

心臓にやさしいハートレシピ 和歌山県

| | |
|------------------------------------|----|
| ■だし汁の作り方 | 1 |
| ■献立 1 春 | |
| 朝食 皮まで美味しい！梅で育った「紀州梅まだい」の味噌焼き | 2 |
| 昼食 焦げ目で減塩！ほろほろ鳥のソテーうすいえんどうの寒天寄せ | 2 |
| 夕食 和歌山県の春の訪れ～減塩鮪漬け丼とまびき菜のわさび和え | 3 |
| ■献立 2 春 | |
| 朝食 マヨネーズをお手軽アレンジ。さっぱりサラダモーニング | 3 |
| 昼食 野菜たっぷりドライカレーと爽やかシトラスサラダ | 4 |
| 夕食 これが和歌山の伝統料理！なまり節の梅干し煮 | 4 |
| ■献立 3 夏 | |
| 朝食 夏にさらりといただける。和歌山伝統冷やし「茶がゆ」 | 5 |
| 昼食 暑い夏の食欲減退対策！ハモの湯引きと肉じゃが | 5 |
| 夕食 和歌山名物！太刀魚の香り焼きとさっぱり梅ご飯 | 6 |
| ■献立 4 夏 | |
| 朝食 甘さが絶妙「きな粉トースト」と減塩サラダの朝食セット | 6 |
| 昼食 包んで焼くだけ！ふっくら甘い簡単「イサキのホイル焼き」 | 7 |
| 夕食 梅で育ったブランド鶏。「紀州うめどり」の黒酢あんかけ | 7 |
| ■献立 5 秋 | |
| 朝食 秋を味わう海と山の幸の朝食～「太刀魚の干物」と具沢山みそ汁 | 8 |
| 昼食 お出かけにもぴったり！和歌山県版 秋のハートレシピ弁当 | 8 |
| 夕食 食欲の秋～果実王国 和歌山の果物と山の幸のディナーセット | 9 |
| ■献立 6 秋 | |
| 朝食 朝から元気ハツラツ！山芋のとろろごはんとキノコ汁 | 9 |
| 昼食 スダチで減塩～「秋鮭の酒蒸し」と芋ご飯 | 10 |
| 夕食 お野菜たっぷり「豚肉の筑前煮風」とフルーツサラダ御膳 | 10 |
| ■献立 7 冬 | |
| 朝食 和歌山伝統野菜×じゃばら果汁のポカポカ朝食セット | 11 |
| 昼食 寒い冬に！スダチポン酢でいただく豆腐鍋とウツボご飯 | 11 |
| 夕食 雄大な自然が育てた和歌山ブランド牛「熊野牛」の焼肉丼 | 12 |
| ■献立 8 冬 | |
| 朝食 冬暖まる和歌山郷土料理「うずみ豆腐」とぼんかん | 12 |
| 昼食 だしが生きる！紀州の鮮やか「チャンポン風梅うどん」 | 13 |
| 夕食 ボリューム満点！和歌山自慢の高級魚「クエと焼き豆腐のステーキ」 | 13 |

【だし汁の作り方】

昆布だし

水 1000ml / 昆布 20g ~ 50g (水に対し 2% ~ 5%)

- ① 水に昆布を入れて 30 ~ 60 分抽出する (加熱しない)
 - ② 中火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。
-

鰹だし

水 1000ml / 鰹節 20g ~ 40g (水に対し 2% ~ 4%)

- ① 水が沸騰してから、鰹節を入れ、約 1 分加熱後火をとめ、鰹節が沈んでから上澄み液をとる。
-

鰹・昆布だし (混合だし)

水 1000ml / 鰹節 10g ~ 20g 昆布 10g ~ 20g (水に対し 1% ~ 2%)

- ① 水に昆布を入れ沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を入れ、沸騰したら火をとめ上澄み液を取り出す。

皮まで美味しい! 梅で育った「紀州梅まだい」の味噌焼き



■作り方

【紀州梅まだい味噌焼き】

- ①昆布だしに味噌、みりんを合わせて溶く。
- ②油をひいたフライパンに鯛の切り身を入れる。
- ③皮を香ばしく焼いてから①を表面にぬり、再度、火を入れ仕上げる。
- ④飾り切りした胡瓜を添える。

【菜の花の辛子和え】

- ①昆布だしに薄口しょう油とみりんを合わせ、一煮立ちさせ、練り辛子を加え調味料を作る。
- ②フライパンで、油揚げを素焼きして焦げ目をつけ、拍子切りにする。
- ③茹でた菜の花をしっかりと絞り、①の調味料とあわせる。

【しらすおろし】

- ①穀物酢と砂糖を合わせ火にかけて、甘酢を作る。
- ②おろした大根を軽く絞り、①の甘酢と合わせて器に盛り、しらすの上にのせる。

■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【紀州梅まだい味噌焼き】 紀州梅まだい…60g / 味噌…3g

みりん…2g / 昆布だし…20g / 植物油…5g / 胡瓜…20g

【菜の花の辛子和え】 菜の花…40g / 油揚げ…2g / 薄口しょう油…3g

昆布だし…5g / みりん…1g / 練り辛子…0.5g

【しらすおろし】 しらす干し…5g / 大根…50g / 穀物酢…8g / 砂糖…3g

【果物】 三宝柑…1個 (正味 80g)

●ポイント

紀州梅まだいは、和歌山の特産物である梅から抽出したエキスを飼料に混合させ飼育した養殖魚で、良質の脂肪分を含んでいます。魚には必須脂肪酸が含まれ、血管内皮細胞の機能改善や血栓生成防止作用などがあることが分かっています。三宝柑は和歌山で栽培され、江戸時代には、「城外移出禁止令」が出たほどの柑橘です。みかんやは�さく、夏みかんとは違い、三宝柑は濃い黄色をしており、果汁が多く爽やかな味がします。

栄養量：エネルギー 553kcal たんぱく質 21.1g 脂質 12.6g 炭水化物 85.2g 塩分相当量 1.3g 食物繊維量 3.3g

焦げ目で減塩! ほろほろ鳥のソテーうすいえんどうの寒天寄せ



■作り方

【ほろほろ鳥のソテーうすいえんどうの寒天寄せ】

- ①水 20g にコンソメと寒天を入れ、火にかけて溶かす。
- ②茹でたうすいえんどうを①とあわせ冷蔵庫で固めておく。
- ③ほろほろ鳥に塩・ごまをして、油をひいたフライパンで焦げ目がつくように焼く。
- ④ほろほろ鳥をお皿に盛り付け、輪切りのトマトの上に冷やし固めたうすいえんどうと、サラダ菜を添える。

【若竹のさんしょう添え】

- ①鰹だしに薄口しょう油と砂糖を加え、筍を煮る。
- ②最後にわかめを加え、火を通してから器に盛り付け、さんしょうの葉を飾る。

【アボカドと南瓜のサラダ】

- ①南瓜の皮をむき、1.5cm 程度のさいの目切りにして茹でる。
- ②アボカドも南瓜と同じ大きさに切り、①の南瓜と合わせてフレンチドレッシングで和える。

■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【ほろほろ鳥のソテーうすいえんどうの寒天寄せ】

ほろほろ鳥 (代用食材：鶏もも皮なし肉) …60g / 塩…0.3g

ごま…少々 / 植物油…5g / うすいえんどう…5g / トマト…15g

水…20g / コンソメ…0.5g / 寒天…1g / サラダ菜…15g

【若竹のさんしょう添え】 筍 (茹でたもの) …60g / 生わかめ…10g

さんしょうの葉…少々 / 薄口しょう油…5g / 砂糖…2g / 鰹だし…30g

【アボカドと南瓜のサラダ】 アボカド…30g / 南瓜…30g

フレンチドレッシング…5g

●ポイント

ほろほろ鳥はキジ科の鳥で、肉質は赤みが濃く日本料理に合う鳥肉です。高温で焼き目をつけることで、少ない塩分でも美味しくいただけます。アボカドは一価不飽和脂肪酸を含み、オリーブオイルと同じく動脈硬化・高血圧・心疾患の予防や改善が期待できる果物です。

栄養量：エネルギー 576kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.7g 炭水化物 85.1g 塩分相当量 1.8g 食物繊維量 7.0g

和歌山県の春の訪れ～減塩鮭漬け丼とまびき菜のわさび和え



■作り方

【鮭漬け丼】

- ①濃口しょう油と昆布だし、みりんを合わせ、漬けだれを作る。
- ②鮭を5枚のそぎ切りにし、①とあわせて冷蔵庫で15分程度漬け込む。
- ③ご飯に刻みのりと②の鮭を盛り付け、その上に葉葱をのせ仕上げる。

【まびき菜のわさび和え】

- ①わさびの茎は茹でて細かく切っておく。
- ②まびき菜も茹でて絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③わさびの茎とまびき菜を鰹だしと薄口しょう油で和える。

【冷や奴】

- ①器に濃口しょう油を入れ、その上に絹豆腐をおき、その上にかつお節とかいわれ大根を飾り、仕上げる。

【春野菜たっぷり沢煮椀】

- ①じゃが芋は3cm程度に角切りし、アスパラガスも3cm程度に切り、あらかじめ茹でて火を通しておく。
- ②鰹だしに薄口しょう油と塩を加え、一煮立ちさせたのち、角切りした豚肉と玉葱、きぬさやえんどうを加えさらに火を加え、アクを取り除く。
- ③最後にお椀に盛り合わせ、仕上げる。

■材料

【鮭漬け丼】 ご飯…180g / 鮭(赤身)…60g / 濃口しょう油…5g

昆布だし…3g / みりん…1g / 葉葱…5g / 刻みのり…1g

【まびき菜のわさび和え】 まびき菜…50g / わさびの茎…10g

鰹だし…1g / 薄口しょう油…3g

【冷や奴】 絹豆腐…60g / かいわれ大根…2g / かつお節…1g

濃口しょう油…3g

【春野菜たっぷり沢煮椀】 豚肉肩赤身(塊肉)…15g / じゃが芋…40g

玉葱…50g / アスパラガス…15g / きぬさやえんどう…15g

鰹だし…100g 薄口しょう油…4g / 塩…0.2g

【果物】 キウイフルーツ…120g

●ポイント

鮭の美味しい時期は、1月～4月と言われています。まびき菜のわさび和えと鮭丼の組み合わせは、鮭をたたきで食べるよりも塩分を控えめにできます。また、沢煮椀は汁を少なく、野菜の具材を多くすることでスープを減らし、減塩の工夫をしています。

栄養量：エネルギー 594kcal たんぱく質 33.9g 脂質 4.2g 炭水化物 104.9g 塩分相当量 2.8g 食物繊維量 8.8g

マヨネーズをお手軽アレンジ。さっぱりサラダモーニング



■作り方

【スナップえんどうのサラダ】

- ①スナップえんどうと人参、ヤングコーンを茹で、冷水で素早く冷まし色良く仕上げる。
- ②①の野菜の水気を切る。
- ③レタスを器の下に敷き、茹でた野菜を盛りつけ、マヨネーズを添える。

■材料

ロールパン 30g…2個 / 三宝柑ジャム…15g

【スナップえんどうのサラダ】 スナップえんどう…30g / 人参…5g

ヤングコーン…15g / トマト…15g / レタス…15g

マヨネーズ(通常タイプ)…10g

【牛乳】 牛乳…200g

【果物】 いちご…75g

●ポイント

市販のものを使うことが多いマヨネーズの塩分濃度は1.8%、フレンチドレッシングは3%程度です。サラダにかけるマヨネーズやドレッシングの使用量の目安は10g～15gで、塩分に換算するとマヨネーズは0.2g～0.3g、フレンチドレッシングは0.3g～0.5g。意外なことに、実は減塩料理に使いやすい調味料です。

栄養量：エネルギー 485kcal たんぱく質 15.1g 脂質 20.9g 炭水化物 60.7g 塩分相当量 1.1g 食物繊維量 3.9g

野菜たっぷりドライカレーと爽やかシトラスサラダ



■作り方

【ドライカレー】

- ①みじん切りのにんにく、玉葱、セロリも炒める。
- ②さらに、人参と1cm程度に切ったズッキーニ、スイートコーンを加えて、火を通し、トマトケチャップ、ヨーグルト、砂糖、カレー粉を加える。
- ③フライパンに、牛ひき肉と塩を入れ弱火で炒める。
- ④最後にご飯を加え、味をなじませて仕上げる。

【はっさくの爽やかサラダ】

- ①はっさくの内皮をとり、胡瓜は乱切り、ミニトマトは半分切る。
- ②フレンチドレッシングで和える。

【新生姜のジンジャーエール】

- ①新生姜のおろし汁に冷やした炭酸ジュースを加える。

■材料

【ドライカレー】 ご飯…180g / 牛ひき肉…40g / 玉葱…40g
セロリ…15g / 人参…15g / ズッキーニ…15g / スイートコーン…3g
カレー粉…1.5g / トマトケチャップ…8g / 無糖ヨーグルト…10g
砂糖…3g / 塩…1.2g / にんにく…1.5g

【はっさくの爽やかサラダ】 はっさく(皮を除く)…30g / 胡瓜…50g
ミニトマト…15g / フレンチドレッシング…8g

【新生姜のジンジャーエール】 新生姜のおろし汁…10g / 炭酸ジュース…120g

●ポイント

牛ひき肉を炒めることで出る油を使って野菜を炒めることで油分を減らし、少量の塩で肉や野菜の旨味を引き立たせています。また、カレー粉と塩を加え、トマトケチャップやヨーグルトを足すことで、辛さの中でまろやかさが出るように工夫しました。はっさく(ハチマキ)は、柑橘類の中でも古くから食べられてきた代表格です。酸味と甘味、そして独特な苦さが特徴で、フレンチドレッシングとの相性がよく、ドライカレーとベストマッチなサラダです。

栄養量：エネルギー 595kcal たんぱく質 14.0g 脂質 13.1g 炭水化物 102.7g 塩分相当量 1.8g 食物繊維量 4.5g

これが和歌山の伝統料理！なまり節の梅干し煮



■作り方

【豆ご飯(できあがり180gのご飯として換算)】

- ①炊飯器に精白米80gにうすいえんどう30g、水100gと塩0.2gを入れて炊く。

【厚揚げと卵のかわり焼き】

- ①きぬさやえんどうと人参を茹でる。
- ②ごま油をひいたフライパンで、先に厚揚げと卵を焼いたところに、茹でたきぬさやえんどうと人参をいれ、野菜の水分を蒸発させ、仕上げに濃口しょう油を入れ、香ばしく仕上げる。

【なまり節の梅干し煮】

- ①昆布だしに、玉葱と梅干し、濃口しょう油、みりんを入れ、なまり節をじっくり弱火で煮る。
- ②最後に葉葱を飾り、仕上げる。

■材料

【豆ご飯】 精白米…80g / うすいえんどう…30g / 塩…0.2g / 水…100g

【厚揚げと卵のかわり焼き】 厚揚げ…30g / 卵…1個

きぬさやえんどう…30g / 人参…10g / ごま油…6g / 濃口しょう油…3g

【なまり節の梅干し煮】 なまり節…60g / 玉葱…30g / 梅干し…3g

昆布だし…20g / 濃口しょう油…5g / みりん…3g / 葉葱…1g

【春キャベツの甘酢】 キャベツ…60g / 酢…5g / 砂糖…3g / 鷹の爪…少々

【春キャベツの甘酢】

- ①酢と砂糖を合わせた甘酢を作る。
- ②キャベツを茹で、水分を絞ってから①の甘酢で和えて皿に盛り付け、鷹の爪を飾る。

●ポイント

なまり節は鰹節を作る製造段階の食材で、軽く乾燥して香りづけを行ったものです。栄養価が高くうま味成分が多い食材で、和歌山では古くから梅干しと組み合わせて煮る調理法があります。

栄養量：エネルギー 678kcal たんぱく質 41.4g 脂質 16.1g 炭水化物 87.0g 塩分相当量 2.0g 食物繊維量 5.9g

夏にさらりといただける。和歌山伝統冷やし「茶がゆ」



■作り方

【冷やし茶がゆ】

- ①米を水揚げする。
- ②鉄釜(または普通の鍋)に精白米 35g、ほうじ茶 200cc を入れ、茶がゆを炊く。
- ③その後、茶がゆを冷蔵庫に入れ、冷やす。

【鯔の開き】

- ①鯔の開き干しをグリルまたはフライパンで、少し焦げ目がつくように焼く。

【ごま豆腐】

- ①ごま豆腐をお皿に盛り付け、その上に練りわさびをのせる。
濃口しょう油にわさびをとかし、ごま豆腐をいただく。

■材料

【冷やし茶がゆ (仕上がり 180g)】 精白米…35g / ほうじ茶…200cc

【鯔の開き】 鯔の開き干し…1 枚 (正味 40g)

【ごま豆腐】 ごま豆腐…45g / 濃口しょう油…3g / 練りわさび…少々

【胡瓜と金山寺味噌】 胡瓜…30g / 金山寺味噌…8g

【果物】 パイナップル…80g

【胡瓜と金山寺味噌】

- ①胡瓜を適度な大きさにカットする。
- ②金山寺味噌を添える。

●ポイント

ごま豆腐は高野山の精進料理に欠かすことができない、和歌山県の郷土料理です。風味も良く、葛粉との相性で、しっとりとした濃厚さを感じることができます。また、金山寺味噌は鎌倉時代に中国から和歌山に伝わったとされ、そのままごはんのおかずにできる“なめ味噌”として親しまれています。茶がゆと金山寺味噌は相性が良く、夏バテなど食欲がない時に食が進む料理です。

栄養量：エネルギー 295kcal たんぱく質 12.5g 脂質 6.3g 炭水化物 46.9g 塩分相当量 1.6g 食物繊維量 2.5g

暑い夏の食欲減退対策！ハモの湯引きと肉じゃが



■作り方

【ハモの湯引き】

- ①骨切りハモを3切れにカットする。
- ②ハモを沸騰したお湯にくぐらせ、冷水で冷やす。
- ③梅びしおにみりんと昆布だしを加え、梅肉ソースを作り、辛子酢味噌とともにハモに盛り付ける。青しその葉と水で戻した乾燥わかめを添える。

【ちりめん和風サラダ】

- ①大根をせん切りにカットする。
- ②カットした大根の上に鰹節と乾燥しらすをのせる。
- ③昆布だしとしょう油で、だししょう油を作り、食べる直前にかける。

【肉じゃが】

- ①じゃが芋と人参の面取りを行い、ラップにくるんで電子レンジで加熱調理を行う。
- ②昆布だしに濃口しょう油とみりんを入れ、牛肉と玉葱を煮て、最後に①のじゃが芋と人参を加えて仕上げる。

■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【ハモの湯引き】 骨切りハモ…60g / 梅びしお…3g / みりん…1.5g

昆布だし…2g / 辛子酢味噌…5g / 青しその葉…1 枚 / 乾燥わかめ…2g

【ちりめん和風サラダ】 乾燥しらす…3g / 鰹節…1.5g / 大根…80g

薄口しょう油…4g / 昆布だし…3g

【肉じゃが】 牛肉…15g / じゃが芋…40g / 玉葱…60g / 人参…30g

濃口しょう油…4g / みりん…3g / 昆布だし…20g

【果物】 いちじく…90g

●ポイント

紀の川から有田川、日高川の流域の海に生息するハモは良質とされ、県外各地に出荷されています。ハモは淡泊な味ですが、ほどよい脂肪分があり、ハモの湯引きは食欲がない時に美味しくいただける料理です。

栄養量：エネルギー 605kcal たんぱく質 26.3g 脂質 7.7g 炭水化物 105.0g 塩分相当量 2.2g 食物繊維量 5.9g

和歌山名物！太刀魚の香り焼きとさっぱり梅ご飯



■作り方

【梅ご飯】

- ①刻んだ梅干しを鰹だしと和える。
- ②炊いたご飯に①をまぶし、器に盛り付ける。

【太刀魚の香り焼】

- ①フライパンで太刀魚を焼く。
- ②①に、濃口しょう油と刻んだ木の芽を合わせ、付け焼きをする。
- ③同じフライパンで、ししとうを焼く。
- ④砂糖と酢を合わせた甘酢でみょうがを和えた甘酢漬けをつくり、③とともに付け合わせにする。

【ゆで豚と小松菜のサラダ】

- ①オリーブオイルと穀物酢、砂糖、塩を入れてドレッシングを作る。
- ②ゆで豚とゆでた小松菜は水分を切り、盛り合わせる。

■材料

【梅ご飯】 ご飯…180g / 梅干し…4g / 鰹だし…10g

【太刀魚の香り焼き】 太刀魚…80g / 木の芽…2枚 / 濃口しょう油…3g
ししとう…15g / みょうが…10g / 酢…5g / 砂糖…2g

【ゆで豚と小松菜のサラダ】 豚肉薄切り…40g / 小松菜…80g
人参…20g / トマト…3g / オリーブオイル…8g / 穀物酢…8g
砂糖…2g / 塩…0.2g

【新生姜のかき揚げ】 新生姜…30g / うすいえんどう…5g / 薄力粉…5g
揚げ油…60g (栄養価は油の吸収率をかき揚げ重量の15%で計算)
塩…0.2g

【果物】 もも…150g / パセリ…少々

【新生姜のかき揚げ】

- ①生姜をせん切りにカットする。
- ②①の生姜とうすいえんどうを、水溶きした薄力粉と合わせて、油で揚げ、かき揚げを作る。
- ③最後に塩0.2gを添える。

●ポイント

みかんで有名な有田市は、太刀魚の漁獲高も日本一です。太刀魚は、刺身や煮魚、天ぷらなど色々な料理に合う魚で、昔から干物として加工された魚でもあります。太刀魚の香り焼は、焼き上がった魚に濃口しょう油と木の芽（さんしょうの葉）のみじん切りを加えた香りが良い焼き魚です。魚の減塩料理では、焼き上がった魚に直接塩をふりかける方が、口に入ったとき塩を強く感じるができます。

栄養量：エネルギー 852kcal たんぱく質 29.6g 脂質 35.6g 炭水化物 98.8g 塩分相当量 1.9g 食物繊維量 6.5g

甘さが絶妙「きな粉トースト」と減塩サラダの朝食セット



■作り方

【きな粉トースト】

- ①食パンにマーガリンを塗り、きな粉をかける。
- ②その上に砂糖をかけてオーブントースターで焼く。

【巣ごもり卵のポン酢サラダ】

- ①キャベツとレタスをせん切りにカットする。
- ②①を、器に入れ、鳥の巣のように盛り付ける。
- ③沸騰前の湯に卵を割って静かに落とし、白身が固まってから取り出して②のキャベツの上のせ、ポン酢しょう油を添える。

【ヨーグルトとブルーベリー】

- ①加糖ヨーグルトにブルーベリーを飾る。

■材料

【きな粉トースト】 食パン…75g / マーガリン…8g / きな粉…3g
砂糖…3g

【巣ごもり卵のポン酢サラダ】 卵…1個 / レタス…15g / キャベツ…50g
ポン酢しょう油…8g

【ヨーグルトとブルーベリー】 加糖ヨーグルト…80g / ブルーベリー…15g

●ポイント

きな粉は鉄分などのミネラルが多く栄養価の高い食品です。古くから和菓子に用いられていましたが、ここではきな粉トーストとしてアレンジしました。また、ブルーベリーは健康食品としてブームになっていますが、その色素はアントシアニンといって、アルカリ性で青色、酸性で赤色に変化します。しそ漬けの梅干しが赤いのはこの性質を利用したものです。

栄養量：エネルギー 443kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.1g 炭水化物 54.9g 塩分相当量 1.8g 食物繊維量 3.9g

包んで焼くだけ！ふっくら甘い簡単「イサキのホイル焼き」



■作り方

【イサキのホイル焼き】

- ①イサキを骨抜きにし、アルミホイルにオリーブオイルを塗り、骨抜きしたイサキの切り身をのせる。
- ②輪切りの玉葱、スライスしたしいたけ、3cm程度に切った葉葱、二つ割りにしたミニトマトを準備する。
- ③準備した材料に塩・ごまをし、①のアルミホイルで包んで蓋をし、フライパンで蒸し焼きにする。

【鶏肉とズッキーニの辛子和え】

- ①フライパンに植物油をひき、鶏肉とズッキーニを少し焦がす程度に焼く。
- ②電子レンジで赤パプリカに火を通す。
- ③赤パプリカと焼いた鶏肉、ズッキーニを1cm程度の大きさに切る。
- ④最後に、鰹だしと濃口しょう油、練り辛子を混ぜたソースで和える。

■材料

【ご飯】 ご飯 180g

【イサキのホイル焼き】 イサキ… 80g / しいたけ… 10g / 玉葱… 15g
葉葱…15g / ミニトマト…15g / オリーブオイル…10g / 塩…0.2g / ごま…少々【鶏肉とズッキーニの辛子和え】 鶏肉(皮なし)… 30g / ズッキーニ… 60g
赤パプリカ… 10g / 植物油… 8g / 鰹だし… 10g / 濃口しょう油… 5g
練り辛子… 少々

【茄子の甘辛煮】 茄子…60g / 濃口しょう油…3g / 砂糖…2g / 鰹だし…20g

【茄子の甘辛煮】

- ①茄子に隠し包丁を入れる。
- ②①の茄子を沸騰したお湯にさっとくぐらせ、冷水中で冷やす。
- ③茄子の水気を切って、鰹だしと濃口しょう油、砂糖で甘辛く煮付ける。

●ポイント

イサキは和歌山の初夏を代表する魚で、産卵前は脂肪分を多く含んでいます。アルミホイルで蒸し焼きにすることで、脂肪分を逃がさず、野菜の甘味でおいしくいただけます。

栄養量：エネルギー 643kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.0g 炭水化物 79.4g 塩分相当量 1.8g 食物繊維量 4.2g

梅で育ったブランド鶏。「紀州うめどり」の黒酢あんかけ



■作り方

【紀州うめどりの黒酢あんかけ】

- ①紀州うめどり肉を5切れにカットする。
- ②紀州うめどりにごまをふりかけ、植物油をひいたフライパンで焼く。
- ③人参はシャトー切り、ブロッコリーは適度の大きさに房から切り離し、浸る程度の水に砂糖を入れ、人参とブロッコリーを煮る。
- ④お皿にサラダ菜をしき、②の焼いた紀州うめどりと③のブロッコリー、人参を盛り付ける。
- ⑤最後に、黒酢あん※をつくり、かける。

※黒酢あん

白葱をみじん切りし、黒酢、濃口しょう油、砂糖、トマトケチャップを合わせて一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【胡瓜とクラゲのナムル】

- ①昆布だしに濃口しょう油、ごま油を加えた調味料を作る。
- ②胡瓜はせん切りにする。
- ③塩クラゲはたっぷりの水で塩抜きをし、塩がぬけたところで、沸騰したお湯に数秒投入し、チリチリになったところで素早く冷水中で冷やす。
- ④ぜんまいともやしを茹でる。
- ⑤①の調味料に②の胡瓜と水分をきった③、④をあわせ、最後にいりごまをふりかける。

【焼きオクラの海苔和え】

- ①オクラはフライパンで焼き目をつけ輪切りにカットする。
- ②①を海苔佃煮で和え、器に盛り付ける。

■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【紀州うめどりの黒酢あんかけ】 紀州うめどり肉(鶏肉)…80g / ごま…少々
植物油…10g ※付け合わせ(ブロッコリー…40g / 人参…20g
砂糖…3g / サラダ菜…15g) ※黒酢あん(白葱…3g / 黒酢…3g
濃口しょう油…5g / 砂糖…2g / トマトケチャップ…5g / 水…2g / 片栗粉…1g)【胡瓜とクラゲのナムル】 胡瓜…60g / 塩クラゲ…15g
ぜんまい水煮…15g / もやし…15g / 昆布だし…15g / ごま油…8g

濃口しょう油…5g / いりごま…0.1g

【焼きオクラの海苔和え】 オクラ…45g / 海苔佃煮…5g

【果物】 マスカット…50g

●ポイント

和歌山では、夏バテして弱った鶏に梅酢を飲ませる風習があったことから、脱塩した梅酢を飼料に加えて与えたところ、生き生きと育ち良質な肉となったことから和歌山でブランド化した鶏肉「紀州うめどり」が誕生しました。お酢を使った料理はさっぱりと仕上がりますが、単体で使うには向きの調味料です。お酢を使った料理の場合は、塩や砂糖の使い過ぎにならないように注意しましょう。

栄養量：エネルギー 714kcal たんぱく質 28.2g 脂質 23.9g 炭水化物 94.8g 塩分相当量 2.2g 食物繊維量 7.6g

秋を味わう海と山の幸の朝食～「太刀魚の干物」と具沢山みそ汁



■作り方

【太刀魚の干物】

- ①太刀魚の干物を火であぶる。
- ②軽く水切りした大根おろしにすだちをのせ、①に添えて盛り付ける。

【茄子のごま和え】

- ①茄子は1cm程度の斜め切りにし茹で、冷水で冷やし、絞って水分を切る。
- ②①の茄子をいりごま、鰹だし、薄口しょう油で和える。

【具沢山味噌汁】

- ①さつまいもと玉葱はラップでくるみ、電子レンジで加熱する。
- ②加熱したさつまいもと玉葱は、ラップを外し、水蒸気をとっておく。
- ③鍋に昆布だしと味噌を加えて入れ、一煮立ちさせる。
- ④③に②のさつまいもと玉葱、カットした油揚げを加え、最後に2cmほどに切った葉葱を入れて仕上げる。

■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【太刀魚の干物】 太刀魚干物…50g / 大根（おろしたのもの）…50g
すだち…1/4個【茄子のごま和え】 茄子…60g / いりごま…1g / 薄口しょう油…3g
鰹だし…5g

【具沢山味噌汁】 さつまいも…50g / 玉葱…30g / 油揚げ…3g

葉葱…5g / 昆布だし…100g / 味噌…6g

【果物】 早生みかん…1個（正味70g）

●ポイント

しょう油や味噌は味付けだけでなく、香りを楽しむ調味料でもあります。

特に味噌汁は、何度も火にかけたり、長時間煮ると味噌の香りが飛んでしまうので、加熱は最小限にするか、湯煎で間接的に熱を加える方法がお勧めです。

栄養量：エネルギー 599kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.3g 炭水化物 101.2g 塩分相当量 2.0g 食物繊維量 5.0g

お出かけにもぴったり！和歌山県版 秋のハートレシピ弁当



■作り方

【曲げわっぱ弁当】

■落ち鮎の金山寺味噌焼き

- ①鮎に串打ちをする。
- ②金山寺味噌を昆布だしで伸ばしたものを鮎に塗り、グリルで焼く。
- ③菊花切りにした大根は塩水に漬け、しんなりしたら流水で塩水を流して水を切る。
- ④③の菊花大根に鷹の爪を輪切りにしてのせる。

■くりの甘辛炒め

- ①皮をむいたくりは、茹でしておく。
- ②蓮根は三日月切り、南瓜は3cm程度に切って、面取りをする。それらとぎんなんを茹でて火を通しておく。
- ③①、②の茹でたくりとぎんなん、蓮根、南瓜を油で炒め、昆布だしと濃口しょう油、砂糖を加え、少量の水で片栗粉を溶き、絡める。

※曲げわっぱに、おにぎり、落ち鮎、くりの甘辛炒めを盛り付ける。

■材料

【曲げわっぱ弁当】

※おにぎり（ご飯…180g / 黒ごま…少々）

※落ち鮎の金山寺味噌焼き（鮎…1尾 / 金山寺味噌…5g / 昆布だし…10g
大根…30g / 鷹の爪…少々）

※くりの甘辛炒め（くり（皮なしの状態）…30g / ぎんなん（殻なし）…5g

蓮根…20g / 南瓜…40g / 植物油…8g / 濃口しょう油…5g / 砂糖…2g

昆布だし…30g / 片栗粉…3g / 水…5g）

【芋煮椀】 里芋…50g / ゆず皮…少々 / かつお・昆布だし…100g

薄口しょう油…4g / 塩…0.2g

【芋煮椀】

- ①里芋は電子レンジで火を入れる。
- ②かつお・昆布だしに薄口しょう油と塩を入れて火にかけ、椀汁をつくる。
- ③②の椀汁に①の里芋を入れ、ゆず皮を入れて仕上げる。

●ポイント

紀州は「紀の国」「木の国」ともいわれ良質の杉が育ちます。その杉を使った「曲げわっぱ弁当箱」に秋の味覚を詰め込みました。杉材は防腐効果が高く、昔からしょう油樽や味噌樽に使われ、昔懐かしい鮎の味噌焼きを金山寺味噌に変えて焼きました。金山寺味噌は、瓜や茄子、生姜などが入って甘めのおかず味噌です。この金山寺味噌で焼くと、また一風違った甘味をもった焼き魚になります。

栄養量：エネルギー 632kcal たんぱく質 20.4g 脂質 10.7g 炭水化物 110.2g 塩分相当量 2.1g 食物繊維量 7.0g

食欲の秋～果実王国 和歌山の果物と山の幸のディナーセット



■作り方

【キノコたっぷりドリア】

※ホワイトソース作り

フライパンにバターを溶かし薄力粉を炒め、牛乳を加えてホワイトソースを作る。

※具材の調理

①鶏肉、芝エビ、玉葱、しいたけ、まいたけ、マッシュルーム、しめじを食べやすい大きさに切って、電子レンジで加熱する。

②フライパンのホワイトソースに①の具材を煮汁ごと加え、再加熱する。

③器にご飯を盛り付け、②のホワイトソースと具材をかけ、チーズのをせオープンに入れ、200度程度の温度で、焦げ目がつくまで焼く。

④焼き上がる前に取り出し、パルメザンチーズとパセリを加え、再度焼いて仕上げる。

【かきドレッシングサラダ】

①大根と人参は短冊切り、ブロッコリーは適度な大きさに切って、電子レンジで加熱する。

②酢とオリーブオイル、塩を合わせて白く乳化させ、すりおろしたかきを合わせてかきドレッシングをつくる。

③器に①を盛り付け、②のかきドレッシングを添える。

■材料

【キノコたっぷりドリア】 鶏肉皮なし…40g / 芝エビ…20g / 玉葱…30g

しいたけ…10g / まいたけ…15g / マッシュルーム…10g / しめじ…10g

バター…8g / 薄力粉…8g / 牛乳…150g / ご飯…60g

プロセスチーズ…10g / パルメザンチーズ…5g / パセリ…少々

【かきドレッシングサラダ】 ブロッコリー…60g / 人参…10g / 大根…30g

※かきドレッシング(かき…15g / 酢…5g / オリーブオイル…5g / 塩…0.2g)

【ロールパン】 30g…1個

【果物盛り合わせ】 かき…40g / りんご…40g

●ポイント

ドリアのポイントはホワイトソースの作り方。厚手の鍋にバターを弱火で溶かし、ふるった薄力粉を一度に加え、木じゃくしで混ぜながら炒めていくと、味噌のような状態になります。そのまま炒め続けてサラサラとした流動性の状態に変化したところで火を止め、40度程度までさまし牛乳を加え、ホワイトソースをのばしていきます。早い段階(味噌の状態)で火を止めると小麦粉臭が残り、粘性も増します。なお、ホワイトソースは数人分をまとめて作る方が調理しやすくなります。

栄養量：エネルギー 655kcal

たんぱく質 32.2g

脂質 25.9g

炭水化物 75.0g

塩分相当量 1.6g

食物繊維量 7.5g

朝から元気ハツラツ！山芋のとろろごはんとキノコ汁



■作り方

【とろろごはん(できあがり180gのご飯として換算)】

①炊飯器に精白米 60g と押し麦 20g をあわせ、100g の水で炊く。

②山芋をすりおろし、鰹・昆布だしと薄口しょう油を混ぜて、青のりをふりかける。

【キノコ汁】

①鰹・昆布だしに、木綿豆腐となめこを入れ、一煮たちさせ、味噌を加え仕上げる

②最後に葉葱を入れる。

【茄子と胡瓜の即席漬け】

①茄子と胡瓜は乱切りにカットする。

②①に塩をなじませた後、流水で塩を抜き、昆布茶とおろし生姜を添える。

■材料

【とろろごはん】 精白米…60g / 押し麦…20g / 山芋…50g

鰹・昆布だし…20g / 薄口しょう油…3g / 青のり…0.1g

【キノコ汁】 木綿豆腐…30g / なめこ…30g / 葉葱…10g

鰹・昆布だし…120g / 味噌…7g

【茄子と胡瓜の即席漬け】 茄子…30g / 胡瓜…20g / 昆布茶…0.1g

おろし生姜…5g / 塩…少々(調理段階で流水により洗い流すため)

塩分計算には含んでいません)

【果物】 巨峰…50g

●ポイント

押し麦の食物繊維は、精白米と比べて19倍と多い食品です。食物繊維は人間の消化酵素では分解されないため、消化吸収されにくい食物成分です。そのため腸内環境を改善し、排便が楽になるなどの効果があり、6番目の栄養素とも言われています。生活習慣病予防にも効果があるので、押し麦のように食物繊維が豊富に含まれた果物や野菜を積極的に食べることをお勧めします。

栄養量：エネルギー 403kcal

たんぱく質 11.0g

脂質 2.8g

炭水化物 84.3g

塩分相当量 1.6g

食物繊維量 5.8g

スタチで減塩～「秋鮭の酒蒸し」と芋ご飯



■作り方

【芋ご飯（できあがり180gのご飯として換算）】

- ①精白米 80g にさいの目切りにしたさつまいもを入れて炊く。
- ②①を器に盛り付け、黒ごまを飾る。

【秋鮭の酒蒸し】

- ①フライパンで鮭を焼き目がつくまで焼き、まいたけと日本酒を加え蒸し焼きにする。
- ②器に①の鮭とまいたけを盛り、鮭に塩を振りかけ、スタチで飾る。

【蕪の炊き合わせ】

- ①こんにゃく、人参は適度な大きさに切り、蕪は茎を残して切り、すべて先に茹でて火を入れておく。
- ②鰹・昆布だし、薄口しょう油、みりんをあわせ煮汁をつくる。
- ③②の煮汁にがんもどきときぬさやえんどう、①のこんにゃく、人参、蕪を入れ、弱火でゆっくり仕上げる。

【大根葉の煮浸し】

- ①大根葉の葉を茹でた後、色よくするために冷水に漬ける。
- ②①を固く絞り 3 cm に切り揃えて、器に盛り、昆布だし、薄口しょう油、みりんを混ぜただし汁をかける。

■材料

【芋ご飯】 精白米…80g

さつまいも…30g / 黒ごま…少々

【秋鮭の酒蒸し】 鮭…80g / 塩…0.2g / まいたけ…30g / 日本酒…30g

スタチ…1/2 個

【蕪の炊き合わせ】 がんもどき…60g / 蕪…50g / きぬさやえんどう…15g

人参…20g / こんにゃく…15g / 鰹・昆布だし…30g / 薄口しょう油…6g

みりん…3g

【大根葉の煮浸し】 大根葉…60g / 昆布だし…15g / 薄口しょう油…2g

みりん…1g

●ポイント

本州最南端に位置する串本町では、温暖な気候を利用して昔からさつまいも栽培が行われています。現在、果肉が鮮やかな黄色でしっとりした食感を持ち非常に甘い「なんたん蜜姫」の生産に取り組んでいます。

栄養量：エネルギー 666kcal たんぱく質 35.8g 脂質 15.2g 炭水化物 87.9g 塩分相当量 2.0g 食物繊維量 8.1g

お野菜たっぷり「豚肉の筑前煮風」とフルーツサラダ御膳



■作り方

【豚肉の筑前煮風】

- ①豚肉は角切り、蓮根、人参、ごぼう、こんにゃくは乱切り、里芋は一口の大きさに切る。
- ②昆布だし、日本酒、薄口しょう油、みりんを混ぜた煮汁に①を加えゆっくり煮る。
- ③お皿に盛りつけ、最後に茹でたきぬさやえんどうを添える。

【オクラと豆腐の白和え】

- ①木綿豆腐に味噌と砂糖を加え、よく混ぜておく。
- ②茹でたオクラを輪切りにして、①と和える。

【フルーツサラダ】

- ①蕪（葉付き）は茎をのこしてカットし、茹でておく。
- ②オリーブオイルとワインビネガー、砂糖と塩を入れてよく攪拌し、ドレッシングを作る。
- ③①の蕪（葉付き）と一口大にカットしたかき、りんご、トマト、レタスを器に盛り、食べる時に②のドレッシングをかける。

■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【豚肉の筑前煮風】 豚肉肩赤身（塊肉）…50g / 蓮根…20g / こんにゃく…20g

人参…10g / ごぼう…20g / 里芋…30g / きぬさやえんどう…10g

昆布だし…30g / 日本酒…30g / 薄口しょう油…8g / みりん…3g

【オクラと豆腐の白あえ】 木綿豆腐…50g / オクラ…30g / 味噌…5g / 砂糖…5g

【フルーツサラダ】 かき…15g / りんご…15g / 蕪（葉付き）…15g

トマト…15g / レタス…30g / オリーブオイル…5g / ワインビネガー…5g

塩…0.1g / 砂糖…0.5g

●ポイント

カリウムにはナトリウムの排泄効果があり、血圧を安定させる作用があります。野菜や果物にはカリウムが多く含まれますが、果物を原料とするワインビネガーやりんご酢にもカリウムが含まれています。その量は穀物酢に比べてワインビネガーで 5.5 倍、りんご酢は 15 倍です。ただし腎臓疾患等で血清カリウム値が高い場合は、調理する前に医師の指示を受けて下さい。

栄養量：エネルギー 612kcal たんぱく質 22.2g 脂質 10.1g 炭水化物 99.1g 塩分相当量 2.2g 食物繊維量 6.9g

和歌山伝統野菜 × じゃばら果汁のポカポカ朝食セット



■作り方

【ツナトースト】

①ツナ缶にマヨネーズを入れて混ぜ、食パンに塗りトースターで焼く。

【青身大根のスープ煮】

①人参、大根は青身を残した状態で、それぞれいちょう切りにする。

②小蕪も茎を残して適度な大きさに切り、長葱は2cm程度に切る。

③水にコンソメと塩を入れ、①、②の野菜を入れて、スープ煮にする。

【じゃばら果汁のホットハチミツ】

①お湯を沸かし、じゃばら果汁とハチミツを入れる。

■材料

【ツナトースト】食パン…75g / ツナ缶（ライトオイル漬け）…20g

マヨネーズ…8g

【青身大根のスープ煮】大根…50g / 人参…20g / 小蕪（葉付き）…20g

長葱…10g / 水…80g / コンソメ…0.5g / 塩…0.2g

【じゃばら果汁ホットハチミツ】じゃばら果汁…15g / 水…120g

ハチミツ…15g

●ポイント

和歌山市では、古くからだいこんが生産されています。中でも和歌山だいこんは、くせがなく多種な料理に利用でき、漬物にも最適。青身だいこんは、首の部分が緑色をしており、正月の雑煮用として使われることが多い大根です。じゃばらは柑橘類の一種で、和歌山県北山村が原産地です。ゆずに比べて酸味が強く、お酢の代わりとして料理にも使われます。

栄養量：エネルギー 383kcal たんぱく質 11.5g 脂質 13.8g 炭水化物 54.9g 塩分相当量 1.9g 食物繊維量 3.6g

寒い冬に！スダチポン酢でいただく豆腐鍋とウツボご飯



■作り方

【ウツボご飯（できあがり180gのご飯として換算）】

①精白米 80g にウツボの佃煮を入れて、炊く。

【豆腐鍋】

①白菜と水菜は食べやすい大きさにカットし、電子レンジで加熱しておく。

②鍋に鰹・昆布だしを入れ、絹豆腐、油揚げと①の野菜を入れて一煮立ちさせる。

③スダチポン酢と鷹の爪を添える。

【はたごんぼの金平】

①「はたごんぼ」はせん切りにし水に浸し、アク抜きをしておく。

②鶏ひき肉を油で炒めたのち、水切りした①と一緒に炒め、砂糖と濃口しょう油を合わせた調味料を加える。

③器に盛り付け、ごまとパセリをのせて仕上げる。

■材料

【ウツボご飯】精白米…80g / ウツボ佃煮…10g

【豆腐鍋】絹豆腐…80g / 白菜…50g / 水菜…20g / 油揚げ…10g

鰹・昆布だし…80g / スダチポン酢…10g / 鷹の爪…少々

【はたごんぼの金平】鶏ひき肉…20g / はたごんぼ（ごぼう）…40g

ごま…0.1g / 濃口しょう油…3g / 砂糖…2g / 植物油…3g / パセリ…少々

【果物】みかん…2個（正味 140g）

●ポイント

ウツボの佃煮は、紀南地方で昔から食べられている佃煮で味がよい珍味です。栄養価も豊富で、ご飯に入れて炊くとさらにおいしくいただけます。はたごんぼは「幻のはたごんぼ」と言われ、「太くて長い」、「香りが良い」、「柔らかくて味が良い」と、三柗子揃ったごぼうで、和歌山県優良農産品推奨制度「プレミアム和歌山」に登録されています。

栄養量：エネルギー 613kcal たんぱく質 20.4g 脂質 15.6g 炭水化物 96.6g 塩分相当量 2.3g 食物繊維量 5.6g

雄大な自然が育てた和歌山ブランド牛「熊野牛」の焼肉丼



■作り方

【熊野牛の焼肉丼】

- ①フライパンに油をひき、そぎ切りした熊野牛を焼く。
- ②にんにくのすりおろしとししとうを入れ、香りづけする。
- ③火が通ったら、焼肉ソース※と合わせ絡める。
- ④ご飯の上に肉とししとうのをせ、葉葱をあしらう。

※焼肉ソース

- ①りんごジュースにおろし玉葱・人参を入れ、濃口しょう油といりごまを加えてひと煮立ちさせ、ソースを作る。

【炒り卵と春菊のピーナッツサラダ】

- ①とき卵にごまをし、フライパンに油をひいて、炒り卵を作る。
- ②春菊は茹でて、固く絞る。
- ③春菊に①の炒り卵、砕いたピーナッツを振りかけ、フレンチドレッシングをかける。

【焼き餅の味噌仕立て】

- ①餅は食べやすい大きさに切り、焼いておく。
- ②鰹・昆布だしに味噌を入れ一煮立ちさせる。
- ③焼いた餅と三つ葉を入れて仕上げる。

■材料

【熊野牛の焼肉丼】ご飯…180g / 熊野牛(和牛塊肉)…60g / にんにく…1g

玉葱…30g / ししとう…10g / 植物油…5g / 葉葱…5g

※ソース(りんごジュース(果汁50%)…20g / 人参…5g / 玉葱…20g

濃口しょう油…3g / いりごま…0.1g

【炒り卵と春菊のピーナッツサラダ】卵…1個 / ごま…少々 / 植物油…5g

春菊…70g / ピーナッツ…1g / フレンチドレッシング…10g

【焼き餅の味噌仕立て】餅…30g / 三つ葉…3g / 鰹・昆布だし…80g

味噌…5g

●ポイント

熊野牛は昔、熊野詣の際に荷牛として連れてこられ、次第に熊野地方の農家で飼育されるようになったものが起源だと言われています。他の黒毛和牛と比べてもひけをとらない良質の牛肉です。塩分を少なくした焼肉ソースを作るには、果物の果汁や野菜の甘味を利用する方法が肉と相性がよく、少量の濃口しょう油が酸味と甘味を適度にひきたてます。りんごジュースを使うと糖度が一定であるため、調味しやすくなります。

栄養量：エネルギー 773kcal

たんぱく質 27.9g

脂質 28.6g

炭水化物 96.0g

塩分相当量 1.8g

食物繊維量 4.9g

冬暖まる和歌山郷土料理「うずみ豆腐」とぼんかん



■作り方

【うずみ豆腐】

- ①ご飯に一口大にカットした豆腐、茹でたほうれん草と茹でたさつまいもを乗せる。
 - ②あん※をかけ、ゆず皮をのせて仕上げる。
- ※あん
鰹・昆布だしに薄口しょう油、塩を入れ、片栗粉でとろみをつける。

【だし巻き卵】

- ①卵に昆布だしを入れてかき混ぜ、卵焼き器に植物油をひき、だし巻き卵を作る。
- ②シソの葉をしき、①のだし巻き卵をのせる。

【五目煮】

- ①ごぼうや蓮根は乱切りして、冷水に漬けアク抜きしておく。
- ②人参も乱切りにし、①とあわせて湯がく。
- ③鰹・昆布だしに薄口しょう油とみりんをあわせ、②と1cm程度に切り添えた昆布を入れ、煮上げる。
- ④最後にさやいんげんを入れ、色良くする。

■材料

【うずみ豆腐】ご飯…100g / 絹豆腐…80g / ほうれん草…20g

さつまいも…15g / ゆず皮…少々

※あん(鰹・昆布だし…70g / 薄口しょう油…5g / 塩…0.2g / 片栗粉…2g)

【だし巻き卵】卵…1個 / 昆布だし…30g / 植物油…5g / シソの葉…1枚

【五目煮】大豆水煮…10g / 蓮根…10g / 人参…5g / さやいんげん…10g

ごぼう…10g / 昆布…1g / 鰹・昆布だし…50g / 薄口しょう油…3g

みりん…1g

【果物】ボンカン…1個(正味75g)

●ポイント

「うずみ」は「うずもれる」「うずまる」の意味で、ご飯が豆腐で埋もれているということで、この名になったそうです。和歌山県古座川町では「うずみ」として継承されている料理です。今回は、鰹・昆布だしで作りましたが、しいたけのだしでも美味しくできますし、いろいろな薬味を使う事で料理の展開ができます。冬にぴったりのあったか郷土料理です。

栄養量：エネルギー 442kcal

たんぱく質 16.7g

脂質 14.1g

炭水化物 60.7g

塩分相当量 1.9g

食物繊維量 4.4g

だしが生きる！紀州の鮮やか「チャンポン風梅うどん」



■作り方

【チャンポン風梅うどん】

- ①豚肉、もやし、玉葱、しいたけ、きぬさやえんどうを炒め、塩・ごまをふり、馴染ませる。
- ②梅うどんを湯がき、水気を切っておく。
- ③鯉・昆布だしに薄口しょう油、みりんを加え片栗粉でとろみをつける。
- ④器に梅うどんを入れ、その上に①の具材と梅肉を添え、だし汁と胡椒をふりかけて仕上げる。

【スルメイカのめた】

- ①スルメイカは輪切りにし、火にかける。
- ②葉葱は5cm程度に切り、湯がく。
- ③①、②の水分を切って、辛子酢味噌で和える。

■材料

【チャンポン風梅うどん】 梅うどん(乾麺)…60g / 豚肉…30g
 もやし…30g / 玉葱…50g / しいたけ…10g / きぬさやえんどう…10g
 梅肉…3g / 植物油…10g / 塩…0.1g / ごま…少々 / 鯉・昆布だし…150g
 薄口しょう油…6g / みりん…4g / 片栗粉…3g / 胡椒…少々

【スルメイカのめた】 スルメイカ…30g / 葉葱…50g / 辛子酢味噌…4g

【果物】 不知火…150g

●ポイント

「うめうどん」は、紀州南高梅の梅干しをペーストにして、小麦粉に練り込み半乾燥させたうどんです。このうどんを使い、鯉・昆布だしをベースに、塩分ひかえめで、梅の香りがするチャンポンにしました。私たちが適度と感じる塩分濃度は0.8%から1.2%です。甘味成分が強いと塩分濃度を上げてしまいますが、鯉節や昆布から抽出するだしを上手く使うと塩分濃度を抑えつつ、美味しく調理することができます。

栄養量：エネルギー 510kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.3g 炭水化物 69.6g 塩分相当量 2.2g 食物繊維量 5.7g

ボリューム満点！和歌山自慢の高級魚「クエと焼き豆腐のステーキ」



■作り方

【クエと焼き豆腐のステーキ】

- ①クエの切り身と焼き豆腐、長葱、しいたけを焼く。
 - ②人参はせん切りをして湯がき、水を切っておく。
 - ③①、②の器に盛り付け、オレンジソース※をかける。
- ※オレンジソース
- ①みかんジュースにおろした玉葱と薄口しょう油を入れ、火にかける。

【ほうれん草のゆず浸し】

- ①ほうれん草を茹でる。
- ②①を固く絞って食べやすい長さにカットして器に盛り、昆布だしと薄口しょう油をあわせてかけ、ゆず皮をのせて仕上げる。

【とろろ昆布の吸い物】

- ①鯉・昆布だしに薄口しょう油を入れ、煮たてる。
- ②とろろ昆布を浮かせ、三つ葉を飾る。

■材料

【ご飯】 精白米…180g

【クエと焼き豆腐のステーキ】 (写真は真鯛で調理) クエ…80g
 焼き豆腐…50g / 長葱…35g / しいたけ…15g / 人参…20g / 植物油…8g
 ※ソース (みかんジュース (果汁 50%) …20g / 薄口しょう油…3g
 玉葱…20g)

【ほうれん草のゆず浸し】 ほうれん草…80g / ゆず皮…少々
 昆布だし…20g 薄口しょう油…3g

【とろろ昆布の吸い物】 とろろ昆布…1g / 三つ葉…3g
 鯉・昆布だし…100g / 薄口しょう油…4g

【果物】 りんご…75g

●ポイント

クエは主に関西地方での呼び方で、九州ではアラと呼ばれています。成長すると1メートルを超える巨大魚になります。和歌山県中部から串本の海域で獲れたクエが良質とされ、クエ鍋を看板にした民宿も多くあります。冬場はクエ鍋目的で県外各地から和歌山を訪れる人も多くなります。

栄養量：エネルギー 672kcal たんぱく質 29.3g 脂質 19.5g 炭水化物 93.5g 塩分相当量 1.9g 食物繊維量 6.7g