

近畿の食材を使った秋のセット

<近畿の秋の食材について>

野菜では「やまのいも」「さといも」「とうがらし」「きのこ類」などが秋らしさを感じさせてくれます。

果物では「なし」「かき」がたくさん出回ります。

また、水産物では脂ののった「さば」や「いわし」などが旬を迎えます。

藤原委員のコメント

この時季は夏の疲れの解消に努め、冬に向けての栄養補給が大切になります。反面、食欲の秋は、食べ過ぎによる体重の増加や胃腸炎が心配されます。香り高いきのこ、脂の乗った魚や果物など旬の味覚を五感で味わいましょう。

秋の夕食



黒豆ときこの炊き込みごはん	主食2つ (SV)
	主菜1つ (SV)
きのこねぎ、牛肉の炒め煮	副菜1つ (SV)
	主菜2つ (SV)
かきなます	副菜1つ (SV)
さといもと鶏の煮っころがし	副菜1つ (SV)
かき	果物1つ (SV)



藤原委員のコメント

黒豆としめじのおいしさがしみ込んだごはんとともに、香り高い炒め煮、甘酸っぱいかきなます、ほっこりしたさといもをいただくことで栄養バランスのとれた食事となります。



※写真の「ごはん」は「主食1つ」分を盛りつけています。



※写真の「ごはん」は「主食1つ」分を盛りつけています。

秋の朝食



ごはん	主食2つ (SV)
いわしのうめじょうゆ煮	主菜2つ (SV)
こまつな煮びたし	副菜1つ (SV)
牛乳	牛乳・乳製品2つ (SV)
なし	果物1つ (SV)



エネルギー 609kcal
脂質 18.9g
食塩相当量 3.9g

藤原委員のコメント

脂の乗ったいわしを梅干しのすっぱさと醤油で程よい塩梅とし、こまつなの苦味とのハーモニーでn3系脂肪酸やカロテンなどを摂取しましょう。

秋の昼食



豆腐入りとろろめし	主食2つ (SV)
	副菜1つ (SV)
ほうれんそうのナムル	副菜1つ (SV)



エネルギー 445kcal
脂質 8.4g
食塩相当量 2.4g

藤原委員のコメント

豆腐のたんぱく質とジアスターゼを含むやまいもであっさりとした昼食を取り、食べ過ぎで疲れ気味の胃腸に休養をあたえましょう。



秋の朝食

主食2つ (SV)
副菜1つ (SV)
主菜2つ (SV)
牛乳・乳製品2つ (SV)
果物1つ (SV)



秋の朝食+昼食

主食2つ (SV)
副菜2つ (SV)



秋の朝食+昼食+夕食

主食2つ (SV)
副菜3つ (SV)
主菜3つ (SV)
果物1つ (SV)



3食の計 エネルギー 1,950kcal 脂質 54.2g 食塩相当量 10.0g

秋の
朝食

近畿の食材を使った料理例

いわしのうめじょうゆ煮



材料 (4人分)

いわし………3尾 (300g)
梅干し………大1 (20g)
水 (又はだし汁)
……………大さじ1.5

調味料

酒1……………大さじ1.5
みりん1……………大さじ1.5
しょうゆ1……………大さじ1.5

作り方

①いわしは頭を落として2.5～3センチ位の筒切りにして内臓を抜いて洗い、一度さっと熱湯に通しておく。

②鍋に①を並べ入れ、梅干しをのせ、調味料と水又はだし汁を加え (ヒタヒタになるくらい)、落とし蓋をして中火で15分位煮る。味を確かめ、こがさないように煮上げる。

為後委員のコメント

いわしを小さく切ること、骨を嫌がる子どもでも簡単に骨をとることができます。



主菜2つ

エネルギー：189kcal
脂質：10.4g
食塩相当量：2.2g

ワンポイント うめ



主な収穫・出荷時期：5月下旬～7月中旬

門上委員のコメント

うめ生産量日本一を誇る和歌山県。なかでも南高梅は高級品種としてブランドとなっています。また、「鰯」は陸に掲げるとすぐに弱くなる「よわし」。それが「いわし」に。かつての大衆魚もいまでは高級魚の仲間入り。

産地紹介



こまつなの煮びたし

材料（4人分）

こまつな……………400g
煮だし汁……………1カップ
削りかつお
……………小1パック（3g）

調味料

みりん……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
薄口しょうゆ…大さじ2

作り方

- ①こまつなは根の部分を掃除して十文字に切り込み、熱湯につけて1～2分置いて冷水にとり、洗って5～6センチの長さに切る。
- ②鍋に煮だし汁を煮立て調味料を加え、①をしぼって入れる。さっとひと煮し、手早く鍋のまま水に浮かせて冷やし、色どめと味を含ませる。
- ③器に盛り、汁をたっぷり注ぎ、削りかつおを上添える。



為後委員のコメント

青菜はおひたしなどにすることで、たくさんの量を食べられます。また、熱処理をすることで、傷み易い青菜も少しの期間ですが保存ができます。



副菜1つ

エネルギー：41kcal
脂質：0.2g
食塩相当量：1.5g

ワンポイント こまつな



主な収穫・出荷時期：周年

門上委員のコメント

ビタミンB₂は野菜の中でもトップクラスで、カルシウムも豊富。日持ちが悪いのですぐに食べるべしです。

産地紹介



豆腐入りとろろめし



材料 (4人分)

豆腐……2/3丁 (200g)	しょうゆ……大さじ2
やまのいも (又はながいも) ……200g	ごはん……660g
塩……小さじ1/2	青のり粉又はきざみのり ……少々

作り方

- ①豆腐はボールに入れて泡立て機でかきまぜて碎き、この中へやまのいも又はながいもをおろし金ですりおろして加え、塩でうすく下味をつける。
- ②たきたてのごはんを茶わんによそい、上に①をたっぷりとかけ、青のり粉かきざみのりをふりかける。食べる時にしょうゆをかけ、かきまぜて食べる。

為後委員のコメント

手間をかけずに簡単にできます。青のり粉やきざみのりを加えることで見た目も鮮やかな彩りになります。



ワンポイント やまのいも



主な収穫・出荷時期:

10月～11月下旬・10月～5月
一般に「つくねいも」とも呼ばれる丸いもの一種です。肉質が締まり、水分が少なく、粘りが大変強いのが特徴です。すりおろしてとろろ汁にするほか、菓子原料としても使われます。

門上委員のコメント

「やまといも」とも言われ、さといも同様古くから栽培されていました。形状によって「ながいも」、「いちょういも」など呼び方があります。

産地紹介



ほうれんそうのナムル（ごま和え）



材料（4人分）

ほうれんそう…2束（400g）
いりごま（あらすり）
……………大さじ1.5
粉とうがらし
……………小さじ1/2
ごま油……………大さじ1

調味料

しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1.5
酢……………大さじ1

作り方

- ①ほうれんそうは根の部分を掃除して十文字に切り込み、塩熱湯でさっと色よく茹で、水にとってきれいに洗い、水切りして5センチの長さに切る。
- ②調味料といりごま、粉とうがらし、ごま油を合わせ、①と和える。

為後委員のコメント

若い人の好みにあうよう、ゴマ油、とうがらしをアクセントにし韓国風のピリ辛のゴマ和えにしました。



副菜1つ

エネルギー：92kcal
脂質：5.6g
食塩相当量：0.9g

ワンポイント ほうれんそう



主な収穫・出荷時期：周年

門上委員のコメント

緑黄色野菜で栄養が豊富。和風・洋風にかかわらず幅広い調理法に適する食材。

産地紹介



黒豆ときのこの炊き込みごはん



材料（4人分）

洗い米…2カップ（320g）
黒豆…1/2カップ（65g）
しめじ……………60g

炊き込み御飯の調味料 （※甘めの吸物加減）

昆布だし汁（又は水）…360g
塩……………小さじ1/2
薄口しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ1/2

作り方

- ①米は洗って、炊飯器に移す。
- ②鍋の昆布だし汁（又は水）に調味料で吸物加減の味を付けて煮立てる。
- ③黒豆は平皿に入れ、電子レンジ（500W）に入れ、2分程加熱、パチパチ音がしはじめ、皮に割れ目が出はじめたら、②のだしの煮立った中にあついうちに入れて、ひと煮立ちさせ、しめじを加える。これを①に戻し、普通のごはん同様に炊く。混ぜ合わせ盛る。

※写真の「ごはん」は「主食1つ」分を盛りつけています。

為後委員のコメント

電子レンジを上手く使うことで手間をかけずに調理できます。また、黒豆以外にひじきや山菜といった海や山のものを食材として使うことでバリエーションが広がります。



主食2つ、主菜1つ

エネルギー：361kcal
脂質：3.7g
食塩相当量：1.5g

ワンポイント 黒豆



主な収穫時期：11月下旬～12月

門上委員のコメント

黒い大豆のことで、丹波篠山で作られる丹波黒豆は粒が大きく、味の評価も高いものです。

産地紹介



京都府から兵庫県にまたがる丹波地方

きのこことねぎ、牛肉の炒め煮

材料（4人分）

しめじ(又はしいたけ)	油……………大さじ1.5
……………100g	砂糖……………大さじ3
青ねぎ……………200g	しょうゆ……………大さじ1.5
薄切り牛肉	酒……………大さじ2
……………300g	

作り方

- ①しめじは石突きを切りとり、さっと洗ってほぐす。青ねぎは5センチの長さに切る。牛肉は一口大に食べやすく切る。
- ②鍋に油を入れ、火にかけ、砂糖を鍋全体にふり入れ、この上に牛肉を広げて並べる。砂糖がとけ、やや色づき、煙が出てきたらうら返して、しょうゆと酒を加え、肉を取り出す。
- ③あとの煮汁にしめじとねぎを加えてさっと炒りつけ、先の肉と一緒に盛る。



為後委員のコメント

砂糖を先に入れてキャラメル状にすることで、肉が鍋にくっつかずきれいに焼くことができます。



副菜1つ、主菜2つ

エネルギー：241kcal
脂質：14.4g
食塩相当量：0.8g

ワンポイント 九条ねぎ

主な収穫・出荷時期：周年

ワンポイント 牛肉



近畿にはたくさんの銘柄牛が飼養されています。

門上委員のコメント

きれいな水と豊かな土壌に歴史ある飼育者の技術が重なり、日本を代表する牛の誕生。
また、ねぎは関東は白、関西は緑という図式があります。九条ねぎは葉肉が長くて柔らかいのが特徴。

産地紹介



かきなます



材料（4人分）

かき…大1/2個（150g）
だいこん……………200g
にんじん……………80g
みつば……………30g
ゆずの皮、絞り汁…各少々

ごま酢

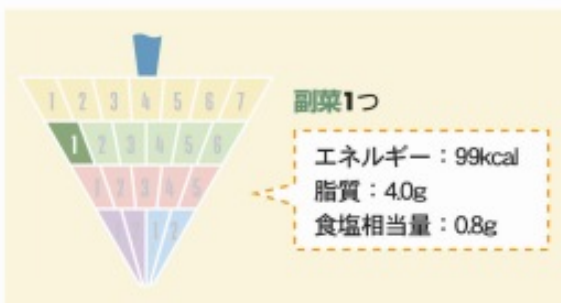
すりごま……………大さじ3
甘酢
酢……………大さじ1.5
砂糖……………大さじ1.5
塩……………小さじ1弱
しょうゆ……………小さじ1/2

作り方

- ①かきは皮をむいて千六本に切る。
- ②だいこん、にんじんも同様にきざみ、うす塩をしておく。みつばはさっと茹でて5センチ位の長さに切る。
- ③すりごまに甘酢（酢、砂糖、塩）としょうゆを加えてどろりとしたごま酢を作る。
- ④③にかきと大根、にんじんの水分をしぼったものとみつばを加えて和え、器に盛り、ゆずの皮を細切りにしてちらす。

為後委員のコメント

サラダ感覚でたくさん召しあがって下さい。マヨネーズを加えると子どもも喜んで食べます。



ワンポイント かき



主な収穫・出荷時期：7月～12月

門上委員のコメント

和歌山・奈良で国内における生産量の三分の一を占めます。未熟な果実にはタンニンが多く含まれ渋の要因。「京人参」とも呼ばれる金時にんじん。柔らかくて芯まで真っ赤なのが特徴。しかし由来は江戸時代に海外から伝わったものです。

産地紹介



さといもと鶏肉の煮っころがし



材料 (4人分)

さといも (剥いたもの)
.....300g
枝豆 (茹) むき身.....80g
鶏もも肉.....75g
油.....大さじ1/2
ゆずの皮.....少々

調味料

酒.....大さじ1
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
煮だし汁.....1カップ

作り方

- ①さといもは包丁で皮をこそげてとり、洗って、大きいものは一口大に切り、平皿に入れ、水 (大さじ2) を加え、ラップをかけ、電子レンジに入れて串の通る位に加熱 (約4分) する。
- ②鶏もも肉は一口大に切り鍋に油を入れて、火にかけ、熱したところで鶏もも肉を入れてさっと炒め、さといもを加える。材料の半分位までだし汁を注ぎ、調味料で味付けして煮る。
- ③煮汁が煮つまって来たら鍋をゆすりながら煮つめ、枝豆を加え仕上げる。盛りつけた上にゆずの皮を細切りにしてちらす。

為後委員のコメント

電子レンジを上手く使うと、調理の時間が短縮できます。さらに急いでいる時は、さといもの半分くらいをつぶして絡めると煮汁が煮つまなくてもおいしく食べられます。



副菜1つ

エネルギー：135kcal
脂質：4.6g
食塩相当量：0.6g

ワンポイント さといも



主な収穫・出荷時期：

8月上旬～10月下旬

泉州産のさといもは、早生種で他の産地のものと比べて、きめ細かく、質の高さから料亭などでもよく使われています。中でも丸くて形のよいものは十五夜のお月見のお供えに使われ、別名「月見芋」と呼ばれて、親しまれてきました。

産地紹介

