

地場産物を活用した
学校給食用レシピ集
Recipe
100

広げよう 高知の学校給食 全国へ



地場産物を活用した 学校給食用レシピ集

目次



- ① はじめに
中澤 卓史 (高知県教育長)
- ③ 高知県の基幹11品目を使った学校給食用レシピ 100
四季の献立
高知県の基幹11品目を使った料理
- ⑤8 高知県の地場産物を使った加工食品の献立
- ⑤9 高知県の海でとれる魚/高知県の名物料理 皿鉢料理
- ⑥4 高知県の自慢の食材
- ⑥6 掲載100メニュー栄養価一覧
- ⑥8 園芸農産物の出荷時期(月)及び主な産地
- ⑦0 産業振興食育推進事業 全体計画 I・II

高知県の基幹11品目を使った料理



- | | | |
|--------------------|------------------|-------------------|
| 1 夏野菜カレー | 34 オクラと長いものおかか和え | 72 いかとねぎのぬた和え |
| 2 なすとトマトのスパゲッティ | 35 オクラのじゃこ和え | 73 ねぎチャーハン |
| 3 なすと厚揚げのみそ煮 | 36 セタそうめん | 74 やっこねぎのさっと漬け |
| 4 鰹となすのたたき風 | 37 オクラのごま和え | 75 メロン入りフルーツポンチ |
| 5 なすのおかか和え | 38 オクラの酢みそ和え | 76 千切り大根の中華和え |
| 6 麻婆なす | 39 豚肉と夏野菜のサラダ | 77 りゅうきゅう入り鱈のつみれ汁 |
| 7 なすのはさみ揚げ | 40 豚肉と野菜の煮物 | 78 りゅうきゅうの酢の物 |
| 8 なすのかき揚げ | 41 豆腐とにらの卵とじ | 79 いたどりの炒め煮 |
| 9 なすと豚肉のミルフィーユかつ | 42 にらそばろ丼 | 80 チャーテの炒め物 |
| 10 なす入りハンバーグ | 43 にらのピーナッツ和え | 81 けんかもち |
| 11 なすのはさみ焼き | 44 五目ビーフン | 82 めじか節入り干し大根の卵とじ |
| 12 米なすのお好み焼き | 45 ニラまんじゅう | 83 チャーテサラダ |
| 13 米なすと鶏肉の揚げ煮 | 46 豆腐キムチチゲ | 84 こんにゃくの土佐煮 |
| 14 米なすのピザ風 | 47 五目中華スープ | 85 里芋の揚げがらめ |
| 15 みょうがご飯 | 48 にらとさきいかのナムル | 86 鰹のソテー梅味ソース |
| 16 なすとみょうがの煮物 | 49 ドライカレー | 87 じゃこと大豆のかみかみご飯 |
| 17 柚子みそ和え | 50 キムチチャーハン | 88 ぎんぶろう寿司 |
| 18 みょうがの甘酢和え | 51 メキシカンライス | 89 しいらのさつまいも揚げ |
| 19 夏バテにならないサラダ | 52 カラフルピーマンのサラダ | 90 芋の茎の煮つけ |
| 20 野菜のかき揚げ | 53 ピーマンの土佐和え | 91 こけら寿司 |
| 21 みょうがとりゅうきゅうのみそ汁 | 54 ひじきのごまマヨネーズ和え | 92 四方竹のボン切り煮 |
| 22 しょうがご飯 | 55 ピーマンともやしのおひたし | 93 みかんもち |
| 23 五目寿司 | 56 いかとピーマンのみそ炒め | 94 かつお飯 |
| 24 鯖のしょうが煮 | 57 豚肉と野菜の炒め物 | 95 あおさの天ぷら |
| 25 かつお大根 | 58 ごぼうと牛肉のきんぴら | 96 ぐる煮 |
| 26 鰹フライごまみそ和え | 59 鮭の南蛮漬 | 97 だるめぬた |
| 27 しょうが酢和え | 60 サラダ寿司 | 98 きらずもち |
| 28 いらじゃこ | 61 きゅうりの土佐漬 | 99 めじかの簡単みそ汁 |
| 29 鰹のたたき風唐揚げ | 62 きゅうりと生節の酢の物 | 100 ニンニク葉入りすき焼き |
| 30 しょうがのかき揚げ | 63 かぼちゃのほっくりサラダ | |
| 31 じゃことししとうの炒め煮 | 64 かみかみ和え | |
| 32 なすとししとうの甘酢漬 | 65 ほしかと小豆の煮物 | |
| 33 ししとうのみそきんぴら | 66 はちきんコロッケ | |
| | 67 きびなごの青のり揚げ | |
| | 68 土佐和牛ハンバーグ | |
| | 69 碁石茶マフィン | |
| | 70 ゆずゼリー | |
| | 71 とり団子スープ | |

四季の献立

- ④ 春の献立
- ⑤ 夏の献立
- ⑥ 秋の献立
- ⑦ 冬の献立

高知県の地場産物を使った加工食品の献立

- ⑤8 はちきんコロッケの献立
- ⑤9 きびなごの青のり揚げの献立
- ⑥0 土佐和牛ハンバーグの献立
- ⑥1 ニラまんじゅうとゆずゼリーの献立
- ⑥2 しいらの献立



はじめに

高知県教育委員会では、高知県が推進している産業振興計画の一環として、地元で取れた新鮮な野菜や果物、魚介類等を学校給食に取り入れ、「学校給食の地産地消 日本一」を目指して、産業振興食育推進事業に取り組んできました。

取組を進めていく中で、学校給食は、単に、望ましい一食分の食事の提供だけではなく、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化、これらの6つの力を身につけさせるために提供される食育の重要な教材であることを改めて深く認識しました。

このように学校給食は、その果たす役割が大きく、そして「生きた教材」として家庭への情報発信、波及効果が期待できることから、この度、高知の基幹産業である農業の産物のうち、高知県で生産量が多く、全国的なシェアも高い主要な園芸作物である「高知県の基幹11品目」を中心に、地域の特徴的な食材を取り入れ、普段子どもが食べている、学校給食の献立をレシピ集にまとめました。

そして、本年8月に高知県で開催される「第52回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会」の場で「広げよう 高知の学校給食 全国へ」というスローガンのもと全国に高知の学校給食を情報発信したいと考えています。

高知県は、全国に比べ、核家族化が進み、県民所得が低く、女性の就業率も高いなど、子育てする環境としては厳しい状況がありますが、このレシピ集を活用して、学校給食の運営をおこなうこと、すなわち、実際に子どもたちが高知の食材を使った学校給食を食べる、食育として学ぶ、生活に結びつける、そして、各家庭へ情報発信することで、高知県経済の浮上や、併せて、食文化や伝統食の継承につながり、なによりも、家族と囲む温かい食卓が大切であることなど、食育の取組が進むことを期待しています。

そして、高知県で取れた野菜や果物、魚等をおいしく食べた思い出と一緒に高知の良さ、高知のことを誇りに思う気持ちが、子どもたちの心にしっかりと刻まれますことを願っています。

レシピ集作成にあたり、ご協力いただいた関係者の方々に感謝申し上げます。

平成23年3月

高知県教育長 中澤 卓史

高知県の基幹11品目を使った学校給食用

RECIPE

100



四季の献立



春

Spring

ご飯
牛乳
鯉のたたき風唐揚げ
いたどりの炒め煮
どろめ汁
いちご

献立一口メモ

若々しい「初鯉」は唐揚げにして野菜たっぷりのタレをかけ、高知の郷土料理のたたき風に仕上げています。土佐湾で獲れる新鮮な「どろめ」は、汁にするとおいしい出しとともに味わえます。山菜として高知ではなじみのある「いたどり」は、独特の歯ごたえと酸味が特徴で春の煮物の一品になります。子どもたちに高知の食文化を自慢に思ってもらいたいという願いを込めた献立です。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
773kcal	39.4g	3.5g	428mg



04



高知城と日曜市（高知市）



ひょうたん桜（仁淀川町）



足摺岬（土佐清水市）

四季の献立



夏

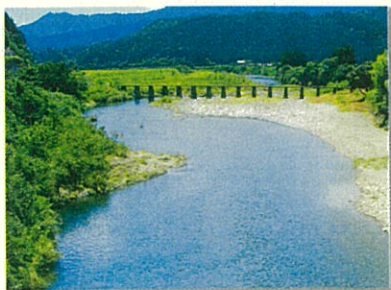
Summer

夏野菜カレー
牛乳
みょうがの甘酢和え
メロン入りフルーツポンチ

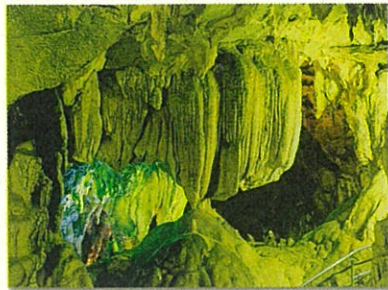
献立一口メモ

高知の「なす」は、温暖な気候を活かした促成栽培が盛んで、生産量は日本一を誇っています。高知自慢の「なす」をかぼちゃ、トマトとともに子どもたちが大好きなカレーに加え、夏バテ予防に役立つ一品としました。また、甘酢和えには、高知の「みょうが」を添えることでさっぱり食べられるよう工夫しました。子どもたちの大好きなフルーツポンチには高知の「アールスメロン」を加え、子どもたちが給食の時間を待ち遠しく思う献立です。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
744kcal	24.1g	2.4g	348mg



四万十川 (四万十市)



龍河洞 (香美市)



ヤ・シィパーク (香南市)

四季の献立



秋

Autumn

ぎんぶろう寿司
牛乳
かつお大根
すまし汁
柿

献立一口メモ

「ぎんぶろう」とは、黒豆の旨みと金時豆の甘味を兼ね備えた豆で、これを煮豆にして具に入れた「ぎんぶろう寿司」は、高知県嶺北地域の郷土料理です。高知の寿司は、宴席（おきやく）文化を支えた料理の一つで、鯖の姿寿司や田舎寿司を初め、県下各地にローカル色豊かな寿司が伝承されています。

脂が乗ってくるもどり鰹とこれから旬を迎える大根を煮物にし、秋の果物柿を組み合わせました。里の秋祭りの情景を思い浮かべながら食べたい献立です。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
649kcal	32.8g	3.0g	337mg



06



桂浜（高知市）



棚田（土佐町）



野良時計（安芸市）

四季の献立



冬
Winter

麦ご飯
牛乳
ニンニク葉入りすき焼き
紅白なます
みかん

献立一口メモ

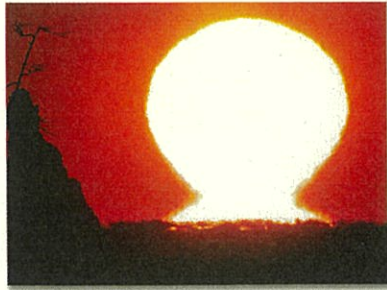
高知では、「ニンニク葉」の独特の力強い味をいかして、煮物や「ぬた」という緑色の味噌だれにしてよく食べます。

高知の「ニンニク葉」と高知で育った「土佐和牛」とを組み合わせ、おいしく、食べて満足感のあるすき焼きをメインにした献立です。冬の大根とにんじんにゆずの皮を添えた紅白なますは、すき焼きの味を引き立ててくれます。給食をしっかり食べて、昼からのパワーアップを促す献立です。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
777kcal	24.6g	1.9g	390mg



四国カルスト (梶原町)



だるま夕日 (宿毛市)



室戸岬 (室戸市)

01 夏野菜カレー

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
467kcal	15.1g	1.4g	65mg



材料 (4人分)	分量(g)
精白米	290
精麦	32
豚モモ肉スライス	120
にんにく	4
たまねぎ	120
かぼちゃ	120
なす	80
トマト	40
ピーマン	5
プロセスチーズ	20
とりがら	36
水	360
サラダ油	8
塩	少々
こしょう	少々
カレールウ	42
カレールウ (インド)	10
ウスターソース	4

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 なすはいちょう切り、かぼちゃ、たまねぎ、トマトは角切り、ピーマンはせん切りにする。
- 2 にんにく、プロセスチーズはみじん切りにする。
- 3 釜にサラダ油を熱し、にんにく、豚肉を炒める。
- 4 たまねぎを入れさらに炒め、塩、こしょうをする。
- 5 とりがらでとったスープを入れ、かぼちゃを入れて煮る。
- 6 カレールウを入れ、溶けたら、ウスターソース、チーズ、なす、トマトを入れ煮込み、最後にピーマンを入れて仕上げる。

02 なすとトマトのスパゲッティ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
281kcal	11.7g	1.0g	27mg



材料 (4人分)	分量(g)
スパゲッティ(乾)	160
豚もも肉スライス	80
ベーコン	40
たまねぎ	120
なす	120
トマト	120
にんにく	1.2
オリーブ油	6
塩	1.6
黒砂糖	2.8
こいくちしょうゆ	2.8
トマトケチャップ	40
バジル(粉)	少々

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 ベーコンは、1cm幅に切る。にんにくはみじん切り、たまねぎはくし型切り、なすは縦半分に切りさらに8mm厚さに切る。トマトはくし型に切る。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、豚肉、にんにく、ベーコン、たまねぎの順に炒める。
- 3 調味料を全て加え煮る。
- 4 さらに、なすとトマトを加え煮る。
- 5 ゆでたスパゲッティを4に加え混ぜる。

03 なすと厚揚げのみそ煮



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロ 地域食材 加工食品

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
94kcal	3.1 g	0.5 g	58 mg

材料 (4人分)	分量(g)
なす	100
ピーマン	30
揚げ油	適量
厚揚げ	80
白みそ	20
みりん	20
酒	8
三温糖	4
こいくちしょうゆ	4

作り方

- 1 なすとピーマンは乱切りにして揚げる。
- 2 厚揚げはサイコロに切り、油抜きをする。
- 3 釜に調味料を沸かし、厚揚げを煮る。
- 4 3に揚げたなすとピーマンを加えて仕上げる。

04 鰹となすのたたき風



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロ 地域食材 加工食品

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
148kcal	10.0 g	0.6 g	28 mg

材料 (4人分)	分量(g)
かつお	140
おろしにんにく	1.6
おろししょうが	1.6
酒	2
うすくちしょうゆ	2
でん粉	24
なす	140
揚げ油	適量
たまねぎ	32
きゅうり	12
小ねぎ	12
米酢	12
ゆず酢	8
うすくちしょうゆ	12
三温糖	12
いりごま	3.2

作り方

- 1 かつおは1cm厚さの食べやすい大きさに、なすは1cm厚さのいちょう切りにする。
- 2 たまねぎは薄切り、きゅうりはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
- 3 かつおに下味をつけ、でん粉をまぶして油で揚げる。なすは素揚げをする。
- 4 調味料を合わせ、タレを作り、2のたまねぎ、きゅうりと3をからめる。
- 5 小ねぎ、いりごまを上から散らす。

No. 05 なすのおかか和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
56kcal	3.0g	0.7g	19mg



材料 (4人分)	分量(g)
なす	240
きゅうり	80
青じそ	4枚
ツナ(缶)	40
かつお節	少々
酢	12
うすくちしょうゆ	16
砂糖	8
ゆず酢	4

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 なすは薄切り、きゅうりは輪切りにする。それぞれを塩もみし、しんなりしたら軽く絞っておく。(塩もみの塩は分量外)
- 2 青じそはせん切りにする。
- 3 ツナ(缶)は油を切り、ほくしておく。
- 4 かつお節をから炒りする。
- 5 調味料を合せる。
- 6 1、2、3、4の下処理した材料を5の調味液で和える。

No. 06 麻婆なす

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
182kcal	8.0g	1.3g	39mg



材料 (4人分)	分量(g)
なす	240
揚げ油	適量
豚ひき肉	120
たまねぎ	180
にんじん	100
しょうが	2
にんにく	2
サラダ油	4
水	80
トマトピューレ	28
トマトケチャップ	8
ウスターソース	4
三温糖	4
うすくちしょうゆ	8
酒	12
みりん	4
赤みそ	24
トウバンジャン	少々
かたくり粉	4
水	4

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 なすは拍子木切り、たまねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
- 2 しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 3 なすはさっと揚げる。
- 4 釜にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、豚ひき肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- 5 調味料と水を入れ、さらに炒める。
- 6 なすを入れ、水溶きかたくり粉を入れとろみをつける。

07 なすのはさみ揚げ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
158kcal	5.9g	0.5g	23mg



材料（4人分）

なす	320
でん粉	24
土佐和牛ひき肉	80
たまねぎ	28
鶏卵	16
パン粉	8
牛乳	8
塩	0.8
こしょう	少々
三温糖	0.8
こいくちしょうゆ	0.8
揚げ油	適量
酢	8
こいくちしょうゆ	8

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 なすはへたをとり、縦半分に切り、さらに半分に切り目を入れる。
- 2 たまねぎはみじん切りにする。
- 3 Aの材料を混ぜ合わせ、ハンバーグのような具を作る。
- 4 1のなすの切り口にでん粉をつけ、3の具をはさみ、はみ出ている具にもでん粉をつける。
- 5 油で、なすの表面側から揚げる。
- 6 酢とこいくちしょうゆを合せた調味液をかけて食べる。

08 なすのかき揚げ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
189kcal	8.9g	0.7g	58mg



材料（4人分）

なす	80
西洋かぼちゃ	120
ホールコーン	20
枝豆	40
むきえび	60
青じそ	0.8
かちりじゃこ（小さいもの）	20
薄力粉	80
鶏卵	12
三温糖	0.8
酒	4
塩	1.2
揚げ油	適量

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 なすは縦半分に切りさらに薄切りにする。かぼちゃは短冊に切り、青じそはせん切りにする。
- 2 溶き卵、三温糖、酒、塩を混ぜ合わせた中に薄力粉を入れ混ぜ、衣を作る。固い場合は、冷水を加えて調整する。
- 3 下処理した材料にホールコーン、枝豆、むきえび、かちりじゃこを加え、薄く薄力粉をまぶし（分量外）、2と混ぜ合わせる。固いようであれば冷水を加え調整する。
- 4 3を形よくまとめ、油で揚げる。

09 なすと豚肉のミルフィーユかつ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
429kcal	20.0g	1.6g	261mg



材料（4人分） 分量(g)

なす	120
豚もも肉	120
{ 塩	1.2
{ こしょう	少々
青じそ	4枚
トマト	80
スライスチーズ	8枚
小麦粉	80
鶏卵	80
パン粉	80
揚げ油	適量

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品



- 1 なすは5mmの厚さに切る（一人2枚）。トマトは5mmの厚さで横に切る。
- 2 豚もも肉は5cmに切り、塩、こしょうをする。
- 3 なすの上に豚肉、青じそ、トマト、チーズ、なすの順に重ねる。

- 4 小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけ、油で揚げる。
※豚肉は、バラ肉で作ってもよい。

No. 10 なす入りハンバーグ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
173kcal	10.4g	1.3g	26mg



材料（4人分） 分量(g)

{ なす	160
{ 塩	4
{ にんにく	4
{ たまねぎ	80
{ 生クリーム	20
A { パン粉	40
{ 土佐和牛ひき肉	160
{ オールスパイス	少々
{ 黒こしょう	少々
{ セージ	少々
{ かき油	8
{ トマトピューレ	32
レタス	80

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

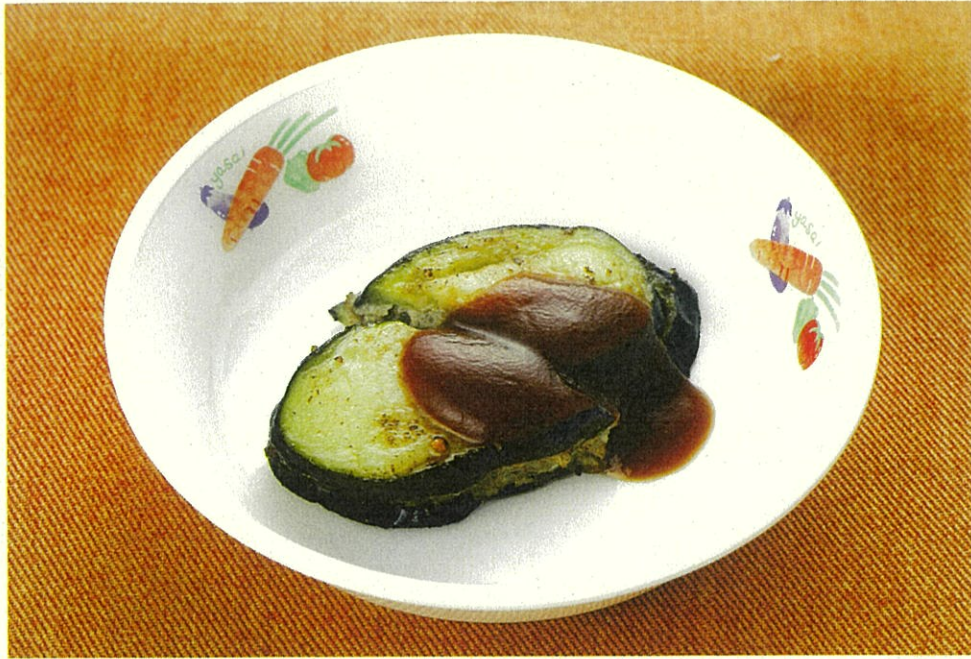


- 1 なすとたまねぎは粗みじん切りにし、なすに塩を振り水気を絞る。
- 2 にんにくは細かいみじん切りにする。
- 3 Aの材料をよく混ぜ、さらに1を加え、ハンバーグ種を作る。

- 4 3を形よくまとめ、焼き、かき油、トマトピューレをからめる。
- 5 皿にレタスを敷き、ハンバーグをのせる。

11 なすのはさみ焼き

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
85kcal	5.7g	0.6g	11mg



材料 (4人分)	分量(g)
なす	2個
牛ひき肉	40
豚ひき肉	60
鶏卵	8
にんにく	0.8
うすくちしょうゆ	4
ナツメッグ	少々
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	8
サラダ油	適宜
ウスターソース	8
ケチャップ	28

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 なすはへたをとり、縦半分に切り厚みを半分に切込みを入れる。水にさらしてあくを抜く。
- 2 牛ひき肉、豚ひき肉、溶き卵、にんにくのみじん切り、うすくちしょうゆ、ナツメッグ、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- 3 1のなすの水気を切り、切り口に小麦粉をうすくまぶす。
- 4 3に2をはさみ、全体にうすく小麦粉をまぶす。
- 5 サラダ油を薄く敷いた天板に並べて焼く。
- 6 器に盛り、ウスターソースとケチャップを合わせて加熱したソースをかける。

12 米なすのお好み焼き

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
198kcal	3.8g	0.9g	22mg



材料 (4人分)	分量(g)
米なす	200
小麦粉	50
鶏卵	50
水	50
サラダ油	16
お好み焼きソース	40
マヨネーズ	40
かつお節	2
青のり	0.8

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

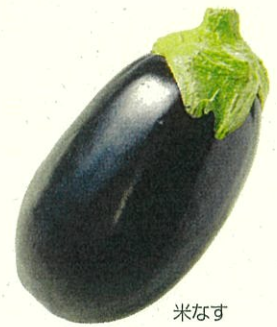
- 1 米なすは1cm厚さの輪切りにし水に漬けてあくを抜く。
- 2 小麦粉、溶き卵、水を合わせ、水気を切った米なすの両面からませる。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、2を両面焼く。
- 4 皿にのせ、お好み焼きソース、マヨネーズをかけ、かつお節、青のりをふる。

13 米なすと鶏肉の揚げ煮

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
240kcal	13.0g	1.2g	25mg

材料（4人分） 分量（g）

鶏もも肉（一口大）	280
こいくちしょうゆ	12
おろししょうが	4
酒	12
でん粉	20
米なす	400
油	適量
こいくちしょうゆ	20
三温糖	16
水	10



米なす

作り方

- 1 鶏もも肉を、しょうゆとしょうが、酒で下味をつけ、でん粉をまぶして油で揚げる。
- 2 米なすは3cmの角切りにして素揚げする。
- 3 こいくちしょうゆ、三温糖、水を火にかけタレを作り、揚げた鶏もも肉となすをからめる。

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

14 米なすのピザ風

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
171kcal	5.1g	0.5g	50mg

材料（4人分） 分量（g）

米なす	200
オリーブ油	8
ベーコン	80
たまねぎ	160
トマト	120
チーズ	20
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	少々
バジル	少々
黄ピーマン	20
青ピーマン	20
オリーブ油	8



作り方

- 1 米なすは輪切りにし、表面にかくし包丁を入れ、オリーブ油を敷いたオーブンで焼いておく。
- 2 たまねぎはみじん切り、トマトは角切りにする。ベーコンは1cmに切る。ピーマンは太めのせん切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、たまねぎの順に炒め、トマトを入れ煮込む。塩、こしょう、砂糖、バジル、チーズで味をつけ、ピザソースを作る。
- 4 ピーマンは色どりよくゆでる。
- 5 焼いた米なすの上にピザソースをのせ、ピーマンを飾る。

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

15 みょうがご飯

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
375kcal	8.9g	1.2g	50mg



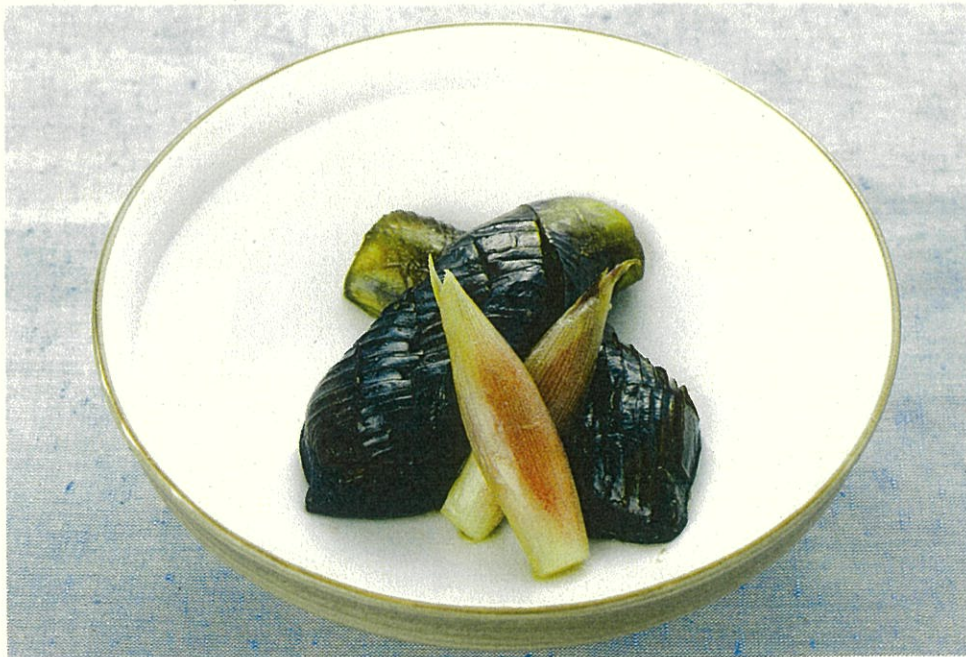
材料 (4人分)	分量(g)
精白米	380
みょうが	120
大根葉	40
かちりじゃこ	20
油揚げ	12
サラダ油	1.2
砂糖	4
みりん	2
塩	2.8
こいくちしょうゆ	6

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

- 作り方**
- 1 米を炊飯する。
 - 2 みょうがは縦半分になり、スライスして水にさらす。
 - 3 大根葉は2cmの長さに切り、さっとゆでる。
 - 4 油揚げは8mm角に切り、油抜きする。
 - 5 フライパンにサラダ油を熱し、かちりじゃこ、油揚げを炒める。さらに、みょうが、大根葉をさっと炒め、味を付ける。
 - 6 炊きあがったご飯と5の具を混ぜる。

16 なすとみょうがの煮物

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
59kcal	1.5g	0.5g	20mg



材料 (4人分)	分量(g)
なす	320
みょうが	40
ごま油	8
みそ	16
うすくちしょうゆ	8
砂糖	12
水	20
かつお昆布だし	1.2

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

- 作り方**
- 1 なすはへたをとり、縦半分になり、皮目に厚さ半分まで、5mm幅で斜めに切り目を入れる。次に、1.5cm幅で最初の切り目に直角に切り目を入れる。
 - 2 みょうがは縦二つ割にする。(大きいものは四つ割にする)
 - 3 なすをごま油で炒め、しんなりしたら調味料とだし汁を入れ煮る。
 - 4 なすに火が通ったら、みょうがを入れ火を止める。

17 柚子みそ和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
40kcal	1.4g	0.5g	39mg



材料（4人分） 分量(g)

みょうが	60
キャベツ	80
もやし	80
にんじん	40
砂糖	8
酢	14
白みそ	14
塩	1.2
ゆず酢	3.2
洗いごま	6

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 みょうがは薄くスライスしさっとゆがく。
- 2 キャベツは2cm幅の短冊切りにし、さっとゆでる。
- 3 もやしはあらかじめ包丁を入れ、にんじんはせん切りにし、それぞれゆでる。
- 4 ごまを炒り、すっておく。
- 5 調味料を合せ、1、2、3の材料に4のごまを入れ和える。

18 みょうがの甘酢和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
46kcal	3.1g	0.5g	62mg



材料（4人分） 分量(g)

キャベツ	120
みょうが	50
にんじん	35
きゅうり	35
乾燥わかめ	2
かちりじゃこ	15
ごま	2.5
砂糖	8
酢	10
みりん	8
うすくちしょうゆ	4
ゆず酢	4

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 キャベツは短冊切りにする。
- 2 みょうがは縦半分になり、スライスして水にさらす。
- 3 にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- 4 野菜はさっとゆでる。（ゆでない場合は軽く塩をふり、しんなりさせておく。）
- 5 かちりじゃこは炒る。
- 6 乾燥わかめは水でもどし、一口大に切る。
- 7 砂糖、酢、みりんを沸かし、火を止めてから、うすくちしょうゆ、ゆず酢を加える。
- 8 わかめ、野菜の水分を切り、かちりじゃこを加え、ごまと調味液で和える。

19 夏バテにならないサラダ



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロ 地域食材 加工食品

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
162 kcal	16.7 g	0.7 g	37 mg

材料（4人分） 分量(g)

豚もも肉	200	
(しゃぶしゃぶ用スライス)		
たまねぎ	40	
しょうが	10	
みょうが	40	
青じそ	4枚	
赤ピーマン	40	
黄ピーマン	40	
きゅうり	160	
こいくちしょうゆ	16	
	酢	20
	砂糖	8

作り方

- 1 たまねぎは、薄切りにする。みょうがは縦半分になり、薄切りにしておく。それぞれ、水に放ち、辛みを除いて、水気を切っておく。
- 2 しょうが、青じそ、カラーピーマンはせん切りにする。きゅうりは縦半分になり、薄切りにして塩をあて、しんなり

させておく。(きゅうりの塩は分量外)

- 3 豚肉は、酒、塩で下味を付け、ゆでてから冷ましておく。(分量外)
- 4 合わせた調味液と1、2、3の材料を和える。

※野菜は青じそ以外をさっと湯通しして、調味液と和える方法もある。

20 野菜のかき揚げ



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロ 地域食材 加工食品

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
99 kcal	2.4 g	1.2 g	21 mg

材料（4人分） 分量(g)

みょうが	80	
さつまいも	40	
たまねぎ	50	
三つ葉	30	
冷水	100	
	鶏卵	10
	薄力粉	55
油	適量	
かつおと昆布のだし汁	150	
	みりん	30
	うすくちしょうゆ	30

作り方

- 1 みょうがはせん切りにし、さつまいもは千六本に切る。たまねぎは、薄切りにし、三つ葉は3cm長さに切る。
- 2 溶き卵に冷水を加え、薄力粉をふりいれ、衣を作る。(冷水は材料を衣と和えてから固さの調整をするために全量を入れずに残しておく。)

- 3 かつおと昆布のだし、みりん、うすくちしょうゆを火にかけ、天つゆを作っておく。
- 4 1の材料に薄く薄力粉をまぶし(分量外)、2の衣と和える。
- 5 4を形よくまとめ、160℃位の油で揚げる。
- 6 皿にかき揚げを盛り、天つゆを添える。

21 みょうがとりゅうきゅうのみそ汁

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
57 kcal	4.2 g	0.6 g	93 mg



材料 (4人分)	分量(g)
みょうが	8
油揚げ	12
りゅうきゅう	40
たまねぎ	80
わかめ(乾)	2
合みそ	35
水	480
煮干し	12



食材メモ はす芋を高知では「りゅうきゅう」と呼んで、葉柄の部分食用にします。独特の歯ざわりとサッパリした風味が特徴です。酢の物や汁の実など、夏から秋にかけて食卓を彩ります。

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品



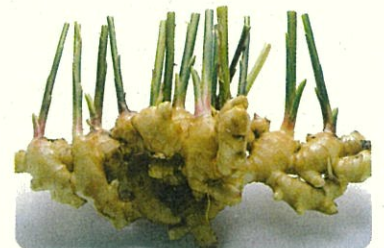
- みょうがは薄く切って、水にさらしておく。
- りゅうきゅうは皮をむいてそぎ切り、たまねぎはくし型切り、油揚げは短冊切りにしておく。
- 煮干しでだしをとる。
- 3のだし汁にたまねぎ、りゅうきゅう、油揚げの順に加え、煮えたら合みそを溶き入れ、わかめ、みょうがを散らす。

22 しょうがご飯

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
318 kcal	8.0 g	1.0 g	22 mg



材料 (4人分)	分量(g)
精白米	300
しょうが	30
油揚げ	40
だし汁	450
酒	28
しょうゆ	12
塩	5



しょうが

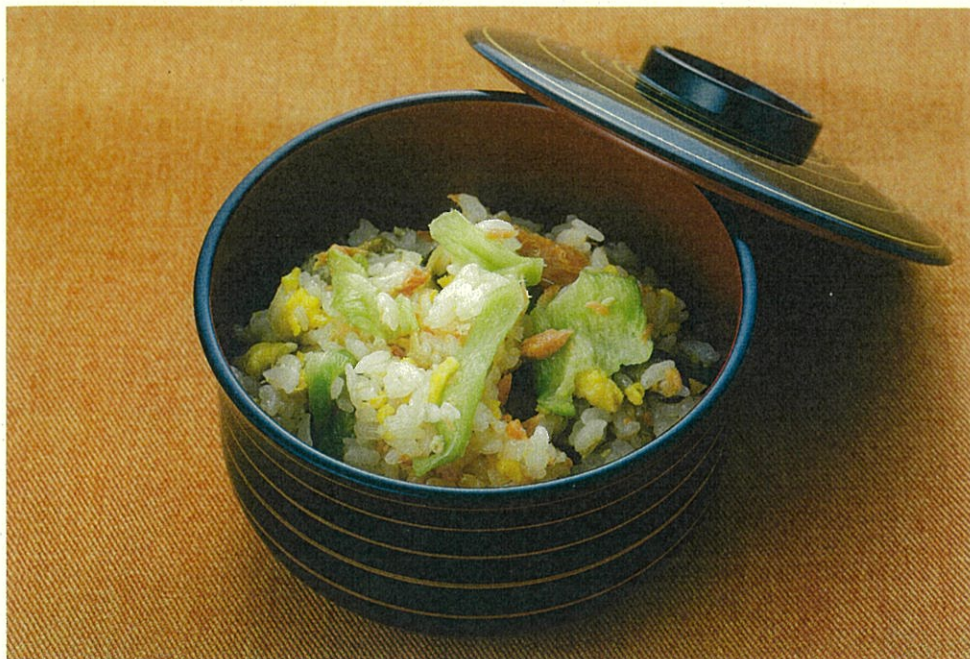
なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品



- しょうがは皮をむきせん切りにし、さっと水にさらす。
- 油揚げは油抜きしてみじん切りにする。
- 研いだ米に1と2、だし汁、調味料を加え炊飯する。

No. 23 五目寿司

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
324 kcal	9.8 g	1.7 g	39 mg



材料 (4人分) 分量(g)

精白米	220
精麦	20
ごま	4
ゆず酢	8
酢	32
砂糖	28
塩	2.8
干しいたけ	4
かんぴょう	4
油揚げ	12
しょうが	3.5
三温糖	10
うすくちしょうゆ	12
だし汁	適量
鮭フレーク	40
鶏卵	60
塩	0.8
サラダ油	適量
りゅうきゅう	40
酢	4
砂糖	3.5

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 米と麦を合わせ、やや固めに炊く。
- 2 干しいたけ、かんぴょうは戻して、食べやすい大きさに切る。油揚げは角切りにする。
- 3 2の具を三温糖、うすくちしょうゆ、だし汁で煮ふくめ、最後にみじん切りにしたしょうがを入れて軽く火を通す。
- 4 鮭フレークは加熱し、ほぐして冷ましておく。
- 5 鶏卵は塩で味付けをし、サラダ油を鍋に熱して炒り卵を作り、冷ましておく。
- 6 りゅうきゅうはそぎ切りにし、さっとゆで、甘酢づけにしておく。
- 7 炊いたご飯にあわせ酢、2～6の具を混ぜる。

No. 24 鯖のしょうが煮

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
147 kcal	12.7 g	0.8 g	6 mg



材料 (4人分) 分量(g)

さば	160
しょうが	8
三温糖	16
こいくちしょうゆ	32
酒	12
水	60

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 しょうがは皮をむいて薄切りにする。
- 2 さばの切り身は、片身を3～4切れに切る。
- 3 鍋に調味料を入れ、しょうがを加えて一煮立ちさせる。その後、さばを加えて、中火から弱火で煮付けていく。途中で、水分が少なければ、水又は酒を足し、煮汁がなくなりかけるまで煮合める。
- 4 器に煮付けたさばとその上に、しょうがや煮汁をかける。
※ できる場合は、さばの切り身に切れ目を入れ、味がつきやすいようにする。

No. 25 かつお大根

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
104kcal	16.1g	0.7g	20mg



材料（4人分） 分量(g)

かつお角切り	240
大根	200
しょうが	8
うすくちしょうゆ	8
こいくちしょうゆ	8
みりん	4.8
水あめ	22
酒	10



かつお

なす さやうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす テールズロン 地域食材 加工食品



- 1 大根は幅1.5cmのいちよう切り、しょうがはせん切りにしておく。
- 2 大根は下ゆでしてざるにあげておく。
- 3 鍋に調味料を入れて沸かし、その中にかつおとしょうがを順に重ねて入れる。
- 4 大根を入れて、かつおと大根に味が染みるまで煮ふくめる。

No. 26 鰹フライごまみそ和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
225kcal	19.3g	1.3g	40mg



材料（4人分） 分量(g)

かつお（角切り）	280	
A	しょうが	4
	酒	4
	うすくちしょうゆ	12
でん粉	60	
油	適量	
B	ごま	8
	赤みそ	12
	トマトケチャップ	28
	うすくちしょうゆ	4
	砂糖	10
水	8	

なす さやうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす テールズロン 地域食材 加工食品



- 1 かつおはAの調味料で下味をつける。
- 2 1の下味をつけたかつおにでん粉をまぶし、油で揚げる。
- 3 Bの調味料を火にかけて煮溶かし、揚げたかつおにからめる。

No.

27 しょうが酢和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
56 kcal	1.6 g	0.8 g	19 mg



材料（4人分） 分量(g)

もやし	240
はくさい	80
にんじん	40
ピーマン	20
しょうが	6
酢	20
うすくちしょうゆ	20
砂糖	8

なす きゅうり みょうが ししとう にら **ピーマン** **しょうが** 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

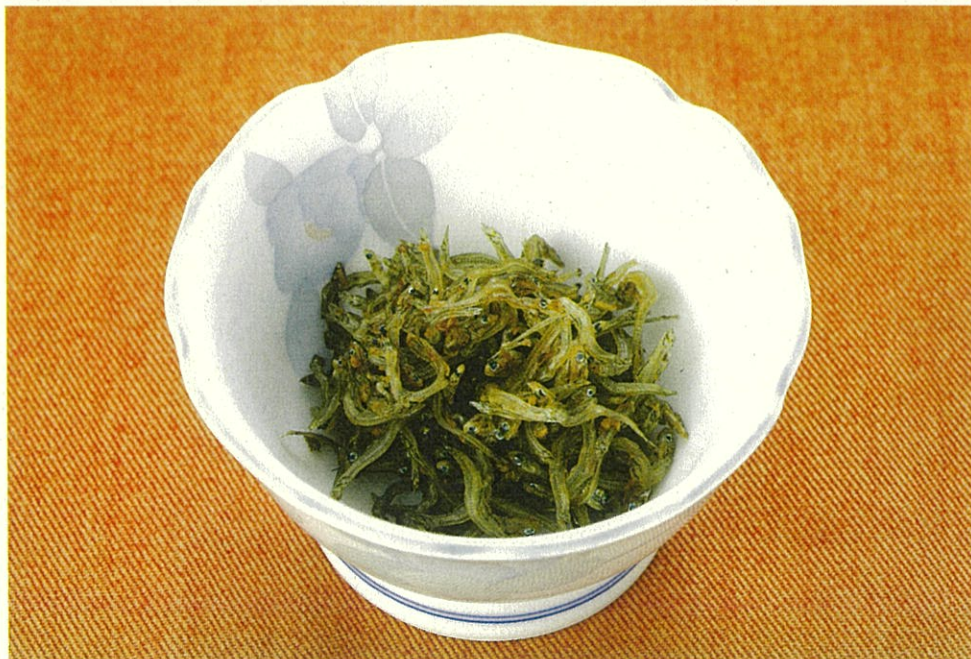
- 1 もやし、はくさいは食べやすい大きさに、にんじん、ピーマン、しょうがはせん切りにする。
- 2 1のもやし、はくさい、にんじん、ピーマンをゆで、冷まして水気を絞る。
- 3 調味料を全部混ぜ合わせた中にせん切りしたしょうがを加え、2の野菜と和える。

21

No.

28 いらりじゃこ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
31 kcal	4.2 g	0.9 g	52 mg



材料（4人分） 分量(g)

かちりじゃこ	40
サラダ油	3
しょうが	5.5
みりん	5.5
こいくちしょうゆ	5.5

なす きゅうり みょうが ししとう にら **ピーマン** **しょうが** 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 鍋にサラダ油を入れ、みじん切りしたしょうがを入れ炒める。
- 2 かちりじゃこを加え炒め、調味料を加えて炒りつけるようにして仕上げる。

29 鯉のたたき風唐揚げ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
210kcal	19.4g	1.6g	27mg



材料（4人分） 分量(g)

かつお（角切り）	280	
A	にんにく	3
	しょうが	8
	酒	6
	うすくちしょうゆ	6
でん粉	28	
油	適量	
たまねぎ	100	
にんじん	60	
きゅうり	100	
B	うすくちしょうゆ	32
	酢	4
	ゆず酢	28
	砂糖	16

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーノスロン 地域食材 加工食品

作り方

- 1 にんにく、しょうがは、すりおろす。
- 2 かつおはAの調味料で下味をつける。
- 3 たまねぎ、にんじんはせん切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
- 4 下味をつけたかつおにでん粉をまぶし、油で揚げる。
- 5 3の野菜はゆでて、冷やし、水気を切る。
- 6 Bの調味料を火にかけて煮溶かし、揚げたかつお、ゆでて冷ました野菜を加え和える。

30 しょうがのかき揚げ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
105kcal	3.1g	0.5g	34mg



材料（4人分） 分量(g)

しょうが	80
にんじん	40
かちりじゃこ	20
小麦粉	28
でん粉	12
鶏卵	8
塩	0.8
水	20
油	適量

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーノスロン 地域食材 加工食品

作り方

- 1 しょうがとにんじんは千六本に切る。
- 2 溶き卵、水、塩を混ぜ合わせ、小麦粉、でん粉をふり入れて衣を作る。衣の固さは、水で調整する。
- 3 2にしょうが、にんじん、かちりじゃこを加え、一人1～2個になるよう形を整え、油で揚げる。

31 じゃことししとうの炒め煮

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
47kcal	5.1g	1.1g	57mg



材料（4人分） 分量(g)

ししとう	160
かちりじゃこ	40
ごま油	4
{ こいくちしょうゆ	10
{ みりん	6



ししとう

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 ごま油でかちりじゃこを炒める。
- 2 へたを取り除いたししとうを入れ炒める。
- 3 ししとうの色が変わったら調味料を入れ、からめるように炒りあげる。

32 なすとししとうの甘酢漬け

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
69kcal	0.9g	0.2g	11mg



材料（4人分） 分量(g)

なす	220
ししとう	44
油	適量
{ 砂糖	6
{ こいくちしょうゆ	6.8
{ 酢	6

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 なすは2cm角に切り、水にさらしてあくを抜く。
- 2 ししとうはへたを取り除き、包丁の先で数カ所穴を開けておく。
- 3 なすとししとうを油で素揚げする。
- 4 調味料を煮溶かす。
- 5 3のなす、ししとうを4の調味液に漬ける。

※ なすは、皮目に切り目を入れると、味がしみやすい。

33 ししとうのみそきんぴら

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
30kcal	2.6g	0.5g	31mg

材料（4人分） 分量(g)

ししとう	80
かちりじゃこ	20
ごま油	2
青じそ	2
うすくちしょうゆ	2
みりん	4
砂糖	4
合みそ	8



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 ししとうは小口切り、青じそはせん切りにする。
- 2 ごま油でかちりじゃこを炒る。
- 3 2にししとうを加え、火が通ったら青じそを入れて炒める。
- 4 調味料を合わせておき、3に加えて炒りつける。

34 オクラと長いものおかか和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
46kcal	2.2g	0.3g	33mg

材料（4人分） 分量(g)

オクラ	120
長いも	120
かつお節	4
酢	12
ゆず酢	4
うすくちしょうゆ	8
砂糖	10



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 オクラはゆでて5mm厚さに切る。
- 2 長いもは皮をむき、拍子木切りにする。
- 3 かつお節は炒っておく。
- 4 調味料を合わせておく。
- 5 1、2を4の調味液で和え、3のかつお節を混ぜ合わせる。

No.

35 オクラのじゃこ和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
23 kcal	27 g	0.3 g	38 mg



材料（4人分） 分量(g)

オクラ	60
ちりめんじゃこ	9
かつお節	6
ごま	4
みりん	5.4
こいくちしょうゆ	2.8
砂糖	1
酢	1

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

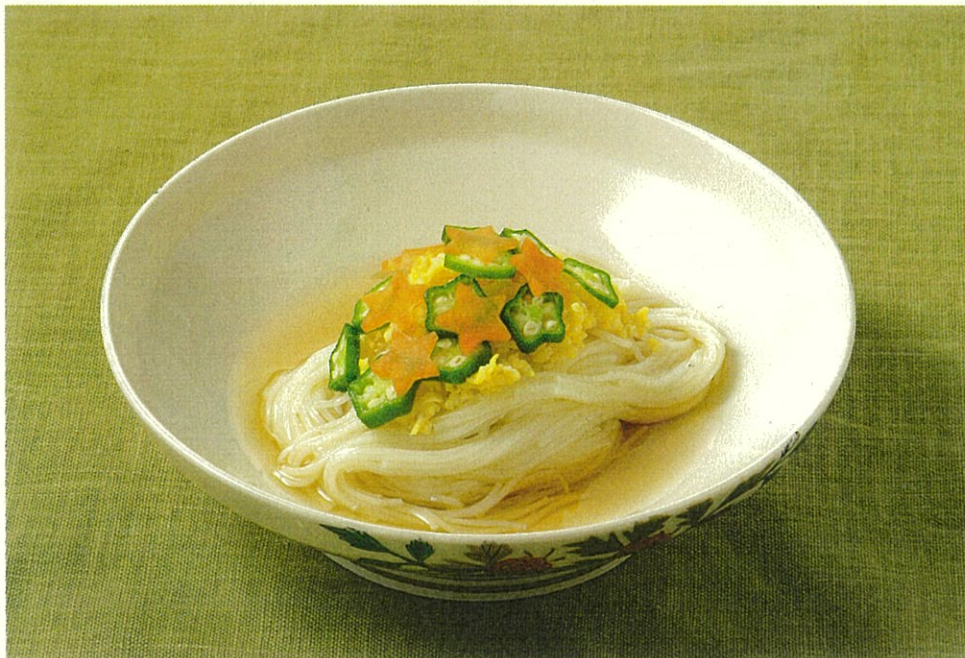
作り方

- 1 オクラをさっとゆで冷まして、5mm厚さに切る。
- 2 ごま、調味料を合わせておく。
- 3 オクラ、ちりめんじゃこ、かつお節を2の調味液で和える。

No.

36 セタそうめん

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
155 kcal	6.8 g	2.7 g	20 mg



材料（4人分） 分量(g)

そうめん	120
オクラ	12
にんじん	20
鶏卵	40
塩	少々
サラダ油	2
出し汁	640
出し昆布	2
かつお節	12
うすくちしょうゆ	20
塩	3.2
みりん	16

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 そうめんはゆでて、一人分ずつ玉にする。
- 2 オクラは、3mmの厚さの輪切り、にんじんは星型に抜いて2~3mmに切り、それぞれゆでしておく。
- 3 溶き卵に塩を加え、錦糸卵又は炒り卵を作り、冷ましておく。
- 4 出し昆布とかつお節でだしをとり、調味し冷やす。
- 5 器に1、2、3を盛り、4をかける。

No.

37 オクラのごま和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
16kcal	0.9g	0.1g	36mg

材料（4人分） 分量(g)

オクラ	120
いりごま	4.8
ふし粉	1.2
合みそ	4.8
うすくちしょうゆ	2.4
砂糖	2.4



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 オクラはゆで、冷ましてから斜めに2~3等分する。
- 2 いりごま、ふし粉、合みそ、うすくちしょうゆ、砂糖を合わせ、よく混ぜていく。
- 3 1を2で和え、器に盛る。

26

No.

38 オクラの酢みそ和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
17kcal	0.7g	0g	34mg

材料（4人分） 分量(g)

オクラ	120
炒りごま	2
白みそ	8
合みそ	8
酢	4
ゆず酢	4
砂糖	5.2



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 オクラはゆでて冷まし、斜めに4つ位に切る。
- 2 炒りごまと調味料を合わせ、よく混ぜておく。
- 3 1のオクラを2で和え、器に盛る。

No. 39 豚肉と夏野菜のサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
50 kcal	4.2 g	0.7 g	26 mg



材料（4人分） 分量(g)

オクラ	60
豚ロース肉 (脂身なし/薄切り)	60
赤ピーマン	32
黄ピーマン	32
キャベツ	60
青じそドレッシング	40

なす さやうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 豚ロース肉は、ゆでて冷ます。
- 2 オクラは1 cm厚さに切りゆでる。ピーマンは3 cm、キャベツは2 cmに切り、それぞれゆでて冷まし、絞る。
- 3 1の豚肉と2の野菜を青じそドレッシングで和える。

No. 40 豚肉と野菜の煮物

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
119 kcal	8.5 g	0.7 g	39 mg



材料（4人分） 分量(g)

豚もも肉（細切れ）	140
オクラ	40
干しいたけ	4
板こんにゃく	80
しょうが	4
にんじん	60
夏だいこん	160
たまねぎ	100
サラダ油	2
三温糖	12
酒	10
みりん	8
こいくちしょうゆ	6
うすくちしょうゆ	12
水	80

なす さやうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 オクラは別ゆでて、そのまま縦に2~4等分に切っておく。
- 2 干しいたけは、水でもどし、一口大に切る。
- 3 板こんにゃくは角切りにし、下ゆでしておく。
- 4 しょうがはせん切り、にんじんは8 mm厚さのいちょう切り、夏だいこんは1 cm厚さのいちょう切り、たまねぎはくし型切りにする。夏だいこんは下ゆでしておく。
- 5 鍋にサラダ油を熱し、豚もも肉、しょうがを炒め、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、夏だいこんの順に炒める。
- 6 5に水を加え、煮立ってきたらアクを除き、調味料を加えて煮含める。
- 7 器に6の煮物を盛り、1のオクラを最後に彩りに加える。

41 豆腐とにらの卵とじ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
123kcal	3.2g	2.4g	44mg



材料 (4人分)	分量(g)
豆腐	200
にら	100
えのきたけ	60
だし汁	120
しょうゆ	24
酒	10
みりん	7
砂糖	2
鶏卵	100



にら

なす きゅうり みょうが ししとう **にら** ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 豆腐は2cm角に切り、にらは4cmに切る。
- えのきたけは根元を切ってほぐし、食べやすい長さに切る。
- だし汁に豆腐を加え熱し、調味料を入れて味をつける。
- えのきを加え煮て、溶き卵を回し入れ、火を通す。
- 最後ににらを加え、卵が固まるまで煮る。

42 にらそばろ丼

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
329kcal	10.4g	0.5g	12mg



材料 (4人分)	分量(g)
精白米	288
精麦	32
豚ひき肉	120
しょうが	2
にら	50
オイスターソース	2
酒	2
みりん	2
こいくちしょうゆ	12
水	15

なす きゅうり みょうが ししとう **にら** ビーマン **しょうが** 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- しょうがはみじん切り、にらは小口切りにする。
- 鍋にオイスターソース、酒、みりん、こいくちしょうゆ、水を入れ、火にかける。
- 2に豚ひき肉、みじん切りのしょうがを入れ、調味液が少なくなるまで炒りつける。
- 仕上げににらを入れる。
- 器に麦ごはんを盛り、上に4をのせる。

43 にらのピーナッツ和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
44kcal	2.1g	0.2g	36mg

材料（4人分） 分量(g)

にら	100
はくさい	100
キャベツ	80
ピーナッツ割れ	6
ピーナッツ(粉)	10
白みそ	8
砂糖	3.2
うすくちしょうゆ	3.2
和風だし	少々



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 にら、はくさい、キャベツは2cmに切り、それぞれにゆでて冷まし、絞る。
- 2 ピーナッツ、調味料を合わせ、よく混ぜる。
- 3 1の野菜を2の調味液で和える。

44 五目ビーフン

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
135kcal	5.6g	0.7g	13mg

材料（4人分） 分量(g)

ビーフン	72
豚もも肉(細切れ)	40
おろししょうが	1.6
むきえび	28
干しいたけ	6
にんじん	28
もやし	60
にら	16
サラダ油	6.8
塩	少々
こしょう	少々
三温糖	少々
酒	8
水	60
こいくちしょうゆ	4.8
オイスターソース	16
ごま油	1.2



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 もやしは食べやすい長さに切り、にんじんは短冊切り、干しいたけは水でもどしてせん切りにする。にらは1.5cm長さに切る。
- 2 ビーフンは、もどしておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚もも肉、しょうがを炒め、さらに、むきえび、干しいたけ、にんじん、もやしの順に入れて炒め、塩、こしょう、三温糖、酒で味をつける。
- 4 ビーフンと水を加え、火が通ったら、こいくちしょうゆ、オイスターソースで味を付け、にらを加え炒める。
- 5 最後に、ごま油をまわし入れて仕上げる。

45 ニラまんじゅう



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品



- 1 ニラまんじゅうは蒸し器で、蒸す。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
119kcal	7.8g	0.8g	28mg

材料（4人分） 分量(g)

ニラまんじゅう (30g) 240

MEMO ニラまんじゅう

特徴／高知県産の豚肉・にら・生姜を主体にギョウザ風に仕上げ、にらの風味と豚肉のジューシーさがよく合う中華食材。

原材料／(具) 豚肉、にら、キャベツ、たまねぎ、豚脂、しょうゆ、酵母エキス、ごま油、にんにく、しょうが、発酵調味料、食塩、こしょう (皮) 小麦粉、小麦蛋白、食塩、砂糖、飲料水

形態／冷凍食品 1個30g

46 豆腐キムチチゲ



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品



- 1 はくさいキムチとはくさいは食べやすく切る。たまねぎはくし型切り、長ねぎは斜め切りに、にらは3cm長さに切る。
- 2 えのきたけは半分の長さに、にんにくは薄く、豚肉と豆腐は食べやすい大きさにそれぞれ切る。
- 3 煮干しでとっただし汁とこいくちしょうゆ、みそをよく混ぜる。
- 4 鍋にごま油を熱し、豚肉から炒める。次にキムチを炒め、たまねぎ、にんにく、長ねぎの順に炒める。
- 5 3の混ぜたものを入れて味をつけ、はくさい、豆腐、えのきたけを加えて煮る。その後、にらを入れ、全体がしんなりするまで煮込む。
※キムチによって甘みが足りない場合は、みりんか砂糖を小さじ1入れるとよい。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
195kcal	14.0g	1.5g	106mg

材料（4人分） 分量(g)

豚もも肉	160
豆腐	200
はくさいキムチ(甘口)	120
はくさい	160
たまねぎ	120
長ねぎ	40
にら	40
えのきたけ	40
にんにく	8
ごま油	4
だし汁	160
煮干し	6
こいくちしょうゆ	16
みそ	16

47 五目中華スープ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
33 kcal	2.5 g	0.4 g	14 mg



材料（4人分） 分量(g)

若鶏もも肉（細切れ）	40
たけのこ	20
にんじん	20
たまねぎ	80
きくらげ	4
にら	20
チンゲンサイ	20
塩	0.8
こしょう	少々
中華だし	8
うすくちしょうゆ	12
ごま油	4
鶏ガラ	40
水	600

なす さやうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす 芋もも 地域食材 加工食品

作り方

- 1 たけのこ、にんじん、たまねぎは短冊切り、きくらげはせん切りにする。にらは3cm長さ、チンゲンサイは1cm幅に切る。
- 2 鶏ガラでだしをとり、鶏肉、たけのこ、にんじん、たまねぎ、きくらげの順に加え、煮る。
- 3 調味料で味を調え、にらとチンゲンサイを加えて仕上げる。

48 にらとさきいかのナムル

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
44 kcal	3.8 g	0.6 g	42 mg



材料（4人分） 分量(g)

にら	120
根切りもやし	120
さきいか	20
ごま	8
うすくちしょうゆ	8
三温糖	2.8
ごま油	1.6

なす さやうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす 芋もも 地域食材 加工食品

作り方

- 1 にらは4cm長さに切る。
- 2 にら、もやしはゆでて冷まし、絞る。
- 3 2の野菜と、さきいか、ごま、合せた調味液で和える。

49 ドライカレー

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
485kcal	16.5g	0.9g	50mg



材料（4人分） 分量(g)

精白米	320
豚ひき肉	80
牛ひき肉	80
にんじん	80
たまねぎ	200
ピーマン	20
グリーンピース	5
大豆（国産・乾）	32
サラダ油	4
バター	4
中力粉	8
カレー粉	2
トマトケチャップ	40
塩	1.2
こしょう	少々
酒	4
カレールウ	10

なす きゅうり みょうが ししとう にら **ピーマン** しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

作り方

- 大豆を柔らかくゆでる。グリーンピースは塩ゆでしておく。
- にんじん、たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油、バターを熱し、ひき肉、にんじん、たまねぎを順に炒め、塩、こしょうする。
- 3に酒を入れ、ふるった小麦粉とカレー粉を入れ、焦がさないように炒める。
- 4にトマトケチャップ、カレールウ、ピーマンを入れる。かたい場合は水を足す。
- 5に大豆を入れ、さらに煮込む。仕上げにグリーンピースを加える。
- サフランを入れて炊いたご飯の上に6を盛る。

50 キムチチャーハン

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
275kcal	6.4g	1.1g	15mg



材料（4人分） 分量(g)

精白米	217
精麦	24
豚もも肉（細切れ）	60
サラダ油	4
にんじん	40
キムチ	53
ピーマン	24
塩	2.2
こいくちしょうゆ	9
酒	4
ごま（皮なし）	8

なす きゅうり みょうが ししとう にら **ピーマン** しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

作り方

- にんじん、ピーマンは短めのせん切り、キムチはざく切りにする。
- 米、精麦を合わせ、やや固めに炊く。
- 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、ピーマン、キムチの順に炒める。調味料で味を付け、2の麦ご飯、ごまを加えてさらに炒める。
※ キムチチャーハンの具を作り、麦ご飯と混ぜてもよい。

51 メキシカンライス

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
304kcal	9.8g	0.9g	51mg



材料（4人分） 分量(g)

精白米	256
精麦	24
若鶏もも肉（細切れ）	80
たまねぎ	60
ミックスビーンズ	40
ホールコーン（冷凍）	20
サラダ油	4
塩	1.2
こしょう	少々
濃厚ソース	10
オイスターソース	4
ピーマン	28
赤ピーマン	20
レモン果汁	2.4
トマトケチャップ	40
チリパウダー	0.2
粉チーズ	12

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 たまねぎは粗みじん切り、ピーマン、赤ピーマンは1cmの角切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、たまねぎ、ミックスビーンズ、ホールコーンの順に炒める。
- 3 2を塩、こしょう、濃厚ソース、オイスターソースで味付けする。
- 4 レモン果汁、トマトケチャップ、チリパウダー、粉チーズを混ぜ合わせ、サルサソースを作る。
- 5 炊きあがった麦ご飯に炒めた具材、ゆでておいたピーマン、サルサソースを混ぜる。

52 カラフルピーマンのサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
46kcal	2.5g	0.4g	14mg



材料（4人分） 分量(g)

ピーマン	40
赤ピーマン	40
黄ピーマン	40
キャベツ	100
ツナ（缶）	40
レモン果汁	4
うすくちしょうゆ	8
砂糖	4

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 それぞれのピーマンは厚めのせん切りにする。
- 2 キャベツは短冊切りにする。
- 3 1、2はそれぞれにゆで、冷まして絞っておく。
- 4 ツナ（缶）は、ザルにあげて油を切っておく。
- 5 調味料を合わせておく。
- 6 ボールに3、4の材料を入れ、5の調味液で和える。

53 ピーマンの土佐和え



なす きゅうり みょうが ししとう にら **ピーマン** しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 ピーマンはせんいにして5mm幅に切り、ゆでて冷ます。
- 2 竹輪は輪切りにして、蒸して冷ます。
- 3 かつお節は炒って冷ましておく。
- 4 ピーマン、竹輪をかつお節と調味料で和える。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
26kcal	2.1g	0.5g	5mg

材料（4人分） 分量(g)

ピーマン	160
竹輪	35
かつお節	3
酒	6
うすくちしょうゆ	8



ピーマン

54 ひじきのごまマヨネーズ和え



なす きゅうり みょうが ししとう にら **ピーマン** しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 ひじきは水でもどし、調味料で煮て味をつける。冷まして水気を切っておく。
- 2 キャベツは1cm幅の短冊切り、赤ピーマンは、5mm幅のせん切りにし、それぞれゆでて冷まし、絞っておく。きゅうりは輪切りにし、塩をあて、水気を切っておく。（きゅうりの塩は分量外）
- 3 竹輪は輪切りにしてゆで、冷ましておく。ホールコーンもゆでて水気を切っておく。
- 4 1、2、3の材料を摺ったごまとマヨネーズ、塩で和える。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
71kcal	2.1g	0.6g	60mg

材料（4人分） 分量(g)

ひじき（乾燥）	6
みりん	2
三温糖	2
うすくちしょうゆ	4
水（だし汁）	適量
キャベツ	80
きゅうり	60
赤ピーマン	40
竹輪	20
ホールコーン（冷凍）	12
いりごま	8
マヨネーズ	20
塩	0.4

No. 55 ピーマンともやしのおひたし

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
38 kcal	3.6 g	0.5 g	57 mg



材料（4人分） 分量(g)

ピーマン	80
緑豆もやし	200
にんじん	80
しらす干し（半乾）	20
うすくちしょうゆ	6
いりごま	6

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 もやしは食べやすい長さに切り、ゆでて冷まし、絞っておく。
- 2 にんじん、ピーマンはせん切りにし、ゆでて冷まし、水気を切っておく。
- 3 しらす干しは蒸して、冷ましておく。
- 4 1、2、3の材料をうすくちしょうゆ、いりごまで和える。

No. 56 いかとピーマンのみそ炒め

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
73 kcal	6.5 g	0.6 g	26 mg



材料（4人分） 分量(g)

するめいか（生）	120
たまねぎ	120
板こんにゃく	80
赤ピーマン	60
黄ピーマン	60
ピーマン	60
サラダ油	4
米みそ（甘みそ）	12
黒砂糖	2.4
うすくちしょうゆ	4
酒	4
でん粉	4

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 調味料を混ぜ合わせておく。
 - 2 するめいかは、短冊切りにする。
 - 3 板こんにゃくは、短冊切りにし、ゆでてアクを除いておく。
 - 4 たまねぎはくし型切り、ピーマンは太めのせん切りにする。
 - 5 サラダ油を熱し、するめいか、たまねぎ、こんにゃく、ピーマンの順に炒め、1の調味液で味を付ける。
- ※ 大量調理の場合は、するめいかを下ゆでておくと、水っぽくならない。

57 豚肉と野菜の炒め物

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
137kcal	12.4g	0.8g	20mg



材料（4人分） 分量(g)

豚もも肉（細切れ）	200
A { おろししょうが	2
酒	4
こいくちしょうゆ	2
サラダ油	2
たまねぎ	80
エリンギ	40
たけのこ（水煮缶詰）	80
ピーマン	60
赤ピーマン	40
ブロッコリー	60
にんにく	1.2
B { 三温糖	4.6
酒	2
うすくちしょうゆ	6
こいくちしょうゆ	2
オイスターソース	12
でん粉	2
水	適量
ごま油	1.2

なす きゅうり みょうが ししとう にら **ピーマン** しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 豚肉はAの調味料で下味を付けておく。
- 2 たまねぎはくし型切り、エリンギ、たけのこ、ピーマンは1cm幅の短冊切りにする。にんにくはみじん切りに、ブロッコリーは小房に分け、固ゆでにしておく。
- 3 サラダ油を熱し、豚肉、にんにく、たまねぎ、エリンギ、たけのこ、ピーマンの順に炒め、Bの調味料で味を付ける。
- 4 ブロッコリーを加えて炒め、でん粉液でとろみをつけ、ごま油で風味を付ける。

58 ごぼうと牛肉のきんぴら

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
139kcal	6.5g	0.5g	36mg



材料（4人分） 分量(g)

牛肩肉（1cm短冊）	120
ごぼう	120
にんじん	80
赤ピーマン	40
ピーマン	40
ごま油	2.4
{ みりん	12
{ うすくちしょうゆ	12
半すりごま	4

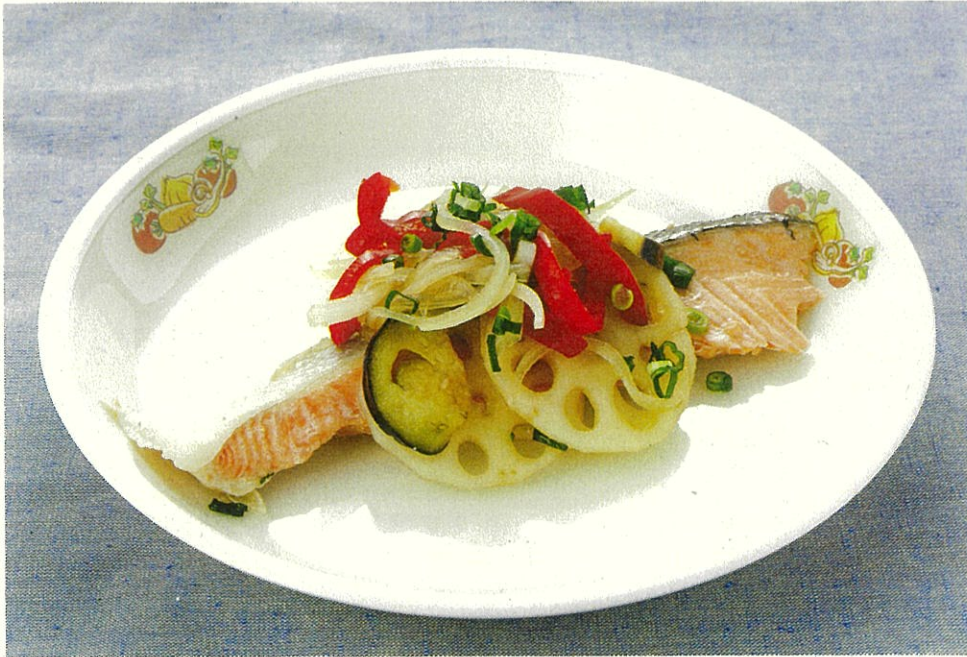
なす きゅうり みょうが ししとう にら **ピーマン** しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 ごぼうはささがきにして水につけ、アクを除いておく。
- 2 にんじん、赤ピーマン、ピーマンは太めのせん切りにする。
- 3 ごま油を熱し、牛肉、ごぼう、にんじんの順に炒める。ごぼうがやわらかくなってきたら、味を付け、赤ピーマン、ピーマンを加え、さらに炒める。
- 4 汁気がなくなってきたら、半すりごまを散らして仕上げる。

No. 59 鮭の南蛮漬け

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
97kcal	12.0g	0.6g	17mg



材料（4人分） 分量(g)

秋鮭塩なし (50g)	200	
たまねぎ	40	
れんこん	40	
赤ピーマン	40	
なす	20	
小ねぎ	12	
三温糖	12	
	うすくちしょうゆ	12
	酢	12

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

- 作り方**
- 1 たまねぎは薄切りにする。
 - 2 れんこんは薄いいちょう切り、又は輪切りにし、酢水につけておく。(分量外)
 - 3 赤ピーマン、なすは縦の半分に切り、7mmの厚さで斜め切りにする。
 - 4 小ねぎは小口切りにする。
 - 5 小ねぎ以外の野菜をゆでて冷まし、水気を除いて三杯酢に漬ける。
 - 6 鮭を蒸し、5をかけ小ねぎを散らす。

No. 60 サラダ寿司

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
327kcal	10.7g	1.4g	47mg



材料（4人分） 分量(g)

精白米	280
酒	15
昆布	20cm
塩	4
	砂糖
りんご酢	40
サラダ油	11
まぐろ水煮	130
きゅうり	100
パセリ	5
パセリ (飾り用)	10
プチトマト	2個
うずらたまご	2個

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

- 作り方**
- 1 米は酒、昆布を入れて固めの水加減で炊く。合せ酢を混ぜ入れ、酢飯を作る。
 - 2 まぐろ水煮は、汁気を切っておく。
 - 3 きゅうりは輪切り、軽く塩をあてて、しんなりしたら水気を絞る。パセリはみじん切りにする。(きゅうりの塩は分量外)
 - 4 器の中央に酢飯を盛り。まぐろ水煮ときゅうりをのせる。さらにその上にゆでたまご、プチトマトをそれぞれ半分に切ったもの、パセリを飾る。

61 きゅうりの土佐漬け



エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
12kcal	1.3g	0.3g	14mg

材料 (4人分)	分量(g)
きゅうり	200
しょうが	2.5
かつお節	3.2
{ 砂糖	1
{ こいくちしょうゆ	8



きゅうりの花

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 きゅうりは乱切りにし、ゆでて冷ましておく。
- 2 しょうがはすりおろす。
- 3 かつお節は、炒って、冷ましておく。
- 4 きゅうりをおろししょうが、調味料、かつお節で和える。
※乱切りしたきゅうりは分量外の塩を軽くあて、しんなりしたら、水気を切っておく方法もある。

62 きゅうりと生節の酢の物



エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
72kcal	12.2g	0.2g	20mg

材料 (4人分)	分量(g)
きゅうり	200
にんじん	20
カットわかめ (乾燥)	0.8
生節	60
{ 酢	16
{ 砂糖	8
{ うすくちしょうゆ	4.8



食材メモ 生節は、鰹のゆで節であるなまり節のことです。高知では、ポン酢をかけてそのまま主菜として食べるほか、その旨味を生かして、和え物にもよく使われます。

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 きゅうりは輪切り、にんじんは薄いちょう切りにしてさっとゆで、冷まし、水気を切っておく。
- 2 わかめは熱湯を通し、水でもどし、水気を切っておく。
- 3 生節は蒸して5mmの厚さに切る。
- 4 1、2、3の材料を合わせ、調味料で和える。

※輪切りにしたきゅうりは、軽く塩をあてて、しんなりしたら水気を切る方法もある。

63 かぼちゃのほっくりサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
119 kcal	3.0 g	1.1 g	42 mg



材料（4人分） 分量(g)

かぼちゃ	220
きゅうり	60
たまねぎ	20
ハム	32
レモン果汁	4.8
酢	4.8
ごま油	4.8
ワインビネガー	4.8
塩	3.2
マヨネーズ	28
ごま	8

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- かぼちゃは1.5cmの角切り、きゅうりは輪切り、たまねぎは薄切り、ハムは短冊切りにする。
- かぼちゃ、ハムは蒸し、冷ます。
- 輪切りにしたきゅうりは軽く塩をあて、しんなりしたら水気を絞る。(きゅうりの塩は分量外)
- 薄切りにしたたまねぎは、水に漬けて、辛みを除き、水気を切っておく。
- レモン果汁、酢、ごま油、ワインビネガー、塩の半分量をかぼちゃが熱いうちに混ぜる。
- 5で使用した残りにマヨネーズとごまを加える。
- 冷ました材料を6で和える。

64 かみかみ和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
75 kcal	6.3 g	1.8 g	27 mg



材料（4人分） 分量(g)

さきいか	32
だいこん	96
にんじん	28
きゅうり	108
チキンハム	48
砂糖	6
塩	0.8
酢	12
うすくちしょうゆ	12
ごま油	1.6
ごま	2.8

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- さきいか、チキンハムは、せん切りにし、蒸した後、冷ましておく。
- だいこん、にんじん、きゅうりをせん切りにする。
- だいこん、きゅうりは、それぞれ軽く塩をあて、しんなりしてきたら絞っておく。(だいこんときゅうりの塩は分量外)
- にんじんは、ゆでで冷まし、軽く絞っておく。
- 調味料で材料を和え、炒ったごまをふり入れる。

No.

65 ほしかと小豆の煮物

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
114 kcal	2.6 g	0.2 g	19 mg

材料（4人分） 分量(g)

ほしか	80
小豆（乾）	40
三温糖	20
塩	0.8
水	120



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイロン 地域食材 加工食品

作り方

- 1 小豆とほしかは、それぞれ一度ゆでこぼし、柔らかくなるまで煮て、水気を切っておく。
- 2 鍋に、三温糖、塩、水を入れ、1のほしかを入れて煮る。さらに、水気を切った小豆を入れて煮詰める。

40

No.

66 はちきんコロッケ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
175 kcal	6.7 g	0.7 g	23 mg

材料（4人分） 分量(g)

はちきんコロッケ (60g)	240
油	適量



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイロン 地域食材 加工食品

作り方

- 1 はちきんコロッケを油で揚げる。

MEMO はちきんコロッケ

特徴/室戸市の西山台地で収穫されたさつま芋と大川村で育った高品質の「土佐はちきん地鶏」を主原料に作った食感の良いコロッケ。

原材料/さつまいも、鶏肉、たまねぎ、じゃがいも、大豆油、砂糖、食塩、こしょう

※衣/パン粉、米粉、小麦粉、水

形態/冷凍食品 1個60g

No. 67 きびなごの青のり揚げ



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方
1 きびなごは、カラリと油で揚げる。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
185 kcal	15.0 g	1.2 g	73 mg

材料 (4人分) 分量(g)

きびなごの青のり揚げ … 160
油 …………… 適量



MEMO きびなごの青のり揚げ

特徴 / 宿毛産のきびなごと、室戸の海洋深層水で養殖した青のりをふんだんに使ったから揚げ。

原材料 / きびなご、小麦粉、米粉、食塩、青のり粉

形態 / 冷凍食品

No. 68 土佐和牛ハンバーグ



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方
1 調味料を合わせ火にかけ、弱火で焦がさないように煮つめる。
2 ハンバーグを焼き、1のソースをかける。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
145 kcal	7.7 g	0.8 g	8 mg

材料 (4人分) 分量(g)

土佐和牛ハンバーグ (60g) 240
サラダ油 …………… 8
 { デミグラスソース …………… 32
 トマトケチャップ …………… 32
 ウスターソース …………… 16
 赤ワイン …………… 15
 水 …………… 15



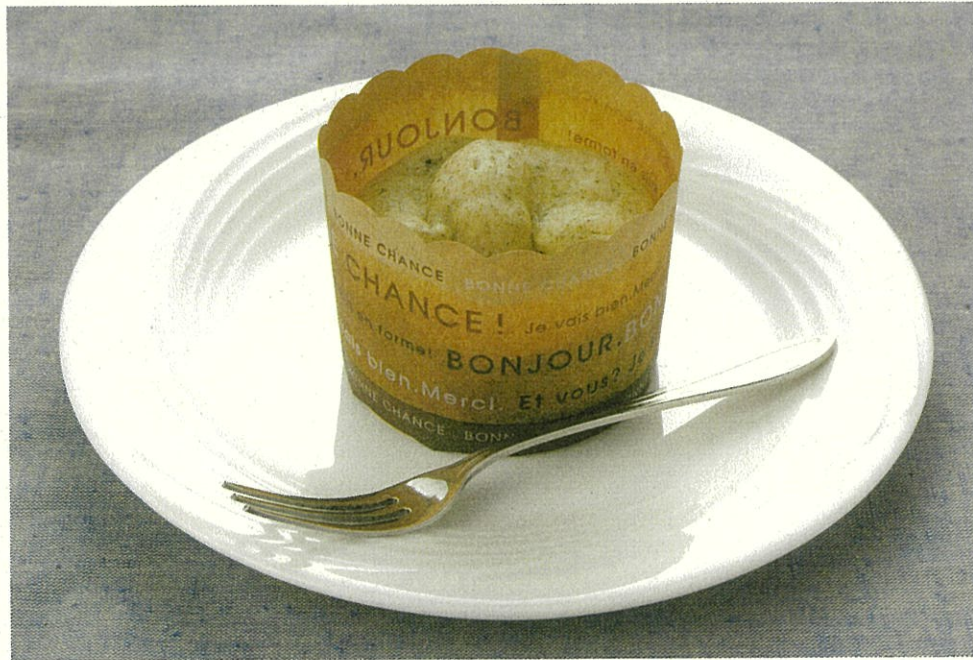
MEMO 土佐和牛ハンバーグ

特徴 / 肉は土佐和牛のみを使用したハンバーグ。肉の旨みを生かすためシンプルな配合とし、卵、乳製品を除いたアレルギー対応食品となっている。

原材料 / 土佐和牛、たまねぎ、パン粉、小麦たん白、でん粉、ぶどう糖果糖液糖、食塩、香辛料、酵母エキス、水

形態 / 冷凍食品 1個60g

No. 69 碁石茶マフィン



なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 薄力粉、ベーキングパウダー、碁石茶粉末を合わせ、ふるっておく。
- 2 クリームチーズ、無塩バターをよく混ぜ、砂糖を少しずつ加える。
- 3 2に溶き卵、牛乳を順に加え混ぜ、さらに1の粉を加え、粉が残らないように混ぜる。
- 4 マフィンカップに3の種を入れ、オーブンで焼く。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
133 kcal	2.6 g	0 g	19 mg

材料 (4人分)	分量(g)
クリームチーズ	25
無塩バター	15
砂糖	20
鶏卵	30
薄力粉	55
ベーキングパウダー	1
牛乳	26
碁石茶 (粉末)	0.76



食材メモ 碁石茶／大豊町で昔から作られてきた乳酸発酵による発酵茶です。3～4cmに切ったお茶の形が碁石に似ていることから「碁石茶」の名前がついています。



No. 70 ゆずゼリー



なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
102 kcal	0.1 g	0 g	2 mg

材料 (4人分)	分量(g)
ゆずゼリー (50g)	4個



MEMO ゆずゼリー

特徴／馬路村のゆずを使用して、すっきりとした香りと酸味がさわやかなゼリーに仕上がっている。

原材料／砂糖、ゆず果汁、増粘多糖類、水

形態／1個50g

No.

71 とり団子スープ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
72 kcal	4.9 g	1.0 g	27 mg



材料（4人分） 分量(g)

若鶏ひき肉	80
小ねぎ	8
しょうが	4
鶏卵	8
塩	0.8
酒	2
うすくちしょうゆ	2
もやし	60
にんじん	40
チンゲンサイ	60
緑豆はるさめ	12
塩	0.8
うすくちしょうゆ	12
出し昆布	8
水	480

なす さやうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーノスイム 地域食材 加工食品

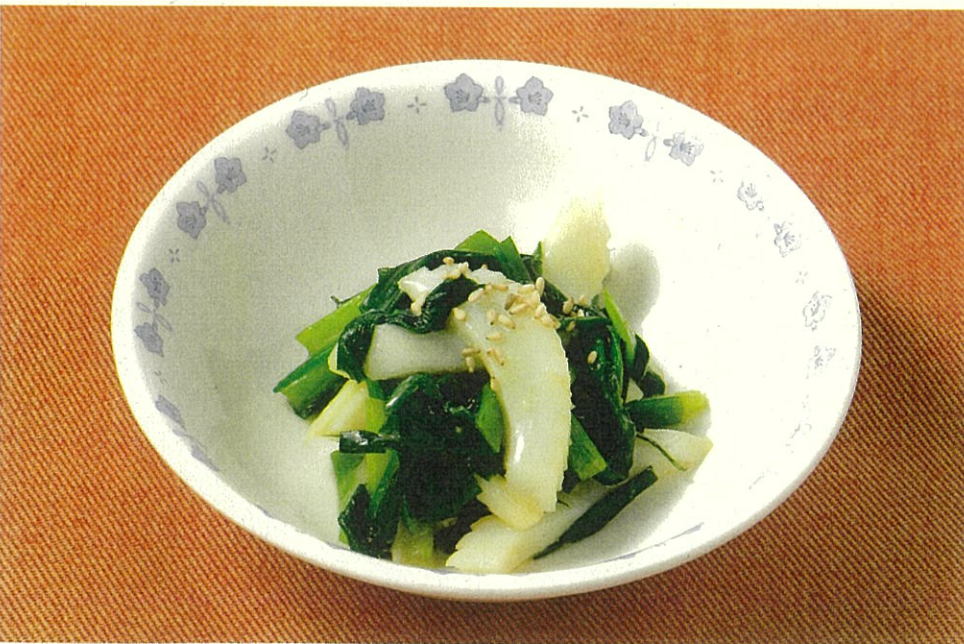
作り方

- 1 小ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- 2 もやしは粗く切り、にんじんは短冊切りにする。
チンゲンサイは3~4cm長さに切る。
- 3 緑豆はるさめは、ゆでてから切り、水を切っておく。
- 4 若鶏ひき肉、小ねぎ、しょうが汁、溶き卵、塩、酒、うすくちしょうゆ
- 5 を合せ、よく練る。
- 6 出し昆布でだしをとる。
- 7 だし汁を沸かし、4を一口大に丸め入れる。
- 8 にんじん、春雨、チンゲンサイ、もやしを入れる。
- 9 塩、うすくちしょうゆを入れて味を調える。

No.

72 いかとねぎのぬた和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
31 kcal	3.1 g	0.3 g	14 mg



材料（4人分） 分量(g)

小ねぎ	80
いか（短冊切り）	60
白ごま（炒り）	1.2
白みそ	10
赤みそ	1
砂糖	5.6
酢	4
ゆず酢	2

なす さやうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーノスイム 地域食材 加工食品

作り方

- 1 いかはゆでて冷ます。
- 2 小ねぎは2~3cmに切り、ゆでて冷まし、絞る。
- 3 みそ、砂糖、酢、ゆず酢を合せ、よく混ぜてぬたを作る。
- 4 1、2の材料をぬたで和え、炒りごまを振る。

73 ねぎチャーハン

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
255kcal	8.1g	0.8g	29mg



材料(4人分) 分量(g)

精白米	220
うすくちしょうゆ	1.2
塩	1.2
中華スープの素	2.4
鶏卵	80
塩	0.4
サラダ油	1
焼き豚(1cm角切り)	40
長ねぎ	60
小ねぎ	40
塩	0.4
こしょう	少々
サラダ油	2

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 米はうすくちしょうゆ、塩、中華スープの素を入れて炊く。
- 2 卵はいり卵にする。
- 3 長ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- 4 釜にサラダ油を熱し、長ねぎ、焼き豚の順に炒め、塩こしょうをして味を調べ、最後に小ねぎを入れ、火を止める。
- 5 1の味を付けて炊いたご飯と2のいり卵、4の具を混ぜる。

74 やっこねぎのさっと漬け

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
22kcal	1.6g	0.6g	29mg

材料(4人分) 分量(g)

小ねぎ	32
かちりじゃこ	9
だいこん	68
きゅうり	68
にんじん	16
糸寒天	3
ゆず酢	8
酢	7
みりん	11
うすくちしょうゆ	4
昆布茶	2



なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 小ねぎは3cm長さに切り、ゆでて冷まし、絞る。かちりじゃこは炒って冷ます。
- 2 だいこん、きゅうりは、太めのせん切りにし、塩をあて、しんなりしたら絞る。(だいこん、きゅうりの塩は分量外) にんじんはせん切りにし、ゆでて冷まし、水気を切る。
- 3 糸寒天は湯通しし、水でもどす。
- 4 ゆず酢、酢、みりん、うすくちしょうゆ、昆布茶を混ぜ、1、2、3の材料と和える。

※小ねぎは「やっこねぎ」という名前でお届けしています。

75 メロン入りフルーツポンチ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
75kcal	0.4g	0g	6mg



材料（4人分） 分量(g)

みかん (缶)	80
黄桃 (缶)	80
メロン	80
さくらんぼ (缶)	4個
水	160
	砂糖
レモン果汁	4



アールスメロン

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

作り方

- 1 メロンは一口サイズに切る。
- 2 水を沸かし、砂糖を溶かす。
- 3 2を冷まし、レモン果汁と缶詰の水気を切った果物、メロンを入れる。
- 4 冷蔵庫で冷やす。

76 千切り大根の中華和え

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
51kcal	2.5g	0.6g	46mg



材料（4人分） 分量(g)

千切り大根	20
にんじん	20
きゅうり	80
ロースハム	40
砂糖	2
	うすくちしょうゆ
酢	10
	いりごま
ごま油	0.8

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

作り方

- 1 きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。きゅうりは塩をあて、しんなりしたら水気を絞る。にんじんは、ゆでて冷まし、水気をとる。（きゅうりの塩は分量外）
- 2 千切り大根は水に戻してからゆでて冷まし、絞り、3cm長さに切る。
- 3 ハムは3mm幅の短冊に切り、蒸して冷ます。
- 4 ごまは煎って、軽く摺る。
- 5 調味料を合わせ、1、2、3、4の材料と一緒に和える。

77 りゅうきゅう入り鰹のつみれ汁

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
68kcal	7.6g	0.7g	30mg



材料（4人分） 分量(g)

あじの切り身	120
ごぼう	40
しめじ	20
りゅうきゅう	40
乾燥わかめ	4
鰹の中骨	適量
出し汁	600
合みそ	40

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 ごぼうは短いさがきにし、水に漬けてアクを抜く。
- 2 あじはフードプロセッサーにかけ、すり身にする。1のごぼうをすり身に加え、よく混ぜる。
- 3 しめじは石づきを取り除き、ほぐす。りゅうきゅうは、皮をむき、1cm厚さに切る。乾燥わかめは、水でもどし、一口大に切る。
- 4 あじの中骨でだしをとる。
- 5 出し汁を沸かし、2のごぼう入りすり身を団子に丸めながら、入れていく。
- 6 5にしめじ、りゅうきゅう、わかめを入れ、みそを入れて仕上げる。

78 りゅうきゅうの酢の物

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
28kcal	0.8g	0.6g	63mg



材料（4人分） 分量(g)

りゅうきゅう	240
きゅうり	80
青じそ	0.8
砂糖	8
塩	1.6
うすくちしょうゆ	6
酢	8
ゆず酢	2
ごま	3.2



りゅうきゅう（ハスイモ）

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 りゅうきゅうは、皮をむいて、1cm厚さに切り、ゆでて冷まし、絞る。
- 2 きゅうりは輪切りにし、塩をあて、しんなりしたら絞る。（きゅうりの塩は分量外）
- 3 青じそはせん切りにする。
- 4 ごまを煎り、少しすりつぶす。
- 5 調味液を合わせ、1、2、3の野菜、4のごまと一緒に和える。

79 いたどりの炒め煮

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
59kcal	2.0g	0.4g	31mg

材料（4人分） 分量(g)

いたどり（アク抜き済み）	160
油揚げ	40
ごま油	4
砂糖	8
うすくちしょうゆ	10
みりん	4
かつおだし汁	少々



食材メモ いたどりは、タデ科の植物で高知でよく食べる山菜の一つです。春先に田畑のあぜ道や川の土手などに紅紫色の芽を出します。生は酸味やえぐみがあるので、アク抜きをしてから炒め物や煮物にして食べます。高知の人は、塩蔵や冷凍保存して年中楽しめます。



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

作り方

- 1 いたどりは3cm長さに切る。油揚げは油抜きにして短冊切りにする。
- 2 ごま油でいたどり、油揚げの順に炒め、調味料、だし汁を加えて炒め煮にする。

80 チャーテの炒め物

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
48kcal	2.1g	0.5g	7mg

材料（4人分） 分量(g)

チャーテ	200
牛もも肉（薄切り）	34
サラダ油	4
砂糖	4
みりん	4
うすくちしょうゆ	12



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

作り方

- 1 チャーテは皮が硬い場合は、皮をむく。
- 2 チャーテを縦に4等分し、さらにそれを薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- 3 サラダ油を熱し、薄切りの牛肉、チャーテの順に炒め、味付けする。

※ チャーテに少し歯ごたえが残る感じに仕上げる。



高知では「はやとりの」のことを「チャーテ」と呼びます

No.

81 けんかもち



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 さつまいもとさといもを蒸し、皮を取り除いて熱いうちにつぶす。
- 2 1に砂糖、塩を加え味付けし、丸める。
- 3 きな粉と砂糖を合わせたものを2にまぶす。

※さつまいもの甘みが足りないときは砂糖を追加する。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
60kcal	1.0g	0.1g	14mg

材料(4人分) 分量(g)

さつまいも	80
さといも	80
砂糖	14
塩	0.4
きな粉	6
砂糖	2



食材メモ 2つのいも(さつまいもとさといも)が入っているので、けんかもちといえます。高知県香美市物部町の郷土料理で里山の素朴な食べ物です。昔のさつまいもは、八幡様のお祭りのお供えを終えて食べることができたということから、さつまいもは貴重な食べ物であったことが偲ばれます。

48

No.

82 めじか節入り干し大根の卵とじ



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 干し大根は水に浸して戻し、絞って水気を切る。
- 2 干し大根が長い場合は切る。
- 3 にんじんはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
- 4 干し大根、にんじんの順にサラダ油で炒め、柔らかくなったら調味料、水を入れて煮る。
- 5 牛乳を入れて更に煮る。
- 6 5を卵でとじ、めじか節と小ねぎを散らす。

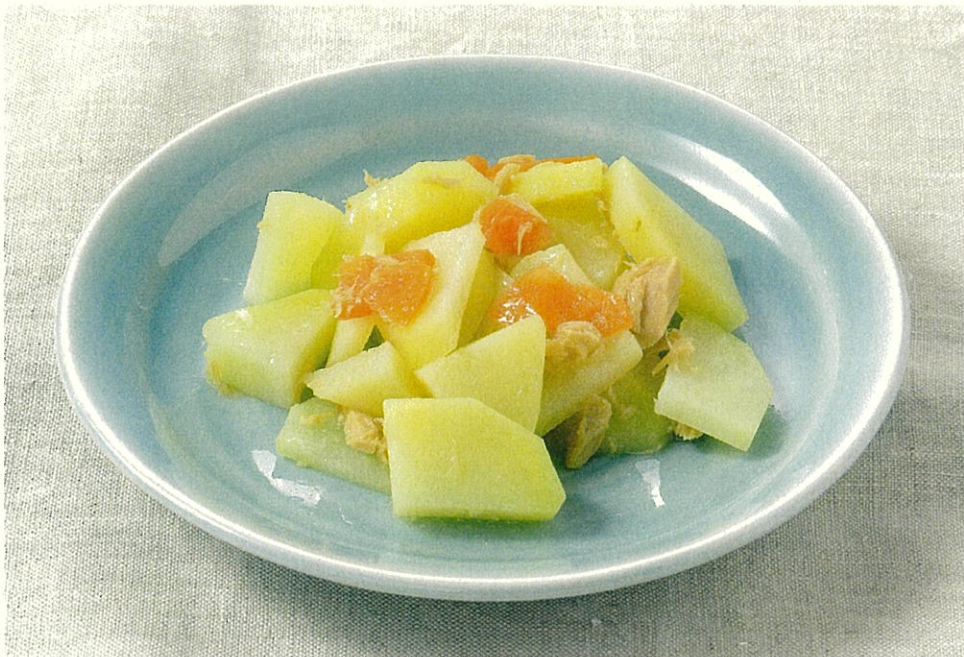
エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
113kcal	4.7g	1.0g	98mg

材料(4人分) 分量(g)

干し大根	40
にんじん	40
小ねぎ	20
めじか節(削ったもの)	6
鶏卵	80
サラダ油	8
砂糖	8
みりん	4
うすくちしょうゆ	20
水	適宜
牛乳	100

83 チャーテサラダ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
110kcal	3.0g	0.8g	10mg



材料(4人分) 分量(g)

チャーテ	120
酢	適量
水	適量
じゃがいも	200
酢	2
塩	1.2
こしょう	少々
にんじん	40
ツナ(缶)	40
サラダ油	13
塩	1.2
こしょう	少々
酢	35
うすくちしょうゆ	2.8

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 チャーテは5mmの厚さのいちょう切りにして酢水でゆで、冷ます。
- 2 じゃがいも、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにして、それぞれゆで、冷ます。
じゃがいもは、酢、塩、こしょうで下味を付ける。
- 3 ツナ(缶)はザルにあげ、油を切り、ほぐす。
- 4 1、2、3の材料をサラダ油、塩、こしょう、酢、うすくちしょうゆで和える。

84 こんにゃくの土佐煮

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
22kcal	1.5g	0.4g	45mg



材料(4人分) 分量(g)

田舎こんにゃく	200
かつお削り節	3.2
サラダ油	2
砂糖	6
こいくちしょうゆ	10
煮干し	4
出し汁	60

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 こんにゃくは玉じゃくしやスプーン等でちぎり、下ゆでする。
 - 2 かつお節はから入りする。
 - 3 サラダ油でこんにゃくを炒め、調味料、だし汁を加え、水気がなくなるまで煮る。
仕上げに2のかつお節を加える。
- ※ こんにゃくは、手でちぎってもよい。

85 里芋の揚げがらめ



エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
119kcal	1.5g	0.5g	31mg

材料 (4人分)	分量(g)
さといも	240
でん粉	16
油	適量
洗いごま	8
酒	16
三温糖	12
うすくちしょうゆ	12
みりん	16
水	4

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 さといもは皮をむき、一口大に切り、固めにゆでる。
- 2 1にでん粉をつけ、油で揚げる。
- 3 ごまは煎っておく。
- 4 酒、三温糖、うすくちしょうゆ、みりん、水を煮立て、2のさといもと3のごまを入れからめる。

86 鰹のソテー梅味ソース



エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
119kcal	13.8g	1.0g	27mg

材料 (4人分)	分量(g)
かつお切り身 (50g)	200
うすくちしょうゆ	2
酒	2
オリーブ油	2
たまねぎ	160
オリーブ油	8
梅干し	8
にんにく	2
こいくちしょうゆ	20
黒砂糖	16
みりん	4
酒	4
水	40

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 かつおの切り身は、うすくちしょうゆ、酒、オリーブ油で下味を付けておく。200度のスチームコンベクションで15分焼く。
- 2 梅干しは種を除き、にんにくと一緒に、フードプロセッサーにかける。
- 3 鍋にこいくちしょうゆ、黒砂糖、みりん、酒、水を熱し、2の梅干し、にんにくを加え、適度な固さのソースに仕上げる。
- 4 せん切りにしたたまねぎをオリーブ油で炒め、3のソースと混ぜる。
- 5 皿に1のかつおを盛り、4のソースをかける。

87 じゃこと大豆のかみかみご飯

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
395kcal	9.3g	0.8g	60mg



材料（4人分） 分量(g)

精白米	320
精麦	20
{ こいくちしょうゆ	12
{ 酒	4
しょうが	2
大豆（国産・乾）	20
かちりじゃこ	20
ごま油	4
こいくちしょうゆ	8
黒砂糖	6
みりん	4
ごま（乾）	2

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 精白米と精麦を合わせ、こいくちしょうゆ、酒を加えて、炊く。
- 2 乾燥大豆をゆでる。
- 3 しょうがはみじん切りにする。
- 4 鍋にごま油を熱し、しょうが、かちりじゃこ、大豆を炒め、こいくちしょうゆ、黒砂糖、みりんを加え、味を付ける。
- 5 1の炊きあがった麦ご飯に4を汁ごと入れ、ごまをふり入れながらさっくり混ぜる。

88 ぎんぶろう寿司

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
351kcal	7.5g	1.3g	31mg



材料（4人分） 分量(g)

精白米	300
A { 砂糖	20
A { ゆず酢	16
A { 酢	16
A { 塩	2.8
B { ぎんぶろう	28
B { 砂糖	10
B { 塩	0.4
C { ごぼう	12
C { にんじん	20
C { 切干大根	6
C { 干しいたけ	4
C { うすくちしょうゆ	4
C { 塩	1.2
C { 砂糖	6
えごま	4
しょうが	4
秋豆	20



食材メモ ぎんぶろうは、黒豆の旨味と金時豆の甘味を兼ね備えた豆です。えごまは、シソ科植物でゴマとは違う形やプチプチという独特の歯ごたえ、風味があります。

作り方

- 1 ぎんぶろうは洗って水に漬けておいたものを、砂糖、塩でやわらかく煮る。（1時間半ほど）
- 2 ごぼうはささがきに切り、水に漬けてアク抜きしておく。にんじん、戻した切干大根、戻した干し椎茸は、粗みじん切りにする。
- 3 2を干し椎茸のもどし汁、調味料で煮含めて、汁気を切っておく。
- 4 炊きたてのご飯にAの合せ酢を混ぜ、1のぎんぶろう、3の具、煎ったえごま、みじん切りにしたしょうがを混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り、塩ゆでし、ななめ切りした秋豆を散らす。

※具材は油揚げや高野豆腐、山菜なども使う。

89 しいらのさつまいも揚げ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
167kcal	12.2g	0.7g	16mg



材料（4人分） 分量(g)

しいらの切り身	… 160~240	
(1切れ40g~60g)		
{ 塩	……………	2.4
{ こしょう	……………	少々
{ しょうが汁	……………	2
{ 鶏卵	……………	20
{ 薄力粉	……………	40
さつまいも	……………	40
油	……………	適量



しいらは「とうやく」「クマビキ」とも呼ばれています。

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 しいらは、1人2切れに切る。しいらに、塩、こしょう、しょうが汁で下味をつける。
- 2 さつまいもは細いせん切りにする。
- 3 溶き卵に薄力粉をふり入れ、衣を作る。
- 4 下味をつけたしいらに3の衣をつけて、2のさつまいもをまぶし、油で揚げる。

※衣をつけすぎるとさつまいもがつきにくくなる。

90 芋の茎の煮つけ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
74kcal	4.1g	0.8g	97mg



材料（4人分） 分量(g)

いもの茎 (ゆでて皮をむいたもの)	32
にんじん	40
糸こんにゃく	40
油揚げ	28
刻み昆布	4
大豆水煮	32
三温糖	8
みりん	4
うすくちしょうゆ	16
{ 煮干し	…………… 8
{ 水	…………… 160



さつまいもの茎と葉をつなぐ部分(葉柄)を高知では「芋の茎」と呼んでいます。さつまいもの茎は、夏の野菜の端境期にかぼちゃの茎とともによく食べられます。茎は、さっとゆで、水にとって皮をむいてから、炒めたり、煮たりして食べます。

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 いもの茎は3~4cm長さに切り、にんじんはせん切りにする。油揚げは短冊切りにし、湯通しする。
- 2 糸こんにゃくは3cmの長さに切ってゆで、アク抜きをする。きざみ昆布は戻してから3cmの長さに切る。
- 3 煮干しでだしをとる。
- 4 だし汁を沸かし、大豆、糸こんにゃく、刻み昆布を入れ煮る。さらに、にんじん、いもの茎、油揚げを加え、調味料を入れて、煮含める。

91 こけら寿司

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
348kcal	10.8g	0.8g	12mg

材料（4人分） 分量(g)

精白米	300
鯖	100
ゆず酢	50
塩	3.6~4.0
砂糖	12~20
にんじん	40
干しいたけ	6
砂糖	4
しょうゆ	3
塩	0.8
だし汁	適量
干し椎茸の戻し汁	適量
鶏卵	25
サラダ油	3
にんじんの葉	10



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- ゆず酢、塩、砂糖を混ぜておく。
- 鯖は3枚におろして焼き、きれいに身をほぐして、1の調味液に浸して鯖のうまみやだしを移し、「酢にごし」を作る。
- 酢にごしの中の鯖を絞り取り、その酢をご飯にかけて混ぜ合わせる。
- にんじんは半月に薄切り、干し椎茸は水で戻して薄切りにする。
- 鍋に出し汁と椎茸を戻した水を半分ずつ入れ、にんじん、椎茸を煮る。さらに砂糖、うすくちしょうゆ、塩で味を付け、汁気を切っておく。
- 卵を薄く焼き、短冊切りにする。
- すし枠の中を酢で湿らせておく。すし飯を厚さ3cm位につめて、上にしいたけ、卵焼き、にんじんの葉を彩りよく並べる。しきり板に酢をつけて上に置く。これを繰り返して、一番上の最後の蓋をして重石をのせる。（2時間ほど）
- 重石、蓋をのけてすし枠を抜き、5cm幅の棒状に切り分ける。

※ 炊きあがったご飯をすし桶に移す時、分量外の砂糖、塩を加え混ぜることもある。

92 四方竹のポン切煮

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
81kcal	5.1g	0.6g	41mg

材料（4人分） 分量(g)

若鶏むね肉（1cm角切り）	60
四方竹	180
（たけのこ／皮をむいてゆでたもの）	
板こんにゃく	60
にんじん	60
サラダ油	4
三温糖	10
うすくちしょうゆ	16
煮干し	4
水	80



食材メモ 高知のたけのこは、春先の「孟宗竹」から「淡竹」、「真竹」と続き、秋には珍しい「四方竹」が出回ります。「四方竹」は字のとおり切り口が四角形で、鉛筆のような形です。食べられる期間が短いので秋の季節をしっかり感じる事ができる食材です。

なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 四方竹は1cm長さの筒切り、にんじんはいちょう切りにする。
- 板こんにゃくは短冊切りにし、ゆでてアク抜きをしておく。
- 煮干しで出しを取る。
- サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、こんにゃく、にんじん、四方竹の順に炒める。
- だし汁を加え、三温糖、うすくちしょうゆを入れて煮含める。

No. 93 みかんもち



エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
317kcal	6.5g	0g	30mg

材料（4人分） 分量(g)

黒もち米	300
みかん	120
もちとり粉	40
いんげん豆	50
砂糖	50
塩	少々



みかんもちは、四国や九州のみかんの産地で作られている郷土料理の一つです。高知県宿毛市でもみかんが多く栽培されています。市内産の黒もち米とみかんを一緒に搗いて、ほんのり甘酸っぱく素朴な味のオレンジ色のみかんもちは、子どもたちにも大人気です。

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 黒もち米は洗って、一晩水に浸しておく。
- 2 みかんは洗って、へたを取り、皮ごと横半分切る。
- 3 1の黒もち米をざるにあげ、水気を切る。
- 4 蒸し器に黒もち米を移し、その上にみかんを並べて蒸す。
- 5 いんげん豆は洗って水に戻して煮る。煮えたらざるでこし、汁をふきんで絞る。鍋に移し、砂糖と塩を加えて弱火にかけ、焦がさないように白あんを作り丸める。
- 6 蒸した黒もち米とみかんをもちつき器でつき、5のあんを入れ、とりもちにして丸める。

※ 黒もち米は柔らかいので手水は打たない。

54

No. 94 かつお飯



エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
303kcal	11.4g	1.4g	9mg

材料（4人分） 分量(g)

精白米	280
こいくちしょうゆ	18
かつお (1.5cm角)	100
酒	8
こいくちしょうゆ	18
砂糖	18
水	14



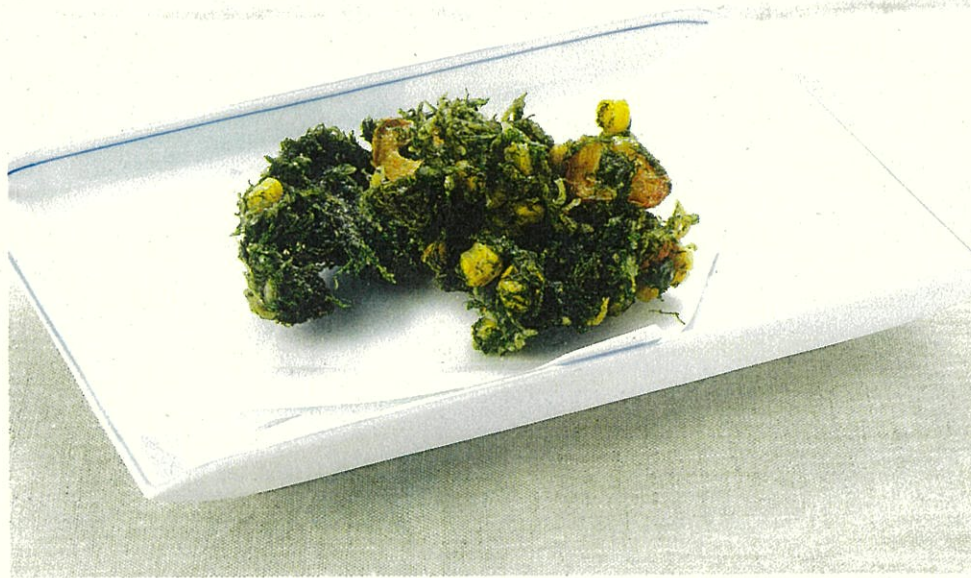
かつお

なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーモンド 地域食材 加工食品

作り方

- 1 精白米にこいくちしょうゆと水を加えて炊く。
- 2 鍋に調味料を入れて沸かし、かつおを加えて煮る。煮汁が残るように煮合わせる。
- 3 炊きあがったごはんに2のかつおと煮汁を加え、混ぜ合わせる。

No. 95 あおさの天ぷら



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 あおさは水で戻し、よく絞ってから使用する。
- 2 ちりめんじゃこ、ホールコーン、輪切りにした竹輪を1のあおさと混ぜておく。
- 3 溶き卵に塩、こいくちしょうゆを加え、小麦粉とでん粉を混

ぜ合わせたものをふり入れ、衣を作る。

- 4 3の衣に2の具材を入れ、混ぜる。固さは、水を加えて調節する。
- 5 一口大にまとめて、油で揚げる。

※衣にでん粉を加えることで、からっと揚がる。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
119kcal	7.3g	1.5g	76mg

材料(4人分) 分量(g)

あおさ(乾)	14
ちりめんじゃこ	40
ホールコーン	40
竹輪	20
鶏卵	22.4
塩	少々
こいくちしょうゆ	3
小麦粉	40
でん粉	40
油	適宜



食材メモ あおさは、四万十川河口の海水と淡水がよく混ざり合い、太陽光線がよく当たる場所で生育します。冬から初春にかけて網に付着している青さを採取し干します。四万十川河口付近で見られるあおさの天日干し風景は、春の風物詩です。

No. 96 ぐる煮



なす きゅうり みょうが ししとう にら ピーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 干し椎茸は水でもどしておく。
- 2 全ての材料を2cm角に切る。
- 3 ごぼうは、水に漬けてアクを除いておく。
- 4 さといもは、さっとゆで、ぬめりを除いておく。
- 5 こんにゃくは、ゆでてあく抜きをしておく。

- 6 厚揚げは、湯通しし油抜きをしておく。
- 7 煮干しでだしをとっておく。
- 8 7のだし汁に、下ごしらえした材料を味がつきにくいものから入れ、調味して弱火で煮含める。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
105kcal	6.1g	1.1g	152mg

材料(4人分) 分量(g)

だいこん	200
さといも	100
にんじん	60
ごぼう	60
板こんにゃく	80
厚揚げ	120
干し椎茸	4
煮干し	8
水	320
三温糖	8
うすくちしょうゆ	24



食材メモ 「ぐる」とは、集まり・仲間といった土佐(高知県)の方言です。「ぐる煮」は、いろいろな材料をたくさん集めて煮込む料理なのでこの名前がつけられました。もともとは、仏様のお供え物として「南無阿弥陀仏」の6文字にちなんで6種類の材料で作っていました。昔は「だし」にも生ぐさいものを使用しませんでした。が、いつの間にか材料が増え、「ぐる煮」となりました。

97 どろめのぬた



なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 どろめは、ゆでておく。
- 2 ニンニク葉は緑色の部分を粗く刻み、すり鉢に移してよく攪る。
- 3 2に白みそを加えて攪り、酢、三温糖を加えてさらに

攪る。最後にゆず酢を加えて、ぬたを作る。

- 4 器に1のどろめを入れ、3のぬたをかける。

※本来は、写真のように新鮮な生のどろめにぬたをかけて食べる料理である。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
208kcal	16.7g	2.1g	64mg

材料（4人分） 分量(g)

どろめ	320
ニンニク葉	16
白みそ	60
酢	20
三温糖	20
ゆず酢	4



食材メモ 高知では、いわしの稚魚を「どろめ」と言います。いわしの産卵場である土佐湾では、春や秋にどろめ漁が行われます。新鮮などろめは、ニンニク葉を加えた酢味噌（ぬた）をかけて生で食べます。また、どろめを濃い塩水でゆでて干したものが、ちりめんじゃこで、そのゆで汁を「いり汁」と言い、料理のだし汁や味付けに使われます。

98 きらずもち



なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アーカイブ 地域食材 加工食品

作り方

- 1 水につけておいたもち米を水切りして蒸す。
- 2 おからは、米とは別に軽く蒸しておく。
- 3 蒸したもち米を搗き、きれいに搗けたらおから、塩、砂糖を入れてさらに搗く。
- 4 ボウルに搗いたもちを移し入れ、手水をつけながら適当な大きさにちぎり、あんを入れて丸め、きなこをつける。

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
173kcal	5.9g	0.7g	52mg

材料（4人分） 分量(g)

おから	100
もち米	100
塩	3.0
砂糖	50
小豆あん	120
きなこ	30



食材メモ 「おから」を昔は「きらず」と呼んでいました。きらずもちは、高知県吾川郡佐川町尾川地区だけで作られてきた餅です。昔は正月前に必ず豆腐を作っていました。豆腐を作る時にできる「おから」できらずもちを作り、豆腐とともに、正月に食べていました。食べ物を大切にす昔の人の知恵です。

99 めじかの簡単みそ汁



なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
30 kcal	1.8 g	0.7 g	13 mg

材料 (4人分)	分量(g)
めじか削り節	10
ねぎ	20
みそ	48
湯	600

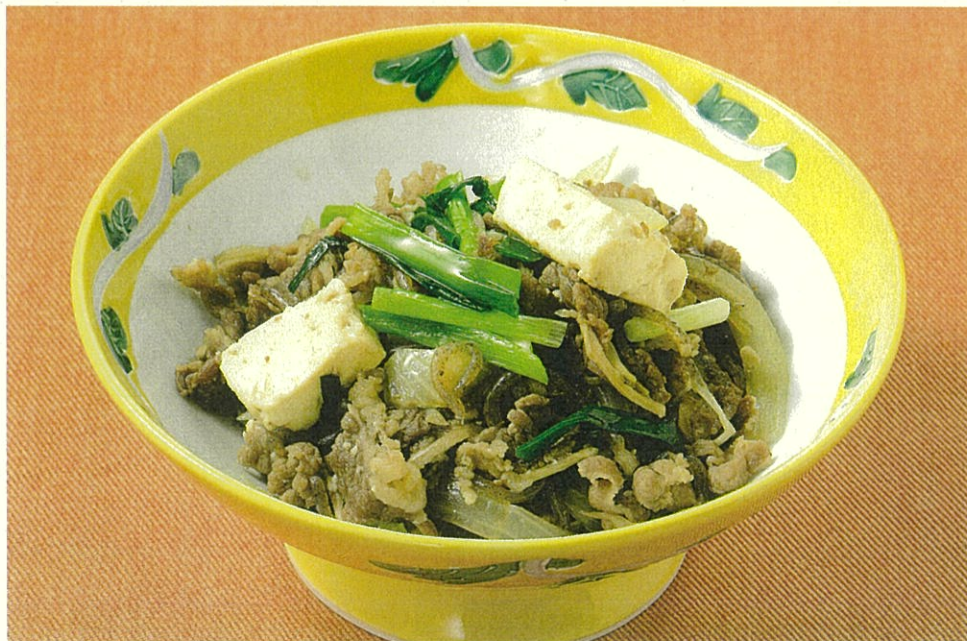


「めじか」とは、小型のかつお類「宗田鰹」の地方名で、高知は全国一位の水揚げを誇っています。高知の「めじか」はそのほとんどが宗田節として加工され、うどんや蕎麦のだしとして使用されています。簡単みそ汁は、宗田節の削り節を使用することで、おいしいだしとめじかの身を一緒に食べることができる手軽な一品となります。

作り方

- 1 ねぎは、小口切りにする。
- 2 椀に、1のねぎ、めじか削り節、みそを入れる。
- 3 2に湯を注ぎ、みそを箸で混ぜて溶かす。

100 ニンニク葉入りすき焼き



なす きゅうり みょうが ししとう にら ビーマン しょうが 小ねぎ オクラ 米なす アールスメロン 地域食材 加工食品

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
298 kcal	11.9 g	1.4 g	120 mg

材料 (4人分)	分量(g)
牛ロース肉 (土佐和牛/すき焼き用)	200
豆腐	200
たまねぎ	120
しらたき	200
もやし	40
ニンニク葉	80
サラダ油	4
三温糖	16
酒	6
みりん	4
こいくちしょうゆ	28
うすくちしょうゆ	8



高知では、ニンニクとともにニンニク葉をよく食べます。ニンニク葉は、ネギの辛みとニンニクの香りがあり、にらよりも歯ごたえがある野菜です。

作り方

- 1 豆腐はさいの目切り、たまねぎはくし型切りにする。もやしは5cm、ニンニク葉は3cmの長さに切る。
- 2 しらたきは3cm長さに切り、下ゆでする。
- 3 サラダ油を熱し、牛肉を炒める。たまねぎ、しらたき、もやしの順に入れ炒める。
- 4 豆腐を加え調味し、ニンニク葉を入れて仕上げる。

はちきんコロツケを
取り入れた献立



土佐はちきん地鶏は、5年間かけてつくられた高品質肉用鶏で、名称の由来は、土佐の女性のハツラツさを表現する「はちきん」という言葉と「地鶏」を組み合わせ、土佐の元気な地鶏を強調したものです。

土佐はちきん地鶏は、ほどよい歯ごたえと、脂質が少なく地鶏本来の旨みがあり、部位ごとの特徴をいかした、いろいろな料理が楽しめます。

幕末の志士、坂本龍馬もシャモ鍋にして好んで食べたという、大シャモ（閩鶏）の流れを汲む土佐はちきん地鶏は、高知の歴史を感じさせる食材です。

- ご飯
- 牛乳
- はちきんコロツケ
- カラフルピーマンサラダ
- けんちん汁
- ぼんかん

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
741kcal	23.9g	1.7g	364mg



きびなごの青のり揚げを
取り入れた献立



きびなごは、鯖に近い魚の仲間で、本州中部以南の暖かい海に生息しています。大きさは、10cmほどで、1年で成魚になります。年間を通して漁獲されますが、産卵期を迎えた4月～6月が旬と言えます。日本で大量に獲れるのは、高知県、鹿児島県、長崎県などに限られ、高知県では宿毛湾での水揚げがほとんどを占めます。

新鮮なきびなごは、手開きにして中骨を取り除き、刺身にして食べます。その他、塩焼きや唐揚げ、南蛮漬け等もおいしく食べられます。酢で締めたきびなごでおからをくるむ「きびなごのほうかぶり」は、高知の郷土料理です。

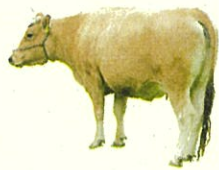
- 五目寿司
- 牛乳
- きびなごの青のり揚げ
- たけのことふきの煮物
- いちご

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
681kcal	29.5g	2.8g	342mg





取り入れた献立
土佐和牛ハンバーグを



高知県内で肥育された和牛のうち、
褐毛和種と黒毛和種を土佐和牛と言
います。大川村や四万十町窪川をは
じめとする県西部を中心に育てられて
います。土佐和牛は、高知の自然の中
で大切に育てられ、肉質が柔らかくて
きめ細かく繊細な味わいが特徴で
す。

大川村では、毎年勤労感謝の日に謝肉祭が行
われます。普段は静かな山里もこの日ばかりは
おいしい大川牛のバーベキューを求めて多くの
人達が集います。大川牛に感謝をしつつ、村民
と県内外の参加者との交流が盛り上がります。

- 麦ご飯
- 牛乳
- 土佐和牛ハンバーグ
- かみかみ和え
- トマトとオクラの卵スープ
- キウイフルーツ

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
704kcal	29.3g	3.6g	297mg

11.02.23





ニラまんじゅう・ゆずゼリーを
取り入れた献立



高知県では、温暖な気候を活かし、ビニールハウス等でにらの栽培が盛んです。にらは、刈り取った後の株から再び新芽が伸びてくるので、年中収穫が可能な野菜です。にらには、疲労回復を促す成分が多く含まれており、夏の暑さが厳しい高知の人が昔からにら等のネギ類を多食するのは、暮らしの知恵だとも言えます。高知県内でにらの栽培が盛んな香南市野市町では、「のいち佐古祭り」でにら飛ばし競技が行われ、多くの人が飛距離を競い楽しんでいます。この大会の優勝者の記録は、ギネスブックに載りました。

- キムチチャーハン
- 牛乳
- ニラまんじゅう
- 中華スープ
- ゆずゼリー

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
622kcal	27.3 g	3.0 g	288 mg



しいらを
取り入れた献立



土佐湾を回遊するしいらは、高知の手結（香南市）と興津（四万十町）が主産地で、旬は春から夏です。たくさん獲れることからクマビキ（九万疋）、トウヤク（十も百も）とも呼びます。しいらの身は自身で味は淡泊なので、フライ、酢のもの、卵や肝・腸等の煮付け、干物等、いろいろな食べ方が楽しめます。新鮮ものは、刺身にして、ニンニク葉を加えた緑色の「ぬた」をかけて食べるとおいしいです。オスとメスの仲がよい魚ということで、結納の時にしいらの干物を贈る風習があります。

- ご飯
- 牛乳
- しいらのさつまいも揚げ
- いかとねぎのぬた和え
- ぐる煮
- 文旦

エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム
739kcal	32.7g	2.2g	393mg





高知県の名物料理 皿鉢料理

高知県の宴席文化を代表する料理です

▼さばの姿寿司を中心に、えび、貝などが盛り込まれた組みもの



んざい、蜜豆、果物などの皿も並び多彩になります。

■ 生 (なま)

まぐろ、ぶり、たい、いかなど季節の魚の平づくり。2皿以上になるとかつおのたたきを、また祝儀には「生けづくり」とよぶ大だいを開いて姿なりにしつらえた刺身に、松、菊などを飾ります。法事などの精進には、魚のかわりに豆腐の厚揚げに手づくりのめた(酢みそ)をかけました。

■ 組みもの

本来は、すしと野菜(煮物、和えもの、天ぷら)に甘いもの、果物を盛り合わせた皿でした。現在では、えび、かに、貝などの珍味をはじめ多彩な料理を盛り込んでいます。

■ その他のさわち

(例) 蒸しだい/大だいを前日から背開きにして塩をしておき、おからに甘い味をつけ、しいたけ、にんじんなどを具にして詰め、姿のまま蒸し上げます。

【参考図書】『土佐の食卓 伝えたいおふくろの味 ママの味』/土佐伝統食研究会編著、高知県農業改良普及協会発行 (2007年)

宴席には“さわち”

高知県民ならだれでも知っている皿鉢料理ですが、その由来は藩政時代にまでさかのぼります。武家の本膳式の終りに大皿に盛った取り廻しの料理が加わり、それが独立した料理として明治以降、宴席料理になっていったといわれています。大きな浅皿にいろいろな種類の料理を豪

華に盛り込んで並べ、小皿に自由に取り、酒を酌み交わし、老若男女が開放的に交流する高知らしい宴席には欠かせない料理です。

基本的なさわち料理

料理の基本は「生(魚のさしみ)」と「組みもの(盛り合わせ)」で、皿数が多くなると、蒸しだい、煎り、そうめん、めたかけなどのほか、ゼ



おひさまの味 高知野菜

高知県の自慢の食材

※一例です

メロン

県内で生産されるメロンの多くはアールスメロン系です。防根透水シートによる土の水分コントロールなどによって、高品質のメロンが、主に11月～7月にかけて、ハウスで栽培されています。



©園芸こうち販売促進事業実行委員会・やなせたかし



にら

定番のニラ豚や餃子などの中華料理の他、卵焼きなど幅広く使えます。



ししとう

あっさりとした塩コショウやバターで炒めたり、煮物に入れたり、炒め物・煮物・焼き物、いろいろな用途があります。緑がきれいなので、添え野菜にしてもぴったりです。



土佐ジロー

全国でも珍しい、肉も卵も食べることができる高知県の地鶏です。肉も卵も小さいですが、旨味と栄養が詰まっています。卵は、ゆで卵やおでんなどで食べると旨味が実感できます。

小ねぎ

青ねぎよりも細く、軟らかいです。薬味としてはもちろん、和え物も人気です。小口切りをして冷凍保存しておくとも持ちもちますし、使いやすいです。1本に2.5枚以下の葉のものを“やっこねぎ”ブランドで出荷しています。



高知県にはこんなにたくさんの特産物があります！高知県のおいしい食材を使って、健康的でバランスのよい食生活を実践してください！！

土佐はちきん地鶏

おいしい空気ときれいな水のある大川村の恵まれた環境の中で育てられた地鶏です。肉質は、余分な脂肪が少なく、旨味成分のアミノ酸が豊富で、高品質なのが特徴です。部位ごとに味わいが違うので、ソテーやタタキなど、それぞれの部位に応じて色々な料理で楽しむことができます。



くきん

しゃも



くきんとしゃもの孫です



清水サバ

足摺沖の黒潮に鍛え上げられ身のギュッと締まったゴマさばです。刺身やタタキの他、姿寿司や塩焼きや煮付けなど、色々な料理で楽しむことができます。



土佐褐毛牛（赤牛）

全国に3万頭しかいない褐毛牛の中でも、“毛分け”と呼ばれる土佐褐毛牛は3,000頭しかいない貴重な牛です。余分な脂肪が少なく、赤身の旨味が抜群！炒めたり、煮込んだり、たくさん用途がありますが、もも肉ではローストビーフやタタキが人気です。



みょうが

刺身やそうめんの薬味の他、天ぷらにしたり、みそ汁や酢物の具材に、丸ごと焼いて焼肉のつけ合わせにと活躍します。



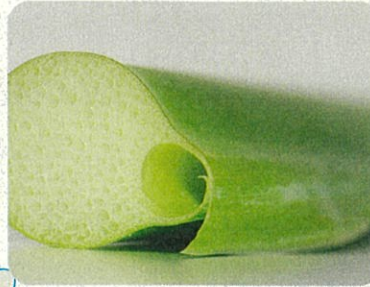
オクラ

ネバネバ和えにして簡単に食べたり、丸ごと湯がいたり、天ぷらや炒め物にもおすすめです。



はすいも

無数の気泡のような穴があり、食感に特徴があります。塩もみにして酢物にしたり、みそ汁に入れたり、フライやしゃぶしゃぶにも向いています。高知では、「りゅうきゅう」という名前で親しまれています。



ピーマン

挽き肉を入れてピーマンの肉詰めにしたり、肉と炒めたり、薄く切ってサラダやマリネにしたり、と主役から脇役にまで活躍します。



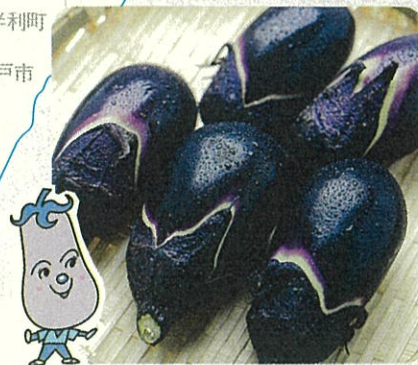
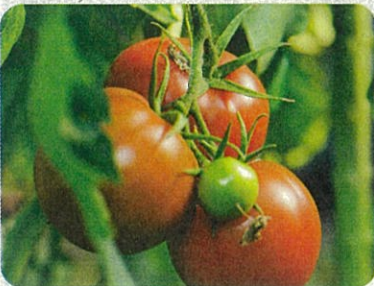
かつお



高知県では、とても美味しいかつおを食べることができます。刺身やタタキ以外でも、生姜と煮付けたり、煮節にして酢物に入れたり、色々な料理で食べられます。

トマト

高知県にはたくさんのトマトがあります。そのままサラダにしたり、パスタに入れたり、ソースにして肉や魚にかけたり、スープにしたり、用途もたくさんあり、マルチに使えます。



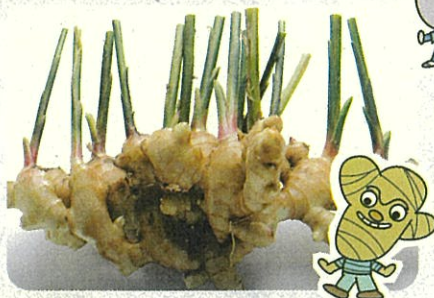
なす

一般的な高知なす、小さい小ナス、とても大きい米ナスと料理によって使い分けて、和洋中問わず使っていただけます。



しょうが

豚の生姜焼きにしたり、魚の煮つけに入れたり、冷奴やそうめんなどの薬味としてよく使います。その他に、千切りにしてかき揚げにしたり酢物に入れたり、すり下ろして生姜湯や生姜紅茶で飲んだりもできます。



きゅうり

一年中購入できるポピュラーな野菜です。サラダの付け合わせの他、酢物にしたり、中華料理では炒めて温かい料理でもいただくことができます。



土佐文旦

独特の爽やかな香りが特長で、品のある甘味と酸味のバランス、皮をむいたときの実の美しさが自慢の高知県の代表的な特産物です。



園芸農産物の出荷時期（月）及び主な産地（1）

高知県の基幹11品目

品目	出荷時期（月）												主な産地	
	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12
アールスメロン	周年													高知市、香美市、香南市、南国市、土佐市
青梅	5~6													高知市、土佐市
青とう	10~7													南国市
青ねぎ	周年													高知市、香美市、南国市、土佐市
赤ピーマン	周年													安芸市、南国市、須崎市、安田町、芸西村、土佐町、越知町
赤芽芋	9~12													越知町
あき豆	10~6													土佐市、高知市
アスパラガス	1~10													安芸市、四万十町
甘栗南瓜	5~7													土佐市、須崎市
いちご	11~6													高知市、土佐市、須崎市、四万十市、宿毛市、佐川町、四万十町、黒潮町
いちじく	7~11													奈半利町
一寸そら豆	4~5													高知市、南国市
伊予柑	2													佐川町
うど	3~5													大豊町
えのきだけ	周年													黒潮町
えび芋	10~1													越知町
エリンギ	周年													黒潮町
大葉	周年													香美市、南国市、四万十市
オクラ	3~10													南国市、須崎市、四万十市、宿毛市、香美市、黒潮町、安田町
かぶ	12													高知市
キウイフルーツ	2~3													土佐市、四万十町
きぬさやえんどう	12~5													土佐清水市、大月町
キャベツ	9・12~ 3・5~7													高知市、四万十町
きゅうり	10~7													室戸市、香南市、土佐市、須崎市、土佐清水市、高知市、黒潮町
京芋	2													高知市
金柑	11~3													香南市、土佐市
黄金柑	2~3													土佐市
ぎんなん	9~1													香美市、大豊町、梶原町
くり	8~10													室戸市、仁淀川町、梶原町、四万十町、大月町
高知なす	9~7													室戸市、安芸市、香南市、田野町、安田町、芸西村、大月町
小なす	周年													南国市、須崎市、四万十市、梶原町
小夏	3~6													安芸市、土佐市、土佐清水市、宿毛市
ニガウリ	周年													南国市、香美市、香南市
さくらんぼ	1~3													土佐町、いの町
ししとう	周年													香美市、南国市、土佐市、須崎市、四万十市、土佐町、四万十町
四方竹	10~11													高知市、南国市
しめじ	周年													黒潮町
じゃがいも	1・8													越知町
ジャンボピーマン	周年													安芸市、南国市、高知市、芸西村、大豊町、
春菊	10~5													香美市、香南市
しょうが	周年													高知市、香南市、土佐市、須崎市、いの町、越知町、四万十町
白芽芋	10~4													いの町、越知町、四万十町
新しょうが	3~10													高知市、南国市、高知市、土佐市、四万十市、いの町、黒潮町
すいか	10~7													高知市、室戸市、香南市、高知市、土佐市、奈半利町、黒潮町
水晶文旦	10~12													安芸市、香南市、土佐市、黒潮町
すじなし豆	周年													土佐市、須崎市、四万十市、いの町、大月町、四万十町
すだち	3~4 8~10													土佐市、四万十町
スナップえんどう	2~5													大豊町、土佐町
すもも	6~7													高知市、南国市、土佐市、四万十市、四万十町
せとか	1													香南市
千両なす	10~6													安芸市

園芸農産物の出荷時期（月）及び主な産地（2）

高知県の基幹11品目

品目	出荷時期（月）												主な産地	
	月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12
たけのこ	3~4													高知市、南国市
たらの芽	2~3													香南市、仁淀川町、四万十町
チンゲイサイ	9~7													南国市、佐川町、梶原町、中土佐町、四万十町
つわぶき	3~5													大方町、大月町
デコボン	12~1													室戸市
とうもろこし	5~7													南国市
土佐文旦	12~4													香南市、土佐市、須崎市、宿毛市、仁淀川町、佐川町、黒潮町
トマト	周年													香南市、高知市、四万十市、土佐町、日高村、仁淀川町
長なす	11~6													安芸市
梨	8~12													土佐市、佐川町
なばな	12~4													香美市、須崎市、四万十市、宿毛市、土佐清水市、四万十町、大月町
新高梨	9~11													土佐市、いの町、春野町、佐川町、日高村
にら	周年													香美市、香南市、南国市、土佐市、須崎市、佐川町、四万十町、黒潮町
にんにく	4~5													香南市、奈半利町
ハウスみかん	4~10													安芸市、香南市、土佐市
葉ごぼう	1~3													四万十市、宿毛市、土佐清水市
はす芋	周年													室戸市、須崎市、津野町
花ゆず	周年													香南市
葉にんにく	11~3													南国市、高知市
早堀かんしょ	5~8													香南市、南国市
春鈴なす	1~6													高知市
葉わさび	2~6													高知市、土佐市、いの町、四万十市
ピーマン	周年													高知市、安芸市、香南市、南国市、土佐市、須崎市、芸西村、四万十町
姫ささげ	1~8													香南市、南国市
平豆	11~6													土佐市、須崎市
びわ	4~6													室戸市、須崎市
ブロッコリー	11~3													安芸市、香美市、南国市、四万十市、宿毛市、土佐清水市、越知町、大月町
新ブロッコリー	4~5													香美市、南国市、四万十市、宿毛市
ぶしゅかん	6~8													土佐市、香南市、四万十町
米なす	周年													高知市、安芸市、四万十市、土佐清水市、安田町、土佐町、梶原町、黒潮町
芳香・えびす南瓜	12・7~8													高知市、室戸市
ほうれん草	周年													大豊町、土佐町
ポンカン	12~3													室戸市、南国市、須崎市、土佐清水市、東洋町
丸なす	10~5													安芸市
マンゴー	4~5													いの町
みかん	9~3													香南市、越知町
みつば	周年													越知町
ミニオクラ	周年													南国市
ミニトマト	周年													須崎市、高知市、四万十市、大豊町
みょうが	周年													高知市、安芸市、須崎市、宿毛市、安田町、北川村、芸西村、四万十町、黒潮町
もも	3~4 6~8													南国市
もろきゅうり	周年													南国市
モロヘイヤ	周年													南国市
やっこねぎ(小ねぎ)	周年													高知市、香美市、南国市、土佐市、須崎市
山の芋	11~12													安芸市、安田町
やまもも	5~7													室戸市、奈半利町
ゆず	周年													高知市、室戸市、安芸市、香美市、香南市、四万十市、北川村、馬路村、大豊町、四万十町
らっきょう	5~6													室戸市、四万十市、土佐清水市、香南市、黒潮町
レタス	11~5													土佐市、高知市、土佐町
レモン	5~1													香南市
わらび	3~6													越知町



産業振興食育推進事業 全体計画 I

	目 標	21年度（初年度）	22年度（2年目）
調 査 研 究	<ul style="list-style-type: none"> ■ 実態の把握 ■ 実効性のある、具体的な取組目標の策定 ■ 進行管理 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 実態把握 ■ 目標設定 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食材供給体制構築のための調査 ■ 進行管理
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 献立、レシピの作成、活用 <p style="text-align: center;">↓</p> 全国栄養教諭等研究大会で献立レシピを情報発信(全国からの参加者約700人)	<ul style="list-style-type: none"> ■ レシピの作成 ■ 献立の作成 	<ul style="list-style-type: none"> ■ レシピの作成 ■ 献立の作成
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 全国栄養教諭等研究大会で取組を発表 <p style="text-align: center;">[全体会での実践発表] [分科会での発表]</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 実践研究 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 実践研究
ネ ッ ト ワ ー ク づ く り	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食材の安定供給体制の構築 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 課題の共有 ■ 取組の推進のための会議の開催 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食材供給体制構築のための会議の開催
体 験 学 習	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食育活動による地場産物への理解促進 ■ 感謝の心を育てる 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 小・中学校で食育・食農教育等の体験学習の実施（100回） 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 小・中学校で食育・食農教育等の体験学習の実施（150回）

23年度（最終年度）	備 考	◆得られた成果、◇期待される効果
<ul style="list-style-type: none"> ■ 継続した取組体制構築に向けての調査 ■ 指導用資料（教材）へ調査結果の一部を掲載 ■ 進行管理 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 年間を通じた地場産物の活用状況(食品数、量、回数) ■ 県の基幹11品目（みょうが、おくら、なす、きゅうり、ししとう、小ねぎ、ピーマン、しょうが、メロン、米なす、にら）の使用状況 ■ 指導用資料（教材）への反映 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地場産物活用状況が把握でき、活用割合が上昇した。 平成20年度／37.0% → 平成21年9月～22年7月／44.9% ◆ 市町村産、市町村外県内産、県外産、国外産など、生産地別の学校給食における使用割合や1回当たりの使用量、月ごとの使用量の推移、高知県の基幹11品目の使用回数と使用量等を把握することができ、生産者と栽培計画等を協議するための資料ができた。
<ul style="list-style-type: none"> ■ レシピ、献立の活用 ■ 企業展示 ■ 全国大会での展示、業者による展示会、見本市の開催 ■ 全国への情報発信 ■ 指導用資料（教材）へ調査結果の一部を掲載 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 栄養教諭等が地場産物の収穫時期、量を考慮し、大量調理である学校給食に取り入れられるメニューの開発、活用 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 全国への情報発信による、基幹11品目等の消費拡大 ◇ 地場産物を活用した学校給食用レシピを家庭へ情報発信 ◇ 郷土料理、伝統食の継承 ◇ 郷土を誇りに思う児童生徒の育成
<ul style="list-style-type: none"> ■ 全国大会で実践研究の発表 ■ 全体会での実践発表 ■ 分科会での発表 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 第52回全国栄養教諭・学校栄養職員研究大会 (平成23年8月18日～19日/高知市) 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 食に関する指導の効果的な実践方法の研究、栄養教諭等の間での共有 ◇ 学校での実践により、児童生徒の生活習慣の改善
<ul style="list-style-type: none"> ■ 継続した取組に向けての会議の開催 	<p>構成員/生産者、流通関係者、料理研究家、給食関係者等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 生産者や流通関係者、学校給食関係者からなるネットワーク会議の場で、学校給食へ地場産物を活用するための課題の共有や情報交換ができた。 安定供給体制構築に向けた具体的な取組成果 ① 生産者から学校給食関係者への地場産物活用の働きかけ ② 各JA本所に学校給食への食材提供に関する問い合わせ部署の設置 ③ (財)高知県学校給食会(高知市南久保)と園芸連との協働による生鮮食品の配送システムの拡充
<ul style="list-style-type: none"> ■ 学校教育活動全体で計画的に継続して取り組む ■ 小・中学校での食育・食農教育等のまとめ <p style="text-align: center;">↓</p> <p>指導用資料（教材）への反映</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 米づくり体験 (田植え、稲刈り、餅つき) ■ 栽培体験、収穫体験 (野菜、いも、柚子、イチゴ等) ■ 調理実習 等 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 食べ物や食べ物の生産に関わる人へ感謝する心の醸成 「自分たちが毎日当たり前前に食べている米が約半年かかって実ること、その間の草取りや水の管理など、米づくりの大変さを地元の農家の方に教えてもらった。」 「自分たちが6月に植えた稲が大きく成長し、黄金色に輝いているのを見て大喜びだった。」などの感想があり、一次産業の役割や感謝の心を学ぶなど、一次産業に関心を持つ子どもが増えた。 ◆ 郷土料理、伝統食の継承 ◇ 地場産物や地域の産業への理解が深まり、郷土を誇りに思う児童生徒の育成

産業振興食育推進事業

学校給食の地産地消日本一を目指す

地産地消・食育の推進

学校給食に地場産物の利用拡大



食育活動による地場産物への理解促進

連携先

- 生産者
- 漁業者
- JA
- 漁協
- JA女性部
- 漁協女性部
- ヘルスメイト
- 流通関係者
- 料理研究家
- 調理師
- ボランティア

内容

- 体験学習のメニューづくり
- 実施に向けての働きかけ
- 地域の生産者等の派遣依頼、調整
- 事業の評価、次年度に向けての企画



目的

- 自然や文化、産業に関する理解を深める
- 生産等に関わる人々への感謝の心を育てる
- 食文化や伝統食の継承等

学校教育活動全体で、計画的に継続して取り組む

体験学習

- 食育、食農教育
- 米づくり、栽培体験、収穫体験、調理実習など

ネットワーク会議

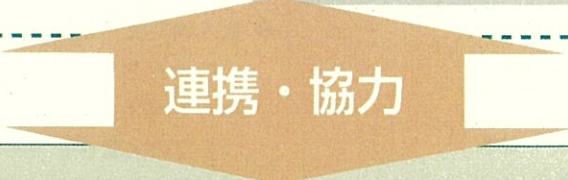
- 安定供給体制の構築
- 課題の共有、取組の推進

調査研究

- 地場産物の活用実態の把握
- 実効性のある取組目標の設定
- 評価、進行管理

教材の作成
レシピ集の活用

- 学校給食に活用できる地場産物を使ったレシピの開発及びレシピ集の作成



地産地消担当 計画推進担当 食品加工担当

産業振興推進部

本誌発行にあたっては、以下の皆様にご協力いただきました。
(敬称略)

【開発・作成委員】

竹政 三世子
松岡 和子
掛水 和美
岡本 圭司
澤村 扶美

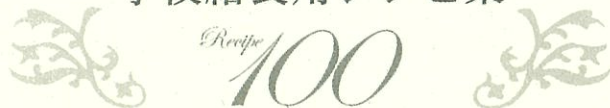
【調理】

RKC調理師学校
三谷 英子
上村 尚
島村 昌利
山下 修一
他、職員の皆様

【写真撮影】

フォトスタジオ オカムラ

地場産物を活用した
学校給食用レシピ集



広げよう 高知の学校給食 全国へ

[発行日] 平成23年3月20日

[発行所] 高知県教育委員会事務局／スポーツ健康教育課

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内一丁目7番52号

TEL.088-821-4928 FAX.088-821-4849

E-mail : 310501@ken.pref.kochi.lg.jp

[印刷所] (有) 中島出版印刷

〒780-8027 高知県高知市高見町208-11

TEL.088-831-8833 FAX.088-831-8889

学校給食用レシピ集

Recipe 100

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1 夏野菜カレー | 51 メキシカンライス |
| 2 なすとトマトのスパゲッティ | 52 カラフルピーマンのサラダ |
| 3 なすと厚揚げのみそ煮 | 53 ピーマンの土佐和え |
| 4 鰹となすのたたき風 | 54 ひじきのごまマヨネーズ和え |
| 5 なすのおかか和え | 55 ピーマンともやしのおひたし |
| 6 麻婆なす | 56 いかとピーマンのみそ炒め |
| 7 なすのはさみ揚げ | 57 豚肉と野菜の炒め物 |
| 8 なすのかき揚げ | 58 ごぼうと牛肉のきんぴら |
| 9 なすと豚肉のミルフィーユかつ | 59 鮭の南蛮漬 |
| 10 なす入りハンバーグ | 60 サラダ寿司 |
| 11 なすのはさみ焼き | 61 きゅうりの土佐漬 |
| 12 米なすのお好み焼き | 62 きゅうりと生節の酢の物 |
| 13 米なすと鶏肉の揚げ煮 | 63 かぼちゃのほっくりサラダ |
| 14 米なすのピザ風 | 64 かみかみ和え |
| 15 みょうがご飯 | 65 ほしかと小豆の煮物 |
| 16 なすとみょうがの煮物 | 66 はちきんコロケ |
| 17 柚子みそ和え | 67 きびなごの青のり揚げ |
| 18 みょうがの甘酢和え | 68 土佐和牛ハンバーグ |
| 19 夏バテにならないサラダ | 69 碇石茶マフィン |
| 20 野菜のかき揚げ | 70 ゆずゼリー |
| 21 みょうがとりゅうきゅうのみそ汁 | 71 とり団子スープ |
| 22 しょうがご飯 | 72 いかとねぎのぬた和え |
| 23 五目寿司 | 73 ねぎチャーハン |
| 24 鯛のしょうが煮 | 74 やっこねぎのさっと漬 |
| 25 かつお大根 | 75 メロン入りフルーツポンチ |
| 26 鰹フライごまみそ和え | 76 千切り大根の中華和え |
| 27 しょうが酢和え | 77 りゅうきゅう入り鱈のつみれ汁 |
| 28 いらじやこ | 78 りゅうきゅうの酢の物 |
| 29 鰹のたたき風唐揚げ | 79 いたどりの炒め煮 |
| 30 しょうがのかき揚げ | 80 チャーテの炒め物 |
| 31 じゃことししとうの炒め煮 | 81 けんかもち |
| 32 なすとししとうの甘酢漬 | 82 めじか節入り干し大根の卵とじ |
| 33 ししとうのみそきんぴら | 83 チャーテサラダ |
| 34 オクラと長いものおかか和え | 84 こんにゃくの土佐煮 |
| 35 オクラのじゃこ和え | 85 里芋の揚げがらめ |
| 36 セタそうめん | 86 鰹のソテー梅味ソース |
| 37 オクラのごま和え | 87 じゃこ大豆のかみかみご飯 |
| 38 オクラの酢みそ和え | 88 ぎんぶろう寿司 |
| 39 豚肉と夏野菜のサラダ | 89 しいらのさつまいも揚げ |
| 40 豚肉と野菜の煮物 | 90 芋の茎の煮つけ |
| 41 豆腐とにらの卵とじ | 91 こけら寿司 |
| 42 にらそぼろ丼 | 92 四方竹のポン切り煮 |
| 43 にらのピーナッツ和え | 93 みかんもち |
| 44 五目ビーフン | 94 かつお飯 |
| 45 ニラまんじゅう | 95 あおさの天ぷら |
| 46 豆腐キムチチゲ | 96 ぐる煮 |
| 47 五目中華スープ | 97 だるまのぬた |
| 48 にらとさきいかのナムル | 98 きらすもち |
| 49 ドライカレー | 99 めじかの簡単みそ汁 |
| 50 キムチチャーハン | 100 ニンニク葉入りすき焼き |

発行日 平成23年3月20日
 発行元 高知県教育委員会事務局/スポーツ健康教育課
 〒780-8570 高知県高知市丸ノ内一丁目7番52号
 TEL.088-821-4928 FAX.088-821-4849
 E-mail : 310501@ken.pref.kochi.lg.jp



© 園芸こうち販売促進事業実行委員会・やなせたかし