



LESSON

4

大学生が考えた

簡単

# あおもり食材レシピ

『料理には興味があるけどやり方がわからない…』

そんなあなたでも、簡単に楽しく作ることができちゃいます！  
青森県内の大学生が健康的で手軽なレシピを考案。  
季節の県産食材もたっぷり使っています。  
料理が得意じゃなくても大丈夫。まずはチャレンジしてみよう！



特別結成!

あおもり自炊部



青森中央短期大学 食物栄養学科のみなさん

東北女子大学 健康栄養学科のみなさん



まずはこれだけそろえておきたい

## 料理が楽しくなる便利なキッチングッズ

料理を作る上で、食材を切るための包丁や煮炊きする鍋などの調理用具は必要不可欠です。このページでは、最低限そろえておきたい便利なキッチングッズを紹介します。



**鍋**  
小ぶりの片手鍋がおすすめ。また、耐久性の高いステンレス、揚げ物にも使える珪物など、材質の違いにも注目です。

**フライパン**  
軽くて焦げ付きにくいテフロン加工が人気。プロが好んで使用する鉄製は、使用後の小まめなお手入れが必要です。

**まな板**  
作業スペースによってサイズをチョイス。木製が一般的ですが、乾きやすく衛生的なプラスチック製がよいでしょう。

**包丁**  
切る食材によって様々な種類がある包丁ですが、最初はオールマイティな中サイズの「三徳包丁」がベストです。

**ボウル&ザル**  
切った食材を入れたり粉を混ぜたりするのに便利なボウル。これと組み合わせて使えるサイズのザルも用意しましょう。

**計量カップ**  
慣れないうちは、目分量で料理するのは禁物です。取っ手が付いた透明な計量カップで、きっちりと量る習慣を。

**計量スプーン**  
大きじ(15ml)・小さじ(5ml)の2つがあればOK。一体型のものであるので、使いやすいデザインにこだわってみては。

**キッチンバサミ**  
袋を開けるのももちろん、肉や野菜を切るのにも便利なキッチンバサミ。手に馴染みやすいので、大活躍しそうです。

**木べら**  
ソースやクリームを混ぜるのに使う木べらは、柄の握り心地が大事。へらの形状もさまざまなので自分に合ったものを。

**箸**  
30cm前後の長さがあれば最適。竹製が一般的で、食材が掴みやすいよう先端に筋が入ったものを使用しましょう。

**お玉**  
汁物の調理に必須。ステンレス製が一般的ですが、鍋の底を傷つけない人はシリコン製などもあります。

**保存容器**  
コンテナ型の容器は、熱に強く密封性の高いものを。安価なプラスチック製や、においが付きにくいガラス製などがあります。

**ピーラー**  
野菜や果物の皮むきは包丁でもできますが、ピーラーがあれば時短調理が可能。野菜を細く加工するのにも便利です。

**ふきん**  
キッチンを清潔に保つのに使用。さらに、熱い鍋の取っ手をつかんだり食材の水気を取ったりと、幅広く活用できます。

**フリーザーバッグ**  
冷凍保存用のフリーザーバッグは強度を重視。ナッツなどの堅い食材を入れて密封し、叩いて砕くのにも使えます。

『鍋で煮込まなくても絶品カレーができちゃう!』

# サバ缶のキーマカレー風

カロリー 1人前・576kcal 調理時間 約20分



旬の食材 **サバ**

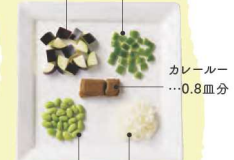
旬の時期 9～11月

日本の主なサバ漁場として、最北端に位置する八戸前沖。海水温が低くなる秋から冬にかけて脂のりが増します。

◎材料(1人分)



トマト…1/2個 サバ水煮缶…1/2個  
なす…1/2本 ギョーマン…1/2個



カレー粉…0.8皿分  
たまねぎ…1/4個

茹でえだまめ、又は  
茹でグリーンピース…適量  
※彩り用  
・サラダ油…小さじ1/2  
・ごはん…適量  
※画像は切り方のイメージです

◎作り方



1 中火 3段階  
フライパンにサラダ油をひき、きざんだたまねぎ、なす、ピーマンを炒める。火が通ったら、トマトを加えさらに炒める。

2 中火 3段階  
サバの水煮缶を汁ごとフライパンに投入し、サバの身を粗くほぐしながら炒める。

3 中火 3段階  
ふつふつと沸いてきたら、事前に細かくしておいたカレー粉を加え、混ぜながら溶かす。

point

水煮缶の汁には、うま味成分がたっぷり含まれているので薬でチャダメ! 汁の塩分を考慮して、カレー粉をやや控えめにするのがコツです。



作ってみてね



栄養バランスを考えた副菜も作ってみよう

## かぶのポトフスープ

水を張った鍋にかぶ、にんじん、ローリエ、コンメキープを入れて強火で煮込み、火が通ったらしめじとソーセージを加えて仕上げます。きざんだかぶの葉をトッピングすると風味もアップ。



## たたきながいものゆかり和え

ながいものを丈夫なビニール袋に入れて、すりこぎや麺棒などで叩きます。適度な大きさに砕いたら、袋の中にゆかりを入れてよく混ぜ合わせ、きれいな紫色がゆきわたったら器に盛り付けます。

『たれで味変できるから、いくらでも食べられそう♡』

# ほっこり鍋～2種類のたれを添えて～

カロリー 1人前・441kcal 調理時間 約20分



旬の食材 **はくさい**

旬の時期 11～2月

霜が降りる頃から冬にかけてぎゅっと結球し、より甘みを蓄えます。鍋の具材や漬物などに適しています。

◎材料(1人分)



まいたけ…1/4袋 はくさい…50g  
えのきだけ…1/4袋 にんじん…長さ2cmの輪切り1個  
長ねぎ…1/6本 木綿豆腐…1/8丁  
もやし…1/10袋

・だし汁…125cc

【おろしポン酢だれ】  
・だいこん…50g  
・万能ねぎ…1本  
・ポン酢しょう油…大さじ1

【濃厚ゴマだれ】  
・白練りゴマ…15g  
・味噌…5g  
・みりん…小さじ1  
・しょう油…小さじ1/2  
・砂糖…小さじ2と1/4  
・水…大さじ1/2

※画像は切り方のイメージです



Recipe 2 秋・冬編

身も心も温める  
具だくさん鍋。

◎作り方



1 中火 3段階  
土鍋に、にんじん以外の具材を彩りよく詰め、上に型抜きしたにんじんを散らす。だし汁を注いだら火にかけて煮込む。

2  
【おろしポン酢だれ】器にポン酢しょう油を注ぎ、中央にだいこんおろしの山を作って、小口切した万能ねぎを散らす。

3  
【濃厚ゴマだれ】材料をすべて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

point

青森県産の素材にこだわった、手軽に使える「できるだし」を活用すれば、短時間でおいしく調理することができ、減塩も可能です。



冬は鍋♡



栄養バランスを考えた副菜も作ってみよう

## ゴマ風味焼きおにぎり

白だし小さじ1/2に水大さじ1/2を混ぜ、それをおにぎりの片面に塗って、ごま油を引いたフライパンで焼き目を付けます。もう片面も同様。さらに、おにぎりの上に青じそを置き、またひっくり返します。



## なすのマヨポン炒め

フライパンでマヨネーズを熱し、水気をきったなすとしめじを投入。野菜に火が通ったら、ポン酢しょう油と砂糖を入れて、からめながらサッと炒めてできあがり。マヨネーズのコクがなすにぴったりです。



デザートにりんごも!

『シャキシャキの歯ざわりも楽しいヘルシー丼』

# あおもり流! 夏のビビンパ丼

カロリー 1人前・606kcal 調理時間 約15分

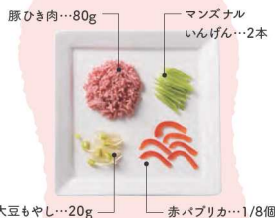
旬の  
素材

## マンズナルいんげん

旬の時期 7～10月

マンズナルとは青森の方言で、たくさん実がなるという意味。種実も皮もやわらかく、ほんのりと甘みも感じられます。

◎材料(1人分)



- ・ご飯…適量
  - ・焼肉のたれ…小さじ1/2
  - ・コチュジャン (又は青唐辛子味噌)…少々
  - ・ごま油(野菜用)…小さじ1/4
  - ・ごま油(ひき肉用)…小さじ1/2
  - ・ポン酢しょう油…小さじ1/2
- ※画像は切り方のイメージです

元気をくれる  
三色の健康野菜。

Recipe 1  
春・夏編



◎作り方



1 耐熱ボウルにいんげんを入れてお湯をひたひたになるまで注ぎ、500Wの電子レンジで2分加熱。

2 そこに、もやしとパプリカを加え、さらに1分加熱。ボウルに残っている水分を捨て、粗熱を取ったらポン酢しょう油とごま油を加える。

3 フライパンにごま油を引いて火にかけ、ひき肉を炒めながら、焼肉のたれで味付けする。器にご飯を盛り、その上に彩りよく具材をのせる。好みでコチュジャン(又は青唐辛子味噌)を添えてできあがり。

point

弘前の在来野菜「清水森ナンバ」(青唐辛子)を使ったおかず味噌を添えれば、野菜のうま味を引き立てるアクセントになります。



元気出るよ!

栄養バランスを考えた副菜も作ってみよう

### ひじきと夏野菜のさっぱりサラダ

お湯で戻した芽ひじき、さいの目切りのトマトときゅうりをボウルに入れ、めんつゆ小さじ1、酢小さじ1/2を加えてよく和えます。具材によく味がなじんだら、器に盛りつけます。



### かんたん中華スープ

鍋に水を張り、沸騰したらしめじと長ねぎを入れて火を通します。乾燥ワカメを投入してワカメが十分に戻ったら、中華だしを加えて味を調え、器に盛りつけて白ごまを散らします。



『冬定番の白身魚がもっとおいしくなるレシピ』

# タラとまいたけの包み焼き

カロリー 1人前・110kcal 調理時間 約20分

旬の  
素材

## タラ

旬の時期 12～2月

北の海に生息する全長1mに及ぶ大きな魚で、淡泊な白身が特徴。真冬に脂がのり、兼付けや鍋物の具などにピッタリです。

◎材料(1人分)



- ・味噌…小さじ1/2
  - ・マヨネーズ…小さじ1
- ※画像は切り方のイメージです

香り立つ  
湯気まで絶品。

Recipe 2  
秋・冬編



◎作り方



1 味噌とマヨネーズを混ぜてペースト状にする。アルミホイルを広げ、キャベツを敷いてタラの切り身を乗せたらペーストを塗る。

2 さらにその上に、薄切りのたまねぎ、半月切りのにんじん、ほぐしたまいたけをトッピングしてアルミホイルで包む。

3 フライパンに1cm程水を張り、アルミホイルの包みを入れてふたをする。強火にかけ、沸騰したら弱～中火にして10分程蒸す。

point

アルミホイルに包んで蒸し焼きにすると、素材が持つうま味を閉じ込めてくれるので、タラの白身に豊かな味わいと風味がプラスされます。

おいしくヘルシー♡



栄養バランスを考えた副菜も作ってみよう

### こまつなのかんたん和え物

耐熱ボウルに短冊切りのにんじんとお湯を入れ、電子レンジ500Wで1分程加熱。そこに3cmの長さで切ったこまつなを入れて、さらに1分半程加熱。水気をきって、瓶詰のなめ茸と和えます。



### 冬の青森具だくさんスープ

鍋で豚肉を炒め、ささがきのごぼうを加えてさらに炒めます。だし汁を注ぎ、煮立ったら拍子切りのながいも、ざく切りのはくさいを加え、しょう油で味を調えます。器に盛り小ねぎを散らしてできあがり。



頼れる味方！レンジでおいしいごはん

# おうちごはんの裏ワザを伝授

レンジでカンタン！スピード調理

今やほとんどの家庭にある電子レンジ。残り物のおかずを温めるだけなんてもったいない！使い方を工夫すれば、**手間いらず料理のレパートリーを増やすことができます。** ※ここに登場するレシピは500Wの電子レンジを想定しています。

レシピ監修/成田 茂子(公益社団法人 青森県栄養士会)

RECIPE/

1



焼く手間なしで焼肉ができちゃう！?

## レンジ★らくちん焼き肉

カロリー 1人前・310kcal

◎材料(1人分)

- 豚薄切り肉……………100g
- まいたけ……………1/3パック
- 焼き肉のたれ……………大さじ1
- ペーパーフ……………1/2袋
- みずな……………1/2株
- ミニトマト……………2個

◎作り方

- まいたけは小房に分け、豚肉と一緒に耐熱容器に入れ、焼き肉のたれを加えてよくもみ込み10分程置く。
- ラップをふんわりかけ、レンジで2分加熱、一旦取り出して混ぜた後、さらに1分加熱する。
- ラップをかけたまま2分程置いて味をなじませ、野菜の上に盛り付け、ミニトマトを添える。

**POINT** 他にいろいろな季節の野菜を盛り付けてもいいね!

RECIPE/

2

スープだけでもったいない!

## インスタントスープで簡単ドリア



カロリー 1人前・401kcal

◎材料(1人分)

- インスタントスープの素(ポタージュ系)……………1袋
- 牛乳……………1/2カップ(100ml)
- ごはん……………小盛1杯(約100g)
- 豆腐……………50g
- ブロッコリー(冷凍)……………40g
- しめじ(小房に分ける)……………1/5袋(15g)
- ミニトマト(へたを取り洗う)……………2~3個(25g)
- とろけるスライスチーズ……………1枚

◎作り方

- 耐熱容器にスープの素、牛乳を入れラップをかけ、レンジで1分加熱し混ぜる。
- ①に豆腐をちぎって入れ、ごはん、ブロッコリー、しめじ、ミニトマト、とろけるチーズをのせる、ラップをかけレンジで3~4分加熱する。

**POINT** スープの素は、お好みで! いろいろ試してみるのも楽しいよ。

RECIPE/

3

多めに作って冷蔵庫で保存!

## 野菜のおしゃれピクルス



カロリー 1人前・76kcal

◎材料(1人分)

- きゅうり(1cmの輪切り)……………1/4本(25g)
- ながいも(皮を剥き厚さ5mmのいちょう切り)……………長さ2cm(25g)
- ミニトマト(へたを取り洗う)……………2個(25g)
- 蒸し豆(ミックス)……………20g
- すし酢……………小さじ2と1/2
- 水……………小さじ2と1/2
- 砂糖……………小さじ1と3/8
- 粒マスタード……………小さじ1/2

◎作り方

- 耐熱容器にAの調味料を合わせ、きゅうり、ながいも、ミニトマト、蒸し豆を入れ、ラップをふんわりかけレンジで2分程加熱しそのまま冷ます。
- 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

**POINT** もう一品欲しいないうきとあると便利!

RECIPE/

4

レンジでうま煮物

## 鶏肉とかぼちゃの煮物



カロリー 1人前・245kcal

◎材料(1人分)

- 鶏肉……………50g
- かぼちゃ……………1/8個
- めんつゆ(3倍濃縮)……………小さじ1
- 水……………大さじ3

◎作り方

- 鶏肉は一口大に切る。かぼちゃは3cm角に切る。
- 耐熱容器に①、めんつゆ、水を入れてラップをかけ、レンジで5分加熱する。

**POINT** 冷めてもおいしいので、翌日のお弁当にもピッタリ!

RECIPE/

5

ピーラーを使ってもう一品!

## ひらひらサラダのごまポン酢



カロリー 1人前・76kcal

◎材料(1人分)

- きゅうり……………1/2本(50g)
- だいこん……………20g
- にんじん……………5g

- ポン酢しょう油……………大さじ1/2
- すりごま……………大さじ1/2
- ごま油……………小さじ1/4

◎作り方

- きゅうり、だいこん、にんじんは、ピーラーでリボン状に薄く切り、Aを合わせて和える。

**POINT** お好みのドレッシングで味付けしても◎



たまには頼ってしまうけれど…

# 外食・中食をもっと上手に

上手に選んでバランスのとれた食事をしよう

帰りが遅くなる夜は、外食やテイクアウトなどに頼りたいもの。でも、野菜や果物がとりにくく、脂質やたんぱく質の過不足などで栄養のバランスが偏りがちになります。**肝心なのは、メニューの組合せ。**どんな食材を使っているか吟味し、ベストなコンビネーションを見つけましょう。

例えば

## レストランで食事する時は…

★親子丼に「青菜のおひたし」「和え物」「野菜やきのこ、海藻たっぷりの汁物」などをプラスしてみよう。

★カレーライス&「野菜サラダ」「野菜のマリネやピクルス」「ミネストローネのような具だくさんスープ」などを組み合わせてみよう。



## ラーメンを注文するなら…

★昼食がラーメンの日も、一日の食事の中で栄養素の過不足がないようにバランスを整えるのが理想的です。ラーメンを注文するならタンメンや五目ラーメンのような野菜たっぷりのメニューをチョイスし、サイドメニューがあるお店では、おひたしや和え物、海藻の料理などをプラスするとよいでしょう。

環境問題とお財布の中身に直結!

# 食品ロスを減らして、エコでかしこく



現代の食生活で、深刻な問題となっている「食品ロス」。食べられずに廃棄される食品のことで、日本では、飢餓や栄養不足で苦しむ世界の人たちに向けた世界の食糧援助量（平成29年で年間約380万トン）を大きく上回る、年間600万トンを超える食品廃棄が発生しています。しかもその約半分は、一般家庭から出たもの。これは、国民1人当たりお茶碗約1杯分の食べ物毎日が捨てられていることに相当します。

大切なのは、一人一人が「もったいない」という意識を持って行動すること。食べ物をなるべく「残さない」「棄てない」「買すぎない」という、日々のちょっとした気づきで、食品ロスを減らすことができ、家計の助けにもなるはず。

### 外食の場合

- ◆食べられそうな分だけ注文しよう。
- ◆食べきれない料理は、仲間でシェア。
- ◆それでも残ってしまったら、お店の人に確認して、可能な範囲で持ち帰りを。

※持ち帰りは、衛生上の問題が伴います。お店の説明をよく聞き、食中毒のリスクを理解した上で自己責任の範囲で行いましょう。

ちよとした『こんな気づかい』が大切!

### 買い物の場合

- ◆買い物へ出かける前に、冷蔵庫の中をチェック。
- ◆必要な分だけ買うように心がけを。
- ◆期限表示をよく見て、賢く購入。

例えばこんなリメイクレシピ!

茹でそうめんの残りを野菜と一緒に炒めて「そうめんチャンプルー」

残り物のカレーにだしを加えて「カレーうどん」

ポテトサラダにパン粉を付けて揚げれば「コロッケ」

### 保存・料理をする場合

- ◆買った食材は上手に下処理して、冷蔵庫など適切な場所でストック。
- ◆作り過ぎて残ってしまったら、リメイクレシピなどで工夫しましょう。

## 長持ちさせたい! 食材を上手に保存するには

### 野菜類

種類によって常温がよいもの、冷蔵保存がよいものなどさまざまです。

#### 冷蔵庫の野菜室で保存する野菜

<h4>ほうれんそうやこまつなどの葉物野菜</h4> <p>濡れた新聞紙やキッチンペーパーに包み、大きめのポリ袋に入れて根元が下になるよう保存。目安は2〜5日程度。</p>	<h4>だいこんやかぶ、セロリなど</h4> <p>葉の部分を切り落とし、それぞれラップに包むかポリ袋に入れ、立てるように保存する。目安は、葉が5日程度、根が1週間程度。</p>
<h4>キャベツ</h4> <p>キャベツを丸ごと保存するには、芯をくり抜き、濡れた新聞紙やキッチンペーパーを詰め、新聞紙で包んで、ポリ袋に入れて根元が下になるように冷蔵庫の野菜室で保存する。カットしたものは、切り口が乾燥しないようにラップしてからポリ袋に入れて保存する。</p>	<h4>にんじん</h4> <p>新聞紙に包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存する。寒い季節ならいも類と同様に冷蔵所に。</p>
	<h4>なす・トマト</h4> <p>冷やしすぎると味が落ちるので、乾いた新聞紙に包んでポリ袋に入れて野菜室で保存する。</p>

#### 常温保存の野菜

いも類やたまねぎ、かぼちゃなど

低温を嫌うので、切った皮を剥いたりしていなければ、かごなどに入れて風通しのよい冷暗所に置くこと。※カットしたかぼちゃは、種やワタをスプーンで取り除き、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する。

### 肉類

買ったきたらすぐに冷蔵庫へ。もしくは、スライス肉なら一枚ずつ、挽肉なら小分けにし、空気が入らないようにぴっちりラップに包んで冷凍保存。

### 魚類

鮮度の良い魚の切り身を買ったら、その日のうちに冷凍保存。丸ごと一尾を購入した場合、エラ、内蔵、ウロコは冷凍前に取り除いておく。臭い移りを防ぐため、しっかり密閉できる冷凍用密閉保存袋を使用。

### 上手な解凍の仕方

- ◆肉類や魚介類・漬物などは冷蔵庫の中でゆっくり低温解凍
- ◆急いで食材を使用したいなら、素材に水が触れないよう注意しながら流水解凍
- ◆加工品や果物など、解凍によって変質しにくいものは室温解凍でOK
- ◆調理済みの冷凍食品は、レンジ解凍ですぐに食べることができる

### コラム「期限」

#### “賞味期限”と“消費期限”の違いとは?

<h4>賞味期限</h4> <p>未開封の状態で、表示された方法で保存した場合に、「品質が変わらずおいしく食べることができる期限」のこと。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではなく、色やにおい、味などを参考に食べられるかどうかを個別に判断します。</p>	<p>[表示されている食品] 菓子、カップ麺、缶詰など</p>
<h4>消費期限</h4> <p>未開封の状態で、表示された方法で保存した場合に、「安全に食べることができる期限」のこと。この期限を過ぎた食品は食べない方がよいでしょう。</p>	<p>[表示されている食品] 弁当、サンドイッチ、総菜など</p>

## 関連サイト



青森県庁 **あおもりの「食育」**

<https://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/syokuiku02.html>



農林水産省 **食育に役立つ情報**

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>



厚生労働省 **栄養・食育対策**

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/index.html)



「健康寿命をのばしましょう」をスローガンにした国民運動

厚生労働省 **スマート・ライフ・プロジェクト**

<https://www.smartlife.go.jp/>



消費者庁 **食品表示**

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/)



「食材を無駄にしないレシピ」が掲載されています

クックパッド **料理レシピサイト「クックパッド」『消費者庁のキッチン』**

<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

