

香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓

12月

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。

12月のゆっくり朝ご飯は、冬の香川の特産品をたっぷり使ったレシピです。

讃岐でんぶくの味噌汁、金時ニンジンの白酢和え、キウイフルーツのオリーブオイル風味などなど。

香川県の特産を使った簡単なおかずで、新米の『おいでまい』とともにぜひどうぞ。
約15分で朝ご飯の準備が調います。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：508kcal）

白ご飯（おいでまい）

讃岐でんぶくの味噌汁

金時ニンジンの白酢和え

半熟ゆで卵

キウイフルーツのオリーブオイル風味

白菜の即席漬け



（写真は1人前）

●白ご飯（カロリー：1膳分(140g) 235kcal※）

朝は炊きたての白ご飯をどうぞ。「おいでまい」は味よし、見た目よし。

一日の元気を、朝ご飯から始めましょう。

※ ここでのご飯の量はお茶碗軽く一杯分にしています。家族の性別や年齢によって全体のカロリーを増やしたい場合は、ご飯の量で調整をしてください。

例) 白ご飯のカロリーの目安

お茶碗軽く一杯分(140g) 235kcal、お茶碗大一杯分(170g) 286kcal、

お茶碗軽く二杯分(300g) 500kcal

●味噌汁（カロリー：1人分 72kcal）

香川の冬の顔のひとつ、讃岐でんぶく。

鍋の具材としても親しまれていますが、

お汁や揚げ物でもおいしい食材。

前日の夜の鍋の具を少し残して、ごちそう味噌汁で休日の朝ご飯を楽しんで下さい。



○材料

讃岐でんぶく	100 g
シメジ	50 g
ダイコン	50 g
油揚げ	20 g
かつおと昆布のだし	カップ 3
味噌	大さじ 3
細ネギ	2本



前日の準備

○作り方

【前日準備】

- ・かつお節をだしパックにいれておく。
- ・讃岐でんぶくは軽く塩をしておく。
- ・ダイコンはいちょう切り、油揚げは薄切り、シメジはすぐにわけられるよう、石突きをとっておく。
- ・細ネギは小口切りにしておく。

【当日朝に】

- ・水 700cc に昆布とかつお節、ダイコンを入れ、中火で沸かす。
- ・沸いたら弱火にしてシメジと油揚げを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ・讃岐でんぶくに酒大さじ 1 を振りかけ、沸騰した湯にさっとくぐらす。
- ・鍋に讃岐でんぶくを加え、味噌を溶く。
- ・お椀によそい、細ネギを添える。



霜降りした讃岐でんぶくを加える。

●金時ニンジンの白酢和え (カロリー：1人分 56kcal)

甘くて柔らかいニンジンと言えば、香川県が生産量日本一の金時ニンジン。さっと茹でてアクを抜き、酢が入ったさっぱりとした白和えにしました。

○材料

金時ニンジン	100 g
ひじき	2 g
昆布 5cm 角	1 枚
砂糖、薄口醤油	各小さじ 2
豆腐	1 / 4 丁
練り胡麻	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
薄口醤油	小さじ 2
酢	小さじ 1
塩	少々



煮たニンジン、ひじき、昆布も切っておく。

○作り方

【前日準備】

- ・金時ニンジンは千切りにして、沸騰湯でさっと茹で、ざるにあげる。
- ・ひじきは戻してお湯をかける。

- ・昆布、水、砂糖、醤油の中で金時ニンジンとひじきを煮る。使った昆布も刻んで合わせておく。
- ・豆腐の水切りをしておく。

【当日朝に】

- ・当日、豆腐に調味料を合わせ、煮ておいた金時ニンジンとひじき、昆布を加え、味をみて塩を加える。



朝、豆腐と和える。

●半熟ゆで卵（カロリー：1人分 75kcal）

沸騰した湯に静かに卵を入れます。

5分から10分ゆで、お好みの半熟程度を探してみてください。

●キウイフルーツのオリーブオイル風味

（カロリー：1人分 60kcal）

香川の冬のフルーツ、キウイは種類も多く、どれをとっても甘みが深く、爽やかな酸味がします。

そのキウイに、ほんとうに美味しい県産オリーブオイルを少しかけて食べると、両方の香りを楽しめるごちそうになります。



●白菜の即席漬け（カロリー：1人分 10kcal）

ちょっとしたお漬け物は、ご飯のお供には最適。

塩加減の少ない即席漬けならサラダ感覚でたっぷり野菜もとれます。

冬の間は簡単にできる白菜の即席漬けをぜひ作り置きしてください。

○材料

白菜	200 g
昆布	3 cm 角
柚子の皮	少々
塩、砂糖、酢	各小さじ1

○作り方

【前日準備】

・白菜は細く切る。柚子の皮は千切りに、昆布はハサミで細く切る。

・ビニール袋に材料、調味料を全部いれて混ぜ合わせ、一晩おく。

【当日朝に】

- ・水気を絞る。



漬け物前日の用意