

★カムカムレシピのご案内★

良くかんで食事をすることは、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。

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

バリエーション豊富な カムカム鶏だんご



材料 (約25個分)

鶏ミンチ・・・500g

軟骨・・・160g

白ネギ・・・12~15cm

レンコン

【切る用】・・・約40g

【すりおろし用】・・・約130g

新生姜・・・約50g

《調味料》

酒・・・大さじ3

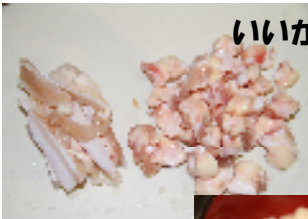
醤油・・・大さじ2

塩胡椒・・・少々

味の素・・・少々

軟骨は今回は2種類を使ってみました。
この軟骨を粗めに切ります。

(左の軟骨の方が食感がより良いのと
切りやすいので左を全部にしても
いいかもしれません)



白ネギはみじん切りに、レンコン
は7ミリ位の角切りにします。



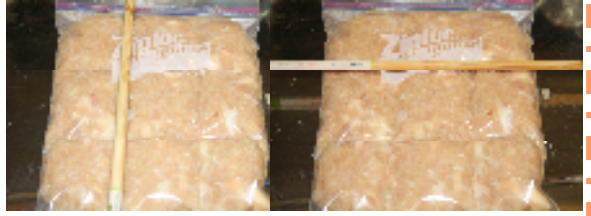
レンコン・新生姜は皮をむいてす
りおろしておきます。



具、調味料の全てをボウルに入れ、手で混ぜます。



多めに作ったり、残った物は、密封できる袋に入れ、箸などで切れ目を入れて冷凍保存しておく、次に使う時に便利です。



カムカム鶏だんごのバリエーション

鍋



鶏だんごを丸めて、お好みの
お鍋が沸騰したら入れます

癒しの
カムカム



刻んだシソと
一緒に丸めて

もちり
カムカム



刻んだお餅と
一緒に丸めて

天ぷら



鶏だんごを
平たく丸めて…
天ぷら粉に潜ら
せて揚げます

癒しの
カムカム



シソでくるんで

ほんのり
カムカム



スライスした
茄子に挟んで

さらに
カムカム



スライスした
蓮根に挟んで

フライ



鶏だんごを挟んだり…
中に具材を入れて…
小麦粉・卵・パン粉を
つけて揚げます

さっぱりカムカム
大人味



梅の実を刻み
鶏だんごで包んで

子どもが大好き
トロ〜リカムカム



切ったチーズを
鶏だんごで包んで

さらに
カムカム



スライスした
蓮根に挟んで

カムカム食材プラスで
めっちゃカムカム度アップ

それは…

ゴボウ

