



カラダグッド

Karada Good

Miyazaki

—郷土料理アレンジレシピ—



南九州大学 健康栄養学部
MINAMI KYUSHU UNIVERSITY 管理栄養学科



本取り組みについて

「みやぎの食と農を考える県民会議」と南九州大学との連携による「Karada Good」プロジェクト事業での取組です。

宮崎の食材の魅力を広く発信することを目的に、「宮崎県」、「南九州大学」、「株式会社南九州ファミリーマート」が連携して食育・地産地消の取組「Karada Good Miyazaki プロジェクト」を行っています。

今回の取組の目的は、令和2年10月17日から開催される予定であった「国民文化祭」で県実行委員会主催事業の一つに揚げられていた「宮崎の食文化」のPR及び国民文化祭の気運醸成を図るために共同企画商品を開発することです。

取組の内容は、以下のとおりです。

基本方針・・・「ひなた」に育まれた食と暮らし そして世界へ

テーマ：宮崎の郷土料理

(1) 管理栄養士ならではの取組内容とする

(2) メニューレシビの提案

- ・栄養バランスや彩りを意識した郷土料理のアレンジレシビ
- ・宮崎銘菓のアレンジスイーツレシビ
- ・未来に残したい考案者の思いのこもった郷土料理レシビ
- ・誰にでも料理しやすいレシビ

< 調理試作風景 >



目次

	ページ数
1. 油みそを使ったトマトスパゲッティ ...	3
2. トマトの冷や汁 ...	4
3. 冷や汁ネバネバ丼 ...	5
4. サバ缶でピリ辛冷や汁 ...	6
5. こなますのへべす味噌漬 ...	7
6. 炭火焼き地どっこおにぎり ...	8
7. がねバーガー ...	9
8. 菜とうふの磯辺肉巻き ...	10
9. 寒天菜とうふ ...	11
10. 日向夏鯨ようかん ...	12
11. ねりくりを使ったタルト ...	13
12. さつまいもとかぼちゃの もちもちパフェ ...	14

油みそを使ったトマトスパゲッティ

宮崎県品の活用:ごぼう、にら

使用材料名	1人分量(g)	作り方
スパゲッティ	100	①沸騰した湯に塩を入れ、スパゲッティをゆでる。 ②トマトソースを作る。玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。鍋にオリーブオイルを入れ、ニンニクと玉ねぎを入れて炒める。カットトマトを入れた後、塩、砂糖を入れて煮る。 ③いりこをフライパンで炒ったあと、すり鉢ですって粉にする。 ④油みそを作る。ごぼう、にんじんはみじん切りにする。にらは小さくきざむ。フライパンにサラダ油を入れ、ごぼうとにんじんを入れて炒める。その後、砂糖を入れ、溶けたら味噌といりこを入れて炒める。火を止めて、にらと白ごまを入れ、混ぜ合わせる。 ⑤スパゲッティの上にトマトソース、その上に油みそを盛り付けたら完成。
塩	20	
ニンニク	1	
玉ねぎ	10	
カットトマト	200	
塩	1	
砂糖	3	
オリーブオイル	4	
いりこ	3	
ごぼう	10	
にんじん	10	
にら	2	
砂糖	3	
味噌	20	
白ごま	1	
サラダ油	4	



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

油みそはご飯と一緒に食べるイメージだったが、意外とスパゲッティに合うのではないかと考えた。

トマトや油みそで野菜を使うことによって、ビタミンやミネラル、食物繊維を補うことができる。また、いりこはミネラルが豊富である。

野菜の量を自分好みに調整してみるのも良いと思う。

トマトの冷や汁

宮崎県産野菜の活用：鶏ささみ、オクラ、きゅうり

使用材料名	1人分量(g)	作 り 方
～トマトだし～		1. だし汁を作る。
昆布	6	①昆布は1cmの幅に切る。
かつお節	6	②鍋に水、昆布、かつお節を入れて1分間強火で沸騰しないように、弱火で30分間煮込む。
水	200	③②の昆布、かつお節をザルでこし、煮汁を鍋に戻し、くし切りにしたトマトを加え、強火にする。沸騰後中火で10分煮込む。
トマト	180	④ボウルにザルを重ね、その上に布巾またはキッチンペーパーを敷いて濾す。
精白米	80	2. 味噌をアルミホイルに薄くのばし、オーブントースターまたはグリルでこんがり焼く。
味噌	25	3. ボウルに2の味噌を入れ、トマトだしを少しずつ加え、ダマにならないようによく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
トマトだし	145	4. 沸騰したお湯で鶏ささみを茹で、茹で終わった後、冷水で冷やし、食べやすい大きさにさく。
鶏ささみ	40	5. オクラは表面を塩もみし、サッと茹で、冷水につける。その後水気をきり、小口切にする。
オクラ	20	6. きゅうりは薄切り、青じそは千切り、ホールトマトは一口大に切る。
きゅうり	20	7. 器にご飯を盛り、1のだし汁をかけ、4、5、6をご飯の上に飾り付ける。
青じそ	1	
ホールトマト(固形)	40	
白ごま	適量	



献立の特徴や

工夫した点

栄養的なコメント

- ・夏バテで食欲がわかないときに、あっさりした食べ物なら食べられる。そんな時にトマトの風味がある出汁を使用したほんのり酸味のあるトマト冷汁を考えた。トマトの酸味も感じ、あっさりさっぱり、美味しいトマト冷汁で、見た目も色鮮やかでかわいい。
- ・トマトにはリコピンが含まれている。リコピンには、生活習慣病予防や老化抑制の効果があるとされている。加工品のトマトの方がリコピンを吸収しやすいため、今回は加工品のホールトマトを利用した。

冷や汁ネバネバ丼

宮崎県産野菜の活用：きゅうり、オクラ

使用材料名	1人分量(g)	作り方
精白米	80	①アジの干物を焼き、皮と骨を外して身をほぐす。 ②きゅうりは2mmの輪切り、オクラは1~2mmの小口切り、長芋は1cm角に切り、たくあん、青じそは千切りにしておく。 ③豆腐はキッチンペーパーなどを使用し水切りをしておく。 ④乾燥わかめは水で戻しておく。 ⑤水を火にかけ、沸騰させておく。白ごまをすり、味噌とだしを加え、水を加えながら溶きのぼす。混ざったら冷蔵庫で冷やしておく。 ⑥冷えたら、ほぐしておいたアジ、きゅうり、豆腐を加えよく混ぜる。 ⑦器にご飯を盛り、⑥の冷汁をかける。 ⑧上からオクラ、青じそ、長芋、わかめ、たくあん、みょうがを盛り付ける。
麦	30	
あじの干物	70	
きゅうり	25	
オクラ	20	
長芋	30	
たくあん(千切)	15	
青じそ	0.5	
みょうが	4	
絹ごし豆腐	70	
わかめ(乾燥)	0.5	
白ごま	10	
合わせ味噌	15	
和風だし	1	
水	200	



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

宮崎県の代表的な郷土料理である冷汁を、女性の好きなオクラや長芋などを加えてネバネバ丼風にした。たくあんを加えることで食感も良くなり、食欲増進が期待される。

オクラや長芋には体の抵抗力を高めるβ-カロテンやビタミンC、ミネラルが豊富に含まれているため、夏バテ予防に効果的である。トッピングの野菜を豊富に使用することで、1食で沢山の栄養素を摂取できる。

サバ缶でピリ辛冷や汁

宮崎県産野菜の活用:きゅうり、オクラ

使用材料名	1人分量(g)	作り方
精白米	80	<p>①ボウルに鯖水煮缶を入れてほぐし、調味料を計量し、加える。</p> <p>②ごまをすり鉢ですり、みそ、豆板醤を入れ、お湯を注いで混ぜる。</p> <p>③②を冷蔵庫にいれ、食べる直前まで冷やしておく。</p> <p>④きゅうりは1mmの輪切り、大葉とみょうがは2つ切り後、1mmの千切りにする。</p> <p>⑤器にご飯を盛り、③をかけ、豆腐と④をトッピングして完成。</p>
味噌	20	
顆粒だし	1	
白いりごま	10	
豆板醤	2	
きゅうり	30	
絹ごし豆腐	40	
みょうが	5	
サバ缶（水煮缶）	40	
すりおろし	2	
しょうが		
大葉	2	
小ねぎ	2	
水	200	



献立の特徴や 工夫した点 栄養的なコメント

- ・干物などを入れることが多いが、簡単に作れるように缶詰を使用した。
- ・冷汁をピリ辛にアレンジすることで、簡単に作れ、従来の冷や汁に味の変化をつけた。
- ・夏場の食欲低下や栄養バランスの乱れを防ぐことができる。今回は、食欲増進効果のある青じそ、みょうがなどの香味野菜と香辛料を使ってピリ辛にし、夏バテ防止に効果のある一品にした。

こなますのへべす味噌漬け

宮崎県産野菜の活用：かつお、大葉

使用材料名	1人分量(g)	作り方
精白米	85	<ol style="list-style-type: none"> 1. ねぎを小口切りにする。 2. しょうがを皮つきでみじん切りにする。 3. フライパンに油を入れて中火で熱し、かつおの皮目を下にして他の面も色が変わる程度に焼く。 4. かつおを粗く叩く。 5. ボウルにごはん、かつお、ねぎ、大葉、白ごま、しょうがを加えて握るようによく練る。 6. 5を3等分にして丸く握る。 7. フライパンに油を入れ中火で熱したら6を入れ、火を弱めて焼く。 8. こんがり焼き色がついたら返し、両面を焼く。 9. みそを作る。 ①小鍋にみそ、砂糖、みりんを入れて中火で煮る。 ②粗熱が取れたら、絞った果汁と仕上げにすりおろした皮を入れる。 10. 8にみそをつけて、完成。
かつお（刺身用）	82.5	
こねぎ	2.5	
大葉	2.5	
白ごま	3.5	
しょうが	3.5	
油	7	
へべす	1個	
みそ	25	
砂糖	25	
みりん	12.5	



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

かつおとごはんが主であるこなますに、大葉や生姜を使用しアクセントを加えた。さらに、日向市の特産物であるへべすを用いた味噌をつけて食べる。へべすには、必須アミノ酸9種類のうち8種類含まれているため、健康面でも取り入れるとよい食品だと考えた。また、香りよくいただける。

炭火焼き地どっこおにぎり

宮崎県産野菜の活用：地鶏、千切り大根

使用材料名	1人分量(g)	作り方
精白米	80	<p>①米は洗ってザルにあげておく。</p> <p>②干し椎茸、千切り大根は、水につけて戻しておく。</p> <p>③ごぼうをささがきにし、水につける。香りを残すため、長くつけないようにする。</p> <p>④人参をいちよう切りにする。</p> <p>⑤千切り大根は水でざっと洗い、ほぐしてざく切りにする。椎茸は千切りにする。</p> <p>⑥炊飯器に具材、調味料を入れて炊きあげる。</p> <p>⑦地鶏を適当な大きさに切る。</p> <p>⑧炊きあがったら、地鶏を炊飯器に入れて10～15分程度かき混ぜ、しばらく蓋をして味をなじませる。</p> <p>⑨おにぎりを作る。</p>
地鶏(缶詰でも可)	50	
人参	20	
ごぼう	15	
干し椎茸	2	
千切り大根	5	
うすくちしょうゆ	7	
こいくちしょうゆ	8	
酒	5	
みりん	6	



献立の特徴や 工夫した点 栄養的なコメント

郷土料理である「とりめし」に千切り大根をプラスすることで、より多くの栄養を摂取できると考えアレンジした。また、宮崎名物である地鶏を入れることで風味や味にインパクトをつけることができるのではないかと考えた。

千切り大根は宮崎県の食材でもあり、カルシウムや食物繊維、ビタミンB1、B2などが含まれているためとても栄養価の高い食材である。手軽に購入でき保存性にも優れているという特徴がある。地鶏は缶詰やボイル状のものを用いることで簡単に調理を行うことができ、調理過程を工夫することで香りも楽しめると考えた。

がねバーガー

宮崎県品の活用:さつまいも

使用材料名	1人分量(g)	作り方
さつまいも	20	①さつまいもとにんじんを太めの千切りにする。 ②衣を全部合わせ、①と和える。 ③②を平たく成形し、170度の油で揚げる。 ④ボウルにたれの調味料と白いりごまを入れて混ぜ合わせる。 ⑤フライパンにごま油をひき、牛バラ肉を入れて中火で焼く。 ⑥牛バラ肉に火が通ったら、④を加えて中火のまま炒め、味がなじんだら火を止める。 ⑦③にグリーンリーフと⑥を盛り付け、③で挟んで完成。
にんじん	10	
★衣		
┌小麦粉	10	
└もち粉	5	
┌砂糖	4	
└卵	6	
┌水	8	
薄口しょうゆ	3	
牛バラ肉(切り落とし)	100	
ごま油	2	
グリーンリーフ	8	
★たれ		
┌焼き肉のたれ	36	
└コチュジャン	3	
┌白いりごま	2	
└すりおろしにんにく	2	
揚げ油	720	



献立の特徴や
アレンジした点
栄養的なコメント

焼き肉ライスバーガーのライスの部分をがねに変えてみた。
 今回は、がねをさつまいもとにんじんで作ったが、にらを入れる
 など、他の野菜を加えることでさらに栄養価や彩りがアップ
 すると思う。
 こんがり揚げたがねのさつまいもとにんじんの食感が良く、た
 れで絡めた牛肉との相性も良くおいしくいただける。

菜とうふの磯辺肉巻き

宮崎県品の活用：菜豆腐

使用材料名	1人分量 (g)	作り方
菜豆腐	50	①豚バラに、塩・コショウをまぶす。 ②のりは菜豆腐の大きさに合わせて切る。 ③菜豆腐を食べやすい大きさに切る。 ④菜豆腐をのりと豚バラ肉で巻き、片栗粉をまぶす。 ⑤フライパンにサラダ油をひいて熱し、焼き目が付くまで焼く。 ⑥余分な油をキッチンペーパーでふき取り、★の調味料を合わせてフライパンで加熱し、③を全体に絡めて完成。
豚バラ肉	100	
塩	3	
こしょう	3	
のり	5	
片栗粉	10	
★しょうが	5	
★砂糖	2.5	
★焼肉のたれ	30	
★コチュジャン	2.5	
サラダ油	5	



献立の特徴や
アレンジした点
栄養的なコメント

切った時の断面がきれいになるようにのりと豚肉を巻いた。また、菜豆腐を巻いているので野菜が嫌いな人でも食べやすいと思う。

普段、海藻類を食べる機会が少ないので、のりで巻くことによって、ミネラルを摂取できるようにした。

辛いのが好きな方は、お好みで調味料を調整するのも良いと思う。

寒天菜とうふ

宮崎県品の活用：千切り大根

使用材料名	1人分量(g)	作り方
木綿豆腐	150	①切干大根を水で戻す。 ②★を粗みじん切りにする。(ほうれん草は凍ったまま切る。) ③②を耐熱皿に入れて軽くラップをし、電子レンジ500Wで1分程度加熱する。(加熱時間は適宜調節する。) ④木綿豆腐をヘラ等で滑らかになるまで潰す。 ⑤④に③を入れて混ぜ合わせたら、食塩・チューブしょうがを加え、再び混ぜる。 ⑥鍋に粉寒天と水を入れ、加熱しながら溶かす。沸騰してきたら豆乳を加えて加熱しながら混ぜる。 ⑦⑥に⑤を入れ、混ぜ合わせる。 ⑧火を止めたら、⑦を耐熱容器に流し入れて荒熱をとる。その後、冷蔵庫で30分～1時間程度冷やす。 ⑨へべすの果汁を絞り、こいくちしょうゆと混ぜ合わせる。葉ねぎを小口切りにしておく。 ⑩⑧を冷蔵庫から取り出し、型から出して好みの大きさに切る。 ⑪⑩をお皿に盛り、葉ねぎ・調味料を盛り付けて完成。
★ほうれん草(冷)	5	
★しいたけ	10	
★人参	10	
★切干大根	2	
粉寒天	1	
水	10	
無調整豆乳	40	
食塩	少々	
チューブしょうが	1	
葉ねぎ	1	
こいくちしょうゆ	5	
へべす	5	



献立の特徴や
アレンジした点
栄養的なコメント

寒天を使用して固めることで、誰でも簡単に作れるようにした。また、菜豆腐は木綿豆腐なので、食感を近づけるために木綿豆腐の分量を増やした。

具材には、宮崎県の特産品を、彩りや栄養面を考慮して入れている。(カルシウムの吸収を良くするビタミンDの豊富なしいたけは、カルシウムの体内での沈着を助ける。ビタミンKが豊富なほうれん草等)

日向夏鯨ようかん

宮崎県品の活用：日向夏

使用材料名	1人分量(g)	作り方
上新粉	30	<p>①蒸し器にたっぷりの湯を沸かし、蒸気をあげておく。</p> <p>②水溶き片栗粉を作る。</p> <p>③白あんを火にかけ、へらで混ぜながら水分を飛ばし、出来上がったたら冷ます。</p> <p>④冷ました白あんに日向夏の皮と砂糖、薄力粉を加え混ぜる。</p> <p>⑤ボウルに上新粉と上白糖を入れて混ぜ、だまにならないように水を加え混ぜる。</p> <p>⑥蒸し器に型を置き、濡らして絞ったさらしを敷いて、⑤の生地を入れ20分蒸す。</p> <p>⑦蒸し上がったら、水で濡らしたまな板の上で表面が滑らかになるまで練る。</p> <p>⑧もちを形成し、あん生地をのせ表面をならす。</p> <p>⑨水溶き片栗粉をぬり、蒸し器に入れ中火で15分蒸し、常温で冷ます。</p>
上白糖	25	
水	30	
白あん	50	
日向夏の皮	3.75	
上白糖	5	
薄力粉	3	
片栗粉	1	
水	2	



献立の特徴や
アレンジした点
栄養的なコメント

日向夏の皮を入れて鮮やかな黄色にし、日向夏の風味を活かした鯨ようかんに仕上げた。

日向夏の皮に含まれるビタミンCで疲労回復、美肌効果が期待される。

ねりくりを使ったタルト

宮崎県品の活用：さつまいも、卵

使用材料名	1人分量 (g)	作り方
ねりくり		①さつまいもを洗い、皮を剥き、水にさらす。 ②さつまいもを鍋に入れ、菜箸が刺さるくらい柔らかくなるまで煮る。(30分程度) ③餅を鍋で煮る。 ④②を水切りし、ボウルに入れる。餅も入れ、ポテトマッシャーでつぶしながら、混ぜる。 ⑤砂糖、塩、薄力粉をボウルに入れゴムベラで混ぜる。ねりくりは完成。 ⑥オーブンを180度で予熱する。 ⑦常温のバターをボウルでゴムベラを使いなめらかにする。 ⑧⑦に卵、薄力粉、砂糖、塩を入れ切るようにさっくりと混ぜる。 ⑨⑧をバットに広げ、冷蔵庫で10分くらい冷ます。 ⑩マドレーヌ型にサラダ油を塗る。 ⑪⑩に⑨の生地を流し入れ、ねりくりを上から入れる。 ⑫⑪にバターをのせてオーブンで18分焼く。 ⑬冷ましてお皿に盛れば完成。
さつまいも	135	
切り餅	12.5	
砂糖	8	
塩	0.25	
薄力粉	18	
バター	10	
砂糖	9	
卵	12.5	
塩	0.2	
薄力粉	9	
バニラエッセンス	0.2	
バター(焼く時)	7	




献立の特徴や
アレンジした点
栄養的なコメント

- ・餅は少なめで芋を多めに使用すると、餅のねっとり感が軽減し、食べやすくなる。
- ・今回は芋が甘いものを使用したが、甘さが少ないものもある。そのときは砂糖を増やす必要がある。
- ・ねりくりを使うことで、洋菓子と和菓子のいいところを組み合わせた。
- ・自然の甘みを出したい時は、砂糖の量を減らしたりすると良い。

さつまいもとかぼちゃのもちもちパフェ

宮崎県品の活用：さつまいも、日向かぼちゃ、牛乳

使用材料名	1人分量(g)	作り方
さつまいも	45	1. 餡を作る。 ①小豆を洗い、鍋に入れ、小豆より4～5cmの高さの水を入れて、沸騰後20分程中火で煮る。 ②小豆に砂糖56gと塩を加えて蓋を少し開け、弱火で煮る。 ③餡が炊けたら杵でつぶす。 2. ねりくりを作る。 ①使用するさつまいもの皮を剥き、みじん切りにする。2回ほど水にさらし、あく抜きをして水を捨てる。 ②耐熱容器にさつまいも・砂糖8g・切り餅半分を入れ、ラップをしてレンジ(500w)で5分程加熱する。 ③加熱が終わったらつぶし混ぜ、ラップをして冷ます。 3. 牛乳餅を作る。 鍋に牛乳・砂糖8g・片栗粉を入れ、中火で加熱する。まとまってきたら火を止め、皿に移し、ラップをして冷ます。 4. かぼちゃ餅を作る。 かぼちゃを小さめに切り、ねりくりと同様に加熱する。 5. さつまいもの角切りを作る。 ①さつまいもの皮をむき、角切りにして水にさらす。 ②フライパンにバターをひき、さつまいもが柔らかくなるまで炒める。(水を少し加えて煮てもよい) 6. 最後に、ねりくり・餡・かぼちゃ餅・餡・牛乳餅・さつまいもの角切りの順に層にして盛り付ける。
日向かぼちゃ	250	
切り餅	1個(55g)	
牛乳	110ml	
片栗粉	30	
砂糖	80	
きなこ	30	
小豆	56	
塩	10	
バター	15	
		

献立の特徴や
アレンジした点
栄養的なコメント

宮崎の郷土料理である、ねりくりをベースに甘みのある野菜を組み合わせたら良いのではないかと考え、かぼちゃを使用した。

- ・かぼちゃはカロテンが多く、体を温める作用がある。
- ・さつまいもはビタミンCや食物繊維が多く、肌や体の調子を整える作用がある。
- ・牛乳はカルシウムを多く含み、骨を丈夫にする作用がある。

さつまいもの角切りは、砂糖を使って甘露煮にする予定だったが、餡を作る際に使う砂糖の量を見て、全体的に甘くなり過ぎないようにバターで炒めた。

みやざき 郷土料理 マップ



大切にしたい！
みやざきの食文化



地域の郷土料理も
調べてみよう。

● <発行> (公益財団法人)宮崎県学校給食会
平成20年度「学校給食における地場産物の活用方策等に関する調査研究」★指導プログラム作成部会 <提供> JA宮崎中央会 JA宮崎県女性組織協議会「郷土料理集」

— レシピ考案 —

<学生>

飯尾七菜

川満なぎさ

高山恵里

田之中萌恵

金丸莉子

隈紗弥香

根之木杏樹

増田綾

井上沙佳

高田彩乃

中神美奈

永友杏音

西岡桜子

柳田花夏

— 指導教員 —

杉尾直子

竹之山愼一

山内美智子

川北久美子

長友多恵子

穂積李沙

原田玲奈

