

◆献立名「基本の白かゆ」(7倍かゆ)

<材料(2~3人分)>

★お米 100g

★水 700ml

★調理器具

蓋つき鍋・ボウル・ザル・おたま

▶ 7倍かゆ

米に対して水の量が7倍

▶ 5倍かゆ（全かゆ）

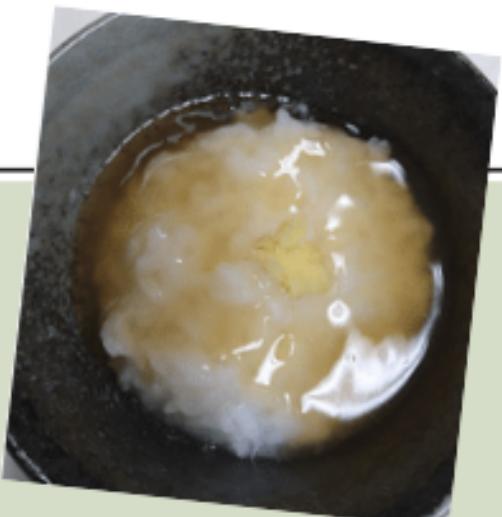
米に対して水の量が5倍

事前準備

★米を研ぎ、20分浸水。ザルに上げて15分水切り。

<作り方>

- ① 鍋に米、水を入れ一混ぜし、蓋をして強火にかける。
- ② しっかり煮立ったら、鍋底から一度混ぜ、蓋をずらし、
(または、蓋と鍋の間に菜箸を挟み) 弱火にかける。
ふきこぼれに注意しつつ30~40分炊く。
- ③ ふっくら炊き上がったら、火を止め、蓋をきっちり閉めて
10分蒸らす。



◆献立名「パルの白だし 生姜あんかけ」

<材料(2~3人分)>

★パルの白だし

小さじ 2

★水

1 カップ

★しょうゆ

大さじ 1/2

★生姜

ひとかけ

★水溶き片栗粉 水

大さじ 1

片栗粉

大さじ 1

★調理器具

小鍋・ヘラ・お玉

包丁・まな板・おろし金

<作り方>

- ① 生姜はすりおろしておく。
- ② 水1カップに白だし・小さじ2としょうゆ大さじ1/2入れ、軽く混ぜる。
- ③ 鍋に片栗粉大さじ1 (15g) を入れ、②を少しいれて混ぜ、フツフツしてたら残りも入れてよくかきませる（ねる感じ）
- ④ 炊き上がったおかゆに②のあんをかける。
- ⑤ お好みで生姜をのせる。小指の先ほど位から。



◆献立名「カブとりんごの浅漬け」

<材料(2人分)>

★カブ

1個

(大きめは1/2個)

★カブの葉、茎

柔らかそうな
部分、数本

★りんご

1/6個くらい

★塩

一つまみ

★調理器具

包丁・まな板・ポリ袋・ハサミ

<作り方>

- ① カブは皮を剥き、りんごは皮付き、共に薄いイチョウ切り。
カブの葉、茎はみじん切り。
- ② ポリ袋に①のカブ、葉と茎、りんごを入れ、塩を一つまみ(指三本)。
袋の上から軽く揉んで、冷蔵庫に保存。
- ③ 塩がなじんだら、ポリ袋の隅をハサミでカットし、水気を絞る。



◆献立名「冬が旬！フルーツ＆水切りヨーグルト 甘麹ソース添え」

<材料(2人分)>

★プレーンヨーグルト 200g

★みかん 1個

★キウイ 1/2個

★食べる糀 30g

★塩 一つまみ

★調理器具

コーヒーフィルター・コップ

または、キッチンペーパー・ザル・ボウル

包丁・まな板



事前準備

★ヨーグルトはコップに紙のコーヒーフィルターを被せた上に100gずつ入れる。

または、キッチンペーパーをザルに敷き、その上に200g入れボウルで受け、水気を切っておく（前の晩からしても良い）。

<作り方>

①みかんは皮付きのまま輪切りにする。皮に一カ所切れ目を入れぐるりと皮を剥く。キウイは皮を剥いて輪切り。

② 水切りヨーグルトを器によそい、①のみかん・キウイをのせて食べる糀(甘麹)を添える。

※食べる糀の代わりに濃縮甘酒でも可。

►ヨーグルトを水切りした際にでるホエイ（乳清）の活用

水溶性たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富

捨てずにドリンクやスープ、お味噌汁にしていただきましょう

行事食としてのおかゆ

七草かゆ

毎年1月7日、一年の最初の節句である「人日の節句」に七草がゆを食べるのは、七草の若芽を食べて植物がもつ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められている。

小豆かゆ

小豆の赤い色には災いを祓う力があると信じられ、小正月にその小豆粥を食べることで、邪気を祓い家族の無病息災を願う。



参考レシピ 小豆がゆ

《材料》 2~3人前

米 60g 小豆 30g 水 700ml 切り餅 2~3個 塩・砂糖

※市販の「赤飯用のゆであずき」を使っても良い

《作り方》

①米を研ぎ、20分ほど浸水させ、ザルにあげておく

②小豆は洗って、鍋に入れ被る位の水を加えて強火にかける。ひと煮立ちさせたら

ザルに上げ、ゆで汁は捨てる(渋きり)。

③②を鍋に戻し、たっぷり被る位の水を加えて煮る。ひと煮立ちしたら、弱火にして20分ほど、少し硬めにゆでる。

④③をザルに上げて、ゆで汁に水を足して700mlにして鍋に入れて、米・小豆を加え強火にかけ沸騰したら、

一混ぜして弱火にして30~40分ほど炊く。

⑤おかゆの炊き上がりに合わせて二つに切ったお餅を焼き、器によそって、のせる。

お好みで塩や砂糖を添える。あれば、柚子を添えても。



温活とは。

体温を上げて、健康な生活を送るからだを手に入れる、さまざまな活動のこと。

食事・運動・睡眠・入浴・

体温が上がると 血液の流れがスムーズになり、全身に熱を行き渡らせ、新陳代謝も活発に。
→免疫機能が活性化される。

カラダを温める食事とは。

→温性食品をとる。

冬が旬、冷地で育つ、地下で育つ、暖色系(赤・オレンジ・黒)、水分が少ないもの、発酵食品。(根菜、スパイス・調味料、お茶・紅茶、肉や魚、)。

→おかゆは、カラダの内側・胃腸から温まる。

内臓に負担をかけないで栄養吸収できる。

水分が多いため、整腸作用・腸内環境整備が整う。

【参考資料】

「美味しい、おかゆ」 帯津良一著 河出書房新社

「粥百選」 高梨尚之 翠香園 東京書籍

温活とは？「温活×腸活」で効力 UP！： <https://kawashima-ya.jp/contents/?p=47767>

七草がゆの作り方： <https://www.kagome.co.jp/vegeday/eat/202101/10889/>



