



だしの素材を使ったシンプル和ごはん(一汁一菜)



「和ごはん・食育プラン」(和食だし体験講座など)を受講した
甲南女子大学 濱口ゼミ3年生考案
子どもたちの健やかな成長につながる和ごはん動画



甲南女子大学

ガス火でパッと！ おいしい 簡単ヘルシー 和ごはん

秋を満喫！！ 彩り豊かな簡単和ごはん

川内綾乃、鷹野茉衣子、山田優衣

1. 旬の味覚、鮭を使ったホイル焼き
2. 野菜たっぷり！ あったか豚汁
3. だしがらを使った昆布とかつおのサクサクふりかけ
4. ごはん



子どもとつくる！ 最強和ごはん！

加島梨那、高橋亜紀、森岡海有

1. 鮭の西京焼き
2. きのこと野菜のみそ汁
3. だしがらの酢の物
4. ごはん



親子で作るわくわく和ごはん！

淡田莉加、壺内洗、村田萌

1. とふめし
2. 豆苗とえのきの肉巻き
3. 秋のおみそ汁
4. 昆布とかつお節のだしがらふりかけ



協力:(株)浪花昆布 佃真



だしの素材を使ったシンプル和ごはん

秋を満喫！！彩り豊かな簡単和ごはん

甲南女子大学人間科学部生活環境学科
1班：川内綾乃、鷹野茉衣子、山田優衣

コンセプト

秋の味覚を使った野菜をたくさん摂れ、簡単にできるメニュー

メニュー

1. 旬の味覚、鮭を使ったホイル焼き
2. 野菜たっぷり！あったか豚汁
3. だしがらを使った昆布とかつおのサクサクふりかけ
4. ごはん





旬の味覚、鮭を使った ホイル焼き

◆材料(4人分)

材料	分量	材料	分量
酒	60g (大さじ4)	しょうゆ	24g (小さじ4)
昆布	5g	かつお節	5g
鮭	4切れ	しめじ	65g (1/2袋)
人参	50g (1/4本)	玉ねぎ	7g (1/4玉)
えのき	50g (1/2袋)	エリンギ	25g (1/2袋)
大根	250g (1/4本)	ねぎ	適量

◆作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
(人参は型抜き、型抜きした残りは豚汁へ)
2. アルミホイルに玉ねぎをしき、鮭をのせる。その上からしめじ、人参、えのき、エリンギを彩りよくのせる。
3. 酒、しょうゆ、だしをとった後のだしがら(昆布の細切りとかつお節)をその上にのせ、アルミホイルを閉めて、グリルで約10分焼く。
4. ねぎをちらして完成。



野菜たっぷり！あったか豚汁

◆材料(4人分)

材料	分量	材料	分量
かつお節	22g	昆布	22g
合わせみそ	72g (大さじ4)	ごま油	8g (小さじ2)
しめじ	65g 1/2袋	人参	50g 1/4本
サツマイモ	50g 1/4本	玉ねぎ	7g 1/4玉
えのき	50g 1/2袋	エリンギ	25g 1/2袋
豚肉	100g	大根	250g 1/4本
こんにゃく	1/2袋	ネギ	適量

◆作り方

1. しめじ、人参、さつまいも、玉ねぎ、えのき、エリンギ、豚肉、大根、こんにゃくを食べやすい大きさに切る。
2. 昆布、かつお節でだしをとる。
3. 鍋にごま油をしき、中火で豚肉、切った具材を炒める。
4. だし汁約600gをいれて煮立たせ、野菜が柔らかくなるまで、アクを取りながら煮込む。
5. みそを溶かし入れ、ネギを散らして完成。



だしがらを使った昆布とかつおの サクサクふりかけ（ごはん とともに）

◆材料（4人分）

材料	分量	材料	分量
しょうゆ	6g (小さじ1)	酒	2.5g (小さじ1/2)
砂糖	3g (小さじ1)	白ごま	5g (小さじ1)
白米	2合		

◆作り方

1. ごはんを炊く。白米を洗って水を切り、炊飯器に2合分のお水を入れてセットする。
2. ふりかけは、昆布を細切りし、だしを取った後にキッチンペーパーで絞ったかつお節と合わせる。
3. 残りだし（大さじ1と1/2）を加える。
4. 酒・砂糖・しょうゆを加え中火で炒める。
5. 水分が飛んだら弱火にし、パラパラになったら火を止め、白ごまを加える。

だしの素材を使ったシンプル和ごはん 子どもとつくる！最強和ごはん！

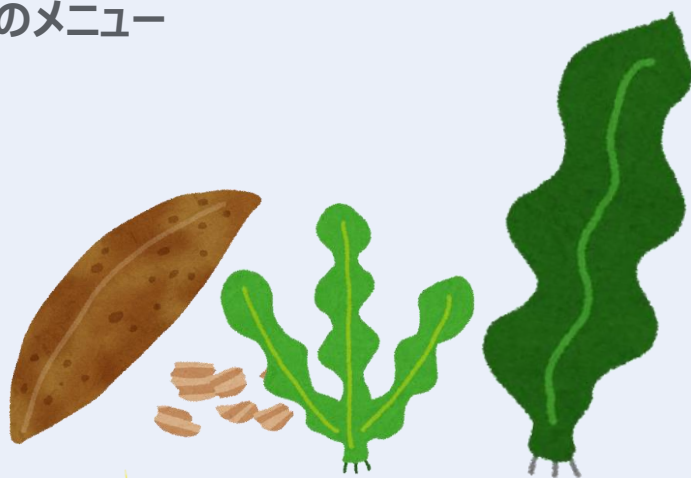
甲南女子大学人間科学部生活環境学科
2班：加島梨那、高橋亜紀、森岡海有

コンセプト

子ども達の丈夫な体づくりのためのメニュー

メニュー

1. 鮭の西京焼き
2. きのこと野菜のみそ汁
3. だしがらの酢の物
4. ごはん





鮭の西京焼き



◆材料(4人分)

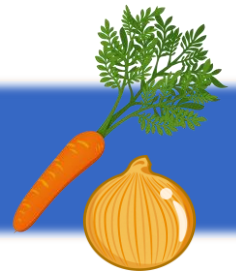
材料	分量	材料	分量
鮭	4切れ	合わせみそ	大さじ3
塩	適量	酒	大さじ4
大葉	4枚	みりん	大さじ2
すだち	2個	砂糖	大さじ2

◆作り方

1. 鮭に塩をかけて5分待つ
2. キッチンペーパーで水分を拭き取る
3. みそ、酒、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、鮭になじませる
4. 15分～20分漬けて置く
5. キッチンペーパーで鮭からみそを拭き取る
6. 鮭をフライパンに並べ、弱火で片面5分～7分ずつ蓋をしてじっくり焼く
7. お皿に大葉を敷きその上に鮭を置き、すだちを添える



きのこと野菜の味噌汁



◆材料(4人分)

材料	分量	材料	分量
かつお節	20g	にんじん	1/2本
昆布	15g	舞茸	1/2株
西京焼きの残りのみそ +合わせみそ	大さじ4	玉ねぎ	1/2個

◆作り方

1. かつお節と昆布でだしをとる。
2. にんじんを型抜き、玉ねぎをくし切り、舞茸は石づきを切り落としほぐす。
3. 鍋にだしと材料を入れる。
4. 西京焼きの残りのみそと合わせみそを入れて煮る。



だし殻の酢の物



ごはん



◆材料(4人分)

材料	分量	材料	分量
米酢	大さじ1	にんじん	1/2本
酒	大さじ1	玉ねぎ	1/2個
昆布のだしがら	半分	舞茸	1/2株
かつお節のだしがら	半分	しょうゆ	大さじ1
白米	2合		

◆作り方

【だしがらの酢の物】

1. みそ汁で使わなかったにんじんをひと口サイズに切る。
2. 切ったにんじんが軟らかくなるまで、水の状態からゆでる。
3. 玉ねぎを繊維に対して垂直に薄切りする。
4. 舞茸をほぐす。
5. にんじん、玉ねぎ、舞茸に酒をかけて蒸し焼きにする。
6. 昆布のだしがらを細切りにする。
7. 全ての材料とかつお節のだしがらを混ぜ合わせる。

【ごはん】

1. 白米を洗って水を切り、炊飯器に2合分のお水を入れてセットする。

だしの素材を使ったシンプル和ごはん

親子で作るわくわく和ごはん！

甲南女子大学人間科学部生活環境学科
3班：淡田莉加、壺内洗、村田萌

コンセプト

子どもでも簡単に作れて

郷土料理と秋の味覚を一度に味わえるメニュー



メニュー

1. とふめし
2. 豆苗とえのきの肉巻き
3. 秋のおみそ汁
4. 昆布とかつお節のだしがらふりかけ





とふめし



◆材料(4人分)

材料	分量	材料	分量
お米	2合	酒	小さじ1 (5g)
油	小さじ1 (4g)	しょうゆ	大さじ2 (36g)
木綿豆腐	75g	油揚げ	25g
鯖缶(水煮)	120g	ごぼうのささがき	80g
にんじん	30g		

◆作り方

1. 米は洗って普通の水加減でごはんを炊く。
2. 木綿豆腐は10分～15分ほど茹でて、沸騰したら火を止め、水切りしておく。
3. にんじんは3センチ長の千切りにする。
4. 鍋に油を入れて熱し、ごぼうのささがき、にんじん、油揚げの順にいれて炒める。
5. 野菜が柔らかくなったら2の豆腐と鯖缶を加え、豆腐をつぶしながら炒める。
(豆腐は小さくつぶしすぎないように)
6. しょうゆと酒で味付けをし、煮汁がなくなるまで炒り煮する。
7. ごはんが炊けたら、6の具をごはんの上に乗せ、混ぜ合わせる。



豆苗とえのきの肉巻き



◆材料(4人分)

材料	分量	材料	分量
しょうゆ	大さじ2 (36g)	砂糖	大さじ1 (9g)
酒	大さじ2 (30g)	片栗粉	大さじ1 (9g)
みりん	大さじ2 (36g)	豚バラ肉薄切り	360g
豆苗	1袋	えのき	1袋

◆作り方

1. 豆苗は洗って根を切る。
2. えのきは根を切って8等分にする。
3. 豚バラ肉薄切りをたてに広げて、えのきを手前に乗せて巻き付ける。
4. 豆苗も同様に行う。
5. 片栗粉を薄くまぶす。
6. 熱したフライパンに油をひき、3、4の巻き終わりを下にして並べて中火で焼く。
7. 巻き終わりが焼き固まったら、火が通るまで転がしながら3～4分焼く。
8. しょうゆと酒とみりんと砂糖を加え煮詰めながら全体にからめる。



秋のおみそ汁



◆材料(4人分)

材料	分量	材料	分量
合わせみそ	大さじ2と1/2 (45g)	かつお節	14g
昆布	14g	水	600g+蒸 発分100g
さつまいも	55g	油揚げ	15g
ごぼうのささがき	20g	にんじん	80g

◆作り方

1. 昆布とかつお節の合わせだしを作る。
2. にんじんはいちょう切り、油揚げはたんざく切り、さつまいもは0.5mm間隔の輪切りにする。
3. 1にさつまいもとにんじんをいれ、火にかける。
4. 沸騰したらさつまいも、ごぼうのささがき、油揚げを入れる。
5. 火を止めて合わせみそをとき、再び火にかけてひと煮立ちする

昆布とかつお節のだしがらふりかけ



◆材料(4人分)

材料	分量	材料	分量
昆布のだしがら	14g	みりん	大さじ1 (18g)
かつお節のだしがら	14g	砂糖	小さじ1/3 (1g)
酢	大さじ1 (15g)	しょうゆ	大さじ1 (18g)
白ごま	大さじ1 (6g)		

◆作り方

1. 昆布は1.5cmの長さに細切りする。かつお節はみじん切りにする。
2. フライパンに1と白ごまを入れ弱火で乾煎りする。
3. みりん、砂糖を加えて弱火で約3分ほど混ぜる。
4. 汁気がなくなったら酢としょうゆを加えて、再び汁気がなくなるまで炒める。