



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.3 秋冬編



© 一般社団法人 MOA インターナショナル



## 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

季節の野菜を使用した人気のレシピを掲載しています。

自然の力をいっば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事を願っています。

美味しいから始めませんか  
～岡田式食事法 ▶



25



#### 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。

52



#### 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。

38



#### 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。

62



#### 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、五感で味わい楽しく食べて消化機能を働かせましょう。

## 主菜

### 鮭のねぎ味噌焼き

元気になる  
食事法のポイント



生命力が強い  
食材を選ぶ



素材を生かす  
調理を工夫する



<材料・4人分>

1人分 140kcal 塩分1.0g

鮭 4切れ(80g/一切れ)	長ねぎ 2/3~1本(80g)	
(またはブリ、鯖)	酒 小さじ2(10g)	
酒 小さじ2(10g)	A	みそ 小さじ4(24g)
塩 小さじ1/4(1.2g)		砂糖 小さじ3(約10g)
		みりん 小さじ1(6g)
		醤油 小さじ1/2弱(2.4g)

### 作り方

- ① 鮭に酒と塩をふりかけ、余分な水分をキッチンペーパー等でふきとる。(※臭みが抜けて、うまみが増す)
- ② 長ねぎは斜め薄切りにし、小鍋に酒と共に入れ、弱~中火で水分が無くなるまで炒る。Aと合わせ、ねぎ味噌を作る。
- ③ 魚焼きグリルまたはオーブントースターで、鮭の皮面を上にして焼く。裏返して八分目くらいまで焼けたら、ねぎ味噌をのせ、5分焼く。味噌に焼き色がついたら出来上がり。

監修:栄養士 三浦朝子

## 小松菜ときのこのあえもの

## 副菜

お好きなきのこ  
で作れます!



元気になる  
食事法のポイント



ごはんを  
主食にする



生命力が強い  
食材を選ぶ

<材料・4人分>

1人分 45kcal 塩分0.7g

小松菜 1袋(200g)	]	醤油 大さじ1(18g)
しめじ 100g		だし汁 大さじ1(15g)
にんじん 80g		おろし生姜 小さじ1(5g)
油 小さじ2(8g)		

### 作り方

- ① 小松菜は好みの固さにゆでて2cm幅に切り、水気をしぼる。
- ② しめじは石づきを取ってほぐし、にんじんはせん切りにする。油を熱したフライパンでしんなりするまで炒め、少し冷ます。
- ③ ボウルに①②を入れ、調味料を加えてあえる。

監修:管理栄養士 濱口圭二

## 副菜(主菜)

元気になる  
食事法のポイント

五感で食事を  
楽しむ

素材を生かす  
調理を工夫する

お肉の量を  
増やすと主菜も  
兼ねられます



さつまいもで  
作っても  
美味しいです

## 肉じゃが風かぼちゃの煮物

### 作り方

- ① かぼちゃは一口大、玉ねぎはくし形に切る。またけは一口大にちぎり、にんじんはいちょう切りにする。
- ② 糸こんにゃくはサツとゆでて臭みを抜き、食べやすい大きさに切る。豚肉は一口大にし、片栗粉をまぶしてサツとゆでる。
- ③ 鍋にだし汁とにんじんを入れ、中火で煮ていく。たまねぎ、かぼちゃ、またけ、豚肉、糸こんにゃくの順に入れて、全体に火が通ったらAの調味料を加える。
- ④ 落としふたをし、弱火で10分ほど煮て、味をしみ込ませる。火を止め、器に盛りつける。

<材料・5人分(主菜:2人分)> 1人分 73kcal 塩分0.4g

かぼちゃ	150g	A	醤油	大さじ2強(14g)
たまねぎ	75g		みりん	大さじ1/2(9g)
にんじん	30g		酒	大さじ1/2(8g)
またけ	1/2袋(40g)		砂糖	小さじ1(3g)
糸こんにゃく	60g		だし汁	100ml
豚肉(薄切り)	50g【主菜:120g】			
片栗粉	大さじ1/2(約5g)			

### 調理のワンポイント♪

- ・かぼちゃの煮崩れが気になる場合は、切る大きさを変えたり、面取りをするなど工夫しましょう！
- ・豚肉のパサつきを防ぐため、片栗粉をまぶしていますが、無い場合は②で片栗粉や下ゆでをせずに、そのまま③で鍋に入れてもOKです。

(※主菜の場合:1人分 251kcal 塩分1.1g)

監修:管理栄養士 瀧口圭二

## 副菜

### きのこ煮おろし

元気になる  
食事法のポイント

 生命力が強い  
食材を選ぶ

 素材を生かす  
調理を工夫する



辛い大根の場合、  
少し長めに煮ると  
辛味が飛びます

<材料・4人分>

1人分 33kcal 塩分0.7g

きのこ	200g	だし汁	150ml
生姜	5g	醤油	大さじ1(18g)
大根	100g	みりん	大さじ1(18g)
青菜(飾り用)	適量	酒	大さじ1/2(8g)

### 作り方

- ① きのこは食べやすい長さ・薄さに切る(※しいたけや舞茸、しめじ、えのきなどお好みで)。
- ② 生姜、大根をすりおろし、大根は軽く水気をしぼる。
- ③ 鍋にだし汁と調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。①のきのこを入れて火が通ったら②を加え、サッと煮て上げる。
- ④ 器に盛り、青菜(ねぎ等でもOK)を添える。

監修:管理栄養士 高橋あゆみ

### ごぼうの唐揚げ

ごぼうが隠れる  
程度の油量でも  
揚げられます



元気になる  
食事法のポイント

 五感で食事を  
楽しむ

 素材を生かす  
調理を工夫する

<材料・4人分>

1人分 114kcal 塩分0.7g

ごぼう	200g	醤油	大さじ1(18g)
片栗粉	大さじ2(9g)	みりん	大さじ1(18g)
揚げ油	適量	酒	小さじ1/2(3g)
だし汁	200ml	砂糖	小さじ1(3g)

### 作り方

- ① ごぼうは4~5cmの長さにし、食べやすい太さの縦割りに切る。
- ② 鍋にだし汁と調味料、①を入れ、落としがたをして火をつける。煮立ったら弱火にし、好みの固さになるまで煮て、そのまま冷ます。
- ③ ごぼうを取り出し、片栗粉をまぶして揚げる。

※仕上げに一味唐辛子や山椒をふっても美味しいです

監修:管理栄養士 高橋あゆみ

## 副菜

### ほうれん草とにんじんの ごま味噌あえ

元気になる  
食事法のポイント

 生命力が強い  
食材を選ぶ

 素材を生かす  
調理を工夫する



<材料・4人分>

1人分 57kcal 塩分0.5g

ほうれん草 1袋(200g)  
にんじん 1/4本(50g)

米麴味噌 大さじ1弱(15g)  
すりごま 大さじ2弱(10g)  
米酢 小さじ1(5g)  
砂糖 大さじ1(10g)  
ごま油 大さじ1/2(5g)

### 作り方

- ① ほうれん草は熱湯でしんなりするまでゆで、水にさらす。水気をよくしぼり、3~4cmの長さに切る。
- ② にんじんはせん切りにして熱湯でゆで、水気をきる。
- ③ ポウルに調味料を混ぜ合わせ、そこへ①②を加えて、よくあえる。

監修:管理栄養士 佐々木美穂

### れんこんの塩糍きんぴら

元気になる  
食事法のポイント

 生命力が強い  
食材を選ぶ

 素材を生かす  
調理を工夫する

ごぼうやヤーコン  
で作っても  
美味しいです



<材料・5人分>

1人分 87kcal 塩分1.1g

れんこん 150g  
にんじん 50g  
糸こんにゃく 100g  
鶏もも肉 60g

ごま油 大さじ1(12g)  
塩糍 大さじ1と1/3(25g)  
薄口醤油 小さじ1(6g)  
酒 大さじ1(15g)  
七味唐辛子 お好みで

### 作り方

- ① れんこんは皮をむき、2~3mmの厚さのいちょう切りか半月切りにし、水にさらす。にんじんは斜め薄切りにした後、5mm幅の細切りにする。
- ② 糸こんにゃくは軽く下ゆでし、適当な長さに切る。
- ③ 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①~③の具材を中火でよく炒め、塩糍、酒を加えさらに炒める。最後に醤油を加えて味をととのえ、好みで七味唐辛子をふる。

監修:管理栄養士 佐々木美穂

## 汁物 & 副菜

## しょう油糀で！けんちん汁



元気になる  
食事法のポイント



生命力が強い  
食材を選ぶ



素材を生かす  
調理を工夫する



<材料・5～6人分> 1人分 57kcal 塩分0.5g

木綿豆腐	150～200g	ごま油	小さじ3(12g)
さといも	2個(100g) (またはじゃがいも)	サラダ油	小さじ2(8g)
だいこん	100g	水	750～800ml
ごぼう	1/2本(40g)	鰹削り節	1袋(3g)
にんじん	40g	しょう油糀	大さじ2と1/2
しいたけ	2枚(30g)	塩	小さじ1/3(約2g)
長ねぎ	1/2本(50g)	みりん	小さじ2(12g)
油揚げ	1枚(50g)	刻みねぎ	適量
		一味唐辛子	お好みで

### 作り方

- ① 豆腐は1cm角に切り、ザルなどにあげて軽く水きりしておく。
- ② さといも・だいこん・にんじんも1cm角に、しいたけ・ごぼう・油揚げは1cm角より少し小さめに切る。
- ③ 長ねぎは小口切りにする。(太い場合は最初、縦半分にする)
- ④ 鍋にごま油・サラダ油を熱し、②を加え、全体に油がなじむように、まんべんなく炒める。
- ⑤ 水と鰹削り節、①③を加え、中火で5分ほど煮る。
- ⑥ つまようじ等を刺して、具材に火が通っているか確認してから調味料を加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 器に盛り、刻みねぎを添える。好みで一味唐辛子をかける。

### 調理のワンポイント♪

- ・食材を小さく切ることによって、煮込む時間が短くなっています。
- ・水の量を600mlに減らして作り、うどんにかけると「けんちんうどん」になります！



## 「日本型の食事」とは

毎日の食事をふりかえり、考えてみましょう。



### ごはんを主食とした献立

ごはんを中心にした日本型の食事の基本形は「一汁三菜」と言われています。

これは、汁物1品とたんぱく質メインの主菜1品、野菜中心の副菜2品で構成され、献立を決める際の目安となっています。

### 家庭の中で工夫して食事バランスを

多様な生活スタイルがある中、毎食ととのった食事にするのは難しいもの。

一汁三菜はあくまで基本形であり、肉の入った副菜はその量を増やせば主菜に、汁物は具たくさんにすれば十分な副菜になりますから、一汁一菜や一汁二菜でも満足のいく献立になります。あまり大きな負担にならないよう工夫しながら、1日や1週間の中で食事のバランスを取るようになっていしましょう。



あなたの美味しいで未来が変わる

国産有機サポーターズ登録店  
Green Market ▶

