

## 山田町食生活改善推進員連絡協議会

会長 鈴木 協子

## 弁当の特徴

さっぱ舟仕立ての昆布とホタテの相性は抜群！山田湾で獲れたプリプリなカキのピカタや、山田自慢のしいたけをマヨネーズ焼きにして子どもでも食べやすくし、山田の山海の恵みをたっぷり使ったお弁当に仕上げました。

## 協議会からのメッセージ

当協議会は地元愛が強く、調理実習では地元で採れる食材を多く利用するように心がけています。幸いにも当地は、海、山、里が近く特産品も豊富なのが自慢です。今回の「古麻比留弁当」とは何ぞや？とお思いでしょう。「続・日本記」という古代史に三陸沿岸に「須賀君古麻比留」という方が居て、朝廷に上質の昆布を献上していた事が記入してあるので、これは山田の昆布だろう！という事で、この献立が生まれ、命名した訳なのです。

## 弁当内容

区分	料理名	SV
主食	じゃこわかめ豆ごはん	2
副菜	根菜の彩り煮 しいたけのマヨネーズ焼き 素揚げ野菜	2
主菜	ホタテのさっぱ舟仕立て カキピカタ	2
乳製品	ミルク麦ようかん	0.5
果物	いちご	0.2

## 栄養価等

●エネルギー	624Kcal
●たんぱく質	31.2g
●脂質	14.3g
●糖質	83.0g
●食物繊維	8.2g
●ナトリウム	1147mg
●食塩相当量	2.9g
●野菜等重量 <sup>注1</sup>	115g
●食品数 <sup>注2</sup>	22

注1) 野菜、海藻、きのこ、芋を含む

注2) 油脂類、だし汁、調味料、香辛料、ドレッシングを除く(食材料のみ)

## おすすめメニューレシピ

～メニューの中から1品をご紹介します～

## 「ホタテのさっぱ舟仕立て」

材 料 (4人分)

《SV:1/エネルギー:41kcal/塩分:0.5g》

塩昆布	12cm×12cm 4枚
ホタテの貝柱	2個
かんぴょう	12cm×4本
だし汁	適量
薄口しょうゆ	小さじ2/3
酒	小さじ2
本みりん	小さじ1

## 作り方

1. 塩昆布は2分位水に浸けて塩抜きをする。
2. ホタテの貝柱は輪切りにする。かんぴょうは分量外の塩少々と少量の水でもみ、水洗いをして縦半分に切っておく。
3. 1の昆布で貝柱を巻き、両端をかんぴょうで結ぶ。
4. 3を鍋に並べ、だし汁をひたひたになるまで入れ、落とし蓋をして煮る。
5. 昆布が軟らかくなったら、薄口しょうゆ、酒、本みりんを加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
6. 5を器に盛り付け、真ん中に切り込みを入れて開き、さっぱ舟に見立てて形を整える。