

「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

## 和食文化継承プログラム「実践編」

### 心と体の温まる「和」の朝食



楽しもう!  
にほんの味。



甲南女子大学



親子でゆっくり休日の朝食づくりを楽しんでください!  
詳しい作り方は、別掲載の動画をご覧ください!

1班:松田 藍里・山崎 凜

まろやか発酵×香ばしグリルセット

1. 白味噌まろやかツナグリル野菜おにぎり
2. 香ばし有機なすとかつおだしのすまし汁

2班:近藤 鈴夏・橋本 和佳奈

最強グリルで食欲そそる!栄養満点朝ごはん

1. わさび香る焼きおむすび
2. 食べる彩りお味噌汁

3班:小室 彩加・敷田 智香

簡単!栄養満点!彩り朝ごはん

1. 三色の俵おにぎり
2. 白みそと彩り野菜のみそ汁

4班:押部 花純・戸田 千尋

だし香る栄養満点!和朝食

1. かつおマヨの大葉おにぎり
2. こんがりねぎのほっこりお味噌汁

5班:ニツ谷 杏紗・松本 玲奈

体の調子を整える!焼き鯖むすびの朝ごはん!

1. 焼き鯖の梅しそ彩りむすび
2. すだち香る合わせ味噌汁

# まろやか発酵×香ばしグリルセット



松田 藍里  
山崎 凜

## メニュー

1. 白味噌まろやかツナグリル野菜おにぎり
2. 香ばし有機なすとかつおだしのすまし汁



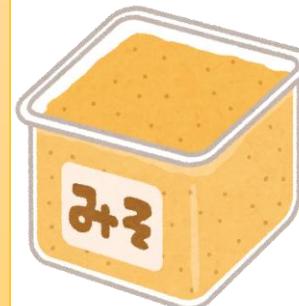
# I. 白味噌まろやかツナグリル野菜おにぎり

## ◆材料(4人分)

| 材料         | 分量                        | 材料       | 分量    |
|------------|---------------------------|----------|-------|
| 米          | 300g                      | 水(米用)    | 420mL |
| ツナ缶(ノンオイル) | 1缶                        | 白炒りごま    | 大さじ2  |
| ピーマン       | 2個                        | みりん      | 小さじ4  |
| ズッキーニ      | 1個                        | だし殻(かつお) |       |
| 白味噌        | 具と混ぜる用 大さじ2<br>味噌ダレ用 小さじ4 | 濃口醤油     | 1.2g  |
| 塩          | ふたつまみ                     |          |       |

## ◆作り方

- ①米を研ぎ、分量の水を入れ30分浸漬する。中火にかけて沸騰したら弱火にして20分炊く。火を消して15分蒸らす。
- ②1cm角にしたピーマン、ズッキーニをアルミホイルに包んでグリルで中火7分焼く。
- ③ボウルにツナ、白味噌、みりん、白ごま、だし殻を入れて混ぜ、野菜も加える。
- ④炊きあがったご飯を具の入ったボウルに混ぜ込んで握る。
- ⑤握ったおにぎりの上に濃口醤油、みりん、白味噌を混ぜたものを塗り広げグリル中火で5分焼く。
- ⑥だしをとった鰹節の水分を切り、少量の塩を混ぜておにぎりの上に乗せる。



## 2. 香ばし有機なすとかつおだしのすまし汁

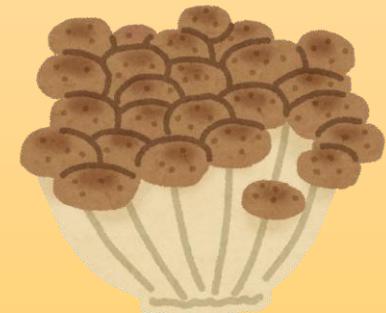
### ◆材料(4人分)



| 材料      | 分量    |
|---------|-------|
| 有機なす(小) | 1本    |
| 油揚げ     | 1枚    |
| 有機しめじ   | 1パック  |
| 水       | 800mL |
| かつお節    | 24g   |
| 薄口醤油    | 小さじ4  |
| 塩       | ふたつまみ |
| 白炒りごま   | 少々    |

### ◆作り方

- ①水を鍋に入れて、火にかける。沸騰直前に火を止め、かつお節を加える。
- ②火を止めて10秒数えたら、かつお節をざるにこす。
- ③なす、油揚げを一口大に切る。(しめじは石づきを切る)
- ④グリルでなす、油揚げ、しめじを中火で5分カリッと焼く。
- ⑤鍋にかつおだしを戻して温め、薄口醤油・塩で味を調える。
- ⑥なす、油揚げ、しめじを加えて、1~2分程煮る。
- ⑦盛り付けて、上に白ごまを散らして完成。



# 最強グリルで食欲そそる！栄養満点朝ごはん

2班

近藤 鈴夏  
橋本 和佳奈

## メニュー

1. わさび香る焼きおむすび
2. 食べる彩りお味噌汁



# I. わさび香る焼きおむすび

◆材料(4人分) ※鶏もも肉を焼く工程は、「食べる彩りお味噌汁」の分もまとめて行う

| 材料      | 分量   | 材料           | 分量  |
|---------|------|--------------|-----|
| 米       | 300g | ※かつお節(だし殻)   | 適量  |
| 鶏もも肉    | 260g | わさびチューブ      | 10g |
| プロセスチーズ | 4個   | 濃口醤油         | 60g |
| 大葉      | 10枚  | ※味噌汁のだし殻を再活用 |     |



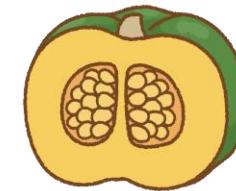
## ◆作り方

- ①お米を炊く。(分量の水で30分浸漬後、強火で加熱し、沸騰させたら火を中火にし、20分加熱する。消化後、10分蒸らす。)
- ②鶏もも肉をサイコロ状に切り、アルミホイルをしき、強火のグリルで3分焼く(味噌汁分も)。
- ③チーズをサイコロ状に、大葉6枚は千切りにする。
- ④わさびと醤油をまぜて、わさび醤油を作る。
- ⑤炊けたご飯とチーズ、きざみ大葉、かつおのだし殻、わさび醤油半量を混ぜ合わせる。
- ⑥②を中に入れ込むように⑤を握っておにぎりを作る。
- ⑦おにぎりを強火のグリルで7分焼く。
- ⑧おにぎりに焼き目がついたら、わさび醤油を塗り再度強火のグリルで3分焼く。
- ⑨わさび醤油を塗り、大葉をまき、大葉の上にもわさび醤油を塗る。
- ⑩大葉を上にのせる。

## 2. 食べる彩りお味噌汁

### ◆材料(4人分)

| 材料   | 分量   | 材料   | 分量    |
|------|------|------|-------|
| かぼちゃ | 300g | 中間味噌 | 48g   |
| 厚揚げ  | 2丁   | かつお節 | 45g   |
| 小松菜  | 1袋   | 鶏もも肉 | 200g  |
| しいたけ | 6個   | 水    | 1200g |
| 青ねぎ  | 適量   |      |       |



### ◆作り方

- ①かつお節でだしをとる。(水が沸騰したら火を止め、鰹節を入れる。鰹節が鍋底に沈むまで1~2分おき、ふきん等を敷いたザルで静かにこす。)
- ②具材を一口サイズに切る。鶏肉はおにぎりで使用する分と同時にグリルで3分焼く。
- ③先にかぼちゃをだしに入れて煮ておく。
- ④③がある程度柔らかくなったら、残りの具材(青ねぎを除く)を入れて煮る。
- ⑤味噌をとく。
- ⑥お椀に注ぎ、青ねぎをのせる。

# 簡単！栄養満点！彩り朝ごはん



小室 彩加  
敷田 智香



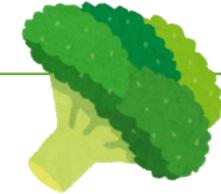
## メニュー

1. 三色の俵おにぎり
2. 白みそと彩り野菜のみそ汁

# I.三色の俵おにぎり

## ◆材料(4人分)

| 材料         | 分量   | 材料   | 分量    |
|------------|------|------|-------|
| 米          | 300g | 水    | 400ml |
| 合い挽き肉      | 200g | 濃口醤油 | 20g   |
| ブロッコリー(花蕾) | 50g  | 白いゴマ | 6g    |
| コーン        | 120g | 海苔   | 4枚    |
| 酒          | 10ml | ごま油  | 8g    |
| みりん        | 10ml | 食塩   | 2g    |



## ◆作り方

- ①米を研ぎ、鍋に30分浸水させた後、ガスコンロで炊く(沸騰したら弱火で20分、蒸らし10分)
- ②合い挽き肉をアルミホイルにのせ、ガス火のグリルに入れ中火で4分加熱する。
- ③ブロッコリーの花蕾を包丁でそぎ落とし、ボウルに入れごま油を混ぜ合わせる。
- ④ブロッコリーと水を切ったコーンをアルミホイルにのせ、合い挽き肉が入っているグリルに入れて、さらに3分加熱する。
- ⑤炊けたご飯を大きいボウルに出し、グリルで加熱した材料を加えて酒、みりん、濃口醤油、塩を入れ、しゃもじで具材が細かくなるまで混ぜる。
- ⑥俵型に握り、海苔を巻き付けて、白いりゴマを上に振りかける。

<POINT>海苔は、ガスコンロの火でさっとあぶりパリっとさせる。

## 2. 白みそと彩り野菜のみそ汁

### ◆材料(4人分)

| 材料        | 分量    | 材料     | 分量   |
|-----------|-------|--------|------|
| ブロッコリー(軸) | 50g   | 干ししいたけ | 20g  |
| ほうれん草     | 50g   | 白みそ    | 60g  |
| にんじん      | 50g   | 木綿豆腐   | 200g |
| 水         | 670ml | 濃口醤油   | 20ml |

### ◆作り方

- ①汚れを落とした干ししいたけを、水を張ったボウルに入れ、ラップで干ししいたけが水に浸かるようにし、冷蔵庫で一晩つけておく。
- ②ザルにキッチンペーパーを敷き、ボウルでだしを受けながら濾す(水を含んだ干ししいたけは絞る)。水で戻しておいた干ししいたけを、細切りにする。
- ③ほうれん草は熱湯でさっとゆでて絞り、3cmくらいに切る。
- ④ブロッコリーの軸とにんじんを細切りにする。
- ⑤豆腐をひと口サイズに切る。
- ⑥しいたけの戻し汁を鍋に入れてガス火にかけ、切った具材を全て加える。
- ⑦具材が柔らかくなったら、白みそと濃口醤油を入れ、ひと煮立ちさせる。



# だし香る栄養満点！和朝食



押部 花純  
戸田 千尋

## メニュー

1. かつおマヨの大葉おにぎり
2. こんがりねぎのほっこりお味噌汁



# I.かつおマヨの大葉おにぎり

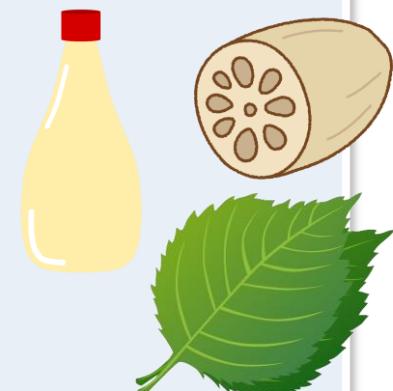
(かつお節と昆布はお味噌汁のだしをとった出し殻を使用しています。)

## ◆材料(4人分)

| 材料        | 分量   | 材料    | 分量  |
|-----------|------|-------|-----|
| 米         | 300g | 薄口醤油  | 20g |
| かつお節(だし殻) | 30g  | 塩コショウ | 2g  |
| 昆布(だし殻)   | 10g  | ごま油   | 4g  |
| 蓮根        | 120g | 白炒りごま | 10g |
| 大葉        | 8枚   | マヨネーズ | 60g |

## ◆作り方

- ①米を研ぎ、(ざるで2.3回ほど洗う)分量の水で30分ほど浸水させた後、鍋に入れてガスコンロで炊く。強火で加熱を開始し沸騰後弱火で20分加熱する。消化後、10分蒸らす。
- ②蓮根はよく洗い皮付きのまま輪切りにして塩コショウを振り、中火で10分ガスグリルで焼く。
- ③焼成後の蓮根と大葉を細かく切る。
- ④味噌汁で使用した昆布を細かく切る。
- ⑤味噌汁で使用したかつお節をごま油で軽く炒める。
- ⑥⑤のかつお節をマヨネーズと醤油である。
- ⑦ボウルに、①で炊けたご飯、③、④、⑥、白いりごまを入れて混ぜる。
- ⑧おにぎりにする。



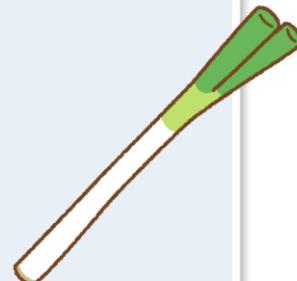
# 2. こんがりねぎのほっこりお味噌汁

## ◆材料(4人分)

| 材料   | 分量     | 材料   | 分量   |
|------|--------|------|------|
| ささみ  | 2本     | 水    | 800g |
| ねぎ   | 1本と1/3 | しめじ  | 50g  |
| 生姜   | 10g    | 白みそ  | 36g  |
| にんじん | 60g    | 昆布   | 10g  |
| 木綿豆腐 | 200g   | かつお節 | 30g  |

## ◆作り方

- ①昆布は前日から水につけておく。
- ②昆布を鍋に入れてガスコンロの火にかけ、沸騰直前で取り出す。昆布のだし汁にかつお節を入れて沸騰したらすぐに火を止め、10秒経った後にかつお節をこす。
- ③ねぎを3cmに切り、中火で5分ガスグリルで焼き、焼き目をつける。
- ④にんじんをいちょう切り、しめじは石づきを切って小房にわけ、ささみは1cm幅のそぎ切りにする。生姜を千切りにして水にさらしておく。
- ⑤豆腐は包丁で一口大に切る。
- ⑥②のだし汁を火にかけ、煮立ったら④を入れる。
- ⑦豆腐、生姜を入れ、1分ほど煮る。
- ⑧具材に火が通ったら味噌を溶き入れる。
- ⑨お椀に盛り付け、③を2本上にのせる。



# 体の調子を整える！焼き鯖むすびの朝ごはん！！

5班

ニツ谷 杏紗  
松本 玲奈



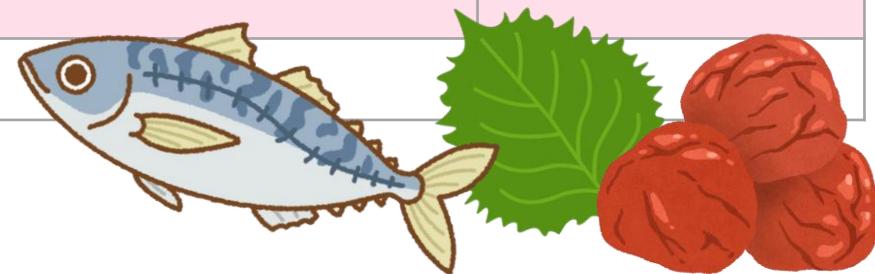
## メニュー

1. 焼き鯖の梅しそ彩りむすび
2. すだち香る合わせ味噌汁

# I. 焼き鯖の梅しそ彩りむすび

## ◆材料(4人分)

| 材料       | 分量    | 材料     | 分量    |
|----------|-------|--------|-------|
| 米        | 300g  | すし酢    | 大さじ4  |
| 塩鯖(骨無し)  | 4切れ   | 梅肉チューブ | 4g    |
| だし殻      | お好みの量 | 水(米用)  | 400mL |
| カリカリ梅(赤) | 8粒    | 濃口醤油   | 大さじ4  |
| 大葉       | 8枚    |        |       |
| 白炒りごま    | 適量    |        |       |



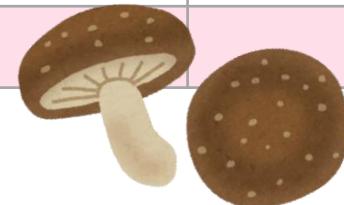
## ◆作り方

- ①米を研ぎ、30分浸漬した後、火にかけ弱火で20分炊く。火を消して10分蒸らす。
- ②鯖をグリルに入れて中火で6分前後焼く。
- ③味噌汁で残っただし殻をフライパンで乾煎りし、醤油を垂らして炒る。
- ④炊けたご飯に炒りごま、刻んだ梅、刻んだ大葉、だし殻、すし酢を加え混ぜ込む。
- ⑤ラップにご飯、梅肉、大葉、焼き鯖の順に上にのせたら握って整え完成。

## 2.すだち香る合わせ味噌汁

### ◆材料(4人分)

| 材料        | 分量     | 材料   | 分量  |
|-----------|--------|------|-----|
| 水         | 1200ml | 玉ねぎ  | 60g |
| かつお節(だし用) | 60g    | しいたけ | 30g |
| 合わせ味噌     | 70g    | 小松菜  | 60g |
| 豆腐        | 200g   | すだち  | 1個  |
| にんじん      | 60g    |      |     |



### ◆作り方

- ①にんじんを半月切り、椎茸と玉ねぎは薄切りで、小松菜は3cmほどに切る。豆腐は1口大に切る。
- ②だしは、分量の水を鍋に入れて沸騰させ、かつお節を入れて火を消し、10秒経った後にざるにふきん等を敷いてこす。だし、にんじんを入れ、柔らかくなれば玉ねぎ、しいたけ、豆腐、小松菜の順番で入れる。
- ③火を止めて、合わせ味噌をとぎ入れる。
- ④最後にすだちを絞り完成。

