

## 高知の里いも「赤目いも」の含め煮と海の幸セット



### ■材料

- ・ご飯  
雑穀米飯…180g
- ・刺身盛り合わせ  
はつ(キハダまぐろ)…60g / もんごういか…30g / 大根…30g  
生わかめ…10g / 青しそ…1枚 / たまり醤油…8g
- ・赤目いもの含め煮  
赤目いも(里いも)…60g / 黒砂糖…3g / 塩…0.2g / 薄口醤油…2g
- ・春菊の浸し  
春菊…60g / 人参…15g / だし割り醤油…2g / ねりごま…2g
- ・味付け海苔  
味付け海苔…2g

### ■作り方

#### 【刺身盛り合わせ】

- ①はつともんごういかをカットする。(刺身用にカットしたものを使用してもよい)
- ②大根は白髪大根にし、カットしたわかめ、青しそを盛り合わせる。

#### 【赤目いもの含め煮】

- ①赤目いもを食べやすい大きさにカットし茹でる。
- ②いもが軟らかくなったら、黒砂糖と塩、薄口醤油で煮る。  
(圧力鍋を使用すると時間短縮になり、味も良く染みる)

#### 【春菊の浸し】

- ①春菊は、3cm位にカットし、人参はせん切りにしてそれぞれを茹でる。
- ②だし割り醤油とねりごまを混ぜて、絞った具材と混ぜ合わせる。

### ●ポイント

新鮮な魚が捕れる高知では、夕食に刺身は定番メニュー!ただし醤油をつけ過ぎると塩分摂取量が多くなるので注意が必要です。濃厚な肉質の赤目いも(セシベス)は黒砂糖で甘煮にすることで、より味が引き立ちます。

### ●朝食 栄養量

エネルギー 466kcal たんぱく質 30.2g 脂質 2.5g  
炭水化物 79.5g 食物繊維 7.1g 食塩相当量 1.9g

## 土佐の味がしみ込む色々根菜のぐる煮



### ■材料

- ・ご飯  
白飯…180g
- ・ぐる煮  
厚揚げ…20g / 大根…40g / 里いも…30g / 人参…15g / ごぼう…30g  
椎茸…10g / こんにゃく…20g / だしじゃこ(だし汁)…適量  
砂糖…3g / 薄口醤油…4g / 酒…2g
- ・温泉卵  
卵…50g / だし割り醤油…5g
- ・ほうれん草の浸し  
ほうれん草…80g / 花かつお…1g / だし割り醤油…3g

### ■作り方

#### 【ぐる煮】

- ①厚揚げ、野菜、こんにゃくはすべて、1cm角にカットする。
- ②こんにゃくは、茹でておく。
- ③鍋にだしじゃこで取っただし汁を沸かし、厚揚げ以外の材料を入れる。
- ④材料に火が通ったら、厚揚げを入れて、調味料を入れて煮合わせる。

#### 【温泉卵】

- ①鍋でお湯を沸騰させ火を止めたら、卵を入れ蓋をして8分程度おく。取り出して殻をむく。  
卵の大きさ、数によって所要時間が違うので注意。

#### 【ほうれん草の浸し】

- ①ほうれん草を茹でて絞り、適当な大きさにカットする。
- ②花かつおを載せて、だし割り醤油をかける。

### ●ポイント

ぐる煮は、高知の郷土料理の一つ。「ぐる」とは高知の言葉で「一緒に」という意味があり、秋に畑で収穫された、根菜類・里いも・椎茸・こんにゃく・大豆(豆腐や厚揚げ)をさいの目切りにして、だしじゃこのだしを利かして一緒に炊きます。高知の昔の食卓では、素材の味を活かして薄味に仕上げた備蓄菜として重宝していました。

### ●栄養量

エネルギー 499kcal たんぱく質 17.1g 脂質 9.4g  
炭水化物 84.3g 食物繊維 6.5g 食塩相当量 1.8g

## 高知ブランド「赤牛」のヘルシー焼肉丼



## ■材料

- ・白飯…160g
- ・土佐和牛焼肉丼  
土佐赤牛ロース…60g / エリンギ…20g / ししとうがらし…30g  
植物油…3g / 浅葱…3g / 大根…40g  
☆たれ 1人前…17g
- ・マセドワンサラダ  
じゃがいも…30g / きゅうり…25g / コーン缶…10g / 人参…15g  
マヨネーズ…10g / 粒マスタード…3g / 塩…0.3g / レタス…20g
- ・果物  
みかん…80g

☆焼肉のたれ：10人分

- たまり醤油…20g / 濃口醤油…30g / 酒…20g / みりん…20g  
りんご…15g / 薄口醤油…5g / 砂糖…15g / 玉ねぎ…40g  
生姜…5g / にんにく…5g / こま…5g / 赤辛味噌…10g / 一味…0.5g

※市販のたれ 15g：19kcal 食塩 1.2g

## ■作り方

## 【焼肉丼】

- ①牛ロース肉は、焼肉用（1枚 20g）にカットする。
- ②エリンギは縦に裂いて、ししとうがらしは種を取り、斜めにカットする。
- ③フライパンに油を熱し、肉を両面焼く（焼き加減は好みで）。
- ④肉を取り出して、エリンギとししとうがらしを焼く。
- ⑤肉をフライパンに戻して、たれを回し入れて、材料に絡めて火を止める。
- ⑥丼にご飯を入れ、ご飯の上に⑤の具材を並べ、残りのたれをかける。
- ⑦お好みで、大根おろしと小口切りの浅葱を添える。

（たれは、ミキサーにかけた材料を、鍋に移し、中火で混ぜながら加熱する。沸騰してきたら火を弱めアクを取りながら 15～20 分間混ぜる。火を止めて冷ます。残りは冷蔵庫で保存出来ます。）

## 【マセドワンサラダ】

- ①じゃがいも、きゅうり、人参は、1cm 角にカットし、じゃがいもと人参は茹でる。
- ②マヨネーズと粒マスタード（お好み量）、塩を混ぜ、①の材料とコーンを混ぜ合わせる。
- ③レタスをちぎって皿に敷き、②を盛りつける。

## ●ポイント

和牛ロース肉は少量でも高カロリーになってしまう食材。お肉の代わりにきのこ類をプラスするとカロリー控えて満足度の高い丼にできます。マセドワンサラダは材料を角切りすることで表面が調味料（塩分）でコーティングされ、少量の味つけて塩分を感じられる減塩レシピです。

## ●朝食 栄養量

エネルギー 673kcal	たんぱく質 17.9g	脂質 27.3g
炭水化物 87.2g	食物繊維 6.2g	食塩相当量 1.7g

## からだあったか 寒ぶりの煮つけと茶碗蒸し



## ■材料

- ・ご飯  
白飯…180g
- ・寒ぶりの煮つけ（野菜添え）  
ぶり…70g / 葉にんにく（または葱）…30g / ごぼう…40g  
(A) 砂糖…2g / 酒…5g / みりん…4g / 濃口醤油…6g  
水…40g / 針生姜（生姜を細く切ったもの）…2g
- ・茶碗蒸し  
卵…30g / 海老…15g / みつ葉…3g / 銀杏…10g / 干し椎茸…2g  
だし汁…90g / みりん…4g / 塩…0.5g / 薄口醤油…2g
- ・あちら（柚子釜）  
かぶ…40g / かぶ葉…10g / 酢…4g / 柚子絞り汁…1g / 砂糖…3g  
塩…0.3g / 柚子…1個

## ■作り方

## 【寒ぶりの煮つけ】

- ①ぶりの切り身は、熱湯をくぐらせ霜降りしておく。
- ②葉にんにくは 4cm 程度にカットする。ごぼうは皮を剥ぎ、拍子木切りにして酢水にくぐらせる。
- ③鍋にごぼうを入れて茹でる。ごぼうが軟らかくなったら、ざるにあげる。
- ④鍋に水 40g と A の調味料を入れて、ごぼうを加えて火にかける。
- ⑤再び沸いたらぶりや葉にんにくを加え、弱火にして味を含ませる。
- ⑥皿に盛り、針生姜を飾る。

## 【茶碗蒸し】

- ①海老は殻を剥き、2つに削ぎ切りにする。みつ葉は茹でて、結びみつ葉にしておく。
- ②干し椎茸は水に戻しておく。銀杏は殻を剥く。
- ③だし汁で椎茸と銀杏を煮て調味料と混ぜて冷ましておく。
- ④③のだし汁とき卵を混ぜ合わせ適しておく。
- ⑤容器に具を入れてゆっくり④を注ぎ入れる。（みつ葉は最後に入れる）
- ⑥蒸し器を火にかけ蒸気が上がった⑤を入れる。1～2分後に火力を弱めて 85℃で、20～25分間蒸す。

## 【あちら（柚子釜）】

- ①かぶは厚く皮を剥き、スライスして塩をまぶし、葉は小口切りにしてさっと茹でて絞っておく。
- ②柚子を横半分にカットし、中身をくりぬく。柚子の汁を絞っておく。
- ③かぶがしんなりしたら、塩をよく洗いおとして絞る。
- ④酢と柚子汁と砂糖を混ぜ合わせて、かぶ、葉と和える。
- ⑤柚子釜（皮）の中に、④を盛る。

## ●ポイント

高知では煮魚に野菜を炊き合わせます。ごぼうや、葉にんにくを使うことで、魚の生臭みを抑え、魚の旨味に野菜の風味が加わって、一層美味しくなります。

## ●栄養量

エネルギー 658kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 16.2g
炭水化物 91.2g	食物繊維 5.5g	食塩相当量 2.2g



## 冬の楽々モーニングセット



### ■材料

- ・パン
- 米粉パン…70g / 柚子ジャム…15g
- ・パンキンサラダ
- 南瓜…50g / アーモンド…5g / さやいんげん…15g / こしょう…少々
- ごまドレッシング…10g / マヨネーズ…5g / レタス…20g
- ・コンソメスープ (トマト入り)
- トマト…30g / 玉ねぎ…15g / パセリ…1g / コンソメ…1.5g
- 塩…0.2g / こしょう…少々 / 水…140g
- ・果物
- 土佐文旦…70g
- ・ヨーグルト
- 無糖ヨーグルト…80g

### ■作り方

#### 【パンキンサラダ】

- ①南瓜は、2cm角の大きさにカットする。さやいんげんは、1cm程度にカットする。
- ②南瓜といんげんは、各々茹でておく。(シリコン容器で電子レンジにかけてもよい)
- ③こしょうと、マヨネーズ、ごまドレッシングで和えて皿に盛り、アーモンドスライスをちりばめる。

#### 【コンソメスープ】(トマト入り)

- ①トマトは粗刻みにし、玉ねぎは薄いスライスにする。
- ②鍋に分量の水を沸かし、調味料を入れてコンソメスープを作る。
- ③途中で玉ねぎを入れ、玉ねぎが透明になったら、トマトを入れて火を止める。
- ④スープ皿に盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。

### ●ポイント

現在ほど流通網が発展していなかった時代においては、緑黄色野菜が少ない冬場に、栄養素が豊富に含まれ保存の効く南瓜が重宝されていました。コンソメスープに使用しているトマトは強い抗酸化力をもつリコピンが含まれた、心臓に優しい食材のひとつです。

### ●栄養量

エネルギー 524kcal    たんぱく質 14.0g    脂質 22.6g  
 炭水化物 68.9g    食物繊維 5.7g    食塩相当量 1.5g

## 「花にら」が主役！具たくさん減塩焼うどん



### ■材料

- ・焼きうどん
- ゆでうどん…250g / 花にら…40g / 舞茸…20g / 豚もも肉…60g
- 京葱…20g / むき海老…10g / 人参…15g / とんかつソース…12g
- こしょう…少々 / 植物油…6g / 花かつお…1g / 青のり…少々
- ・野菜の煮物
- かぶ…50g / 干し椎茸…2g / さやいんげん…15g / 板こんにやく…20g
- 油揚げ…5g / 砂糖…3g / 酒…2g / だし割り醤油…6g / だし汁…120g
- ・果物
- みかん…70g

### ■作り方

#### 【焼きうどん】

- ①うどんは、熱湯でさっと茹でてざるにあげておく。
  - ②豚肉は、2cmにカットして、むき海老は洗っておく。
  - ③花にらは、3cmにカットし、残りの野菜も食べやすい大きさにカットしておく。
  - ④フライパンを火にかけ、植物油 2g を熱し、豚肉を入れて炒める。十分火が通ったら皿に取り出す。
  - ⑤植物油 4g を熱し、人参、京葱、舞茸、むき海老を炒め、こしょうを振る。続けて半分切った麺を入れて炒める。
  - ⑥花にらを入れて、豚肉を戻し、とんかつソースで味をつける。
  - ⑦皿に移し、上から花かつおと青のりをかける。
- ※花にらは、にら(葉)でも代用できる。

#### 【野菜の煮物】

- ①かぶは皮を厚く剥き、20g位の大きさにカットして茹でる。
- ②干し椎茸は、水につけて戻しておく。
- ③さやいんげんは、すじをとり、4cm位の長さにカットし、板こんにやくは、短冊に切り茹でしておく。
- ④鍋に 120ml のだし汁を入れて火にかけ、沸いてきたら、油揚げと①、②の材料を入れて煮る。
- ⑤火が通ったら、調味料と③を入れて煮合わせる。皿に形よく盛りつける。

### ●ポイント

一般的なかけうどんは一杯あたりの食塩量が 3.6g と多いですが、焼きうどんにすることで半分以下の 1.5g に抑えられます。うどんと一緒に野菜や肉を炒めることで、1皿でもバランス良く栄養が摂れます。

### ●栄養量

エネルギー 543kcal    たんぱく質 27.1g    脂質 11.4g  
 炭水化物 82.5g    食物繊維 7.5g    食塩相当量 2.3g

# 土佐酢で味わう水炊き 冬野菜・葉にんにくをアクセントに



## ■材料

- ・ご飯
- 白飯…180g
- ・土佐の水炊き
- 豆腐（鍋用）…50g / ぐれ（または鯛）切り身…60g / 海老…15g
- 葉にんにく…20g / 春菊…10g / 白菜…40g / 生椎茸…10g / 人参…15g
- くずきり…10g / だし昆布…適量 / 大根…30g / やっこ葱（浅葱）…3g
- （土佐酢）酢…3g / 柚子酢…2g / だし昆布…適量 / 花かつお…1g
- 濃口醤油…4g / みりん…2g / たまり醤油…1g
- 酒…1g / 水…18g
- ・金平れんこん
- れんこん（水煮でも良い）…60g / 植物油…1g / ごま…2g
- 砂糖…3g / だし割り醤油…4g / みりん…1g / ごま油…1g
- 一味…適量
- ・果物
- りんご…50g

## ■作り方

### 【水炊き】（土佐酢）

- ①豆腐は、適当な大きさにカットする。魚は、熱湯をかけて霜降りにしておく。
- ②海老は、皮を剥いておく。
- ③野菜、生椎茸は、食べやすい大きさに切っておく。大根はおろし、葱は薄い小口切りにする。
- ④土鍋に昆布を入れて沸かし、くずきり、魚、豆腐、海老、椎茸、白菜、人参を入れる。火が通ったら最後に葉にんにく、春菊を入れて火を止める。
- ⑤碗に土佐酢1人前をいれ、薬味を入れる。

### ～土佐酢の作り方～

- ⑥鍋に土佐酢の調味料と水と昆布を入れて火にかけ、煮立つ直前に昆布を取りだし、かつおぶしを入れる。沸騰したら火を止め、かつおぶしが沈んだら上澄み液を漉し取る。

※代替品：市販のぼん酢 15cc に鍋の煮汁を 15cc 加えてつけつゆとする。残ったつゆは飲まないようにする。

### 【金平れんこん】

- ①れんこんの皮を剥ぎ、薄い輪切り又は、半月切りにして酢水にさらす。さっと茹でてよい。
- ②フライパンに植物油を熱し、れんこんスライスを炒める。透明になってきたら、合わせておいた調味料を入れる。
- ③最後に、ごま油と一味をふりかけ味を調える。

## ●ポイント

お鍋にはヘルシーなイメージがありますが、寄せ鍋のように味をつけてある鍋物は、お汁を飲むと食塩量が多くなるので、水炊きにして土佐酢などで味わうことで減塩できます。ちなみに、土佐酢とは三杯酢に鰹節を加えて旨味や香りをプラスしたお酢です。残ったつけ汁は飲まないように注意しましょう。

## ●栄養量

エネルギー 658kcal	たんぱく質 28.2g	脂質 12.4g
炭水化物 104.6g	食物繊維 5.7g	食塩相当量 1.6g