

# プロ直伝！ 野菜が主役の 家庭料理 ～洋食編～

講師： ホテルニューオータニ博多

レストラン統括料理長 西村正美氏

## 本日のルセット

(主食) パン (実習はしません)

(主菜) 黒胡麻チーズパン粉のポークカツレツ

野菜のプランチャ添え

(副菜) 温野菜のパーニャカウダ

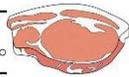
(副菜) 菊芋のポタージュ

※ルセット(recette)…フランス語でレシピ

# 黒胡麻チーズパン粉のポークカツレツ

## 野菜のプランチャ添え

野菜のプランチャとは、スペイン語で「鉄板焼き」という意味です。季節の野菜をプランチャして肉料理に彩りよく添えてみましょう。菜の花やプチトマトなどもおすすめです。

材料	1人分	5人分	下準備
豚ロース肉(1枚60g)	1枚	5枚	筋切りをして薄く叩いて伸ばす。 
塩	0.2g	1g	肉のアセゾネ用
こしょう	0.1g	0.5g	
小麦粉	2g	10g	A 合わせておく。  
溶き卵	20g	100g	
ドライパン粉	15g	75g	
黒胡麻	5g	25g	A 合わせておく。  
粉チーズ	5g	25g	
にんにくオイル	6g	30g	ポークカツレツ用
レモン	15g	75g	縦のくし形に切る。
かぼちゃ 	15g	75g	7mm厚さにスライス。
赤パプリカ	15g	75g	へたと種をのぞき、縦にスライス。
ヤングコーン 	1本	5本	
しいたけ	1枚	5枚	
ズッキーニ	15g	75g	7mm厚さにスライス。
塩	0.2g	1g	野菜のプランチャ用
にんにくオイル	2g	10g	

にんにくオイルの作り方(5人分)…3品それぞれの分量に分けて使います。バージンオリーブオイル(225g)に、にんにく(110g)を入れ火にかけ、沸いたら弱火で10分、火からはずして余熱で20分おく。

### 作り方

1. 下準備した豚肉をassai sonner((アセゾネ)= 塩・こしょうを振る)し、小麦粉、溶き卵、Aの順にpaner((パネ)= パン粉をまぶす)する。
2. テフロンパンににんにくオイルを温めパネした豚肉をきれいなきつね色に焼き上げる。
3. 野菜を切り分け加熱したテフロンパンで素焼きにする。  
焼きあがったら塩を振り、にんにくオイルを垂らす。
4. 皿に2を乗せ、3を飾り、レモンを添える。



# 温野菜のバーニャカウダ



バーニャは「ソース」、カウダは「熱い」という意味の冬のイタリアの鍋料理で、温めたソースに、野菜を浸して食べます。れんこん、ごぼう、<sup>うつく</sup>紅心甘根などもおすすめです。

材料	1人分	5人分	下準備
ブロッコリー	20 g	100 g	一口大にカットして、歯ごたえが残る固さでボイルする。
小カブ 	15 g	75 g	茎を少し残して皮をおき、一口大にカットし、軽くボイルする。
にんじん	15 g	75 g	皮をおき、7cm位のスティック状にして歯ごたえが残る固さでボイルする。
菊芋	15 g	75 g	皮をおき、一口大にカットし、ボイルする。
里芋 	15 g	75 g	皮をおき、一口大にカットし、ボイルする。
にんにくオイル	10 g	50 g	
アンチョビペースト	10 g	50 g	
昆布水			昆布水
だし昆布 	3 cm角	15 × 3 cm	250ml(5人分の場合)の水に昆布を1cm位に刻み入れ、水から沸かして沸騰前に火を止めラップをして30分置きこす。

## 作り方【バーニャカウダソース】

1. 2ページで作ったにんにくオイル（にんにくはお好みの量で）とアンチョビペーストと一緒にミキサーにかける。
2. 1を鍋に入れて火にかけ、昆布水で濃度を調節する。

## いただく前に

- A)皿に野菜を盛り付けラップして軽く電子レンジで温め、バーニャカウダソースも温めて、器に入れ一緒に。
- B)ホットプレートを保温にして野菜、バーニャカウダソースをのせて温かい状態を保ちながらお楽しみください。



# 菊芋のポタージュ



「ポタージュ (potage)」はフランス語で「スープ」という意味です。菊芋の皮はとても薄いため、気になるコブの部分や土が残っている部分だけ取り除くだけでも食べられます。煮物や炒め物、また生のままでもクセがなく、シャキシャキとした食感が楽しめるため、サラダにもおすすめです。

材料	1人分	5人分	下準備
菊芋 	50 g	250 g	皮はアルミホイルを丸めてこすり取り、水洗いする。
長ねぎ 	20 g	100 g	白い部分は全部、青い部分は半分スライスする。
にんにくオイル	4 g	20 g	
和出汁(二番出汁)	100 g	500 g	和出汁(二番出汁) 干し椎茸を分量の水で戻し、昆布、鰹削り節を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして灰汁を引き、5分後にキッチンペーパーを敷いた網でこす。
おいしい水	150 g	750 g	
干し椎茸	1 g	5 g	
昆布(バーニャカウダの昆布水残り)		0	
鰹削り節	2.5 g	12.5 g	
塩	0.3 g	1.5 g	

## 作り方

1. 鍋ににんにくオイルを引き加熱し、長ねぎを入れて中火でソテーする。
2. 1がしんなりしたら弱火にして菊芋を加え透明になるまでソテーする。
3. 和出汁(二番出汁)を入れ沸騰したら灰汁(あく)を引いて弱火で10分煮る。
4. 2をミキサーにかけ網でこして鍋に戻し、塩で味を調える。



菊芋は丸みがあり、実が硬く締まったものを選びましょう！

外見は生姜に似ています。しっかりと栄養を蓄えて丸みがあり十分に太ったものを選びましょう。また鮮度が落ち、乾燥してくるとしなびたように柔らかくなってきます。実が硬く締まった新鮮なものを選びましょう。

## 【本日のメニューの栄養価】



一人分栄養価	バゲット	黒胡麻チーズ パン粉の ポークカツレツ	温野菜の バーニャカウダ	菊芋の ポターージュ	合計
エネルギー(kcal)	140	327	132	65	664
たんぱく質(g)	4.7	15.9	2.9	1.3	24.8
脂質(g)	0.7	24.2	10.6	4.2	39.7
食塩相当量(g)	0.8	0.6	0.7	0.5	2.6
野菜の量(g)	0	65	82	70	217

### 【1日に必要なエネルギー・栄養素の食事摂取基準】

年齢(歳)	男性				女性				実習 メニューの 栄養価
	18~29	30~49	50~69	70以上	18~29	30~49	50~69	70以上	
エネルギー(kcal)	2650	2650	2450	2200	1950	2000	1900	1750	664
たんぱく質(g)	60				50				24.8
脂質エネルギー(%)	20~30				20~30				53.8
食塩相当量(g)	8.0未満				7.0未満				2.6

身体活動レベルふつう(Ⅱ) 通勤、家事、軽いスポーツ等で1日30分~1時間程度活動量がある方

野菜の目標摂取量 **1日350g以上**

実習メニューの野菜使用量 **217g**

### バランスのよい食事のとり方

1. **多様な食品**を組み合わせ、**主食・主菜・副菜**をそろえる。



**主食**…ご飯・パン・めんなど

**主菜**…肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理

**副菜**…野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理

2. 調理方法が**偏らない**ようにする。
3. **加工、調理食品**を上手に組み合わせる。

副菜(野菜料理)を上手にとるコツは、  
次のページに！！



いくちゃん

福岡市  
食育推進キャラクター

# 野菜は1日350g以上を目標にとりましょう

野菜には**体の調子を整える**ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれています。糖尿病、高血圧などの**生活習慣病**や**がん**などを予防するためにも、**野菜**を中心に、きのこ、いも、海藻類などを合わせて、1日**350g以上**を目標にとりましょう。



野菜



きのこ



いも



海藻

野菜の目標摂取量1日350gを料理にすると**小鉢で5皿**が目安です。

(1日5皿の料理例)



具だくさんの  
みそ汁



ほうれん草の  
お浸し



かぼちゃの  
煮物



サラダ



ひじきの五目煮



野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。



## たっぷり でプラス1皿!

- 季節の野菜・新鮮な野菜を使うとおいしくたっぷり食べられます。



- 生のまま食べるより、煮たり炒めたり、茹でたりするとカサが減り、食べやすくなります。

- 汁物は野菜たっぷり具だくさんにしてみましょう。



- 常備菜を準備しておく朝食など時間がない時に便利です。

## 手間いらず でプラス1皿!

野菜は洗う、皮をむく、切る、茹でるなど下ごしらえに手間がかかるものもあります。

まな板、包丁要らずの食材を利用すると準備や後片付けも楽です。



ミニトマト



もやし



レタス  
(手でちぎる)



市販の  
カット野菜



缶詰(コーン缶、トマト缶)



冷凍野菜

(ミックスベジタブル、皮むき里芋、ブロッコリー)

## 外食 でプラス1皿!

外食では、野菜不足になりがちです。野菜の多いメニューや野菜料理が付いた**定食**を選んだり単品の**野菜料理**を追加するようにしましょう。



八宝菜



野菜ラーメン



野菜料理が  
付いた定食



サラダ

# 下処理，冷凍保存で野菜を上手にとりましょう



洗う，切る，に時間がかかる野菜類やよく使う食材を時間のある時に準備しておく，バランスのとれた食事作りに役立ちます。



食材	冷凍する前に
葉物野菜 (ほうれん草，小松菜，白菜，キャベツ等)、 ブロccoli等	・生のまま保存する場合…使いやすい大きさに切り，保存袋に入れて軽く空気を抜く。 ・茹でてから保存する場合…茹でた後，水気を固く絞り，小分けしてラップで包む。(早めに使う場合は冷蔵庫でも可)
根菜類 (にんじん，大根等)	薄いいちょう切り，せん切りにしてラップで包む。 乱切り等大きめに切ったものは，食感が悪くなるため，冷凍には向かない。
玉ねぎ	みじん切り，薄切りにし，ラップで包む。 みじん切りを炒めた後，ラップに薄く包む。
きのこと類 (しめじ，えのき等)	石づきをのぞき，ほぐすか，使いやすい大きさに切る。生のまま保存袋に入れる。葉物野菜に比べて食感が変わらないため，冷凍保存にはおすすめ。
薬味類 (にんにく，しょうが，ねぎ等)	にんにく，しょうがはすりおろすかみじん切りに，ねぎは小口切りにし，小分けしてラップで包む。
ご飯	1食分ずつラップに薄く空気が入らないように包む。
パン	小分けして保存袋に入れる。バゲットや大きなパンは2cm厚さに切り，1枚ずつラップで包む。凍ったままトースターで焼く。
肉，魚	購入時の食品トレーのまま冷凍すると，凍りにくく，解凍時にドリップ(うま味や栄養分の含まれたエキス)が出やすくなる。食品トレーから取り出し，ラップで小分けに包む。(あれば金属製トレーの上に食品を置き)

多めに作った料理を保存容器に入れ，**常備菜(作り置き)**として冷蔵，冷凍保存しておく，忙しい時や他の料理の具材，お弁当のおかずなど手軽に利用でき，**バランスのよい食事作り**に役立ちます。



例)

## かぼちゃの煮付け

かぼちゃ100gは一口大に切り，耐熱皿に入れラップをする。電子レンジ500Wで3分ほど加熱し火を通す。Aを加え混ぜ更に500Wで2分ほど加熱して混ぜ，味をしみこませる。

保存容器に入れ冷蔵，冷凍庫へ。

A { しょうゆ…小さじ2  
 さとう…小さじ2  
 かぼちゃが半分かぶる程度の水



## ひじきの五目煮

乾燥ひじき大きじ2とにんじんのせん切り(約3cm長さ分)を耐熱皿にかぶる程度の水と共に入れ，電子レンジ500Wで3分ほど加熱し戻す。ザルの中でさっと洗い水気を絞り，耐熱皿に戻しAを加え混ぜ，更に500Wで2分ほど加熱し混ぜ味をしみこませる。保存容器に入れ冷蔵，冷凍庫へ。

A { 水煮大豆…20g  
 めんつゆ…大さじ1と半分



## ご存知ですか？「福岡市健康・食育サポート店」

福岡市では野菜をたっぷり食べられるなど、市民の皆さまの健康な食生活を応援するために、健康づくりや食生活改善に配慮したメニューやサービスに取り組んでいるお店を

「福岡市健康・食育サポート店」として登録しています。-----▶

福岡市のホームページで検索できます！ 外食などにぜひご利用ください♪



野菜いっぱいの  
メニューがある



福岡市(県)の  
郷土料理がある

栄養成分表示を  
している



食事バランスガイドの  
表示をしている

適量適塩メニューが  
ある

健康で 明るい未来 元気な福岡



いくちゃん