

「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1回目の今回のテーマはいわき市農政流通課のご協力のもと「いわきの野菜でベジ食べる！健康食生活～いわき市産の野菜を使った料理～」とし、いわき市産の野菜（いわき伝統野菜やその加工品も含む）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市産または自家製の食材となっています！

審査の項目は、

- ① 誰でも簡単に作れる料理（煮物、炒め物、和え物など普段から家でも食べるような料理）
- ② 家庭にある調理器具や設備で作れる料理（フライパン、鍋、包丁、まな板、電子レンジ）
- ③ おすすめの調理方法や食材の選び方の工夫点（時短・季節の食材の使用等）

とし、このレシピ集では最優秀レシピ1品、優秀レシピ2品の

合計3品のレシピについて掲載しています。

どれも身近な食材で手軽に作れる料理となっていますので、ぜひ皆さんも作ってみてください！

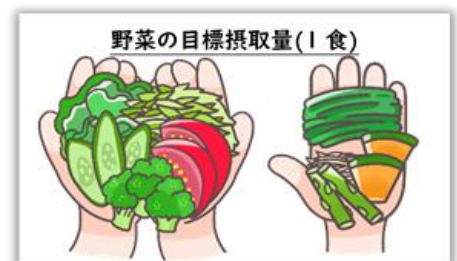


テーマ：いわきの野菜でベジ食べる！（ベジタブル）健康食生活 ～いわき市産の野菜を使った料理～

野菜をたべると良いことは？

野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維といった栄養素が多く含まれています！まず、ビタミンはほかの栄養素がうまく働くことを助けるための、潤滑油のような役割をしています。次に、ミネラルは身体の機能を維持するために必要な栄養素で、特にカリウムという栄養素には、とり過ぎた食塩を排出するのを助ける働きがあります。さらに、食物繊維には便秘を予防して腸内環境を整える働きがあります。

国の基準では、野菜の摂取目標量を1日350g以上と掲げています。
1回の食事でどのくらいとったらよいのかというと、右のイラストのように、1日3食食べる場合には生野菜であれば両手にいっぱい、加熱したものであれば片手に乗るくらいを目安にとるようにしましょう！



いわき伝統野菜とは？

いわき市は太平洋に面した温暖な気候で、日照時間が長いことから、米をはじめとして、トマトや長ネギ、いちご、梨といった様々な野菜が生産されています。

特に、いわき市内において、自家採集や株分けにより受け継がれてきた在来食物を*いわき伝統野菜*と呼びます。およそ7月頃に小白いきゅうりやおくいも、11月頃にはとっくり芋やおすめきたか(小豆)などが収穫の最盛期を迎え、直売所などで販売されることがあります。

いわき伝統野菜やいわき伝統野菜を使った加工食品には、**いわき伝統野菜のマーク**が付いていますので、ぜひ見かけた際にはぜひ手に取ってみてください！



おくいも



小白いきゅうり



魅力アップ! いわき情報局 魅せる課 いわき野菜Naviサイト内には、いわき市産の野菜を使った様々なレシピが掲載されています! 詳しくは[こちら](#)のキーワードで検索いただくか、QRコードを読み込んでみてください!

魅力アップ! いわき情報局 魅せる課 いわき野菜Navi



協力:いわき市 農林水産部 農政流通課 農産物流通係

〈応募レシピの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	豚しゃぶの味変たれで夏バテ防止	246	20	13.5	14.8	0.1
	(A) ごまだれ	27	4.2	11.0	4.1	1.4
	(B) 梅だれ	52	0.1	4.1	4.2	1.9
	(C) オニオンドレッシング	122	0.9	12.0	6	1.4
3-4	豚の肉巻きおにぎり(ハーブ添え)	510	24.5	27.3	44.2	3.4
4-5	牛冷しゃぶサラダ ミラノ風	337	17.2	26.2	11.2	0.9
65歳以上男性 食分の目安の栄養価		680	20.0	20.0	100.0	2.5

※目安の栄養価よりも、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。

料理名

豚しゃぶの味変たれで夏バテ防止

調理時間

30分

最優秀
レシピ

応募者： 68歳 男性（令和3年度 第1コース卒業生）

材料（1人前）

- ・ 豚もも薄切り肉 80g
- ・ サラダ油 1/3カップ
- ・ 水菜 1/3袋
- ★ トマト 中玉2個
- ★ きゅうり 1/2本
- ★ レタス 2枚

(A) ごまだれ

- ・ 白練りごま 大さじ2
- ・ しょうゆ 大さじ1/2
- ・ 酢 大さじ1/2
- ・ すりおろし生姜 小さじ1
- ・ 水 大さじ1

(B) 梅だれ

- ★ 梅干し 1個
- ・ みりん風調味料 小さじ1
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 塩 少々

(C) オニオンドレッシング

- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 酢 大さじ1
- ★ 玉ねぎ（すりおろし） 大さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1/2
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

料理のポイント

- ・ 茹でる温度はごく弱火で油を加えると肉が硬くならない。
- ・ たれは多めに作り、常備しておく使いやすい。



作り方

- ① 鍋に水(4~5カップ)を入れて沸騰させ、サラダ油を1/3カップ入れる。
- ② 火をごく弱火にし、豚肉を2~3枚入れてほぐしながら15秒くらい色が変わるまでさっとゆでる。
- ③ 肉の色が変わったらざるにあけて粗熱をとっておく。
- ④ 水菜はキッチンバサミ、きゅうりはピーラーを使って薄切りにし、それぞれ8cmくらいの長さにする。トマトは薄切りにしておく。
- ⑤ (A) (B) (C) それぞれの材料を量っておき、混ぜ合わせてたれを作り器に入れておく。
- ⑥ お皿に野菜、豚肉を盛り付け、たれに付けながら食べる。

講師よりコメント

彩りもよく、夏の暑い時期におすすめの栄養素がしっかりとれる料理となっています。季節の野菜もたくさん使われていますが、3種類のたれがあることで飽きずに食べることができますね。野菜を薄く切ることによって、肉で巻くことができ、食べやすい工夫がされています。3種類のたれも、それぞれ材料を混ぜるだけで簡単に作ることができ、多めに作ってほかの料理の味付けに使うのもよさそうですね！ たれは塩分が少し高めなので、写真のようにたれを全てかけてしまうのではなく、食材をたれにつけて食べる方法がおすすめです。夏の暑い時期には、つい口当たりの良いそうめんが中心の食事になってしまうこともあるかと思いますが、このように一緒に野菜や肉をとることで栄養バランスもよくなります！

料理名

豚の肉巻きおにぎり(ハーブ添え)

調理時間

20分

優秀
レシピ

応募者： 72歳 男性 (令和2年度 第1コース卒業)

材料(1人前)

- ・豚ロース薄切り肉 120g
- ・片栗粉(小麦粉) 少々
- ・ごはん 40g
- ・浅漬けキムチ 60g
- ★青ネギ 1本
- ★イタリアンパセリ(パクチー) 1本

○調味料

- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん風調味料 大さじ1/2
- ・おろしにんにく 3cm分
- ・水 大さじ1/2

- ★ミニトマト 飾り用2個

料理のポイント

今回は本来使うパクチー(ディル)の収穫時期が終わってしまったため、イタリアンパセリで代用しました。



作り方

- ① 浅漬けの白菜キムチは汁気をとっておく（塩分が減り、薄味に仕上がります）
- ② 青ネギ、イタリアンパセリ、キムチをみじん切りにし、ごはんと混ぜ合わせる。
- ③ 調理台にラップを広げ、片栗粉（小麦粉）を少々ふり、のり巻きのイメージで豚肉を縦に広げながら重ねていき、②のご飯をのせて、ラップごと巻きます。
- ④ フライパンに油を敷いて中火にかけ、重なった③のつなぎ目を下にして焼き目をつけ、全体を転がしながら焼いていく。
- ⑤ 肉巻きを一度フライパンから取り出し、余分な油をキッチンペーパーで拭いたら、調味料をすべて入れて煮詰め、たれを作る。
- ⑥ 肉巻きをフライパンに戻し、たれを絡め、食べやすい大きさに切り分け完成。



講師よりコメント

キムチを使った夏にぴったりのスタミナ満点な一品になっています。ごはん混ぜる刻んだネギや自家製のハーブといった香味野菜がいいアクセントになっていますね。見た目も華やかなので、おもてなし料理にも良いですね！チーズとの相性もよいと思います！

料理名

牛冷しゃぶサラダ ミラノ風

調理時間

15分

優秀
レシピ

応募者： 72歳 男性（令和2年度 第1コース卒業）

料理のポイント

- ・ドレッシングは、市販のごまだれや大根おろし+しょうゆのドレッシングでもおいしいです。
- ・今回は使っていませんが、レタスも合います！



材料（1人前）

- ・牛薄切り肉 80 g
- ★もやし 1 / 2 袋（100 g）
- ★紫玉ねぎ 小 1 / 2 個
- ★ミニトマト 3 個
- ・パプリカ 1 / 4 個
- ★イタリアンパセリ 1 本

○ドレッシング用

- ・オリーブオイル 大さじ 1
- ・おろしにんにく 3 cm 分
- ・酢（果実酢等） 大さじ 1
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々



作り方

- ① 牛肉は沸騰したお湯に入れて色が変わるまで湯通しし、水気を切る。
- ② もやしもさっとゆでる。玉ねぎとパプリカは繊維に沿った薄切りにしておく。ミニトマトは半分に切っておく。
- ③ もやしを下に敷き、玉ねぎ、パプリカを彩りよくのせる。
- ④ ドレッシングを作る。オリーブオイル、酢、おろしにんにくをよく混ぜ合わせ、塩コショウで味を整える。
- ⑤ ③の上に④の牛肉をのせ、ミニトマトとイタリアンパセリをのせて完成。

講師よりコメント

牛肉を使ったしゃぶしゃぶで、カラフルな野菜の彩りがアクセントになり、美味しそうに仕上がっていますね！手作りのドレッシングも家にある食材で簡単に作ることができてとても良いです！皆さんもぜひ好みの組み合わせを見つけてみてください！パセリや玉ねぎといった香味野菜の風味を生かすことは、減塩にもつながるためおすすめです！

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！

