

★カムカムレシピのご案内★

良くかんで食事をする事は、健康によいばかりでなく、実は痴呆の防止になることが報告されています。

最近はかまなくて良い調理法が多いので、平安時代の食事に比べてかむ回数が十分の一ぐらいになっているとも言います。

今回から良く噛んで食べられるカムカムレシピをご紹介しますと思います。是非皆さまもチャレンジしてみてください。



冷えてもやわらか団子 & カムカムあんこ

お月見だんごに



いかがですか？

暑い日には



アイスと一緒に

カムカム度



アップ↑↑↑

★おすすめポイント★

- ・冷やして次の日も柔らかいので私の90歳のおじいちゃんも食べます。ちなみに、かぼちゃだんごの方がさらに柔らかいのでおじいちゃん・おばあちゃんにおすすめです。
- ・かぼちゃの味はほとんどしないので、野菜嫌いのお子様でも食べられます。かぼちゃを人参やほうれん草に変えてみてもOK♪
- ・小さなお子様も、みんなで作っておいしさ&楽しさアップ♪

かぼちゃだんご

- ①カボチャを3cm角位に切り、耐熱皿にのせラップをして、レンジ600w約3~5分、柔らかくなるまでチンする。
- ②かぼちゃのあら熱がとれたら、やわらかだんご①の残した半量に加え、手で混ぜる。
- ③以下やわらか団子と同じ。

カムカムあんこ

- ①オーブンの天板に、アルミホイルかクッキングペーパーを敷いて、アーモンドとクルミをのせ、160℃で約10分焼く。(100均などにあるロースト済の物でしたら、焼く必要はありません)
- ②ナッツ類のあら熱がとれたら、粗めに切り、あんこ混ぜ合わせる。

材料(50個分)

やわらか団子(白・黄色)

白玉粉・・・250g

絹ごし豆腐・・・約300g

かぼちゃ・・・100g

カムカムあんこ

こしあん(粒あん)・・・適量

アーモンド&クルミ・・・適量

やわらかだんご

- ①鍋に湯を沸かし、白玉粉と絹ごし豆腐をボウルに入れ、混ぜ合わせて(耳たぶ位の硬さが目安です)半量丸める。(残りの半量はかぼちゃに使う)
- ②沸騰した湯の中へ丸めただんごを入れ、だんごが浮いて3~5分後に取り出し冷水に入れ、ザルにあげる。

★黒酢の カムカム酢豚★

材料（5人分）

豚もも肉（塊）・・・350g

プレーンヨーグルト・・・100g
（又は キウイ・・・1個）

《下味》

酒・・・小さじ3

しょうゆ・・・小さじ1.5

ゴマ油・・・小さじ1弱

揚げ油・・・適量

片栗粉・・・大さじ4.5

カラフルピーマン・・・3個

ピーマン・・・2個

タマネギ・・・2個

水煮たけのこ・・・1個

水煮れんこん・・・1個



《合わせ調味料》

砂糖・・・大さじ4.5

黒酢・・・大さじ5

しょうゆ・・・大さじ2強

塩・・・少々

ケチャップ・・・大さじ6

水・・・大さじ6

顆粒中華スープの素・・・大さじ1.5

《水溶き片栗》

片栗粉・・・お好みで

水・・・お好みで

🎵 作り方 🎵

②

袋に①の豚肉とプレーンヨーグルト
（又はすり潰したキウイ）を入れ、揉み込
んで冷蔵庫で1時間以上おく。

（私は朝食の準備時に用意し

夕方まで置いておきます）

①

豚肉をひとくち大の大きさに
切り、フォークでグサグサと
適当にさす。



③

②の肉を流水でよく洗い、
別の袋に入れ、そこへ
下味を入れ、揉み込んで
約30分冷蔵庫へ置いておく。



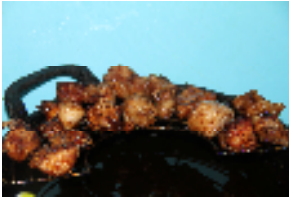
- ④ ③を待つ間に野菜を大きめの乱切りに切り、合わせ調味料・水溶き片栗を作っておく。



- ⑤ 揚げ油に火をつける。
ボウルに③の肉を入れ汁気をきり、そこへ片栗粉を入れ、全体的に絡むように混ぜる。



- ⑥ 揚げ油が温まったら⑤の肉を揚げる。



- ⑦ 温めたフライパンに切った野菜を入れ炒める。



- ⑧ 野菜に火が通ってきたら、合わせ調味料を加え、少し混ぜたところで肉を加え弱火にして水溶き片栗を加えトロミをつける。



- ⑨ お皿に盛りつけたら
できあがり☆(^▽^)☆



★カムカム酢豚のポイント★

具材をいつもより大きめに切ること！
初めてレンコンを入れてみましたが、
違う食感が加わることで噛む楽しみが増え、よく噛んで食べることで具材のうまみをいつもより感じられると思います。
ぜひ、食材そのものの味を味わうようによく噛んでみてはいかがでしょうか？

