

iwate
healthy tokyo

いわての「食財」 を使った ヘルシーレシピ集



小岩井農場の一本桜【写真提供:小岩井農牧(株)】

30品



本レシピ集に記載されている「調理時間」「材料費」はあくまで目安です。「調理時間」は個人差で違ってきますし、「材料費」につきましては時期や相場によっても変動がありますことをご了承下さい。

-01- はじめに

ページ

-02- 南部かしわの生地焼丼(外食・中食)

ページ

三陸・さんま丼(外食・中食)

-03- 県産真だらと湯葉の蒸し物(外食)

ページ

前沢牛スタミナキンぴら(外食・中食)

-04- 軽米産いわて短角和牛の葛巻産赤ワイン煮(外食)

ページ

原木産椎茸の豚肉詰め・甘酢ソース煮(外食・中食)

-05- いわて短角和牛の甘味噌炒め(外食・中食)

ページ

三陸産牡蠣と昆布のホイル包み蒸し(外食)

-06- さんまときのこのソテー(外食・中食)

ページ

ニ子さといも包み龍泉洞黒豚の蕎麦衣揚げ
豆乳ソースカレー風味(外食)

-07- 大船渡産ムール貝のだし汁そば(外食)

ページ

シーフード・冷麺パスタ(外食)

-08- 県北産雑穀入り
自家製パンのわかめチーズ焼き(外食)

ページ

りんごハンバーグパイ(外食)

-09- 三陸わかめ豆腐(外食・中食)

ページ

稗とリンゴのサラダ(外食)

-10- 紅玉のりんご羹(外食・中食)

ページ

アップルクリームバー(外食・中食)

-11- 紫波産紅玉と紫芋のソテー・バニラアイス添え(外食)

ページ

鮭の親子丼(外食・中食)

-12- 三陸牡蠣のキムチご飯(外食・中食)

ページ

いちご煮の夏ゼリー(外食)

-13- わんこ揚げ(外食・中食)

ページ

お煮しめフライ(外食・中食)

-14- さんまのテリーヌ(外食・中食)

ページ

オムぬっぺい(外食・中食)

-15- 南部赤どりと津志田芋のハンバーグ(外食・中食)

ページ

ひっつみ三陸秋鮭スープ仕立て(外食)

-16- つぶつぶ稗のヨーグルトゼリー(外食)

ページ

まめぶ水羊羹(外食)

-17- 食事バランスガイドについて

ページ

～はじめに～

岩手県は南関東4都県(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)を合わせた面積より大きく、本州最大の県土面積を有し、緑あふれる大地、清らかな川、そして豊かな海など、恵まれた自然や環境のもと、多彩な農林水産物が営まれ、四季折々に豊かな“食財”が育まれています。

また、県内各地には、それぞれの持つ風土が生む“食財”を生かした食文化が培われ、地域ならではの“味と香り”が今もなお息づいています。

私たちは、いわての食文化のなかで培われてきた郷土料理や地域の食材を活用したいわてならではのメニューをバランスよく家庭の食生活に組み入れ、健康で潤いのある暮らしと健全な食生活を営んでいくことを目的として、昨年度岩手版食事バランスガイドを作成しました。

しかし、国民生活は多様化してきており、食生活に占めるレストラン等の外食や弁当・惣菜等の中食に依存する割合は年々増加してきているのが実態であり、健全な

食生活を送っていくためには、家庭食のみならず、外食・中食においても栄養のバランスに配慮したメニューを提案していただくことが必要となっております。

そこで、私たちは昨年度作成した岩手版食事バランスガイドを基に、県産農林水産物を材料とした料理や本県の伝統料理にアレンジを加え、外食や中食にも利用いただけるようなメニューを開発し、レシピ集としてとりまとめました。

今後、様々な機会を捉えて外食・中食業者にこのレシピ集を配布し、栄養のバランスに配慮したメニューを提供していただくよう働きかけていくこととしております。

本レシピ集が岩手版食事バランスガイドと組み合せて活用され、外食・中食・家庭食全てにおいてバランスのとれた食生活を送っていただければ幸いに存じます。

※岩手県版食事バランスガイドについてはこちら <http://www.tourism-iwate.com/chisan/page2.htm>

岩手版食事バランスガイド

検索

食財王国 いわて

粉食「しとねもの」の 食文化が特徴

- 広大な平野部を生かした稲作・野菜作りが盛ん。
- 北上川東岸の里山では果樹栽培も盛ん。
- 「南部杜氏」が発祥したのもこの地域。

県中地方

肥沃な土壤が生んだ もち料理文化

- 温暖な気候と肥沃な土壤を生かした稲作が盛ん。
- 北上川東岸の里山では果樹栽培も盛ん。
- 全国的なブランド食材が多いのもこの地域の特徴。

県南地方

冷涼な気候が育んだ 雑穀食文化

- 標高差と冷涼な気候を生かした高原野菜や施設野菜の栽培が盛ん。
- 広々とした高原を生かし、酪農・畜産が盛ん。
- 冷涼な気候を生かし、養鶏場も盛ん。

沿岸地方

豊かな三陸漁場が育んだ 海の幸文化

- 寒流・暖流のぶつかり合いがもたらす多彩な魚介類、海藻類。
- 複雑な海岸地形を生かした養殖業も盛ん。
- 急峻な地形とやませがもたらす山の恵み。

南部かしわの生地焼丼

(外食・中食)



調理コンセプト

南部かしわを生醤油に漬け込み地鶏本来の「歯ごたえ」「旨み」を堪能して頂く様に仕上げました。卵の黄、甘酢しょうがのピンク、きぬさやの緑を添えて見た目のおいしさもプラスしたお薦めの一品です。

[メニュー提案者:梅津末子]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
南部鶏	80 g
醤油	12cc
下味みりん	7.5cc
用酒	3.8cc
サラダ油	3.8cc
水	33cc
たまご	1/2個
塩	1 g
きぬさや	5 g
甘酢しょうが	7 g
米・ひとめぼれ	100 g

作り方のポイント

- 皮目の所々にフォークを刺しておく。
- 調味料をボールに入れ、鶏肉を入れ下味をつける。
- フライパンで皮目を下にして焼き、水と付けだれを加えタフタをして、7分程度蒸し焼きにする。

食事バランスガイド(SV)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
2	0	3	0	0

産地紹介

南部かしわは、岩手県・雫石町等で大自然の中で放し飼い生産されている地鶏です。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー···659cal
- 脂質···22.0 g
- 塩分···3.2 g

調理時間

70 分

材料費

270 円

ひとくちメモ

下味をつけておりますので皮目を焦がさない様に焼きましょう。

三陸・さんま丼

(外食・中食)

いわての
sanma



調理コンセプト

三陸の秋の代表的味覚・さんまを岩手県産・ひとめぼれで炊き上げました。脂の乗った三陸のさんまの美味しさは、丼はもちろん、おにぎりや弁当にもよく似合います。

[メニュー提案者:梅津末子]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
米・ひとめぼれ	100 g
水	100cc
酒	15cc
醤油	7.5 g
さんま	1/2尾
塩	1.3 g
しょうが	1.7 g
人参	9 g

作り方のポイント

- さんまは三枚におろし、軽く塩を振る。30分位でしめると生臭さが取れる。
- 洗った米に調味料を加え、さんまを上に乗せ炊き上げる。
- 炊き上がったらさんまは取り出し器にご飯を盛り付け、上にさんまを乗せる。

食事バランスガイド(SV)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
2	0	2	0	0

産地紹介

三陸海岸の大船渡・釜石・宮古等は秋にはさんまの水揚げで賑わいます。水揚げ翌日には、首都圏の食卓を飾ります。

ひとくちメモ

さんまの骨をとってから塩でしめて作りますので、簡単においしく仕上げることができます。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー···639cal
- 脂質···18.8 g
- 塩分···2.9 g

調理時間

70 分

材料費

102 円

県産真だらと湯葉の蒸し物

(外食)

いわての
tara

調理コンセプト

たらの旨みをシンプルに味わえるよう、昆布と蒸し物にして仕上げました。

[メニュー提案者:野口泰宏]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
食塩	0.3 g
三陸産真だら	80 g
湯葉	10 g
日本酒	5cc
紫波産人参	10 g
久慈産だしこんぶ	5 g
三陸産とろろこんぶ	3 g
万能ねぎ	3 g

作り方のポイント

① 真だらに塩をし、ダシ昆布で挟み日本酒を振り、しばらくおいて旨みを移す。

② たらと湯葉をレタスで包み、人参、しいたけと共に出し汁を張ったバットに入れて蒸し器で蒸す。

③ 器に盛り、汁を注ぎ入れる。白髪ねぎと万能ねぎをのせる。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
0	0	3	0	0

産地紹介

三陸産の「真だら」「ダシ昆布」「とろろ昆布」は県内はもちろん、県外でもよく食されています。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー… 105cal
- 脂質… 1.6 g
- 塩分… 0.9 g

調理時間
50 分

材料費
167 円

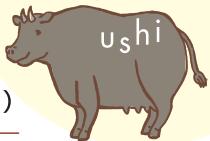
ひとくちメモ

食材の味を生かすためには、シンプルに仕上げるのがポイントです。

前沢牛スタミナきんぴら

(外食・中食)

いわての



調理コンセプト

弁当のおかずだけでなく、酒のつまみとしても美味しいきんぴらと前沢牛の切り落としを合わせてボリュームアップしました。

[メニュー提案者:野口泰宏]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
醤油	7cc
砂糖	2 g
食塩	0.2 g
前沢牛切り落とし	30 g
紫波産ごぼう	50 g
しめじ	60 g
まいたけ	40 g
紫波産長ネギ	3 g
日本酒	10cc
唐辛子	適宜

作り方のポイント

① たかのつめを少量の油で、弱火で温めて辛みを出す。

② 野菜を入れしばらく炒めたあと、肉を入れサッと炒め味付けをする。

③ 皿に盛り、唐辛子を飾る。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
0	2	1	0	0

産地紹介

岩手の前沢牛は今や日本のブランドとなりました。他にはいわて牛、いわて短角和牛なども有名です。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー… 161cal
- 脂質… 7.4 g
- 塩分… 1.4 g

調理時間
10 分

材料費
469 円

ひとくちメモ

ごぼうは、たわしで洗っただけのほうが香りや旨みを楽しめます。

軽米産いわて短角和牛の葛巻産赤ワイン煮 (外食)



調理コンセプト

これからの寒い季節に食べて温まってほしいと思い、軽米産岩手短角和牛を葛巻産赤ワインでじっくりと煮込みました。

[メニュー提案者:野口泰宏]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
食塩	12 g
いわて短角和牛スネ肉	80 g
紫波産人参	5 g
紫波産玉ねぎ	30 g
セロリ	20 g
ホールトマト	350 g
葛巻産赤ワイン	300cc
紫波産インカのめざめ (じゃがいも)	10 g
紫波産白かぶ	10 g

作り方のポイント

- ①バットに、香味野菜と肉、赤ワインを入れ一晩マリネにする。
- ②調肉と野菜を取り出し、液体を漉して、鍋に入れ、アグをとりながら煮詰める。
- ③肉に塩、胡椒をし、フライパンで焼き色を付け、ホールトマトや調味料とあわせ仕上げる。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
0	6	2	0	0

産地紹介

いわて短角和牛は、岩手県北部の二戸・葛巻・久慈等の中山間北部の雄大な大自然の中で放牧されています。

1食当たりの栄養成分

- ・エネルギー…268cal
- ・脂質…18.9 g
- ・塩分…1.3 g

調理時間
50 分

材料費
888 円

ひとくちメモ

くずまきワインは飲むのは勿論、料理に使っても存在感のあるワインです。

原木椎茸の豚肉詰め・甘酢ソース煮 (外食・中食)



食材使用量(1人前)

材料名	使用量
原木椎茸	40 g
白金豚・ひき肉	25 g
酒	2.5cc
ひき肉	0.3 g
塩	2.5cc
水	4.6 g
用	片栗粉
肉	1.5 g
こしょう	少々
中華スープ	17cc
砂糖	1.5 g
酢	2.5cc
醤油	2.5cc
ケチャップ	3 g
いり白ごま	10 g
サラダ油	0.5cc
レタス	30 g

作り方のポイント

- ①石突を取り除いた椎茸の裏面に、片栗粉をまぶし、肉をつめる。
- ②豚肉の裏面全体に白胡麻をまぶし肉を詰めたほうから焼く。
- ③裏返して、両面に火が通ったら、合わせておいたピリ辛ソースを椎茸全体に絡めて出来上がり。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
0	1	1	0	0

産地紹介

岩手は椎茸の生産が盛んで、原木栽培は全体の10%程度です。八幡平産の原木椎茸は味・香りと共に最高品です。

1食当たりの栄養成分

- ・エネルギー…112cal
- ・脂質…6.0 g
- ・塩分…0.9 g

調理時間
30 分

材料費
171 円

ひとくちメモ

具をつめる時はていねいにしましょう。

調理コンセプト

岩手県産・原木椎茸に白金豚のひき肉を詰め合わせ、肉厚椎茸の食感と白金豚のジューシーさをピリ辛甘酢ソースでアクセントを付けた一品です。岩手の原木椎茸と白金豚互いの食材の相性の良さを引き出しました。

[メニュー提案者:梅津末子]

いわて短角和牛の甘味噌炒め



食材使用量(1人前)

材料名	使用量
いわて短角和牛切り落し肉	50 g
きゅうり	24.5 g
セロリ	12.5 g
ねぎ	37.5 g
塩	0.3 g
牛酒	2.5cc
肉たまご	13.8 g
用片栗粉	2.3 g
サラダ油	3.8cc
こしょう	2.3 g
甜麵醤	7.5cc
醤油	3.8cc
酒	3.8cc
砂糖	0.8 g
中華スープ	12cc
水溶き片栗粉	1.5 g
サラダ油	7.5cc

作り方のポイント

①肉は3cm~4cm程度にカットし、調味料で下味を付ける。



②低温油で油を通す。熱々を中央のねぎの上に盛り付ける。



③形をととのえ出来上がり。

食事バランスガイド(sv)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
0	1	1	0	0

産地紹介

いわて短角牛は、岩手県北部・二戸・葛巻・久慈等の中山間地域の雄大な大自然の中で放牧されています。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…431cal
- 脂質…36.2g
- 塩分…2.4g

調理時間
20 分

材料費
359 円

ひとくちメモ

短角和牛は地味噌でじっくり煮込でもおいしくいただけます。

調理コンセプト

牛肉本来の旨がある、**いわて短角和牛**を、中華料理の回鍋肉仕立てに味付けをし、きゅうり・セロリ等の野菜のシャキシャキ感と一緒に召し上がりください。

[メニュー提案者:梅津末子]

三陸産牡蠣と昆布のホイル包み蒸し



食材使用量(1人前)

材料名	使用量
醤油	0.2cc
食塩	0.8 g
三陸産牡蠣	60 g
久慈産昆布	3 g
紫波産白菜	10 g
日本酒	5cc
白髪ねぎ	2 g
柚子の皮細切り	0.1 g

作り方のポイント

①アルミホイルにだし昆布、白菜、牡蠣、白かぶ、柚子の皮細切り、万能ねぎを入れる。



②日本酒、天然塩、正油を加えアルミホイルを閉じて蒸し器で蒸す。



③アルミホイルを開いたら、とろろ昆布を上にのせる。

食事バランスガイド(sv)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
0	0	1	0	0

産地紹介

三陸はリアス式海岸で山から豊富な栄養が川を伝い海へ流れ込み、牡蠣が美味しいになります。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…48cal
- 脂質…0.9 g
- 塩分…1.8 g

調理時間
10 分

材料費
135 円

調理コンセプト

三陸産の牡蠣を昆布とホイルに包み蒸し上げることにより、相乗効果で旨が倍増する一品です。

[メニュー提案者:野口泰宏]

さんまときのこのソテー

(外食・中食)



調理コンセプト

秋の味覚の代表選手であるさんまと、きのこの旨みを一度に味わっていただけるよう仕上げました。

[メニュー提案者:野口泰宏]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
醤油	10cc
みりん	10cc
ごま油	5cc
三陸産さんま	50 g
しめじ	10 g
まいたけ	10 g
エリンギ	10 g

作り方のポイント

①さんまは3枚におろし、内臓は捨てずに取つておく。



②塩・こしょうをし、粉をまぶして焼き目をつける。



③きのこ類も加えてしばらく炒める。しなりしてきたら肝を入れて混ぜ、調味料で味を整える。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
0	0	2	0	0

産地紹介

三陸海岸の大船渡・釜石・宮古等は秋にはさんまの水揚げで賑わいます。水揚げ翌日には、首都圏の食卓を飾ります。

ひとくちメモ

3種類のキノコを使い味と食感を出すのがポイントです。

調理時間

25分

材料費

188円

二子さといも包み龍泉洞黒豚の 蕎麦衣揚げ豆乳ソースカレー風味 (外食)



食材使用量(1人前)

材料名	使用量
食塩	1.1 g
二子さといも	40 g
県産蕎麦	10 g
県北産雑穀	20 g
黒豚ロース薄切り	20 g
豆乳	60cc

作り方のポイント

①里芋を蒸し器で蒸しマッシュにする。



②味噌を少量中央に入れて丸める。



③豆乳を加え弱火で温める。カレー粉を少量加え風味付け。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
0	0	1	0	0

産地紹介

岩手の県南に位置する北上市の二子地区では、北上川の肥沃な大地により、肉厚、粘り強さ、舌ざわりが大変すばらしい二子さといもを栽培しています。

調理時間

60分

材料費

327円

ひとくちメモ

さといもは蒸し器でゆっくり蒸すと、ねっとり感がより出でます。豆乳は沸騰させます。

調理コンセプト

二子さといものねっとり感、雑穀のとろとろ感、豆乳のまろやかさ、上げた蕎麦のパリパリ感。いろいろな食感の違いを楽しみながら黒豚のあっさりとした旨みを感じて下さい。

[メニュー提案者:野口泰宏]

大船渡産ムール貝のだし汁そば

(外食)



調理コンセプト

ムール貝のだしの旨みをシンプルに味わっていただくために、穏やかな風味のかぶと合わせました。

[メニュー提案者:野口泰宏]

シーフード・冷麺パスタ

(外食)



調理コンセプト

岩手の三大麺の一つ冷麺に魚介類を合わせ、温製パスタに仕上げました。冷麺のスープを味付けに使用し冷麺スープと魚介類のダシが混ざり合い絶妙な美味しさです。別添えのキムチはお好みでどうぞ。

[メニュー提案者:梅津末子]

食材使用量(1人前)

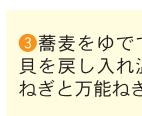
材料名	使用量
食塩	0.4 g
水	180cc
大船渡産ムール貝	90 g
紫波産赤かぶ	20 g
根三つ葉	1 g
県産蕎麦	80 g
日本酒	30cc

作り方のポイント

①酒蒸しにして、ムール貝を開かせた後、身が硬くならないよう一度取り出しておく。



②ムール貝からだだし汁を水でのぼし、赤かぶが柔らかくなるまで煮る。



③蕎麦をゆでて器に盛り付けて、ムール貝を戻し入れ温めだし汁を注ぐ。白髪ねぎと万能ねぎを飾る。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
2	0	1	0	0

産地紹介

三陸はリアス式海岸で山から豊富な栄養素が川をつたいた海へと流れ込み、ムール貝も美味しくなります。

ひとくちメモ

ムール貝の汚れはよく落しましょう。

調理時間

50 分

材料費

167 円

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
海老	37.5 g
いか	25 g
貝付きあさり	40 g
にんにく	1.5 g
白ワイン(辛口)	25cc
パセリ	少々
サラダ油	7.5cc
冷凍スープの素	90cc
キムチの素	25 g
冷麺	85 g

作り方のポイント

①シーフードをサッと炒め白ワインを入れ、冷麺のスープで軽く一煮立ちする。



②魚介類を炒めるのと同時に麺を茹で始める。茹でがったら、冷水でよく洗いぬめりを取り絞る。



③茹でて水洗いした麺をシーフードと合わせスープを全体にからめる。冷麺の麺は茹で過ぎないように注意する。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
2	0	1	0	0

産地紹介

岩手県の中央に位置する盛岡は、今や冷麺の町として全国的に知られます。冷麺誕生から半世紀、冬でも食べたい名物です。

ひとくちメモ

冷麺は茹で過ぎない様にしましょう。

調理時間

30 分

材料費

578 円

県北産雑穀入り自家製パンの わかめチーズ焼き (外食)



調理コンセプト

三陸産のわかめをオードブルに使いたいと思い、雑穀パンにのせて軽くトーストしました。焼くことによりわかめの風味が増します。

[メニュー提案者:野口泰宏]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
雑穀パン	30 g
わかめ	3 g
チーズ	4 g
紫波産玉ねぎ	6 g

作り方のポイント

①わかめをパンの上にのせてチーズをちらす。粉チーズとブラックペッパーを軽く振り再度トーストする。



②皿に移し、野菜を盛り、バージンオイルをまわしかけパセリのみじん切りをちらす。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
0	0	0	0	0

産地紹介

冷涼で高原の多い県北では雑穀栽培が盛んに行われています。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー… 99cal
- 脂質… 1.8 g
- 塩分… 0.6 g



ひとくちメモ

パンは単体で先に焼きトッピングしてから再度温めなおすのがポイントです。

りんごハンバーグパイ (外食)



食材使用量(1人前)

材料名	使用量
りんご	70 g
黒豚挽き肉	37.5 g
玉ねぎ	10 g
パン粉	7.5 g
牛乳	12.5cc
バター	3.75 g
パイシート	50 g
ブリツツ	適量

作り方のポイント

①軸をくり抜いて薄く切ったりんごをバターでしつとりとするまで、焦げないように焼く。



②肉と三枚のりんごでもとのりんごの形にしておくと、パイ生地で包みやすい。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
0	0	1	0	0

1食当たりの栄養成分

- エネルギー… 425cal
- 脂質… 26.4 g
- 塩分… 0.3 g



ひとくちメモ

りんごは焦げないように気を付けて焼きましょう。

調理コンセプト

りんごをたっぷり使ったハンバーグを、パイ生地で包んで、外見も可愛らしいりんごの形に仕上げました。

[メニュー提案者:小原薰]

三陸わかめ豆腐

(外食)



食材使用量(1人前)

材料名	使用量
わかめ	12 g
醤油	0.4cc
たまご	37 g
だし汁	33cc
醤油	0.4cc
塩	0.3 g
みりん	0.4cc
だし汁	33cc
塩	0.2 g
醤油	少々
みりん	0.4cc
薬味(ねぎ・しょうが等)	適宜

作り方のポイント

- wakameは水に戻して水気を切り、醤油で下味を付ける。
- だし汁を加えた卵液にわかめを入れ型に流し入れる。強火で2分弱火で20程蒸す。
- 粗熱が取れたら型からはずし、12等分にカットする。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
0	0	1	0	0

産地紹介

南は大船渡～北は種市まで、陸中海岸国立公園に指定されたアスリ海岸で、親潮と黒潮がぶつかり合う格好の漁場です。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…62cal
- 脂質…3.9 g
- 塩分…1.0 g

調理時間
30 分

材料費
27 円

ひとくちメモ

だし汁に片栗粉を合わせ、あんかけにしても美味しいいただけます。

調理コンセプト

岩手三陸特産のわかめを採れたてたまごで豆腐仕立てにしました。わかめ本来の味を引き出すために薄味で仕上げて、たまごの味と良く合い、彩りも楽しめるお薦めの一品です。

[メニュー提案者:梅津末子]

稗とリンゴのサラダ

(外食)



食材使用量(1人前)

材料名	使用量
稗	33 g
水	50cc
ミニチーズ	8.3 g
レーズン	4 g
きゅうり	17 g
ハム	1.7 g
こしょう	0.5 g
塩	0.8 g
砂糖	1 g
マヨネーズ	7 g
酢	7.5cc
りんご(紅玉)	100 g
パセリ	1 g
レタス(又はサラダ菜)	20 g

作り方のポイント

- 沸騰したお湯によく洗った稗を入れ強火にし、水分がなくなったら弱火で15分火を止め10分。
- ドレッシングを炊き上げた稗が熱い内に混ぜ合わせる。
- 1cmに切ったトッピング材料とレーズンを混ぜ合わせ盛り付ける。

食事バランスガイド (SV)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
1	0	0	0	1

産地紹介

二戸・軽米は岩手県北に位置し、中山間地域が多く、古来より雑穀栽培が盛んな土地柄です。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…285cal
- 脂質…9.1 g
- 塩分…1.2 g

調理時間
30 分

材料費
199 円

ひとくちメモ

雑穀は熱いまだドレッシングであえ、冷ましてから具を合わせましょう。

調理コンセプト

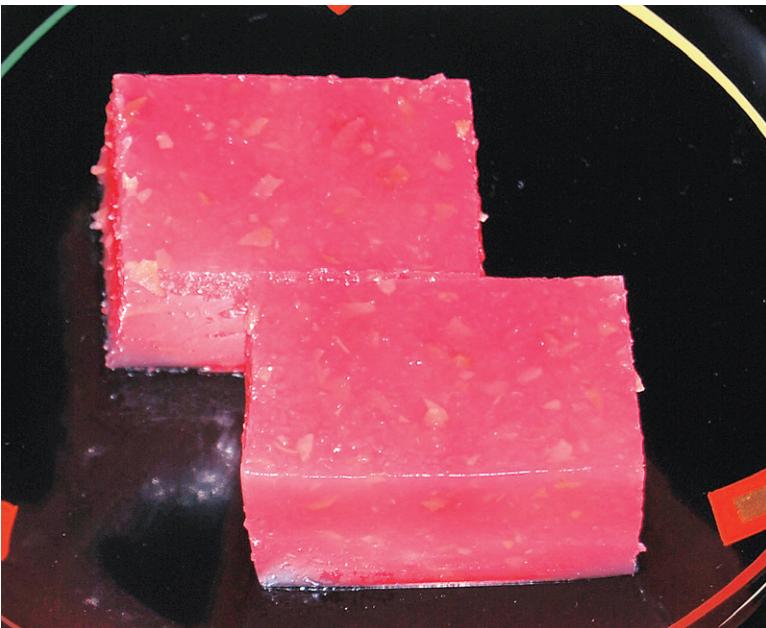
岩手県北産雑穀の稗をりんごやチーズなどと合わせ、サラダ仕立てにしました。稗のツツツ感・もっちり感を楽しめ…健康と美容にお薦めのサラダです。

[メニュー提案者:梅津末子]

紅玉のりんご羹

かん

(外食・中食)



調理コンセプト

岩手の旬の紅玉でジャムを作り寒天と砂糖・レモン汁のみのあつさりとした。りんご羹です。着色料などの添加物を使用せず自然の色と美しさと、紅玉の甘酸っぱさは和食のデザートに最適です。

[メニュー提案者:梅津末子]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
りんご(紅玉).....	200 g
砂糖.....	30 g
寒天.....	8 g
水.....	50cc
レモン汁.....	5cc

作り方のポイント



- ①りんごを四等分にカットし、芯を取り除くミキサーでペースト状にし、砂糖を加え煮詰める



- ②出来上がったリンゴペーストにレモン汁を加える。戻した寒天にりんごペーストを混ぜる



- ③混ぜ合わせた材料をひと煮立ちさせたら型に流しいれ冷蔵庫にて冷やし固める。

食事バランスガイド(sv)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
0	0	0	0	0

※菓子・嗜好飲料に含まれます

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…226cal
- 脂質………0.2 g
- 塩分………0 g

産地紹介

岩手県・盛岡市近郊で栽培される紅玉・近年は製菓用に使用されることも多くなりました。

調理時間

30 分

材料費

68 円

ひとくちメモ

りんごは、酸味のあるものを使うのがポイントです

アップルクリームバー

(外食・中食)



食材使用量(1人前)

材料名	使用量
砂糖.....	3.3 g
小麦粉.....	12.4 g
ベーキングパウダー	0.3 g
りんご.....	8 g
アップルワイン	3.1cc
稗.....	0.6 g
粉糖.....	14.3 g
バター.....	5.5 g

作り方のポイント



- ①ポロポロの生地を手でしっかりと押さえ膨らまないように生地にビケする



- ②生地の焼き上がりと同時に、フィリングができあがる

食事バランスガイド(sv)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
0	0	0	0	0

※菓子・嗜好飲料に含まれます

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…125cal
- 脂質………4.8 g
- 塩分………0.1 g

産地紹介

盛岡りんごは、矮化栽培により、お日様を沢山浴びたおいしいりんごです

調理時間

60 分

材料費

30 円

ひとくちメモ

膨らまないように生地にビケするよう気をつけましょう

調理コンセプト

ピューレ状にしたりんごを入れ込んだしっとりしたクリームを、岩手特産の稗を入れた、サクサクの生地にのせて、食べやすいバーに仕立てました。

[メニュー提案者:小原薫]

紫波産紅玉と紫芋のソテー バニラアイス添え(外食)



調理コンセプト

紅玉の酸味と紫芋の穏やかな甘さが、少し甘めに仕上げたバニラアイスにとても良く合う一品です

[メニュー提案者:野口泰宏]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
紫波産紅玉	60 g
紫波産紫芋	20 g
自家製バニラアイス	20 g
葛巻産白ワイン	2cc
シナモン	0.5 g
紫波産くるみ	10 g

作り方のポイント



① 紅玉と紫芋をテフロン加工のフライパンでソテーする。



② 白ワインを加え紅玉がしんなりしてきたら砂糖を加え調味。くるみを加え軽く和える。



③ 皿に盛り、バニラアイスを上に、黒蜜をかけシナモンパウダーを振り香草を飾る。

食事バランスガイド(1人前)

主食	副菜	主菜	牛乳	乳製品	果物
0	0	0	0	0	0

※菓子・嗜好飲料 楽しく適度に

産地紹介

紅玉の産地、紫波町は日本酒やくるみなども有名です。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…121cal
- 脂質…0.1 g
- 塩分…0 g



ひとくちメモ

紫芋を前もって蒸しあげておくのがポイントです。

鮭の親子丼(外食・中食)



調理コンセプト

三陸沖を回遊し、川に遡上する前の生鮭をひとめぼれで炊き上げました。醤油漬けしたはらこをちらし、丼にもお弁当にも向く一品です。

[メニュー提案者:梅津末子]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
三陸産生鮭	60 g
いくら	10 g
みつば	2 g
米・ひとめぼれ	100 g
だし汁	84cc
煮汁	16.7cc
酒	5cc
醤油	16.7cc
みりん	16.7cc

作り方のポイント



① 醤油・みりんをひと煮立ちさせ、鮭を入れさっと煮て取り出す。煮汁にいくらを入れ火を止める。



② 米を洗ってだし汁に30分浸しておく。焚く直前に3の煮汁を17cc程度と酒をいれる。



③ 鮭の切り身を乗せ炊き上げる。鮭の身をご飯に混ぜ込みイクラをトッピングする。

食事バランスガイド(1人前)

主食	副菜	主菜	牛乳	乳製品	果物
2	0	3	0	0	0

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…545cal
- 脂質…5.6 g
- 塩分…3.6 g



ひとくちメモ

生鮭といくらをさっと煮て、その煮汁でご飯を炊きましょう。

三陸牡蠣のキムチご飯

(外食・中食)



調理コンセプト

三陸の牡蠣と、冷麺ですっかり盛岡の味になったキムチを合わせて、臭みを感じさせない炊き込みご飯に仕上げました。

[メニュー提案者:小原薫]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
サラダ油	1.9cc
丸鶏だしの素	1.25g
三陸産牡蠣	50 g
生椎茸	8.3 g
長ねぎ	7.5 g
にんじん	7.5 g
にら	5 g
しょうが	1.2 g
キムチ漬け	37.5 g
米	75 g

作り方のポイント



- ①牡蠣は焚く前に、キムチの汁に漬けて下味をつけておく

- ②にらの色が沈んでしまうので、茹でて別にキムチの汁に漬けてトッピングすると、緑が鮮やか

食事バランスガイド(SV)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
1	1	0	0	0

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…339cal
- 脂質…3.1 g
- 塩分…2 g

産地紹介

三陸はリアス式海岸で山から豊富な栄養が川を伝い海へ流れ込み、牡蠣が美味しくなります。

調理時間

60 分

材料費

230 円

ひとくちメモ

炊き込むことで牡蠣のふっくら感ができます。

いちご煮の夏ゼリー

(外食)



食材使用量(1人前)

材料名	使用量
トマト	83 g
いちご煮スープ	50cc
あわび	1.3 g
うに	1.3 g
ゼラチン	1.3 g
コンソメ	1.3 g

作り方のポイント

- ①全体を引き締める為に仕上げにグリーンを飾る

- ②きゅうりの青くさみが気になるときはチャビール等を用いる

食事バランスガイド(SV)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
0	1	0	0	0

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…27cal
- 脂質…0.3 g
- 塩分…0.6 g

産地紹介

海藻を主食とする「うに」。海藻の産地である三陸海岸は、うにも全国第2位の生産量です。

調理時間

60 分

材料費

197 円

ひとくちメモ

トマトは中程度の大きさで果肉のしっかりしたものを使用すると、ゼリーとのバランスがよく美味しいになります。

調理コンセプト

いちご煮をコンソメ仕立てにしてトマトの酸味と共に味わえるジュレにし、赤熟トマトのカップに詰めて前菜やコールドスープに使えるようアレンジしました。

[メニュー提案者:小原薫]

わんこ揚げ

(外食・中食)



調理コンセプト

盛岡のおもてなしわんこそば。そのわんこそばと薬味を組み合わせ、どんどんじょんじょんと勧められるよう一口サイズのお揚げに仕立てました。

[メニュー提案者:小原薰]

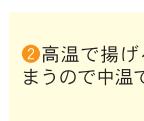
食材使用量(1人前)

材料名	使用量
干しそば	10 g
わけぎ	1.8 g
なめこ	1.25 g
長芋	25 g
いくら	2 g
卵白	1 g
醤油	1.25cc
砂糖	0.37 g
みりん	0.63cc

作り方のポイント



- ①中央にいくらがきちんと入ることで、生に仕上がる所以、均等な厚さに生地を広げる



- ②高温で揚げると外のそばが焦げてしまうので中温で揚げる

食事バランスガイド(1人前)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
0	0	0	0	0

1食当たりの栄養成分

- エネルギー… 98cal
- 脂質……… 4.7 g
- 塩分……… 0.5 g

産地紹介

県央に位置する盛岡は盛岡三大麺としてわんこそば、冷麵、じゃじゃ麺が有名です

調理時間

30 分

材料費

27 円

ひとくちメモ

包む具材は充分に汁気をとばしてください。

お煮しめフライ

(外食・中食)



調理コンセプト

岩手の黒豚で包んで揚げる事で、昆布巻きやお煮しめといった若者離れしている料理をたっぷりと気にせず食べられる様に仕上げました。

[メニュー提案者:小原薰]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
醤油	1.5cc
砂糖	1.5 g
食塩	0.1 g
酢	5cc
昆布	3 g
大根	10 g
にんじん	10 g
いんげん	5 g
れんこん	10 g
黒豚もも薄切り	30 g
パン粉	3 g
卵	2 g
小麦粉	3 g

作り方のポイント



- ①昆布は煮る前に酢につけておくと、早く柔らかく煮えます



- ②まず昆布でしっかりと野菜を巻くことが切った断面を美しくします

食事バランスガイド(1人前)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
0	1	0	0	0

1食当たりの栄養成分

- エネルギー… 178cal
- 脂質……… 11.4 g
- 塩分……… 0.9 g

産地紹介

三陸海岸に浮かぶ海の養殖場は、美味しい昆布となるのに最適な環境を整えているといわれます。

調理時間

60 分

材料費

92 円

ひとくちメモ

厚い昆布ではなく、柔らかく薄手の昆布を何枚も巻くと食感がよくなります。

さんまのテリーヌ

(外食・中食)

いわての
sanma

調理コンセプト

さんまのつみれ汁をベースに、汁に入っている素材をすりみに入れ洋風テリーヌに仕上げ、魚離れを払拭するメニューにしました

[メニュー提案者:小原薫]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
マヨネーズ	4 g
さんま	12 g
人参	5 g
しいたけ	2 g
いんげん	2 g
しょうが	1 g
長ねぎ	2 g
ゼラチン	0.5 g
水	9cc
醤油	0.7cc
酒	1.5cc
黒こしょう	少々

食事バランスガイド(SV)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
0	0	0	0	0

作り方のポイント



①型にラップをし人参いんげんを彩りよく並べ、その上にさんまの生地をのせる



②真ん中に野菜を挟み、さんまの生地で覆ったらラップでしっかりと包み冷やす

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…71cal
- 脂質…6 g
- 塩分…0.1 g

産地紹介

北の海でたくさん餌をとり脂ののったさんまは北海道から三陸沖で漁獲したものを県内の漁港で水揚げします。

ひとくちメモ

おいしいさんまは ①くちばしが黄色い ②目が赤くない ③お腹が膨らんでいる、で分かります

調理時間

50 分

材料費

54 円

オムぬっぺい

(外食・中食)

いわての
nuppei

調理コンセプト

ぬっぺい汁の具材を、長芋入りのたまごで包み、和風巾着オムレツに仕上げた、デリでのお持ち帰り用にも可愛い一品です。

[メニュー提案者:小原薫]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
醤油	3cc
みりん	4.5cc
酒	3cc
たまご	1個
とろろ	50 g
大根	20 g
人参	4 g
れんこん	6 g
しいたけ	4 g
えのき	24 g
鶏もも肉	20 g
みつば	5 g

食事バランスガイド(SV)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
0	1	2	0	0

作り方のポイント



①フライパンにシートをひいて、油を使わざると焦げずにいい色に仕上がる



②5mm角に切った具はしっかり汁を吸わせると良い。えのきが良いところみになる



③茶巾の要領で包みラップして形を馴染ませる

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…208cal
- 脂質…10.2 g
- 塩分…0.8 g

産地紹介

岩手県の県南を中心に豆腐のすまし汁にとろろをかけた「ぬっぺい汁」が食べられていました。

調理時間

30 分

材料費

128 円

ひとくちメモ

仕上げのみつばをきれいに結ぶことで見栄えが良くなります。

南部赤どりと津志田芋のハンバーグ

(外食・中食)



調理コンセプト

南部赤どりと津志田芋のもっちり感を生かして、ハンバーグ仕立てにし、みたらしあんをからめることで、弁当のおかずにあう味付けにしました。時間がたっても硬くならない良さがあります。

[メニュー提案者:小原薫]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
醤油	7.5cc
砂糖	2.2 g
サラダ油	2cc
みりん	3.5cc
赤どり挽肉	35 g
津志田芋(里芋でも可)	32 g
玉ねぎ	12 g
海苔	0.25 g
えりんぎ	7.5 g

作り方のポイント



①皮ごと蒸した里芋は熱いうちに皮むき潰し、片栗粉を混ぜておくとモチモチした食感になる



②片面に海苔を張り、その面から焼き、反対の面も焼き、みたらしあんを片面のみにつける。

食事バランスガイド(1人前)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
0	1	1	0	0

産地紹介

盛岡市の津市田地区は水はけのよい土壤で、里芋などの栽培に適しています。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…126cal
- 脂質…4.6 g
- 塩分…1.4 g

調理時間

30 分

材料費

109 円

ひとくちメモ

津市田芋は独特的の滑らかな粘りが味わえます。

ひつみ三陸秋鮭スープ仕立て



食材使用量(1人前)

材料名	使用量
食塩	1.2 g
紫波産玉ねぎ	30 g
紫波産にんじん	20 g
パプリカ	6 g
紫波産ピーマン	5 g
三陸産秋鮭	50 g
イカ	30 g
剥き海老	20 g
水	300cc
葛巻白ワイン	20cc
紫波産にんにく	10 g

作り方のポイント



①小麦粉に少しづつ水を加え練り、耳たぶ位の軟らかさに練る。



②炒めた魚介類に水を加え沸騰したら塩、こしょうで味をととのえヴァーニッシュオイルで風味付け



③薄くのばした生地を茹で、浮き上がってきたらしばらく煮てひきあげ、冷水にとり生地をしめる。

食事バランスガイド(1人前)

主食	副菜	主菜	牛乳	果物
0	1	3	0	0

産地紹介

三陸沿岸の大船渡では、岩手県内でも大きな港を持ち、旬の魚が手に入ります。

1食当たりの栄養成分

- エネルギー…265cal
- 脂質…6.5 g
- 塩分…1.7 g

調理時間

120~180 分

材料費

257 円

ひとくちメモ

ひつみには、岩手県産 南部小麦粉を使用しています。

調理コンセプト

ひつみをニヨッキに見立てて、三陸産秋鮭のスープ仕立て。生地に野菜のピューレを加えて彩りも鮮やかに。季節に応じていいろいろな野菜で楽しんでみてほしい一品です。

[メニュー提案者:野口泰宏]

つぶつぶ稗のヨーグルトゼリー

(外食)



調理コンセプト

雑穀と乳製品をあわせてヘルシーなデザートに仕上げました。滑らかさの中にプリプリ感を楽しめます。トッピングのジャムはお好みの旬の物をお使い下さい。

[メニュー提案者:梅津末子]

食材使用量(1人前)

材料名	使用量
稗(炊いたもの) ……	16.7 g
ヨーグルト ……	41.7 cc
牛乳 ……	16.7 cc
砂糖 ……	8.3 g
粉ゼラチン ……	0.8 g
お湯(80℃) ……	8.3 cc
りんごジャム ……	2.5 g
ミントの葉 ……	0.5 g

作り方のポイント

- ①ひえは小鍋で、炊いておく。ひえ1カップに対して水2と1/2カップで炊く。
- ②蒸したひえに牛乳を加えた後プレーンヨーグルトを加える。
- ③戻したゼラチンをよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし固め、りんごソースをかける。

食事バランスガイド(1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
0	0	0	0	0

※菓子・嗜好飲料に含まれます

産地紹介

岩手県北では中山間地域が多く、古来より雑穀栽培が盛んな土地です。

1食当たりの栄養成分

- ・エネルギー …… 139 kcal
- ・脂質 …… 2.5 g
- ・塩分 …… 0 g

調理時間
50 分

材料費
78 円

ひとくちメモ

雑穀は主にご飯に入れますが、デザートにも利用でき、おいしく仕上ります。

まめぶ水羊羹

(外食)



食材使用量(1人前)

材料名	使用量
白玉粉 ……	28 g
大根 ……	14 g
人参 ……	14 g
くるみ ……	3 g
枝豆 ……	3 g
粉寒天 ……	0.6 g
黒砂糖 ……	5 g
こしあん ……	50 g

作り方のポイント

- ①白玉粉に大根おろしを加えよく混ぜラップをせずにレンジで加熱
- ②水羊羹の中にバランスよく浮かべる

食事バランスガイド(1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
0	0	0	0	0

※菓子・嗜好飲料に含まれます

産地紹介

岩手産のえだまめは、ミネラルたっぷりで有名です。

1食当たりの栄養成分

- ・エネルギー …… 231 kcal
- ・脂質 …… 2.9 g
- ・塩分 …… 0 g

調理時間
30 分

材料費
64 円

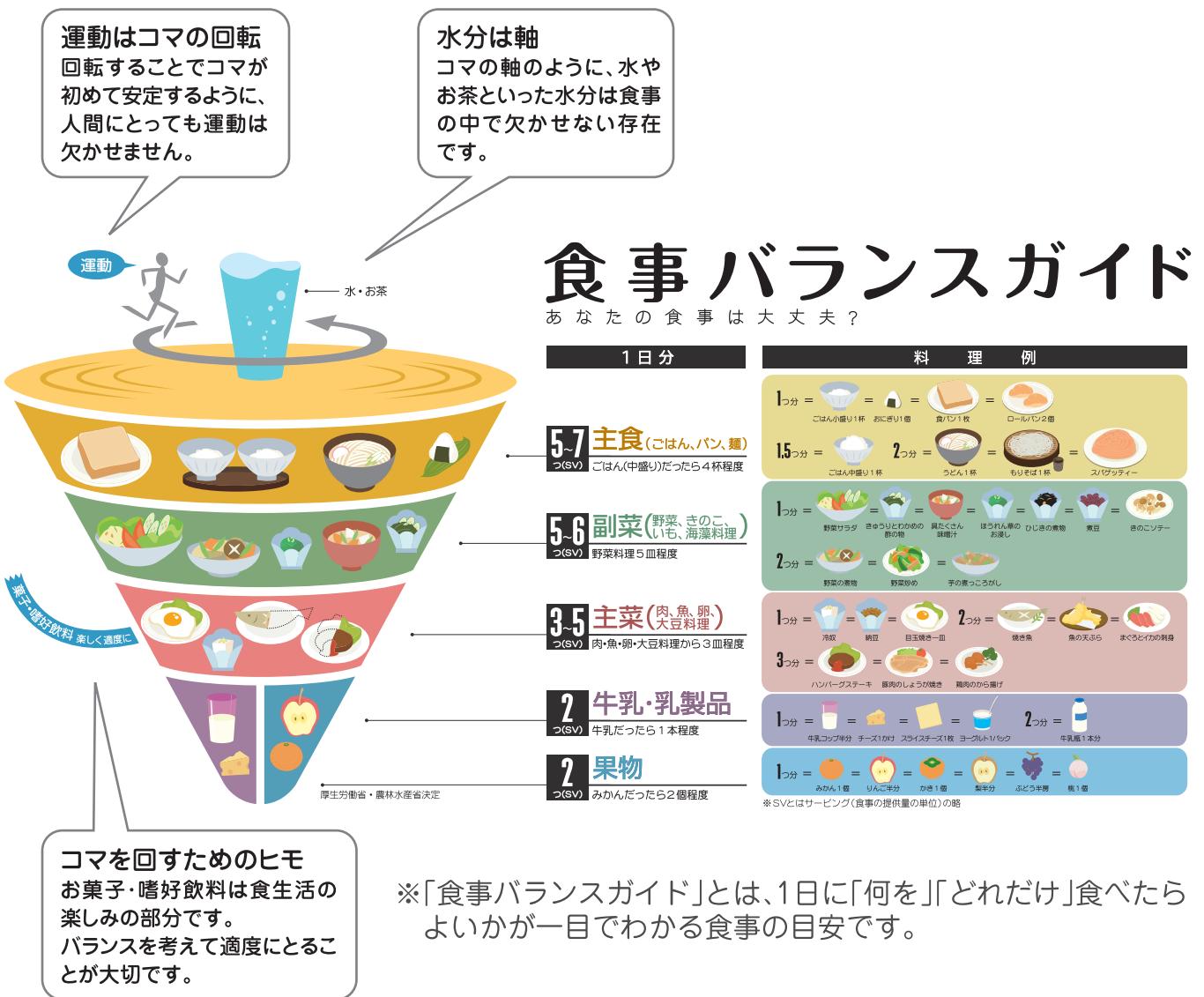
ひとくちメモ

野菜の汁だけでなく、すりおろしを入れることで保水力が高まり、固くなりません。

調理コンセプト

郷土料理まめぶ汁のまめぶの素材小麦粉の代わりに白玉粉を使いくるみ入りの大根と人参団子を作り黒砂糖入りの水羊羹の中に浮かべ和風のデザートに仕立てました。

[メニュー提案者:小原薰]



●1日に必要な摂取の目安

男性

6~9才	1800 ± 200	4~5	5~6	3~4	2	2
10~11才	2200 ± 200	5~7	5~6	3~5	2	2
12~69才	2600 ± 200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

※活動量低い
※活動量ふつう以上

単位:つ(SV) SVとはサービング(食事の提供量)の略

女性

6~9才 70才以上	1800 ± 200	4~5	5~6	3~4	2	2
10~69才	2200 ± 200	5~7	5~6	3~5	2	2
※活動量低い ※活動量ふつう以上	2600 ± 200	7~8	6~7	4~6	2~3	2~3

※活動量の見方=「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ふつう」:座り仕事が中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※肥満(成人でBMI ≥ 25)の場合には、体重変化を見ながら適宜エネルギーの量を「1ランク(200kcal)」下げる等の工夫が必要となります。

いわての「食財」を使った ヘルシーレシピ集

healthy recipe



陸中海岸国立公園 北山崎 【写真提供：体験村・たのはた推進協議会】

発行／岩手県農林水産部流通課
〒020-8570 岩手県盛岡市内丸10-1
TEL.019-629-5732 FAX.019-651-7172

発行日／2008年3月

企画・編集
特定非営利活動法人いわてNPOセンター

首都圏外食中食提案メニュー作成委員会

梅津 末子
(環境と食を考える会「駒草」会長／料理研究科)

小原 薫
(アトリエ・アフタヌーンティー代表／
ベジタブル＆フルーツマイスター、紅茶コーディネーター)

野口 泰宏
(ドクターズ・レストラン「グリーン・グリーン」／チーフシェフ)

印刷／永代印刷