

栄養バランス満点
栄大ちらし寿司



栄大ちらしは、和歌山県の郷土寿司に由来しており、すし飯の中にたくさんの具が入っており、多彩な味わいを楽しみながら、必要な栄養素がとれることが特徴です。

材料(6人分) 1人分 462kcal / 塩分 2.4g

すし飯

- 精白米 …… 450g
- 水+水 …… 570g
- 酒 …… 大さじ1(15g)
- 昆布 …… 8g
- 合わせ酢
- 米酢 …… 68g(大さじ4・1/2)
- 砂糖 …… 18g(大さじ2)
- 塩 …… 4.5g(小さじ3/4)

作り方

1. 米は、炊く40分前に洗って、分量の水に浸し、昆布を入れて炊く。
2. 炊き上がったら、昆布をとり、酢水で湿らせた寿司桶に手早く移し、よく混ぜ合わせた合わせ酢をしゃもじに流しかけながら、ごはんにかけて、うちわであおぎながら、手早く切るようにまぜてつやをだす。ごはんを山高にして、ぬれふきんをかけておく。

しいたけとかんぴょうの甘煮

- 干しいたけ …… 5枚
- かんぴょう(乾) …… 12g
- だし …… 300ml
- 砂糖 …… 大さじ2強
- しょう油 …… 大さじ1・1/2

作り方

1. 干しいたけは、1カップ半ぐらいの水で戻し、石づきをとっておく。
2. かんぴょうは、水につけて塩をふりよくもみ、洗ってから、だし又は水で20分ほど煮る。
3. 鍋にしいたけとかんぴょう、だし(+しいたけの戻し汁)、調味料を入れて煮る。5~6分ほどして、かんぴょうが柔らかくなったら取り出し、さらにしいたけを煮含める。かんぴょうは1cm幅、しいたけは5mm幅に切っておく。

にんじんの甘煮

- にんじん …… 60g
- だし …… 100g
- 砂糖 …… 3g(小さじ1)
- 塩 …… 0.5g
- 薄口しょう油 …… 0.5g

作り方

1. 2cm長さの千切りにしたら、だしで5分ぐらい煮て、調味料を入れ、さらに3~4分煮る。

さやえんどうの青煮

- さやえんどう …… 60g
- 茹で湯(塩を湯の0.5%)

作り方

1. さやえんどうは、すじをとり、塩を入れた沸騰湯で色よく茹でる。斜めに半分に切っておく。

酢ばす

- はす …… 60g
- 酢 …… 15g(大さじ1)
- 砂糖 …… 9g(大さじ1)
- 塩 …… 0.9g
- だし …… 大さじ2

作り方

1. 穴と穴の間に包丁目を入れ外側にそって、皮を花形にむく。飾り用に2mm厚さのものを6枚用意し、残りは1cm角に切っておく。
2. 沸騰湯(お湯の3%の酢を入れたもの)に、1~2分茹でて、一度水洗いする。
3. 水気を切って、調味料を煮立てた鍋で2~3分煮て、皿に広げて冷ましておく。

焼き穴子(生のものを使う場合)

- 開き穴子 …… 120g
- 砂糖 …… 大さじ2
- しょう油 …… 大さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 水 …… 大さじ2

作り方

1. 塩少量を全体にまぶして、もむように洗って、ぬめりと生臭みを取り、水洗いして水気をよく拭く。
2. 沸騰湯で5~6分下茹でして、調味料を合わせた鍋の中に入れて2分ほど煮る。煮汁を切って、焼き網で両面を焼く。途中刷毛で煮汁をぬりながら、色よく仕上げる。冷めたら2cm幅に切る。

そばろ

- 白身魚(タラ・オヒョウ・タイなど) 100g
- 砂糖 …… 大さじ1・1/3
- 塩 …… 1g
- 酒 …… 大さじ1
- 食紅(水で溶く) …… ごく少量

作り方

1. 魚は、沸騰しているところに入れて、4分ほどしたら水にとり骨・皮・血合いをとりながら洗う。キッチンペーパーで水気を取り、身をほぐしておく。
2. 鍋に入れ、菜箸数本でかき混ぜながら、そばろ状にする。バラバラしてきたら食紅少量で色を付け、砂糖と塩を2回に分けて入れ、そばろ状にする。

薄焼き卵

- 卵 …… 2個(100g)
- 砂糖 …… 小さじ1
- 塩 …… 0.5g
- 油 …… 少々

作り方

1. 卵に砂糖と塩を入れよく混ぜ合わせる。
2. フライパンを熱したら、薄く油を塗り、1/3量を流し入れ、両面を焼いて細切りにしておく。

芝海老

- 芝海老 …… 12尾
- 砂糖 …… 小さじ2
- 酢 …… 小さじ1
- 塩 …… ひとつまみ

作り方

1. 海老は頭と背わたを除き、ゆで湯(酢と塩少々入れておく)で、2分茹で、ざるに冷ましてから、殻をむく。
2. 砂糖と酢・塩を煮溶かして、海老にかけておく。

甘酢しょうが・みつば・焼きのり

- 市販の甘酢しょうが …… 30g
- みつば …… 30g
- きざみのり …… 適量

作り方

1. しょうがは、細かい千切りにしておく。
2. みつばは、さっと茹でて、1cm長さに切っておく。

仕上げ

しいたけとかんぴょうの甘煮・にんじんの甘煮・酢ばす・みつばは、すし飯に混ぜ、さやえんどうの青煮はすの飾りきり・焼き穴子・そばろ・薄焼き卵・芝海老・甘酢しょうが・焼きのりは、すし飯の上に飾る。

レシピと一緒に提供してきた、旬の【食育豆知識】総覧です。

平成 24 年 4 月～25 年 3 月

ハレとケ	日本食のかたち
毎朝きちんと食べて学力アップ!	発酵食品をたくさん食べましょう!
野菜をたくさん食べましょう!	糖尿病に悩む日系二世の人たち
味噌汁の健康機能	食事の時に、あいさつしますか?
平均寿命と健康寿命の差	お寿司には、食中毒防止の安全ネットが張られています
豆まき	野菜のはたらき

平成 25 年 4 月～26 年 3 月

ワカメー海藻の女王	脳の栄養はぶどう糖
寝たきりの原因	肥満の原因
夏バテとは	旨味の話
草食動物と肉食動物	地産地消
和食—世界無形文化遺産に	日系アメリカ人
ガン抑制の可能性の高い食材	食品保存のチェックポイント

平成 26 年 4 月～27 年 3 月

食物繊維の話	日本人の好きな主食ベスト10
おやつ	胚芽米の話
賞味期限と消費期限	四つの基準
朝食を食べる子どもは地方で高い傾向	みそ汁で一番好きな具は? (5千人アンケート)
世界に広がる日本食レストラン	五つの基本味
離乳完了前の鰹ダシ風味食経験は成長後の鰹ダシへの嗜好性を著しく高めた	バランスの良い食事

平成 27 年 4 月～28 年 3 月

「低栄養」に要注意	ご飯食は心筋梗塞を減らす?
生涯食物摂取量	水分の摂り方
栄養バランスでロコモ対策	老化を早める低栄養
「早食い」は肥満のもとです	野菜・果物のアンチエイジング効果
便秘予防には	食欲増進には
食べ残し(学校給食)	関心のある食の知識(意識調査)

平成 28 年 4 月～29 年 3 月

Jカーブ効果「お酒は百薬の長」	スマート・ライフ プロジェクト
コグニ予防	食事のタイミング
味噌汁は血圧を下げる?	寿命の遺伝子
においの刺激	健康寿命ランキング
風邪を予防する食事四か条	肥満は朝食欠食者に多い

*レシピと一緒に川越総合卸売市場ホームページで、バックナンバーを見ることができます。
<http://kawashijyo.xsrv.jp/ichiba/syokuikuresipi/>

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ること、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

