

近畿の食材を使った春のセット

<近畿の春の食材について>

野菜では「たけのこ」「キャベツ」「なばな」「ふき」などが春らしさを感じさせられます。

果物では「いちご」の露地物や「はっさく」等の晩柑類の出回りが多くなります。

また、水産物では琵琶湖の「稚あゆ」や「わかさぎ」といった淡水魚を始め、日本海では「ほたるいか」、太平洋や瀬戸内海では「しらす」や「じゃこ」が旬を迎えます。

藤原委員のコメント

春は寒い冬から目覚め、木の芽立ちといわれるように、身体が活発に動き出す時期です。一方、新学期・就職・転勤など環境が大きく変わる時期でもあり、精神的・身体的ストレスが多くあり五月病といわれる疾患も発症します。

この時季の食生活はビタミンが不足しないように、野菜の摂取や栄養バランスに気を配り、過食にならないよう量にも注意をはらいましょう。

春の夕食



たこめし	主食2つ (SV)
	主菜1つ (SV)
ふきの辛子マヨネーズ和え	副菜1つ (SV)
湖魚のからあげ	主菜1つ (SV)
	副菜1つ (SV)
ほたるいかの酢みそ和え	主菜1つ (SV)

エネルギー 666kcal
脂質 20.3g
食塩相当量 3.9g



藤原委員のコメント

たこからタウリン（たんぱく質）、琵琶湖の小魚からカルシウム、ふき・わけぎから春の香りなど、魚類と春野菜のコラボレーションを楽しみ、食欲の増進をはかりましょう。



※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。

春の朝食



たけのこごはん	主食2つ (SV)
たまねぎとじゃがいものみそ汁	副菜1つ (SV)
たまねぎとじゃこのサラダ	副菜1つ (SV)
巻焼卵	主菜1つ (SV)
いちご	果物1つ (SV)



エネルギー 613kcal
脂質 13.3g
食塩相当量 3.9g

藤原委員のコメント

春の息吹を感じるたけのこ・新たまねぎ・新じゃがいもを朝からいただき、体を目覚めさせ活力をつけましょう。

春の昼食



米粉パン	主食2つ (SV)
春野菜と豚肉の炒め物	副菜2つ (SV) 主菜1つ (SV)
牛乳	牛乳・乳製品2つ (SV)
はっさく	果物1つ (SV)



エネルギー 699kcal
脂質 17.5g
食塩相当量 1.5g

藤原委員のコメント

春の緑黄色野菜に含まれるカロテンと豚肉に含まれるビタミンB₁でタップリのビタミンが補給できます。



春の朝食

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



春の朝食+昼食

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



春の朝食+昼食+夕食

主食2つ (SV)
副菜2つ (SV)
主菜3つ (SV)



3食の計 エネルギー 1,978kcal 脂質 51.1g 食塩相当量 9.3g

たけのこごはん



※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

たけのこを濃い目の味付けだしで煮ておいたものをごはんの炊き立てに少量の煮汁と共に加えて混ぜ合わせてもおいしくできます。



材料（4人分）

洗い米…2カップ（約320g）
たけのこ（茹）…160g

木の芽・グリーンピース
……………少々

調味料

塩……………小さじ1/2
薄口しょうゆ…大さじ1.5
みりん……………小さじ1
酒……………大さじ1

煮だし汁（24カップ）

水……………3カップ
昆布……………5g
かつお……………15g

作り方

- ①たけのこは1.5センチ角位の食べやすい薄切りにして、調味料で吸物加減のやや甘めに味付けした煮だし汁の中でさっと一煮立てする。
- ②炊飯器に洗い米を入れ、①のたけのこの煮汁（水分が蒸発していることがあるので計り直す）で水加減をして、たけのこを加えて炊き上げる。
- ③木の芽・茹でグリーンピースを添えて盛る。



ワンポイント たけのこ



主な収穫・出荷時期：

3月下旬～5月中旬

最高級のもは「白子（しろこ）」と呼ばれ、軟らかく、えぐみが少なく、独特の風味と歯ざわりの良さが特徴です。「京都式軟化栽培法」と呼ばれる特殊な方法で栽培されます。秋から冬にかけての敷きわら、土入れの作業が重要で、これらを長年続けてきたことにより、やわらかな土壌となつて、良質のたけのこが生産されます。

門上委員のコメント

京都のふくよかな土壌と、それを守り続ける人々の努力によって生まれた食材。

産地紹介



たまねぎとじゃこのサラダ



材料 (4人分)

たまねぎ……………200g
ちりめんじゃこ……………30g
削りかつお……………3g
刻みのり……………少々

和風ドレッシング

ポン酢じょうゆ……………大さじ4
砂糖……………大さじ1
オリーブ油 (又はサラダ油) ……大さじ1

作り方

- ①たまねぎはたて薄切りにし、ちりめんじゃこを熱湯に通して水切りし、冷やしたものと混ぜ合わせる。更に削りかつおを加えて和え、器に盛る。
- ②ポン酢じょうゆに砂糖とオリーブ油 (又はサラダ油) を加えて混ぜ合わせる。
- ③小鉢に盛り、刻みのりを上につまみのせて (天盛り)、食べる時にドレッシングをかける。

為後委員のコメント

ドレッシングをかける前に、たまねぎ、ちりめんじゃこ、削りかつおを混ぜ合わせるとまんべんなくきれいに混ざります。



ワンポイント じゃこ



ワンポイント 新たまねぎ

主な収穫・出荷時期: 5月上旬~6月下旬

門上委員のコメント

太陽の恵みと泉南・淡路の肥沃な土地がたまねぎの旨みを作り上げます。また、じゃこはいわしの稚魚。カルシウムたっぷりの食材で野菜との相性抜群。

産地紹介



春野菜と豚肉の炒め物



材料 (4人分)

キャベツ……………300g
にんじん……………60g
なばな (茹) ……………一束 (200g)
薄切り豚肉……………120g
油 (又はマヨネーズ) ……………大さじ2

調味料

塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
ケチャップ……………大さじ2

作り方

- ①キャベツは3〜3.5センチ角の食べやすい大きさにザク切りにし、にんじんも同じ位の長さの縦に短冊状に切る。
- ②薄切り豚肉も同じくらいの長さに切っておく。
- ③フライパンを熱して油又はマヨネーズを入れ、キャベツ、にんじんを炒め、少量の水又は酒をふりかけて、しんなりしたら、豚肉をほぐし入れ、さっと炒めて調味料で味付け、なばなの食べやすく切ったものを加える。

為後委員のコメント

キャベツ・にんじん・なばなといった見た目にも彩り豊かな野菜を組み合わせるとたくさんの野菜をとることができます。



副菜2つ、主菜1つ

エネルギー：158kcal
脂質：8.9g
食塩相当量：0.8g

ワンポイント なばな



主な収穫・出荷時期：

12月〜3月中旬

冬の切り花として栽培され、京都の花市へ出荷されていました。このつぼみを食用、漬物原料用として栽培が始まったのは比較的新しく、戦後になってからです。

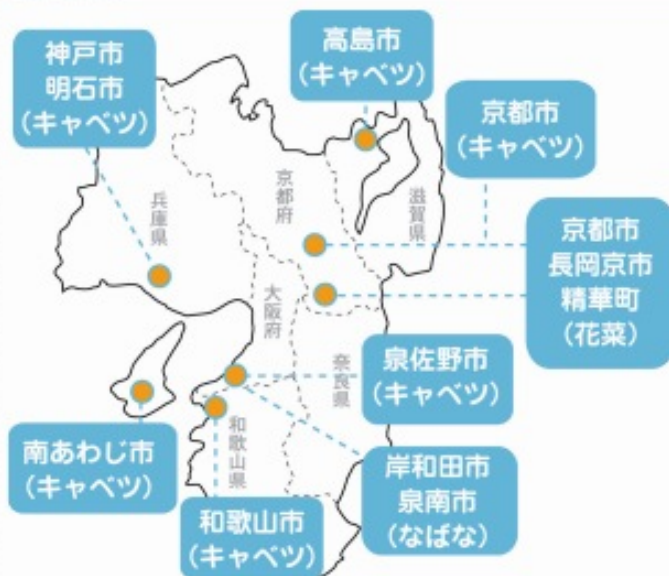
ワンポイント 春キャベツ

主な収穫・出荷時期：3月下旬〜6月下旬

門上委員のコメント

寒咲きなたねのつぼみは、花の咲き乱れる春を予感させる京都ならではの食材。春のキャベツは葉が柔らかく、火を入ると独特の甘味が多くなります。

産地紹介



たこめし



※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

たこやいかといった食材は火を通すと新しいほどよく縮んでしまうので、半分火を通しておいで、炊き上げる寸前に混ぜ合わせるとおいしく柔らかく食べられます。



材料 (4人分)

洗い米	……2カップ (320g)	煮汁 (2カップ)	
茹でだこ	……160g	水	……2.5カップ
わかめ (生又は塩漬け)	……40g	昆布	……5g
木の芽	……8枚	酒	……大さじ1弱
		薄口しょうゆ	……大さじ1.5
		みりん	……大さじ1弱

作り方

- ①米は洗って水切りする。
- ②たこは小口から5ミリ厚さの輪切りにし、煮汁を煮立てた中で、さっと一煮してあげておく。
- ③たこをあげた後の煮汁でごはんを炊く (普通の水加減と同じ)。
- ④炊き上げる寸前に②のたこと熱湯を通したわかめの小切りを加えて混ぜ合わせて盛り、木の芽をちらす。



主食2つ、主菜1つ

エネルギー：341kcal
脂質：1.0g
食塩相当量：1.4g

ワンポイント たこ



門上委員のコメント

明石海峡の急な流れに生息するたこは“立って歩く”と例えていわれるほど脚が太短くて活きが良く美味。

産地紹介



ふきの辛子マヨネーズ和え



材料（4人分）

ふき……………160g
ミニトマト……………60g
塩こしょう……………小さじ1/4
レモン汁……………小さじ1/2

辛子マヨネーズ

マスタード又は練り辛子……………30g
マヨネーズ……………大さじ2

作り方

- ①ふきは鍋に入る長さになり、塩をふり、板すり（転がしながら揉む）して、熱湯に入れて茹で、皮をむいて4～5センチの長さに切る。
- ②マヨネーズに練り辛子を加え、塩こしょうをし、レモン汁で味を調え、①のふきを和え、器に盛る。ミニトマトを添える。

為後委員のコメント

つぶマスタードを利用すると見た目がきれいに仕上がります。



副菜1つ

エネルギー：49kcal
脂質：4.1g
食塩相当量：0.5g

ワンポイント ふき



主な収穫・出荷時期：

11月～5月下旬

なにわ特産品の一つである泉州産の「大阪ふき」は柔らかく、豊かな香りとほろ苦さをもっており、地の利を活かして大阪市

場へ新鮮なものを出荷することで、他産地の追随を許さない品質と高い評価を得ています。

門上委員のコメント

数少ない日本原種の野菜。平安時代にはすでに栽培されていたといえます。関西は特に消費量が多いことでも有名。

産地紹介



貝塚市、
泉佐野市
泉南市、
熊取町

湖魚のからあげ



材料 (4人分)

わかさぎ (又は稚あゆ)	塩
200g	少々
こんにゃく	レモン
100g	1/2個
しいたけ (又は舞茸)	天つゆ
8枚 (160g)	みりん1
しゅんぎく	大さじ1.5
少々	濃口しょうゆ1
小麦粉	小さじ1.5
大さじ3	だし4
揚げ油	大さじ6

作り方

- ①わかさぎ (又は稚あゆ) は洗って水切りし、小麦粉をまぶす。
- ②こんにゃくは5ミリ厚の短冊切り、しいたけは軸を落として洗い、水切りし、共に小麦粉をまぶす。
- ③175～180℃に熱した油で揚げる。しゅんぎくは素揚げして添える。天つゆ又は塩、レモンを添える。

為後委員のコメント

わかさぎ等の湖魚は油で揚げることにより、子どもでも骨まで柔らかく食べられます。



ワンポイント 稚あゆ (写真はわかさぎ)



門上委員のコメント

琵琶湖を代表する魚・稚あゆ。年々収穫量が少なくなっています。「やな漁」という独特の手法があります。

産地紹介



ほたるいかの酢みそ和え



材料（4人分）

ほたるいか(又はいか)	酢みそ
.....160g	西京みそ（白甘みそ）
わけぎ.....60g	40g
酢漬けしょうが細切り	酢.....大さじ2
.....少々	

作り方

- ①ほたるいかは、さっと塩熱湯で茹でる。（茹でたものを使う場合はそのまま使用）いかの場合は胴と足を分け、内臓をとり、水洗いして胴の皮をむきとり、縦二つ切り5ミリ位の幅に短冊切り、足も同じ位に切って、さっと塩熱湯で茹でる。
- ②わけぎは熱湯で茹でる。
- ③西京みそ（白甘みそ：白みその場合は好みで砂糖を少し加えるとよい。）を酢でどろりとのばし、①を加えて和え、器に盛って、わけぎの茹でたものと酢漬けしょうがの細切りを添える。（好みで練り辛子を加えるのもよい。）

為後委員のコメント

酢みそは西京みそをだしや酢でのばすことで手間をかけずに簡単に作ることができます。



主菜1つ

エネルギー：65kcal
脂質：1.7g
食塩相当量：1.0g

ワンポイント ほたるいか



門上委員のコメント

ほたるいかは全身が青白く光ることから名付けられています。日中は深海に生息し、夜間産卵や餌を求めて海面近くに集まってきます。

産地紹介



季節の野菜を使う

『近畿版「食事バランスガイド」』の中でご紹介した料理例には多くの野菜が使われています。食材の「ワンポイント」の中でもご紹介しましたが、多くの野菜には、主な収穫・出荷時期があります。

例えば、

- ・春の「たけのこごはん」で紹介した「たけのこ」であれば3月下旬～5月中旬
- ・夏の「なすのみそ田楽」で紹介した「なす」であれば5月中旬～11月中旬
- ・秋の「さといもと鶏の煮っころがし」で紹介した「さといも（早生種）」であれば8月上旬～10月下旬

一般に、その食材が最もよくとれる「旬」の時期が食味もよく、栄養価も高いことが多いようです。一方、ハウス栽培など生産を工夫して、一年を通じて収穫が可能になっている野菜もあります。

近畿地域の中でも、それぞれの地域でいろいろな種類の野菜が作られています。季節を感じながら、地域の「旬」の食材を探して使ってみてはいかがでしょうか。

