

「宮崎県産かつおを

第3弾

美味しく食べる！」レシピ集



目 次


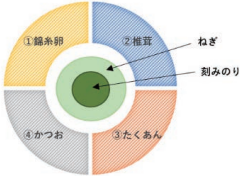
	料 理 名	作成者	ページ
1	鰹飯（けんはん）	川口 紗希	P 2
2	てげネバネバカツオ丼	中村 莉子	P 3
3	かつおマヨおにぎり	町川 七海	P 4
4	バターしょうゆおにぎり	佐藤 涼峰	P 5
5	かつおいなりずし	薬師 千尋	P 6
6	カツオタコス	青木 瑠美	P 7
7	かつおの酢豚風炒め	氏原 合梨	P 8
8	かつおのクリーム煮	酒井 心音	P 9
9	ヤンニョムカツオ	田中希来、山口暖心	P10
10	カツオのあんかけつくね	田中 紅羽	P11
11	カツオと野菜のアヒージョ	田中 紗友里	P12
12	揚げ出しかつお	東野 未侑	P13
13	かつおとチーズの磯辺揚げ	宮本 知祐	P14
14	かつおのトマトチーズ焼き	右田 歩	P15
15	かつおのあんかけ茶碗蒸し	中馬 愛美	P16
16	かつおとわかめの韓国旅行 （かつおたたきの韓国和え）	松浦 安理	P17
17	カツオの和風ポテトサラダ	松本 姫奈	P18
18	レモンソースで食べるカツオの生春巻き	八木 琴美	P19
19	カツオと日向夏のカプレーゼ	谷口綺良、平原萌衣、 三浦夢未	P20

※日本食品標準成分表は八訂への移行期であり栄養計算値は誤差があります。


*かつおの栄養と健康ポイント P21

*あとがき P22

【献立名： 鰹飯（けんはん）】

使用材料名	1人分量(g)	作 り 方																		
めし(米)	150 (68)	① 米を炊く。 ② 平らな皿にラップをしき、溶き卵を広げる。 レンジで600w1分30秒加熱し、冷ます。 ③ 耐熱容器に干し椎茸と150mlの水を加え、ふんわりラップをしてレンジで600w2分加熱する。 ※ 戻し汁100mlは廃棄せず残しておくこと ④ たくあんと①の卵、②の椎茸を約5cm程度の長さ に細長く切る。 ⑤ 鰹は約2cmの大きさの正方形になるように切る。 ⑥ 鍋に水、干し椎茸の戻し汁、鶏ガラスープの素、 薄口しょうゆを入れ加熱する。 沸騰したら灰汁をとり、火を止める。 ⑦ 器に白米を盛り、①-④の具材を盛りつけ中心に ねぎ、その上に刻みのりをのせる。																		
鰹(生)	50																			
干し椎茸	2枚(3)																			
卵	M1個(60)																			
たくあん	20																			
ねぎ	適量(1)																			
刻みのり	適量(1)																			
水	200ml																			
薄口しょうゆ	5																			
鶏ガラスープの素	5																			
椎茸の戻し汁	100																			
																				
<p>献立の特徴や アレンジした点</p> <p>栄養的な コメント</p>	<p>だし茶漬けのような形にすることで忙しい時、体調不良の時などに食べてもらいやすいと考え、鹿児島県の郷土料理である「鶏飯」のレシピをアレンジしました。</p> <p>具材は全て電子レンジを使用しているので簡単に作ることができます。</p> <p>また、生の鰹が苦手な人には鰹をあぶったり茹でたりして火を通す事で抵抗なく食べることができると思います。</p> <p>椎茸を使用することでうま味が増し、鰹と錦糸卵の摂取によりタンパク質とビタミンをとることができます。</p>																			
<p>栄養成分 (1人分)</p>	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">エネルギー</td> <td style="width: 33%;">417 kcal</td> <td style="width: 33%;">たんぱく質</td> <td style="width: 33%;">21.4 g</td> <td style="width: 33%;">脂質</td> <td style="width: 33%;">9.8 g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>59.5 g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.6 g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.6 mg</td> <td>ビタミンD</td> <td>7.3 μg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">*日本食品標準成分表の計算による推定値</p>		エネルギー	417 kcal	たんぱく質	21.4 g	脂質	9.8 g	炭水化物	59.5 g	食塩相当量	1.6 g			鉄	2.6 mg	ビタミンD	7.3 μg		
エネルギー	417 kcal	たんぱく質	21.4 g	脂質	9.8 g															
炭水化物	59.5 g	食塩相当量	1.6 g																	
鉄	2.6 mg	ビタミンD	7.3 μg																	

【献立名： てげネバネバカツオ丼】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
カツオ	100	① カツオを1.5cm角に切る。 ② みりん、さしみ醤油、ごま油、おろししょうが、砂糖を混ぜ合わせ、①で切ったカツオを加え、30分程度漬け込む。 ③ 水洗いしたオクラに塩を振って手のひらで押さえながらオクラに塩をもみ込む。 ④ 湯を沸かし、沸騰したお湯で③のオクラを2分間茹で、冷水にさらす。水気を切ってからガクとヘタをとり、小口切りにする。 ⑤ 湯を沸かし沸騰したら火を止め、そのお湯に卵をそのまま10分間入れて、温泉卵を作る。 ⑥ 長芋をすりおろし、塩昆布を混ぜ合わせる。 ⑦ 大葉と海苔を千切りにする。 ⑧ 丼ぶりにご飯を盛りつけ、②で漬け込んだカツオをのせ、その上に⑥で混ぜ合わせたもの、オクラ、海苔、大葉を順に盛りつける。中心に温泉卵をのせ、ごまを全体に振りかけて完成です☆彡
長芋	100	
オクラ	30	
塩昆布	6	
焼きのり	1	
大葉	0.8	
いりごま	2	
みりん	10	
さしみ醤油	10	
ごま油	3	
おろししょうが	3	
砂糖	2	
塩	0.5	
卵	50	
めし(米)	200(90)	
		
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント	<p>長芋だけでなく、オクラと塩昆布を合わせることでさらにネバネバの強度が増し、醤油ダレに漬け込んだカツオに絡み合うことでスルスルと食べやすく、お箸が止まらないこと間違いなしです!!</p> <p>長芋とオクラにはビタミン B1 がたっぷり含まれているため、疲労回復が期待できます。</p> <p>普段不足しがちな鉄分を豊富に含むカツオとビタミン B1 を豊富に含む長芋とオクラがたっぷり入ったこの最強なてげネバネバ〜なカツオ丼では非日々の疲れを癒してもらいたいです☆彡</p>	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 696kcal 炭水化物 101.5g 鉄 5.0mg	たんぱく質 35.5g 食塩相当量 3.2g ビタミンD 10.3μg 脂質 14.1g
*日本食品標準成分表の計算による推定値		

【献立名： カツオタコス 】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
カツオ	75	〈具〉 ① カツオを粗めのみじん切りにして、ポウルにサラダ油 a、塩、コショウを入れてそばろ状になるように混ぜる。 ② たまねぎはみじん切りに、キャベツは千切り、トマトは角切りにする。 ③ フライパンにサラダ油 bを入れて、たまねぎを炒める。しんなりしたらキャベツとトマトと1を入れ、炒め合わせる。 ④ 【A】を加えて炒め、お好みでパセリ or バジルを入れる。
たまねぎ	50	
キャベツ	50	
トマト	80	
きゅうり	10	
サラダ油	a 5 b 5	
塩	0.5	
コショウ	0.05	
【A】		
ケチャップ	18	
レモン汁	3	〈生地〉 ⑤ ポウルに米粉、サラダ油、塩、熱湯を入れて混ぜる。温度が下がって、まとまってきたら手で捏ねる。 ⑥ 生地を二等分にして均等になるように麺棒で伸ばす。 ⑦ フライパンに油をひかず中火で焦げ目が少しつく程度で両面をさっと焼く。(注意: 焼き過ぎると固くなる) ⑧ トッピングのきゅうりは3枚に斜めスライスしてタコスの中に挟む。
レモン汁	3	
塩	0.8	
コショウ	0.1	
チリパウダー	1	
パセリ or バジル	お好みで	
米粉	50	
サラダ油	5	
塩	1	
熱湯	50	
献立の特徴やアレンジした点		タコスはメキシコ発祥の料理であり、タコスの生地トルティーヤは、とうもろこし粉や小麦粉で作ったクレープ状の皮のことを指します。今回は、とうもろこし粉や小麦粉を使用せず、米粉で代用することで小麦アレルギーの方でも安心して食べれると思います、米粉で生地を作ろうと思いました。
栄養的なコメント		また、野菜が豊富に入っているので野菜摂取量の目標値に近づける献立だと思います。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 488kcal 炭水化物 53.4g 鉄 2.1mg	たんぱく質 19.4g 食塩相当量 2.9g ビタミンD 6.8μg




*日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：かつおの酢豚風炒め】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
かつお	100	① 玉ねぎは2cm幅に乱切り、ピーマン赤パプリカもヘタと種を取り除き、乱切りにする。 ② かつおは2~3cm四方に切ってボウルに入れる。下味用の材料の塩・こしょうを全体に振ってから片栗粉をまぶしてよく混ぜ合わせる。 ③ 揚げ油を170~180℃に熱し、きつね色の焼き色が付くまで揚げて取り出す。野菜も1分ほど素揚げする。 ※長時間揚げない ④ 火を付ける前にフライパンにたれとなる材料をすべて混ぜ合わせておく。 ⑤ フライパンを弱火で熱し、へらで全体を軽く混ぜながら火にかけ、とろみが付いてきたら火を弱めて③で揚げておいたかつおと野菜を混ぜ入れ、全体を炒め合わせる。
玉ねぎ	50	
ピーマン	35	
赤パプリカ	15	
~下味~		
塩	1.0	
こしょう	0.5	
片栗粉	3	
~たれ~		
水	22	
酢	7	
ケチャップ	7	
砂糖	4	
濃口醤油	9	
片栗粉	4	
塩	0.5	
サラダ油	30	
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		<ul style="list-style-type: none"> ・この献立にした理由は、かつおを生で食べるのが苦手な人や味が苦手な人でも食べやすいと思ったからです。 また、かつおを油で調理するとかつおに含まれるビタミンDの吸収率が高くなり、さらに玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカなどの野菜類も摂取することが出来ると考えました。 ・③の工程では、かつおを揚げ過ぎてしまうと身がパサパサになってしまうので、食感も良くするために「長時間揚げ過ぎないこと」ということを工夫として付け加えました。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 502kcal 炭水化物 25.0g 鉄 2.6mg	たんぱく質 21.8g 食塩相当量 3.1g ビタミンD 9.0μg 脂質 34.1g
	*日本食品標準成分表の計算による推定値	



【献立名： ヤンニョムカツオ】


使用材料名	1人分量(g)	作り方
カツオ (下味)	150	① カツオを一口大に切り、ボウルに下味の材料を入れて揉みこみ、10分ほど放置する。 ② キッチンペーパーで水気を拭き取り、片栗粉を全体にまぶす。 ③ フライパンに油を入れ、2を中火できつね色になるまで揚げる。 ④ 揚げあがったら、油を拭き取ったフライパンにAの材料を全て入れ、中火で軽く酸味を飛ばすように熱する。 ⑤ 火にかけたまま3で揚げたカツオを入れ、たれと絡める。 ⑥ 器に盛りつけ、白いりごまを散らして完成。
みりん	9	
塩	0.5	
胡椒 (A)	0.5	
コチュジャン	15	
ケチャップ	10	
濃口醤油	9	
みりん	9	
砂糖	1.5	
すりおろしにんにく	0.5	
片栗粉	14	
サラダ油	20	
白いりごま	0.3	
献立の特徴や アレンジした点 栄養的な コメント	<p>日本でも大人気な韓国料理であるヤンニョムチキンをアレンジしました。 通常の揚げ物よりも油の吸収を少なくするために、揚げるときの油を最大限に少なくしました。</p>	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 556kcal 炭水化物 32.2g 鉄 3.3mg	たんぱく質 32.4g 脂質 29.8g 食塩相当量 3.4g ビタミンD 13.5µg *日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：カツオのあんかけつくね】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
カツオ	90	① レンコン、にんじん、生姜、しそは、ミキサー等でみじん切りにして、大きめのボールに入れる。 ② 豆腐と卵もミキサーにかけ、①のボールに入れる。 ③ カツオもミキサーにかけ、①のボールに入れる。 ④ ボールにいりごま、片栗粉、ごま油、白だしを入れて混ぜる。 ⑤ 混ぜた具材を3つに分けて形を整え、海苔シートで(ア)包み、油を引いたフライパンで焼く。 ⑥ 鍋に、水、薄口醤油、みりんを入れて火にかける。 ⑦ 沸騰したら、小ねぎを入れ、水溶性片栗粉を入れる。 ⑧ ⑤の焼けたカツおつくねに、あんをかけたら完成。
レンコン	70	
にんじん	25	
生姜	3	
青しそ	1枚(1)	
豆腐	25	
卵	12	
いりごま	4	
片栗粉	8	
ごま油	3	
白だし	6	
<A あん>		
かつおだし	100	
薄口醤油	5	
みりん	4	
片栗粉	3	
小ねぎ	3	
海苔	小3枚(3)	
油	15	
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		<ul style="list-style-type: none"> ・カツオをミキサーを使って細かく練り込んだところが特徴です。 ・また、レンコンを入れることによって食感も楽しめると思いました。 ・あんは、カツオの味を消さないように、あっさりとした味にしました。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 324kcal 炭水化物 31.5g 鉄 3.7mg	たんぱく質 26.3g 食塩相当量 3.4g ビタミンD 8.6μg
		脂質 11.5g
		*日本食品標準成分表の計算による推定値



【献立名：カツオと野菜のアヒージョ】


使用材料名	1人分量(g)	作 り 方
カツオ	100	<p>①じゃがいもは、皮をむいて食べやすい大きさに切り、切ったじゃがいもは水にさらして、最後に水気を切る。耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。</p> <p>②ブロッコリーは、一口サイズに切り、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分加熱する。</p> <p>③しめじは根元を切り落とし分ける。</p> <p>④にんにくは、みじん切りにする。</p> <p>⑤ミニトマトを半分切る。</p> <p>⑥カツオを1.5cm角に切る。</p> <p>⑦フライパンにオリーブオイル、塩、にんにくを入れて混ぜ、香りが立つまで中火で加熱する。</p> <p>⑧カツオ、しめじ、じゃがいも、ブロッコリー、ミニトマトを入れ、5分ほど煮る。</p> <p>⑨上下返ししながら、様子を見る。</p> <p>⑩カツオの色が変わり、じゃがいもに火が通ったら、火を止め、盛り付ける。</p> <p>(工夫)</p> <p>具材を食べ終わった後に残ったオリーブオイルをパンに付け食べる。</p>
しめじ	50	
にんにく	5	
じゃがいも	50	
ブロッコリー	100	
ミニトマト	75(5個)	
オリーブオイル	80	
塩	1	
フランスパン	50	
		
献立の特徴やアレンジした点	<p>・カツオの栄養価の高い部分は血合いの部分です。しかし、血合いの部分は独特の生臭さがあります。それを緩和するために香りが強く、良質な脂肪酸を豊富に含んでいるオリーブオイルと合わせました。</p>	
栄養的なコメント	<p>・カツオや野菜には多くのビタミンやミネラルが含まれています。オリーブオイルを使い、野菜やカツオを煮ることで、ビタミンの吸収率を高めることができるよう考えました。</p> <p>・計算した栄養成分は、オリーブオイルを全てパンにつけて食べた場合の数値で、カロリーや脂質は多くなります。自分の適量に合わせて調整してください。</p>	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 1,134kcal	たんぱく質 30.9g 脂質 85.5g
	炭水化物 54.7g	食塩相当量 1.9g
	鉄 4.5mg	ビタミンD 9.2μg
		*日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名： 揚げ出しかつお 】

使用材料名	1人分量(g)	作 り 方
かつお	200	① かつおを食べやすい大きさにカットする。大根を擦って大根おろしにする。小葱をカットする。 ② 切ったかつおと片栗粉をポリ袋に入れて、全体にまんべんなく付くように振る。 ③ 油をひいたフライパンに②を加え、表面がカリッとなるまで焼いていく。 ④ 小鍋に、水、鰹節、昆布を入れて、ひと煮立ちさせる。 ⑤ 器に③のかつお、④の出汁を入れ、上から大根おろし、刻み葱をのせ、ポン酢をかけたら完成。
片栗粉	15	
油	20	
鰹節	4.5	
水	200	
昆布	3	
大根	35	
小葱	3	
ポン酢	8	

献立の特徴や アレンジした点 栄養的な コメント	<ul style="list-style-type: none"> ・片栗粉の廃棄を出さないようにするために、ポリ袋を使い、全部つかいきることができました。 ・小葱（緑）を入れることで彩りを意識しました。 ・出汁は一番だしを使用しました。 		
栄養成分 (1人分)	エネルギー 541kcal 炭水化物 14.4g 鉄 4.0mg	たんぱく質 41.8g 食塩相当量 1.0g ビタミンD 18.0μg	脂質 32.5g
	*日本食品標準成分表の計算による推定値		

【献立名：カツオのあんかけ茶碗蒸し】


使用材料名	1人分量(g)	作り方	
水	130	① 出し汁をとる。 昆布を水につけておき、その後火にかけ沸騰直前に取り出し、沸騰したら、かつお節を入れて、1分間加熱してこす。 出し汁を卵液用70gとあんかけ用40gに分けておく。 ② 出し汁70gに薄口醤油、塩を加える。 ③ ポウルに卵を割りほぐし、②を加えて、泡立てないように混ぜる。 ④ たけのこ、しいたけは薄切り、にんじんはいちょう切り、かつおは1cm角、大葉は千切りに切る。 ⑤ 茶碗に具材をいれ、③を静かに注ぎ入れる。 ⑥ 蒸し器に入れ、中火で約15分蒸す。 ⑦ 蒸している間に出し汁40gとみりん、酢、濃い口醤油を火にかけ、水溶性片栗粉を流し入れ、あんを作る。 ⑧ 茶碗蒸しにあんを流し入れ、三つ葉をのせる。	
かつお節	1.4		
昆布	1.4		
卵	30		
薄口醤油	2		
塩	0.2		
たけのこ	5		
にんじん	5		
大葉	0.7		
しいたけ	5		
かつお	25		
みりん	2		
酢	1		
濃い口醤油	1		
片栗粉	3		
水	6		
三つ葉	0.2		
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント	<p>あんをかけることで、小さい子どもや高齢者も食べやすい茶碗蒸しにしました。</p> <p>出し汁では、かつお節と昆布、具材では、かつおとしいたけといった旨み成分の相乗効果を考えました。</p> <p>茶碗蒸しのかつおの臭みを消すために大葉を入れてみました。</p>		
栄養成分 (1人分)	エネルギー 105kcal 炭水化物 7.0g 鉄 1.1mg	たんぱく質 10.8g 食塩相当量 1.0g ビタミンD 3.4µg	脂質 4.6g
	*日本食品標準成分表の計算による推定値		

【献立名：かつおとわかめの韓国旅行（かつおたたきの韓国和え）】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
かつおたたき	60	① たまねぎを薄くスライスし、水にさらしておく。 ② わかめを水で戻す。 ③ ●印の材料を混ぜ合わせる。 ④ かいわれ大根を2~3cmに切る。 ⑤ かつおたたきを1cm幅に細く切る。 ⑥ 水で戻したわかめを粗めに切る。 ⑦ たまねぎ、わかめ、かいわれ大根、かつおたたき、小さく切った韓国のりを③に入れ混ぜ合わせる。 ⑧ いらりごまをちらす。
たまねぎ	20	
かいわれ大根	30	
乾燥わかめ	2	
●コチュジャン	10	
●おろしにんにく	3	
●濃口醤油	2	
●穀物酢	5	
●上白糖	3	
●ごま油	3	
●いらりごま	2	
韓国のり	2枚	
いらりごま (仕上げ用)	1	

献立の特徴や アレンジした点 栄養的な コメント	<p>かつおたたきの新しい食べ方として、韓国風してみました。</p> <p>「サザエさん」から連想し、わかめを加えることでミネラルを摂取でき、たまねぎとかいわれ大根で食感が良い点がポイントです。</p> <p>辛さがあるため、辛いのが苦手な方はかいわれ大根を豆苗で代用することができます。</p> <p>ご飯と合わせてキンパ風アレンジしてもいいかと思います。</p>																		
栄養成分 (1人分)	<table border="0"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>194kcal</td> <td>たんぱく質</td> <td>14.6g</td> <td>脂質</td> <td>7.6g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>15.2g</td> <td>食塩相当量</td> <td>1.6g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>1.8mg</td> <td>ビタミンD</td> <td>5.4μg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー	194kcal	たんぱく質	14.6g	脂質	7.6g	炭水化物	15.2g	食塩相当量	1.6g			鉄	1.8mg	ビタミンD	5.4μg		
エネルギー	194kcal	たんぱく質	14.6g	脂質	7.6g														
炭水化物	15.2g	食塩相当量	1.6g																
鉄	1.8mg	ビタミンD	5.4μg																
*日本食品標準成分表の計算による推定値																			

【献立名：レモンソースで食べるかつおの生春巻き】

使用材料名	1人分量(g)	作り方
ライスペーパー	10	① かつおを1口サイズに切る。 ② オクラ、赤ピーマン、ミニトマト、レタスを洗い、レタスはこぶし大ほどの大きさにちぎり、オクラは横3mm幅に切り、ミニトマトは縦半分に切る。 ③ 型抜きを使用して、赤ピーマンとスライスチーズを切り抜く。 ④ 40℃程のぬるま湯をボウルに用意し、ライスペーパーをさっとくぐらせ、まな板に広げる。 ⑤ ライスペーパーの中央横1列に、赤ピーマン、スライスチーズ、オクラ、レタス、トマト、かつお、ベビースターラーメンの順に乗せる。 ⑥ 手前から奥に向かってライスペーパーを巻き、左右のライスペーパーも途中で織り込んで、型抜きした具材が上にくるように巻く。 ⑦ ※Aの材料を量り、全て混ぜてソースを作る。 注意点：・ライスペーパーをぬるま湯にくぐらせた後はできるだけ早く具材を並べて巻くこと。 ・巻く際は押し込むように強く巻くときれいに仕上がる。
かつお	40	
オクラ	3	
赤ピーマン	12	
ミニトマト	10	
レタス	12	
スライスチーズ	9	
ベビースターラーメン	4	
(ソース)※A		
レモン汁	5	
砂糖	1.5	
ごま油	2.5	
塩	0.2	
		
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		<ul style="list-style-type: none"> ・どの年代の人にもぱっと見て、かわいい！と手に取りたくなるような見た目を意識しました。 ・食感が楽しいようにベビースターラーメンを使用し、味はさっぱりと食べられるようにレモンソースにしました。 ・栄養面に関しては、かつおに含まれる鉄分の吸収率を上げる、ビタミンCの豊富なミニトマトと赤ピーマンを使用しました。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 193kcal 炭水化物 16.7g 鉄 0.9mg	たんぱく質 10.7g 食塩相当量 0.8g ビタミンD 4.0μg 脂質 7.4g

*日本食品標準成分表の計算による推定値

【献立名：カツオと日向夏のカプレーゼ】

使用材料名	1人分量(g)	作り方	
かつお	70	① かつおを5mmほどの薄さにカットする。 ② 日向夏も同様3mmほどの薄さにカットする。 ③ カットしたかつおと日向夏を交互に並べていく。 ④ パセリをのせる。 ⑤ 3種類のドレッシングをそれぞれ作っておく。 ⑥ 好きなドレッシングをかけて食べる。	
日向夏	50		
パセリ	1		
★梅干し	7		
★砂糖	1		
★酢	10		
★濃口醤油	10		
★オリーブオイル	10		
★塩	2		
★こしょう	1		
★オリーブオイル	15		
★ヨーグルト	15		
★マヨネーズ	7		
★オリーブオイル	5		
★レモン汁	3		
★塩	2		
★こしょう	1		
献立の特徴や アレンジした点 栄養的な コメント	日南の特産物かつおと日向夏のコラボメニューであり、見ためも色鮮やかで日南の良さをアピールできると考えた。 また、ドレッシングを3種類考え、いろいろな味のパターンで食べてもらいたいと考えた。		
栄養成分 (1人分) 梅ドレの場合	エネルギー 205kcal 炭水化物 10.1g 鉄 1.8mg		たんぱく質 15.2g 食塩相当量 2.9g ビタミンD 2.8μg 脂質 10.3g
*日本食品標準成分表の計算による推定値			

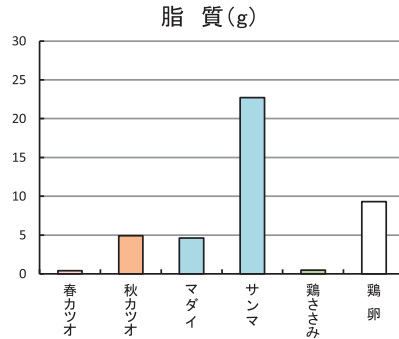
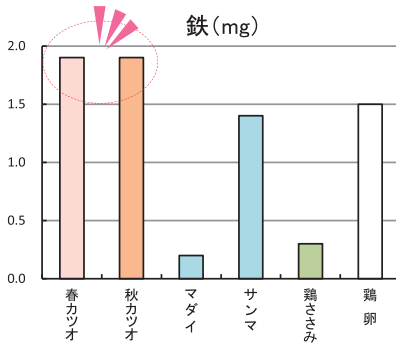
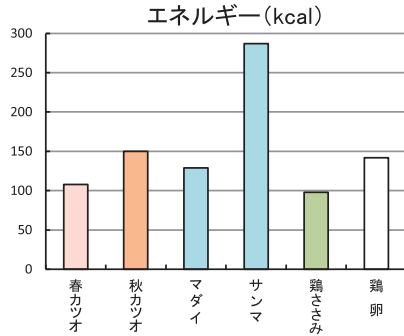
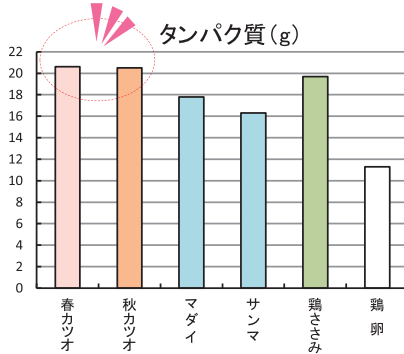


もっと食べたいくなる！

かつおの栄養と健康ポイント

カ ツオ と 魚(マダイ・サンマ)、鶏ささみ、鶏卵 の 栄養比較 (生 100g 中)

※日本食品標準成分表 2020 版(八訂)より



貧 血に多いのは、鉄分とタンパク質の不足による栄養性貧血です。運動・スポーツ貧血も同じです。鉄分とタンパク質の豊富なカツオは、貧血予防とスポーツの持久力向上に効果的です。

良質な油
D HA は、脳や神経の発達に重要な成分で、認知症予防に役立ちます。
EPA は、血管を丈夫にして適正な血圧維持と心臓病などの予防に大切です。

かつおの**栄養**は、子供から大人の**健康づくり**に大切です。

南九州大学では、令和5年度も授業「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年生全員がかつおレシピ作成に取り組みました。

かつおの捌き方を学び、新鮮なかつおの試食を行い、その後に学生が考案し・提出したレシピは全部で52品になりました。

その中から厳選したのが、この19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。令和3年度からの3年間で、第1弾16品、第2弾17品と計52レシピを公表することができました。今回もこの冊子を使って、宮崎県民の皆さまに、もっと「かつお料理」を作っていただけることを期待しております。

<食事計画論実習Ⅱ担当教員>

長友多恵子 杉尾直子 木村志緒 冷牟田咲

<協力教員>

川北久美子 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」
株式会社エーコープみやざき
生活協同組合コープみやざき
株式会社まつの

*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、また試食会材料費とレシピ集印刷費を「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。



<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