

香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓

2月

ご飯を楽しもう！休日のご飯でのんびり朝ご飯！

和食の美味しさのひとつに“だし”があります。
お汁はもちろん、和え物に加えることで美味しさが深まります。
難しく考えず、簡単にだしをひいて、和食の朝ご飯を楽しみましょう。
今月使っている香川の特産品は「食べて菜」です。
漬け菜として野沢菜と広島菜の交配で生まれた「さぬきな」と
小松菜の交配で生まれたのが「食べて菜」です。
見た目は小松菜によく似ていますが、小松菜よりアクが少なく、
生でサラダ使いもできる青菜です。

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：527kcal）

「おいでまい」の白ご飯
カボチャとタマネギの味噌汁
だし巻き卵
食べて菜のじゃこ和え
炙り天ぷら
山芋納豆
リンゴ



（写真は2人前）

- 「おいでまい」の白ご飯 235kcal
（カロリー：ご飯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



白ご飯

- カボチャとタマネギの味噌汁（カロリー：1人分 47kcal）
味噌汁は味噌の香りが加わるため、香りより旨味重視でだしをひきました、
昆布は水に浸けておき、沸かす時にかつお節も加えて水から沸かすと濃いだしになります。
香川県特産の『いりこ』でだしを作るときも水から浸し風味豊かなだしをひきましょう。



味噌汁

○材料

- 昆布とかつお節のだし
(水カップ3.5 (700cc) + 昆布 5 cm 角 1 枚 +
かつお節だしパック 1 袋分)
- カボチャ 60g
- タマネギ 60g
- 食べて菜 40g
- 細ネギ 2本
- 味噌 大さじ3

○作り方

【前日準備】

- ・材料を切り分けておく。
タマネギは薄切りに、カボチャは小さく切る。
カボチャのワタを残さないようにすると汁が濁らずに仕上がる。
- ・細ネギは小口切りにしておく。

【当日朝に】

- ・水 700cc に昆布、かつお節を入れ、しばらくおく。
- ・野菜を入れて中火で沸かす。沸いたらアクをとり、弱火にして 10 分程静かに煮る。
- ・食べて菜があれば最後に加え、味噌を溶く。
- ・煮えばなをお椀によそい、細ネギを添える。



野菜の下準備



だしの準備

- だし巻き卵（カロリー：1人分 73kcal）
卵焼きにだしの風味をきかせただし巻き。
巻きすにとって形をつけると、見た目にも美味しさが生まれます。
だしは簡単にかつお節に熱湯をかけるだけで大丈夫です。
このだしは、食べて菜のじゃこ和えにも使います。



卵焼き

○材料

- 卵 3個
- かつおだし 大さじ3
- みりん 小さじ1
- 薄口醤油 小さじ1
- 塩 少々
- サラダ油 小さじ1



かつおだしの用意

○作り方

【当日朝に】

- ・かつお節に湯をかけて冷ましておく。
- ・卵を溶き、かつおだしと調味料を加えて、フライパンで焼く。
- ・巻きすで巻き、冷ましてから切り分ける。



巻きすで巻いただし巻き

●食べて菜のじゃこ和え (カロリー：1人分 28kcal)

食べて菜はアクが少なく、とても食べ易い青菜です。
さっと茹でて和え物や炒め物にお使い下さい。
今回は、だしを効かせた和え物にしました。

○材料

食べて菜	2株
ちりめんじゃこ	10g
かつお節の出しがら	1g
かつおだし	大さじ2
梅干し	1個
白ごま	小さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	小さじ1



食べて菜のじゃこ和え

○作り方

【前日準備】

- ・食べて菜はため水で洗い、さっと塩ゆでし、2cm長さに切る。

【当日朝に】

- ・だし巻き卵用のだしを大さじ2とり、出しがらと梅干しは細かく刻んでから合わせ、味を調整します。



食べて菜の下ごしらえ

●炙り天ぷら (カロリー：1人分 38kcal)

香川県の特産品のひとつ、天ぷらは焼いても煮ても美味しいですが、炙りたてはさらに美味しく、揚げたての風味が戻ってくるようです。

白身魚のすり身をたっぷり使った天ぷらは、焼き魚やソーセージの代わりに、メイン食材になります。

○材料

さぬき天ぷら	1枚
わさび	適宜



炙りてんぷら

○作り方

【当日朝に】

- ・天ぷらを斜めそぎ切りにし、フライパン用ホイルにのせる。
- ・グリルで表面が焼けるまで焼き、わさびを添える。



グリルで焼く前

●山芋納豆（カロリー：1人分 68kcal）

山芋も納豆もねばりに栄養があります。

山芋は、長芋やつくね芋、自然薯の総称として、
献立名にしていますので、季節によって使う山芋を
かえても大丈夫です。

今回は手に入りやすい長芋を使っています。

ねばりの程度は、芋の種類によって違いますので、
お好みで卵や納豆の量と併せて調整してください。



山芋納豆

○作り方

長芋は、持ち手になるところの皮を残し、
酢小さじ1を落とした酢水に10分はさらしてから
すりおろします。

すり鉢ですると、滑らかな仕上がりに
なります。

すりおろした長芋に、卵、納豆、青ネギの
小口切り、醤油で味をととのえます。



長芋をすっているところ

●リンゴ（カロリー：1人分 38kcal）

リンゴの爽やかさは朝食にぴったりです。

皮をそのまま食べるときは、皮の表面を
塩でみがき、薄い塩水にさらしておいた物を
食べましょう。



リンゴ



リンゴを塩水にさらす。