



夏らしいさわやかな食卓

穂本 加奈子 (鈴鹿短期大学食物栄養学専攻1年)

食欲が落ちてくる夏場の献立を考えてみました。カルシウム・食物繊維をしっかり摂れるように食材を選び、よく噛んで食べられるよう調理法も意識しながら作りました。三重県はお茶の生産地なので、これをメイン料理に使用してみようと考えました。調味料を含め、ほぼ全て三重県産の食材で作りました。完全栄養食とも言える玄米食、地産地消も推進した献立です。

■材料 (2人分)

- 魚のお茶衣揚げ
～トマトのさわやかソース添え～
- ・アジ (約150g) 2尾 ☆魚は白身魚でもよい
- ・塩、小麦粉、溶き卵、パン粉、煎茶、揚げ油 各適量 (さわやかソース)

- ・トマト 2個
- ・玉ネギ 1/2個
- ・塩、醤油、油 適量

- セロリとしめじのマリネ風サラダ
- ・セロリ 80g
- ・しめじ 60g
- ・塩、レモン汁 適量
- ・油 適量

- ひじきの冷し鉢 半熟卵
- ・戻しひじき 140g
- ・ニンジン 10g
- ・キュウリ 1本
- ・大葉 2枚
- ・梅干し 中2個
- ・半熟卵 2個
- ・めんつゆ、ごま 適量
- ☆市販のめんつゆの素を薄めて使用
または、かつおだし160cc、薄口醤油小さじ2、濃口醤油小さじ1/2、みりん大さじ1・1/2

●切り干し大根のはりはり漬け (即席)

- ・切り干し大根 10g
- ・ニンジン 8g
- ・刻み昆布 2g
- ・だし汁 70cc
- ・薄口醤油 小さじ1/2
- ・塩 少々

●あさりの味噌汁

- ・あさり (またはしじみなど) 100g
- ・味噌、ネギ (またはあおさのり) 適量

●玄米ごはん・ごま

- ・玄米または分つき米 160g
- ・黒ごま 適量

所要時間
30分



■作り方

- 魚のお茶衣揚げ
- ①アジは3枚おろしにして軽く塩をふっておく。(フライ用を買ってもよい。)
- ②小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。この時、パン粉に煎茶を適量混ぜ合わせておく。☆煎茶は多く入れても苦くなく、香りが増す。☆①の時に煎茶をまぶしつけ、その後、衣つけをしてもよい。
- ③魚のフライと同じように揚げる。

●トマトのさわやかソース

- ①玉ネギは7mm角くらいに切って、水にさらす。
- ②トマトは横半分に切って種をとり、1cm角くらいに切る。
- ③玉ネギとトマトを合わせて、塩、醤油で調味し少し油を加える。☆調味して少し水気が出てから油を加えるのがポイント。油は九鬼の太白胡麻油を使うと、さっぱりして美味しい。

●セロリとしめじのマリネ風サラダ

- ①セロリは繊維を絶つように3～5mm幅で斜め切りする。☆歯ごたえを残すよう、薄切りにしすぎない。
- ②しめじは石づきをとり、適当にほぐす。
- ③セロリとしめじはさっと茹でて生上げし、塩をふる。
- ④食べる前にレモン汁少々と油少々をからめる。

●玄米ごはん・ごま

- ①圧力鍋で加圧25分 (弱火) で炊く。蒸らし15分。☆分つき米や雑穀ご飯でもよい。

●ひじきの冷し鉢 半熟卵

- ①ニンジンは千切りにする。
- ②沸騰した湯にひじきとニンジンを入れ、一煮立ちしたら上げて、冷ます。
- ③キュウリは3mmの輪切りにして軽く塩をしておく。☆薄く切りすぎないようにする。
- ④めんつゆの素で少し薄めのつゆを作り、冷ました②にひたひたに注ぎ、冷やす。☆半日漬けておくと、よりおいしい。
- ⑤大葉は千切り、梅干しは種をとりペースト状にする。
- ⑥キュウリの汁気をきって④に混ぜ、器に盛り、大葉と梅干を添える。
- ⑦食べる前に半熟卵をのせ、ごまをふりかける。

●切り干し大根のはりはり漬け (即席)

- ①切り干し大根は熱湯をかけて、その後、水でもむように洗う。
- ②ニンジンは千切りにし、さっと茹でて冷ます。
- ③ビニール袋に切り干し大根とニンジン、昆布、Aを入れ、よくもんで味をなじませる。

●あさりの味噌汁

- ①あさは砂抜きして水から火にかける。
- ②口が開いたら味噌を溶いて、食べる時に薬味を散らす。☆味噌は赤味噌より麴の多い白色 (薄茶色) の味噌の方があさが引き立つ。



野菜たっぷり!! 色どり和定食

川口 由貴 (三重県立相可高等学校3年)

「野菜たっぷり!!色どり和定食」は30代の生活習慣病を気にし始めた方に食べていただきたいです。バランスを考えて作り、味付けも少し薄味にし、見た目もきれいでボリュームもある一食になっています。三重の特産物もたくさん使用しています。また、一品一品に風味、食感などを出して食欲を増すような工夫をこらしました。家庭でも簡単に作れるので、忙しい方にはぜひ食べていただきたいおすすめの一食となっています。

■材料 (2人分)

●薩摩芋ご飯

- ・サツマイモ 1/4本
 - ・米 2カップ
 - ・黒ごま 適量
 - ・水 340cc
 - ・酒 大さじ2
 - ・薄口醤油 小さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・塩 小さじ1
- } だし汁

●たっぷりきのこのお味噌汁

- ・エリンギ 1株
- ・ぶなしめじ 15g
- ・マイタケ 15g
- ・だし汁 600cc
- ・赤味噌 10g
- ・白味噌 10g
- ・青ネギ 1本

●具沢山!!野菜肉巻き

- ・豚ロース (薄切り) 6枚
- ・ニンジン 1/4本
- ・玉ネギ 1/4個
- ・ゴボウ 50g
- ・ピーマン 1個
- ・キャベツ 40g
- ・トマト 1/4個
- ・たけのこ 20g
- ・マヨネーズ 適量
- ・塩 適量
- ・黒コショウ 適量
- ・小麦粉 適量
- ・卵 適量
- ・パン粉 適量

●たことオクラのキムチ和え

- ・タコ 250g
- ・オクラ 5本
- ・キムチ 80g



■作り方

●薩摩芋ご飯

- ①サツマイモを1cm角の角切りにし、水にさらす。
- ②米は洗い、30分間吸水させておく。
- ③米にサツマイモとだし汁を加えて炊く。
- ④炊き上がったら器に盛り付け、上から黒ごまをかける。

●たっぷりきのこのお味噌汁

- ①エリンギ、ぶなしめじは1cm幅でスライスする。マイタケは軽く裂く。
- ②だし汁を沸騰させ、味噌を溶き、①を入れ、再度沸騰したら火を止め器に入れる。
- ③青ネギを添える。

●たことオクラのキムチ和え

- ①オクラは塩もみして色出しをする。
- ②タコは茹でて2cm幅のスライスにする。オクラも同じ大きさに切る。
- ③みじん切りにしたキムチと混ぜ合わせて器に盛る。

●具沢山!!野菜肉巻き

- ①ニンジンはマッチ棒より少し細く切り、玉ネギはスライスし、ゴボウはささがきにする。ピーマンは種をとり、スライスする。たけのこはニンジンと同じ大きさに切る。
- ②3枚並べた豚ロースに塩、コショウをし、①で切った野菜を置いて巻く。
- ③小麦粉、卵、パン粉をつけ180℃の油で揚げる。
- ④揚げたら斜めに切り、千切りにしたキャベツと8等分したトマトを添えてマヨネーズを絞る。

所要時間

63分