

「さがけ！男の手料理選手権」とは

「さがけ！男の手料理選手権」は、これまで「さがけ！男の料理塾」を卒業した皆様を対象に、受講終了後にも調理を継続していただくことや、自分で料理をするためのきっかけづくり、健康的な食生活を送り、元気にお過ごしいただくことを目的とした、料理コンテストです。

令和4年度第2回目の開催テーマは、いわき市農政流通課・水産課のご協力のもと、
「発見！ 見つけて食べていわきを味わおう！～いわき産の農・水産物を使った料理～」とし、
いわき産の野菜や水産物（いわき伝統野菜や水産加工品も含む）を使った、家でも簡単に作れる料理のレシピを募集し、審査を行いました！



※掲載レシピのうち☆マークが付いている材料はいわき産または自家製の食材となっています！

テーマ：発見！ 見つけて食べていわきを味わおう！ ～いわき産の農・水産物を使った料理～

野菜と魚介類の健康効果について

魚介類は、良質なたんぱく質を含みますが、肉と比べるとカロリーが低いという特徴があります。また、ビタミンDやミネラルといった栄養素や、血液をサラサラにしたり、脳を活性化させる効果のある、不飽和脂肪酸（DHA、EPA）といった身体の役に立つ栄養素がたくさん含まれています。なんと、魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいなどの研究結果も…！ 意識して魚を食べるようにしましょう！

さらに、旬の食材はその時期に必要な栄養素が含まれているといわれています。冬の時期に収穫される野菜には、身体を温める効果もあるそうですよ！ 鍋や煮込み料理など、温かいまま食べる料理もおすすめです！

お買い物をする際に、いわき産の野菜や魚介類を見つけて、ぜひ毎日の料理に取り入れてくださいね！（^^）

常磐ものとは？

いわきの沖合は寒流（千島海流）と暖流（日本海流）が交わる「潮目の海」と呼ばれ、豊かな漁場として知られ、そこで獲れる水産物は、その質の良さから「常磐もの」として古くから高く評価されてきました。

また、福島第一原子力発電所事故による風評の影響を払拭するため、いわきで水揚げされる上質な水産物や水産加工品だけでなく、それらに携わる水産関係者も含めて「常磐もの（物・者）」として平成27年10月にブランド化し、安全・安心のPRのみならず、おいしさ等の魅力を発信することで、市場競争力の強化と消費者の認知促進を目指すプロモーション事業を展開しています。



カツオ



ヒラメ



メヒカリ



いわき常磐ものマークが付いた水産物は、いわきで水揚げされた、もしくは加工された商品です！ぜひ見つけてみてください！

冬の時期に生産が盛んになる「ネギ」はいわきを代表するブランド作物の一つです！

温暖な気候のいわき市では、時期をずらしながら一年を通してネギが栽培されていますが、特に生産量が多いのが「秋冬ネギ」と呼ばれる長ネギです！特に、いわきの長ネギは、白根が長くまっすぐなのが特徴で、首都圏からの需要も多く、福島県内でも有数の産地となっています。

また、この時期に旬を迎えるいわき伝統野菜には、とっくり芋と呼ばれるとっくりのような面白い形をした山芋の一種や、おすめきたかと呼ばれる皮が薄く小ぶりな小豆、健康食品としても注目されるα-リノレン酸という必須脂肪酸が多く含まれる、じゅうねん（えごま）などがあります！

《冬の時期に旬を迎えるいわき伝統野菜は…？》



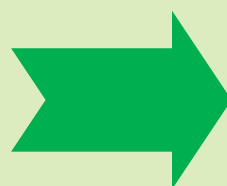
とっくり芋



じゅうねん



おすめきたか



などなど…

いわき伝統野菜マークが
ついています！



〈応募・掲載レシピの1人前の栄養価〉

頁	料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
2-3	旬のたらでハンバーグ	442	35.3	12.6	48.9	3.2
4	チンゲン菜とエリンギ中心の炒め物	249	9.4	21.0	7.6	1.2
5	簡単栗おこわ	395	8.7	1.3	90.4	1.2
6	魚の照り焼き	270	15.6	16.1	12.2	2.1
65歳以上男性 食分の目安の栄養量		680	20.0	20.0	100.0	2.5

※目安の栄養量よりも、少なかったり多かったりする場合には、一緒に食べる料理の組み合わせを工夫したり、1日3食の食事の中で調整をすれば大丈夫です！

主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を心掛けるようにしましょう。

フレイル予防には、食事や口腔ケア、
運動、社会活動が大切です！





料理を作ってみて一言

魚をすり身にする工程は店でも対応してもらえるので、頼んだ方が時短になります。ハンバーグのたねの中に食材のとっくり芋や生姜などを包むのが大変でした。

材料（1人前）

- ・生たら・・・1～2切（150g）
- ☆ とっくり芋・・・1/2個
- ・プロセスチーズ・・・25g
- ☆ 生姜・・・1かけ
- ・小麦粉・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・小さじ1
- （A）調味料
- ・塩・・・2つまみ
- ・料理酒・・・大さじ1
- ・みりん風調味料・・・大さじ1
- ・片栗粉・・・大さじ2
- （付け合わせ）
- ・サニーレタス・・・1枚
- ☆ トマト・・・1/4個

作り方

- ① たらは切り身を皮と骨を取り除き、3～4つに分ける。
（A）の調味料とたらの身をボールに入れ、フードプロセッサーで滑らかに、粘りが出てひと固まりになるまで混ぜる。
- ② とっくり芋は皮をむいて5mm角に切り、歯ごたえを味わえるようにする。
- ③ 生姜は皮つきのまま千切り、チーズは小さめにカットしておく。
- ④ ①を厚さ2cmの楕円形に形を整え、②の食材を中に包み、小麦粉を上から振るいかける。
- ⑤ フライパンに油を敷き、両面がきつね色になるまで焼く。
- ⑥ サニーレタス、トマトと一緒に皿に盛り付け、完成。

料理のポイント

- ・旬の魚のたらは、低脂肪・高タンパクでヘルシーです。それに、いわき市産のとっくり芋で歯ごたえ、身体を温める今の季節にぴったりのしょうがを加えました。
- ・食材から出るくせのある味を、チーズのまろやかさで補い、ハンバーグ型にしました。



講師よりコメント

季節の食材をふんだんに使った料理になっています。魚と野菜をうまく組み合わせることができていますね!もし、すり身を自分で作る際には、フードプロセッサーがなくても、包丁でたたいて作る方法もあります。

ハンバーグの中に入っているとっくり芋の食感も、良いアクセントになっています!他にも、とっくり芋は、すりおろしてハンバーグのたねに入れると、ふわふわの食感になりまた違った味わいになりますよ!

また、生姜を使うことで身体を温めることはもちろんですが、魚の臭みを消す効果もありおすすめの組み合わせになっています!

料理名

チンゲン菜とエリンギ中心の炒め物

調理時間
約2時間

優秀
レシピ

材料 (4人前)

☆チンゲン菜・・・2株

☆エリンギ (またはしいたけ)・・・160g

・豚バラ肉・・・200g

・長ネギ・・・60g

(調味料)

・オリーブオイル・・・大さじ1

・料理酒・・・大さじ1

・オイスターソース・・・小さじ1

・塩コショウ・・・少々

(水溶き片栗粉)

・片栗粉・・・小さじ1

・水・・・30ml



料理を作ってみて一言

基本の味はオイスターソースと料理酒です。チンゲン菜によく合います!

作り方

- ① チンゲン菜は葉をバラバラにして洗い、大きいものは真ん中で切る。エリンギは乱切り、ネギは小口切り、豚バラ肉は一口大に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、豚バラ肉を中火で炒め、色が変わったらチンゲン菜の根の部分とエリンギを入れ炒める。
- ③ ②のチンゲン菜がしんなりしてきたら、ネギとチンゲン菜の葉を入れて軽く炒め、調味料を混ぜて入れ、塩コショウを振って味を調整する。
- ④ 全体がしんなりとしたら、水溶き片栗粉を全体に回しかけ、とろみをつけて完成。



料理のポイント

手早く簡単に作るのがコツ。彩り豊かで美味しく作れます!

講師よりコメント

チンゲン菜の緑が色鮮やかな、中華風の炒め物となっています。エリンギの食感が入ることで、噛むことを意識して食べることができ、お口周りのトレーニングにもつながります！豚肉の代わりに冷凍のシーフードミックスを使っても、おいしく作ることができると思います！ごはんの上にのせれば、中華丼風にもすることができますね！

料理名

簡単栗おこわ

調理時間

15 分

優秀
レシピ

材料（3～5人前）

☆栗・・・500g

（鬼皮・渋皮むいたもの300g）

☆うるち米・・・2合

☆もち米・・・1合

・赤飯の素（2～3合用）・・・1袋

※100円均一ショップにて購入したもの

・ゴマ塩・・・少々



料理を作ってみて一言

栗おこわは、市販のものだと栗の栗が少なく物足りない感じがしますが、自分で作ることで満足できるものになります。味も抜群なのでおすすめです！

作り方

- ① 事前に栗500gを水に30分つけて、鬼皮をむき、さらに渋皮もむいてむき身にする。
- ② うるち米、もち米をといで水を加え、赤飯の素を混ぜあわせる。
- ③ ②の上に①の栗をのせ、炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら全体を軽く混ぜ、食べる直前にゴマ塩をかけて完成。



料理のポイント

魁（さきがけ）であるからには、現代の最先端の考え方で作るべき！手間をかけずに美味しく！インスタントでも使えるものは使いましょう！「栗のおこわ」は手間のかかる料理ベスト10に入る料理ですが、上手に作れば最高なので、チャレンジしました！特に、下ごしらえの栗の鬼皮むきと渋皮向きは、1時間以上かかるので、安いときに買って皮をむいておき、冷凍保存したものでOKです。

講師よりコメント

栗がごろごろ入った栗おこわということで、自分好みに具の量を調整できるのも自分で料理を作ることの醍醐味ですね！手間をかけずに美味しく！ということで、インスタント食品も買うようにしていく心意気、とても素敵です。

今回は100円均一ショップで購入したとのことですが、100円均一ショップの食品コーナーには、様々な調味料が使い切りやすい少量で売られており、独居や二人暮らしの方にもおすすめです！ぜひのぞいてみてください！