



## 家庭でできる「元気じゃけん定食」レシピ

### 南区

南区の伝統料理をつかった

### 南区の元気じゃけん定食

献立作成者：南区すこやか食生活推進リーダー・南区食生活改善推進員



#### 【一人一食分の栄養価】

エネルギー：615kcal  
たんぱく質：28.5g  
脂質：19.6g  
炭水化物：74.9g  
塩分：2.9g  
野菜の使用量：117g

#### ☆主食 もぶり飯（似島の祝い事に欠かせない一品） ☆

##### 材料（2人分）

米	1カップ干
しいたけ	1枚
にんじん	40g
ごぼう	1/2本(40g)
生えび(殻つき)	50g
きぬさや	4枚
砂糖	少々
塩	小さじ1/5
A しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1

##### 作り方

- ① 米は洗って30～40分おき、普通の水加減で炊く。
- ② 干しいたけは戻してから、にんじん、ごぼうは皮をむいてから千切り。えびは殻むく。きぬさやはさっとゆでて千切り。
- ③ きぬさや以外をしいたけの戻し汁とAの調味料で煮る。
- ④ 炊き上がったごはん③ときぬさやを混ぜる。



#### ☆主菜 小いわしの天ぷら ☆

##### 材料（2人分）

小いわし	80g
小麦粉	小さじ2
塩	少々(0.4g)
水	適量
揚げ油	適量
レモン	1/4個

##### 作り方

- ① 小いわしは頭と腹を取り、氷水でよく洗って水気を拭く。
- ② 小麦粉に塩、水を入れて衣を作る。
- ③ 油(180℃)で揚げる。
- ④ レモンを絞る。

☆副菜 小松菜の粒マスタード和え ☆

材料 (2人分)

こまつな	100g
にんじん	20g
ツナ缶	30g
粒マスタード	小さじ2

作り方

- ① こまつなをゆでて2~3cmに切る
- ② にんじんを2cm長さの千切りにし、さっとゆでる。
- ③ ツナは軽く油を切り、粒マスタードと合わせて、①、②をあえる。

☆汁物 のり汁 (大河地区のり汁。生のりのかわりに焼のりを使って) ☆

材料 (2人分)

焼のり	1/2 枚	
豚ばら肉	20g	
豆腐	1/6 丁	
だし汁	1.5 カップ	
A {	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ2
	塩	小さじ10/1
こねぎ	1 本	

作り方

- ① 豚三枚肉は一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら豚三枚肉、Aの調味料を入れ、一煮立ちしたら豆腐を手で崩しながら入れる。
- ③のりはもみながら入れて、小口切りにしたこねぎをちらす。



★もぶり飯

「もぶる」とは「混ぜる」という意味の広島弁です。見た目は「ばら寿司」にそっくりですが、昔「酢」が貴重だった頃、手に入り易かった「塩」を利用して作られたのが始まりです。似島で獲れた生えびを使うと一段とおいしくなります。

★小いわしの天ぷら

広島名物の小いわしの天ぷらは、レモン汁の香りと酸味で、塩の量が少なくても美味しくいただけます。

★小松菜のツナマスタード和え

ツナの旨味と粒マスタードの辛味で他の調味料を加えなくても美味しい一品です。

★のり汁

のり汁は大河地区の郷土料理です。生のりで作る汁物ですが、焼きのりで代用しました。

※味付きごはん(炊き込みご飯やお寿司、チャーハン等)は、1膳(1食)に約1.5g~3gの塩が含まれます。組み合わせるおかずの味付けに工夫が必要です。

