

## 土佐の地鶏サラダのヘルシーモーニング



### ■材料

- ・パン  
ライ麦パン…70g / オリーブ油…5g
- ・サラダ  
(ローストチキン) 土佐ジローのもも肉…40g / 醤油…2g / 砂糖…2g  
レタス…25g / きゅうり…30g / かいわれ大根…5g / 人参…10g  
フレンチドレッシング (市販品) …12g
- ・ドリンクヨーグルト  
ドリンクヨーグルト (市販品) …150g
- ・フルーツ  
新高梨…50g / 巨峰…30g

### ■作り方

#### 【サラダ】

- ①土佐ジローのもも肉は、分量の醤油と砂糖を混ぜたものをつけて、ローストする。
- ②野菜は、洗って食べやすい大きさにカットする。
- ③ローストチキンを3枚程度にスライスする。
- ④平皿に野菜を盛り、ローストチキンを添え、ドレッシングをかける。

### ●ポイント

パンをライ麦パンにすることで 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 (100g 中に 5.6g) を増やせます。バター代わりにオリーブ油と組み合わせると、食塩量の節約につながります。豊かな自然に囲まれた高知でのびのびと育った土佐ジローの肉は旨味と適度なえが特徴的で噛むことによってより旨味を感じることが出来ます。

### ●栄養量

エネルギー 477kcal	たんぱく質 19.4g	脂質 13.4g
炭水化物 70.3g	食物繊維 5.6g	食塩相当量 1.8g

## 秋の味わいランチ 高知特産「四方竹」を楽しむ



### ■材料

- ・ご飯  
白飯…180g
- ・秋刀魚の焼き魚  
秋刀魚…80g / 塩…0.5g / 大根…40g / 青柚子 (or すだち) 1/4 カット
- ・四方竹の含め煮  
四方竹 (茹で) …50g / 糸かつお…1g / だし割り醤油…5g / 砂糖…1g
- ・茎わかめのんにく炒め  
茎わかめ…40g / にんにく…3g / 植物油…2g / だし割り醤油…5g  
酒…2g
- ・栗茶巾絞り  
栗…大1個 / さつまいも…40g / 砂糖…2g / シナモン…適量  
黒ごま…1g

※写真では四方竹の代わりに南瓜を使用しています。

### ■作り方

#### 【焼き魚】

- ①秋刀魚に塩を振り、焦げないように焼く。
- ②大根おろしと 1/4 にカットした柚子を添える。

#### 【四方竹の含め煮】(※南瓜や、さつまいもの茎などを炊いても美味しいです)

- ①四方竹 (茹で) は、3～4cm にカットして、一度水につけておく。
- ②四方竹をだし割り醤油と砂糖で煮て、火を止めて味を含ませる。
- ③皿に盛って、糸かつおをかける。

※四方竹：秋に収穫される四角の形をした珍しい筍です。

※高知では、さつまいもの茎や葉ごぼうなども同様に調理します。

地元の野菜で代用してください。

#### 【茎わかめのんにく炒め】

- ①茎わかめが生の場合は、3cm くらいにカットにして茹でておく。
- ②スライスしたにんにくを油で炒め、茎わかめを入れて炒める。
- ③最後に、酒とだし割り醤油を絡めて炒め、火を止める。

#### 【栗茶巾絞り】

- ①栗は茹でて皮を剥く。さつまいもは茹でて皮を剥いてつぶしておく。
  - ②砂糖とシナモンをさつまいもと混ぜて、栗が上に少し出るようにラップで形を整える。
- 皿に盛り、上から黒ごまを飾る。

### ●ポイント

焼き魚に添えた大根おろしに含まれる消化酵素は、たんぱく質を分解して吸収を早めます。すだちなどのかんきつ類に含まれるビタミン C は非ヘム鉄 (植物に含まれる鉄) の吸収を助ける働きがあります。四方竹は秋に収穫される珍しい筍です。カリカリとした歯触りとかすかな苦味が特徴的で、煮びたしや煮物、天ぷら、炒め物など幅広い料理に使えます。普通の筍でも代用できます。

### ●栄養量

エネルギー 695kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 23.1g
炭水化物 93.9g	食物繊維 5.9g	食塩相当量 2.1g

## 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、調味料を入れて煮含める。

#### 【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