダです!
- かぼちゃは皮まで美味しくいただけます!
- えびやブロッコリーとの相性も良く、歯応えも楽しめます。

簡単ピリ辛さきいか



2018

学内優秀賞

大場 有記
(松本市)

材料

さきいか50g・コチュジャン小さじ3・ごま油小さじ1・レモン果汁適量・白ごま適量

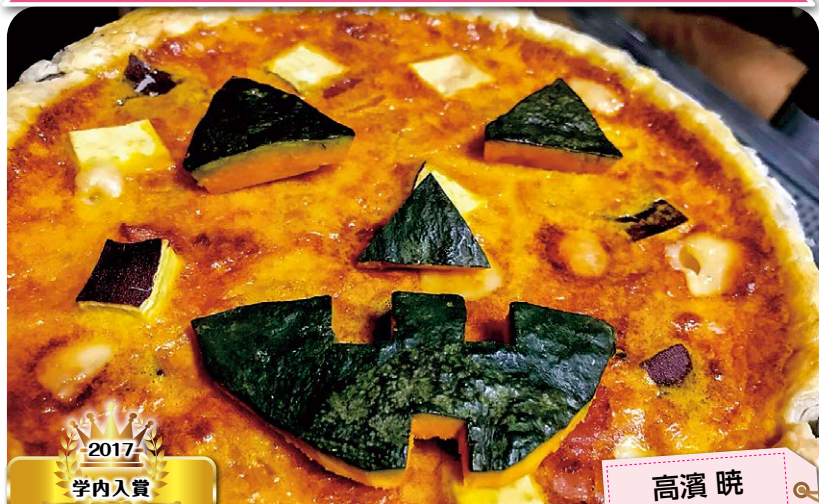
作り方

- ①ボウルにコチュジャン、ごま油、レモン果汁を入れる。
- ②さきいかを入れてよく混ぜる。
- ③白ごまをふって完成。

工夫した点

- コチュジャンの辛味にレモン果汁を加えることでサッパリとした味になります。
- 短時間で簡単に出来るので、晩酌のおつまみにもう一品欲しいときなどにオススメです。

ゴロゴロ野菜のハロウィンキッシュ



2017

学内入賞

高濱 暁
(塩尻市)

材料

かぼちゃ・さつまいも・ベーコン・ラクレットチーズ・卵・生クリーム・パイ生地・塩こしょう

作り方

- ①かぼちゃとさつまいもを角切りにし、かために蒸しておく。
- ②卵、生クリーム、かぼちゃをミキサーにかけ、塩こしょうで味つけをする。
- ③型に敷いておいたパイ生地に②で作った液を流し、角切りの野菜や焼いたベーコンをちりばめる。
- ④細かく切ったラクレットチーズをトッピングし、あらかじめ余熱しておいたオーブンで焼く(200℃で30分間)。

アピールポイント

- ハロウィンにちなんでかぼちゃを多めに使ったキッシュを作りました。
- 噛み応えがあるように野菜を大きめの角切りにしてあります。また、食感と味を加えるためにラクレットチーズを使いました。



簡単カムカムシチュー



2017

学内入賞

仲座 海希
(塩尻市)

材料

パン(ブール)・にんじん・じゃがいも・鶏肉・コンソメ・玉ねぎ・チーズ・鶏肉

作り方

- ①ブールの頭を切り落とし中をくり抜いてトースターで焼く。
- ②シチューを作る。
その際に材料は少しだけ大きめに切る。
鶏肉も大きめに切っておく。
- ③焼けたパンの中にチーズを敷いて、その上からシチューの具を詰める。詰め終わったらシチューのホワイトソース部分を入れる。
- ④焼く。

アピールポイント

- ブールを作らず、市販のものを使うと簡単に作れます。
- 子供と一緒に作ると楽しいです。



揚げ焼き高野入りあんかけ冷や麦



材料

冷や麦(乾麺)・高野豆腐・豚肉・しめじ・キャベツ・ピーマン・にんじん・醤油・みりん・酒・片栗粉・塩・こしょう

作り方

- ①冷や麦を茹でて、油で揚げ焼きにする。
- ②高野豆腐を戻して、片栗粉を付けて揚げ焼きにする。
- ③豚肉、野菜などを塩こしょうで炒める。
- ④調味料と片栗粉を混ぜて用意する。
- ⑤③に②の高野豆腐を入れ、調味料を入れてあんを完成する。
- ⑥あんを冷や麦にかけて出来上がり。

工夫した点

- 揚げ焼きした高野豆腐は、歯応えを楽しめる。
- 夏の残りの冷や麦を利用。
- 揚げ焼きした冷や麦は表面がカリッと、中はモチモチで、面白い食感に！



ごぼうと豆のサラダ



今井 由布子
(塩尻市)

材料

ごぼう・ミックスビーンズ・フライドオニオン・水菜・レタス・ミニトマト・シーザードレッシング・パプリカパウダー

作り方

- ①ごぼうは千切りにし、水にさらす。
- ②①を酢を入れたお湯でさっと茹でる。
- ③水菜、レタス、トマトの上にごぼうを散らし、ミックスビーンズをのせる。
- ④ドレッシングをかけたら、フライドオニオン、パプリカパウダーを振って完成。

工夫した点

- ごぼうや豆を使うことでいろいろな食感が味わえるサラダになります。
- ごぼうは固さを残すため、茹で時間は短めにしました。





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