

「げにまっこと暑い」夏対策！栄養満点モーニング



■材料

- ・ご飯
白飯…180g
- ・味噌汁
しじみ…15g / 浅葱…3g / 味噌…8g / だし汁…150g
- ・ゴーヤとシーチキン炒め
ゴーヤ…50g / シーチキン…20g / だし割り醤油…4g / ごま油…2g
砂糖…1g / 塩…0.2g
- ・オクラとろろ
長いも…50g / おくら…25g / 酢…5g / 砂糖…1g / 薄口醤油…2g
もみ海苔…0.5g

■作り方

【味噌汁】

- ① しじみは水につけて、よく砂を吐かせておく。
- ② 鍋に、よく洗ったしじみと水を入れて加熱し、貝が開いたら味噌を溶かしながら混ぜる。
- ③ 沸騰し始めたら火を止めて、お椀に盛る。

【ゴーヤとシーチキン炒め】

- ① ゴーヤを縦に半分に切り、芯と種の部分を除いて、5mm 厚さの半月切りにして、塩で軽く揉む。
- ② 10分くらい置き、水を取り替えながらよく洗い水から出しておく。
- ③ フライパンにごま油を入れて加熱し、シーチキンを炒める。
- ④ 次に水をきったゴーヤを入れて炒める。だし割り醤油と砂糖で味をととのえる。

【オクラとろろ】

- ① オクラは、丸のまま湯がき、ざるにあげて冷まし、小口切りにする。
- ② 長いもは皮を剥ぎ、酢水にくぐらせて、おろし金ですりおろす。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、調味料を入れて混ぜ合わせ、小鉢に盛って、その上にもみ海苔を散らす。

●ポイント

しじみは、悪性貧血や倦怠などを改善するビタミン B12 などが多く含まれた栄養価の高い食品。また、ゴーヤ（高知ではがうり）には、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が豊富に含まれており、疲労がたまりがちな夏にぴったりの「心臓にやさしい」朝食セットです。

●栄養量

エネルギー 475kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.4g
炭水化物 83.5g 食物繊維 4.3g 食塩相当量 2.0g

高知自慢の茄子田楽 土佐風ところてんを添えて



■材料

- ・ご飯
白飯…180g
- ・鮭のホイル焼き
鮭…80g / 玉ねぎ…30g / 生椎茸…10g / 人参…15g / キャベツ…30g
薄口醤油…2g / 塩…0.3g / こしょう…少々 / 酒…3g
無塩バター…4g / レモン又は、酢みかん…17g
- ・茄子の田楽
茄子…70g / オリーブ油…5g
(A) 田楽 (赤辛) 味噌…6g / みりん…2g / 卵黄…1g / 砂糖…2g
だし汁…4g
ごま…1g / 青しそ…1枚
- ・ところてん (土佐風)
ところてん…70g
(B) 水…25g / だし割り醤油…7g (又は薄口醤油…4g) / みりん…3g
ごま…1g / 生姜…3g
- ・果物
すいか…100g

■作り方

【鮭のホイル焼き】(ホイル包み又は、タジン鍋使用)

- ① 鮭の切り身を、2つに切る。
- ② 玉ねぎは櫛形、椎茸は4つ切り、人参は短冊に切る。キャベツは、食べやすく一口大に切る。
- ③ ホイルを25cm 位にカットし、ホイルの内側にバターを塗る。
- ④ 鮭と②の野菜を並べ、調味料を振りかけホイルで包む。
- ⑤ オープン又は、フライパンに蓋をして焼く。
- ⑥ 火が通ったら皿に移し、櫛形のレモンを添える。

【茄子の田楽】

- ① 大きい茄子を選んで、4～5cm 厚の輪切りにして、表面に格子に切り込みを入れ、一度水につけアクを抜く。
- ② フライパンにオリーブ油を敷いて両面を焼く。(素揚げにしてキッチンペーパーで余分な油を落とす方法もある。)
- ③ Aの調味料を合わせておき、茄子の上に塗りグリルする。(焦げないように注意し、表面がぶつぷつ沸いてきたら止める)
- ④ 皿に青しそを敷き、茄子田楽をおいて、いりごまをトッピングする。

【ところてん】(土佐アレンジ)

- ① ところてんを水洗いしておく。
- ② 鍋に水を入れて火にかけ、だし割り醤油とみりんを入れて煮立て、火を止めて冷やしておく。
- ③ 器にところてんを入れて汁を注ぎ、おろし生姜とすりごまをトッピングする。

●ポイント

田楽は味噌だれを塗るため、大きな茄子を使うのがポイント。米茄子を使っても美味しくできます。食欲が低下する暑い夏には冷たいところてんが効果的。高知県ではかつおだしベースの醤油味に生姜を効かせて食べるのが一般的です。

●栄養量

エネルギー 634kcal たんぱく質 27.0g 脂質 14.4g
炭水化物 95.9g 食物繊維 5.8g 食塩相当量 2.1g

夏野菜たっぷり冷しゃぶと土佐のペアデザート



■材料

- ・ご飯
- 雑穀米飯…180g
- ・冷しゃぶ夏野菜添え
- 米豚ロース（薄切り）…70g / オクラ…20g / トマト…50g
- レタス…35g / 玉ねぎ…20g / かいわれ…5g
- （しゃぶしゃぶたれ）たまり醤油…1g / 濃口醤油…3g
- ピーナッツバター…2g / みりん…1g / 酒…1g / 酢…4g / 柚子酢…1g
- 大根…20g / 葱…3g
- ・冬瓜と海老のくず煮
- 冬瓜…60g / 海老…25g / 枝豆…10g / だし汁…50g / 砂糖…2g
- 薄口醤油…4g / 片栗粉…1g（水…5mlで溶く）
- ・土佐のペアデザート
- トマト（完熟トマト）…80g / 柚子酢…3g / ゼラチン…1g
- 水…60g / 砂糖…3g / ミント…1片

■作り方

【冷しゃぶ夏野菜添え】

- ①オクラは、さっと茹でて、斜めにカットする。玉ねぎは薄いスライス、トマトは櫛形に、かいわれは好みの長さにカットする。レタスはちぎっておく。
 - ②しゃぶしゃぶたれの調味料を混ぜ合わせ、鍋に入れて一度火にかけて冷ましておく。
 - ③豚肉は薄いスライスを使用する。鍋にお湯を沸かし、沸騰したら肉をほくしながら入れ、肉の色が変わったら（火が通ったら）肉を取りだし、氷水のボールに入れて冷たくする。
 - ④皿にレタスを敷き、豚肉を載せ、玉ねぎスライスとかいわれをちりばめる。オクラとトマトは、横に添える。
 - ⑤たれを小鉢に入れ、おろし大根と葱を添える。
- （※市販のたれを使う場合は、食塩量に注意！手作りのたれの食塩相当量は、0.6gです。）

【冬瓜と海老のくず煮】

- ①冬瓜は皮を剥き、適当な大きさにカットする。（3切れくらいにする）
- ②海老は、殻を剥いて斜めに切る。
- ③枝豆は、茹でて皮を剥いておく。
- ④だし汁で冬瓜を煮る。透明になってきたら、海老を入れ調味料で味をつける。
- ⑤最後に枝豆を入れて、水溶き片栗粉を回し入れ、トロミがついたら火を止める。

【土佐のペアデザート】

- ①トマトは、丸のまま冷凍しておく。
- ②定量の水を沸かしゼラチンを煮溶かす。溶けたら砂糖を加えて混ぜ、火から下ろし、あら熱を取る。
- ③柚子酢をゼラチン汁の中に加え溶かす。（小夏の絞り汁でも代用可）
- ④冷めたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤トマトは、凍ったまま卸し金で搾り下ろし、形を整えデザート皿に盛る。
- ⑥ゼリーは、フォークでクラッシュゼリーを作る。
- ⑦ゼリーをトマトシャーベットの横に盛ってミントを飾る。

●ポイント

冬瓜はナトリウム（塩分）の排出を促して血圧の上昇を抑えるカリウムを多く含む、血圧が高めの方におすすめの食材。土佐のペアデザートは、砂糖の使用量が控えめのため、血糖値が気になる方におすすめです。甘いトマトを使うと、果物シャーベットに近い甘みを感じることが出来ます。

●栄養量

エネルギー	569kcal	たんぱく質	31.0g	脂質	11.5g
炭水化物	82.9g	食物繊維	6.4g	食塩相当量	1.3g

ゆずと相性抜群！清水鯖の幽庵焼



■材料

- ・ご飯
- 雑穀米飯…180g
- ・味噌汁
- みょうが…10g / 油揚げ…5g / 味噌…8g / だし汁…150g
- ・鯖の幽庵焼
- 清水鯖…50g
- (A) だし割り醤油…3g / 酒…2g / みりん…2g / 柚子酢…5g
- 青しそ…1枚 / ししとうがらし…20g
- ・焼き茄子
- 茄子…80g / 花かつお…1g / だし割り醤油…3g

●ポイント

高知県土佐清水の鯖（ごまきば）には、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）が豊富に含まれています。脂のっているので、柚子酢と相性抜群。高知では新鮮なものを刺身で食べることもあります。

●栄養量

エネルギー	470kcal	たんぱく質	22.6g	脂質	9.8g
炭水化物	70.2g	食物繊維	4.8g	食塩相当量	1.8g

■作り方

【味噌汁】

- ①みょうがは、薄いスライスにし、油揚げは湯通しして小さく切る。
- ②だし汁が沸騰したら、みょうがと油揚げを入れ、味噌を溶かし火を止める。

【鯖の幽庵焼】

- ①鯖とししとうがらしをAのたれに30分漬け込む。
- ②両面グリル又は、油を敷いたフライパンで焼く。焦げないように火加減を注意する。
- ③青しそを敷いて鯖を置き、ししとうを添える。

【焼き茄子】

- ①皮のついた茄子を焼き網で焼き、芯が軟らかくなったら、水に浸して皮を剥く。
- ②食べやすい大きさに切って、花かつおを上飾り、だし割り醤油をかける。

高知の夏の定番 天ざるそばと「りゅうきゅう」の酢物



■材料

- ・天ざるそば
 - そば(生) …100g / 海老…15g / あおさ海苔…2g / さつまいも…20g
 - ししとうがらし…5g / 薄力粉…10g / 卵…5g / 水…12g / 揚げ油…10g
 - (つゆ) みりん…4g / だし割り醤油…8g / 水…25g
 - ねぎ…3g / 大根…30g / わさび…1g
- ・りゅうきゅうの酢物
 - りゅうきゅう…60g / 太刀魚…30g / 青しそ…1枚 / 生姜…1g
 - 砂糖…3g / ぶしゅ柑の皮…0.5g / ぶしゅ柑の汁…4g / ごま…1g
 - 酢…5g / 塩…0.5g
 - 薄口醤油…1g
- ・わらび餅
 - わらび餅粉…10g / 水…60g / きな粉…5g / 砂糖…5g

■作り方

【天ざるそば】

- ①そばを茹で、流水で洗ってザルにあげておく。
- ②海老の皮を剥いて背わたを取り、さつまいも(皮付き)は輪切りにし、ししとうがらしに楊枝で穴をあける。あおさ海苔は食べやすい大きさに切っておく。
- ③溶き卵、冷水、小麦粉を混ぜて揚げ衣を作る。
- ④揚げ油を180℃に熱し、②の材料を衣につけて揚げる。
- ⑤そばつゆを作って碗に入れ、小口切りにした葱、大根おろし、わさびを小皿に入れておく。
- ⑥竹ざるにそばを盛る。
- ⑦天ぶらは、別の皿に盛って添える。

【りゅうきゅうの酢物】

- ①りゅうきゅうは皮を剥き、薄いそぎ切りか輪切りにして塩で揉む
- ②生姜と青しそはせん切りにし、ぶしゅ柑は汁4gを搾り、皮は卸し金ですっておく。
- ③太刀魚は、3枚におろして小さく切って、ぶしゅ柑汁3gをかけておく。
- ④りゅうきゅうを流水で洗いながらアクと塩気を揉み出し、絞る。
- ⑤砂糖と酢とぶしゅ柑の皮と汁1g、いりごまを混ぜ合わせておき、太刀魚、りゅうきゅう、生姜、青しそと混ぜ合わせ、小鉢に盛る。

【わらび餅】

- ①鍋に水を入れ、わらび餅粉を混ぜ溶かす。
- ②①を中火にかけ、ダマにならないように混ぜながら加熱する。粘りが出て半透明になってきたら火からおろす。均一になるように、再度、よく混ぜながらあら熱をとる。
- ③氷水をいれたボールの中に、スプーン等で梅干し大程度の大きさに形を整えながら落とし入れる。
- ④冷たくなったら、水気をきって皿に取り出し、きな粉と砂糖を合わせたものをふりかける。

●ポイント

りゅうきゅうは、別名「はすいも」とも呼ばれる高知では一般的な野菜。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が豊富に含まれています。淡泊な味のため魚との相性が良い高知県のご当地食材の一つです。きゅうりなどで代用できます。

●栄養量

エネルギー	664kcal	たんぱく質	23.2g	脂質	20.7g
炭水化物	95.1g	食物繊維	7.0g	食塩相当量	1.8g

食欲UP! 土佐ジローの減塩タンドリーチキン



■材料

- ・ご飯
 - 白飯…180g
- ・減塩タンドリーチキン野菜添え
 - 土佐ジローもも肉皮なし…90g
 - (A) 塩…0.2g / こしょう…少々 / にんにく…0.5g / 無糖ヨーグルト…15g / 濃口醤油…3g / トマトケチャップ…5g
 - カレー粉…1g / クミンパウダー…0.3g / ハチミツ…2g
 - オリーブ油…3g
 - (付け合わせ) ラディッシュ…15g / グリーンアスパラ…20g
 - ルッコラ…10g / レモン…12g
- ・ちんげん菜のじゃこ炒め
 - ちんげん菜…60g / かえりちりめん…8g / ごま油…2g / だし割り醤油…2g
- ・モロもずく
 - モロヘイヤ…30g / もずく…40g / 柚子ポン酢…4g
- ・フルーツ
 - メロン…70g

■作り方

【減塩タンドリーチキン野菜添え】

- ①土佐ジローもも肉を一口大に切りそろえておく。
- ②Aの材料を混ぜ合わせたたれに①を漬け込む。
- ③グリーンアスパラは、袴を取って4cm程度に切って茹でる。
- ④ラディッシュとルッコラは、洗って切っておく。レモンは櫛形に切る。
- ⑤フライパンを熱し、オリーブ油を入れて熱くなったところに、②のもも肉を並べて焦げないように弱火で焼く。 ※オープンやタジン鍋で調理してもよい。
- ⑦平皿にもも肉を盛り、横に野菜とレモンを添える。

【ちんげん菜のじゃこ炒め】

- ①ちんげん菜を3~4cmにカットし、さっと茹でてから、軽く絞っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、かえりちりめんを炒め、絞ったちんげん菜を入れて炒める。最後にだし割り醤油を回しかけて火を止める。

【モロもずく】

- ①モロヘイヤは、葉をそのまま残す様に、枝から外し、湯がいてから軽く絞って1~2cmに切る。
- ②もずくは、洗ってざるに上げる。
- ③①と②を合わせて小鉢に入れてポン酢をかける。

●ポイント

インド料理であるタンドリーチキンは、食欲の落ちる夏場にぴったりのメニューです。たっぷり使用した付け合わせの野菜は、タンドリーソースとレモンで食べると食塩量の節約になります。肉には旨味の強さが特徴の土佐ジローを使用していますが、白身魚に変えても美味しくいただけます。夏場には、緑黄色野菜の価格が高騰し、流通量が不足する傾向がありますので、ちんげん菜やモロヘイヤなど夏が旬の野菜を利用しましょう。

●栄養量

エネルギー	558kcal	たんぱく質	29.2g	脂質	10.4g
炭水化物	85.5g	食物繊維	5.7g	食塩相当量	2.2g