



カラダグッド
Karada Good
Miyazaki

—宮崎の食材で支える県民の
健康・体力づくり—



令和3年度



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

「みやざきの食と農を考える県民会議」と南九州大学管理栄養学科との連携による「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」が産学官連携して食育・地産地消の取組「Karada Good Miyazaki プロジェクト」を行っています。

今年度のテーマは、国文祭・芸文祭のフォーカスプログラムを踏まえた「宮崎の食材で支える県民の健康・体力づくり～宮崎の食の魅力を発信～」。宮崎県产品を使った健康的な身体づくりを意識したレシピ考案を目的とし、さらに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。

テーマ：宮崎の食材で支える県民の健康・体力づくり

～宮崎の食の魅力を発信～

(1) 管理栄養学科ならではの取組内容とする

(2) メニューレシピの提案や商材としてのとしての提案・商品開発

(おにぎり・サンドイッチ・サラダ類・スイーツを中心に)

・宮崎の食材を使って、県民の体力づくりにつながるレシピの提案

・宮崎の食材を使って、アスリートにも有効なレシピの提案

・宮崎に根付いている食材を使用し、食文化を見つめられるレシピの提案

・誰にでも好まれ、料理しやすいレシピの提案

・SDGsを意識したレシピの提案

(3) 商材としての提案、商品開発



目 次

1. まこち ちりめんにぎりじゃが!!	… 3
2. 油みそのおにぎり	… 4
3. 宮崎ポーク焼肉風おにぎり	… 5
4. 鶏肉としいたけたっぷりおいなりさん	… 6
5. 奇跡の出会い!カンパチの生春巻き ～日向夏ドレッシングを添えて～	… 7
6. 日向夏香るチキン南蛮ツイスター	… 8
7. 抹茶香る台湾カステラ	… 9
8. へべすのおからケーキ	… 10
9. 日向夏クランチ	… 11
10. 日向夏ムースゼリー	… 12

まこち ちりめんにぎりじゃが!!

宮崎県品の活用:精白米、ちりめん、かぼちゃ、たまねぎ

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
精白米	50	① 米を炊飯する。
水	67.5ml(68ml)	② 炊きあがったご飯を丸型に形成する。
砂糖	3	③ 砂糖、醤油、みりん、めんつゆの4つをしっかり混ぜ少し煮立たせる。その後、粗熱をとる。
醤油	18	④ ちりめん、かぼちゃ、春菊、たまねぎの4種類を粗いみじん切りにする。
みりん	18	⑤ カットした4種類の材料を1つのボウルに入れる。
白だし	15ml	⑥ そこに水で溶いた天ぷら粉を入れしっかりと混ぜる。
ちりめん(乾燥)	10	⑦ 温めた油に、形が丸くなるように整えながら入れ、かき揚げを作る。
かぼちゃ	10	⑧ かき揚げが揚がったら、粗熱をとる。 (フライパン・鍋の大きさによって量も変わる。)
春菊(葉の部分)	5	⑨ かき揚げに③で作成した甘だれをくぐらせて、丸く形成したおにぎりの上にのせる。
たまねぎ	10	⑩ 完成
てんぷら粉	10	
水	12.5ml(13ml)	
揚げ油	500ml	



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

ちりめんは、ミネラルを多く含むため、足がつったりすることの防止につながる効果がある。また、スポーツをしている児童生徒にたくさん食べてほしいと考え、小魚を使用したかき揚げにする事で、自らが意識して摂取しなくとも、EPA・DHAなどの摂取も可能になると考えた。さらに、黄色や緑の食材を使用することで彩りが良くなり、旬の食材、地域の食材を使用しているため、より一層季節感なども感じられると思う。

油みそのおにぎり

宮崎県品の活用：精白米、麦みそ、ニラ、しらす、ごま

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
精白米	180	① フライパンにサラダ油をひき、麦みそを炒める。
麦みそ	10	② 麦みそに照りが出てきたら、しらす・にらを加え、炒める。
にら	3	③ 全体がなじんできたら、上白糖を加え、混ぜる。
しらす	2	④ 味が整ったらいりごまを加え、混ぜて火を止め
いりごま	0.5	る。
サラダ油	0.5	⑤ おにぎりの中に、出来上がった油みそを入れる。
上白糖	10	⑥ のりを巻く。
味付けのり	1.5	



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

- 暑くなる季節や汗をかいた時に不足しがちな塩分を補うことができる。
- 食欲がないときは、お茶をかけることでお茶漬け風にして食べることもできる。

宮崎ポーク 焼肉風おにぎり

宮崎県品の活用：宮崎ポーク、精白米

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
精白米	50	① 米を炊く。
豚肉	50	② すべての材料を量る。
白ネギ	15	③ 焼肉のたれとコチュジャンを混ぜ合わせる。
焼肉のたれ	12.5	④ 豚肉を5mmにカットする。
コチュジャン	4	⑤ 白ネギを小口切りにカットする。
サラダ油	2	⑥ ③に④と⑤を入れ、混ぜておく。
大葉	2枚程度	⑦ 大葉を5mmにカットする。
のり	0.2(1枚)	⑧ フライパンにサラダ油をひき、中火くらいに熱し、⑥を入れて、炒める。
		⑨ 炊きあがった白米に⑧を入れ、混ぜ合わせた後、⑦を入れ、さらに混ぜる。
		⑩ おにぎりの型に入れ、形を整え、海苔を巻いて完成。



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

- ・おにぎりにすることで手軽に食べられる。
- ・アスリートには、エネルギー源になるとともに、ねぎや大葉を使うことで食欲増進につなげた。
- ・彩りも考えて、栄養価の高い大葉を使用した。

鶏肉としいたけたっぷりのおいなりさん

宮崎県品の活用:みやざき地頭鶏 宮崎県産椎茸

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
精白米	25	① 白米と赤米を混ぜて炊く。
赤米	10	② 乾椎茸を水に戻しておく。
水	37	③ 和風だしと水を鍋に入れて沸騰させる。(油揚げの油抜きで使用する水もやかんで沸騰させておく。)
和風だし	6	④ 宮崎地頭鶏ももと乾椎茸、にんじんを細かく切り、③に入れて味をつける。
水	53.2	⑤ 煮ている間、油揚げを③で沸騰させておいた湯で油抜きを行い、絞って水気を取る。
宮崎地頭鶏もも	10	⑥ ④で煮た具材を鍋に入れ、薄口醤油と砂糖をを加えて煮る。
乾椎茸	2	⑦ 油抜きした油揚げを⑥の鍋に入れて、10分程度煮る。
にんじん	4	その間に(1)の材料で合わせ酢を作る。
合わせ酢		⑧ 炊きあがった米に煮た具材と合わせ酢を入れて、切るように混ぜ合わせる。
酢	2.5	⑨ 油揚げを鍋から取り、少し冷ましてから、絞つて水気を取り、⑧の混ぜご飯を詰める。
砂糖	(1) 1.5	
塩	1	
薄口醤油	1.5	
砂糖	1	
油揚げ	1.5枚(25)	



たんぱく質がとれる鶏肉やビタミンB群、ビタミンDを多く含む椎茸を具として利用することで、不足しがちな栄養素を手軽に補給できるようにした。

また、白米だけではなく赤米を混ぜることによって、赤米に含まれる抗酸化物質のプロトシアニジンが細胞の老化を防ぐだけでなく、炭水化物も摂取できる。いなり寿司であるため、箸を使用する必要がなく、気軽に食べることが出来るものを意識した。

献立の特徴や

工夫した点
栄養的なコメント

奇跡の出会い！カンパチの生春巻き

～日向夏ドレッシングを添えて～

宮崎県品の活用：カンパチ、きゅうり、日向夏

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
カンパチ	25	① カンパチをゆでる。
きゅうり	25	② きゅうりとにんじんを千切りにする。
にんじん	40	③ 生春巻きをお湯にくぐらせ、材料を中央に置く。
日向夏	10	④ ③を巻く。
オリーブオイル	2	⑤ 日向夏の果汁を絞る。
塩こしょう	0.2	⑥ 日向夏の皮を細かく刻む。
パセリ	0.1	⑦ オリーブオイル、塩こしょう、パセリ、砂糖、⑥を混ぜる。
砂糖	0.1	⑧ 日向夏の皮を細かく刻んで、⑦に入れる。
サニーレタス	10	⑨ 別皿によそう。
生春巻きの皮	10	
マヨネーズ	適宜	



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

宮崎の特産物である、カンパチときゅうりを多く使い、具だくさんの生春巻きを考えた。

宮崎の特産物である日向夏を使ったドレッシングは、果汁、皮も使用し、さっぱりと香りの引き立つする生春巻きになるよう考えた。

日向夏香るチキン南蛮ツイスター

宮崎県品の活用：鶏肉、パプリカ、日向夏

使 用 材 料 名	1人分分量(g)	作 り 方
レタス	10	① レタスを食べやすい大きさに切り、パプリカは千切りにする。玉ねぎはみじん切りにして水に浸しておく。
パプリカ(赤、黄)	合わせて18	② 日向夏の皮を5g すりおろし、果汁を10g 絞る。
タマネギ	15	③ ボウルに薄力粉、オールブラン、水、オリーブオイル、②の日向夏の皮、を入れて混ぜ合わせ、寝かせておく。
日向夏	15	④ 鍋に卵が浸かるくらいの水を入れ、沸騰してから10分茹でる。
薄力粉	38	～南蛮酢～
オールブラン	12	⑤ ボウルに醤油、酢、砂糖、②の日向夏果汁を加えて混ぜ合わせる。
水	25	～タルタルソース～
オリーブオイル	2	⑥ ボウルに★の材料と①の玉ねぎみじん切り、④で茹でた卵をつぶし入れ、混ぜ合わせる。
たまご	15	⑦ ささみの筋を取り、平らになるよう開き、半分に切る。
醤油	18	⑧ ⑦に塩コショウをまぶし、薄力粉→溶き卵の順につける。
穀物酢	5	⑨ サラダ油をひいたフライパンを中火で温め、両面焼き色がつくまで焼く。
砂糖	4	⑩ ⑨に水を加え、蓋をして弱～中火でじっくり蒸し焼きにする。
★マヨネーズ	13	⑪ 打ち粉をして③の生地を綿棒で薄く伸ばし、フライパンで両面しっかりと焼く。
★塩コショウ	0.1	⑫ ⑪の生地を冷やし、上にレタス、パプリカ、チキン南蛮の順に乗せて巻く。
★おからパウダー	1	
ささみ	25	
塩コショウ	0.1	
小麦粉	5	
卵	15	
サラダ油	10	
水	15	
小麦粉(打ち粉)	10	



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

チキン南蛮は、油で揚げる上にマヨネーズを使用するため、敬遠されがちなメニューである。しかし、このメニューは、健康面に配慮し、ささ身を揚げないことが特徴である。また、生地が硬いので、咀嚼回数が増え、脳への刺激となり満腹感が得られる。「ツイスター」は、商標登録されているため「トルティーヤ」に変更となった。

抹茶香る台湾カステラ

宮崎県品の活用：抹茶、牛乳

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
植物油	3	① ボウルに温めた油、ふるった薄力粉、抹茶を加えて混ぜる。
薄力粉	8	② 人肌程度に温めた牛乳を①に加え、混ぜる。
牛乳	10	③ ②に卵黄、バニラオイルを入れて混ぜる。
卵黄	6	④ 別のボウルに卵白を入れ、そこにグラニュー糖を三回に分けて、ツノが立つまで泡立てる。
バニラオイル	0.03	⑤ ③に④をひとくさいして混ぜる。
卵白	13	⑥ ⑤の生地を③にすべて入れ、混ぜる。
グラニュー糖	8	⑦ 型に入れる。
抹茶	2	⑧ 180°C余熱が完了したオーブンに天板を入れ、水を張って 160°Cで 20 分湯煎焼する。
生クリーム	10	⑨ 型から出して冷やす。
砂糖	1.5	⑩ ボウルに抹茶と砂糖を入れてよく混ぜる。
粉糖	0.01	⑪ ⑩に生クリーム 10ml を入れて、湯銭にかけて泡立て器で混ぜる。
		⑫ 台湾カステラを半分に切り、⑪を塗る。
		⑬ 粉糖をかける。



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

アスリートにはカステラがよい。その理由は、卵がたくさん使われているため、たんぱく質が豊富で傷ついた筋肉の修復に役立つ。また、消化も良く、短時間でエネルギーを摂取できるため、体に負担をかけずに栄養を吸収できる。さらに抹茶を使用し、香りを加えた。

へべすのおからケーキ

宮崎県品の活用：へべす

使 用 材 料 名	1人分分量(g)	作 り 方
生おから	25	① ボウルに卵を割り入れ、泡立て器で溶く。
全卵・生	45	② ①にグラニュー糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
グラニュー糖	9	③ ②にベーキングパウダーを入れ、泡立て器で混ぜる。
へべす・皮	0.75	④ ③におからを入れ、泡だて器で混ぜる。
へべす・果汁	3	⑤ へべすの皮をおろし器で削る。
ベーキングパウダー	1.5	⑥ へべすの果汁をしぼる。
ホイップクリーム	6	⑦ ④にへべすの皮と果汁をいれ、泡だて器で混ぜ、仕上げにゴムべらで混ぜる。
		⑧ シリコン容器にクッキングシートを敷く。
		⑨ ⑧に、⑦を入れて表面をならす。
		⑩ ⑨を 700w の電子レンジで約 4 分 30 秒加熱する。
		⑪ 焼きあがったら冷蔵庫で冷やす。
		⑫ ⑪にホイップクリームを添える。



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

「おから」には、たんぱく質や食物繊維が多く含まれている。食物繊維の主な効果として、腸の働きを整える作用が上げられる。アスリートの体調管理においても大事なことであるため、「おから」を使ったデザートを考えた。

また、へべすを使用することで、ほのかな酸味と香りが加わり味わいが良くなる。

日向夏クランチ

宮崎県品の活用：日向夏、マンゴー



献立の特徴や工夫した点 栄養的なコメント

- ・オートミールやメープルシロップは GI 値が低く、オートミールは食物繊維が多くカルシウムやビタミン、たんぱく質などが含まれている。
 - ・ココナッツオイルは脂肪燃焼の手助けをしてくれるので使用した。
 - ・ナッツは脂質を多く含み少量でもカロリーが高いが、他にたんぱく質や鉄分、カリウムなどの栄養素や食物繊維が含まれている。
 - ・ドライ日向夏は、生よりも味が凝縮されているため、焼き菓子に適していると考え使用した。

日向夏ムースゼリー

宮崎県品の活用：日向夏

使 用 材 料 名	1人分分量(g)	作 り 方
日向夏	7	① 日向夏ジュースと水を鍋に入れ、沸騰させる。 (果汁 100%ジュースの場合は、水とジュースの比率は 2:1 にする。)
生クリーム	6.3	② 沸騰後火を消し、ゼリーの素を入れてよくかき混ぜる。
砂糖	3	③ ②を容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
ゼラチン粉	0.6	④ あらかじめ日向夏を冷凍しておき、使用前に日向夏を解凍し、その後日向夏の皮をむく。日向夏の実と砂糖と一緒にミキサーにかける。
水	31.3	⑤ ゼラチン粉を水と混ぜて、ふやかしておく。その後、加熱して溶かす。
ゼリーの素	9.4	⑥ 生クリームを軽くツノがたつまで、かき混ぜる。
日向夏ジュース (100%)	15.7	⑦ ④の 2/3 量に、⑤と⑥を入れ、混ぜる。 このとき、生クリームは 2, 3 回に分けて入れる。
		⑧ ③の容器に、さらに⑦を入れ、冷蔵庫で冷やす。
		⑨ ④の 1/3 量を⑧の容器の一番上に飾り付けする。



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

- ・汗をかいた後、甘味は、運動で失った糖質を補うため、酸味はエネルギー代謝を円滑にするために必要であることを考慮した。
- ・ビタミンは熱に弱いため加熱は避け、果物が酸化されないようにぎりぎりまで調理せず、冷蔵保存を行った。

— レシピ考案 —

<学生>

津曲宥輔	玉谷温大	瀬尾直希
中村英美	谷口花梨	徳山瑠菜
大野聖奈	奥隅文佳	立本やや
那須麻華	奈須有季奈	丸山栞音
藤木熙子	長友愛結実	

— 指導教員 —

杉尾直子	川北久美子	竹之山慎一
山内美智子	長友多恵子	
穂積李沙	原田玲奈	

このレシピ集は、みやざきの食と農を考える県民会議
「Karada Good Miyazakiプロジェクト」事業費により作成しました。

「Karada Good Miyazaki」の取組の概要

この資料は、令和3年10月10日に南九州大学の公開講座で準備されたもので
6年間の取組が紹介されています。



2016年 「Karada Good Miyazaki」応援企画!

みやざきブランド推進本部と南九州大学との共同開発商品

食育・地産地消活動を展開する県の「みやざきの食と農を考える県民会議」では、豊かで健全な食生活の普及・定着を図ることを目的に、南九州大学や南九州ファミリーマートと連携した取組を実施しており、学生が考案したメニューの商品化を行っています。

健康・カラダづくりに役立つ農産物等の魅力を消費者にイメージとして伝えるために新たに考案した「Karada Good Miyazaki」のコンセプトに合わせた商品を南九州大学健康栄養学部管理栄養学科と連携し、宮崎県の「カラーピーマン」など宮崎県産食材を使用した商品を開発しました。



2017年

テーマ 朝モグで Karada Good プロジェクト

宮崎県食育・地産地消推進計画の中でスローガンに「健康長寿日本一」Karada Goodな宮崎づくり掲げています。県民の心身の健康や食習慣の実態として若年層で高い朝食の欠食率や男女共に全国平均を下回っている野菜摂取量の課題に取り組みました。「2017健康と食のフェスタ」で成果コンテストにも参加し、若年層（20～30代）に手軽でおいしく健康により「朝モグ」の提案をしました。



2018年

簡単に作れる野菜料理

「Karada Good」をテーマとし、他の大学生と連携することで課題解決のための新しいアイディア創出し、また、学生主体の活動を発信することで若年層の食への関心を高め、野菜摂取不足などの課題解決に寄与することを目的に活動しました。



2019年

テーマ プラスビタミンで毎日元気

今回は、若年層の食生活の課題解決の取組に加え、「ビタミンの父」と称される宮崎県出身の医学博士「高木兼寛」氏生誕170周年を記念して「県産食材」プラス「ビタミン」をテーマにレシピの考案をしました。その中から、観光ホテルで開催された祝賀会で3品が提供されました。



(5作品商品化)

2020年

テーマ 郷土料理をアレンジして

今回の取組の目的は、令和2年10月17日に本県で開催予定であった「国民文化祭・芸文祭」で県実行委員会主催事業の一つに上げられていた「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しました。

残念ながらコロナウイルス感染の状況から、3年に延期されましたが3つが商品化されファミリーマートで販売されました。また、宮崎観光ホテル一草で学生のレシピを基に、料理人の手によって料理され6月、7月の2カ月間に渡って提供されました。



2021年

テーマ 宮崎の食材で支える県民の健康・体力づくり

今年度のテーマは、現在開催されています国文祭・芸文祭のフォーカスプログラムを踏まえた「宮崎の食材で支える県民の健康・体力づくり」

宮崎県産を使った健康的な身体作りを意識したレシピ考案を行い、知事表敬訪問で商品化された3商品を贈呈しました。



