

# 地産地消 de クッキング

地産地消をテーマに、  
山口県産の食材を使って  
調理したレシピ集!!

解説動画  
付き!



## 地産地消

## お弁当の日プロジェクト

地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」という意味です。そのため、新鮮な野菜が安価で手に入り、旬の野菜を美味しく食べることができる、生産者の顔が見えることで安心感がある、また輸送コストの削減など地域だけではなく地球全体にメリットがあります！

今回のレシピ集では山口県の特産物として、かぼちゃは「くりまさる」や「寝太郎かぼちゃ」、ごぼうは「美東ごぼう」、れんこんは「岩国れんこん」などを使用することができます。また、山口県オリジナル野菜である「はなっこりー」を取り入れています。この他にもブランドになっていなくても、地元で採れる食材をたくさん使って料理をしていきましょう。

山口県立大学の『お弁当の日』は、食の自立をめざし、料理を作る楽しさ、誰かに作る喜びを感じてもらうために、あらかじめ決めたテーマに沿って手作りの料理を1人1品持ち寄り、みんなでお昼ご飯を食べようという活動です。

定例の『お弁当の日』の他に、大学生をはじめ地域の方を対象として食に興味関心を持ってもらえるよう、料理教室や食育ワークショップなどのイベントも企画しています。

ぜひご参加ください！

## かぼちゃとごぼうのだし炊きご飯



- ① かぼちゃは1~2cm角に切り、ごぼうはさがきにする。
- ② 炊飯器に米、醤油、みりん、塩、混合だしを入れ、ひとまぜする。
- ③ かぼちゃ、ごぼうをのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら軽く混ぜて器によそい、黒ごまをかける。

〈混合だしの取り方〉

- ① 鍋に水、昆布を入れ、沸騰直前まで加熱する。
- ② 昆布を取り出し、かつお節を入れて沸騰したら火を止め、かつお節が底に沈んだら上澄み液をこす。

～材料（4人分）～

米：2合  
かぼちゃ：100g  
ごぼう：80g  
濃口醤油：大さじ2  
みりん：大さじ2  
食塩：ひとつまみ

黒ごま：少々  
混合だし  
昆布：10g  
かつお節：10g  
水：500ml

栄養価（1人分）  
エネルギー：310kcal  
食塩：1.7g



## 厚揚げと野菜の味噌汁



- ① にんじんは2mm厚さのいちょう切り、しいたけは軸を取り除き2mm厚さの薄切りにする。
- ② 厚揚げは一口大に、こねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁を火にかけ、にんじん、しいたけ、厚揚げを入れて火が通るまで熱し、味噌を入れて味をととのえる。
- ④ 椀によそい、こねぎを散らす。

〈煮干しだしの取り方〉

- ① 鍋に水、煮干しを入れ、沸騰後約3分弱火で加熱し火を止め、上澄み液をこす。

～材料（4人分）～

厚揚げ：100g  
しいたけ：20g  
にんじん：60g  
こねぎ：4g

味噌：大さじ2強  
煮干しだし  
煮干し：20g  
水：700ml

栄養価（1人分）  
エネルギー：62kcal  
食塩：1.2g





## きのこ豆腐ハンバーグ



- ① ちぎった豆腐を電子レンジ500wで1分30秒加熱し、水気を切る。
- ② 大葉を細切りにし、大根をおろす。
- ③ しめじ、たまねぎをみじん切りにする。
- ④ ボウルにひき肉と塩、こしょうを入れて練る。
- ⑤ しめじ、たまねぎ、豆腐を入れて混ぜ、人数分に分けて形をととのえる。
- ⑥ 熱したフライパンに油をひき、両面を焼く。
- ⑦ 水を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑧ 皿に盛りつけ、大根おろしと大葉をのせる。

～材料（4人分）～

合いびき肉：240g 大葉：2枚  
木綿豆腐：240g 塩：小さじ1/4  
たまねぎ：60g こしょう：少々  
しめじ：60g サラダ油：大さじ1  
大根：100g

栄養価（1人分）  
エネルギー：221kcal  
食塩：0.5g



## はなっこりーとれんこんのごま和え



- ① はなっこりーは2cm長さ、にんじんは2mm厚さのちょう切りにする。
- ② れんこんは3mm厚さのちょう切りにし、水にさらす。
- ③ 野菜を茹でて冷ます（れんこんを茹でる際は酢を少量加える）。
- ④ 茹でた野菜と調味料を和える。
- ⑤ 器に盛りつける。

～材料（4人分）～

はなっこりー：100g 濃口醤油：大さじ1/2  
れんこん：100g 砂糖：小さじ2/3  
にんじん：60g すりごま：大さじ2  
酢（酢水用）：少々 マヨネーズ：大さじ1/2強

栄養価（1人分）  
エネルギー：73kcal  
食塩：0.4g



## アップルスイートポテト



- ① さつまいもは皮をむいて1cm厚さの半月切りにして水にさらす。電子レンジ500Wで7分加熱し、マッシャーでつぶす。
- ② りんごの皮をむき、5mmの角切りにする。飾り用のりんごは薄切りにして塩水につけておく。
- ③ 角切りにしたりんごを電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ④ 加熱したりんごの水気をペーパーで取り、バターを加えて混ぜる。
- ⑤ さつまいもに砂糖と④を加えて混ぜ、角切りにしたチーズを加えながら形をととのえる。
- ⑥ 卵黄を表面に塗り、予熱した190°Cのオーブンで10分焼く。
- ⑦ 皿に盛りつけ、飾り用のりんごをのせる。

～材料（4人分『8個分』）～

さつまいも：260g 卵黄：20g（1個分）  
りんご：120g プロセスチーズ：30g  
りんご（飾り用）：20g 無塩バター：20g  
砂糖：大さじ2 塩（塩水用）：少々

栄養価（1人分）  
エネルギー：194kcal  
食塩：0.3g





公立大学法人  
山口県立大学  
Yamaguchi Prefectural University

作成 山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科 お弁当の日プロジェクト  
発行 2023年3月15日

※このパンフレットは、  
山口県立大学栄養学科食育系課外活動お弁当の日プロジェクト2022年度の活動費により作成しました

お弁当の日プロジェクトに関する問い合わせ先

山口県立大学看護栄養学部栄養学科 調理学研究室

〒753-0021 山口市桜畠6丁目2-1 TEL083-929-6400