



入賞

杉本 陽菜さん（愛知県 在住）

レシピ名 「野菜たっぷりかぼちゃコロッケ〜くるみ味噌ソース添え」



レシピの解説

第1にテーマに沿った体を温める食材を豊富に使用すること、美味しく、見た目が華やかであることを意識しました。さらに歯応えのある蓮根、くるみを使用することで食感の面からも楽しむことができるようにしました。衣に黒ゴマを混ぜ込むことで高い栄養価を摂取出来るだけでなく、見た目のアクセントにも繋がっています。馴染みのあるレシピでも少し工夫を加えるだけで栄養価が大きく変化します。今回をきっかけに薬膳の持つ可能性を知り、自分の体調や体質に合わせた食材を積極的に取り入れていただけたら嬉しいです。

材料（1人分）

| | | | | | |
|--------|------|------|-----|-----------|-----------|
| ・かぼちゃ | 130g | ●衣 | | ●くるみ味噌ソース | |
| ・豚ひき肉 | 40g | ・卵 | 25g | ・酒 | 大さじ1 |
| ・蓮根 | 15g | ・小麦粉 | 20g | ・みりん | 大さじ1 |
| ・たまねぎ | 15g | ・パン粉 | 15g | ・はちみつ | 大さじ1 |
| ・にんじん | 15g | ・黒ゴマ | 5g | ・水 | 大さじ1 |
| ・しいたけ | 15g | ・揚げ油 | 適量 | ・味噌 | 大さじ1弱 |
| ・はちみつ | 15g | | | ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・塩コショウ | 少々 | | | ・くるみ | 5g |
| ・油 | 小さじ1 | | | | お好みでサラダなど |

作り方

- ①かぼちゃを適当な大きさに切り電子レンジ600wで3分間加熱しマッシュする。
- ②蓮根、たまねぎ、にんじん、しいたけをみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、豚ひき肉と②を炒める。火が通ったら塩コショウ、はちみつを加える。
- ④①と③を混ぜ合わせ成形する。
- ⑤小麦粉、卵、黒ゴマ入りパン粉の順に衣をつけ、揚げていく。
- ⑥お好みでトマトやレタスなどサラダを添えて完成。

「くるみ味噌ソース」

- ①くるみを食べやすい大きさに砕く。
- ②すべての調味料と①を合わせ電子レンジ600wで30秒間加熱する。

調理のポイントなど

- ・蓮根は少し大きめに切る（食感を残すため）
- ・黒ゴマはパン粉になじませておく。



審査員からのコメント

- ・かぼちゃコロッケは一般的にあります。そういった一般的なもので、いろんな人に薬膳を知ってもらえるのは良いと思います。薬膳ってなんだか難しそう...ではなく、かぼちゃってこういう効果があるんだよ、薬膳を知らない人に向けて伝えやすいと思います。くるみ味噌ソースが簡単で美味しそうです。
- ・コロッケという一般的なメニューが薬膳になることが、くらし薬膳に合っていると感じました。衣に黒ゴマが使われているところも工夫されていていいですね。薬膳的には、体を温めながら腎を補って冷えない体づくりに役立ちます。腎を補うことは生命力を養うことにも繋がるので、子供から大人まで幅広い世代に食べて欲しいという作成者の想いとも繋がっていますね。