第１弾

「宮崎県産かつおを美味しく食べる！」レシピ集

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

目　　次

①「かつおの韓国風漬け丼」　石那田 里桜、児玉 みなみ

②「カツオのたたきのやまかけ丼」　瀬尾　直希

③「ハワイ風カツオポキ丼」　中野　凛

④「カツオ漬けのレタス巻き」　谷口　夏梨、津曲　瑞帆、津曲　宥輔

⑤「かつおチャーハン」　長友　愛結実

⑥「かつおの炊き込みご飯」　奈須　有季菜

⑦「かつおパスタ」　黒木　保乃香

⑧「かつおのペンネ（クリームソース）」　水口　葉月

⑨「かつお入りグラタン」　向原　幸香

⑩「かつおのアボガドサンド」　藤野　玲那、盛田　帆夏

⑪「かつおのキッシュ」　井上　夏希、阪本　茉琳

⑫「かつおつみれ鍋」　日髙　舞

⑬「かつおのハンバーグ」　森園　彩未

⑭「かつおと大葉のはさみ揚げ」　中村　英美

⑮「油淋鰹（ユーリンケン）」　那須　麻華

⑯「鰹のカレー風味揚げ」　山田　妙奈

※　料理番号がそのままページ数となっています。

【献立名：　かつおの韓国風漬け丼　】

マルシェパンフレットで採用

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
めし（米）	200（90）	① かつおを一口大に切る。
かつお	130	② トレーにかつおを並べ、【A】を混ぜ合わせたものを
		全体にかける。
【A】濃口醤油	15	③卵を卵白と卵黄にわけ、卵白を角が立つまで泡立てる
ごま油	15	④ご飯をどんぶりによそい、漬けたかつおをのせ、
コチュジャン	5	その上に泡立てた卵白をのせる。
砂糖	3	⑤卵白の上に卵黄をのせ、白ごま、小ねぎ、韓国のり
ニンニク	2	好みで（キムチ）をトッピングして完成。
（すりおろし）		
【トッピング】		
小ねぎ	5	
白ごま	1	
韓国のり	0.5	
卵	60	
刻みキムチ	10	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	かつおに含まれるビタミンＢ群を効率的にとるため、生食が１番美味しく食べることができ、栄養的にも良いと考えました。また、にんにくやねぎなどの薬味はビタミン Ｂ１の吸収を高める効果があるため、調味料やトッピングに使用しました。 トッピングに関しては、一般的などんぶりとの違いを出すため卵白を泡立てて、その上に卵黄をのせるという工夫をしました。韓国風なので、普通の味付け海苔でなく、韓国のりを使用しました。
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　740kcal　たんぱく質　34.8ｇ　脂質　27.1ｇ 炭水化物　82.2ｇ　食塩相当量　2.9ｇ 鉄　4.5ｍｇ　ビタミンＤ　10.4μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　カツオのたたきのやまかけ丼　】

イオンお惣菜で販売

使用材料名	１人分分量（ｇ）	作り方
めし（米）	120（55）	①カツオをあぶっておく。
麦めし（押麦）	80（35）	②カツオを切って漬けダレと合わせて漬け込んでおく
カツオのたたき	100	（２０分程度）
山芋	100	③米と押し麦は合わせて洗い炊いておく
濃口醤油	5	④山芋はすりおろして醤油を軽く混ぜておく
＜漬けダレ＞		⑤ご飯の上にカツオを乗せてその上からすりおろした
砂糖	2.5	山芋をかける
濃口醤油	7.5	⑥白髪ネギと刻みネギをトッピングする
ごま油	5	
長ネギ	3	
刻みのり	0.5	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	戻り鰹と旬の山芋と合わせました ご飯に押し麦を混ぜることで食物繊維もとることができます。
栄養成分（1 人分）	エネルギー　665kcal　たんぱく質　35.3ｇ　脂質　12.2ｇ 炭水化物　98.1ｇ　食塩相当量　1.9ｇ 鉄　3.0ｍｇ　ビタミンＤ　9.0μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　ハワイ風カツオポキ丼　】

イオンお惣菜で販売

一木一草メニューで提供

使用材料名	1人分分量（g）	作り方
カツオ切り身	160	①　カツオを食べやすい大きさに切る（サイコロ）
アボカド	25	②　アボカドの皮と種を取り、食べやすい大きさにきる
玉ねぎスライス	15	③　玉ねぎはスライスして水にさらす
めし（米）	200（90）	④　たれの材料を合わせて、カツオとアボカド、玉ねぎ
〈たれ〉		スライスを混ぜ込み、5分以上漬け込む。
濃口醤油	7.5	⑤　白いりごまと、海苔を散らして完成
酒	2.5	
みりん	2.5	
ごま油	5	
白いりごま	5	
刻み海苔	0.5	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	日南の郷土料理にカツオ飯があります。 甘めの醤油味のたれが美味しい料理です。カツオは、ご飯と合うのでハワイの名物であるポキ丼にしてみたらいいと考えました。 ポキ丼にサーモンやマグロはよく使用されていますが、カツオでも美味しいと思います。 簡単に作れ、お腹いっぱいになります。
栄養成分 （1人分）	エネルギー　765kcal　たんぱく質　48.7ｇ　脂質　23.2ｇ 炭水化物　84.1ｇ　食塩相当量　1ｇ 鉄　4.8ｍｇ　ビタミンD　14.4μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　カツオ漬けのレタス巻き　】

イオンお惣菜で販売

一木一草メニューで提供

使用材料名	１人分分量（ｇ）	作り方
めし（米）	165（75）	①　米を炊く。
カツオフィレ	100	②　つけダレ（醤油と生姜汁）をつくる。
サニーレタス	32	※しょうが汁は、生姜をキッチンペーパーなどでくる
きゅうり	50	み、絞る。
卵	60	③　カツオを刺身状にカットする。
酢	12	④　カツオを２．のたれにつける。
上白糖	5	※片面ずつできるだけ長く５～１０分程度つける。
塩	2	⑤　錦糸卵をつくる。
		⑥　米に酢・砂糖・塩を加え混ぜ合わせる。
生姜	5	⑦　キュウリを４つ割にする。種もとる。
濃口醤油	22（漬け用）	⑧　サニーレタスを手でちぎり水につける。
		※乗せるときは、十分に水分をとる。
マヨネーズ	12	⑨　巻きすに海苔・米・サニーレタス・錦糸卵・マヨネ
すしのり	2	―ズ・かつお・キュウリの順で乗せ、巻く。
		※キュウリで押さえるのがポイント
		⑩　一口サイズにカットする。
		⑪　完成

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	宮崎県産のカツオを郷土料理であるレタス巻きのレシピをアレンジしたのが１番のポイントです。レタスではなく、サニーレタスにすることで、緑黄色野菜の特徴であるカロテン・ミネラル・ビタミンをより多く摂取できるようにしました。また、生野菜であるため、野菜そのものの栄養素を摂取することが出来ます。
栄養成分 （1 人分）	エネルギー　669kcal　たんぱく質　39.1ｇ　脂質　28.3ｇ 炭水化物　75.4ｇ　食塩相当量　3.2ｇ 鉄　4.5mｇ　ビタミンD　11.3μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　かつおチャーハン　】

一木一草
メニューで提供

使用材料名	1人分分量（g）	作り方
冷やご飯	100	①　玉ねぎとにんじんをみじん切りする。
卵	40	②　フライパンにバターをひいて①を炒める。
かつお	35	③　冷やご飯を軽く水洗いし、水をきる。
にんじん	30	④　かつおをブロック状に切る。
玉ねぎ	30	⑤　バターをひいてかつおを焼き、醤油をかける。
有塩バター	8	⑥　フライパンにバターをひいて熱し、溶き卵を入れ
塩	0.1	焼く。その上に冷やご飯を置き、残りの具材も一緒
こしょう	0.01	に炒める。
濃口醤油	3	⑦　最後に、のりを上にかける。
のり	2	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	かつおを焼いてみたところ、お肉のような食感があり、単独だと臭みを感じやすいため、チャーハンにして味を調和させました。今回は、若い人や時間のない忙しい人をターゲットにし、手軽で簡単にできるものにしました。彩も考え、緑黄色野菜であるにんじん、また火を通すことで甘みの増す玉ねぎをセレクトしました。かつお自体の栄養バランスはとてもよく、さらにアミノ酸スコアの高い卵や、ビタミン・ミネラルを補う野菜を取り入れることで、手軽に栄養バランスのよい食事をとることを目指しました。
栄養成分 （1人分）	エネルギー　349kcal　たんぱく質　17.7g　脂質　13.2g 炭水化物　43.0g　食塩相当量　0.9g 鉄　1.8mg　ビタミンD　4.7μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　かつおの炊き込みご飯　】

使用材料名	1人分分量（g）	作り方
めし（米）	165（75）	①カツオを1㎝角に切り、しょうゆ、酒に15～20分漬け込む
かつお	50	②かつおを漬け込んでいる間に人参を千切り、生姜をすりおろしにし、しめじの石づきを取り除きほぐす。
こいくち醤油	15	③米を洗い、①②の具材を入れ、水を加え炊飯する。
料理酒	15	④大葉をあらいみじん切りにし、塩、ごま油を入れてまぜる。
しょうが	15	⑤炊きあがったら茶碗にご飯を盛り、④と刻みのりを乗せて完成。
にんじん	20	
しめじ	45	
水	100	
大葉	3	
食塩	0.2	
ごま油	2	
きざみのり	0.2	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	調理した際、かつおから溶け出す栄養素（ビタミンＢ群）を炊き込みご飯にすることで無駄にならないようにしました。また、脂溶性ビタミンのビタミンＤがカツオには豊富に含まれていることから、吸収率を上げるためにごま油を入れました。 かつおの臭みが気になる人もいると思ったので、しょうがや大葉などの薬味を取り入れ、臭みが気にならないようにアレンジしました。
栄養成分 （1人分）	エネルギー　417kcal　たんぱく質　19.9ｇ　脂質　6.1ｇ 炭水化物　65.5ｇ　食塩相当量　2.8ｇ 鉄　2.2ｍｇ　ビタミンＤ　4.7μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

一木一草
メニューで提供

【献立名：　カツオパスタ　】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
カツオ	45	①鍋に水を入れ沸騰させ、食塩とスパゲティを入れ茹で
		た後、水気を切る。
キャベツ	80	②フライパンに油をひき、ニンニクとカツオを焼き、適
		当な大きさに崩す。
スパゲティ	70	③②のフライパンにバター、キャベツ、スパゲティを入
		れ、ある程度混ざったら、めんつゆと塩・コショウを
食塩	少量	入れ、少し炒める。
	パスタ茹で用	④お皿に盛り、鰹節を振りかけて完成。
有塩バター	5	
めんつゆ (3倍濃縮)	**18**	
食塩	0.75	
コショウ	0.02	
鰹節	2	
油	3	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	・カツオの臭みを消すためにニンニクと一緒に炒めました。
	・鰹節を入れることで、カツオをより摂取できるようにしました。
	・加熱に適した旬の冬キャベツを取り入れたことでビタミンCを摂取で き、寒い時期の風邪対策になるよう考えました。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 452kcal　たんぱく質 23.9g　脂質 15.4g 炭水化物 59.8g　食塩相当量 3.7g 鉄 2.4mg　ビタミンD 4.2μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　カツオのペンネ　】

一木一草
メニューで提供

使用材料名	1人分分量（g）	作り方
ペンネ	50	①ペンネは表示されている時間通りに茹でる。
カツオ	60	②その間に、アスパラガスを斜めに切って茹でておく。
アスパラガス	30	エリンギは短冊切りにする。
エリンギ	30	③カツオは一口大に切り、小麦粉をつけておく。
		④フライパンにオリーブ油をひいて、カツオ・塩・こし
【クリームソース】		ょうを入れて、色が変わるまで火を通す。
生クリーム	100	⑤カツオの色が変わってきたら、茹でたアスパラガスと
コンソメ	3	エリンギを混ぜて炒める。
塩	0.5	⑥フライパンに、生クリーム・塩・コンソメを入れ、表
		面がプツプツとするまで弱火にしておく。
小麦粉	5	⑦クリームソースが煮詰まれば、具材とペンネを入れ、
オリーブ油	2	ソースをからませる。
塩	0.5	⑧お皿に盛り付け、細かく刻んだパセリを散らす。
こしょう	0.05	
パセリ	1	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	子供からお年寄りまで食べられるようパスタ料理にしたが、１番は、若い世代に食べてもらえるよう、クリームソースで洋風にし、かつおをお洒落にすることで、若者がこのカツオ料理を広めてくれるのではないかと考えました。また、普通のパスタ麺の代わりにペンネを使用することで料理に対して印象付けようと考えました。栄養面的には、緑黄色野菜のアスパラガスでビタミンC,Eの補給、きのこ類のエリンギで食物繊維の補給ができるため、不足しがちな栄養素もこの料理で摂取できると考えました。
栄養成分 （1人分）	エネルギー　707kcal　たんぱく質　25.2ｇ　脂質　44.9ｇ 炭水化物　45.3ｇ　食塩相当量　1.6ｇ 鉄　1.3mｇ　ビタミンD　4.4μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　かつおのグラタン　】

使用材料名	1人分分量（g）	作り方
かつお	50	①かつおは角切りにし、料理酒で湿らせたキッチンペー
料理酒	30	パーを被せ、10分ほど置く。マカロニを茹でるため
		の、お湯を沸かしておく。
玉ねぎ	25	②玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは短冊切りにする。
薄切りベーコン	20	③オーブンを200℃で予熱しておく。
マカロニ	30	④湯が沸いたら、マカロニを表記時間通り茹で、水気を
アサリ（殻付）	50	取る。残ったお湯でアサリを茹でる。飾り用以外のア
	（可食部20）	サリは殻から身を取り出す。
オリーブオイル	5	⑤フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎ、
		かつお、薄切りベーコンを入れて炒め、他のお皿に移
		す。
無塩バター	15	⑥フライパンをキッチンペーパーで拭き取り、バターを
薄力粉	15	入れて弱火で熱し、溶けたら薄力粉を加えて粉っぽさ
無調整豆乳	100	が無くなるまで炒める。豆乳を少しずつ加えて、その
塩	0.5	都度よく混ぜ、塩、こしょう、コンソメを加えて中火
こしょう	0.15	で混ぜながらとろみをつける。とろみがついたら、マ
コンソメ	1	カロニを加え混ぜる。
パン粉	5	⑦耐熱容器にホワイトソースを入れてパン粉、粉チーズ
粉チーズ	5	を振り、オーブンで焼き目が付くまで10分ほど焼く。
乾燥パセリ	0.5	⑧乾燥パセリを振りかけ、完成。

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	魚介類や肉、野菜、乳製品、大豆製品を摂取することができる献立にし、バターは有塩のものではなく無塩のものを使用することで食塩相当量を抑え、グラタンの牛乳を無調整豆乳に置き換えることで低エネルギー、低脂質、低糖質としました。 カルシウムやカリウム、鉄、亜鉛を多く含むあさり、鉄、タンパク質、ビタミン類を含むかつおを献立に取り入れることで、ビタミン類やカルシウム、鉄、タンパク質などを豊富に摂取できるよう心がけました。
栄養成分 （1人分）	エネルギー　538kcal　たんぱく質　26.6ｇ　脂質　32.9ｇ 炭水化物　33.0ｇ　食塩相当量　3.2ｇ 鉄　4.0ｍｇ　ビタミンD　4.7μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　かつおアボカドサンド　】

一木一草
メニューで提供

使用材料名	1人分分量（g）	作り方
バケット	80	①　かつお、アボカドの皮と種を取り、薄くスライスし、レモン汁をかけて色止めをしておく。
かつお	30	②　濃口醤油、マヨネーズ、練わさびをよく混ぜ合わせて、ソースを作る。
アボカド	30	③　アボカドとかつお、②で作ったソースをよく絡むように混ぜる。
レモン汁	2	
濃口しょうゆ	2	④　レタスを水で洗い、よく水気をきっておく。玉ねぎ、トマトをスライスしておく。
マヨネーズ	3	
練わさび	2	⑤　バケットの中にレタス、玉ねぎ、トマト、③を入れる。
レタス	30	
玉ねぎ	10	
トマト	15	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	忙しときでも手軽に食べられるように、炭水化物、タンパク質、ビタミンができるだけとれるようなメニューにしたいと思い考案しました。塩分を抑えられるようにカリウムが豊富に含まれ、若い女性にも人気なアボカドを使用しました。トマトやレタスなどを使い、いろどりを良くし、食欲をそそるような見た目にし、味つけも食欲があまりないときでもさっぱり食べられるものにしました。
栄養成分 （1人分）	エネルギー　332kcal　たんぱく質　13.6ｇ　脂質　8.5ｇ 炭水化物　50.7ｇ　食塩相当量　1.8ｇ 鉄　1.3ｍｇ　ビタミンD　7.8μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　かつおのキッシュ　】

一木一草
メニューで提供

使用材料名	1人分分量（g）	作り方
パイシート	50	①パイシートを型に敷く。
かつお	40	②ほうれん草を沸騰した鍋でさっと茹でる。
たまねぎ	10	③バター、しめじ、ほうれん草、玉葱を加え炒め、塩コ
		ショウをしてかつおを乱切りにして加え炒める。
しめじ	10	④ボウルに卵液、牛乳、粉チーズを合わせて混ぜておく。
ほうれん草	10	⑤③を④のボウルに入れて混ぜる。
バター（有塩）	2	⑥⑤を①のパイシートに入れ、200℃に予熱したオーブ
		ンに入れて 15～20 分焼く。
卵液	30	
牛乳	20	⑦かつおぶしを上から振りかけて、完成。
粉チーズ	5	
塩	0.2	
コショウ	0.01	
かつおぶし	2	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	かつおぶしを上に乗せることで、香りもよくなり、食欲をそそります。
	ほうれん草で鉄分などのミネラルを摂取でき、鰹の塩味と合います。
	牛乳でカルシウム、しめじから食物繊維も摂取できます。
栄養成分 （1 人分）	エネルギー 352kcal　たんぱく質 21.1ｇ　脂質 22.3ｇ 炭水化物 25.1ｇ　食塩相当量 1.1ｇ 鉄 1.8mｇ　ビタミンD 5.0μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　かつおのつみれ鍋　】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	100	＜かつおのつみれ＞
長ネギ（A）	24	カツオを包丁で細かく刻む。
すりおろし生姜	15	長ネギ（A）をみじん切りにし、刻んだかつおと溶き
溶き卵	25	卵、生姜、塩を入れ粘りが出るまで捏ねる。
塩	0.5	
長ネギ（B）	90	①長ネギ（B）を斜め切りにする。
水菜	80	②水菜は根元を切り落とし4㎝幅に切り、絹ごし豆
絹ごし豆腐	80	腐は4等分にする。
酒	9	③鍋に水を入れaを入れて煮立たせる。
a 顆粒和風だし	2	そこにかつおのつみれをスプーンですくって落と
a 薄口しょうゆ	12	し入れる。
砂糖	9	④蓋をして中火で4分煮る。
水	適量	かつおのつみれに火が通ったら①、②を入れて、
ポン酢	15	蓋をし、ひと煮立ちさせて火を止める。
		⑤好みで七味唐辛子や柚子胡椒を入れ、ポン酢に付
		けて食べる。

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	かつおの旨味たっぷりでねぎの甘みが引き立つ美味しい鍋を考えました。 残ったスープは次の日かつおのフレークで雑炊やうどんなどに利用できるのでとても便利だと思います。 また、ポン酢は日南で作られたポン酢を使用すると、よりかつおの旨味が引き立つかもしれません。
栄養成分 （1人分）	エネルギー　377kcal　たんぱく質　37.6ｇ　脂質　11.8ｇ 炭水化物　27.4ｇ　食塩相当量　3.5ｇ 鉄　5.7ｍｇ　ビタミンD　9.5μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　かつおのハンバーグ　】

一木一草
メニューで提供

使用材料名	1人分分量（g）	作り方
かつお	50	①　大根をすりおろす。
にんじん	20	②　本みりん、しょうゆを①に和える。
玉ねぎ	30	③　絹ごし豆腐は水切りしておく。
ピーマン	30	④　生かつお、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、
エノキ	30	えのきをみじん切り、生姜をすりおろし、
生姜	6	よく混ぜる。
卵	30	⑤　④に生卵、絹ごし豆腐、パン粉、塩、コショウを加
絹ごし豆腐	20	え、よく混ぜる。
パン粉	10	⑥　形を整え、フライパンに油をひいて焼く。
塩	0.5	⑦　こんがり焼けたら裏返し、火を落とし、蓋をして焼
コショウ	0.05	く。
調合油	5	⑧　焼けたら、お皿に盛り付けて盛り付ける。
		②で作成したタレとしそを食べる前にのせる。
大根	50	
本みりん	10	
濃口しょうゆ	10	
しそ（大葉）	1	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	小さい子供から大人まで幅広い年齢で食べられるハンバーグにすることで、かつおをより身近に感じ、食べやすくなるのではないかと考えました。生姜を入れることによって、かつおの独特な匂いを消し、ハンバーグの中に玉ねぎだけではなく、にんじんやピーマン、えのきも加えることで、食物繊維やビタミン類も一緒に摂取することができます。オーロラソースやケチャップではなく、大根おろしタレを使用することで、生姜が苦手な人も食べやすくなると考えました。
栄養成分 （1人分）	エネルギー　298kcal　たんぱく質　21.2ｇ　脂質　12.8 ｇ 炭水化物　22.8 ｇ　食塩相当量　2.4g 鉄　2.7mｇ　ビタミンD　5.9 μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　かつおと大葉のはさみ揚げ　】

一木一草
メニューで提供

使用材料名	1人分分量（g）	作り方
かつお	90	①しょうゆ、みりん、酒、しょうが、砂糖を混ぜる。
大葉	1	②かつおをひと口大に切る。
練り梅	5	（大葉の半分くらいの大きさに）
濃口しょうゆ	11	③かつおを①に漬け、20～30分置く。
みりん	7	（最低15分は漬ける）
酒	6	④小麦粉、青のり、水を混ぜて、衣を作る。
しょうが	1	（結構硬めに）
砂糖	0.5	⑤かつおの汁気をキッチンペーパーで拭き取り、大葉と
小麦粉	25	練り梅を挟む。
青のり	0.5	（爪楊枝で止めておく）
水	25	⑥薄く小麦粉を付けた後に衣をつけ、3～4分揚げる。
		（油に入れたときに爪楊枝は外す）
揚げ油	適量	⑦油を切って盛り付ける。

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	はさみ揚げの中に大葉と練り梅を入れることで、さっぱりと食べられるようにしました。
栄養成分（1人分）	エネルギー　362kcal　たんぱく質　25.6g　脂質　15.0g 炭水化物　24.9g　食塩相当量　2.1g 鉄　2.5mg　ビタミンD　8.1μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　油淋鰹(ユーリンケン)　】

イオンお惣菜で販売

一木一草メニューで提供

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	100	① かつおを一口大の大きさに切り、ボウルに入れる。
		② ①に酒、醤油、コショウを入れ、よく混ぜ合わせる。
酒	3	
濃口醤油	4	③ ②に片栗粉を振り、かつお全体につくように混ぜあわせる。
コショウ	0.2	
		④ ③を表面がカリカリになるまで揚げる。
片栗粉	15	⑤ 長ネギ、ニンニク、ショウガをみじん切りにする。
揚げ油	適量	⑥ ⑤を入れたボウルに醤油、酢、砂糖、ごま油を入れる。
長ネギ	10	⑦ 鶏がらスープの素と湯で「湯」を作り、⑥と混ぜ合わせる。
ニンニク	1	
ショウガ	2	⑧ レタスを洗い、水気を切って長さ5cmほどに線切りにする。
濃口醤油	10	
酢	6	⑨ 皿にレタスを敷き、揚げたての④を乗せ、⑦の薬味ソースをかけたら完成。
砂糖	3	
ごま油	3	
鶏がらスープの素	0.3	
湯	7	
レタス	50	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	「油淋」とは、油を絶えずかけながら揚げるという意味であり、鶏ではなくかつおにすることでかつおのジューシーさが引き立ち、薬味ソースと食べることで臭みを感じることなく、食べることができるのではないかと思い考案しました。また、鰹は音読みで「ケン」と読むことから、「油淋鰹」にしました。レタスや薬味からビタミンやミネラル、かつおからはタンパク質や鉄分、ご飯と一緒に食べることにより炭水化物も摂れ、栄養面もよいのではないかと考えます。チキン南蛮と同様甘酢で宮崎県民の好みの味ではないかと思うので、このレシピをきっかけに宮崎の鰹がもっと広まれば嬉しいです。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 330kcal　たんぱく質 27.9g　脂質 14.3g 炭水化物 19.6g　食塩相当量 2.3g 鉄 2.5mg　ビタミンD 4.0μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：　　鰹のカレー風味揚げ　　】

一木一草
メニューで提供

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
鰹	160	①鰹は一口大にカットして、カレー粉(半分)と醤油、
カレー粉	2	塩こしょう、みじん切りにしたにんにくを加えて
濃口しょうゆ	15	よく揉みこんでおく。
塩	0.2	
こしょう	0.05	②卵と小麦粉と残りのカレー粉(半分)を加えて、よく
にんにく	2.5	揉み、混ぜる。
卵	50（1個）	③鍋に油を注ぎ、180℃程度になったら材料を入れる。
小麦粉	40	強めの火のまま揚げて完成。
揚げ油	適量	

献立の特徴やアレンジした点 **栄養的なコメント**	今回カレー風味にした理由は、試食で鰹のカレーを食べてみて、魚の生臭さを感じることなく、おいしく食べたことを参考にし、唐揚げ風味にすることで、魚が苦手な方でも食べやすい味になるのではないかと考えました。
栄養成分 （1人分）	エネルギー　556kcal　たんぱく質　51.3g　脂質　25.9g 炭水化物　43.4g　食塩相当量　2.7g 鉄　4.8mg　ビタミンD　16.3μg ＊日本食品標準成分表の計算による推定値

＜取組の概要＞

この冊子のレシピ作成は、「日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会」のメンバーである宮崎県南那珂農林振興局からのご依頼で始まりました。

令和３年度の授業「食事計画論実習Ⅱ」で、「地産地消」や「郷土料理」を学ぶ一環として、管理栄養学科２年生全員が取り組みました。かつおの捌き方を学び、新鮮なかつおの試食をし、その後に学生が考案し、提出されたレシピは全部で 40 品にもなりました。そして、その中から厳選したのが、この 16 品になります。

どのレシピもアイデア満載で、「かつおを美味しく食べる！」「もっと食べたくなる！」ものだと思っております。この冊子を使って、宮崎県民の皆さまにも、もっと「かつお料理」を作っていただけると嬉しいです。

担当教員：准教授　長友多恵子　助手：冷牟田咲

＜協力教員＞
杉尾直子　川北久美子　竹之山愼一　出口佳奈絵

＜連携団体＞
日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会
宮崎のさかなビジネス拡大協議会

＜販売協力＞
イオン九州株式会社　宮崎事業部
宮崎観光ホテル「食彩健美　一木一草」

＊試作会等で新鮮なかつおを「日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会」より、また試食会材料費を「宮崎のさかなビジネス拡大協議会」からご提供いただきました。

＊このレシピ集は、令和４年度南九州大学学長裁量費により作成いたしました。

＜お問い合わせ＞
〒880-0032　宮崎県宮崎市霧島５丁目１-2
南九州大学　健康栄養学部　管理栄養学科
TEL（代）0985-83-2111
TEL（直）0985-83-3562
公衆栄養学研究室　長友