



柏歯科医師会マスコットキャラクター
ラッキーくん



かむかむレシピ

食育だよりでは「よく噛む、しっかり飲み込む」ことの大切さについて、様々な視点から解説してきました。今回はそれらを踏まえて日本歯科医師会のホームページに掲載されているレシピについて紹介していきます。



蒲 銚入り二種のトマトとバジルのサラダ

うどんに「コシがある」というように、弾力のある蒲銚は「足がある」というのだそうです。その「足」を十分に味わうには1.2cm以上の厚さにするのがよいとは蒲銚メーカーさんに聞いた話。蒲銚の素材は白身魚。そう考えればもっといろいろな料理に展開できると思いませんか。洋風の味付けにもマッチします。お試しください。

材 料

モッツアレラチーズ 120g／かまぼこ 150g／トマト 2個
ドライトマト 30g／ブラックオリーブ(種なし) 15g
バジル 10g
A(オリーブオイル 大さじ2、塩、胡椒 各少々、レモン汁 大さじ1弱)

作 り 方

- ① モッツアレラチーズ、かまぼこ、トマトは2cmのダイスに切り、ドライトマトは2cm角、ブラックオリーブは薄切りにする。
- ② 1をボウルに入れ、ちぎったバジルとともに、Aで和える。



発 芽玄米入りタコご飯 材料(4人分)

発芽玄米は、炊飯器で普通の白米と同じように炊けるのが魅力。噛みごたえもあり、白米に比べて咀嚼回数が増えることも確認されています。タコは心持ち大きく切って、しっかり噛んでしっかり飲み込みましょう。

材 料

米 1合／油 大さじ1弱／しょうがのみじんぎり 小さじ1
花椒 6粒／ゆでだこ 200g／酒 大さじ2／醤油 大さじ1.5
発芽玄米 1合／万能ネギ 2本

作 り 方

- ① 米は研いでざるにあげておく。
- ② フライパンに油をしき、しょうがのみじん切りと花椒を入れて弱火で香りをたてたら、中火にして、薄切りにしたゆでだこを加える。
- ③ 全体に油がまわったところで酒と醤油を入れてひといためしたら、ざるを使ってタコと汁をわけける。
- ④ 炊飯器に米と発芽玄米を入れたら、3の汁を加え、2合の目盛りまで水を加え炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、3のタコを加えてまぜ、上に万能ネギのみじん切りを散らす。

〈参考文献〉 https://www.jda.or.jp/park/knowledge/index13_15.html
https://www.jda.or.jp/park/knowledge/index13_3.html

