



食のみかわ

食改さんの料理紹介 No.30



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称…食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

会員研修会で学習した料理です。

ごぼうポタージュ

材料（4人分）

- ・ごぼう（太目）……………200g
- ・玉ねぎ……………100g
- ・無調整豆乳……………1カップ
- ・チキンコンソメキューブ…1個
- ・ごま油……………適量
- ・塩……………ひとつまみ
- ・白ごま・黒ごま……………適量

作り方

①ごぼうは表面をたわしで洗い、斜め薄切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。

②深鍋に、ごま油を熱し①をしつとりとするまでよく炒める。途中ひとつまみ塩を入れ、水分を出しながら火を通す。



- ③材料がヒタヒタにかかる程度の水を入れる。アクを途中で1度取り、ごぼうが柔らかくなったらチキンコンソメキューブを入れて溶かす。火を止め、粗熱を取る。
- ④ミキサーで③をなめらかになるまでかき混ぜる。
- ⑤④を鍋に戻し入れて、豆乳を加えて中火で焦げないようにゆつくりと温める。
- ⑥塩が足りないようだったら足して味を整える。
- ⑦器に盛り、上からごまをあしらう。

今月のおすすめ二品目

桜えびと青じその混ぜごはん

材料（4人分）

- ・ご飯……………400g
- ・桜えび……………3g
- ・青じそ……………4枚
- ・甘酢生姜……………30g

作り方

- ①甘酢生姜は汁気を絞る。甘酢生姜、青じそを粗く刻む。
- ②ボウルに温かいご飯と桜えび、①を入れ、切るように混ぜ、茶碗に盛る。





食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.29



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称：食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

会員研修会で学習した料理です。

なすと鶏肉の揚げだし

材料（4人分）

・ なす		4 本
・ 鶏もも肉		200 g
・ 塩こしょう		適量
・ 片栗粉		適量
・ 甘唐辛子		4 個
・ 生姜		10 g
・ A だし醤油		80 ml
水		300 ml

作り方

① なすはヘタを取って輪切りにし、素揚げにする。

② 鶏肉は、から揚げサイズにカットし、塩こしょうをして片栗粉をまぶし、から揚げにする。

③ 甘唐辛子は横に半分に切り、ヘタ



と種を取り素揚げにする。

④ 生姜は、針生姜にし、水にさらす。

⑤ 鍋にだし醤油と水を入れて、ひと煮立ちさせる。

⑥ 器に⑤を入れ、なすと鶏肉、甘唐辛子を盛り付け、針生姜の上に飾る。



今月のおすすめ二品目

小学校のPTA事業で作った料理です。

なすとズッキーニの味噌汁

材料（4人分）

・ なす		60 g
・ ズッキーニ		50 g
・ 玉ねぎ		125 g
・ 薄揚げ		2分の1枚
・ だし汁		600 ml
・ 味噌		32 g

作り方

① なすは、ヘタを取り、半月切りにする。水を入れたボウルになすを入れてアク抜きする。

② ズッキーニは、ヘタを落として、半月切り。

③ 玉ねぎは、皮をむいて、薄くスライスにする。

④ 薄揚げは、油抜きして短冊切りにする。

⑤ だし汁を火にかけて、沸騰したら、野菜と薄揚げを加え、アクを取りながらコトコト煮る。

⑥ 玉ねぎが柔らかくなったら味噌を入れ、ひと煮立ちさせ、火を止め、器に盛る。

「夏なす」と「秋なす」

なすは収穫時期によって呼び方が違います。6月頃から収穫されたものを夏なす、9月以降に収穫されたものを秋なすと言います。

夏なすは暑い時期に成長するので、強い日光を浴びて、皮が厚く実の詰まった食べ応えのあるなすになります。

それに比べ、秋なすは昼夜の気温差と穏やかな日光の中で育つので、皮が柔らかく水分を多く含んだなすになります。このような環境で育った秋なすの方が甘みや旨みが強いと言われています。





食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.28



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称…食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

菜の花とパプリカの和え物

1人分栄養量

・エネルギー	 32 kcal
・食塩相当量	 0.4 g

材料（4人分）

・菜の花	 200 g
・赤パプリカ	 40 g
・長ねぎ	 20 g
・レモン	 2分1個
・A（醤油小さじ2、だし汁小さじ4、ごま油小さじ1）	

作り方

①赤パプリカは、へたと種を取って細切りにし、さつと茹でて器に取る。

②菜の花は洗ってから熱湯で1分半〜2分程度茹でる。茹でたら水に取ってよく絞り、4 cmの長さに切る。



ポイント

菜の花は町内産「キラリボシ」を使用しました。キラリボシは、町内の産直施設などで購入できます。



- ③長ねぎはみじん切りにしてAの調味料と合わせておく。
- ④レモンは4等分のくし型に切る。
- ⑤食べる直前に①と②を③のタレで和え、器に盛る。
- ⑥レモンを適量絞って⑤にふりかける。





食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.27



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称…食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

ミルフィーユ味噌カツ

1人分栄養量

・エネルギー … 284 kcal
・食塩相当量 … 0.9 g

材料（4人分）

・豚肉薄切り … 12枚
・大葉 … 12枚
・A（味噌小さじ4、みりん小さじ4）
・薄力粉 … 大さじ3
・溶き卵 … 1個
・パン粉 … 30g
・油 … 20g
・付け合わせ（キャベツ200g、きゅうり2分の1本、人参4分の1本、レモン2分の1個、パセリ適量）

作り方

①キャベツときゅうり、人参は千切りにして混ぜる。



②レモンは4等分のくし形切りにする。パセリは、洗って水気をペーパーで取り、小房に分ける。
③豚肉、A、大葉の順に2回重ね、最後に豚肉をのせる。全体に薄力粉をまぶし、溶き卵、パン粉の順につける。
④フライパンに油をひいて、③を両面揚げ焼きにする。食べやすい大きさに切る。
⑤皿に①と②、④を盛り付ける。

今月のおすすめ二品目

いかと根菜の甘酢あん

全量栄養量

・エネルギー … 188 kcal
・食塩相当量 … 1.0 g

材料（4人分）

・イカ（正味） … 240g
・薄力粉 … 大さじ2
・レンコン … 200g
・人参 … 2分の1本
・玉ねぎ … 2分の1個
・油 … 大さじ1
・青ねぎ（小口切り） … 適量
・A（酢小さじ4、醤油小さじ2、砂糖小さじ2、酒小さじ4、だし汁300ml）
・B（片栗粉大さじ1、水大さじ2）

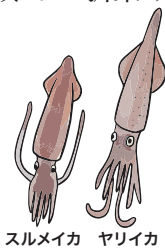
作り方

①イカは食べやすい大きさに切る。水気をふき取り、薄力粉を振る。レンコンと人参は厚さ8ミリのいちよう切り、玉ねぎは、くし形切りにする。
②フライパンに油を熱し、イカをサッと焼いて取り出す。同じフライパンでレンコン、人参、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたらAを加え、ふたをして人参が柔らかくなるまで煮る。

冬は「ヤリイカ」夏は「スルメイカ」

冬が旬のヤリイカと夏が旬のスルメイカは、庄内浜でも多く水揚げされるイカで、庄内地域では馴染み深い食材です。

水揚げ後のイカは、赤色や茶色が濃いほど新鮮とされています。選ぶ時の参考にしてみてくださいね。



③②にイカを加えて、一度火を消し、Bの水溶き片栗粉を回しかける。軽く混ぜたら火をつけ、とろみをつける。
④皿に盛り、青ねぎを散らす。



食のみかわ

食改さんの料理紹介 No.26

おしながき



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称・食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今回は、庄内浜で獲れる旬の魚を使った料理を2品紹介します。

今月のおすすめ一品目

鮭と大根の味噌ミルクスープ

1人分栄養量

・エネルギー……………219 kcal
・食塩相当量……………1.1 g

材料（4人分）

・大根……………500 g
・生 鮭……………3 切れ
・塩……………小さじ4分の1
・バター……………10 g
・小麦粉……………大さじ2
・だし汁……………2 カップ
・牛 乳……………2 カップ
・味 噌……………大さじ1
・グリーンピース……………大さじ2
・粉山椒……………適量

作り方

①大根は大きめの乱切りにし、水から15分下茹でする。鮭は塩を振って少し置

いたら、水気を取って1切れを3〜4つにそぎ切りにする。

②厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼いたら一旦取り出す。

③②の鍋に①の大根を入れて炒めたら一度火を止め、小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで軽く混ぜる。

④だし汁を加えたら火を点け、アクを取りながら、大根が柔らかくなるまで煮て鮭を戻す。

⑤④に牛乳を加え、味噌を溶き入れてひと煮立ちさせたら火を止める。

⑥器に盛り付け、グリーンピースを散らし、お好みで粉山椒を振る。



今月のおすすめ二品目

イナダの酢煮

全量栄養量

・エネルギー……………309 kcal
・食塩相当量……………3.1 g

材料（4人分）

・イナダ（ブリ）……………4 切れ
・人 参……………2 分の1本
・春 菊……………1 袋
・長ねぎ……………2 分の1本
・煮汁（だし汁1.5カップ、酒75ml、みりん90ml、うす口醤油75ml、酢50ml、昆布適量）

作り方

①イナダは80℃程度のお湯に数秒通してから水に落とし、表面を流水で洗い、ペーパーで水気を取る。

②人参は短冊に切ってから茹でる。

③春菊は葉を茎から取り、水洗いする。茎も水洗いし、斜め切りにしたら熱湯で塩茹でする。火が通ったら水に落とし、絞る。

④長ねぎは針ねぎにし、水にさらす。

⑤鍋にイナダと煮汁を入れ、アクを取りながら静かに煮る。イナダに火が通ったら、人参、春菊を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。

⑥器に盛り、針ねぎを上からのせる。



食のみかわ

食改さんの料理紹介

No.25



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称：食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

もみじご飯

1人分栄養量

・エネルギー……………317 kcal
・食塩相当量……………1.0 g

材料（4人分）

・精白米……………2合
・人参……………100g
・塩麹……………大さじ2.5
・オリーブオイル……………小さじ2

作り方

- ①米をとき、30分程度水に浸しておく。
- ②人参は、皮をむき、細切りにする。
- ③釜に米と水（2合目の目盛りまで）、塩麹を入れて軽く混ぜる。
- ④③の上に人参をのせ、オリーブオイルをかけて炊く。
- ⑤炊き上がったら、茶わんに盛る。



今月のおすすめ二品目

大根と鶏肉の炒め物 山椒風味

全量栄養量

・エネルギー……………217 kcal
・食塩相当量……………0.8 g

材料（4人分）

・大根……………300g
・ブロッコリー……………60g
・鶏もも肉……………250g
・A（しょうゆ小さじ2、酒小さじ2、おろしにんにく小さじ2分の1）
・小麦粉……………大さじ1



ポイント

※お好みでラー油をかけてもおおいしく召し上がれます。

作り方

- ・サラダ油……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ2分の1
 - ・しょうゆ……………大さじ2分の1
 - ・ピーナツ……………10g
 - ・粉山椒……………適量
- ①大根は短冊切りにし、ブロッコリーは小房に分けて茹でしておく。
 - ②ポウルにAを合わせたら、一口大に切った鶏肉を入れてもみこみ、小麦粉をまぶす。
 - ③フライパンにサラダ油（大さじ2）を熱し、皮目を下にして鶏肉を炒め、ペーパーを敷いた皿に一度取り出す。
 - ④③のフライパンをペーパーできれいに拭き、サラダ油（小さじ1）を入れて熱し、大根を4〜5分程炒め、透き通ってきたら③の鶏肉を入れ、酒、しょうゆで味を整える。ブロッコリーを加えて炒め合わせ、器に盛り付ける。
 - ⑤刻んだピーナツ、粉山椒をふる。



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介

No.24



「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員（通称：食改さん）による料理のレシピ紹介のコーナーです。

今月のおすすめ一品目

タコライス

1人分栄養量

・エネルギー 555 kcal
・食塩相当量 1.2 g

材料（4人分）

・ごはん 800 g
・合い挽き肉 200 g
・玉ねぎ 200 g
・ピーマン 40 g
・サラダ油 小さじ1
・A（ケチャップ大さじ2、塩小さじ3分の1、こしょう少々、水大さじ2）
・レタス 80 g
・ミニトマト 12個
・細切りチーズ（プロセスチーズ） 48 g

作り方

①玉ねぎとピーマンはみじん切り、レタスは千切りにする。ミニトマトはヘタを取って4等分に切っておく。



ポイント

チーズはそのまま食べられるプロセスチーズを使用しました。

- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
③②に挽き肉を加え、色が変わるまで炒めたら、Aを入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
④温かいご飯を皿に盛り、挽き肉、レタス、ミニトマト、チーズを盛りつける。

今月のおすすめ二品目

きゅうりと大根の梅肉和え

全量栄養量

・エネルギー 27 kcal
・食塩相当量 0.9 g



材料（4人分）

・きゅうり 1本
・大根 4cm
・塩 2つまみ
・コーン缶 48g
・梅肉 10g
・みりん 小さじ1
・かつお節 2g
・大葉 3枚

作り方

- ①きゅうりはヘタを取って2×3mmの厚さの輪切りに、大根は皮をむいて2×3mmの厚さのいちよう切りにする。
②ボウルにきゅうりと大根を入れて塩を振り、5分程おいたら水気をふき取る。
③大葉を千切りにする。
④梅肉、みりん、かつお節、コーンを②に入れて和える。器に盛り、大葉を散らす。



食のみかわ おしながき

食改さんの料理紹介 No.23



「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称・食改）さんの料理のレシピを紹介します。

今月のおすすめ一品目

簡単ナムル



1人分栄養量

・エネルギー 48 kcal
・食塩相当量 0.7 g

材料（4人分）

・きゅうり 1本
・人参 80 g
・もやし 100 g
・ごま油 小さじ2
・ラー油 適量
・A（しょうゆ大さじ1、すりごま小さじ1・かつお節0.5 g、砂糖小さじ1、こしょう少々）

作り方

- ① Aの調味料を合わせておく。
- ② きゅうりと人参は千切りにする。
- ③ もやしは洗ってザルに上げておく。
- ④ フライパンにごま油を引いて中火にかけ、人参をしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にきゅうりともやしを加えてサッと

炒める。

- ⑥ ⑤に①を加えて和える。お好みで、ラー油を加える。



今月のおすすめ二品目

ばんけ味噌

全量栄養量

・エネルギー 331 kcal
・食塩相当量 9.4 g



材料（作りやすい分量）

・ばんけ（ふきのとう） 100 g
・味噌 72 g
・砂糖 40 g 弱
・酒 少々

作り方

- ① ばんけは洗って米のとぎ汁で茹でる。
- ② 茹でた後、すぐ水に入れてアクを抜く。
- ③ ばんけを細かく切り、すり鉢ですりつぶす。

④ 鍋に砂糖と酒を入れて煮立ててから、味噌と③を加えて練り上げる。



ポイント

ばんけを茹でる際は、とぎ汁から顔を出さないように、箸で押さえながら茹でると茶色くならずきれいな色のまま茹で上がります。





食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.22



「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称…食改）さんの料理のレシピを紹介します。

今月のおすすめ一品目

タンドリーチキン



1人分栄養量

- ・エネルギー……………197 kcal
- ・食塩相当量……………1.2 g

材料（4人分）

- ・鶏もも肉（ブロック）……………320 g
- ・A（プレーンヨーグルト大さじ8、トマトケチャップ大さじ2、カレー粉小さじ4、すりおろし生姜小さじ2、すりおろしにんにく小さじ1、塩小さじ2分の1）

・サラダ菜……………4枚

・紫玉ねぎ……………4分の1個

作り方

- ①袋にAの材料を入れ、混ぜ合わせてタレを作る。

- ②鶏もも肉を4等分に切り、①の袋に入れて2時間ほど冷蔵庫に置く。

- ③付け合わせを準備する。サラダ菜は洗って食べやすい大きさにちぎる。紫

玉ねぎは皮をむいて薄切りにし、水にさらしておく。

- ④フライパンに油を敷き、②の鶏肉を焼く。焼くときはタレを軽く取り、焦げ付かないように両面を色よく焼く。

- ⑤皿に水気を切った③の野菜と④の鶏肉を盛り付ける。



今月のおすすめ二品目

カッターチーズの

白和え風サラダ

1人分栄養量

- ・エネルギー……………123 kcal
- ・食塩相当量……………0.8 g

材料（4人分）

- ・牛乳……………400 cc
- ・レモン汁……………大さじ2
- ・水菜……………100 g
- ・パプリカ（赤・黄）……………各2分の1個
- ・長ひじき（乾燥）……………16 g

- ・オリーブオイル……………小さじ2
- ・塩……………少々
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・白すりごま……………大さじ2

作り方

- ①カッターチーズを作る。鍋に牛乳を入れて火にかけ、ふつふつと煮立ってきたら火を止めてレモン汁を加えて混ぜる。分離したらザルにクッキングペーパーを敷いてこす。（軽く絞って水気を切る）

- ②長ひじきは軽く洗い、20〜30分ほど水につけて戻しておく。

- ③パプリカは種とワタを取り、横半分に切って縦細切りにする。水菜は熱湯で茹でたら水にとって冷まし、水気を絞って3〜4 cmの長さに切る。

- ④戻したひじきの水気を切り、食べやすい長さに切る。

- ⑤フライパンにオリーブオイルを敷き、ひじきを1分ほど炒めたら、パプリカを加えてさらに1分ほど炒め、軽く塩をふる。バットなどに移して冷ましておく。

- ⑥ボウルに①で作ったカッターチーズ、マヨネーズ、白すりごまを入れて混ぜたら、水菜と⑤を加えて和える。





食のみかわ おしながき

No.21



「食のみかわ おしながき」では、食生活改善推進員（通称…食改）さんの料理のレシピを紹介します。

せたら、ご飯を炊く。
⑤炊き上がったたら、黒ごまを加えて混ぜる。

今月のおすすめ一品目

さつまいもご飯

1人分栄養量

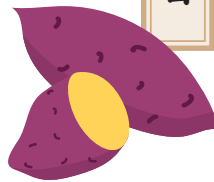
- ・エネルギー……………373 kcal
- ・食塩相当量……………1.5 g

材料（4人分）

- ・精白米……………2合
- ・さつまいも……………200 g
- ・酒……………大さじ2
- ・塩……………小さじ1
- ・黒ごま……………大さじ1

作り方（生地）

- ①米をとき、30分程度水に浸し、ザルにとる。
- ②さつまいもを洗い、1.5 cmほどのさいの目切りにしたら、水にさらしてアタを抜く。
- ③釜に米と酒、塩を入れ、目盛りまで水を加え、軽く混ぜる。
- ④さつまいもを③の上にまんべんなく乗



今月のおすすめ二品目

卵寒天

9号トレイ1枚分栄養量

- ・エネルギー……………564 kcal
- ・食塩相当量……………1.5 g

材料（9号トレイ3枚分）

- ・棒寒天……………2本
- ・水……………7.5カップ
- ・卵（Lサイズ）……………4個
- ・A（砂糖300 g、酒160 cc、しょうゆ大さじ1、塩少々）

作り方

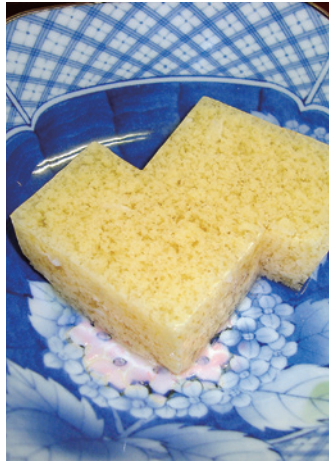
- ①棒寒天をよく洗い、水に浸しておく。
- ②鍋に水6カップを入れ、①の寒天を細かくちぎりながら加え、火にかける。
- ③ボウルに卵を割り入れよく混ぜたら、残りの水1.5カップを加え、さらによく混ぜておく。
- ④鍋の寒天が完全に溶けたら、Aを入れてかき混ぜ、煮立たせる。（寒天は沸騰させないと固まらないため注意すること）
- ⑤煮立った所で鍋に③を加え、焦げ付かないように混ぜる（写真①）。卵がぷつぷつしたら（写真②）火を止めて粗熱をとる。
- ⑥容器に入れて冷やす。



写真①



写真②



冷やして固まったら完成!