

## 薬味たっぷり南蛮漬け ～旬の秋刀魚を美味しく食べよう～



**<献立>**

- ・生姜ご飯
- ・秋刀魚の南蛮漬け
- ・カブと菊の酢の物
- ・ぶどう

**<1人分>**

**熱量**  
617Kcal

**蛋白質**  
9.8g

**食塩**  
1.7g

### 【生姜ご飯】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>真粒米</td><td>90 g</td></tr> <tr><td>生姜</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>だし割しょうゆ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>生姜(飾り用)</td><td>1 g</td></tr> </table>	真粒米	90 g	生姜	4 g	酒	5 g	だし割しょうゆ	5 g	生姜(飾り用)	1 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 生姜は千切りにする。4gは炊飯用とし、残り1gは水につけてアクを取り、天盛用にする。</li> <li>② 炊飯器に真粒米と分量の水(今回1.1倍)、酒、だし割しょうゆ、生姜を入れ、早炊きで炊飯する。</li> <li>③ 炊き上がったら全体を混ぜ、茶碗に盛り生姜を天盛りにする。</li> </ol>
真粒米	90 g										
生姜	4 g										
酒	5 g										
だし割しょうゆ	5 g										
生姜(飾り用)	1 g										

### 【秋刀魚の南蛮漬け】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>秋刀魚</td><td>40 g</td></tr> <tr><td>生姜</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>6 g</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>しし唐辛子</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>玉ネギ</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>シメジ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>パプリカ</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>大葉</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>ミョウガ</td><td>5 g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>穀物酢</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>唐辛子</td><td>0.1 g</td></tr> <tr><td>レタス</td><td>10 g</td></tr> </table>	秋刀魚	40 g	生姜	2 g	酒	2 g	片栗粉	6 g	揚げ油	4 g	しし唐辛子	3 g	玉ネギ	30 g	シメジ	20 g	サラダ油	2 g	パプリカ	10 g	大葉	2 g	ミョウガ	5 g	濃口しょうゆ	8 g	穀物酢	8 g	酒	8 g	砂糖	2 g	唐辛子	0.1 g	レタス	10 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 秋刀魚は3枚におろして、20gに切り分け、すりおろした生姜・酒で下味をつける。</li> <li>② 玉ネギ、パプリカは千切り、シメジは小房に分ける。しし唐辛子は隠し包丁を入れる。</li> <li>③ 大葉、ミョウガは千切りにし水にさらしてアクを取り、水気をきる。</li> <li>④ 南蛮漬けのタレを作る。調味料Aを小鍋に入れ煮立たせる。</li> <li>⑤ 玉ネギ、シメジを炒め④のタレに漬ける。パプリカも入れる。</li> <li>⑥ 秋刀魚に片栗粉をつけ、170度の油で揚げ、⑤の中に漬け込む。しし唐辛子は素揚げにする。</li> <li>⑦ 皿に一口大にちぎったレタスを敷き、秋刀魚と野菜を盛り付け、天盛りに大葉とミョウガをのせタレをかけ、しし唐辛子を添える。</li> </ol>
秋刀魚	40 g																																				
生姜	2 g																																				
酒	2 g																																				
片栗粉	6 g																																				
揚げ油	4 g																																				
しし唐辛子	3 g																																				
玉ネギ	30 g																																				
シメジ	20 g																																				
サラダ油	2 g																																				
パプリカ	10 g																																				
大葉	2 g																																				
ミョウガ	5 g																																				
濃口しょうゆ	8 g																																				
穀物酢	8 g																																				
酒	8 g																																				
砂糖	2 g																																				
唐辛子	0.1 g																																				
レタス	10 g																																				

### 【カブと菊の酢の物】

(材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>カブ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>菊の花</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>リンゴ酢</td><td>3 g</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>2 g</td></tr> </table>	カブ	20 g	菊の花	2 g	リンゴ酢	3 g	砂糖	2 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 菊の花はたっぷりの湯に酢を加えて茹で、冷水にさらして水気を絞る。カブは縦半分に切ってから薄切りにし、水に入れアクを流す。</li> <li>② リンゴ酢と砂糖を合わせ、カブと菊をつける。</li> </ol>
カブ	20 g								
菊の花	2 g								
リンゴ酢	3 g								
砂糖	2 g								

# 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★生姜ご飯</b>						
真粒米	90	326	0.2	0.0	0	37
生姜	4	1	0.0	0.0	11	1
酒	5	5	0.0	0.0	0	0
だし割しょうゆ	5	4	0.2	0.4	2	2
生姜(飾り用)	1	0	0.0	0.0	3	0
<b>小計</b>		<b>336</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>16</b>	<b>40</b>
<b>★秋刀魚の南蛮漬け</b>						
秋刀魚	40	124	7.4	0.1	80	72
生姜	2	1	0.0	0.0	5	1
酒	2	2	0.0	0.0	0	0
片栗粉	6	20	0.0	0.0	2	2
揚げ油	4	37	0.0	0.0	0	0
しし唐辛子	3	1	0.1	0.0	10	1
玉ネギ	30	11	0.3	0.0	45	10
シメジ	20	4	0.5	0.0	76	20
サラダ油	2	18	0.0	0.0	0	0
パプリカ	10	3	0.1	0.0	21	2
大葉	2	1	0.1	0.0	10	1
ミョウガ	5	1	0.0	0.0	11	1
濃口しょうゆ	8	6	0.6	1.2	31	13
穀物酢	8	2	0.0	0.0	0	0
酒	8	9	0.0	0.0	0	1
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
唐辛子	0	0	0.0	0.0	3	-
レタス	10	1	0.1	0.0	20	2
<b>小計</b>		<b>249</b>	<b>9.2</b>	<b>1.3</b>	<b>314</b>	<b>126</b>
<b>★カブと菊の酢の物</b>						
カブ	20	4	0.1	0.0	50	5
菊の花	2	1	0.0	0.0	6	1
リンゴ酢	3	1	0.0	0.0	2	0
砂糖	2	8	0.0	0.0	0	0
<b>小計</b>		<b>14</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>58</b>	<b>6</b>
<b>★ぶどう</b>						
ブドウ	30	18	0.1	0.0	39	5
<b>小計</b>		<b>18</b>	<b>0.1</b>	<b>0.0</b>	<b>39</b>	<b>143</b>
<b>合計</b>		<b>617</b>	<b>9.8</b>	<b>1.7</b>	<b>427</b>	<b>315</b>



生姜ご飯1人分の材料です。



秋刀魚南蛮漬け1人分の材料です。



玉ネギとシメジを炒める。



秋刀魚は片栗粉をまぶしてカラッと揚げる。



煮立たせた調味料の中に炒めた野菜、揚げた秋刀魚を熱いうちに漬け込む。

## ★栄養士からのコメント★

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。夏バテがみだった方も、食欲が戻ってきたのでないでしょうか。今回は、秋の味覚「秋刀魚」を使った南蛮漬けを作りました。生姜や大葉、ミョウガなどの香味野菜をふんだんに使い、減塩を感じさせない味付けになっています。南蛮漬けは具材を変えて、鮭や鱈、鯖でもよいですし、豚肉や鶏肉でも美味しくできます。冷蔵庫で一晩寝かせると味がしみ込みより美味しくいただけますし、日持ちもするため、作り置きにも便利なメニューです。