

# 香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓

11月 part2

朝ご飯を楽しもう！休日のご飯で朝ご飯！

前の日に下準備しておくのと、朝ご飯作りも気軽。

約15分で朝ご飯の準備が調います。

前日から器の用意もしておけば、さらに楽しむ気持ちが膨らみます。

材料は全て4人分です。

【レシピ作成】 香川県食農アドバイザー 料理研究家 山中美妃子さん  
ジュヌヴィエーヴ料理教室

## 朝ご飯

献立（1人分カロリー：551kcal）

白ご飯（おいでまい）

味噌汁

秋鮭の味噌焼き

卵焼き

胡麻和え

お漬け物

季節の果物



（写真は2人前または1人前）

### ●白ご飯（カロリー：1膳分(140g) 235kcal）

お釜炊きもおいしいけど、朝は炊飯器のタイマーにおまかせして、炊きたての白ご飯をどうぞ。

お釜炊きなら、蒸らし時間を含めて25分かかります。

もちろん、お米をといで洗米にしている状態からです。

お米は早く炊くことより、おいしく炊くことを目標にしましょう。



前日の準備

### ●味噌汁（カロリー：1人分 67kcal）

だしは香川の特産を代表する県産いりこ（煮干し）でひきます。

具にはカボチャ、タマネギ、厚揚げと、甘みのあるものを使い、ほっくりとした味噌汁です。



#### ○材料

イリコ	4尾
（大羽なら1人1尾見当）	
カボチャ	50g
タマネギ	1/4個
厚揚げ	60g
味噌	大さじ3
細ネギ	2本

## ○作り方

### 【前日準備】

- ・イリコは頭をとり、背中から半分に裂き、内蔵と中骨をとる。
- ・カボチャ、タマネギ、厚揚げは食べやすく切る。
- ・タマネギは匂いが移らないようにラップでしっかり包む。



前日の準備

### 【当日朝に】

- ・水 700cc に煮干し、カボチャ、タマネギを入れて沸かし、アクをとる。
- ・弱火にして厚揚げを加え、5分程炊く。
- ・味噌を溶いて、細ネギの小口切りを添える。



アクをとって厚揚げを入れる

## ●秋鮭の味噌焼き（カロリー：1人分 95kcal）

魚の下処理で大切なことは魚の臭み取りです。

塩麴を薄く塗っておくと、塩味も薄く入り、臭みも抜けます。



### ○材料

生鮭	240g
塩麴	大さじ1
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1

## ○作り方

### 【前日準備】

- ・生鮭を切り分け、塩麴を両面に薄くぬっておく。

### 【当日朝に】

- ・塩麴をキッチンペーパーなどでしっかり拭き取り、グリルに並べて3分焼く。
- ・味噌、砂糖、みりんを合わせ、表面だけに塗り、さらに約3分焼く。



前日の準備



当日の調理

●胡麻和え（カロリー：1人分 42kcal）

ホウレンソウとニンジンの胡麻和えです。他の葉菜でも簡単にできるので、いろいろな食材でお試し下さい。



○材料

ホウレンソウ	100g
ニンジン	30g
白練りゴマ	小さじ2
すりゴマ	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

○作り方

【前日準備】

- ・ホウレンソウは塩茹ですて絞り、3cm長さに切る。
- ・ニンジン3cmの千切りにし、水から茹でて水気をとっておく。

【当日朝に】

- ・ゴマと調味料を合わせ、野菜を和える。



前日の準備と和え衣

●卵焼き（カロリー：1人分 55kcal）

朝ご飯の定番の卵焼きは、家々で味が違うもの。ぜひ、ご家庭の味で作り続けてください。

○材料

卵	2個
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/5
サラダ油	小さじ1

○作り方

【当日朝に】

- ・卵と調味料を溶き、油のなじんだ卵焼き器で焼く。



●お漬物と佃煮（カロリー：1人分 23kcal）

塩気の効いたお漬物や佃煮は、白ご飯のお供に欠かせません。

今月は水菜と出回り始めたカブの漬物を手作りしました。

カブや水菜は土が残りやすいので、しっかり水洗いして使いましょう。

○材料

カブ	1個
水菜	50g
塩	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	100cc
紫葉漬け、昆布の佃煮	適宜



## ○作り方

### 【前日準備】

- ・カブは切り分けて皮をむく。
  - ※ 皮や葉は塩をして即席漬けでお召し上がりください。
- ・水菜は2cm長さに切って洗い、塩をひとつまみふる。
  - しんなりしたら水気をしぼる。
- ・調味料を合わせ、カブと水菜を漬け、一晩おく。



## ●季節の果物

果物を朝食にとるのは、体にも大切なことです。  
そして、季節感も感じられるのが果物の良いところ。  
11月は柿とりんごを取り入れました。