

やまなしを食べる！

7月の食材 山梨県産 茂倉瓜



この食事は何点かな…？



茂倉瓜(もぐらうり)とは

茂倉瓜(もぐらうり)は、標高800mの南アルプスの麓にある早川町茂倉地域で、130年前から代々自家播種しながら栽培されてきました。若い頃はきゅうりのようなですが、成長すると太く、ずんぐりとした形になり、冬瓜のように大きくなります。皮は濃い緑や黄色や茶色っぽくなるものもありますが、皮をむくと薄い緑色でみずみずしいのが特徴です。7月上旬から8月上旬に食べられます。

出典：農林水産省HP

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
729kcal	24.6 g	22.1 g	99.8 g	3.0 g

山梨学院短期大学食物栄養科 羽畑ゼミ 新井帆乃花 雨宮美紅 池田由美 (イラスト出典 いらすとや)

材料と分量(1人分)・作り方

〈ご飯〉 精白米 90g

＜茂倉瓜と豚肉の辛みそ炒め＞

茂倉瓜	60g	サラダ油	3g
豚肩ロース	60g	水	12g
なす	20g	鶏がらスープの素	0.8g
エリンギ	20g	味噌	4g
カシューナッツ	8g	ヨーグルト(無糖)	3g
にんにく	1g	豆板醤	1g

◆減塩のポイント

ヨーグルトを加えることで、コクが出て、味噌を控えてもしっかり味を感じられます。



- ① 茂倉瓜はピーラーで縦じま模様をつけ、半月切りにする。豚肩ロース、なす、エリンギは1口大にカットし、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、にんにくと豚肩ロースを炒め、火が通ったら茂倉瓜、なす、エリンギを加えて炒める。
- ③ 水、鶏がらスープの素、味噌、ヨーグルト、豆板醤を合わせた調味料を②に加える。
- ④ ③に、カシューナッツを加えて器に盛る。

＜海藻サラダ＞

カットわかめ(乾)	1g	酒	7g
とさかのり(乾)	0.5g	食塩	0.1g
ぶなしめじ	30g	醤油	1g
エリンギ	20g	酢	7g
レタス	10g	サラダ油	2g
		白ごま	0.5g

- ① カットわかめ、とさかのりを水でもどす。
- ② エリンギとぶなしめじは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに②と酒を入れ炒める。
- ④ ①を絞って水気を切る。
- ⑤ 冷ました③と④、調味料と白ごまを加えて和える。
- ⑥ 器にレタスと⑤を盛り付ける。

＜トマトの中華スープ＞

小松菜	35g	ひよこ豆水煮	20g
ブロッコリー	30g	鶏がらスープの素	2g
トマト	25g	醤油	1g
えのきたけ	10g	ごま油	1g
		水	150g

- ① 小松菜、トマト、えのきたけ、ブロッコリーを一口サイズに切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら全ての具材入れて煮込み、火が通ったら調味料を入れて味を調える。



＜キラキラゼリー＞

牛乳	60g	サイダー	30g
生クリーム	5g	水(B)	15g
水(A)	10g	粉寒天(B)	0.4g
粉寒天(A)	0.6g	ミックスフルーツ缶	15g
砂糖	4g	ミント	1枚

- ① 鍋に水(A)と粉寒天(A)、上白糖を入れ沸騰させる。人肌程度にあたためた牛乳と生クリームを加えてよく混ぜ、器に流して冷やし固める。
- ② 鍋に水(B)と粉寒天(B)を入れ沸騰させる。サイダーを加えてよく混ぜ、バットに流して冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ②をフォークで崩し、①の上にのせ、フルーツとミントを飾る。