

指導： 上原明美、斎藤博子



<材料と作り方>

【材料 (4人分)】

米	2合
合挽き肉	200g
トマト缶 (1缶)	200g
ブロッコリー	大1/4 or 中1/2
茄子	2本
玉ネギ	大1個 or 中2個
パプリカ (赤・黄)	各1/2個
エリンギ	2本
ニンニク	2片
ショウガ	1片
蓮根	
薬膳カレー・スパイス(大匙1)、カレーパウダー(大匙3)、ガラムマサラ (適量)	
大豆粉	大2
オリーブオイル	、ハチミツ
松の実 20g	、クコの実 約20粒
塩 小1 1/2	、カレーパウダー 小1/2



【作り方】

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク、ショウガを弱火で炒める。香りが出たら蓮根、玉ねぎを入れ透き通るまで炒める。
- 2 しんなりしてきたら、フライパンの中央を空けて、薬膳カレー・スパイス・カレーパウダー・ガラムマサラを入れる。炒めて香りが出てきたら、合挽き肉を入れ、ほぐしながら全体を炒める。
- 3 肉の色が変わったらトマトと茄子、パプリカを加え、5～6分弱めの中火で煮詰める。
- 4 器に盛り、ブロッコリーとエリンギ、松の実とクコの実をトッピングする。



即席福神漬け

【材料（4人分）】

茄子	50g
キュウリ	50g
人参	20g
大根	50g
シソ	4枚
ショウガ	10g
塩	小さじ1/2

《 漬け汁 》

醤油	15cc
みりん	15cc
酢	15cc
砂糖	10g
塩昆布（細切り）	10g



【準備】

- 1 茄子、キュウリ、ニンジン、大根 : 半月 or イチョウの薄切り
- 2 シソ、ショウガ : 千切り

【作り方】

- 1 野菜に塩小さじ1/2を加え、よくもんでしんなりするまで置いておく。
- 2 漬け汁の材料を鍋に入れ火にかけ、1分間沸騰させる。火を止めて塩昆布を入れる。
- 3 (1)の野菜の水気を固く絞り、(2)の漬け汁が温かいうちに漬ける。



今回の活動は、まず4グループに分かれて、買い物から始めた。西友とパルコで、野菜や肉の分量を考えながら、値段を暗算で計算しながら必要量を購入した（デュアルタスク方式）。結果的にはほぼすべての材料を使い切ったので、この段階での脳活は合格。

クッキングは上原さん、斎藤さんの指導のもと薬膳カレー、福神漬け、サラダ、デザートなどの果物など4班に分かれて調理しました。男性陣も野菜の洗いとカット、炒め物、盛り付けなど女性陣の指示に沿うよう懸命に努力しましたが、女性の料理に対するこだわりが垣間見られたり有意義な楽しい時間を過ごすことが出来ました。