



# 三重の美味しさい〜っぱい！ かみかみヘルシーごはん

岡田 公子（会社員）

よく噛んで生活習慣病予防ができるように、食物繊維が多くダイエット効果のある“おから・根菜・海藻・こんにやく・リンゴ等”や、噛みごたえのある“タコ・アーモンド”、血液サラサラ効果のある“サンマ・緑黄色野菜”や、減塩効果のある“カレー粉・レモン酢”を使用し、カテキン豊富なほうじ茶を添え、栄養バランスのよい献立にしました。

## ■材料（2人分）

### ●さんまのスパイシーカレーソテーと

#### かみかみ野菜のアーモンドがけ

- ・生サンマ(3枚おろし) 2尾
- ・塩、コショウ 少々
- ・キャノーラ油 小さじ2
- ・カレー粉 小さじ1
- ・薄力粉 大さじ1・1/3
- ・カボチャ 80g
- ・スライスアーモンド 10g
- ・ブロッコリー 60g
- ・ミニトマト 6個
- ・しめじ 60g
- ・レタス 適量
- ・めんつゆ 大さじ1/2
- ・塩 少々

### ●れんこんとたこのレモン酢和え

- ・レンコン 50g
- ・カットわかめ (戻して) 20g
- ・茹でタコ 50g
- ・米酢 大さじ1
- ・キュウリ 40g
- ・砂糖 大さじ1・1/3
- ・レモン 1/2個 (あればマイヤーレモン)

### ●噛ミングラの花のごまがらめ

- ・ゴボウ 25g
- ・ニンジン 25g
- ・生シイタケ 2枚
- ・ゆでコンニャク 25g
- ・油あげ(油抜き済)6g
- ・おから 40g
- ・生長ひじき 20g
- ・ほうれん草 50g
- ・だし汁 150cc
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・白いりごま 大さじ2

## ■作り方

### ●さんまのスパイシーカレーソテーとかみかみ野菜のアーモンドがけ

- ①さんまは半分に切り、軽く塩、コショウし、Aを混ぜたものをまぶしてフライパンで両面をこんがり焼く。
- ②スライスアーモンドはフライパンで乾煎りする。
- ③カボチャは厚さ1cmくらいの食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分け、しめじはほぐす。これらを塩を入れた熱湯で硬めに茹で、水気をきり、めんつゆで和え、②を散らす。
- ④器に①、③、ミニトマトとレタスをのせる。

### ●れんこんとたこのレモン酢和え

- ①レンコンは厚さ3mmくらいのイチョウ切りにし、歯ごたえよく茹でて水きりする。
- ②タコはブツ切り、キュウリは3mmくらいの輪切りにし、レモンは2枚分をスライスして6等分に切る。
- ③①と②とわかめを、Bと残ったレモンの絞り汁(小さじ2)で和える。

### ●胚芽押麦ごはん

- ・精白米に胚芽押麦を2割加えて炊いたご飯 240g

### ●かむかむりんご

- ・皮つきりんご 120g

### ●三重のさわやかほうじ茶

- ・ほうじ茶 2杯

所要時間

35分

### ●噛ミングラの花のごまがらめ

- ①Cを太めの棒状に切る。
- ②ほうれん草は熱湯でさっと湯がき、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にごま油を熱し、①と生長ひじきを入れて炒め、Dを加えて煮る。煮汁が減ってきたら、おからを加えて炒り煮する。
- ④火を止めて②とごまを混ぜる。

### ●胚芽押麦ごはん

- ・炊けたご飯をふんわりと茶碗に盛る。

### ●かむかむりんご

- ・りんごを4等分に切る。

### ●三重のさわやかほうじ茶

- ・湯のみに温かい(または常温の)ほうじ茶を注ぐ。





# 和の噛噛御前

池田 樹 (三重県立相可高等学校3年)

この作品は、歯や噛むことによいと言われる「まごわやさしい」の食材を全て使い、且つ栄養価のよい作品に仕上げました。野菜はそれぞれ噛む食感をより感じられる切り方をして、よく噛んで食べることを意識できます。近年、肉食が増加することと同時に、魚食が減少している実態から、主菜には魚を使い、中でもDHAなどの栄養価の高い青魚の鰯を使用しました。地産地消にも考慮し、よく噛んで健康的な食事、そんな献立です。

## ■材料 (2人分)

### ●山椒ちりめんご飯

・米	1カップ	・だし	適量
・ちりめんじゃこ	20g	・砂糖	適量
・湯葉	1/2枚	・濃口醤油	適量
・山椒	適量	・みりん	適量

わかめじる

### ●根菜若布汁

・だし汁	300cc	・わかめ	2g
・ニンジン	20g	・塩	適量
・ゴボウ	20g	・薄口醤油	適量

### ●鰯の幽庵竜田

・イワシ	6尾	・パプリカ	10g
・枝豆	20g	・濃口醤油	適量
・シイタケ	2枚	・酒、みりん	適量
・大根	10g	・片栗粉、塩	適量
・キャベツ	10g	・揚げ油	適量

### ●モロヘイヤの黄身酢かけ

・モロヘイヤ	40g	・酢	60cc	} A
・小梅	2粒	・酒	20cc	
・卵黄	2個分	・砂糖、塩	少々	

### ●大学芋

・サツマイモ	40g	・黒ごま	適量
・砂糖、薄口醤油	適量	・揚げ油	適量



## ■作り方

### ●山椒ちりめんご飯

- ①米を炊く。
- ②湯葉をだしで戻し、ちりめんじゃこ調味料を入れて煮る。
- ③茶碗にご飯を盛り、ちりめんじゃこを盛り、山椒をふる。

### ●根菜若布汁

- ①ニンジンは拍子木切り、ゴボウはささがきにする。
- ②だしに調味料以外の材料を入れて火にかける。
- ③塩と薄口醤油で味をつけて器にうつす。

### ●鰯の幽庵竜田

- ①イワシをおろし、醤油、酒、みりんを1 : 1 : 1に合わせた液に15分間浸ける。
- ②枝豆は塩ゆがきし、シイタケはスライスする。
- ③大根、キャベツは千切りにし、パプリカは細長く切る。
- ④イワシに枝豆とシイタケを挟み、片栗粉をうって油で揚げる。
- ⑤器に盛る。

### ●モロヘイヤの黄身酢かけ

- ①モロヘイヤを塩ゆがきし、小梅を細かく刻む。
- ②卵黄を溶きほぐし、湯せんでAと混ぜ合わせる。
- ③器にモロヘイヤを盛り、黄身酢をかけて小梅を散らす。

### ●大学芋

- ①サツマイモを棒状に切って、油で揚げる。
- ②調味料を煮詰め、サツマイモとからめて、黒ごまをふる。
- ③器に盛る。

所要時間

65分