

【だし汁の作り方】

昆布だし

【材料】

- ・水 … 1000ml
- ・昆布 … 20～50g (水に対し2～5%)

【作り方】

- ① 水に昆布を入れて30～60分抽出する(加熱しない)
- ② 中火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。

煮干だし

【材料】

- ・水 … 1000ml
- ・煮干(頭とはらわたを取り除いたもの) … 25g

【作り方】

- ① 鍋に水と煮干を入れ、一晩浸けておく。
- ② ①を火にかけ、30分程煮立てないように弱火で煮出す。
- ③ 布巾を敷いたザルでこす。

鰹だし

【材料】

- ・水 … 1000ml
- ・鰹節 … 30g
- ・差し水 … 50ml程度

【作り方】

- ① 水を鍋に入れ、火にかけ沸騰させる。
- ② 火を止め、差し水をして温度を下げ、鰹節を入れる。
- ③ 2～3分して鰹節が沈んだら静かにこす。

鰹・昆布だし

【材料】

- ・水 … 1000ml
- ・昆布 … 10～20g
- ・鰹節 … 20g
- ・差し水 … 50ml程度

【作り方】

- ① 鍋に水と昆布を入れ、火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。
- ② 昆布を取り出したら、沸騰させて火を止める。
- ③ 差し水をして温度を下げ、鰹節を入れる。
- ④ 2～3分して鰹節が沈んだら静かにこす。

鶏がらだし(中華だし)

【材料】

- ・水 … 1400ml
- ・鶏がら … 1羽分
- ・ねぎ(青い部分) … 1本
- ・生姜 … 1片

【作り方】

- ① 鶏がらはさっと洗い、血合いなどを取り除く。
- ② 鍋に湯を沸かし、鶏がらを入れ表面が白くなったら鍋から出して残った血合いなどを取り除きぶつ切りにする。
- ③ 新しく鍋に分量の水(1400ml)、②の鶏がら、ねぎ、薄切りにした生姜を入れ、強火にかける。
- ④ 煮立ったらアクを取り、弱火で1時間程度煮る。
- ⑤ 布巾を敷いたザルでこす。

洋風だし

【材料】

- ・水 … 1500ml
- ・骨付き鶏もも肉 … 2本
- ・玉ねぎ … 1/2個
- ・人参 … 1/2本
- ・セロリ … 1/3本
- ・ローリエ … 1枚
- ・粒黒胡椒 … 小さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉は関節から2つに切り離す。熱湯をかけて表面全体が白くなったら水洗いする。
- ② 玉ねぎ、人参、セロリは2cm角に切る。
- ③ 鍋に分量の水と①②の材料、ローリエ、粒胡椒を入れて強火で煮る。
- ④ 沸騰したら火を弱めてアクを取りながら30～40分程煮出す。
- ⑤ 布巾を敷いたザルでこす。

“春のごちそう”うどの炒め物とおろし酢和え



■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【納豆】 納豆…40g/ねぎ…5g/鰹・昆布だし汁…5g/濃口しょう油…3g/

【うどの炒め物】 うど…50g/油揚げ…5g/人参…10g/煮干し…5g/
なたね油…2g/酒…2g/濃口しょう油…3g/唐辛子…少々

【おろし酢和え】 ぎばさ…15g/きゅうり…30g/大根…40g/酢…6g/
濃口しょう油…1g

【果物】 夏みかん…80g

■作り方

【納豆】

① ねぎは小口切りにし、納豆、鰹・昆布だし汁、濃口しょう油と混ぜる。

【うどの炒め物】

① うどは4cm程度の細め乱切り、人参は拍子木切り、油揚げは細切りにする。

② 煮干しは頭と腸をとっておく。

③ 鍋に油を熱し、煮干しを炒め香りを出す。

④ ①を鍋に入れて炒め、少量の水と酒、濃口しょう油、唐辛子を入れて味を付け、煮干しは取り出す。

【おろし酢和え】

① ぎばさは洗ってさっと茹でる。

② きゅうりは小口切り、大根はおろして水気をきる。

③ ①②と酢、濃口しょう油を混ぜる。

●ポイント

うどをはじめ、山菜は秋田の春のごちそうで油と相性が良いです。なたね油には、n-3系脂肪酸であるα-リノレン酸が多く含まれ、血圧降下作用が期待できます。ぎばさは昔から秋田でよく食べられてきた海藻で5月頃から収穫がはじまります。粘りが強くミネラル、食物繊維などを豊富に含んでいます。腸内環境を整えたりコレステロール値を下げる働きがあるとされています。

栄養量：エネルギー 510kcal たんぱく質 18.4g 脂質 9.2g 炭水化物 92.8g 食塩相当量 1.1g 食物繊維量 10.4g

秋田の名産うどん！春のばっけ味噌うどん



■材料

【ばっけ味噌うどん】 茹でうどん…280g/鶏もも肉…60g/
茄子…60g/さしびろ…20g/鶏がらだし汁…270g/味噌…8g/
ばっけ味噌（ふきのとう味噌）…7g/唐辛子（粉）…少々

【お浸し】 菜花…40g/鰹節…0.2g/濃口しょう油…2g

【甘酒ヨーグルト】 ヨーグルト…120g/麴甘酒…20g/
ブラックベリー・ジャム…10g

■作り方

【ばっけ味噌うどん】

① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。

② 茄子は縦半分にして斜め切りにする。

③ さしびろは、5cm程度の斜め切りにする。

④ 鶏がらだし汁で鶏肉と茄子を煮て、火が通ったらばっけ味噌と味噌で味付けし、さしびろを加えてさっと煮る。

⑤ お湯で茹でうどんを温める。

⑥ ⑤で温めた茹でうどんに④をかけ、好みで唐辛子（粉）をふる。

【お浸し】

① 湯を沸かし沸騰したら、菜花を入れ茹でる。

② 茹でた菜花に濃口しょう油をかけ、鰹節をかける。

【甘酒ヨーグルト】

① ヨーグルトと麴甘酒を混ぜる。

② ①の上にジャムをかける。

●ポイント

ばっけ味噌（ふきのとう味噌）のほろ苦さと鶏がらだしの風味でいただくうどんです。お好みで柚子の風味や辛味を効かせると薄味でも美味しくいただけます。ヨーグルトに入れる麴甘酒は麹が多く、濃いものがよく合います。

栄養量：エネルギー 593kcal たんぱく質 28.9g 脂質 14.4g 炭水化物 83.6g 食塩相当量 2.6g 食物繊維量 7.0g

雪国の知恵！秋田の伝統漬物いぶりがっこ、かぶのサラダ



■材料

【ご飯】ご飯…180g

【昆布蒸し】鯛(切り身)…60g/塩…0.6g/酒…2.8g/木綿豆腐…50g/
白菜…40g/春菊…20g/人参…15g/鰹・昆布だし汁…100g/
しょうつる…2g/生姜…2g【かぶのサラダ】かぶ…80g/塩…0.5g/砂糖…0.3g/しその葉…2g/
レモン…10g

【漬物】いぶりがっこ…10g

■作り方

【昆布蒸し】

- ① 鯛に酒と塩を振り、しばらくおいた後、ペーパータオルなどで水気を取る。
- ② 白菜、春菊は4cm程度に切る。人参は短冊切り又は飾り切りにする。
- ③ 木綿豆腐は2cm厚位に切り、水気をとる。
- ④ 深めの皿に具材を並べ、鰹・昆布だし汁に酒、しょうつるを加えたものを10分程蒸す。
- ⑤ 生姜は針生姜に切り、天盛にする。

【かぶのサラダ】

- ① かぶはくし型に切り、砂糖と塩でもむ。
- ② しその葉は千切り、レモンはいちょう切りにする。
- ③ ①がしんなりしたら②と和える。

【いぶりがっこ】

- ① いぶりがっこは薄切りにして皿に盛る。

●ポイント

秋田沖には毎年5月頃、産卵のために鯛が回遊するため、男鹿半島では鯛まつりが開催され、天然鯛を求めて多くの人々が訪れます。しょうつるはハタハタと塩のみで作られた発酵調味料(魚醤)です。タイのナムプラー、ベトナムのニョクマムなども魚醤の仲間、旨みたっぷりのため少量を使うだけでも料理の風味を引き立て減塩できます。

栄養量：エネルギー 473kcal たんぱく質 22.3g 脂質 6.4g 炭水化物 77.8g 食塩相当量 2.0g 食物繊維量 4.5g

朝から“シャキッ”と食感 キャベツの巣ごもり卵



■材料

【ご飯】ご飯…180g

【味噌汁】玉ねぎ…30g/さやえんどう…10g/煮干しだし汁…150g/
味噌…6g【巣ごもり卵】卵…50g/あさり…40g/キャベツ…40g/人参…10g/
洋風だし汁…30g/塩…0.3/胡椒(黒)…少々

【お浸し】ふくたち…60g/生姜…2g/濃口しょう油…3g

■作り方

【味噌汁】

- ① 玉ねぎは縦半分にした後、横半分のスライスにする。
- ② さやえんどうは筋をとる。大きければ斜め1/2に切る。
- ③ 鍋に煮干しだし汁を入れ、玉ねぎを煮る。煮えたら一旦火を止めて味噌を溶く。
- ④ さやえんどうを加えて火にかけ、沸騰直前に止める。

【巣ごもり卵】

- ① キャベツは3～4cm角、人参は短冊に切る。
- ② 鍋に洋風だし汁、あさり、キャベツ、人参を入れさっと煮て塩、胡椒で味付けする。
- ③ ②に卵を割入れ、蓋をして蒸す。

【お浸し】

- ① ふくたちは茹でて5cm程の長さに切り、おろし生姜、濃口しょう油をかける。

●ポイント

秋田の県南地方で栽培される、白菜をとうたち(花を咲かせる茎の部分が伸びたもの)させた「ふくたち」は豊かな甘味が特長です。シャキシャキとした歯ざわりと甘味を楽しむには、シンプルな味付けがおすすめです。

栄養量：エネルギー 477kcal たんぱく質 22.0g 脂質 7.3g 炭水化物 77.8g 食塩相当量 2.4g 食物繊維量 3.4g

香り引き立つ根曲がり竹と行者にんにくの Pasta



■材料

【根曲がり竹と行者にんにくの Pasta】スパゲッティ…100g/

ベーコン…35g/ 根曲がり竹…50g/ 行者にんにく…50g/

オリーブ油…8g/ 胡椒(黒)…少々

【サラダ寒天】卵…25g/ きゅうり…10g/ 人参…5g/ マヨネーズ…8g/

砂糖…5g/ 塩…0.2g/ 粉寒天…1g

【いちごヨーグルト】いちご…60g/ ヨーグルト…150g

■作り方

【根曲がり竹と行者にんにくの Pasta】

- ① 行者にんにくは茎の下1~2cmをみじん切りにし、残った行者にんにくは半分の長さに切る。
- ② 根曲がり竹は茹でて1/2の斜め切りにする。
- ③ ベーコンは短冊切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りの行者にんにくを炒め香りを出す。ベーコンを加えて炒め、さらに根曲がり竹、残りの行者にんにくを加えて炒める。
- ⑤ 茹でたスパゲッティを加え合わせ、最後に胡椒を振る。

【サラダ寒天】

- ① 卵は茹でて黄身と白身を分けて刻む。
- ② きゅうりは小口切りにして塩もみ。人参はいちょう切りにして茹で、マヨネーズで和えておく。
- ③ 鍋に水100cc、砂糖、粉寒天を入れ煮溶かす。
- ④ ③に②を入れ、型に流し、冷やし固める。

【いちごヨーグルト】

- ① いちごは一つ残して潰し、ヨーグルトと混ぜる。
- ② 残したいちごは半割にして、上に飾る。

●ポイント

行者にんにくの香りとベーコンの塩味、黒胡椒のピリッとした辛味で塩を使用しなくても美味しく食べられます。

サラダ寒天は秋田ではポピュラーな食べ方で、甘くてしょっぱい不思議に美味しい料理です。寒天は食物繊維が豊富で腹持ちも良いので食べ過ぎ防止にも活躍します。

栄養量：エネルギー 860kcal たんぱく質 31.4g 脂質 33.1g 炭水化物 106.9g 食塩相当量 1.4g 食物繊維量 6.8g

肉の旨味が溢れ出す！桃豚のポッリート



■材料

【ご飯】ご飯…180g

【桃豚のポッリート(ゆで豚)と付け合わせ2種(焼きトマト・茹でアスパラ)】

豚ロース…80g/ 塩…1g/ 胡椒(黒)…少々/ ローズマリー…少々/

パセリ…2g/ 玉ねぎ…30g/ セロリ…15g/ ローリエ…1枚/

アスパラガス…20g/ トマト…30g/ バルサミコ酢…10g/

粒入りマスタード…5g

【かたくりの花の梅和え】かたくりの花…60g/ 梅干…4g/

鰹・昆布だし汁…4g/ みりん…3g

■作り方

【桃豚のポッリート(ゆで豚)と付け合わせ2種(焼きトマト・茹でアスパラ)】

- ① 豚ロースに塩、胡椒、ローズマリーをすり込む。
- ② 鍋に水と、くし型に切った玉ねぎ、筋を取って5cm程に切ったセロリ、パセリの軸、ローリエを入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら①の豚肉を加え、弱火にしてアクを取りながら軟らかくなるまで煮込む。
- ④ 付け合わせのアスパラガスを1/3に切り、茹でる。トマトは半割にしてオーブンで焼き色がつくまで焼き、胡椒をふる。
- ⑤ 肉と玉ねぎ、セロリを取り出す。肉は食べやすい大きさに切って、玉ねぎ、セロリに乗せるようにして皿に盛り、パセリのみじん切りをかける。
- ⑥ 付け合わせの野菜を盛り、粒マスタードとバルサミコ酢を添える。

【かたくりの花の梅和え】

- ① かたくりの花は茹でて水気を切る。
- ② 梅干を裏ごしし、鰹・昆布だし汁とみりん混ぜのぼす。
- ③ ①と和える。

●ポイント

桃豚は秋田県のご当地ブランド豚で、あわいピンク色をしたお肉が特長です。茹で豚は家族分を作るなら、ぜひ塊のまま茹でて柔らかく仕上げてください。ハーブやスパイス、香味野菜を利用して香り良く仕上げ、肉の旨みを引き立てます。素材の味を楽しむため塩味は控えめにします。

栄養量：エネルギー 525kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.1g 炭水化物 78.0g 食塩相当量 2.1g 食物繊維量 4.0g

ピリッと辛い、夏野菜たっぷりのカレーソテー



■材料

【パン】 イングリッシュマフィン…55g/ ぶどうパン…30g/ 無塩バター…5g

【豆乳スープ】 あおさ…1g/ ミントマト…30g/ 固形コンソメ…1g/
豆乳…100g/ 胡椒（白）…少々

【ポーチドエッグ】 卵…50g/ パプリカ粉…少々

【夏野菜のカレーソテー】 茄子…40g/ ズッキーニ…40g/ 玉ねぎ…30g/
パプリカ（黄）…10g/ オリーブ油…5g/ カレー粉…2g/ 塩…0.5g/
胡椒（黒）…少々

【果物】 メロン…80g

■作り方

【パン】

- ① イングリッシュマフィンを半割にしてトーストし、バターを塗る。
- ② ぶどうパンはスライスしてトーストする。

【豆乳スープ】

- ① 鍋に水と固形コンソメを入れ、火にかける。
- ② ミントマトは半割にし、①の鍋に加えて火を通す。
- ③ あおさと豆乳を加え、胡椒を振る。
- ④ ひと煮立ちしたら火からおろす（煮立てない）。

【ポーチドエッグ】

- ① 鍋に湯を沸かし、お湯に対して0.5%の酢（分量外）を入れる。
- ② 卵を静かに割入れ、白身をまとめながら半熟になるまで火を通す。
- ③ 最後にパプリカ粉をかける。

【夏野菜のカレーソテー】（ポーチドエッグと盛り合わせる）

- ① 茄子とズッキーニは縦半分にしたあと、斜めに切る。
- ② パプリカ（黄）と玉ねぎは①の大きさに合わせてくし型に切る。
- ③ フライパンでオリーブ油を熱し、野菜を炒める。
- ④ 火が通ってしんなりしたら塩、胡椒、カレー粉で味付けする。

●ポイント

あおさの磯の香りと大豆の旨みが主役のスープです。

野菜ソテーはカレー風味で、夏の朝にも食欲を増進させてくれるほか、塩気を多くしなくてもスパイスの香りが味を補ってくれます。なおカレールーには食塩が多く含まれるので、カレーパウダーを使用することがポイントです。

栄養量：エネルギー 500kcal たんぱく質 19.7g 脂質 20.6g 炭水化物 60.0g 食塩相当量 2.1g 食物繊維量 5.4g

“秋田の漁師めし” かやきと濃厚フロマージュブラン



■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【かやき（貝焼き）】 ヤリイカ…60g/ 焼き豆腐…50g/ わかめ…20g/
葉ねぎ…30g/ 昆布だし汁…100g/ 味噌…5g/ 濃口しょう油…1g/
みりん…3g

【えごサラダ】 えご…40g/ きゅうり…30g/ 二十日大根…30g/
わさび漬…2g/ 濃口しょう油…1g/ 砂糖…1g/ オリーブ油…5g

【デザート】 フロマージュブラン…30g/ 桃…50g/ ペパーミント…少々

■作り方

【かやき】

- ① ヤリイカは輪切り、葉ねぎは4~5cmの斜め切り、焼き豆腐、わかめは食べやすい大きさに切る。
- ② 昆布だし汁を味噌、濃口しょう油、みりんで味付けし、火にかけ、具材を入れて煮る。

【えごサラダ】

- ① えごはさいの目に切る。
- ② きゅうりは1cm厚の半月切り。二十日大根は半割にする。
- ③ わさび漬、砂糖、濃口しょう油、オリーブ油を混ぜて②にかける。

【デザート】

- ① 桃は皮をむき一口大に切る。
- ② フロマージュブランと①を和え、ミントの上に飾る。

●ポイント

一人鍋である、かやきは「貝焼き」と書き、漁師が鍋の代わりに大きな貝殻を使って料理したのがはじまりとも言われています。材料の組み合わせは自由で、お店では塩鮫と茄子を使ったものがよく見られます。ハートレシビでは葉ねぎや豆腐、わかめにヤリイカを具材として風味あふれるかやきにしました。えごは海藻（えごのり）を寒天で固めたものです。わさび漬の刺激をアクセントに加え、あっさりとしたサラダにしました。フロマージュブランはチーズの一種で、秋田でも作られています。濃厚なヨーグルトのような味で果物との相性は抜群です。

栄養量：エネルギー 617kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.4g 炭水化物 83.6g 食塩相当量 1.9g 食物繊維量 4.2g

山の夏献立の定番！いわなの焼き魚とじゅんさい



■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【すまし汁】 冬瓜…30g/ 豆苗…5g/ 鰹・昆布だし汁…150g/ 酒…2g/ 塩…0.4g/ 薄口しょう油…1g

【焼魚】 いwana…80g/ 塩…0.6g/ 大根…30g/ レモン…15g

【じゅんさいの酢物】 じゅんさい…40g/ みょうが…3g/ 酢…5g/ 濃口しょう油…1g/ 鰹・昆布だし汁…2g

【おくらとろろ】 おくら…30g/ 長芋…30g/ とんぶり…1g/ 鰹・昆布だし汁…10g/ 濃口しょう油…2g

■作り方

【すまし汁】

- ① 冬瓜は一口大に切り、さっと茹でておく。豆苗は3～4cmの長さに切る。
- ② 鍋に鰹・昆布だし汁と酒、塩、薄口しょう油を入れ、冬瓜を加え、弱火で煮る。
- ③ 豆苗を加え、沸騰直前で火を止める。

【焼魚】

- ① いwanaは塩振り焼きにする。
- ② 大根はすりおろし、くし型のレモンと添える。

【じゅんさいの酢物】

- ① じゅんさいはさっと茹で、氷水にとる。
- ② 酢、濃口しょう油、鰹・昆布だし汁で合わせ酢を作る。
- ③ ①の水気をとり、②で作った酢で和える。
- ④ みょうがの小口切りを天盛にする。

【おくらとろろ】

- ① 長芋をおろし、鰹・昆布だし汁と濃口しょう油で作っただし醤油で味付けする。
- ② おくらを茹でて小口切りにし、①と和える。
- ③ とんぶりを天盛にする。

●ポイント

いwanaとじゅんさいは山の夏献立の定番です。じゅんさいはゼリー状のぬめりを持つ水草で、淡水の沼で収穫されます。ツルツルした食感と喉越しは吸い物や和え物などと相性が良く、見た目も涼しげなのが特長ですが、最近ではポリフェノールや食物繊維などの栄養成分が含まれていることも指摘されており、注目の食材です。

栄養量：エネルギー 455kcal たんぱく質 22.7g 脂質 3.8g 炭水化物 79.4g 食塩相当量 1.8g 食物繊維量 4.5g

甘さ控えめパンケーキと減塩卵炒め



■材料

【パンケーキ】 薄力粉…80g/ ベーキングパウダー…2g/ 砂糖…6g/ ヨーグルト…40g/ 卵…20g/ オレンジスライスジャム…20g

【卵炒め】 卵…50g/ トマト…80g/ 玉ねぎ…30g/ マヨネーズ…12g/ 胡椒（黒）…少々/ パセリ…2g

【サラダ】 紅芯大根…50g/ クレソン…10g/ 枝豆…20g/ スイトコン…10g/ 粒入りマスタード…3g/ バルサミコ酢…2g/ オリーブ油…3g

【ミルクティー】 紅茶…2g/ 牛乳…120g

■作り方

【パンケーキ】

- ① ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜておく。
- ② ヨーグルトと卵を加え、ざっくりかき混ぜる。
- ③ フッ素加工のフライパンを熱し、一度、濡れ布巾で冷ました後、②の生地を落として焼く。
- ④ 強めの中火で1分、その後は弱火にして、表面にブツブツと穴があいてきたら裏返し、中火で30秒、弱火で90秒程度焼く。
- ⑤ 皿に盛り、オレンジスライスジャムを添える。

【卵炒め】

- ① フライパンにマヨネーズを乗せ、火にかけて、玉ねぎとトマトを炒める。
- ② 火が通ったら脇に寄せて、空いたところで卵を炒め、半熟程度に火が通ったら具材と合わせ、最後に胡椒をふる。
- ③ 皿に盛り、みじん切りのパセリを天盛にする。

【サラダ】

- ① 紅芯大根はいちょう切り、クレソンは4～5cmに切る。
- ② 枝豆は茹でて、さやから豆をはずす。
- ③ 粒入りマスタード、バルサミコ酢、オリーブ油を合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①②とスイートコーンを合わせ、③のドレッシングをかける。

【ミルクティー】

- ① 50ccのお湯に茶葉を入れて煮出す。
- ② 牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 茶こしです。

●ポイント

しっとりふわふわのパンケーキ。ヨーグルトを加えることで、油を引かなくてもきれいに焼けます。卵はマヨネーズで焼いてふわっと仕上げます。マヨネーズには酸味とコクがあり、上手に使うと実は減塩に向けた調味料です。ただし油が多いので使用量には注意が必要です。いろいろな味や食感が楽しめる夏野菜のサラダを添えました。

栄養量：エネルギー 780kcal たんぱく質 25.5g 脂質 28.5g 炭水化物 101.8g 食塩相当量 1.1g 食物繊維量 6.4g

意外に暑い秋田の夏！食欲UPに「冷やしうどんとかぼちゃの煮物」



■材料

【冷やしうどん】 稲庭うどん…280g/鶏ささみ…40g/じゅんさい…40g/
梅干…3g/しその葉…2g/葉ねぎ…5g/鰹・昆布だし汁…75g/
みりん…6g/酒…3g/薄口しょう油…4g

【かぼちゃの煮物】 かぼちゃ…60g/砂糖…2g

【天子小豆の豆腐花】 豆乳…80g/ゼラチン…0.8g/茹で小豆…10g/
黒蜜…10g

■作り方

【冷やしうどん】

- ① 鰹・昆布だし汁に、みりん、薄口しょう油を加え、ひと煮立ちさせた後、冷やしておく。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、うどんを茹でる。水に取ってよく洗い、器に盛る。
- ③ 鶏ささみは茹でて、粗くほぐす。
- ④ じゅんさいはさっと茹でて、水にとって冷やし、水気を切る。
- ⑤ 梅干はペースト状にする。
- ⑥ ②の上に鶏ささみ、じゅんさい、梅ペーストをのせ、千切りのしその葉と小口切りの葉ねぎを飾る。
- ⑦ 最後に①で作っためんつゆをかける。

【かぼちゃの煮物】

- ① かぼちゃを2~3等分に切り、砂糖と水を加えて煮る。

【天子小豆の豆腐花】

- ① 豆乳を温め、水でふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
- ② 器に入れて、冷やし固める。
- ③ 黒蜜をかけ、茹で小豆を飾る。

●ポイント

300年以上の歴史がある、秋田県が誇るご当地食の一つである稲庭うどんは、コシの強さと茹で上がりの透明感、なめらかな舌触りが特長。冷たい稲庭うどんは暑い夏の食欲アップに最適です。梅の酸味を生かした鰹・昆布だしのあっさりめんつゆに、じゅんさいを添えていただきます。薬味はお好みでかけて下さい。デザートは豆腐花に秋田名物の天子小豆を合わせたママメモラボ。小豆は食物繊維が豊富な、健康に優しい食材です。

栄養量：エネルギー 546kcal たんぱく質 23.9g 脂質 3.6g 炭水化物 98.8g 食塩相当量 2.4g 食物繊維量 5.3g

生姜と山椒の風味が絶妙！スズキのオープン焼きとぎばさソース



■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【スズキのオープン焼きとぎばさソース】 スズキ(切り身)…80g/酒…3g/
塩…0.3g/ぎばさ…15g/昆布だし汁…12g/濃口しょう油…1.5g/
生姜…1g/山椒…少々/片栗粉…2g

【みずの炒め物】 豚ひき肉…20g/みず…50g/人参…10g/
なたね油…3g/酒…3g/濃口しょう油…3g/唐辛子…少々

【冬瓜の冷やしあんかけ】 冬瓜…60g/鰹・昆布だし汁…50g/
みりん…1g/薄口しょう油…2g/片栗粉…2g/みょうが…3g

■作り方

【スズキのオープン焼きとぎばさソース】

- ① スズキに酒と塩をふり、250°Cのオーブンで7~8分、美味しそうな色がつき、火が通るまで焼く。
- ② ぎばさに昆布だし汁と濃口しょう油、山椒を混ぜて火にかけ、水溶き片栗粉でまとめてソースにする。
- ③ スズキを皿に盛り、②のソースをかけ、おろした生姜を飾る。

【みずの炒め物】

- ① みずは筋をとり、3~4cmの長さに切る。人参は拍子木切りにする。
- ② なたね油をしいたフライパンで豚ひき肉を炒め、白っぽくなったら①を加える。
- ③ 火が通ったら酒、濃口しょう油、唐辛子を加えて味を付ける。

【冬瓜の冷やしあんかけ】

- ① 冬瓜は皮をむき、面取りしておく。
- ② ①にみりん、薄口しょう油、鰹・昆布だし汁を加え、透き通って軟らかくなるまで煮る。
- ③ 片栗粉で薄くとろみをつけ、冷やす。みょうがの小口切りまたは千切りを天盛にする。

●ポイント

ぎばさと生姜、山椒の風味で自身魚にアクセントをつけることで、つい塩分が多くなりがちな焼き魚の減塩ができます。秋田県をはじめ、東北地方で採れる山菜のみずはポキリと折って筋をとってから使います。下処理に手間はかかりますが、シャキシャキとした食感が美味しい山菜です。

栄養量：エネルギー 539kcal たんぱく質 28.6g 脂質 10.1g 炭水化物 82.6g 食塩相当量 3.1g 食物繊維量 6.7g

秋田の朝食の定番“鮭の漬け焼き定食”



■材料

【ご飯】ご飯…180g

【鮭の漬け焼き】鮭（切り身）…60g/酒…3g/濃口しょう油…4g/しその葉…1g/きゅうり…20g/塩…0.1g/ミニトマト…10g

【小松菜の炒め物】小松菜…70g/生姜…2g/オリーブ油…3g/塩…0.3g

【塩昆布和え】かぶ…60g/塩昆布…2g

■作り方

【鮭の漬け焼き】

- ① 鮭は千切りのしその葉、酒、濃口しょう油を混ぜたタレに10分程漬けておき、焼く。
- ② きゅうりは竹きゅうり（または、厚めの小口切り）に切り、塩をふる。ミニトマトと一緒に魚の付け合わせにする。

※竹きゅうり

- ① 端を落としたきゅうりを5cmに切る。
- ② 両端1cmを残して真ん中に下まで切り込みを入れる。
- ③ 90度回転させ斜めに②の切り込みまで包丁を入れる。
- ④ 最後に、180度回転させ、斜めに②の切り込みまで包丁を入れる。

【小松菜の炒め物】

- ① 生姜は千切り、小松菜は4~5cmの長さに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、生姜を加え、香りが出たところに小松菜を加える。火が通ったら塩で味付けする。

【塩昆布和え】

- ① かぶは皮をむき、薄切りにする。
- ② 塩昆布で和える。

●ポイント

朝食の定番、栄養豊富な鮭をしそ風味のタレで漬け焼きにしました。表面からめぐるイメージで味付けすると、調味料を少量に抑え、減塩することができます。小松菜は、生姜の千切りを炒めた香りと辛味を効かせた炒め物にします。小松菜に含まれるβ-カロテンは油を使うことで体内への吸収率アップが期待できます。

栄養量：エネルギー 447kcal たんぱく質 20.3g 脂質 6.2g 炭水化物 74.2g 食塩相当量 1.5g 食物繊維量 3.4g

鍋っこ遠足のお供に！秋田のハートシシピ弁当



■材料

【俵おにぎり】ご飯…180g/焼き海苔…0.8g

【芋の子汁】鶏もも肉…30g/木綿豆腐…30g/里芋…50g/舞茸…30g/ごぼう…15g/ねぎ…20g/三葉…5g/鰹・昆布だし汁…180g/味噌…6g/唐辛子(粉)…少々

【みず玉の和え物】みずの実…30g/まこもだけ…20g/人参…10g/マヨネーズ…10g/ゴマ…1g

【果物】りんご…70g

■作り方

【俵おにぎり】

- ① 分量のご飯を3つに分け、俵型に握る。
- ② 焼き海苔で巻く。

【芋の子汁】

- ① 鶏もも肉は一口大、木綿豆腐はさいの目、ねぎは斜めに切る。
- ② ごぼうは細めの乱切りにし、水につけてアク抜きをする。
- ③ 里芋は皮をむき、一口大に切って下茹でする。
- ④ 舞茸は食べやすい大きさにさく。
- ⑤ 鍋に鰹・昆布だし汁を入れ、①から④の材料を煮る。
- ⑥ 火が通ったら味噌を溶き入れ、三葉を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 好みで唐辛子(粉)を振る。

【みず玉の和え物】

- ① みずの実は5~6cmの長さに切り、茹でておく。
- ② まこもだけ、人参は拍子木切りにする。
- ③ ①②を合わせ、ゴマとマヨネーズで和える。

●ポイント

野外で芋の子汁を作って食べる秋田の秋の行事「鍋っこ遠足」をイメージしました。おにぎりには冷えても美味しい秋田のお米「あきたこまち」を使用しています。ビタミンCなどを多く含むみずの実は、夏の終盤から秋にかけて採取でき、独特の食感が人気の珍味です。汁ものは塩分が多くなりがちですが、具材をたくさん入れることで旨みが増し、汁の量を減らすこともでき、減塩につながります。

栄養量：エネルギー 573kcal たんぱく質 16.4g 脂質 14.6g 炭水化物 94.2g 食塩相当量 1.2g 食物繊維量 6.9g

ピリッ、さっぱりがくせになる味“白菜のラーパーツァイ&豚と栗の煮物”



■材料

【ご飯】ご飯…180g

【豚と栗の煮物】豚ロース…100g/西明寺栗…60g/ねぎ…20g/さやいんげん…30g/生姜…3g/酒…10g/砂糖…5g/濃口しょう油…8g

【ラーパーツァイ】白菜…80g/塩…0.5g/生姜…2g/唐辛子…少々/山椒…少々/酢…7g/砂糖…3g/濃口しょう油…1g/ゴマ油…2g

■作り方

【豚と栗の煮物】

- ① 鍋に水と酒、砂糖、濃口しょう油、生姜、ねぎを加え、煮立ったら、豚ロースを加えてアクを取りながら20分程度煮る。
- ② 皮をむいた西明寺栗を加え、落し蓋をしてさらに10分程煮る。
- ③ 肉と栗を器に盛り、煮詰めた煮汁をかける。
- ④ 茹でたさやいんげんを添える。

【ラーパーツァイ】

- ① 白菜は短冊に切り、塩でもむ。
- ② 生姜は千切り、唐辛子は小口切りにする。
- ③ ①の白菜の水気を絞り、②と山椒を乗せる。
- ④ 鍋に酢を入れ、砂糖を煮溶かし、濃口しょう油とゴマ油を加える。
- ⑤ ④が煮立ったら③にかけ、混ぜてなじませる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やす。

●ポイント

大粒の西明寺栗と豚肉の煮物に、生姜や山椒でピリッとしながらさっぱりと食べられるラーパーツァイを合わせました。香りを引き立たせる生姜やピリッと辛い山椒の活用は、さまざまなレシピに有効な減塩のコツの一つです。

栄養量：エネルギー 714kcal たんぱく質 25.5g 脂質 19.0g 炭水化物 103.1g 食塩相当量 1.9g 食物繊維量 4.6g

果肉たっぷり茄子のゴマソースと酒粕入り味噌汁



■材料

【ご飯】ご飯…180g

【酒粕入り味噌汁】かぶ…30g/かぶの葉…5g/煮干しだし汁…180g/酒粕…5g/味噌…6g

【厚揚げ焼き】生揚げ…80g/生姜…2g/しその葉…1g/濃口しょう油…3g

【茄子のゴマソース】茄子…80g/練りゴマ…8g/酒…4g/砂糖…2g/濃口しょう油…4g/酢…4g/みょうが…2g

■作り方

【酒粕入り味噌汁】

- ① かぶはくし型に切る。かぶの葉は3cmの長さに切る。
- ② 煮干しだし汁でかぶを煮る。火が通ったら、かぶの葉を加えて、さっと火を通す。
- ③ 味噌と酒粕を溶き入れ、沸騰直前で火を止める。

【厚揚げ焼き】

- ① 生揚げを焼いて、食べやすい大きさに切る。
- ② 生姜をおろし、しその葉を千切りにしてのせ、濃口しょう油をかける。

【茄子のゴマソース】

- ① 茄子は縦半分になり、レンジで4~5分加熱して、冷めたら薄切りにする。
- ② 練りゴマと酒、砂糖、濃口しょう油、酢を混ぜゴマソースを作る。
- ③ 茄子に②のゴマソースをかけ、小口切りのみょうがを天盛にする。

●ポイント

味噌汁に酒粕を入れると風味が良くなり、美味しく減塩できます。酒粕の風味は発酵食品の力のひとつです。厚揚げなどの大豆製品はコレステロールや中性脂肪の低下が期待できます。秋になり果肉がしまつて美味しさが増した茄子にゴマソースでコクをプラスしています。

栄養量：エネルギー 539kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.7g 炭水化物 80.6g 食塩相当量 1.9g 食物繊維量 5.1g

いぶりがっこのタルタルソースで食べる鱈のムニエル



■作り方

【鱈のムニエルといぶりがっこのタルタルソース】

- ① 真鱈は酒と塩、胡椒で下味をつけ、小麦粉をついたらオリーブ油で焼く。
- ② いぶりがっこはみじん切りにし、マヨネーズで和えて、いぶりがっこのタルタルソースを作る。
- ③ さつまいもは輪切り、または乱切りにして蒸す。
- ④ 皿に①のムニエルを盛り、さつまいもを付け合わせる。
- ⑤ ムニエルに②のタルタルソースをかける。

【ホットサラダ】

- ① カリフラワー、ブロッコリー、パプリカは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② 鍋に牛乳を入れて熱し、プロセスチーズを溶かしたのち、胡椒で味を調える。
- ③ 野菜に②をかける。

■材料

【ご飯】ご飯…180g/

【鱈のムニエルといぶりがっこのタルタルソース】真鱈…90g/酒…3g/

塩…0.4g/胡椒(白)…少々/小麦粉…5g/オリーブ油…5g/

マヨネーズ…10g/いぶりがっこ…5g/さつまいも…30g

【ホットサラダ】カリフラワー…50g/ブロッコリー…30g/

パプリカ(赤)…10g/プロセスチーズ…10g/牛乳…10g/胡椒(黒)…少々

【果物】梨…80g

●ポイント

鱈は高タンパク質、低脂肪が特長の魚です。淡白な味のため、タルタルソースとよく合います。タルタルソースには秋田を代表するピクルス(漬物)のいぶりがっこを加えることで塩味を代用しています。燻製の風味とマヨネーズの酸味の組み合わせは絶妙です。

栄養量：エネルギー 651kcal

たんぱく質 27.3g

脂質 16.7g

炭水化物 95.3g

食塩相当量 1.3g

食物繊維量 5.2g

体の芯まで温める秋田伝統料理きりたんぼ！



■作り方

【きりたんぼ鍋】

- ① きりたんぼは斜めに3等分に切る。鶏もも肉は一口大、ごぼうはさがきし、アク抜きをしておく。ねぎは斜め切りにし、舞茸は小分けにする。しらたき、せりを切っておく。
- ② 鍋に鶏がらだし汁を入れ、酒、みりん、濃口しょう油を加え、火にかける。
- ③ 鶏もも肉、ごぼうなど火の通りが遅いものから鍋に加えていく。
- ④ 具材が煮えたら、きりたんぼとせりを加えて、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 好みに唐辛子(粉)をふる。

【菊の酢物】

- ① 菊花は酢水でさっと茹で、冷水で冷やしたら絞っておく。
※酢水(分量外：お湯に対して3%の酢を入れる。)
- ② 大根はすりおろして、水気をきっておく。
- ③ 酢に砂糖、塩を加え、火にかけて煮溶かし、冷ます。
- ④ ①②を③の酢で和える。

■材料

【きりたんぼ鍋】きりたんぼ…130g/鶏もも肉…80g/ごぼう…25g/

舞茸…40g/ねぎ…60g/しらたき…50g/せり…40g/

鶏がらだし汁…270g/酒…7g/みりん…4g/濃口しょう油…7g/

唐辛子(粉)…少々

【菊の酢物】菊花…15g/大根…50g/砂糖…3g/酢…7g/塩…0.2g

●ポイント

新米の季節になると山では天然舞茸が採れ、きりたんぼの季節到来です。

濃い目の味のきりたんぼ鍋には菊の酢物が好相性です。お膳の中で味付けにメリハリをつけることも減塩テクニックのひとつです。

栄養量：エネルギー 550kcal

たんぱく質 24.2g

脂質 12.7g

炭水化物 81.3g

食塩相当量 1.6g

食物繊維量 8.0g

減塩スクランブルエッグとほうれん草とツナのサラダ



■作り方

【スクランブルエッグ】

- ① 溶いた卵に小さく切ったプロセスチーズと胡椒を加え、バターで炒める。
- ② 皿に①のスクランブルエッグと、付け合わせのレタス、茹でたブロッコリーを盛り合わせ、ケチャップをかける。

【ほうれん草とツナのサラダ】

- ① 茹でたほうれん草の上にツナを飾る。
- ② 練り辛子、砂糖、酢、濃口しょう油、ゴマ油を合わせてドレッシングを作り、かける。

■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【スクランブルエッグ】 卵…50g/プロセスチーズ…10g/胡椒(黒)…少々/
無塩バター…5g/トマトケチャップ…10g/レタス…10g/
ブロッコリー…30g

【ほうれん草とツナのサラダ】 ほうれん草…70g/ツナ…20g/

練り辛子…2g/酢…10g/砂糖…1g/濃口しょう油…2g/ゴマ油…2g

【果物】 りんご…70g

●ポイント

ほうれん草の旬は冬で、他の季節に比べ、味が濃厚になるとともに、ビタミン C などの栄養価が高まります。ツナと合わせて中華風ドレッシングでサラダ仕立てにしました。ツナのタンパク質の旨み、ゴマ油のコクと風味、酢の酸味により、塩分量が少なくても気になりません。

栄養量：エネルギー 573kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.4g 炭水化物 86.8g 食塩相当量 1.4g 食物繊維量 5.2g

ご飯がすすむ風味たっぷり鶏つくねと、大根とホタテのわさびマヨネーズ和え



■作り方

【鶏つくね】

- ① 鶏ひき肉、おろし生姜、しその葉とねぎのみじん切り、酒、濃口しょう油を入れてよく混ぜる。
- ② ①を2つに丸めて片栗粉をまぶし、なたね油を引いたフライパンで焼く。
- ③ キャベツはざく切り、レンコンはいちょう切りにして茹で、塩をふる。
- ④ はちみつと練りマスタードを合わせたもので③を和え、パプリカ粉をふる。

【大根とホタテのわさびマヨネーズ和え】

- ① 大根の千切りとホタテ貝を合わせる。
- ② 練りわさび、胡椒、マヨネーズを混ぜて、わさびマヨネーズをつくる。
- ③ ①をわさびマヨネーズで和え、かいわれ大根を飾る。

【牛乳寒天】

- ① 鍋に水 20cc、砂糖、粉寒天を入れ煮溶かす。
- ② ①に牛乳を加える。
- ③ 器にみかんを入れ、②を加え冷やして、固める。

■材料

【ご飯】 ご飯…180g

【鶏つくね】 鶏ひき肉…80g/生姜…2g/ねぎ…20g/しその葉…3g/
酒…3g/濃口しょう油…5g/片栗粉…2g/なたね油…3g/
キャベツ…40g/レンコン…10g/塩…0.2g/練りマスタード…3g/
はちみつ…2g/パプリカ粉…少々

【大根とホタテのわさびマヨネーズ和え】 大根…60g/

ホタテ貝(缶詰)…20g/練りわさび…1g/胡椒…少々/

マヨネーズ…6g/かいわれ大根…5g

【牛乳寒天】 牛乳…35g/砂糖…5g/粉寒天…0.5g/みかん…20g

●ポイント

葉味たっぷりの鶏つくねはご飯がすすみます。付け合わせの野菜は、はちみつとマスタードで減塩ながらも風味豊かです。

栄養量：エネルギー 641kcal たんぱく質 28.3g 脂質 16.8g 炭水化物 89.7g 食塩相当量 1.6g 食物繊維量 3.1g

東北の味！具沢山納豆汁とひろっこのゴマ味噌和え



■材料

【ご飯】ご飯…180g

【納豆汁】ひらたけ…15g/なめこ…15g/舞茸…20g/木綿豆腐…30g/里芋…40g/煮干しだし汁…150g/挽きわり納豆…25g/味噌…6g/せり…15g

【鱈の粕漬け焼き】真鱈…90g/塩…0.5g/酒粕…5g/小松菜…20g/鰹・昆布だし汁…5g/濃口しょう油…1g

【ひろっこゴマ味噌和え】ひろっこ…15g/ゴマ…1g/酢…1g/砂糖…0.2g/みりん…0.5g/味噌…1g

【水菜のお浸し】水菜…80g/鰹・昆布だし汁…20g/柚子…2g/薄口しょう油…3g

■作り方

【納豆汁】

- ① ひらたけ、なめこ、舞茸は食べやすい大きさにさく。
 - ② 里芋は一口大に切り、下茹でしておく。
 - ③ 木綿豆腐はさいの目に切る。
 - ④ 鍋に煮干しだし汁と①②を入れ、火にかける。
 - ⑤ 挽きわり納豆はすり鉢ですり、ペースト状にしておく。
 - ⑥ 材料に火が通ったら、味噌と一緒に⑤の納豆を味噌こしでこし入れる。
 - ⑦ 豆腐とせりを加え、沸騰直前で火を止める。
- ※納豆を加えたあとは、焦がさないように気をつける。

【鱈の粕漬け焼き】

- ① 真鱈に塩と酒粕をなじませておく。
- ② 酒粕を焦がさないように気をつけながら焼く。
- ③ 付け合わせの小松菜のお浸しは、小松菜を茹でて切り、鰹・昆布だし汁と濃口しょう油で作っただし醤油で和える。

【ひろっこのゴマ味噌和え】

- ① ひろっこは茹でる。
- ② ゴマ、酢、砂糖、みりん、味噌を合わせ、①と和える。

【水菜のお浸し】

- ① 水菜を茹で、4～5cmの長さに切る。
- ② 鰹・昆布だし汁と薄口しょう油を合わせてかける。
- ③ 柚子の皮の千切りをのせる。

●ポイント

納豆汁は、すりつぶした納豆を味噌汁に加えたところのある汁です。江戸時代から食べられていたそうですが、現代では秋田など東北地方中心に親しまれているようです。納豆と味噌はどちらも大豆発酵食品なので、食べてみると相性の良さに驚くかもしれません。浅ねぎの一種、ひろっこは酢味噌で食べるのが一般的ですが、香ばしさを生かしたゴマ味噌和えにして減塩しました。

栄養量：エネルギー 570kcal たんぱく質 41.1g 脂質 6.1g 炭水化物 87.1g 食塩相当量 2.6g 食物繊維量 9.2g

シャキシャキ食感が美味しい！ニラ入り卵焼きと辛子和え



■材料

【ご飯】ご飯…180g

【ニラ入り卵焼き】卵…60g/ニラ…20g/砂糖…3g/なたね油…5g/大根…30g

【辛子和え】せり…30g/えのき茸…20g/わかめ…7g/粉辛子…0.2g/鰹・昆布だし汁…5g/濃口しょう油…2g

【フルーツヨーグルト】ヨーグルト…100g/バナナ…50g

■作り方

【ニラ入り卵焼き】

- ① ニラは1cm程度に切る。
- ② 溶いた卵に砂糖とニラを入れて、なたね油をしいたフライパンで焼く。
- ③ 大根をおろし、添える。

【辛子和え】

- ① せり、えのき茸、わかめは4～5cmの長さに切って茹でる。
- ② 辛子と鰹・昆布だし汁、濃口しょう油を合わせ、①にかける。

【フルーツヨーグルト】

- ① バナナは食べやすい大きさに切り、ヨーグルトをかける。

●ポイント

甘い卵焼きにニラの風味がよく合います。香りの強い野菜は薄味による物足りなさをカバーできるので、減塩料理におすすめの食材です。辛子和えは、せりとえのき茸の香りとシャキシャキした歯ざわりで楽しくいただけます。

栄養量：エネルギー 578kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.0g 炭水化物 91.3g 食塩相当量 0.7g 食物繊維量 3.8g

牛肉とたっぷり野菜のオイスター炒めとサクサクりんごサラダ



■材料

【ご飯】ご飯…180g

【オイスターソース炒め】牛ヒレ肉…80g/酒…2g/濃口しょう油…4g/
片栗粉…2g/チンゲンサイ…80g/レンコン…30g/アワビ茸…30g/
パプリカ(赤)…15g/なたね油…4g/中華だし汁(鶏がらスープ)…50g/
オイスターソース…8g【りんごサラダ】セロリ…35g/水菜…10g/りんご…20g/
マヨネーズ…6g/ヨーグルト…10g/胡椒(黒)…少々

【人参ジュース】人参…20g/みかん…100g

■作り方

【オイスターソース炒め】

- ① 牛ヒレ肉に酒と濃口しょう油で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに油を熱し、①とチンゲンサイ、レンコン、アワビ茸、パプリカを炒め、中華だし汁を加え、オイスターソースと濃口しょう油で味付けをする。

【りんごサラダ】

- ① りんご、セロリは細切りにする。
- ② 水菜を4～5cmの長さに切り、①と合わせる。
- ③ マヨネーズ、ヨーグルト、胡椒で作ったドレッシングで和える。

【人参ジュース】

- ① みかん、人参とミキサーが回る程度に適量の水をミキサーにかけ、ジュースにする。

●ポイント

りんごの栽培がさかんな秋田県には、秋田オリジナルの品種もあります。サラダには皮ごと使って赤い色を生かして彩り良く仕上げます。実は、りんごの皮には、コレステロール値を下げると言われるペクチンをはじめ、栄養素が豊富に含まれています。

栄養量：エネルギー 697kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.9g 炭水化物 98.7g 食塩相当量 1.9g 食物繊維量 5.7g

秋田の冬の定番しよつる鍋とわさび風味の長芋のお浸し



■材料

【ご飯】ご飯…180g

【しよつる鍋】ハタハタ…100g/木綿豆腐…50g/白菜…60g/
ねぎ…40g/人参…30g/昆布だし汁…250g/酒…4g/しよつる…8g【長芋のお浸し】長芋…50g/とんぶり…1g/練りわさび…2g/
鰹・昆布だし汁…6g/濃口しょう油…2g【柚香和え】春菊…60g/柚子果汁…2g/鰹・昆布だし汁…5g/
薄口しょう油…2g

■作り方

【しよつる鍋】

- ① 昆布だし汁に酒としよつるを合わせる。
- ② ハタハタ、木綿豆腐、白菜、ねぎ、人参を①に入れ、火が通るまで煮る。

【長芋のお浸し】

- ① 長芋は千切りにする。
- ② ①を揃えて器に盛り、とんぶりを天盛にする。
- ③ 鰹・昆布だし汁と練りわさび、濃口しょう油を合わせ、かける。

【柚香和え】

- ① 春菊は茹でる。
- ② 鰹・昆布だし汁と薄口しょう油と柚子果汁を混ぜ、①にかける。

●ポイント

秋田の冬の定番と言えば、しよつる鍋です。冬にはブリコと呼ばれる卵をお腹いっぱいを持ったハタハタが水揚げされ、焼き物や飯寿司、鍋などにして食べられています。身は淡白な白身、卵は粘り気がありプチプチと弾け、とても美味しい魚です。ただし、ハタハタばかりを食べ過ぎないように、野菜などを添えていただきます。長芋は千切りのシャキシャキ感と、とんぶりのプチプチした食感を楽しめます。わさび風味がベストマッチです。

栄養量：エネルギー 548kcal たんぱく質 26.3g 脂質 9.0g 炭水化物 88.1g 食塩相当量 3.2g 食物繊維量 5.8g