

香川の新しいお米「おいでまい」のある食卓

4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。

ぜひ、評価されたおいしさそのままを、炊きたての白いご飯で、味噌汁やおかずとともに召し上がってみてください。

「和食の朝ご飯は時間がかかる」と思われがちですが、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。

お味噌汁の湯気とともに、和食の朝ご飯を「おいでまい」とともに、ごゆっくりお召し上がりください。

香川県は、「おいでまい」やうどんだけでなく、希少糖という健康によいとされる糖にも力を入れています。おいしくて、健康によい食生活を、ぜひ毎日の食事に取り入れてみましょう。

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：523kcal）

「おいでまい」の白ご飯

焼椎茸と三つ葉汁

レアシュガーだし醤油風味の

菜花の卵焼き

鶏胸肉と葉ゴボウの生姜味噌炒め

ミディトマトのレアシュガー南蛮漬

イチゴ（さぬき姫）



（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

※ ご飯にのっている「おかか」は、菜花のお浸しに使ったものを細かく刻み、200wのレンジで4分加熱してふりかけ状態にしたものです。

●焼椎茸と三つ葉の味噌汁 (カロリー：1人分 31kcal)

味噌汁は前日にだしの用意をしておくのがおすすめです。

香川県はいりこの産地でもあり、伊吹島が有名です。

いりこのサイズは、大羽、中羽、小羽とあります。

今回は、中羽のハラアカを使ってみました。

エビやカニの幼生を食べたカタクチイワシは、お腹が赤い色素で色づき、苦味もないため、掃除せずそのまま使えます。もし手に入ればぜひそのままもご賞味下さい。



焼椎茸と三つ葉の味噌汁

○材料

いりこのだし

(水カップ3.5 + 中羽いりこ8尾)

原木椎茸 4枚

三つ葉 4本

味噌 大さじ3

酒、塩 少々

○作り方

【前日準備】

- ・水カップ3.5にハラアカイリコを浸けておく。
- ・椎茸は厚切りにして素焼きし、酒と塩少々で味つけしておく。
- ・三つ葉は2cmに切り分け、洗ってペーパーにのせておく。



だし



椎茸と三つ葉

【当日朝に】

- ・中火でだしを沸かし、沸いたら弱火で5分炊き味噌を溶く。
- ・椎茸と三つ葉を入れて温める。

●レアシュガーだし醤油風味の菜花の卵焼き

(カロリー：1人分 62kcal)

卵には普段通りに砂糖と塩で味をつけ、中に入れる菜花にたっぷりだしを含ませ、軽く巻いた卵焼きです。

菜花に含ませるだしは、簡単につくり、希少糖を含んだレアシュガースウィートを加えたものです。

液体なので馴染みもよく、「ちょっと使い」の時に便利。

だしがらの鰹節は、味を含んでいるので、細かく刻んで、レンジで水分をとばすと簡単にふりかけのおかかになります。



菜花の卵焼き

○材料

卵	2個
〔 砂糖 塩	小さじ2
	ひとつまみ
菜花	100g
だし醤油	
〔 鰹節 熱湯 醤油 レアシュガースウィート	ひとつまみ
	大さじ3
	小さじ1
	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1/2



菜花とだし醤油

○作り方

【前日準備】

- ・菜花は塩ゆでして水気をしぼる。
- ・だし醤油を合わせて、菜花にかけておく。
- ・だしがらは細かく刻み、200wのレンジで4分加熱する。 → ごはんのふりかけに

【当日朝に】

- ・卵を溶き、砂糖と塩を加える。
- ・フライパンに薄く油を塗り、卵を広げ、菜花をのせ、巻きながら焼く。



卵を広げて菜花を巻きながら焼く

●鶏胸肉と葉ゴボウの生姜味噌炒め

(カロリー：1人分 107kcal)

鶏胸肉は脂分も少なく、さっぱりとした味わいで、朝食にもむきます。

ぱさぱさしたイメージがありますが、十分に水分を含ませておくとジューシーな仕上がりになります。

香川の春野菜、旬の葉ゴボウと一緒に、和え物のような炒め物にしました。



鶏胸肉と葉ゴボウの生姜味噌炒め

○材料

鶏胸肉	1枚	
生姜	薄切り2枚	
	中華鶏ガラスープ	小さじ1
葉ゴボウ	200g	
生姜味噌		
生姜味噌	生姜	10g
	味噌	大さじ5
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1
白ごま、七味	少々	
サラダ油	小さじ1/2	

○作り方

【前日準備】

- ・鶏胸肉をそぎ切りにする。
沸騰した湯に生姜の薄切りと鶏ガラスープを入れ、その中で鶏胸肉を約8分茹でる。
茹で汁の中で、翌朝まで保存する。
- ・葉ゴボウは斜め薄切りに切り、色よく塩茹でする。
- ・生姜味噌を合わせておく。



鶏胸肉を鶏ガラスープで茹でる



葉ゴボウを色よく塩茹でする

【当日朝に】

- ・フライパンにサラダ油を熱し、鶏胸肉と葉ゴボウを入れ、鶏胸肉の茹で汁を少々加える。
合わせていた生姜味噌を加え、なじませながら炒める。
仕上げに好みて白ごま、七味を添える。

●ミディトマトのレアシュガー南蛮漬（カロリー：1人分 73kcal）

香川県の農家はミニトマト、ミディトマトも甘く作るのが、得意です。

焼いて薄皮をむいたトマトを、レアシュガースウィート入りの南蛮酢につけておくと、これからの爽やかな季節にぴったりの、爽やかな酢漬けが出来ます。

南蛮酢は、みりんとだしだけに火を入れ、酢とレアシュガースウィートは熱していないので、酸っぱさがあるものの甘みもあり、さっぱりとした味になります。

一緒にオリーブの塩漬けがあれば浸けておくと、オリーブの塩分も移り、さらに南蛮酢がおいしくなります。



ミディトマトのレアシュガー南蛮漬

○材料

ミディトマト	8個	レアシュガースウィート南蛮酢	
オリーブ	8粒	酢	100ml
ミズナ、生姜、オリーブ油	適宜	レアシュガースウィート	40g (約大さじ4)
		水	50ml
		みりん	50ml
		醤油	60ml
		唐辛子	1本
		昆布 3cm角	2枚
		いりこ中羽	4尾

○作り方

【前日準備】

- ・酢、レアシュガースウィート以外の南蛮酢の材料を鍋に合わせて一煮立ちさせる。
酢とレアシュガースウィートを加え、なじませる。
- ・ミディトマトをガスコンロ等の火で焼き、薄皮をむいて、南蛮酢にオリーブ、生姜とともに漬け、一晩置く。



南蛮酢をあわせる



トマトを焼く



南蛮酢に漬ける

【当日朝に】

- ・ミズナとともに盛り付け、仕上げにオリーブ油をかける。

●イチゴ（さぬき姫） 12粒（カロリー：1人分 15kcal）

まるまるとした形が可愛いイチゴ。

香りも豊かで、甘く深みのある香りが口の中に広がっていきます。

鮮やかな赤色で大きな果実もさぬき姫の特徴。

やわらかな食感で、ひと口食べれば果汁があふれるジューシーな果肉です。



イチゴ（さぬき姫）