

<健康寿命延伸のための健康レシピ>

氏名又は代表者名	村田木実	使用した五島市の特産品 ・高菜・かんしょ・アオリイカ・ブリ・五島うどん(ふしめん)・五島牛・ゆでぼし大根・あおさ																							
料理名 (献立名)	五島の幸まるめておもてなし御膳 (五島の彩り手まり寿司,五島牛の甘煮,ふしめんのヨーグルト和え,あおさの香り汁)																								
			使用した森永乳業商品名 ・ビヒダスプレーンヨーグルト・クラフトフレッシュモッツアレラ																						
			<table border="1"> <thead> <tr> <th>品名</th> <th>1人当たりの使用量 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>野菜</td> <td>179</td> </tr> <tr> <td>きのこ類</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>いも類</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>海藻類</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>計</td> <td>210</td> </tr> </tbody> </table>	品名	1人当たりの使用量 (g)	野菜	179	きのこ類	13	いも類	15	海藻類	3	計	210	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">栄養価 (1食分)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>723kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.4 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>22.8 g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物</td> <td>100.1 g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.6 g</td> </tr> </tbody> </table>	栄養価 (1食分)		エネルギー	723kcal	たんぱく質	19.4 g	脂質	22.8 g	炭水化物
品名	1人当たりの使用量 (g)																								
野菜	179																								
きのこ類	13																								
いも類	15																								
海藻類	3																								
計	210																								
栄養価 (1食分)																									
エネルギー	723kcal																								
たんぱく質	19.4 g																								
脂質	22.8 g																								
炭水化物	100.1 g																								
食塩相当量	2.6 g																								
料理の特徴 (セールスポイント) 及び工夫した点																									
<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜すべてに五島うどんのだしとして用いられるあごだしを使用 『五島の彩り手まり寿司』 ・五島が名産の高菜、かんしょ、アオリイカ、ぶりを使い山の幸と海の幸の両方が味わえる一品とした ・しょうゆではなく、それぞれの具材に合ったチーズやみょうがといったアクセントとなるものと一緒にたべることで具材本来の味を味わえるとともに、減塩効果もある ・手まり寿司にすることで、子どもでも楽しく保護者と一緒に簡単に調理することができ、食育にもなる 『五島牛甘煮』 ・五島牛の旨味をいかしたシンプルな味付けである ・今回はほうれん草を用いたが、葉物野菜であれば何でも美味しくなるため季節の野菜を取り入れやすい 『ふしめんのヨーグルト和え』 ・和食ではあまり使用しないヨーグルトを、マヨネーズと一緒に調理することで和食の献立の中に上手く取り入れた ・ヨーグルトの酸味がかぼちゃやトマトの甘みと上手く合わさり、また、ふしめんのツルツルとした食感もアクセントとなっている 『あおさの香り汁』 ・あごだしとあおさの塩味のみで味付けをしているため、あごだしの美味しさをダイレクトに味わえる ・ゆでぼし大根は煮物に使われることが多いが、汁物に入れても大根の旨味がでる 																									
その他、アピールしたい点																									
<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルトやイカ、ほうれん草を使用しているため骨や歯の形成に必要なカルシウムが合計195mgとれる ・女性に不足しがちな赤血球を作るのに必要な鉄を合計2.7mgとれる ・海藻類やゆでぼし大根、野菜を多く使っているため食物繊維を合計で10.1gとれる ・あおさの香り汁では、喫食者の目の前で温かいだしを入れることによって、あおさの香りが広がる。加えて、あおさの下にあったゆでぼし大根が現れる、これはキリスト教禁教期の日本において、表向き仏教徒などを装い、密かにキリスト教由来の信仰を続けていた潜伏キリシタンを表現している。 ・五島うどんの製造工程で、うどんを棒に吊して長く伸ばし乾燥させる際、その棒に巻いた部分であるふしめんを用いることで食品ロス無くすSDGsの取り組みにもなる 																									

※裏面に、主食、主菜、副菜別に、材料及び分量、作り方

①主食、②主菜、③副菜 別の材料及び1人当たりの分量、作り方

①②③の別	材料及び1人当たり分量 (g)	作り方	
①主食『五島の彩り手まり寿司』	めし	180	※米（半合）にだし昆布を加えて、一緒に炊く。
	(だし昆布)		
	すし酢	8	
	リンゴ酢	5	
	ごま(白, いり)	1	
	エビ(すし用)	5	
	きゅうり	4	
	わさび	1	
	さつまいも	15	
	ごま(黒, いり)	0.1	
	サーモン(すし用)	8	
	イクラ	3	
	モッツァレラチーズ	5	
	はまち	8	
	バルサミコ酢	15	
	レモン(無農薬、生)	1.4	
やりいか(すし用)	8		
しそ	0.4		
みょうが	5		
たかな漬(葉)	5		
1. 炊いた米にすし酢、りんご酢と白ごまを加えてよく混ぜて、冷ます。 2. 1の米を30gづつラップで包む。 3. それぞれの具材をのせて巻き、盛り付ける 【ネタの組み合わせ】 ①えびーきゅうり・わさび ⇒きゅうりは薄くスライスし、えびの下に巻く ②さつまいもー黒ごま ⇒さつまいもは、薄くスライスし濡らしたペーパータオルで包みその上からラップでくるみ、電子レンジ(500w)で6分加熱。 ③サーモンーいくら・チーズ ④はまちーバルサミコ酢・レモン ⇒煮詰めたバルサミコ酢をタレとして塗る。 ⑤いかーしそ・みょうが ⇒しそはいかの下に挟む ⑥高菜漬けー葉の部分で巻く			
	②主菜『五島牛の甘煮』	五島牛 かたローズ	35
		にんじん	40
		ほうれんそう	30
		えのきだけ	15
		みりん	3
		酒	3
		こいくちしょうゆ	3
		砂糖	5
		煮干しだし	10
	③副菜『ふしめんのヨーグルト和え』	五島うどん(ふしめん)	20
		かぼちゃ	30
		水菜	20
		五島ルビー	30
		ヨーグルト(無糖)	15
		マヨネーズ	7
煮干しだし		5	
④汁物『あおさの香り汁』	あおさ	3	
	ゆでぼし大根	5	
	板麩	1	
	煮干しだし(濃くとる)	200	
	食塩	0.1	
1. ゆでぼし大根をもどす。 2. 器にゆでぼし大根(水気をしっかり切る)、あおさ、お麩の順にいれ、温めだしを加える。			