

# みんなで 楽しく おいしく

～和食を食べよう～

vol. 3

	料 理
1	松風焼き
2	里芋としめじと厚揚げのしょうゆ煮
3	切干大根のはりはり酢の物
4	かぼちゃの団子汁
5	いわしの蒲焼風
6	かぼちゃのいところ煮
7	菜めし
8	さつま汁

### 材料 (4人分)

a	鶏ひき肉	200g
	にんじん	1/4本 (50g) みじん切り
	ねぎ	1/2本 (50g) みじん切り
	卵	1/2個
	みそ	小さじ4
	砂糖	大さじ1/2
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	だし汁又は水	1/4カップ
	パン粉	1/2カップ
いりごま(白)	小さじ1	
油	小さじ1/2	



1人分  
エネルギー 149kcal  
食塩相当量 0.9g

- 作り方**
1. ボールにaを入れよく練る。
  2. 鉄板に油をしき、1を平らにのばす。
  3. ごまをふりかけオーブン(180℃)で15~20分焼く。(フライパンやトースターでも焼けます)

### ワンポイント

- ◆ おせち料理の定番です。本来は「けしの実」を使用しますが、手に入りやすい「ごま」にしているので、家庭でも簡単に作れます。
- ◆ みそ・みりんの味をいかした、家族みんなが食べやすい料理です。

レシピ提案 祖師谷保育園分園

## 里芋としめじと厚揚げのしょうゆ煮

1人分  
エネルギー 88kcal  
食塩相当量 0.6g



### 材料 (4人分)

里芋	中4個	・皮をむき一口大
厚揚げ	1/2枚	・横半分にして1.5cm幅
しめじ	1袋(120g)	石づきを取り 小房に分ける
ごま油	小さじ1/2	
ねぎ	1/4本	・2cmの長さ
しょうが	1かけ	・薄切り
だし汁	1/2カップ	
a	酒	小さじ2
	砂糖	大さじ1弱
	しょうゆ	大さじ1弱
水溶き片栗粉(片栗粉 小さじ1、水 小さじ2)		

- 作り方**
1. 鍋に里芋を入れ、かぶるぐらいの水を入れて火にかけて茹でこぼす。
  2. 厚揚げは、熱湯に通し油抜きをする。
  3. 鍋にごま油をしき、ねぎ、しょうがを炒め、里芋を加え、さらに炒める。だし汁、aの調味料を加え弱火で5分程度煮る。しめじ、厚揚げを加え、5分ほど煮る。
  4. 里芋が柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

### ワンポイント

- ◆ 泥つきの里芋は、泥を洗い流したあと乾かすと、皮がむきやすくなります。
- ◆ だしの味を利かせることで、しょうゆなどの調味料が控えられます。
- ◆ 「いも」「きのこ」を使った食物繊維の多い献立です。

レシピ提案 東京医療保健大学



## 切干大根の はいはい酢の物

### 材料 (4人分)

切干大根(乾)	30g	・水で戻す
きゅうり	1本	・せん切り
にんじん	1/4本(50g)	せん切り
しょうが	1かけ	・すりおろす
a {	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2/3

1人分

エネルギー 41kcal

食塩相当量 0.2g



- 作り方**
1. 切干大根、にんじんは、沸騰した湯にさっとくぐらせ、水気をしぼる。
  2. しょうが汁とaの調味料を合わせ、さっと火にかける。
  3. きゅうりと1、2を和える。

### ワンポイント

- ◆ 昔ながらの「切干大根」「こんぶ」「ひじき」などの乾物は、保存が利く上に栄養価やうま味、香りなどが増します。
- ◆ 味付けに酢を使うことで食塩量を減らせます。

レシピ提案 テルウェル東日本株式会社

## かぼちゃの 団子汁

### 材料 (4人分)

かぼちゃ	30g	(2×3cm位)
a {	白玉粉	30g
	絹ごし豆腐	1/16(20g)
(水)	・	かぼちゃにより調節する
油	小さじ1	
ごぼう	1/4本	・ななめ小口切り
だいこん	5cm位(100g)	いちょう切り
だし汁	4カップ	
しょうゆ	大さじ1/2	
塩	少々	
こまつな	1/3束	・茹でて3cmの長さ

1人分

エネルギー 63kcal

食塩相当量 1.1g



- 作り方**
1. かぼちゃは、茹でて皮を取り裏ごし、aを合わせ、よくこねる。(耳たぶぐらいの固さ)
  2. 鍋に油をしき、ごぼうを炒め、だし汁とだいこんを加え煮る。
  3. 1を丸めて汁に入れ煮る。しょうゆ、塩で調味する。
  4. おわんに盛り付け、こまつなを添える。

### ワンポイント

- ◆ 古くから日本では、季節ごとに行われる行事に合わせて行事食が作られてきました。
- ◆ 学校給食でお月見の季節に「お月見団子汁」としてこの献立が提供されています。
- ◆ 彩りがきれいな献立です。

レシピ提案 用賀中学校



### 材料（4人分）

いわし	4尾（開いたもの）	
片栗粉	大さじ2	
小麦粉	小さじ1	
油	適量	
a	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	酒	小さじ1
	水	小さじ2

1人分  
エネルギー 154kcal  
食塩相当量 0.8g



★献立の組み合わせ例★

ごはん・いわしの蒲焼風・いんげんのごま和え・けんちん汁

- 作り方**
1. いわしに片栗粉と小麦粉を合わせたものをまぶし、油で揚げる。
  2. aを合わせ加熱し、たれを作る。
  3. 1を2のたれにくぐらせる。

### ワンポイント

- ◆「蒲焼」とは、身の長い魚を開き、中骨を取り除いて串をうち、たれ（砂糖・しょうゆ・酒など）をつけて焼いたものです。
- ◆いわしだけでなく、さんまを使ってもおいしいです。
- ◆魚を揚げてから「たれ」をかけるので、照りもよく、「たれ」の味で家族皆が食べやすい料理です。

レシピ提案 瀬田中学校

### かぼちゃの いとこ煮



1人分  
エネルギー 75kcal  
食塩相当量 0.3g

### 材料（4人分）

あずき（乾）	40g・・・30分水に漬ける ※ゆであずきを使うと手軽に作れます	
かぼちゃ	200g（1/4個）・・・一口大	
a	砂糖	大さじ1/2
	塩	少々
	しょうゆ	小さじ2/3
だし汁	適量	

★献立の組み合わせ例★

ごはん・鮭の焼き漬け・かぼちゃのいとこ煮・酢の物・みそ汁

- 作り方**
1. あずきを茹でる。
  2. 鍋に1とかぼちゃを入れ、ひたひたのだし汁とaを加え落し蓋をしてかぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

### ワンポイント

- ◆料理名の由来は諸説ありますが、「使用する食材を硬いものから順番に煮る」⇒「追い追い煮る」⇒「甥甥」とかけて「いとこ煮」と呼ばれるようになったそうです。
- ◆あずきはあんこなど和菓子に使われることが多いですが、「いとこ煮」のように、煮物にも取り入れてみましょう。
- ◆煮物などを作るとき、野菜の切り口の角をとって形を整え、煮崩れを防ぐ「面取り」という下処理をします。料理の味や見栄えをよくするための和食ならではのひと手間です。

レシピ提案 上北沢ホーム



### 材料（4人分）

米	2合
塩	小さじ1/3
だいこんの葉	40g
しょうゆ	小さじ2/3
いりごま（白）	小さじ1

#### ★献立の組み合わせ例★

菜めし・さんまの塩焼き・おひたし・  
切干大根の煮物・みそ汁



1人分  
エネルギー 263kcal  
食塩相当量 0.7g

- 作り方**
1. 米をとぎ、塩を加え、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れ炊飯する。
  2. だいこんの葉は茹でて水気を切り、粗みじんに切る。
  3. 2としょうゆを和えて、よくしぼる。
  4. 炊き上がったご飯に3とごまを混ぜる。

### ワンポイント

- ◆ 料理で使うことの少ないだいこんの葉を活用しました。葉の部分も緑黄色野菜として上手に献立に取り入れましょう。
- ◆ 季節によってかぶの葉や小松菜などでもおいしくできます。
- ◆ 葉を一緒に炊き込まずに、あとから混ぜ込むと彩りがきれいです。

レシピ提案 玉堤小学校

### さつまいも汁



1人分  
エネルギー 96kcal  
食塩相当量 0.9g

### 材料（4人分）

鶏こま肉	40g
にんじん	1/4本・・・いちょう
ごぼう	1/4本・・・斜め切り
だいこん	3cm・・・いちょう
さつまいも	中1/2本・・・いちょう
油揚げ	1/2枚・・・短冊切り
豆腐	1/3丁・・・2cm角
長ねぎ	1/4本・・・斜め切り
みそ	大さじ1と1/3
だし汁	3カップ

#### ★献立の組み合わせ例★

ひじきごはん・魚のごま揚げ・野菜の甘酢かけ・さつまいも汁

- 作り方**
1. だし汁で鶏肉を煮る。アクをとり、にんじん・ごぼう・だいこんを加え煮る。油揚げは熱湯をかけ油抜きする。
  2. 野菜がやわらかくなったら、さつまいも・油揚げ・豆腐・長ねぎを加え煮る。
  3. みそを溶いて入れ、さっと煮立たせて、火をとめる。

### ワンポイント

- ◆ 「さつまいも汁」は鹿児島県の郷土料理です。本来は、骨付きのさつまいも鶏のぶつ切りと野菜を煮込み、みそで味付けしたものです。
- ◆ みそ汁は、和食の汁物の代表的なもののひとつです。使う食材によって様々なうま味を味わうことができます。また、野菜を多めに入れることで、さらにうま味が増し食塩量を減らせます。

レシピ提案 東京医療保健大学・用賀中学校