

【春】北九州市産合馬のたけのこのちまき & サワラの清見オレンジみそ焼き

ライフステージ

健康課題

思春期・青年期



朝食を食べよう！



献立

- ①北九州市産合馬のたけのこのちまき
- ②サワラの清見オレンジみそ焼き
- ③そら豆の白和え
- ④博多な花の潮仕立て

【使用している福岡県農林水産物】

もち米・米・たけのこ・にんじん・干しいたけ・みつば・サワラ・清見オレンジ・そら豆・あさり・博多な花（菜の花）

- 福岡県のたけのこの生産量は全国1位を誇り、中でも北九州の合馬地区のたけのこは全国的に有名です。食物繊維を豊富に含んでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があるといわれています。
- 福岡県で獲れるサワラは身がしっかりと脂がのり美味です。オレイン酸を豊富に含み、高血圧の予防が期待できます。
- 清見オレンジは温州みかんとオレンジの交配により生まれ、温州みかんの甘味とオレンジの香りを併せ持っています。βクリプトキサンチンが豊富で、ガン予防への効果が期待されています。
- そら豆はマグネシウム、鉄、リンなどのミネラルを多く含み、ビタミンB群を多く含むためエネルギー代謝を促進させると考えられます。
- 博多ブランドの菜の花「博多な花おいしい菜」は甘味が強く美味です。鉄分、葉酸の含有量は野菜類の中でもトップクラスで、貧血の予防改善が期待できます。

【栄養価】

|        | 思春期・青年期の1食当たりの摂取基準 | 本メニュー1食あたりで摂取できる量 |
|--------|--------------------|-------------------|
| エネルギー量 | 600～700kcal        | 659kcal           |
| たんぱく質  | 13%～20%            | 19.8%             |
| 脂質     | 20%～30%            | 21.3%             |
| 炭水化物   | 50%～65%            | 58.9%             |
| 野菜使用量  | 117g               | 120g              |

## 【春】北九州市産合馬のたけのこのちまき & サワラの清見オレンジみそ焼き

### ①北九州市産合馬のたけのこのちまき

【材料・分量】(4人分)

|         |      |
|---------|------|
| もち米     | 120g |
| 米       | 200g |
| たけのこ    | 120g |
| にんじん    | 80g  |
| 干しいたけ   | 4g   |
| 油揚げ     | 40g  |
| みつば     | 40g  |
| 一番だし汁   | 320g |
| しいたけ戻し汁 | 40g  |
| 薄口しょうゆ  | 12g  |
| 酒       | 12g  |
| 塩       | 2g   |
| 油       | 4g   |



【作り方】

- 1.もち米と米は一緒に洗米し、水気を切る。
- 2.たけのこににんじんはいちょう切りにして、戻しいたけは粗みじん切りにする。
- 3.油揚げはお湯で油抜きして短冊に切る。
- 4.みつばはサッと湯がいて3cm長さに切る。
- 5.鍋にだし汁、しいたけ戻し汁、薄口しょうゆ、酒、塩、油を入れて一度煮立たせて、1,2,3を入れて蓋を閉めて炊く。
- 6.具に火がとおったら4を混ぜ込み、竹の皮に包んで20分間蒸す。

### ②サワラの清見オレンジみそ焼き

【材料・分量】(4人分)

|        |      |
|--------|------|
| サワラ    | 240g |
| 塩      | 2.4g |
| 油      | 4g   |
| 清見オレンジ | 240g |
| 減塩みそ   | 40g  |
| みりん    | 20g  |
| 酒      | 8g   |
| 砂糖     | 6g   |
| パン粉    | 4g   |



【作り方】

- 1.サワラに塩を振り、油を熱したフライパンで皮目に焼き目をつける。
- 2.清見オレンジの皮を、丸みに沿って果肉の手前までそぐように剥く。剥いた皮は香りづけに使用する分を千切りにし、果肉は果汁を20g取り、残りの果肉は輪切りにする。
- 3.ボウルに減塩みそ、みりん、酒、砂糖、2の香り付け用のオレンジの皮と果汁を合わせて、パン粉を加える。
- 4.1のサワラを天板にのせ、皮目に3を塗り、2の輪切りにしたオレンジをのせて220℃のオーブンで7分間焼く。

### ③そら豆の白和え

【材料・分量】(4人分)

|           |      |
|-----------|------|
| そら豆(さや付き) | 240g |
| 厚揚げ       | 80g  |
| 白ごま       | 6g   |
| 砂糖        | 2g   |
| 白みそ       | 8g   |
| 薄口しょうゆ    | 2g   |
| 木の芽       | 2g   |



【作り方】

- 1.そら豆はさやのまま焼き網にのせて火にかけ、中の豆を蒸し焼きにして、豆がやわらかくなったら取り出して薄皮を取り除き、半分に割っておく。
- 2.厚揚げはお湯で表面をサッと油抜きにして、表面を包丁でそぎ、短冊に切る。中の豆腐の部分は和え衣にする。
- 3.すり鉢で白ごまをすり、2の豆腐、砂糖、白みそ、薄口しょうゆを入れてしっかりとる。
- 4.3に1のそら豆と2の厚揚げを入れて和えて器に盛り、木の芽をあしらう。

### ④博多な花の潮仕立て

【材料・分量】(4人分)

|           |      |
|-----------|------|
| あさり(殻付き)  | 200g |
| 昆布        | 6g   |
| 水         | 600g |
| 博多な花(菜の花) | 120g |
| 酒         | 6g   |
| 薄口しょうゆ    | 4g   |
| 塩         | 4g   |



【作り方】

- 1.鍋に砂抜きしたあさり、昆布、水を入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、アクを取り除く。
- 2.菜の花をサッとゆがいて、冷水にとって水気を絞る。
- 3.1に酒、薄口しょうゆ、塩で味を調べて、汁椀にあせりを盛り、ゆがいた博多な花をのせて汁を注ぐ。