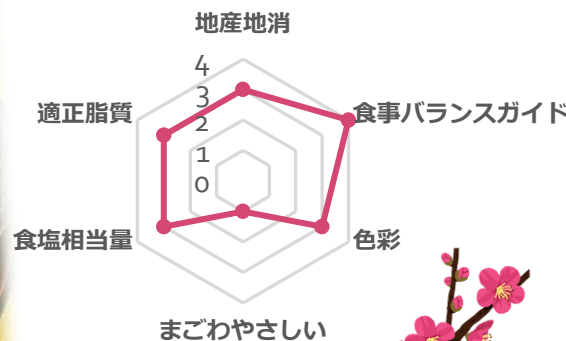


やまなしを食べる！

2月の食材

山梨県産 馬肉

この食事は何点かな…？



山梨県産 馬肉とは

出典：農林水産省

特徴：馬肉は高たんぱく質で低カロリー食品である。独特のトロリとした食感と、甘味のある軽い脂を存分に味わうことができる。

由来：「桜肉」とも呼ばれる。馬肉が綺麗な桜色をしていること、江戸時代に馬肉を隠語として「桜」と呼んでいたこと、超冬した春の馬刺しは絶品であること、坂本龍馬が「咲いた桜になぜ駒（馬）つなぐ、駒が勇めば花が散る」の歌のフレーズが元になっている等が関連していると言われる。

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
666kcal	29.7 g	13.8 g	110.6 g	2.8 g

山梨学院短期大学食物栄養科 深澤ゼミ 植村佳世 植松奈々 松岡奈緒美 (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

＜馬肉丼＞

精白米	80 g
馬肉	60 g
鶏卵(卵黄)	15 g
青しそ	1 g
長ねぎ	20 g

★	みりん	6 g
	しょうゆ	6 g
	しょうが	5 g



◆減塩のポイント

香味食材を使用したりごま油でコクを出したりして、少量の調味料でも満足感のある味付けにした。

- ①小鍋に★を入れ、中火にかけて軽く煮立たせる。一煮立ちしたら火からおろし冷ましておく。
- ②しょうがはすりおろし、青しそは千切り、長ねぎは白髪ねぎにし氷水に浸しておく。
- ③普通に炊いたご飯を丼に盛り付け、スライスした馬肉をきれいに盛り付け①をかける。真ん中に卵黄を入れる。
- ④白髪ねぎは水気を取り、青しそと一緒に盛り付け、すりおろしたしょうがを散らす。

＜五色和え＞

もやし	40 g	黄パプリカ	10 g	ごま油	3 g
こまつな	15 g	ロースハム	5 g	砂糖	1 g
にんじん	15 g	しょうゆ	4 g	いりごま	1 g

- ①こまつなは2cmの長さ、にんじんとパプリカは千切り、ハムは短冊切りにする。
- ②歯ごたえを残すために野菜類はすべてサッとゆで、ザルにあげて水気をよく切る。
- ③調味料類を混ぜ②と和えたら、最後にいりごまを振りかける。

＜キノコと白菜の味噌汁＞

白菜	25 g	ぶなしめじ	10 g	だし汁	150 g
大根	15 g	油揚げ	7 g		
エリンギ	15 g	味噌	7 g		



- ①白菜はざく切り、大根と油揚げは短冊切り、エリンギは薄切り、ぶなしめじは石づきを落とす。
- ②出し汁に大根、白菜の芯、エリンギ、ぶなしめじ、油揚げ、白菜の葉の順に入れて軟らかくなるまで煮る。
- ③味噌を溶き入れ、味見をしてから器に盛り付ける。

＜牛乳寒天あんみつ＞

牛乳	70 g	キウイ	15 g	練りあん	25 g
砂糖	7 g	ミックス缶	30 g	黒蜜	3 g
粉寒天	0.4 g				

- ①鍋に牛乳、粉寒天を入れ中火で熱し、煮立ったら砂糖を加え混ぜながら溶かす。型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。固まったら1cm角に切る。
- ②キウイはいちょう切りにする。ミックス缶はシロップを捨てておく。
- ③器に①と②を盛り付け、練りあんをスプーンで丸く整えておき、黒蜜をかける。