



KONAN WOMEN'S
UNIVERSITY

甲南女子大学

11月和ごはん月間企画



「和食だし体験講座」を受講
甲南女子大学 生活環境学科
濱口ゼミ3年生考案
和食文化継承プログラム



「地産地消・有機野菜などを
考慮した簡単和食」



体も心もあつたまる栄養満点!朝ごはん

1班: 中見千咲・福本真子・山本 祐

1. かつお香る彩り豊かな焼きおにぎり
2. 野菜たっぷりシャキッときんぴら

生姜たっぷり!体ポカポカ朝ごはん

2班: 野田結子・福田愛華

高田はな・平方友香里

1. 生姜の炊き込みご飯
2. オクラともずくのねばねばスープ

さつまいもいっぱい!!野菜が摂れる朝ごはん

3班: 内藤さくら・近澤愛佳・松本 藍

1. だして作るさつまいもご飯
2. 野菜たっぷり酒粕入りの豚汁



体も心もあつたまる栄養満点! 朝ごはん

1班

中見千咲・福本真子・山本 祐

メニュー

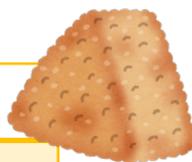
1. かつお香る彩り豊かな焼きおにぎり
2. 野菜たっぷりシャキッと きんぴら



1. 彩り豊かな焼きおにぎり

◆材料(4人分)

材料	分量
米	300g
★柴漬け	40g
★かつお節	16g
★薄口しょうゆ	20g
★しらす干し	40g
★みりん	10g
水(米用)	420g



◆作り方

- ① 米を洗い、水を加えて炊く。
- ② 炊き上がったご飯に★を加え混ぜ合わせる。
- ③ ②をおにぎりの形にし、熱したフライパンで焼く。両面に焦げ目がつくくらい焼く。
- ④ お皿に焼きおにぎり、九条ネギ、刻みのりを盛り付けて完成。

※アレンジ

。かつおのだしをとる(水350gを沸騰させ、かつお節を入れて、沸騰後火を消し、10秒置いてから、こす。)。きんぴらの干しいたけのだしと合わせる。塩(少々)と薄口しょうゆ(5g)を加えて調味する。焼きおにぎりを食した後にお茶漬けとして楽しむことができる。



2. 野菜たっぷりシャキッと きんぴらごぼう



◆材料(4人分)

材料	分量	材料	分量
レンコン	80g	★みりん	25g
にんじん	50g	★濃口しょうゆ	15g
ごぼう	100g	ごま油	10g
干しいたけ	3個	白ごま	5g
★砂糖	10g	酢	20g
★酒	30g		

◆作り方

- ① レンコンは皮をおき、いちょう切りにする。切ったレンコンはお酢を入れた水にさらしておく。
- ② ごぼうは皮をおき、さがきにする。レンコンと同様お酢入りの水にさらしておく。
- ③ にんじんは皮が付いたままいちょう切りにし、干しいたけは水で戻してから細切りにする。
- ④ ★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤ フライパンにごま油を入れ熱し、①～③を加え、火が通ったら④の調味料を入れ、水分が飛ぶまで炒める。
- ⑥ 全体に味がなじんだら白ごまを加え混ぜ、完成。

生姜たっぷり! 体ポカポカ朝ごはん

2班

野田 結子・福田 愛華
高田 はな・平方 友香里

メニュー

1. 生姜の炊き込みご飯
2. オクラともずくのねばねばスープ

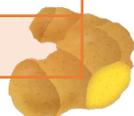


1. 生姜の炊き込みご飯

◆材料(4人分)

※だし(昆布・かつお節・水)は「オクラともずくのねばねばスープ」の分を含む

材料	分量	材料	分量
米	300g	※かつお節	20g
水	100g	※水	1220g
生姜	50g	だし	230g
にんじん	100g	★薄口しょうゆ	30g
えのき	140g	★みりん	14g
油揚げ	2/3枚	★酒	14g
※昆布	20g		



◆作り方

- ① 昆布とかつお節でだしをとる(昆布を水に30分以上漬けておき、火にかけて沸騰前に取り出して、かつお節を入れ、沸騰後火を消し、10秒置いてから、こす。)だし殻の昆布は細かく刻んでおく。
- ② 米を洗う。炊飯鍋に米、だし、★の調味料、水を入れ、味が均等になるように軽く混ぜておく。
- ③ 油揚げの油抜きをし(熱湯をかける)、短冊切りにする。
- ④ えのきを半分に切る。にんじんと生姜は水で洗い、皮をむいて千切りにする。
- ⑤ ④の上に、にんじん、生姜、えのき、油揚げを入れ、蓋をかぶせて炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、半分に分け、片方はおにぎりにしてその上にだし殻のかつお節を乗せる。
- ⑦ 残り半分のご飯には、細かく刻んだ昆布を混ぜ込み、おにぎりにする。
- ⑧ お皿の上に盛り付けて、完成。

2. オクラともずくの ねばねばスープ



◆材料(4人分)

材料	分量	材料	分量
オクラ	80g	豚ひき肉	200g
生姜	10g	だし	800g
もずく	120g	★薄口しょうゆ	4g
玉ねぎ	100g	★塩	2g
えのき	60g	ごま油	7g

◆作り方

- ① オクラは水で洗い、輪切りにする。玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。生姜は皮をむき、千切りにする。
- ② 鍋にごま油をひき、中火で豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎ、生姜、オクラ、えのきを加えて炒める。
→肉や野菜が鍋に焦げ付かないように注意!
- ④ 野菜にある程度火が通ったら、だし、★の調味料を入れ、加熱する。
- ⑤ もずくを加え、弱火でさらに加熱する。
- ⑥ お椀に盛りつけて、完成。

さつまいもいっぱい!! 野菜が摂れる朝ごはん

3班

内藤 さくら・近澤 愛佳・松本 藍

メニュー

1. だしで作るさつまいもご飯

2. 野菜たっぷり酒粕入りの豚汁



1. だしで作るさつまいもご飯

◆材料(4人分)

※だし(昆布・かつお節・水)は、「野菜たっぷり酒粕入りの豚汁」の分を含む

材料	分量	材料	分量
米	300g	塩	少々
さつまいも	180g	※かつお節	20g
ちりめんじゃこ	50g	※昆布	20g
丹波黒枝豆	200g	※水	1000mL
酒	20mL	だし	350mL
みりん	30mL		



◆作り方

- ① 昆布とかつお節からだしをとる(昆布を水に30分以上漬けておき、火にかけて沸騰前に取り出して、かつお節を入れ、沸騰後火を消し、10秒置いてから、こす。)
- ② さつまいもを1.5cm角に切り、水にさらして水気を切る。
- ③ 丹波黒枝豆をさっとゆでて、さやから出す。
- ④ 炊飯鍋に米、調味料、だしを入れて、米を平らにならす。
- ⑤ ④にさつまいもと黒枝豆入れて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、しらすを加えざっくりと混ぜる。
- ⑦ おにぎりにして上にかつお節を乗せる。

2.野菜たっぷり 酒粕入りの豚汁

◆材料(4人分)

材料	分量	材料	分量
豚バラ肉	50g	小ねぎ	少々
さつまいも	60g	だし	470mL
大根	80g	みそ	25g
にんじん	50g	酒粕	20g
しめじ	100g	サラダ油	適量



◆作り方

- ① 大根と人参はいちょう切りにする。しめじは石ずきを落とし小房にほぐす。さつまいもは皮ごと輪切りにし、水に5分間さらす。
- ② 中火に熱した鍋に豚バラ肉を入れ、炒める。
- ③ 豚バラ肉の色が変わったら①の食材とだしを入れ、強火にかける。
- ④ 沸騰したら中火にし、5分ほど加熱する。
- ⑤ 野菜類に火が通ったら弱火にし、みそと酒粕を加えて混ぜる
- ⑥ お椀に盛り付けて、小ねぎ(小口切り)を散らす。