

づ どん かんぱち漬け丼



ざいりょう にんぷん
材料：4人分

かんぱち 20切れ

スプラウト 4g

きざみのり 2g

ごはん 480g

★濃口醤油 56ml

★みりん 48ml

★料理酒 32ml

★砂糖 4.8g

★薄切り生姜 1枚

1

ポリ袋に★の材料を入れ、漬けダレを作ります。

2

かんぱちを1に入れて、ポリ袋の空気を抜きます。しばらく冷蔵庫に入れておきます。

3

かんぱちの入った袋の端を少し切り、小鍋に漬けダレを入れて煮立たてます。

4

ごはんを器に盛り付け、煮立てたたれをかけます。

5

ごはんの上にかんぱちを並べてのせます。

6

きざみのり・スプラウトを散らして出来上がりです。

7

できあがり

かんぱちには『眉毛』があるんです！！

かんぱちとぶりの違いに目の上にある線の有無があげられます。

かんぱちは正面から見ると目のうえにある線が漢字の『八』に

見えることから『間八(かんぱち)』と呼ばれるようになったのが

ゆらい
由来です。



みそ汁



ざいりょう 材料：4人分

みず	水	560ml
にほ	煮干し	15g
みそ	味噌	48g
あぶらあ	油揚げ	1/2枚
ばんのう	万能ねぎ	2本
しめじ	しめじ	40g
わかめ	わかめ	2.4g

1

鍋に分量の水を入れ、煮干しを加え、しばらくおきます。(30分程度)

2

しめじはいしづきを取り、横半分に切ります。

3

油揚げは5mm幅に切ります。

4

万能ねぎは、小口切りにします。

5

1の鍋を火にかけ、ブクブク煮立ったら、煮干しを取り出します。

6

ボウルにだし汁を少し取り出し、味噌を溶きます。

7

5のだし汁にわかめとしめじと油揚げをいれ、火が通ったら、6の味噌を混ぜいれます。

8

お椀に盛り付けて、万能ねぎをちらして出来上がりです。

9

できあがり

～ 豆知識 ～ 「なぜ煮干しでだしをとるの？」

煮干しは味噌との相性が良く、味噌汁にぴったりです。

それだけにとどまらず、サラダのドレッシング、炊き込みご飯、麺類、煮物、鍋など、あらゆる料理や用途に使うことができます。

魚の味と香りがつよいので好みが変わるかもしれませんが、魚介系が好きな人であれば、どんな料理に使用しても美味しく食べることができるでしょう。

かぼちゃとささみのごまサラダ



ざいりょう じんぶん
材料：4人分

かぼちゃ	170g	☆練りごま	おお 大さじ1
きゅうり	100g	☆酢	おお 大さじ1
レタス	80g	☆薄口醤油	おお 大さじ1
とり鶏ささみ	40g	☆砂糖	こ 小さじ2

1

かぼちゃは2センチ角の
コロコロに切って、電子レ
ンジで5分ほど加熱しま
す。

2

きゅうりは半月切りにして塩
もみをして水気を切ってお
きます。

3

レタスは1センチ角に切って水気を
切っておく。

4

ささみはゆでて細かく裂きます。

5

☆の調味料をよく混ぜ合わせておく。



6

ボウルに材料を合わせて、調味料で和え
たら完成。

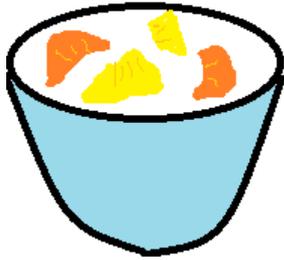
7

できあがり

～ 豆知識 ～ 「おいしいかぼちゃの見分け方」

かぼちゃが収穫されるのは夏から初秋にかけてになります。収穫してすぐに美味しく食べられるものと、3ヶ月前後ねかせて甘みを引き出してからの方がおいしいものがあります。一般的なかぼちゃは貯蔵性が高く、もともと日本では野菜が少なくなる冬に食べるのが多かったようです。収穫時はでんぷんが多く、時間とともに熟成し、糖分に変わるので、ヘタの部分がかたく、乾燥してひびが入っているくらいの方がおいしいものになります。

フルーツポンチ



ざいりょう じんぶん
材料：4人分

みかん	80g
パイナップル	80g
黄桃	80g
杏仁豆腐	80g
ナタデココ	40g
サイダー	200ml

1

ボウルにフルーツ等を入れてあわせて、冷蔵庫で冷す。



2

お皿に盛り付けて完成。

できあがり

～豆知識～ 「缶詰の果物って生の果物と何が違うの？」



<パイナップル>

缶詰では糖分が多く、生の果物にあった酵素やビタミンCは加工時の加熱により残念ながら失われてしましますが、食物繊維はそのままです。



<みかん>

缶詰は高温で加熱殺菌されるため、生のまま果物を食べるよりも栄養価が劣ると思われがちです。しかし、新鮮な原料を真空状態で加熱するため、ビタミンなどの栄養成分は家庭で調理したものに比べて少ないというわけではありません。缶詰のみかんの場合、ビタミンは約80%保有されています。



<黄桃>

元々は薬用で栽培されていた果物というだけあって、体にいい栄養素が多く含まれています。しかも、缶詰に加工する際に桃の細胞膜が破れることで、栄養分が人間の体にとって吸収しやすくなるといわれています。

しかし、シロップが多く使われていて、糖分が多く高カロリーなのでその点は注意したいですね。