

MOAわくわく

ワークショップ

自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう

旬の料理 vol.2

春夏編



元気になる食事法のポイント ～自然にならって健康づくり～

今回のレシピは、次の4つのポイントを意識しています。

旬の料理について

自然の力をいっぱいに受けて育つ旬の食材は、その季節を楽しく暮らしていくための栄養も豊富で美味しく、私たちの体と相性がぴったりです。

旬の食材の特長を活かすためにも、このレシピで使用する調味料と使い方にこだわりました。

あなたの“美味しい”の一言が、幸せ感あふれる未来につながることを願っています。



ごはんを主食にする

その土地で多くとれるものを主に食べるのは、自然にならった食生活の最たるもの。日本ではそれがお米です。



生命力が強い食材を選ぶ

自然の力に満ちた、健康な土から育ったもの、旬の新鮮なもの、近隣でとれたものを、意識して選びましょう。



素材を生かす調理を工夫する

食材のもつ味や香り、食感に向き合い、その良さを生かすよう、味つけ・切り方・加熱などで、ひと工夫を加えましょう。



五感で食事を楽しむ

食材がもつ自然のエネルギーを余すことなく取り入れ生かす為に、五感で味わい楽しく食べて消化機能を働かせましょう。

元気になる食事法の6ポイント：生命力が強い食材選び／素材を生かす調理を工夫する

主菜 & 副菜

春野菜と鶏肉の塩糍ホイル焼き



家にある旬の野菜を組み合わせみてね

1人分 166kcal 塩分1.5g

<材料・1人分>

新じゃが芋 輪切り3枚(30g)

新玉ねぎ 半月薄切り5枚(40g)

春にんじん 斜め薄切り2枚(10g)

春キャベツ 1枚(40g)

絹さや(又はスナップエンドウ) 2本

鶏もも肉 一口大2切れ(30g)

(※他の肉や旬の魚でアレンジ可)

しめじ 5～6本(15g)

塩糍 大さじ1/2(10g)

バター 1cm角1つ(5g)

※塩糍がなければ塩・こしょう少々(肉の上にふりかける)でもOK! バターは好みで

作り方

- ① ジャガイモは7～8mm程の輪切り、玉ねぎは半分に切ってから薄切り、にんじんは斜め薄切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切るか手でちぎる。絹さやは筋があれば取る。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
- ③ アルミホイルを30cm程度の長さに切り、縦長に2枚重ねて広げ、中央に玉ねぎ・キャベツ、鶏肉、他の野菜を順に乗せていく。最後に塩糍をかけ、バターをのせる。
- ④ ホイルの奥と手前を合わせて2～3回折り、さらに両端をそれぞれ2～3回折ってピッチリ包む。(ふっくら美味しくなります)
- ⑤ 温めたオーブン(200℃・15～20分)またはフライパン(水を1cmほど引いて沸騰させ、ふたをして中火で15分)で焼く。

調理のワンポイント♪

- ・ 食べる直前にポン酢やレモン汁などを、お好みでかけて食べても良いと思います
- ・ 魚焼きグリル(中火で15分)でも出来ます
- ・ 具材の底に残ったスープには、素材のうまみがぎゅっと詰まっています。残さず味わってみてください。

監修:管理栄養士 佐々木美穂

ごろごろ茄子のスパイシーカレー

主食＆
主菜



1人分 370kcal 塩分1.9g

<材料・2人分>

なす	中3本(200g)	サラダ油	大さじ2(24g)
パプリカ	1/3個(40g)	カレー粉	大さじ1(6g)
(又はピーマン、ズッキーニ)			
玉ねぎ	中1/2個(100g)	ケチャップ	大さじ2(36g)
にんにく	少々	A 塩	小さじ1/2(2.4g)
しょうが	少々	水	大さじ4(60g)
豚ひき肉	120g		

作り方

- ① なす、パプリカは1.5cm角に切り、サラダ油をからめる。
- ② たまねぎは粗みじん切り、にんにくとしょうがはすりおろす。
(にんにく・しょうがは、みじん切りでもOK)
- ③ 熱したフライパンに①を入れ、ふたをして4～5分中火にかけ、時々かき混ぜながら、なすに焼きめをつける。
- ④ そこに②を加えて2～3分炒め、カレー粉を加え2分炒める。
- ⑤ ひき肉を加え、色が変わるまで炒めたらAの調味料を加える。
煮立ったら弱火で5分煮れば完成！

調理のワンポイント♪

・水分の多いなすを程よく焼きつけ、余分な水分を飛ばすことで、他の食材のうまみが入り、短い煮込み時間で調和のとれた美味しいカレーになります。

元気になる食事法の6ポイント：生命力が強い食材選び／素材を生かす調理を工夫する

副菜

菜の花のからしあえ



野菜★は
他のものでも
美味しいです

1人分 20kcal 塩分0.4g

<材料・2人分>

菜の花	120g	醤油	小さじ1(6g)
		砂糖	小さじ1/4(0.7g)
		からし	小さじ1/4(0.7g)

作り方

- ① 調味料を合わせておく。
- ② 菜の花は根本の固い部分を切り落とし、たっぷりのお湯で30秒～1分ゆでる。冷수에サッとさらし、水気をよく絞ってから4cm位の長さに切る。
- ③ 調味料と菜の花をまんべんなく混ぜる。

★例:「春キャベツ+えのきだけ」や「のらぼう菜」など

監修:栄養士 三浦朝子

たけのこの炒め煮



じっくり弱火で
炒めると味が
よく染みます。

1人分 58kcal 塩分0.7g

<材料・4人分>

たけのこ水煮	250g	砂糖	小さじ2(8g)
ごま油	小さじ2(8g)	オスターソース	小さじ2(12g)
		醤油	小さじ2(12g)
		ラー油	小さじ1弱(3g)

作り方

- ① たけのこを短冊切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて火にかけ、①を炒める。
- ③ 調味料を加えて中火にし、汁気が無くなるまで炒める。
- ④ 仕上げにラー油を加えて、サッと炒め合わせる。
(お好みでラー油を増やしても良いです)

監修:管理栄養士 今井さと

元気になる食事法の6ポイント：生命力が強い食材選び／素材を生かす調理を工夫する

モロヘイヤの梅肉あえ



1人分 16kcal 塩分0.9g

<材料・4人分>

モロヘイヤ 2袋(80g) 醤油 大さじ1/2(9g)
えのきだけ 1/2袋(80g) 鰹節削り 1/2袋(1.5g)
梅干し(梅肉) 大1個分(12g) きざみのり 適量

作り方

- ① モロヘイヤは太い茎の部分を除き、食べやすい大きさに切る。えのきだけは半分の長さに切り、それぞれサッとゆでてザルに入れ、水気をよく切る。
- ② 梅干しは種を取り除き、果肉部分を包丁でたたく。
- ③ ボウルに①と醤油を入れて混ぜた後、②の梅肉と鰹節を加えて、よくあえる。
- ④ 器に盛り、きざみのりを最後にふんわり乗せる。

監修：管理栄養士 佐々木美穂

きゅうりのごま味噌あえ



時間が経つと
味がだんだん
なじんできます。

1人分 61kcal 塩分0.7g

<材料・4人分>

きゅうり 2本

味噌 大さじ1強(20g)
砂糖 小さじ2(8g)
中華だしの素 少々1/2(1g)
ごま油 大さじ1/2(6g)
すりごま 大さじ2(16g)

作り方

- ① きゅうりは皮つきのまま乱切りにする。
- ② 調味料をすべて混ぜ合わせる。
- ③ ボウルに①と②を入れ、混ぜる。

★手でしっかり混ぜると、味が染み込みやすくなります

監修：管理栄養士 今井さと

副菜

元気になる食事法の6ポイント：五感で食事を楽しむ／素材を生かす調理を工夫する

汁物

豆腐のおぼろ仕立て



季節によって
大葉や春菊等も
おすすめです

水切りはしっかりと！
豆腐が沈まない程度に
とろみをつけるのが
ポイントです

1人分 45kcal 塩分0.9g

<材料・5人分>

木綿豆腐	1/2丁	だし汁	700ml
にんじん	25g	塩	小さじ1(4g)
三つ葉	1束(50g)	薄口醤油	小さじ1(6g)
おろし生姜	小さじ1/2	水溶き片栗粉	
		(片栗粉・水 各大さじ1)	

作り方 ～春の訪れを感じる一品です～

- ① 豆腐は半分に切って水を切り(重しを乗せ30分置く)、泡だて器またはフォークで、そぼろ状につぶす。
- ② にんじんは細切り、三つ葉は3cmほどの長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかける。塩・醤油で味をつけ、豆腐を加え、水溶き片栗粉を少しずつ入れながらき混ぜる。最後に三つ葉を加えて混ぜる。
- ④ 椀に盛りつけ、おろし生姜をのせる。

監修:管理栄養士 今井さと

トマトのごまみそ汁



1人分 54kcal 塩分1.0g

<材料・4人分>

トマト	中2個(300g)	だし汁	500ml
青じそ	2枚	米麴みそ	小さじ4と1/2(28g)
すりごま	大さじ2(16g)		

作り方 ～トマトのうま味とごまの風味がマッチ！～

- ① トマトはヘタを取って一口大に切る。
- ② 青じそはせん切りにして(手でちぎっても良い)、水にさらし、水気を切っておく。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、①を入れてサツと煮る。みそを溶き入れ、すりごまを加え、沸騰直前で火を止める。
- ④ 椀によそい、青じそを散らす。

監修:管理栄養士 佐々木美穂

素材を生かす調理のひと工夫

レシピを監修した栄養士さん達に聞いてみました。

春野菜のうまみをギュッと凝縮

春野菜の香り、うまみは主張しすぎない優しい味なので、逃さないよう調理するにはホイル焼き等の蒸し焼きがおすすめです。切って包んで焼くだけなので、慣れると手軽に楽しめます。

夏野菜は焼きめをつけて

水分の多い夏野菜(特に枝にぶら下がるタイプ)は、表面を焼くことで香ばしい風味と歯ごたえが加わり、暑い時期に落ちがちな食欲を高めてくれます。

美味しいから始めませんか
～岡田式食事法 ▶



～ こだわり調味料 ～



瑞雲醤油
(こいくち/うすくち)

国内産MOA自然農法・転換期間中
／小麦・丸大豆使用

三大産地の一つ
／兵庫龍野の本造り

じっくり熟成※
／昔ながらの天然醸造

※こいくち:12～18ヶ月／うすくち:8～12ヶ月
※気温の変動等を考慮して醤油の状態を見極め、
熟成期間を調整しています

1879年創業の蔵元が、受け継がれてきた伝統製
法で丁寧に作り上げた香り豊かな醤油です。

丸みのある口当たりで、どんな料理に使ってもなじ
みがよく、素材の味を引き立てます。

ご興味のある方はこちら

国産有機サポーターズ登録店
Green Market オンラインショップ ▶

