

高知県産品を使用した新しい食のスタイル 高知家の新提案「さわち部ランチ」

フードプランナー岸村康代さんプロデュース！
高知のパワーフード満載『「さわち部ランチ」ALL STARS』を発表

高知家の新提案「さわち部ランチ」

高知県は、本年7月より「高知家ALL STARS」キャンペーンの一環として、**県産品9品目**（土佐茶、トマト、にら、土佐文旦、土佐はちきん地鶏、宗田節、ブランド養殖魚マダイ、土佐和紙、海洋深層水関連商品）をPRしてまいります。

この9品目の魅力を伝えるため、高知家が新たに提案するのが、大勢で皿を囲む高知の食文化「皿鉢（さわち）料理」と、2015年のトレンドワード「部ランチ」を組み合わせた、**新しい食のスタイル「さわち部ランチ」**です。

高知県の郷土料理「皿鉢料理」は、刺身やたたき、鮓、煮物、焼き物から羊かんまで色々な料理を大皿に盛り合わせたもので、主に「おきゃく」と言われる宴席で振る舞われ、自分の食べたい物を自由に自分の小皿に取って大勢で楽しむ高知ならではの伝統料理です。一方、「部ランチ」は、女性の社会進出に伴い職場のコミュニケーションの場が夜から昼に移り、ランチで懇親する機会が増えていることを表した言葉で、2015年のトレンドとなることが予測されます。*

この「さわち部ランチ」の第一弾レシピとして発表するのが、パワーフードスタイルを提唱する**フードプランナー岸村康代さんプロデュースの『「さわち部ランチ」ALL STARS』**です。本レシピは、「暑い夏を乗り切る」をテーマに、高知県が生産量日本一を誇るにらを中心に県産品9品目全て（=ALL STARS）を盛り込んだ**パワーフード満載の一皿**です。『「さわち部ランチ」ALL STARS』は、7月22日(水)より、銀座に期間限定オープンする「高知家 さわち部ランチカフェ」にて実際に提供されます。



▲「さわち部ランチ」ALL STARS



▲「さわち部ランチ」を囲む部ランチイメージ

「高知家ALL STARS」キャンペーンについて



高知県は、暑苦しいくらい温かく、飲んだら誰とでも家族のように接することができる高知の県民性を「高知県は、ひとつの大家族やき。」と宣言し、2013年度より「高知家」PRキャンペーンを進めています。

2015年度は「高知家の家族は、みんなあがスターやき。」をスローガンに「高知家ALL STARS」キャンペーンを実施し、家族のためを思うようにこだわりを持って生産する方など、県民ひとりひとりの個性や輝きをスターとして、スター自身から直接発信する「県民による情報発信プラットフォーム」を県が用意し、高知の一番の魅力と考える「人の魅力」を発信していきます。すでに、様々な年齢、分野から1,000人を超えるスターが実際に登録し、各々のスター名や紹介文などとともにウェブサイトで公開されています。

「高知家ALL STARS」サイト：<http://www.kochike.pref.kochi.lg.jp/~top/>

▲キャンペーンビジュアル

フードプランナー 岸村康代さんプロフィール



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

大妻女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻卒業後、商品開発、病院での指導などを経て、独立。日本野菜ソムリエ協会ビューティーフードプログラムの監修をつとめる。メタボ指導の現場で数々の10kg、20kgという健康的なダイエットのサポートをしてきた経験やシニア野菜ソムリエなどの資格も活かし、商品開発、講師、メディア出演など、多方面で活動。目的別に効率よく栄養を摂る“パワーフードスタイル”を提唱し、商品開発やツール制作なども手がけている。

著書：『岸村式 食べちゃダメなものはない！ダイエット』（メディアファクトリー）
主な出演番組：『林修の今でしょ！講座』（テレビ朝日）、『あさいち』（NHK）など多数出演

「さわち部ランチ」ALL STARS プロデュースにあたって

高知県の食材はひとつひとつにこだわりと美味しさがたっぷり詰まっています。今回のテーマは、夏に向けて必要な栄養が豊富な夏のパワーフード「さわち部ランチ」。旬の野菜や食材を効果的に摂る工夫や組合せを考えたメニューです。夏の疲れや暑さに負けないパワーフードランチ『「さわち部ランチ」ALL STARS』をぜひお試しください。

「さわち部ランチ」提供飲食店について

高知家 さわち部ランチカフェ～高知のパワーフードと土佐和紙アート展～



■住所

東京都中央区銀座8-10-4 和孝銀座8丁目ビル1F

■期間

2015年7月22日（水）～8月31日（月）

■メニュー一例

「さわち部ランチ」ALL STARS

土佐茶

宗田節ジュレドレッシングサラダ

土佐文旦ジュース

フルーツマトスイーツ

※メニューは予定です。変更の可能性がございます。

～高知の郷土料理の代表～ 皿鉢（さわち）料理とは



皿鉢料理は、高知の海、山、川の幸を自由に大皿の「皿鉢」に盛りつけたもの。

基本セットとして、刺身、すし、組もの（様々な種類の料理が入ったもの）がありますが、料理法の厳格なルールがあるわけではなく、盛り付けの奔放さや食べ方のスタイルを表したものであり、刺身、煮物、揚げ物、焼き物から羊かん、ぜんざいまで様々な食材が盛られます。

高知で「おきゃく」と呼ばれる宴会には欠かせない料理で、何かにつけて大勢で集まっては、お酒を飲む人も飲めない人も、子どもから初対面の人まで誰でも輪に入り、大勢で自分の食べたい物を小皿に取って、とにかく自由に楽しむようしつらえられた高知ならではの伝統料理です。

「さわち部ランチ」 ALL STARS -レシピ-



「さわち部ランチ」 ALL STARS

- ・えびと枝豆のにらまんじゅう
- ・えびと豆腐のにらたま
- ・鯛のバラの花びら風 カルパッチョ
- ・トマトの抗酸化サラダ
- ・土佐茶と宗田節とじゃこのおにぎり
- ・地鶏とカラフルピーマンの南蛮漬け
- ・海洋深層水豆腐のレアチーズケーキ
- ・土佐和紙

●えびと枝豆のにらまんじゅう

- にら 1/4束
豚ひき肉 50g
むきえび 10g
むき枝豆 16粒程度
塩 少々(ふたつまみ程度)
A: しょうゆ 小さじ1/4
A: 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
A: 酒 小さじ1/4
餃子の皮(大判サイズ) 8枚
油 適量
B: しょうゆ 小さじ1
B: 酢 小さじ1
B: ごま油 小さじ1
B: にら(みじん切り) 適量



①にらはみじん切り、むきえびは粗みじん切りにする。／②豚ひき肉に塩を混ぜてよく練り、A、①、枝豆を加えてよく混ぜる。／③餃子の皮に②をのせ、回りを水で濡らして円形になるように包み、油をひいたフライパンで水(分量外)を加えてフタをしながら両面焼く。お好みでBをつけていただく。

★ポイント
にらの硫化アリルが豚肉と枝豆に多く含まれるビタミンB1の吸収をアップ。

●えびと豆腐のにらたま

- むきえび 100g程度(酒 適量)
卵 2個(塩、砂糖 各少々)
海洋深層水 絹ごし豆腐 1/2丁程度
にら 1/4束程度
油 小さじ2
塩 少々(ふたつまみ程度)
黒こしょう 少々



①むきえびを酒で洗うようにして軽く浸す。／②にらは4～5cmに切る。豆腐は軽く水切りして2cm角に切る。／③フライパンに油を入れてえびと豆腐を炒め、にらも加えて炒めて塩こしょうで味をととのえ、溶き卵を2回ほどに分けて入れてふんわりとした卵とじにする。

●鯛のバラの花びら風 カルパッチョ

- 鯛 150g
A: 太白ごま油 大さじ3
A: レモン果汁 大さじ1/2強
A: 塩 小さじ1/3
A: にんにく(すりおろし) 小さじ1/3
ベビーリーフ 適量
黒こしょう 適量
にんにくチップ
(にんにくスライス 1/2～1片分、太白ごま油 適量)



①にんにくスライスは太白ごま油できつね色になるまで揚げて油をきる。／②鯛は薄く削ぎ切りにして、Aに軽く浸す。／③器にベビーリーフと②を花びら状に盛り付け、にんにくチップ、黒こしょうをかけ、お好みでベビーリーフの上にAの残りの液を適量かける。

★ポイント
たんぱく質とビタミンC、ビタミンB群、クエン酸など、元気で健康な体をサポート。

●トマトの抗酸化サラダ

- フルーツトマト 4個
ブロッコリースプラウト 適量
A: すりごま 小さじ1
A: しょうゆ 小さじ1
A: 酢 小さじ1
オリーブ油 適量(小さじ1強)



①トマトは水平に5mm～1cm幅に切る。ブロッコリースプラウトは半分に切る。／②トマトを器に盛り付けてAのドレッシングをかけ、スプラウトとオリーブ油をかける。

★ポイント
トマトに含まれるリコピンは、オリーブ油と一緒に摂ることで吸収率がアップ。

●土佐茶と宗田節とじゃこのおにぎり

土佐茶（茶殻） 25g
 白ごま 大さじ1/2
 A：しょうゆ 大さじ1/2
 A：みりん 大さじ1/2
 A：砂糖 大さじ1/2
 しらす 10g程度
 宗田節（うす削り） 適量
 ごはん 適量（250g程度）
 塩 適量



①フライパンにごまを入れて弱火～中火でから炒りし、土佐茶を加えて水分を軽く飛ばしてからAを加え、しらすと宗田節を加えて混ぜる。／②ごはん①を混ぜて、塩をまぶしながらおにぎりにする。

★ポイント

茶殻ごと摂れるので食物繊維や栄養成分もたっぷり補給！

●地鶏とカラフルピーマンの南蛮漬け

地鶏（胸肉／皮なし） 1枚分
 酒 大さじ1弱
 ピーマン 2個
 パプリカ（赤・黄） 各1/8個
 たまねぎ 1/4個
 A：酢 大さじ4
 A：しょうゆ、みりん 各大さじ3
 A：砂糖 大さじ1と1/2
 A：鷹の爪（種を取り除き、輪切り）1本分
 片栗粉 適量、ごま油 適量



①ピーマンとパプリカは千切り、たまねぎは薄切りにし、Aと合わせる。／②地鶏は一口大にそぎ切りにして、酒をもみ込み、片栗粉をまぶす。／③フライパンに油を入れて②を両面焼き、温かいうちに①に漬け込み、混ぜ合わせる。

★ポイント

夏野菜の中でもビタミンCがトップクラスのピーマン＆酢の効果で疲労対策にもオススメ

●海洋深層水豆腐のレアチーズケーキ

海洋深層水の絹ごし豆腐 150g
 クリームチーズ 90g
 A：ヨーグルト 大さじ4
 A：砂糖 70g
 A：文旦果汁 大さじ4
 粉ゼラチン 5g
 水 大さじ2
 ミント（飾り用） 適量



①クリームチーズは電子レンジに1～2分かけて柔らかくし、泡立て器でよく混ぜる。豆腐を崩しながら加えてよく混ぜ、Aを加えてよく混ぜる。／②粉ゼラチンは水を混ぜてふやかし、電子レンジに10秒ほどかけて溶かし、①に加える。／③②を器に入れて冷やし、お好みでミントを飾る。

★ポイント

豆腐を入れてヘルシーに！レモン汁の代わりに文旦果汁を使用してさわやかな味に

盛り付け

全ての料理を大皿に盛り付け、土佐和紙をあしらったら出来上がり！お好みでら醤油を添えて。



「高知家ALL STARS」ご取材案内

高知家ALL STARSの中には、高知県産品に関するスターも。是非ご取材をご検討ください。

にら一筋。とことんこだわっています。

土佐香美にら **スター**（岡林裕人さん）



全国一の生産量を誇る高知のにら。その中でも生産量トップの土佐香美で、少しでも品質の良いものをお届けするため、土作りまでこだわってにら専業で生産しているスター。にらは日光に弱いため、大切なにら独特の食感を守るべく、早朝や夕方など、にらが一番しゃきっとした良い状態で大切に収穫しています。「太陽の光をたくさん浴びて栄養抜群のにら、ぜひ食べてください！」

ギネス認定「第20回ニラ飛ばし大会」が開催されます。
 日時：平成27年7月19日14:00から
 場所：高知県香南市野市町
 15.88mの記録はギネス記録に登録。日本一の生産を誇る高知県ならではの特徴ある大会です。

夫婦で作る金色透明の土佐茶

土佐霧山茶うまいちや **スター**

（中山哲夫さん&中山美香さん）



「土佐茶」の歴史を守らないかん！という使命感に燃え、日夜茶畑で汗を流し《味よし香りよし》のお茶作りに励んでいるご夫婦スター。「土佐茶」は、金色透明

（きんしよくとうめい）、豊かな風味が特長。お茶の香りとまろやかな旨みからくる味わいの深さが人気の秘密。四季を通じてお茶を味わいながら、くつろげるゆとりの時間のお手伝いします。これからの季節には特に水だし茶がおすすめ！金色透明がグラスに最適！

「土佐茶」のクールティーや煎茶等は、「高知家 さわち部ランチカフェ」でも、ご提供いたします。

高知県産品9品目の特徴について

品目名	流通時期	特徴
土佐茶	通年	土佐茶は仁淀川や、四万十川などの清流域の急傾斜地での栽培がされており、昼夜の寒暖差が大きいことや霧による天然のヴェールにより、味が深く、金色透明（きんしょくとうめい）、豊かな風味（味・香り）を特長としています。夏は「クールティー」、秋は「土佐炙茶(ほうじ茶)」、冬は「フレーバーティー」、春は「新茶」等多様な楽しみ方ができます。
トマト	通年	高知県はフルーツトマト発祥の地。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を通じて作られています。リコピンを含むトマトは、夏の暑さに疲れがちなこれからの季節におすすめの食材です。
にら	通年	高知県はにらの生産量日本一。高知県が技術開発した「パーシャルシール包装」で、採りたての美味しさと鮮度を保ちます。にらに含まれるβ-カロテン、カリウム、硫化アリルは、夏バテしやすい時期に積極的に採りたい栄養素です。
土佐文旦	1月～4月	酸味と甘味のバランスが絶妙で独特の味わいが特徴の土佐文旦。高知県がシェア9割以上を占めています。安全安心な国内産のかんきつであり、皮も楽しむことができます。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。
土佐はちきん地鶏	通年	土佐はちきん地鶏は土佐九斤と大軍鶏の味をしっかりと受け継ぐ、弾むような歯ごたえとうまみたっぷりです。脂肪少なめ、また解凍してもドリップが少ないのが特徴です。胸肉もやわらかい土佐はちきん地鶏は、ヘルシーでおいしい食材として様々な料理に使えます。
宗田節	通年	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。宗田節は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。
ブランド養殖魚マダイ（海援鯛）	通年	海援鯛は、安全・安心な無投薬のブランド養殖魚マダイ。姿、形、色、太り具合等の厳しい基準を合格したもののみが出荷され、お祝いの席等の料理にその明るい色で華を添えます。歯ごたえがあり、身持ちがよいのが特徴です。
土佐和紙	通年	千年以上の歴史と技術を引き継ぐ土佐和紙。薄くて丈夫、保存性が高く、文化財修復に使用される品質の高さを誇ります。ひだか和紙が生産する「典具帳紙」は世界一薄い紙と言われ、厚さはわずか0.02mmです。上質でカラフルな和紙は、料理に彩りを添えるためにも活躍。料理の下に敷いたり、お品書きやテーブルに添えたり、箸まわりに使ったり、菓子を包んだり、様々な用途に使用できます。
海洋深層水関連商品	通年	高知県室戸市は、日本初の海洋深層水取水施設を有し、世界初の深層水飲料の販売以降、県内では豆腐やポン酢、日本酒など数多くの商品化が進んでいます。60種以上の天然ミネラルがバランス良く含まれる海洋深層水は、夏場やスポーツ時の水分補給にオススメです。