

高知名物「いたどり」の土佐炒め



■材料

・ご飯
雑穀米…20g* / 精白米…60g* / 黒ゴマ…1g
※米の重量で記載しています。

・味噌汁

双葱（浅葱）…3g / ふのり…1g / えのき茸…5g / 味噌…8g
だし汁…150g

・いたどりの土佐炒め

いたどり…50g / 豚肉もも…15g / だし割り醤油…4g
みりん…1g / ごま油 2g

・はらんぼの焼き物

かつおはらんぼ…60g / 大根おろし…40g / ポン酢…4g
フルーツマト…70g

【だし汁（一番だし）の作り方】

水…1000ml / かつお節…20～40g（水の2～3%）

◎鍋に水を入れて火にかけて沸騰したらかつお節を入れる。再び沸騰したら火を止める。かつお節が下に沈んだら上澄み液を取る。

■作り方

【味噌汁】

①だし汁をとる

②葱は小口切りにし、えのき茸は、2cm程度にカットする。ふのりは、洗ってゴミを取っておく。

③鍋にだし汁を入れて火にかけ、葱とえのき茸を入れ、味噌を溶かす。

④沸騰直前に火を止め、ふのりを入れたお椀に、味噌汁を注ぐ。

【いたどりの土佐炒め】

①いたどりは、皮をむき、ななめ切りにする（3～4cmの輪切りでも良い）。鍋に水を入れて沸騰させ、カットしたいたどりを入れる。15秒で鍋から出し、流水にさらしてアクを取る。

②フライパンにごま油を入れて熱し、2cm程度にカットした豚肉を炒め、次にいたどりをを入れて炒める。

③最後にみりんとだし割り醤油を入れて仕上げる。

（いたどりの食感が残るように、炒めすぎない。）

【焼き物】

①はらんぼ（かつおの腹の部分でいわゆる「トロ」、1尾のかつおから1枚のみ）を焼いて、大根おろしとフルーツマトを添える。

●ポイント

いたどりは標高が低い場所で見られるタデ科の植物ですが、食用として一般家庭に普及している地域は限られています。皮を剥いて茹でた後、水にさらすと、酸味が抜けて美味しく食べられます。かつおはらんぼは、かつおのトロとも呼ばれる腹の部分で、心疾患のリスクとなる血圧が高めの方に積極的な摂取が推奨されている多価不飽和脂肪酸（EPA、DHA等）を豊富に含んでいます。

●栄養量

エネルギー 485kcal	たんぱく質 28.9g	脂質 8.6g
炭水化物 70.4g	食物繊維 4.6g	食塩相当量 1.8g

高知彩り野菜のドライカレー



■材料

・トマトドライカレー

雑穀米…180g
鶏肉もも…50g / 玉ねぎ…40g / パプリカ…15g / しめじ…20g
トマト…80g / ビーマン…10g / オリーブ油…4g
カレー粉…3g / コンソメ…2g / 水…30g / 塩…0.3g / こしょう…少々
ウスターソース…5g / ケチャップ…5g

・春野菜のサラダ

スナップえんどう…15g / ラディッシュ…15g / ベビーリーフ…30g
（ドレッシング）酢…4g / オリーブ油…7g / 塩…0.3g
人参…1g / 玉ねぎ…2g / こしょう…少々

・果物

小夏…80g

■作り方

【ドライカレー】

①鶏肉ももをごま切りに、玉ねぎやパプリカ、しめじ、ビーマンは、さいの目切りにしておく。トマトは、一口大にカットする。

②フライパンを火にかけて、油を熱し、玉ねぎのさいの目切りを炒め、透明になったら鶏肉ももを入れて炒める。

③続いて、パプリカ、しめじ、ビーマンを入れて炒めて、塩こしょうをする。

④コンソメを水に溶かしてカレー粉と混ぜ、次にウスターソース、ケチャップを加えて味を調える。

⑤④の調味料を加えて炒め、最後にトマトを入れて炒める。トマトが馴染んだら火を止める。⑥皿に雑穀米とドライカレーを盛りつける。

【春野菜のサラダ】

①スナップえんどうは筋を取って茹でる。柔らかくなったらざるにあげ、半分に切っておく。

②ラディッシュは、節り切りにし水にさらす。ベビーリーフも水にさらす。

③ドレッシングは、すりおろした人参と玉ねぎに調味料を合わせて混ぜ合わせる。（ミキサー使用可。）

④野菜を皿に盛りつけドレッシングをかける。

●ポイント

一般のカレーライスの1皿あたり2～3g程度の食塩が入っていますが、ドライカレーにすることで減塩できます。また、ライスを雑穀米にして春の野菜サラダを添えることで、LDL（悪玉）コレステロールを低下させたり、血圧を下げたりする働きがあるとされている食物繊維を増やすことができます。

●栄養量

エネルギー 596kcal	たんぱく質 18.0g	脂質 20.0g
炭水化物 85.1g	食物繊維 6.7g	食塩相当量 2.2g

春の訪れ「初がつお」の土佐散らし寿司



■材料

- ・土佐散らし寿司
- かつお(たたき)…60g / 岩塩…0.5g / 白米(固めにたいておく)…180g
(A) 柚子酢…3g / 酢…5g / ごま…2g / 生姜…3g / 三温糖…5g
塩…0.5g
- きゅうり…15g / 青しそ…1枚
- ・みょうが甘酢
- みょうが…15g / 砂糖…1.5g / 酢…2g
- ・炊き合わせ
- 筍…60g / つわぶき…30g / がんもどき…15g
だし割り醤油…5g / 酒…1g / 木の芽…1枚
- ・菜の花の浸し
- 菜の花…50g / だし割り醤油…2g / 砂糖…0.5g / ねりごま…3g
- ・果物
- いちご…50g / キウイフルーツ…30g

■作り方

【土佐散らし寿司・みょうが甘酢】

- ①かつおのたたきは、一口サイズに切り、岩塩を振りかけておく。
- ②生姜はみじん切りにしてAの調味料と混ぜる。寿司用に固めに炊いたご飯をAと混ぜて寿司飯を作る。
- ③きゅうりは、さいの目切り又は、粗きざみにして、青しそは、せん切りにしておく。
- ④寿司飯の上にきゅうりをちりばめ、その上にたたきを並べ、青しそを散らす。
- ⑤みょうがは、縦半分になり、さっと湯がいて砂糖と酢を合わせた甘酢に漬けておく。
- ⑥みょうがを寿司の横に添える。

【炊き合わせ】

- ①筍は、米のとぎ汁を使って茹で、水にさらしてアクを取る。
- ②つわぶきは、皮をむき、4～5cmにカットし、茹でて水にさらす。
(または、それぞれ茹でて売られているものを使用する。)
- ③筍、つわぶき、がんもどきを、だし割り醤油と酒で煮て皿に盛り、木の芽を添える。

【菜の花の浸し】

- ①菜の花は、3cm位にカットし、熱湯で2分ほど湯がき、水にさらす。
- ②だし割り醤油と砂糖とねりごまを混ぜ合わせた後、絞った菜の花と和える。

●ポイント

春のかつお(初がつお)の新鮮なたたきは塩をまぶして食べても美味しいので、それを活かし、きゅうりと青しそを組み合わせた土佐風アレンジの散らし寿司です。柚子酢は無塩のものを使用しましょう。

●栄養量

エネルギー 545kcal たんぱく質 29.1g 脂質 6.4g
炭水化物 92.6g 食物繊維 7.8g 食塩相当量 1.8g

果汁と豆乳で作るヘルシーフレンチトースト 土佐ジローサラダを添えて



■材料

- ・フレンチトースト
- 食パン(4枚切の耳を除く)…70g / 卵…25g
(A) オレンジジュース100%…50g / 豆乳…30g / 砂糖…5g
オリーブ油…4g / 粉砂糖…1g
- ・土佐ジローのサラダ
- 土佐ジロー卵…20g / 水菜…15g / クレソン…15g /
新玉ねぎ(レッド)…30g / レタス…25g
(B) 柚子酢…3g / オリーブ油…5g / 濃口醤油…2g / みりん…1g
- ・ヨーグルト&ブルーベリー
- ヨーグルト…80g / ブルーベリー(生)…20g

■作り方

【フレンチトースト】

- ①食パンの耳を除く
- ②卵をよく混ぜ、Aを入れてさらに混ぜる。その卵液に食パンを浸す。
- ③フライパンにオリーブ油を引いて、弱火で食パンの両面を焼く。
- ④皿に盛りつけ、粉砂糖をふる。

【土佐ジローのサラダ】

- ①土佐ジロー卵は、半熟状態に茹でる。殻を剥き半分に割る。
- ②新玉ねぎは、薄いスライスにして水にさらす。残りの野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③Bの材料でドレッシングを作る。
- ④野菜をお皿に盛りつけ、上に卵を載せてBのドレッシングをかける。

【ヨーグルト&ブルーベリー】

- 洗ったブルーベリーを食器に盛り、ヨーグルトを添える。

●ポイント

卵や牛乳を使わず、オレンジジュースと豆乳で作るフレンチトースト。代わりに野菜サラダには卵黄の色が鮮やかな土佐ジローの卵を添えています。土佐ジローの卵は1個40gと小ぶりですが、他の卵に比べて卵黄の色が濃く、濃厚な味が特徴です。

●栄養量

エネルギー 495kcal たんぱく質 18.6g 脂質 22.0g
炭水化物 56.5g 食物繊維 4.1g 食塩相当量 2.4g

窪川ポークのピリ辛ソテー 高知特産「淡竹(はちく)」の煮物セット



■材料

- ・ご飯
 - 白飯…180g
- ・窪川ポークのソテー
 - 米豚もも肉…70g / ししとうがらし…15g / エリンギ…30g
 - 塩…0.3g / 酒…1g / 豆板醤…3g / 植物油…3g
- ・淡竹とえんどうの煮物
 - 淡竹(茹で)…60g / 実えんどう…25g / 砂糖…3g
 - だし割り醤油…5g / 酒…1g
- ・きゅうりとわかめの酢物
 - きゅうり…60g / わかめ(乾)…0.5g / 酢…3g / 砂糖…2g / 柚子酢…1g
 - 生姜…2g / 塩…0.3g
- ・果物
 - 桃…100g

■作り方

【窪川ポークのソテー】

- ①米豚肉のスライスを適当な大きさに切る。
- ②ししとうがらしは、洗ってヘタと種を除き、エリンギは、縦に裂く。
- ③フライパンに植物油を入れ加熱する。①を中火で炒め、火が通ったところで、酒と②を入れ炒める。塩と豆板醤を加えて絡める。
- ④火から下ろし、皿に盛りつける。

【淡竹とえんどうの煮物】

- ①淡竹(茹で)は、食べやすい大きさ(5mm厚)に切って水につけておく(アクが強く水が濁るので取り替える)。実えんどうも水につけて細かいゴミを除く。
- ②淡竹を水から出して、鍋に入れて煮る。
- ③5分くらい煮てから、実えんどうを入れて、火が通るまで煮る。
- ④砂糖、酒、だし割り醤油の順に入れて煮る。味が染みたら火を止め、皿に盛る。

【きゅうりとわかめの酢物】

- ①きゅうりは、薄い輪切りにする。塩で揉んでよく洗い流し、絞っておく。
- ②わかめは、水につけて戻しておく。
- ③生姜は、せん切りにして水にさらす。
- ④調味料を混ぜて合わせ酢を作り、具と混ぜる。針生姜に切った生姜は上にのせる。

●ポイント

飼料米で育った窪川ポークのソテーはししとうがらしと豆板醤を使ってピリ辛味に。付け合わせに使用している淡竹(はちく)は筍の一種で、一般的な筍よりも少し遅めの5月頃に最盛期を迎えます。ナトリウム(塩分)の排出を促して血圧の上昇を抑えるカリウムを含むほか、LDL(悪玉)コレステロールを低下させたり、血圧を下げたりする働きがあるとされている食物繊維を多く含んでおり、心臓に優しい食材の一つです。

●栄養量

エネルギー	549kcal	たんぱく質	26.8g	脂質	6.7g
炭水化物	95.3g	食物繊維	8.4g	食塩相当量	1.6g

酢がきいちゅう! 高知の新鮮魚介のカルパッチョ



■材料

- ・ひじき混ぜご飯
 - 雑穀米…20g / 精白米…60g / ひじき(乾)…2g / しらす干し…5g
 - だし割り醤油…3g / みりん…1g
- ・鯛と鮭のカルパッチョ
 - 鯛、鮭(又は春かつお)…70g / ベビーリーフ…15g / 新玉ねぎ…20g
 - フルーツトマト…40g / 浅葱…3g
 - (A) オリーブ油…6g / 薄口醤油…2g / 酢…6g / 柚子酢…2g
 - 砂糖…1g / ごま…1g / わさび…適量 / 黒こしょう…適量
- ・人参葉の白和え
 - 人参葉…40g / つきこんにゃく…20g / 薄口醤油…1g / みりん…1g
 - 豆腐…40g / ごま…3g
 - (B) 塩…0.3g / 砂糖…2g / 白甘味噌…3g / みりん…1g
- ・新じゃがのカレー炒め
 - 新じゃがいも…50g / 絹さや…5g / カレー粉…1g / 塩…0.2g
 - オリーブ油…2g / ごま…2g

■作り方

【ひじき混ぜご飯】

- ①ひじきは、水で戻しておく。ひじきをだし割り醤油とみりんで煮て、しらす干しと一緒に、炊きあがったご飯に混ぜ込む。

【鯛と鮭のカルパッチョ】

- ①鯛、鮭(春かつおで代用可)を薄く切る。
- ②野菜は洗って、新玉ねぎと浅葱は薄くスライスし、トマトは荒くざみ、ベビーリーフはそのままで平皿に盛る。
- ③魚を、野菜の上に並べる。
- ④Aを泡だて器で混ぜて、ドレッシングを作り③の上からかける。

【人参葉の白和え】

- ①人参葉は、洗って4cm程度にカットし、熱湯で茹でて冷まし、絞っておく。
- ②つきこんにゃくは、4cm程度にカットし、茹でて、薄口醤油とみりんで下味をつけておく。
- ③豆腐をキッチンペーパーに包んでまな板に載せ重しをして水気をきる。
- ④すり鉢にいりごまを入れて、すりごまですりつぶし、次に、絞った豆腐を加えてすりつぶし、Bの調味料を加えて味を調える。
- ⑤④の中に、①、②の具を加えて和える。小鉢に盛る。

【新じゃがのカレー炒め】

- ①新じゃがいもは、洗って皮を剥き、拍子木切りにして水にさらす。絹さやは、せん切りにする。
- ②フライパンを火にかけてオリーブ油を入れ熱したところに、水気を取った新じゃがいもを入れて炒める。
- ③火が通ったら塩とカレー粉を入れてよく混ぜ合わせ、絹さやを入れる。
- ④火を止め、容器に盛って、すりごまを上から振りかける。

●ポイント

カルパッチョは新鮮なかつおや鯛のほか、ほたてや白身魚を使っても美味しくできます。柚子酢は無塩タイプを使用するのがポイント。酸味を料理に取り入れると、食材の臭みが取れ、食塩の量を控えることができます。高知県民は、お酢を効かした料理が大好きです。しっかりしている女の子を褒める場合にも、「あの子は酢がきいちゅう」と表現します。

●栄養量

エネルギー	653kcal	たんぱく質	29.9g	脂質	19.8g
炭水化物	86.2g	食物繊維	7.6g	食塩相当量	1.8g