

11月和ごはん月間企画



「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 生活環境学科 瀧口ゼミ3年生考案
健やかな子どもたちの成長につながる和ごはん



栄養満点！親子で秋の味覚を楽しもう！

1班：飯塚美晴・小林始瑛瑠・前田葵

1. ごはん
2. 甘酒の粕汁
3. 和風春巻き
4. だし殻を使ったカボチャサラダ



秋の味覚を感じられて、簡単に出来るメニューー

2班：岡田凧・杉本佳央理・田村夏樹

1. たこ飯
2. 栄養たっぷり！あったか粕汁
3. 蓮根のはさみ焼き
4. だし殻の卵焼き



秋の味覚を楽しもう！

3班：江崎理子・上村日向子・小紫里奈・田所夏美

1. 鮭と昆布の炊き込みごはん
2. えのき入りつくね
3. 具沢山！根菜のお味噌汁



栄養満点！親子で秋の味覚を楽しもう！

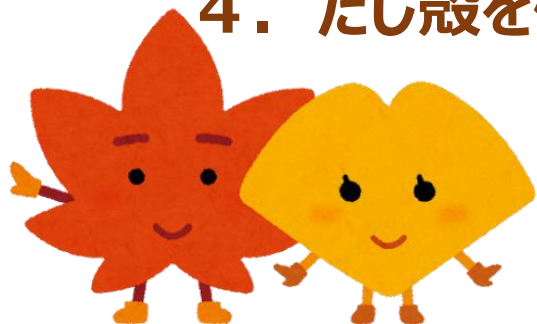
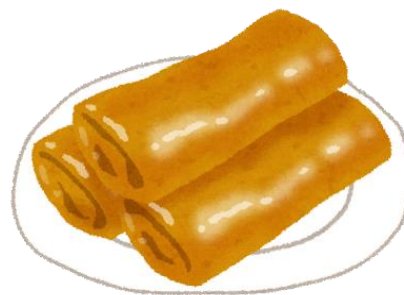
1班：飯塚美晴・小林始瑛瑠・前田葵

コンセプト

～秋の和ごはん～

メニュー

1. ごはん
2. 甘酒の粕汁
3. 和風春巻き
4. だし殻を使ったカボチャサラダ



2. 甘酒の粕汁

◆材料（4人分）

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|--------|------------|-----------|--------|
| にんじん | 50g（1/3本） | 昆布（だし用） | 10g |
| 大根 | 200g（1/4本） | かつお節（だし用） | 20g |
| ★油揚げ | 2/3枚 | 水（だし用） | 1000ml |
| ★こんにゃく | 2/3枚 | 甘酒（濃縮タイプ） | 80ml |
| ★鮭（甘塩） | 130g（2切れ） | 味噌 | 67g |
| 料理酒 | 小さじ4（20g） | 青ねぎ | お好み |

◆作り方

1. 材料を食べやすい大きさに切る。

にんじん・大根は銀杏切り、油揚げは短冊切り、こんにゃくは一口大に切る。鮭は、大きめの一口大に切る。

2. 鍋で昆布とかつお節の合わせだしをとる。その後、合わせだし・料理酒・にんじん・大根を鍋に入れ、ふたをして中火にかける。

3. ある程度野菜に火が通ったら①で準備した残りの★印の材料を入れる。

4. 沸騰したら灰汁を取り、ふたをして具材に火が通るまで煮込む。

5. 具材に火が通ったら、甘酒を入れる。その後、味噌を溶かし入れ、火を止める。

6. お好みに青ねぎを散らしたら完成。



3. 和風春巻き

◆材料（4人分）

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|-------------------------|------|--------------------------|------------------|
| 春巻きの皮 | 7枚 | 春雨 | 27g |
| 水溶き片栗粉 （具材にとろみをつける用） | 小さじ2 | ★しょうゆ・砂糖・料理酒 ・みりん・ごま油 | 小さじ2 |
| 水溶き片栗粉 （春巻きの皮に塗る用） | 小さじ2 | ★干ししいたけの戻し汁 | 27g |
| 干ししいたけ | 2個 | ★オイスターソース | 小さじ1/2(3g) |
| たけのこ（水煮） | 53g | ★鶏がらスープの素 | 小さじ 1/2(1.2g) |
| 豚ひき肉 | 100g | 青ねぎ | お好み |
| 大葉 | 7枚 | | |

◆作り方

1. 春雨は水で戻し、食べやすい長さに切る。干ししいたけ・たけのこは、千切りにする。
2. フライパンに油を入れ、豚ひき肉を炒めた後、たけのこ・干ししいたけの順で加え炒める。お好みで青ねぎを散らす。
3. 春雨と★印の調味料を入れ、水分を飛ばすように炒める。
4. ③に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
5. 大葉と冷めた具を皮の下のほうに置いて包み、水溶き片栗粉をつける。
6. 150～160度の低温から入れ、徐々に温度を上げていく。
7. 春巻きの皮全体に焼き色がいたら、油を切る。その後、お皿に盛りつけて完成。



4. だし殻を使ったカボチャサラダ

◆材料（4人分）

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|--------------|----------------|-------|------------|
| だし殻（昆布・かつお節） | 粕汁の時に作っただしのだし殻 | 白いりごま | お好み |
| ★しょうゆ | 小さじ4（24g） | かぼちゃ | 333g（1/3個） |
| ★みりん | 小さじ1（6g） | マヨネーズ | 小さじ7（28g） |
| ★砂糖 | 大さじ1（9g） | | |

◆作り方

1. だし殻（昆布・かつお節）はよく水気を切っておく。
2. 小鍋に★印の調味料を入れ、火にかける。
3. 砂糖が溶けたらだし殻（昆布・かつお節）を入れ、調味液がなくなるまで煮詰める。
4. 火を止め、白いりごまを入れて混ぜる。
5. かぼちゃを一口大に切り、竹串が通るくらいに蒸す。
6. ④に⑤を加え、マヨネーズと和えて完成。



秋の味覚を感じられて、 簡単に出来るメニュー

2班：岡田凧・杉本佳央理・田村夏樹

コンセプト

地元を秋で感じよう

メニュー

1. たこ飯
2. 栄養たっぷり！あったか粕汁
3. 蓮根のはさみ焼き
4. だし殻の卵焼き



1. たこ飯

◆材料（4人分）

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|------|-----------------------|-------|-----------|
| 白米 | 2合（300g） | ゆで枝豆 | 50g |
| ゆでたこ | 150g | ★しょうゆ | 大さじ2(36g) |
| しょうが | 20g（1/2個） | ★料理酒 | 大さじ1（15g） |
| だし | 350ml （粕汁の時に作っただし） | ★塩 | 少々 |

◆作り方

1. 白米を洗う。
2. ゆでだこは1.5cm幅に切る。しょうがは、せん切りにする。
3. ①の白米と★印の調味料を鍋に入れる。粕汁の時に作っただしから350ml（2合分）をとり出し、注ぎ入れる。その上に、②のゆでだこ・ゆで枝豆をのせて炊く。
4. 炊き上がったら、②のしょうがを加え、軽く混ぜて完成。



2. 栄養たっぷり！あったか粕汁

◆材料（4人分）

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|-----------|---------------------------|-------|-----------|
| かつお節（だし用） | 15g （※たこ飯・卵焼きの分も込み） | 玉ねぎ | 60g（1/4個） |
| 昆布（だし用） | 15g （※たこ飯・卵焼きの分も込み） | 油揚げ | 2枚 |
| 水（だし用） | 1100ml （※たこ飯・卵焼きの分も込み） | 豚肉 | 100g |
| 大根 | 250g（1/4本） | 酒粕 | 100g |
| にんじん | 75g（1/2本） | 合わせ味噌 | 40g |
| さつまいも | 120g（1/2本） | | |

◆作り方

1. 鍋で昆布とかつお節の合わせだしをとる。
2. 大根・にんじん・さつまいも・玉ねぎ・油揚げを一口大に切り①に入れる。
3. 豚肉を入れて、沸騰するまで温める。
4. 灰汁を取り、3分間煮込む。
5. 酒粕・合わせ味噌を泡立て器でほぐし、よく混ぜて完成。



3. 蓮根のはさみ焼き

◆材料（4人分）

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|-------|-----------------|---------------------|----------------|
| 蓮根 | 100g（11cmの蓮根1個） | ●こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ | 50g（1/4個） | ●だし殻（昆布をみじん切りにしたもの） | 粕汁の時に作っただしのだし殻 |
| ●鶏ひき肉 | 300g | ★みりん | 大さじ2（36g） |
| ●料理酒 | 大さじ1（15g） | ★しょうゆ | 大さじ2（36g） |
| ●片栗粉 | 大さじ1（10g） | ★料理酒 | 大さじ2（30g） |
| ●塩 | 少々 | | |

◆作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにして、炒める（透明になればOK）。その後冷ます。
2. 蓮根を3mmの厚さに切る。
3. ●印の材料と①の冷ました玉ねぎを混ぜる。
4. ②の蓮根の水分を取り、2枚1組にして③を均等に分けてはさむ。
5. ★印の調味料を混ぜてたれを作り、ふたをして火を通して煮からめ完成。



4. だし殻の卵焼き

◆材料（4人分）

| 材料 | 分量 |
|-----------|----------------------|
| だし殻（かつお節） | 粕汁の時に作っただしのだし殻 |
| 卵 | 3個 |
| だし | 60ml （粕汁の時に作っただし） |
| しょうゆ | 小さじ1（6g） |
| 油 | 大さじ1（12g） |



◆作り方

1. 粕汁で作っただし汁60mlをとり出す。
2. だし殻（昆布・かつお節）と卵、しょうゆを混ぜ、①を加える。
3. 卵焼き器に少量ずつ油と卵液を流し入れて、巻きながら焼く。卵液がなくなるまで同様に繰り返す。
4. 食べやすい大きさに切って完成。

秋の味覚を楽しもう！

3班：江崎理子・上村日向子・小紫里奈・田所夏美

コンセプト

旬の食材とだしのコラボ

メニュー

1. 鮭と昆布の炊き込みごはん
2. えのき入りつくね
3. 具沢山！根菜のお味噌汁



1. 鮭と昆布の炊き込みごはん

◆ 材料（4人分）

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|-----------|--------------------|---------|-----------|
| 白米 | 2合（300g） | だし殻（昆布） | 8g |
| 昆布（だし用） | 8g（※お味噌汁の分も込み） | 水 | 200ml |
| かつお節（だし用） | 16g（※お味噌汁の分も込み） | だし | 200ml |
| 水（だし用） | 1000ml（※お味噌汁の分も込み） | しょうゆ | 大さじ1（18g） |
| 鮭 | 160g（2切れ） | ねぎ | 適量 |
| 料理酒・塩 | 適量（下処理用） | | |

◆ 作り方

1. 鍋で昆布とかつお節の合わせだしをとる。
2. 鮭を料理酒と塩に付け込んで10分おく。
3. だし殻（昆布）を細く切る。
4. 白米を洗って、水・だし（200ml）・しょうゆを入れる。
5. ④に昆布を入れ、鮭を上に乗せて炊く。
6. 炊いたら鮭を取り出して骨と皮を取り除き、食べやすいようにする。
7. 茶碗によそってねぎを上を散らして完成。



2.えのき入りつくね

◆材料（4人分）

| 材料 | 分量 | 材料 | 分量 |
|-------|---------------------|-------|------------|
| 鶏ひき肉 | 400g | (たれ) | |
| えのき | 1袋 | ★しょうゆ | 大さじ2 (36g) |
| 片栗粉 | 大さじ7 (63g) | ★料理酒 | 大さじ2 (30g) |
| ごま油 | 適量 | ★みりん | 大さじ2 (36g) |
| 白いりごま | 適量 | ★砂糖 | 大さじ1 (9g) |
| 料理酒 | 大さじ (15g) (レシピ⑤で使用) | | |

◆作り方

1. えのきを5mm幅に切る。
2. ボウルに鶏ひき肉・えのき・片栗粉を入れて手でまとまるまでこねる。
3. 直径3cmほどの楕円形に成形する。
4. フライパンにごま油をひいて中火で熱し、③を焼く。
5. 焼き目がついたらひっくり返す。そこに料理酒を入れ、ふたをして5分間蒸し焼きにする。
6. ⑤に★印の調味料を入れ、煮詰める。
7. お皿に盛り付け、白いりごまを振りかけて完成。



3. 具沢山！根菜のお味噌汁

◆材料（4人分）

| 材料 | 分量 |
|-------|---------------------------|
| だし | 800ml (炊き込みご飯の時に作っただし) |
| 味噌 | 30g |
| さつまいも | 50g (1/4本) |
| 蓮根 | 50g (11cmの蓮根1/2) |
| にんじん | 50g (1/4本) |
| 絹豆腐 | 100g |



◆作り方

1. さつまいもは小さめの乱切り、蓮根・にんじんはいちょう切り、絹豆腐は1cm角に切る。
2. 絹豆腐以外の具材をゆでて軽く火を通す。
3. 炊き込みご飯の時に作っただしから800mlとり出す。鍋にだし（800ml）を入れ、火にかける。
4. ③の鍋に②の具材を入れる。
5. ④に味噌を溶かし入れる。
6. 味噌を溶き終えたら、絹豆腐を入れ、火を止めて完成。