

# 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」かわらばん No.3

## 野菜たっぷり料理とは？

佐賀県が健康長寿日本一になることを目指す当塾では、長野県の諏訪中央病院名誉院長の鎌田實（かまた・みのる）先生による健康指導が行われています。

先生と塾生の「3つの約束」のなかでも、「1日350gの野菜をとる」が、皆さんなかなか難しいとおっしゃいますが、9月14日と20日の料理教室では、簡単で美味しい野菜料理を学ぶことができました。

参加できなかった方も、こちらのレシピをぜひためしてみてください。新鮮で上質な野菜が手に入る佐賀の特性を生かし、野菜摂取量でも他県に秀でたデータを見んなで作りましょう。

この「3つの約束」を守れているか書き込み表に毎日、結果を書き込みましょう↓



## 1. サバと野菜沢山みそ汁

<材料 2人分> 野菜たっぷり & 骨を強く！

サバ水煮缶	140g	油揚げ	10g
冬瓜	140g	水	400cc
にんじん	40g	ごま油	12g
オクラ	20g	細ねぎ	6g
		みそ	12g



健康にも見た目にも大変よく、美味しかったです。鰹が魚になりました！

<作り方>

1. 冬瓜は皮をむいて、いちょう切り、にんじんは半月切り、オクラは輪切りにして、油揚げはさっと湯通しして細切りにする。
  2. 鍋に油をひき、冬瓜とにんじんを炒めて、オクラ、油揚げ、缶詰の汁と水を加え、アクをとりながら柔らかくなるまで煮る。
  3. 火を止めて、みそを溶く。
  4. 椀に盛り、上にサバの身をのせ、刻んだ細ねぎを散らす。
- ※最初から終わりまで中火。好みで七味唐辛子を入れる。



## 2. 洋風トマトみそ汁

<材料 2人分> 野菜たっぷり & 疲労回復・美肌

トマト	120g	豚バラ肉	50g
なす	80g	ケチャップ	10g
かぼちゃ	100g	オリーブ油	8g
ズッキーニ	40g	水	340cc
		みそ	12g



豚バラ肉の出しがまいていて、野菜が美味しく食べられました。

<作り方>

1. トマトはくし形切り、なす、ズッキーニは輪切り、かぼちゃは薄切りにしてさらに一口大に切る。
2. 鍋に油をひき、豚バラ肉、かぼちゃを軽く炒め、ズッキーニ、なすを加える。
3. 2に火が通ったら、トマトを加え、さらにケチャップを入れて酸味を飛ばす。
4. 3に水を入れて沸騰させ、アクをとりながら全体に火を通す。
5. 火を止めて、みそを溶く。



- ・料理実習で知らない人と顔見知りになり、写真が撮りやすい1日！
- ・ふだんは、豆腐と木かみとか2種類の具で作ることがほとんどでしたが、こんなに具沢山、それも油で炒めるというのが、美味しいですね！

参加者コメント

2018年12月は

12日(水)と19日(水)に料理教室開催の予定

## 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」に、これから入塾したい方へお知らせ

次回の入塾受付は、2018年11月25日(日) 10:00、佐賀市文化会館で開催の鎌田實先生の講演会会場でいきます。入場チケットは、ミズの各店舗で500円で取り扱い中。

※塾生の皆様は、講演会入場無料です。

お問い合わせは、株式会社ミズの各店舗または下記へ。

◇電話 0120-22-7911

◇株式会社ミズ 鎌田實の「がんばらない健康長寿実践塾」事務局

メール kamatajuku@miz-pharmacy.co.jp