

フードプランナー・管理栄養士 岸村康代さんプロデュース
旬の土佐文旦、トマト、宗田節を使って簡単調理
「高知食材レシピ」 8品を発表！

アンテナショップ「まるごと高知」などで購入可能な食材を使用

フードプランナー・管理栄養士 岸村康代さんプロデュース！「高知食材レシピ」

高知県は、フードプランナー・管理栄養士の岸村康代さんが開発を手掛けた「高知食材レシピ」8品を発表します。高知県アンテナショップ「まるごと高知」などで購入可能な商品を使用し、誰でも簡単に作れるレシピを提案することで、全国のみなさまに高知県産品を気軽に楽しんでいただくことを目的としています。

土佐文旦を使ったレシピ

高知食材

いまが旬。土佐文旦。

お日さまの日差しのような黄色、つやつやでまん丸の大きな果実。ほのかに漂う甘くさわやかな香り。一粒食べると、プリプリとした果肉がはじけて、果汁がジュワッと口いっぱい広がる「土佐文旦」。酸味と甘味のバランスが絶妙で独特の味わいが特長です。皮も楽しむことができるのは、安全・安心な国内産ならではの、100gあたりのビタミンC含有量はみかんよりも豊富で、爽やかな香りによるリラックス効果も期待できます。高知県が全国一の出荷量を誇り、9割以上のシェアを占めています。



土佐文旦のハーブたっぷり野菜たっぷり生春巻き

土佐文旦・・・3房 ※期間限定販売（3月末頃まで）

リーフレタス・・・3枚

ミント・・・1本

あさつき・・・3本

生春巻きの皮・・・1枚

スウィートチリソース・・・適量



① 土佐文旦は皮をむく。リーフレタスの2枚を千切りにする。ミントは葉に分ける。

② 生春巻きの皮は40℃くらいのお湯にくぐらせて柔らかくし、①のリーフレタスを置き、文旦、ミント、あさつきの順にのせる。皮の右側を閉じ、左側は開けた状態で巻いていく。半分に切り、皿にのせる。

③ スウィートチリソースをつけながらいただく。

★野菜もたっぷりで甘みと酸味の絶妙なバランスの文旦の風味が美味しいサラダ感覚の生春巻き。ハーブも合わせて、アクセントに！

サーモンとアボガドの土佐文旦ドレッシング

サーモン・・・50g

アボガド・・・1/2個

土佐文旦ドレッシング・・・大さじ1

※岸村氏のレシピでは「文旦ドレッシング」（株式会社 岡林農園）を使用

黒こしょう・・・少々

- ① サーモンは1cmのサイコロ状に切り、軽く塩をあえる。
- ② アボガドは1cmのサイコロ状に切り、文旦ドレッシングをあえる。
- ③ ①と②、黒こしょう混ぜ合わせ、アボガドの皮に盛り付ける。



★土佐文旦の風味ゆたかなドレッシングをサーモンとアボカドと合わせて、さわやかなサラダ風に。お好みでパンにのせたり、グリーンサラダと合わせてもGood!

トマトを使ったレシピ

高知食材

冬春トマトはいまが旬！高知はフルーツトマト発祥の地

高知県はフルーツトマト発祥の地。全国的に有名な「徳谷トマト」をはじめ、豊富な日照時間と、平地、山地の標高差を生かして糖酸バランスがとれている高品質なブランドトマトが一年中収穫されます。冬春トマトは2、3月が旬です。



ベジパスタ なすのミートソース風

ズッキーニ・・・80g

なす・・・1本

にんにく（みじん切り）・・・1片分

オリーブ油・・・大さじ1

A: トマトソース・・・大さじ3

※岸村氏のレシピでは「真っ赤に熟したトマトソース」（NPO法人わのわ）を使用

A: 水・・・大さじ3

塩こしょう・・・適量



- ① ズッキーニは長めのごく細切りにし、塩でもんでおく。
- ② なすは約3mm角のみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら②を入れて弱～中火で炒める。Aを入れて汁気がなくなるまで炒め、塩こしょうで味を整える。
- ④ ①の水気を軽くにとって皿に盛り付け、③をかける。ミニトマトをお好みで飾る（分量外）

★なすをひき肉代わりにしてうまみたっぷりのトマトソースと合わせることで、肉を使わずにカロリーダウン！野菜をパスタ風にして、糖質も少なく、ダイエット中にもオススメの食べ応え満点の一品に。

宗田節商品を使ったレシピ

高知食材

知る人ぞ知る地域特産物、土佐清水の宗田節

高知県は、宗田節生産量、原魚であるメジカ（ソウダガツオ）漁獲量ともに日本一。資源に優しい一本釣り漁法で獲ったメジカを長年培った伝統技法で加工しています。鰹節に比べ旨みとコクのある濃厚なだしがとれるのが特徴で、高級志向の蕎麦屋では欠かせない食材であるなど、プロの料理人に広く親しまれています。



出汁が決め手 焼きおにぎり茶漬け

出汁・・・150ml 宗田節(厚削り)15g : 水300mlでとったもの
 ご飯・・・100g
 枝豆(ゆで)・・・5~10粒
 塩・・・適量
 ブロッコリースプラウト・・・適量
 宗田節(うす削り)・・・適量



- ① ご飯と枝豆を混ぜ、塩を(少し多めに)つけて、おにぎりの形に成型。
- ② 油を薄くひいたフライパンで軽く焦げ目がつくまで両面焼く。
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら宗田節を入れて弱火にして5分たったら火を止め、塩(少々)で味をととのえる。
- ④ 椀に②を入れて③の出汁を注ぎ、宗田節(薄)、ブロッコリースプラウトをのせる。

★宗田節の濃厚な出汁のうまみを塩でシンプルに生かしていただきます。ビタミンB1や食物繊維が豊富な枝豆や抗酸化力の高いスプラウトも合わせて、出汁のうまみを楽しめるシンプルレシピ。

宗田節を使ったジュリエヌ和スープ

出汁・・・150ml 宗田節(うす削り)15g : 水300mlでとったもの
 人参・・・10g
 長ねぎ・・・10g
 あさり・・・5個
 オリーブ油・・・小さじ1
 酒・みりん・・・各小さじ1
 塩・黒こしょう・・・少々
 ブロッコリースプラウト・・・適量



- ① 人参とねぎは千切りにする。あさはり表面をこすりつけて洗い、砂抜きする。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら火を止めて宗田節を入れて3分おく。ザルにキッチンペーパーを敷いてこし、鍋に戻して火をかけ、沸騰したら弱火にして塩で味を整える。
- ③ 別の鍋にオリーブ油を入れて①をさっと炒め、②の出汁と酒を入れて煮る。あさりの殻が開いたら、みりん、塩・こしょうで味をととのえ、器に注いでスプラウトを盛り付ける。

★宗田節のうまみとあさりのうまみの相乗効果で加熱することでにんじんのカロテンの吸収もアップ。抗酸化力の高い野菜を合わせておいしくいただきます。

彩り野菜の焼きびたし

赤・黄パプリカ・・・各1/4個

アスパラガス・・・1本

まいたけ・・・1/4パック

A：出汁・・・120ml 宗田節(厚削り) 15g：水300mlでとったもの

A：醤油・・・大さじ1

A：みりん・・・大さじ1

A：酢・・・小さじ2

宗田節(薄削り)・・・2g

長ネギ・・・少々

ごま油・・・適量



① 赤・黄パプリカはそれぞれ乱切りにする。

アスパラガスは根元の方の皮をピーラーでむいて3等分にし、まいたけは一口大にほぐす。

② 弱～中火で熱したフライパンにごま油を入れて、①を焼き色がつくまでじっくり両面焼く。

③ ②にAを入れてひと煮立ちさせたら、容器にうつして、冷やす。

④ 器に盛り、宗田節(薄)とネギをかける。

★野菜のうまみを宗田節の出汁のうまみと合わせて、さっぱりとしたお浸し風に。

蓮根のピリ辛おかか煮

蓮根・・・100g

ごま油・・・大さじ1/2

A：出汁・・・80ml 宗田節(厚削り)15g：水300mlでとったもの

A：砂糖・・・小さじ1/2

B：醤油・・・小さじ1

B：みりん・・・小さじ1

C：宗田節(うす削り)・・・2g

C：白ごま・・・2g

C：粉唐辛子(一味唐辛子)・・・少々



① 蓮根は表面をたわしでこすり、乱切りにする。

② フライパンにごま油を入れて弱～中火にかけ、蓮根を炒め、全体に油がまわったらAを入れて炒め煮し、煮汁が半分ほどになったら、Bを加えてさらに炒め煮する。

③ 煮汁がほぼなくなったら、Cを加え、全体にからませる。

★蓮根の皮の周りに抗酸化作用もあるので、たわしやアルミホイルを丸めたもの等でこするのがオススメ。宗田節の風味と、ごま油・れんこんの相性もGood！

グリル野菜の宗田節あえ

かぼちゃ・・・80g

なす・・・半分

赤パプリカ・・・1/4個

さやいんげん・・・3本

にんにく(みじん切り)・・・1片分

オリーブ油・・・少々/大さじ1

宗田節(うす削り)・・・3g

醤油・・・小さじ2



① かぼちゃは6～7mmほどの厚さに切り、600wで1分加熱する。なすと赤パプリカは縦4等分に切る。さやいんげんは半分の長さに切る。

② フライパンにオリーブ油(少々)を入れて①を炒め、軽く塩をする。焼き色がついたらボウルに移す。

③ フライパンにオリーブ油(大1)とにんにくをいれて火にかけ、香りが出たら宗田節と醤油を加えて絡め、②と和える。

★にんにく醤油×宗田節の意外な組み合わせが絶妙。野菜のおいしさを引き立て、満足感もたっぷり！

宗田節使用メニュー提供店

Saveurs de SOBA kansei (サヴール・ド・ソバ カンセイ)
3月28日(月) オープン! 宗田節出汁使用の蕎麦メニュー提供

「サヴール・ド・ソバ カンセイ」が、3月28日(月) オープン! 十割蕎麦とフランス風に工夫を凝らした蕎麦前をカリフォルニアやフランスのレアワインと一緒に楽しめるユニークな蕎麦ビストロです。フランス料理一筋40年のキャリアを持つ、レストラン「GINZA kansei」の坂田 幹靖シェフが手掛けるビストロ風蕎麦前を堪能いただけます。

■ 宗田節使用メニュー

注目のビストロ風蕎麦前をはじめとした各種蕎麦メニューには、真昆布と鰹節の出汁を使用しています。

鰹節は、鹿児島県指宿市山川産鰹本枯節と高知県土佐清水中浜産宗田本枯節の2種を使用。宗田節は、ソウダガツオからつくられた節で、鰹に比べ血合いが多いためコクのある出汁が取れ香りも濃厚です。鰹節に宗田節を合わせることで、複雑で深みのある旨みが出ます。

住所：中央区銀座7-12-1 銀座TYビル1F
TEL: 03-6264-3319
営業時間：11:30～16:30 / 17:00～23:30 (L.O.23:00)
メニュー：各種蕎麦メニュー 950円(税別)～ 他



シェフ 坂田幹靖氏



宗田節

レシピ開発 岸村康代氏プロフィール

岸村 康代 (きしむら やすよ)
フードプランナー / 管理栄養士 / シニア野菜ソムリエ

一般社団法人 大人のダイエット研究所 代表理事。管理栄養士・シニア野菜ソムリエなどの資格と経験を活かし、商品開発・メニュー開発、講師、メディアなど多方面で活動中。

【メディア出演】テレビ朝日『林修の今でしょ! 講座』『中居正広のミになる図書館』TBS『駆け込みドクター』NHK『あさイチ』ほか多数

【著書】「岸村式 食べちゃダメなものはない! ダイエット」ほか



高知食材はここで買えます! 高知県アンテナショップ「まるごと高知」

高知県アンテナショップ「まるごと高知」

住所：中央区銀座1-3-13 オープンプレミアム1F
(JR「有楽町」駅、有楽町線「銀座一丁目」駅から徒歩すぐ!)
TEL: (ショップ) 03-3538-4365
(レストラン) 03-3538-4351
HP: <http://www.marugotokochi.com/index.html>

