おうちでおいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修／清水加奈子
フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

神奈川県のご当地料理

main しらす丼　side とん漬け

神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。野菜たっぷりのとん漬けとも相性抜群です。

main

しらす丼

■441kcal ■たんぱく質19.1g ■脂質7.7g
■炭水化物78.1g ■塩分相当量2.2g ※すべて1人分

茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも見られる！

作り方　調理時間5分

1. Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

POINT
しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

2. 茶わんに❶を盛り、釜揚げしらす、さくらえびをのせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。

材料（2人分）

- ご飯 …… 400g（2膳分）
- A 酢、砂糖 …… 各大さじ1/2
  塩 …… 少々
- 釜揚げしらす …… 100g
- さくらえび …… 20g
- 卵黄 …… 2個
- おろししょうが …… 1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど …… 適量

健康食材 しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA（ドコサヘキサエン酸）／EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。

side

とん漬け

■370kcal ■たんぱく質23.7g ■脂質22.1g
■炭水化物20.6g ■塩分相当量2.5g ※すべて1人分

スマホでも見られる！

厚木市の家庭や飲食店では定番の、豚肉を特製のみそに漬け込んだ料理で、焼いたみその風味が香ばしい一品。通常のとん漬けは厚切り肉ですが、薄切りのロースを使って少しヘルシーに。さらにたっぷりの野菜を一緒に炒め、栄養バランスが良いレシピにしました。

材料（2人分）

- 豚ロース肉 …… 2枚（200g）
- A みそ、みりん、しょうゆ …… 各大さじ1
  にんにく、おろししょうが …… 各1片分
- 春キャベツ …… 200g
- 長ねぎ …… 1/2本
- パプリカ …… 1/2個
- 油 …… 小さじ1

健康食材 豚肉

ビタミンB_1、B_2、B_6、ナイアシン、パントテン酸、B_{12}などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB_1は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B_6はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。

作り方　調理時間10分※肉を漬ける時間を除く

1. 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたく。Aをよく混ぜてラップに広げ、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

POINT
ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでバットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。

2. フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。
3. 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。