

近畿の食材を使った冬のセット

<近畿の冬の食材について>

野菜では「だいこん」「金時にんじん」「ねぎ」「みぶな」などが冬らしさを感じさせてくれます。

果物では「みかん」に代表されるかんきつ類、施設（ハウス）ものの「いちご」の出回りが多くなります。

また、水産物では日本海の「はたはた」や「ぶり」など脂ののった魚が旬を迎えます。

藤原委員のコメント

この時期は風邪の防止、皮膚の乾燥防止が健康管理の面で重要となり、特にビタミンの補給と水分の補給が要求されます。色々な鍋物で温まりながらたっぷりの野菜と季節の脂の乗った魚介類を摂取することにより、体が温まり栄養バランスの取れた食事となります。

冬の夕食



ごはん	主食2つ (SV)
ぶりだいこん	副菜1つ (SV)
	主菜2つ (SV)
豚肉とさといものかす汁	副菜1つ (SV)
焼きしいたけと焼ねぎのごま酢	副菜1つ (SV)
みずなとゆばのさっと煮	副菜1つ (SV)

エネルギー 854kcal
脂質 20.8g
食塩相当量 4.4g



藤原委員のコメント

脂ののったぶりの味をたっぷりしみ込ませただいこん、具だくさんのかす汁、旨味のある生しいたけを楽しみながら、ぶりからn3系脂肪酸、さといもから炭水化物、野菜類からビタミン・食物繊維が摂取できます。



※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。

冬の朝食



ごはん	主食2つ (SV)
はたはたのバター焼き	主菜2つ (SV)
みぶなとりんごのピーナッツ和え	副菜1つ (SV)
ミルクコーヒー	牛乳・乳製品1つ (SV)
みかん	果物1つ (SV)



エネルギー 765kcal
脂質 23.9g
食塩相当量 2.7g

藤原委員のコメント

脂の乗ったはたはたとみぶなのパリパリを温かいご飯でいただき、寒い朝の体をほぐし、体温を上げること、モチベーションを上げましょう。

冬の昼食



鍋焼きうどん	主食2つ (SV)	副菜1つ (SV)
	主菜1つ (SV)	
ヨーグルト	牛乳・乳製品1つ (SV)	
いちご	果物1つ (SV)	



エネルギー 567kcal
脂質 11.9g
食塩相当量 2.0g

藤原委員のコメント

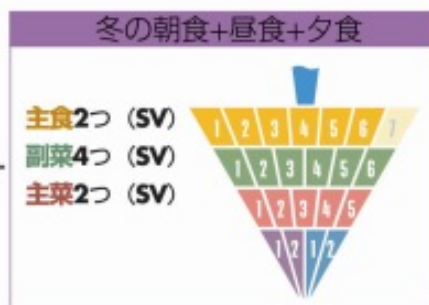
冷えた体を栄養バランスのとれた、具たっぷりの鍋焼きうどんであたため、風邪を予防しましょう。



+



+



3食の計 エネルギー 2,186kcal 脂質 56.6g 食塩相当量 9.1g

はたはたのバター焼き



材料（4人分）

はたはた …中100g×4匹（400g）	みりん……………大さじ2
小麦粉……………大さじ1	しょうゆ……………大さじ2
バター……………大さじ1弱	かぶの酢漬け ……………20g×4枚（80g）
油……………小さじ2	

作り方

- ①はたはたはさっと水洗いして、水分を切り小麦粉を表面にうすくまぶす。
- ②フライパンにバターを溶かし、この中に油を加えてこげにくくして、①を入れて表面をこんがり色よく、両面から焼き、焼き上がりにみりんとうしょうゆをふり入れてさっとからめる。
- ③皿に盛り、かぶの酢漬け又は千枚漬けを添える。

為後委員のコメント

味付けは、塩でも良いです。ごはんと組み合わせを考え、みりん、しょうゆで照り焼き風としました。



ワンポイント はたはた



門上委員のコメント

ウロコもなく水洗いも簡単で食べやすい魚。この魚を塩漬けにして発酵させたものが「しょつつる」と呼ばれる魚醤。

産地紹介



みぶなとりんごのピーナッツ和え



材料 (4人分)

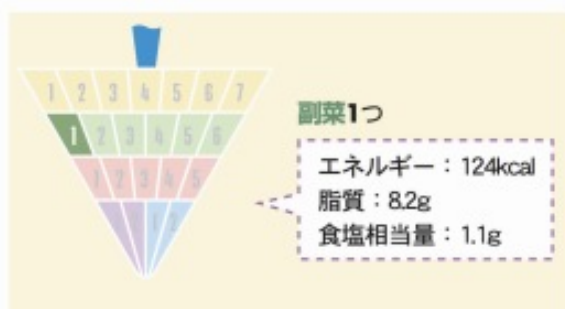
みぶな……………350g	こしょう……………少々
ピーナッツ……………30g	ドレッシング(クリームタイプ)
りんご……………100g	……………大さじ3
塩……………小さじ1/2	

作り方

- ①みぶなはさっと茹で、水にとって色どめし、水分をしぼり、5センチ位の長さに切る。
- ②りんごは食べやすく小さめ(5ミリ厚)のいちよう切りにして①とまぜ、かるく塩こしょうをする。
- ③ピーナッツをあらきざみにして、ドレッシングで和え、これを②に加え和える。

為後委員のコメント

みぶなをさっと茹でることかさが減り、量をとることができます。
また、ドレッシングを使うことで、サラダ感覚で食べられます。



ワンポイント みぶな



主な収穫・出荷時期：周年

葉は細長く、卵円ヘラ状で欠刻がないので、丸葉みずなとも呼ばれます。

最近では、みずな同様、ハウス栽培により1～3ヶ月で収穫する小束(200g)の周年出荷が増加しています。

門上委員のコメント

みずなに比べると柔らかく食べやすく、千枚漬けに添えられる野菜としても有名な用途の広い野菜です。

産地紹介



鍋焼きうどん



為後委員のコメント

具に肉や魚、天ぷら等を入れることでひと味かわった、おいしい鍋焼きうどんもできます。



主食2つ、副菜1つ、
主菜1つ

エネルギー：471kcal
脂質：8.8g
食塩相当量：1.9g

門上委員のコメント

「麺の讃岐、だしの大阪」といわれています。だしを吸った麺の美味しさはまた、格別です。

材料（1人分）

冷凍うどん……1玉（200g）	卵……………1個（50g）
もち……………50g	—— 煮汁 ——
はくさい…1/2枚（50g）	煮だし汁8……0.7カップ
にんじん（茹）……10g	みりん1……………大さじ1
しいたけ…1枚（20g）	薄口しょうゆ1…大さじ1
しゅんぎく……………20g	
鶏もも肉（又は豚肉）	粉とうがらし（好みに合わせて）
……………15g	……………少々

作り方

- ①はくさい、にんじん、しいたけは食べやすい大きさに切る。しゅんぎくも洗って10センチ位の長さに切り、鶏もも肉は一口大にそぎ切りにする。
- ②鍋にみりんを入れて、煮立て、しょうゆと煮だし汁を加えて煮る。この中に鶏もも肉を入れ、色が変わってきたら野菜を入れ、うどんを加えて煮る。
- ③煮立ってきたら卵を割り落とし、好みに薬味（ねぎ等）を添える。

ぶりだいこん



材料 (4人分)

ぶり…65g×4切れ (240g)
だいこん
…1切れ40g×8切れ (320g)
みずな…80g
水…2.5カップ
だし昆布…10cm

調味料

酒…大さじ3
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ3
練り辛子…少々
ゆずの皮…少々

作り方

- ①ぶりの身又はアラは4～5センチ角位に切り、さっと熱湯を通して汚れを洗いとる。
- ②だいこんは厚目に皮をむいて2センチ位の厚さの輪切り又は半月切りにし、ぶり同様にさっと茹でる。
- ③鍋に昆布を敷き、だいこんを入れ、かぶる位の水を注いで火にかける。煮立って約10分程でぶりを加え、調味料で味付けして、ひと煮する。魚に火が通れば、一度取り出し、だいこんのみをゆっくり煮る。少し煮つまったところにぶりをもどし、みずな (5センチの長さ) を加えさっと煮て盛り、軟らかくといった練辛子とゆずの皮を添える。

為後委員のコメント

大根は、煮立てた後にさまして、時間をおくことで、しっかり味がしみ込みます。食べる時に温め直すことでおいしく食べられます。



副菜1つ、主菜2つ

エネルギー: 206kcal
脂質: 11.0g
食塩相当量: 1.3g

ワンポイント だいこん



主な収穫・出荷時期: 5月下旬～3月下旬

門上委員のコメント

だいこんは煮てよし、炊いてよし、漬けてよし、生でもよしという有り難い食材です。また、ぶりは典型的な出世魚で、「いなだ」、「はまち」など各地で呼び方が異なるのも特徴です。

産地紹介



豚肉とさといものかす汁



為後委員のコメント

豚肉の代わりに油揚げなどを使っても、おいしくできます。



副菜1つ (SV)

エネルギー：154kcal
脂質：2.5g
食塩相当量：1.9g

材料 (4人分)

薄切り豚肉……………60g
さといも……………240g
にんじん……………60g
しいたけ…大2枚 (60g)
ねぎ……………2本 (20g)
昆布だし汁……………3.5カップ
酒のかす……………100g

調味料

みりん……………大さじ1/2
塩……………小さじ2/3
薄口しょうゆ…小さじ1
みそ……………大さじ1.5強

作り方

- ①豚肉は一口大に切る。さといもは皮をむき、にんじんと共に一口大 (2センチ) の乱切り状に切り、しいたけは4ツ切り、ねぎは5センチの長さに切る。
- ②鍋に昆布だし汁と豚肉を入れて火にかけ、煮立てばアクをとり、豚肉を一度取り出す。
- ③さといもとにんじんは平皿に入れ、水を少々加えて電子レンジで固茹で状に加熱し②に加えて煮る。
- ④酒のかすは前もって、少量の水又はだし汁でふやかしておき、金ザルに入れて③の中でこし溶き、調味料で味付けする。
- ⑤豚肉、しいたけ、ねぎを加えてひと煮する。

焼きしいたけ焼ねぎのごま酢



材料（4人分）

しいたけ…6枚（120g）
白ねぎ（又は青ねぎ）
……………2本（240g）

ごま酢

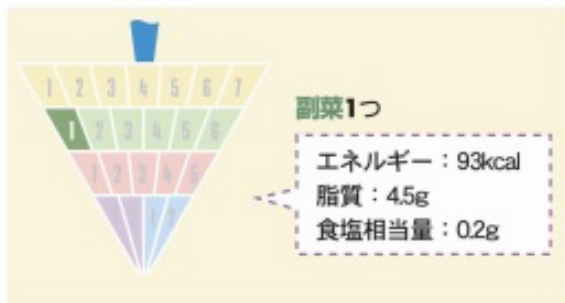
あらずりごま…大さじ3
酢……………大さじ2.5
砂糖……………大さじ2
薄口しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①しいたけはジクをとり、白ねぎは根の部分を落としてガス火に網をのせてこんがり焼く。
※ねぎは真黒にこがして、一枚うす皮をとるとよい。焼けたら食べやすく3センチ位に切り、しいたけは1センチ巾に切る。
※フライパンを利用して空鍋で炒め焼いてもよい。
- ②あらずりごまに酢、砂糖、薄口しょうゆでどろりとのばし味をつけ、この中に①を入れて和える。

為後委員のコメント

ねぎは焼くことで、甘みが増しおいしく食べられます。



ワンポイント ねぎ

主な収穫・出荷時期：

11月中旬～2月下旬

江戸時代、兵庫但馬の朝来市生野町に栄えた生野銀山で働く人々の冬の栄養源として、京都の九条ねぎを持ち帰り栽培され始めたのが「岩津ねぎ」のルーツです。

真夏に苗を植え付け、凍てつく冬に収穫。厳しい自然の中、大切に農家が育てたねぎは、霜にあたるほどうまみを増します。白ねぎ・根深ねぎに分類されるねぎでありながら、緑の葉もやわらかくおいしく、鍋物や焼き物にするとトロリとやわらかくなり、芳醇な甘さがでるのが特徴です。

ワンポイント しいたけ

主な収穫・出荷時期：周年

門上委員のコメント

しいたけは食べるだけでなくだしを取るにも優れた働きをする。しいたけはさまざまな料理に応用可。

産地紹介



みずなとゆばのさっと煮



材料 (4人分)

みずな……………200g
生ゆば (又は乾燥ゆば)
……………60g
ゆずの皮 (又はしょうが)
……………少々

煮汁

煮だし汁5…大さじ7.5
みりん1…大さじ1.5
薄口しょうゆ1
……………大さじ1.5

作り方

- ①みずなはしばらく水につけておいて洗い、8センチ位の長さに切る。生ゆばも巾2～2.5センチ位の食べやすい大きさに切る。
- ②鍋を火にかけ、みりんを入れ煮立てアルコール分を抜いたら、薄口しょうゆ、煮だし汁を加え煮汁を作る。
- ③②に①を加えて、しゃぶしゃぶ感覚でさっと煮、ゆずの皮 (又はしょうが) の細切りをちらして盛る。

為後委員のコメント

手間をかけずに、2～3分でできます。また、しゃぶしゃぶ感覚でさっと煮ることで、食材の旨味を引き出すことができます。



副菜1つ

エネルギー：65kcal
脂質：2.2g
食塩相当量：1.0g

ワンポイント ゆば



門上委員のコメント

風味と滋味に富んだゆば。京都らしい食材の一つで、京料理にもよく活かされています。

産地紹介

