

香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓

3月

朝ご飯を楽しもう！休日のご飯でのんびり朝ご飯！
～「米の食味ランキング」『特A』の味、和食の朝ご飯で頂く～

平成25年産の「おいでまい」は、一般財団法人日本穀物検定協会の「米の食味ランキング」で最高評価の「特A」に輝きました。

ご飯だけを食べてもおいしいのですが、味噌汁や焼き魚と一緒に食べる炊きたての白いご飯は格別の幸せです。

「朝ご飯はパン」という方が増えた昨今ですが、前日に少しでも下ごしらえをしておけば、朝から落ち着いて用意ができます。

ぜひ、湯気の立ち上る炊き立ての「おいでまい」とともに、白ご飯の朝食をごゆっくり召し上がってください。

今月は、注目度が上がっている麴甘酒を使った献立を2品入れています。

塩麴のようお腹の調子を整えたり、美容健康にもよいと人気が上がっていますが、昔から「飲む点滴」、夏の栄養ドリンクとして親しまれてきました。

酒粕入りのアルコールの香りがする甘酒とは違い、アルコール分が全く含まれないので、お子様にも運転前にも安心して食べられます。

材料は全て4人分です。

【レシピ作成】 香川県食農アドバイザー 料理研究家 山中美妃子さん
ジュヌヴィエーヴ料理教室

献立（1食1人分カロリー：486kcal）

「おいでまい」の白ご飯
緑黄三色汁
ハウレンソウの卵とじ
白身魚の麴味噌漬け焼き
ブロッコリーの甘麴和え
キウイ



（写真は2人前）

●「おいでまい」の白ご飯 235kcal

(カロリー：ご飯1膳分(140g) 235kcal※)

朝は炊きたての白ご飯をどうぞ。

25年産「おいでまい」は「米の食味ランキング」で「特A」に輝きました。

味よし、見た目よしの「おいでまい」で、一日の元気を、朝ご飯から始めましょう。



白ご飯1

※ ここでのご飯の量はお茶碗軽く一杯分にしています。

家族の性別や年齢によって全体のカロリーを増やしたい場合は、ご飯の量で調整をしてください。

例) 白ご飯のカロリーの目安

お茶碗軽く一杯分(140g) 235kcal、

お茶碗大一杯分(170g) 286kcal、

お茶碗軽く二杯分(300g) 500kcal



白ご飯2

●緑黄三色の味噌汁 (カロリー：1人分 46kcal)

色の濃い、緑黄色の野菜を具にした味噌汁です。

ニンジン、カボチャ、そしてブロッコリーの軸部分を同じくらい大きさに切り揃え、見た目もコロコロとして可愛らしい汁にしてみました。

緑はホウレンソウや小松菜などでもよいでしょう。

今回は他の料理にだしを使うので、あらかじめ昆布と鰹節のだしをとっておくとさらに手早く用意できます。



緑黄三色の味噌汁

○材料

昆布とかつお節のだし

(水カップ4(800cc)+昆布5cm角1枚+かつお節だしパック1袋分)

※ひいただしから大さじ4取っておき、ホウレンソウの卵とじに使用します。

カボチャ 50g

ニンジン 50g

ブロッコリーの軸 50g

細ネギ 2本

味噌 大さじ3

○作り方

【前日準備】

- ・水カップ4に昆布、かつお節を入れしばらくおき、中火で沸かす。沸いたら弱火で5分炊く。大さじ4を取り分ける。

- ・材料を切り分ける。

カボチャ、ニンジン、ブロッコリーの軸を、1.5cm大に切る。

カボチャの皮はむかずに切り分ける。

- ・細ネギは小口切りにしておく。



野菜の下準備

【当日朝に】

- ・野菜をだしに入れて中火で沸かす。
沸いたらアクをとり弱火にして、10分程静かに煮る。
- ・味噌を溶く。
- ・煮えばなをお椀によそい、細ネギを添える。

● ホウレンソウの卵とじ (カロリー: 1人分 58kcal)

卵をだしで割ったもので、ホウレンソウをとじます。
鍋でも作れますが、ココット型を使い、グリル、
又はオーブントースターで弱火で焼いて、一人分ずつ
用意すると、配膳も手早くできます。
型にサラダ油を薄く塗っておくと、卵がはりつかず
食べ易く、器を洗う時も洗い易くなります。



ホウレンソウの卵とじ

○材料

卵	2個
ホウレンソウ	100g
昆布とかつお節のだし	大さじ4
みりん	小さじ2
薄口醤油	小さじ2
サラダ油	少々

○作り方

【前日準備】

- ・だし大さじ4はとっておく。
- ・ホウレンソウは塩ゆでして、3cm長さに切っておく。

【当日朝に】

- ・卵を溶き、だしと調味料を加え混ぜる。
- ・耐熱容器に薄く油を塗り、ホウレンソウを入れ、
卵液を静かに流し入れる。
- ・弱火のグリル (またはオーブントースター) で
8~10分焼く。



卵液をホウレンソウにかける

● 白身魚の麴味噌漬け焼き (カロリー: 1人分 85kcal)

鯛の味噌漬けといえば、白味噌のみりん等でのばした漬け床に漬けたものですが、麴甘酒、
いわゆる甘酒の素でのばしても風味よく、
おいしく焼き上がります。

魚なら白味噌+麴甘酒、肉なら中味噌+麴甘酒も
おすすめです。



白身魚の麴味噌漬け焼き

○材料

鯛	4切れ(200g)
塩、酒	少々
白味噌	大さじ5
麴甘酒	大さじ2

○作り方

【前日準備】

- ・鯛の切り身に塩をふり、しばらくおく。
酒少々をふりかけ、水気を拭く。
- ・麴甘酒と白味噌を練り混ぜ、鯛の切り身を
一晩から3日程漬ける。

【当日朝に】

- ・表面の味噌を拭き取り、焦がさないよう、
弱火のグリルで焼く。



白味噌と麴甘酒を合わせて漬ける

●ブロッコリーの甘麴和え（カロリー：1人分 32kcal）

この時期おいしい香川県産のブロッコリーは花蕾部分もおいしいですが、
太い軸部分もおいしいのが特徴です。

軸部分は皮を厚くむいて切り分けます。

和え物にも、味噌汁にもお使い下さい。

麴甘酒に醤油で味をつけただけで、
簡単に和え衣ができます。

醤油の味の濃さはお好みでどうぞ。



ブロッコリーの甘麴和え

○材料

ブロッコリー	1 / 2株
塩	少々
麴甘酒	大さじ4
醤油	大さじ2
かつお節	ひとつまみ

○作り方

【前日準備】

- ・ブロッコリーは一口大に切り分け、
塩ゆでし、水にとり、水気を絞る。

【当日朝に】

- ・かつお節に醤油を混ぜる。
- ・麴甘酒にかつお醤油を混ぜ、好みの塩加減にし、
ブロッコリーと和える。



醤油を麴甘酒に加えてブロッコリーと和える

●キウイ

（カロリー：1人分 30kcal）



キウイ