

令和3年12月10日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



# 日本の食文化を学ぼう

## ～冬至・おせち料理～



【12月のメニュー】

- ① くわいごはん
- ② たまねぎ雑煮
- ③ えびとかぶの紅白なます
- ④ まるごとかぼちゃの  
ミルクようかん

エネルギー	:	789 kcal
たんぱく質	:	21.8 g
脂質	:	13.3 g
炭水化物	:	143.4 g
食物繊維	:	6.9 g
食塩相当量	:	3.8 g

# 食改リーダー研修

12月：日本の食文化を学ぼう ～冬至・おせち料理～

令和3年12月8日（水）

## 1. くわいごはん

材料名	4人分	8人分
精白米	2合	4合
鶏もも細切れ	80g	160g
にんじん	1/2本	1本
ぶなしめじ	20g	40g
油	小さじ2	大さじ1と1/3
料理酒	小さじ1	小さじ2
食塩	小さじ1/2	小さじ1
だしのもと	小さじ1/2	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	小さじ2
くわい	40g	80g
揚げ油	適量	適量

### <作り方>

- ① 精白米を炊飯しておく
- ② にんじんはせん切り、ぶなしめじは食べやすい大きさにさく
- ③ くわいは芽を落とし、皮をむいてくし形に切り、水にさらしてあくを抜く
- ④ ③のくわいの水気をよくふき取って、フライパンで揚げ焼きにする
- ⑤ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、料理酒を加える
- ⑥ ⑤ににんじん、しめじを加えて炒め、調味料を加えて火を通す
- ⑦ 炊飯したごはんに④と⑥を混ぜて完成

くわい 芽が出ている様子から「めでたい」。  
芽が伸びている様子から立身出世の象徴とされています。

## 2. たまねぎ雑煮

材料名	4人分	8人分
角餅	4個	8個
揚げ油	適量	適量
たまねぎ	1個	2個
だし汁	640ml	1280ml
しょうゆ	大さじ2	大さじ4
砂糖	大さじ1弱	大さじ2弱

### <作り方>

- ① 餅は4等分に切り、揚げ焼きにする
- ② たまねぎはくし形にきる
- ③ だしを火にかけ、たまねぎを煮て、しょうゆと砂糖で調味する
- ④ ①と③を器に盛り付け完成

### ★だし汁の作り方★

- ① 鍋に水と昆布を入れて30分～1時間浸し、火にかける
  - ② 沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れて火を止める
  - ③ 約3分そのままにし、3分後静かにこして完成
- ※昆布は出来上がり重量の1%、かつお節は2%

水	800ml	1300ml
昆布	7.5g(1枚)	1枚
かつお節	15g	20g

たまねぎがたくさんとれる北海道の一部で食べられているお雑煮。  
本場では「めんみ」という魚介のだしがたっぷりつまつめんつゆのような調味料で味付けをするそうです。



### 3. えびとかぶの紅白なます

材料名	4人分	8人分
むきえび	12尾	24尾
かぶ	1個	2個
かぶの葉	20g	40g
塩	小さじ1/4	小さじ1/2
ゆずの絞り汁	大さじ1(1個分)	大さじ2(2個分)
だし汁	大さじ1と1/2	大さじ3
砂糖	大さじ1と1/2	大さじ3
酢	大さじ1/2	大さじ1
オリーブ油	大さじ1	大さじ2
黒こしょう	適量	適量

#### <作り方>

- ① むきえびはゆでて冷ましておく
- ② かぶはよく洗っていちょう切り、葉は小口切りにしておく
- ③ ①と②と調味液を和えて完成

えび 目が横に出ている様子から「めでたい」。  
曲がった腰と長いひげが長寿を表しています。

### 4. まるごとかぼちゃのミルクようかん

材料名	かぼちゃ1個分
かぼちゃ	1個(500g程度)
黒豆(甘煮)	30g
水	100ml
牛乳	100ml
砂糖	30~50g
粉寒天	4g

#### <作り方>

- ① かぼちゃは電子レンジ(500W)で柔らかくなるまで8~10分加熱する
- ② ①のかぼちゃのへたの部分を取り、ワタを取り出す
- ③ かぼちゃの実を5mm程残してくり抜き、つぶしておく
- ④ 鍋に水と寒天を入れて火にかけ1~2分沸騰させ、しっかりと寒天を煮溶かす
- ⑤ 一旦火を止め、砂糖と牛乳を加え、再びに火にかけひと煮立ちさせる
- ⑥ ③に⑤を少しずつ加えて混ぜ合わせる
- ⑦ ⑥に黒豆を入れて、かぼちゃの器に流し入れる
- ⑧ 冷蔵庫で冷やして固める

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べる風習は江戸時代にできたと言われています。  
長期保存ができて、栄養価の高いかぼちゃを食べることで、寒い冬を乗り越えようという先人の知恵です。

黒豆 「まめに働く」「まめに暮らす」などの語呂合わせで健康を祈願しています。  
「しわがよるまで働けますように」と健康長寿の願掛けとしてあえて薄皮にしわが寄るように調理する地域もあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg
くわいごはん	398	9.4	8.6	67.1	1.3	1.3	270	12	0.9	146	0.12	0.08	2
たまねぎ雑煮	145	3.2	0.4	32.6	1	1.3	126	13	0.4	0	0.04	0.03	4
えびとかぶのなます	119	6.3	3.2	16.1	0.7	0.5	225	44	0.6	12	0.03	0.03	18
かぼちゃのようかん(1/4個分)	127	2.9	1.1	27.6	3.9	0.7	447	51	0.7	70	0.08	0.10	16
計	789	21.8	13.3	143.4	6.9	3.8	1068	120	2.6	228	0.27	0.24	40

令和3年11月10日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修



# 川口農業ブランドを知ろう

～おかわかめの活用方法～



「おかわかめ」は南アメリカの熱帯地域が原産とされるツルムラサキ科の植物の葉で、別名「雲南百葉」とも呼ばれています。茹でた際の見え目や食感がワカメと似ていることが名前の由来です。葉酸やミネラル、ビタミンAを多く含み、肉厚の葉で刻むとぬめりが出ます。

【11月のメニュー】

- ① オカメーゼ  
(ジェノベーゼ風スパゲティ)
- ② おかわかめのポテトサラダ

エネルギー : 984 kcal

たんぱく質 : 20.6 g

脂質 : 51.9 g

炭水化物 : 94.7 g

食物繊維 : 16.7 g

食塩相当量 : 1.1 g



# 食改リーダー研修

11月：川口農業ブランドを知ろう

～おかわかめの活用方法を考えよう～

令和3年11月10日(水)

## 1. オカメーゼ(おかわかめのジェノベーゼ風スパゲティ)

材料名	4人分	8人分
おかわかめ	32枚	64枚
オリーブオイル	120ml	240ml
くるみ	20g	40g
にんにく	ひとつかけ	ふたかけ
スパゲティ(乾)	400g	800g
ベーコン	120g	240g
まいたけ	100g	200g
鷹の爪(輪切り)	少々	少々
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々

<作り方>

- ① おかわかめは沸騰したお湯でさっとゆで、水にとる  
(※1人2枚は飾り用にせん切りにして、残りをソースに使う)
- ② くるみは鍋で乾煎りして、冷ましておく
- ③ にんにくは皮をむいて包丁でつぶしておく
- ④ まいたけは食べやすい大きさにほぐし、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする
- ⑤ ミキサーにくるみ、にんにく、オリーブオイルを入れて攪拌する
- ⑥ おかわかめを⑤に加えてさらに攪拌する
- ⑦ フライパンにオリーブオイルを熱し、鷹の爪、ほぐしたまいたけ、ベーコンを炒める
- ⑧ スパゲティを規定時間茹でて、⑦のフライパンに加えてよく混ぜる
- ⑨ ⑥のソースを入れて軽く火をとおり、塩こしょうで味を調える
- ⑩ せん切りにしたおかわかめをおしゃれに盛り付けて完成

### ○ワンポイント○

ベーコンを冷凍のシーフードミックスに替えるとカロリーダウンにつながります。

さらにおかわかめ感を楽しみたいかたはソースのおかわかめを減らして、飾り用のせん切りを増やしましょう。

## 2. おかわかめのポテトサラダ

材料名	4人分	8人分
じゃがいも	4個	8個
おかわかめ	10枚	20枚
マヨネーズ	大さじ4	大さじ8
わさび	小さじ1	小さじ1~2
食塩	少々	少々

<作り方>

- ① おかわかめをたっぷりのお湯でさっと茹でて水にとり、水気をしっかりきる
- ② じゃがいもはよく洗い、皮ごとラップに包み電子レンジで串が通るまで加熱する
- ③ 加熱したじゃがいもの皮をむき、粗目につぶす(やけどに注意)
- ④ マヨネーズ、わさびを加えて混ぜる
- ⑤ ①を8等分に切り、④に加える
- ⑥ 塩で味を調えて完成

### ○ワンポイント○

わさびは食べる直前に加えたほうが風味をしっかりと楽しめます。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
オカメーゼ	820	18.4	42.7	76.3	7.5	0.8	425	72	87	0.38	0.18	24
おかわかめのポテトサラダ	164	2.2	9.2	18.4	9.2	0.3	443	22	28	0.1	0.04	34
計	984	20.6	51.9	94.7	16.7	1.1	868	94	115	0.48	0.22	58