

広島文教大学

人間栄養学科の
学生が考えた！

広島食材 レシピ

Recipes
with
Hiroshima ingredients

令和7年度版



志す、こころ輝く。

広島文教大学

(一社) 全国栄養士養成施設協会

世羅アスパラガスの 磯辺揚げ



栄養価
(1人分) エネルギー：208kcal 食塩相当量：1.0g

材料 (2人分)

アスパラガス ……2本 青のり ……小さじ1弱
ちくわ ……4本 揚げ油 ……適量
小麦粉 ……大さじ2
片栗粉 ……大さじ2
冷水 25cc(大さじ2と小さじ2)

- 1 アスパラガスの下の方を1cm切り落とす。硬い部分は皮を剥く。ちくわの長さに合わせて切る。
- 2 ちくわの穴にアスパラガスを差し込む。
- 3 小麦粉、片栗粉、冷水、青のりを混ぜて、衣を作り、2を入れて衣を絡ませる。
- 4 フライパンに油を熱し、3を入れて時々菜箸で返しながら、衣がカリッとするまで揚げ焼きにする。
- 5 斜め半分に切る。

Point

アスパラガスの水分と甘みを凝縮した磯辺揚げです。噛んだ瞬間、口いっぱい旨みが広がります。食感が残る程度に揚げると美味しく食べられます。アスパラガスは、葉酸を豊富に含むなどビタミン類を幅広く含む緑黄色野菜です。調理工程が少なく、手軽に美味しく作ることができるのでお弁当のおかずやおつまみにもおすすめです。

材料 (2合分)

米 ……2合 昆布 ……2g
水 ……380g 醤油 ……大さじ1.5
ひじき ……5g みりん ……大さじ1.5
ツナ缶(油漬) 1缶(70g) 酒 ……大さじ1
人参 ……1/4本
油揚げ ……1枚
しめじ ……50g

- 1 米を研ぎ炊飯器に入れ、水と昆布を加えて30分以上浸漬させる。
- 2 ひじきをたっぷりの水で戻し、水気をしっかり切る。ツナは油を切る。
- 3 人参は細切り、油揚げは短冊切りにする。しめじは石づきを切り落としてほぐす。
- 4 調味料をボウルに入れ混ぜ、炊飯器に入れる。
- 5 ひじき、人参、油揚げ、しめじ、ツナをまんべんなくのせ、炊飯する。
- 6 炊き上がったら昆布を取り出し、全体を混ぜる。

Point

ひじきとツナを使った風味豊かな炊き込みご飯。ひじきをたっぷりの水で戻すことでふっくらします。鉄やカルシウムが豊富なひじきに、たんぱく質を多く含むツナや油揚げ、食物繊維を多く含む人参やしめじを加えることで、栄養バランスの取れた一品になります。

ツナとひじきの 炊き込みご飯



栄養価
(1/4量) エネルギー：360kcal 食塩相当量：1.4g

「ほたるの里レンコン」の れんこんバーグ



栄養価 (1個分) エネルギー：107kcal 食塩相当量：0.6g

材料 (5個分)	
ほたるの里レンコン	あん
……………300g	しょうゆ ……大さじ1
片栗粉 ……小さじ1	砂糖 ……大さじ1
油 ……大さじ2	みりん ……大さじ1
	片栗粉 ……小さじ2
	水 ……100cc

- れんこんはよく洗って水気をふき、皮付きのまま2ミリ幅の輪切りを10個作る。
- 残ったれんこんの3/4量をすりおろし、残りを粗みじん切りにする。
- ボウルに②と片栗粉を入れて混ぜ、5等分に丸め、輪切りれんこんで上下を挟む。
- フライパンに半量の油を入れて③を並べ中火で焼く。焼き色がついたら上下を返して残りの油を入れ、こんがり焼いて皿に盛り付ける。
- フライパンの油を拭き取り、あん材料を入れて混ぜ、中火で混ぜながら加熱する。
- 沸騰してから1分ほど加熱して、れんこんバーグの上からかける。

Point

ほたるの里レンコンの灰汁が少ない特徴を活かし、皮がついたまま使用しています。全てをすりおろすのではなく、輪切りと粗みじん切りを入れることで、れんこん特有のシャキシャキとした食感を味わうことができます。また、ほたるの里レンコンは素焼きにしても美味しく食べられる甘いれんこんです。

材料 (2本分)

米 ……300g	卵焼き
ごま油 ……小さじ2	卵 ……1個
いりごま ……小さじ2	砂糖 ……小さじ1
ミニ広島菜 ……8枚	塩 ……ひとつまみ
きゅうり ……1/2本	油 ……小さじ1/2
焼き海苔 (全形) ……2枚	人参のナムル
ツナマヨネーズ	人参 ……1/3本
ツナ (油漬け) ……1缶 (70g)	塩 ……ひとつまみ
マヨネーズ ……大さじ1	ごま油 ……小さじ1

- ご飯にごま油といりごまを加えて混ぜて冷ます。ミニ広島菜はざっとゆでて水気をふく。きゅうりは縦4等分に切る。
- ツナは油を切り、マヨネーズで和える。
- 卵は砂糖と塩を加えて混ぜ、油を敷いたフライパンで厚焼き卵にして縦2等分にする。
- 人参は細切りにして電子レンジ600Wで1分加熱し塩とごま油を加えて和える。
- ラップの上に海苔をのせ、ご飯 (半量) を均一に広げる。
- 巻きすをラップで包み、ミニ広島菜4枚を敷き、ご飯が下面になるように重ねる。
- 海苔の上に卵焼き、きゅうり、ツナマヨネーズ、人参のナムルをおき、手前から巻く。
- 同様にもう1本巻き、ラップで包んで形をととのえる。
- 食べやすい大きさにラップごと切り分ける。

Point

川内のミニ広島菜で巻いたキンパです。ミニ広島菜は葉が薄く、茎も葉も全体的にやわらかいため茎まで使って巻くことができます。中の具材はお好みで自由に変えられるので、ぜひアレンジも楽しんでみてください。

「ミニ広島菜」のキンパ



栄養価 (1本分) エネルギー：814kcal 食塩相当量：1.2g

「お宝とまと」の チーズケーキ



栄養価 (1/8個分) エネルギー：353kcal 食塩相当量：0.3g

材料 (18cm底抜き丸型)

クッキー ……100g	水 ……100g
無塩バター ……55g	生クリーム ……200g
クリームチーズ ……200g	コンポート
グラニュー糖 ……80g	お宝とまと ……250g
無糖ヨーグルト ……100g	グラニュー糖 ……20g
粉ゼラチン ……10g	レモン果汁 ……10g

- トマトは湯むきをする。クリームチーズは室温に戻す。ゼラチンは水に振り入れふやかす。
- クッキーを細かく砕き、溶かしバターと合わせて型に敷き詰め、冷蔵庫で冷やす。
- コンポートを作る。トマトを横半分、縦4等分に切り、鍋に入れる。グラニュー糖、レモン果汁を加えて水分を飛ばすように弱火で10分加熱する。
- ゼラチンはラップをせず電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ③と④をブレンダーにかけ、滑らかにする。
- クリームチーズとグラニュー糖をすり混ぜ、ヨーグルトを加えて混ぜる。⑤と生クリームを加え混ぜ、型に流し冷蔵庫で3時間冷やし固める。

Point

お宝とまとは、糖度が高くフルーツのような甘さとほどよい酸味が特徴のトマトです。このお宝とまとを使ったチーズケーキは、自然な甘みと爽やかさが感じられる一品です。コンポートにしてチーズ生地に加えることで、まろやかなクリームチーズと調和し、優しいピンク色に仕上がります。冷やして食べると、よりトマトの風味が引き立ちます。

地産地消のメリット

「ひろしまそだちマーク」は、広島市内の農林漁業者が生産した製品のブランドマークです。



消費者は

- 身近な場所から新鮮な農産物を得ることができる
- 消費者自らが生産状況等を確認でき、安心感が得られる
- 食と農について親近感を得るとともに、生産と消費の関わりや伝統的な食文化について、理解を深める絶好の機会となる
- 環境に優しい生活につながる。

生産者は

- 消費者との顔が見える関係により、地域の消費者ニーズを的確にとらえた効率的な生産を行うことができる
- 流通経費の節減により、生産者の手取りの増加が図られ、収益性の向上が期待できる
- 生産者が直接販売することにより、少量な産品、加工・調理品もさらに場合によっては不揃い品や規格外品も販売可能となる

生産者と消費者をつなぐのは

- 市町村や栄養士には、学校給食で地場農産物を利用することで、生徒等の食育の推進につながる。
- スーパーマーケットには、地場農産物コーナーの設置で新鮮で安心な農産物を求める消費者を確保できる。
- 料理店や旅館には、地元食材を活用した特徴のあるメニューを提供することで、地元や観光客を集めることができる。
- 食品製造業者には、地元食材を利用することで、流通経費や環境負荷の軽減につながる。