

香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓

1月

ご飯を楽しもう！休日のご飯で朝ご飯！

ご飯の朝ご飯の嬉しいところは、寒い朝でも、お腹の底から温まるお汁が添えられているところ。今月の『ゆっくり朝ご飯』も冬から春にかけての香川の特産品を使ったレシピです。

菜飯、根菜のしっぽく汁、菜花のからし酢味噌和え、青のり入りの磯辺卵焼き、香緑（キウイフルーツ）のヨーグルト添えです。

前の日に下準備しておくのと、朝ご飯作りも気軽。

ぜひ、湯気の立ち上る炊き立ての『おいでまい』とともに、白ご飯の朝食をごゆっくり召し上がってください。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

献立（1食1人分カロリー：517kcal）

菜飯（おいでまい）

讃岐根菜しっぽく汁

磯辺卵焼き

塩鮭の切り身

菜花のからし酢味噌和え

カブの葉の塩漬

キウイフルーツのヨーグルト添え



（写真は2人前）

●菜飯 240kcal（カロリー：ご飯1膳分(140g) 235kcal※）

炊きたての白ご飯に、青菜（今回はカブ）の塩漬けをのせた菜飯です。

「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



菜飯



しゃもじは濡らして使う

ご飯をよそう時に使うしゃもじは、使う前から水に浸しておくのと、ご飯粒がくっつきません。

木の道具は水に浸して使うと、匂いも色もつきにくくなります。

● 讃岐根菜しっぽく汁（カロリー：1人分 52kcal）

しっぽくうどんと同様、野菜がたっぷり入った汁物は、寒い朝でもほっこりさせてくれます。

里芋やカブはゆっくり炊いて、煮くずれると汁にとろみを加えてくれます。アクが汁に回らないように、ぐらぐら炊かず、コトコト炊くのがポイントです。

○材料

昆布だし（水 700cc、昆布 5cm 角 1 枚）	
里芋（セレベス）	1 個
カブ	1 個
金時ニンジン	1 / 2 本
ダイコン	100g
厚揚げ	60g
エリンギ	1 本
細ネギ	2 本
塩	少々
薄口醤油	大さじ 2

○作り方

【前日準備】

・材料を切り分けておく。

カブは繊維が強いので、皮を厚くむく。

皮は菜飯の塩漬けにまわす。

・里芋は皮をむき、塩をまぶして“塩みがき”し、水洗いし、朝まで水にさらしておく。

・ダイコンはいちょう切り、ニンジンは乱切り、厚揚げ、エリンギは一口大に切る。

・細ネギは小口切りにしておく。

【当日朝に】

・水 700cc に昆布、根菜を入れ、中火で沸かす。

・沸いたらアクをとり、厚揚げ、エリンギを加え、調味料を薄味でつける。

・弱火にして煮、里芋とカブが溶け始めたら味を見て仕上げる。

・お椀によそい、細ネギを添える。



しっぽく汁



カブの下処理



里芋の下処理

● 磯辺卵焼き（カロリー：1人分 69kcal）

香川のお雑煮は、全国的にも珍しいあん餅雑煮。

あん和白味噌の甘さを引き締める役目をしているのが青のり。

お正月あけに家に少し残っていたら普段の卵焼きに加えてみて下さい。

○材料

卵	3 個
青のり	2g
砂糖	小さじ 1
塩	2つまみ
サラダ油	小さじ 1



卵に青のりを加えたところ



磯辺卵焼き

●菜花のからし酢味噌和え（カロリー：1人分 36kcal）

香川県の「菜花（なばな）」は『瀬戸の春』という県オリジナル品種で、苦味が少なく、野菜の甘味を感じられる野菜です。

より美味しくいただくには、新鮮なうちに上手に茹でることが大切。

酢味噌和えはさっぱりとしていて、サラダ感覚で食べられる食べ方です。



菜花のからし酢味噌和え

○材料

菜花	1 / 2 束		
和からし	小さじ1 / 2		
白味噌	大さじ2	砂糖	大さじ1
酢	大さじ1	塩	少々

○作り方

【前日準備】

・菜花はため水で洗い、塩ゆでする。軸の中央に透明感がでたら水にとり、色止めし、水気をやさしく絞る。

※柔らかい『瀬戸の春』ですが、軸を斜めに切るとさらに食べやすくなります。



菜花の切り方



菜花の茹で方

【当日朝に】

・からし酢味噌を合わせ、菜花を和える。

●カブの葉の塩漬け（カロリー：1個分約 200g で 40kcal）

根菜には、栄養豊かな葉がたっぷりについています。

茎葉の新鮮さは、根菜の鮮度も表すので、葉付きのものを買って、葉は塩漬にして漬け物や菜飯に使ってください。

○材料

カブの葉	中1個分
塩	小さじ1

○作り方

【前日準備】

・カブの葉はため水で、土がきちんとおちるまで、水をかえながらしっかり洗う。

・沸騰した湯に入れ、もう一度沸くまで茹で、水取る。

・水気を絞って細かく刻み、両手のひら一杯で塩小さじ1程度の塩をして、しばらくおき、水気が上がってきたらしっかり絞る。

・カブの皮があれば刻んで一緒に漬けておく。



カブの葉の塩漬け



カブの葉をしっかり洗う



刻んだ葉、皮を塩漬する

【当日朝に】

- ・水気をさらに絞り、柚子の皮を加え、お好みでご飯にのせる。

●香緑（キウイフルーツ）のヨーグルト添え

（カロリー：1人分 43kcal）

香川の冬のフルーツ、キウイ。

中でも大きて色味も深く、甘いのが香緑です。

朝のフルーツは普段から食べるようにしましょう。

