東京都 脳卒中・心臓病等総合支援センター事業
都民公開講座

心臓を守るお料理教室

～榊原の心臓を守る健康レシピ～



令和8年
9月26日開催

料理名	使用材料
錦玉子	卵、砂糖、塩、片栗粉、大葉
鶏むね肉の八幡巻き （マヨネーズソース）	鶏むね肉、にんじん、切干し大根、さやいんげん、塩 （マヨネーズ、ラー油、七味トウガラシ、にんにく）
温野菜	ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ、かぼちゃ さつまいも、昆布だし
鯵の南蛮漬け	あじ、柿の種、薄力粉、卵、植物油、たまねぎ、にんじん みつば、穀物酢、醤油、砂糖、
おこわ風炊き込みご飯	うるち米、もち米、にんじん、しいたけ、ごぼう、鶏皮 しょうゆ、料理酒、万能ねぎ
豚汁	豚もも肉、豚ばら肉、だいこん、にんじん、ねぎ れんこん、木綿豆腐、味噌、ショウガ、七味トウガラシ
チーズケーキ	クリームチーズ、サワークリーム、グラニュー糖、卵 薄力粉、レモン汁、バニラエッセンス、生クリーム



料理教室コンセプト



今回の榊原記念病院 料理教室では、
「素材のうま味を生かし、減塩でもおいしく満足できる食事」
をコンセプトにしています。
減塩というと「味が薄い」「物足りない」と感じられがちですが、
野菜・昆布・肉・魚介類などの素材が持つうま味を上手に引き出すことで、
塩分を控えても満足感のある味わいに仕上げることができます。
今回の料理教室では、素材のうま味・香り・酸味を活用し、
ご家庭でも実践しやすい調理方法を紹介します。





7品

エネルギー	**950**	**kcal**
蛋白質	**40**	**g**
食塩相当量	**2.0**	**g**

錦玉子



材料（1人分）

材料	分量
玉子	50g
砂糖	7.5g
塩	0.01g
片栗粉	1g
大葉	1枚
食塩相当量 ： 0.21g	

下準備

1. 鍋に玉子とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして約10分茹で、ゆで玉子を作る。



2. ゆで玉子を冷水に取り、しっかり冷ましてから殻をむく。



3. ゆで玉子の黄身と白身を丁寧に分ける。



4. ざるや裏ごし器を使い、白身・黄身の順に、それぞれ別の容器へ裏ごしする。

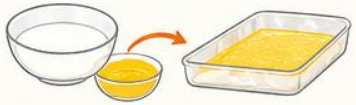


5. 砂糖・塩・片栗粉を混ぜ合わせ、裏ごしした白身と黄身に半量ずつ加えて、それぞれよく混ぜる。



調理

1. 四角い耐熱容器にラップを敷き、下準備５の白身を平らに敷き詰める。その上に黄身を重ねて、表面を整える。





2. ラップをして、蒸し器で５～７分蒸す。
※電子レンジでも調理可能。





3. 取り出して粗熱を取り、冷めたら耐熱容器から外して、食べやすい大きさに切り分ける。





4. 器に大葉を敷き、その上に錦玉子を盛り付ける。





ポイント

- 白身と黄身を裏ごしすると、口当たりがなめらかになり、見た目もきれいに仕上がります。
- 型に詰める際は、強く押しすぎず、軽く平らにならす程度にします。
- 冷めてから切ると崩れにくくなります。

鶏むね肉の八幡巻き



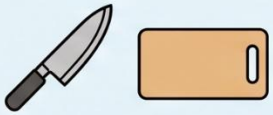
食塩相当量

鶏むね肉の八幡巻き：0.09g
マヨラーソース：0.133g
付け合わせ　温野菜：0.026g

合計: 0.249g（1人前）

作り方

1. 具材の下準備



にんじんは千切りに切る。
切干し大根は水で戻して、水気をしぼる。
いんげんは筋を取り、必要に応じて下茹でする。

2. 鶏むね肉を開く



鶏むね肉は厚みが均一になるように観音開きにする。
軽く塩をふる。

3. 具材を巻く



鶏むね肉の上に、にんじん、切干し大根、いんげんを並べる。
端からしっかり巻く。

4. 形を整える



巻き終わりを下にする。
ラップで包み、形を整える。

5. 加熱する



蒸し器で中心まで火が通るように加熱する。
加熱時間の目安：20分

6. 冷まして切る



粗熱を取る。
食べやすい厚さに切り分ける。

マヨラーソースの作り方

1. マヨネーズ、ラー油、すりおろした生にんにくを混ぜ合わせる。
2. 鶏むね肉の八幡巻きに添える。

ポイント

- 鶏むね肉は薄く均一に開くことで、巻きやすく火通りもよくなります。
- 切干大根が鶏のうま味を吸い、少しの塩でも鶏むね肉本来の味を引き立てます。
- 切干し大根を使用することで、噛みごたえと風味が加わり、少ない塩分でも満足感が出ます。

鯵の南蛮漬け

材料（1人分）

鯵	40 g
柿の種	6 g
小麦粉	1.5 g
卵	1.5 g
揚げ油	3 g
玉ねぎ	10 g
にんじん	10 g
三つ葉	2.5 g
酢	6.25 g
醤油	0.5 g
砂糖	3.75 g
水	2.5 g

食塩相当量（小数第3位まで）

0.371 g

作り方

下準備

1. 鯵は水気をふき取り、食べやすい大きさにしておく。
2. 柿の種は細かく砕いておく。
3. 小麦粉、溶き卵、砕いた柿の種をそれぞれ準備しておく。
4. 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。三つ葉は食べやすい長さに切る。
5. 酢・醤油・砂糖・水を合わせ、砂糖が溶けるまで弱火で加熱する。砂糖が溶けたら、玉ねぎ、にんじん、三つ葉を入れ混ぜ合わせ、全体をなじませておく。

調理

1. 鯵に小麦粉、溶き卵、砕いた柿の種の順に衣を付ける。
2. 揚げ油を熱し（170℃）、鯵を中心部までしっかり火が通るまで揚げる。
3. 揚げた鯵をお皿に盛り付け、玉ねぎ、にんじん、三つ葉をなじませた南蛮酢を鯵の上に掛け、出来上がり。



ポイント

- 柿の種を衣に使用することがポイントです。おかき揚げとも言います。
- 衣に塩分があるため、そのままでもおいしく食べられます。
- 柿の種の代わりに、せんべいやおかきでも代用できます。

おこわ風炊き込みごはん

材料（1人前）

うるち米	40 g
もち米	20 g
にんじん	10 g
しいたけ	5 g
ごぼう	20 g
鶏皮	2 g
醤油	3.6 g
酒	3.6 g
万能ねぎ	3 g

食塩相当量：0.613 g



下準備

1 米を洗う



うるち米ともち米を合わせて洗い、
30分ほど浸水させてから
水気を切る。

2 具材を切る



にんじんは千切り、しいたけは薄切り、
ごぼうはささがきにして水にさらす。

※ごぼうは長時間水にさらすと
風味が抜けるため、
さらしすぎに注意する。

万能ねぎは小口切りにする。

調理手順

1 鶏皮を炒める



鍋またはフライパンで鶏皮を炒め、
鶏の脂を引き出して香ばしさを出す。
炒めた鶏皮は取り出し、
千切りにする。

2 具材を軽く炒める



鶏皮を取り出した鍋またはフライパンに
残った鶏油で、ごぼう、にんじん、
しいたけを軽く炒め合わせる。

3 炊飯する



炊飯釜に米を入れ、醤油・酒を加え、
通常の炊飯水量に合わせて水を加える。
炒めた具材と千切りにした鶏皮をのせ、
混ぜずに炊飯する。

4 蒸らして混ぜる



炊きあがったら10分ほど蒸らし、
全体をさっくり混ぜる。

5 盛り付ける



器に盛り、仕上げに
万能ねぎを散らして完成。

ポイント

顆粒だしを使用せず、しいたけ・ごぼうの香りと鶏皮の旨味で味に深みを出します。
減塩でも物足りなさを感じにくい、風味豊かな炊き込みごはんです。



豚汁

材料（1人分）

材料	分量
豚小間	15g
豚バラ	5g
大根	20g
にんじん	10g
長ねぎ	10g
レンコン	10g
豆腐	20g
水	60g
味噌	3g
生姜	0.1g
七味唐辛子（お好みで）	0.01g

塩分相当量：0.412g



下準備

① 野菜を切る

大根・にんじん・レンコンは、厚めのいちょう切りにする。



② 長ねぎを切る

長ねぎは小口切りにする。



③ 豆腐を切る

豆腐はさいの目に切る。



④ 生姜をおろす

生姜はすりおろす。
（チューブのおろし生姜で代用可）



調理

① 野菜を下茹でする

大根・にんじん・レンコンは、アク抜きのため、沸騰したお湯で約2分茹でる。



② 豚肉を湯通しする

豚小間・豚バラも同様に湯通しする。



③ コールドスタートで煮る

下茹でした野菜と豚肉を鍋に入れ、水を加えて火にかける。



④ 豆腐とおろし生姜を加える

野菜がやわらかくなるまで煮たら、豆腐とおろし生姜を加えてひと煮立ちさせる。



⑤ 味噌を溶き入れる

ひと煮立ちしたら火を止めてから味噌を溶き入れる。
※味噌を入れた後は、沸騰させないようにする。



⑥ 盛り付ける

器に盛り付け、小口切りにした長ねぎをトッピングし、お好みで七味唐辛子を振る。



ポイント

- ✓ コールドスタートにすることで、野菜からだしが出て、うま味を引き出せます。
- ✓ 味噌を溶き入れた後は沸騰させないことで、味噌の風味を活かせます。
- ✓ 生姜と七味唐辛子を加えることで、少ない塩分でも風味が増し、満足感のある味に仕上がります。

チーズケーキ



材料（1人分）

材料	分量
クリームチーズ	10 g
サワークリーム	10 g
グラニュー糖	6 g
全卵	10 g
薄力粉	3 g
レモン汁	1.5 g
バニラエッセンス	0.01 g
生クリーム	20 g

食塩相当量：0.14 g

下準備

1. クリームチーズ、サワークリーム、全卵、生クリームは常温に戻しておく。
2. 薄力粉はふるっておく。
3. 型にクッキングシートを敷いておく。
4. オーブンを230℃に予熱しておく。



調理

1. ボウルに常温に戻したクリームチーズを入れ、やわらかくなるまで混ぜる。
2. サワークリームを加え、なめらかになるまで混ぜる。
3. グラニュー糖を加え、よく混ぜる。
4. 全卵を少しずつ加え、その都度しっかり混ぜる。
5. ふるった薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
6. レモン汁、バニラエッセンス、生クリームを加えて混ぜる。
7. 生地を型に流し入れ、表面をならす。
8. 230℃に予熱したオーブンで20分焼く。
9. 焼き上がったら粗熱を取り、冷蔵庫でしっかり冷やす。
10. 食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付ける。



ポイント

- 材料を常温に戻しておくと、ダマになりにくく、なめらかな生地に仕上がります。
- 全卵は一度に加えず、少しずつ加えることで分離を防ぎます。
- 焼き上がり後に冷蔵庫でしっかり冷やすことで、生地が落ち着き、しっとりとした食感になります。

蒸し料理を取り入れた理由

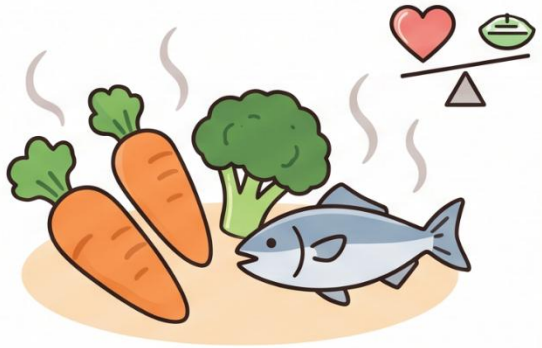
1 ご家庭でも気軽に

今回の料理教室では、
鍋にセットして使える
簡易蒸し器を
活用しました。



今回の料理教室では、鍋にセットして使える簡易蒸し器を活用しました。

2 健康的な食事づくりに適した調理方法



野菜や肉、魚介類のうま味を逃がしにくく、油を使わずに調理できるためです。

3 一石二鳥の調理方法



下の鍋では豚汁の具材を煮込み、上の蒸し器では出汁昆布・野菜・肉や魚などを蒸すとで、同時に複数の料理を仕上げることができます。

ポイント

- 油を使わずヘルシーに仕上がる
- 鍋と蒸し器を使い、効率よく調理できる
- 食材のうま味や栄養を活かしやすい
- 家庭でも取り入れやすい調理方法

具だくさん豚汁 野菜の甘みと豚肉の旨味で、減塩でも満足感のある一杯

榊原記念病院 料理教室コンセプト

素材本来の味を生かす減塩



素材のうま味を引き出す
かつおだし不使用、
野菜を水から加熱



香り・酸味の活用
味噌の風味を保つ、
レモン汁でわやかに

減塩でおいしく続ける工夫

ポイント 素材のうま味・香り・酸味を上手に活用する

味噌と配噌は
仕上げに加えを
沸騰させない

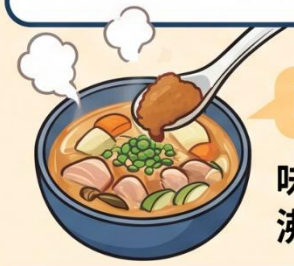


一石二鳥の調理方法：蒸す＋煮る

鍋と簡易蒸し器を活用

蒸す： 具材のうま味を逃がさない、油不使用





味噌豚汁

味噌:仕上げに加え、
沸騰させない



伝えたいこと

今回の料理教室を通して、
「減塩は我慢するもの」ではなく、
素材のうま味・香り・酸味を活用することで、
おいしく続けられるものであることをお伝えします。



「健康のために
我慢する食事」ではなく、
「おいしいから
続けられる食事」を
伝えられたらと思います。

健康のために我慢する時代は終わり

『おいしいから続く・
続くから健康になる』

今日の一皿が、明日、1年後、5年後、10年後の
「おいしい」と「健康」を作ります。

