

サカママ最重要課題！ サッカーキッズの 栄養 & 食事のお話し

食事面でのサポートはママの腕の見せどころ。それだけに悩みや疑問が尽きないトピックでもあります。そこで今号では、管理栄養士・柴田麗先生とヴィッセル神戸育成センターのカリスマ寮母・村野明子さん協力のもと、サッカーキッズの栄養について総力特集。まずは押さえておきたい3ポイントをピックアップ！

取材・文／高木忍・宮坂正志（SCエディトリアル）

サインを見逃さないで

成長期の子どもの体、体を大きくするためにたくさんの栄養やカロリーが必要。さらに、サッカーなどのスポーツをする子どもなら、練習などで体を動かす分、より多くの栄養が使われるので、食事のバランスや量には特に気を配らなければなりません。例えば、暑い日はスープな

んで食べなくても…と思いがちですが、塩分や水分が不足すると練習中や試合中に足がつってしまうことも。また、エネルギー源となる炭水化物が足りていないとバテやすくなるなど体調に現れます。子どもの様子をチェックして、栄養が不足していないか、管理してあげましょう。

●パフォーマンスに影響する要素



特 別
サッカー
キッズを
育てる
ごはん作り。

食べることの 大切さを知る

サッカーキッズに限らず、私たち人間の体というのは、寝ること食べることででき上がっています。左の図の通り、食事と睡眠はサッカーキッズを支える最も大事な土台です。それだけでなく食事は、会話をしたり仲良くなったりする「コミュニケーションツール」でもあります。楽しく食事をすることが豊かな心を培ってくれ、結果（パフォーマンス）にも影響を与えます。ママ自身が食品に含まれる栄養素を理解し、一緒に食卓について会話をし楽しむ。「食べる意味」「食べる楽しさ」を伝えることで子どもたち自身も少しずつ意識が変わってくるはずですよ。

一番のポイントはママの愛情。作る側も楽しんで

子どもの栄養管理について、プレッシャーに感じてしまうママも多いかもしれません。でも今プロとして活躍している選手が小さい頃から食に対して意識が高かったかと言えば、決してそうとは限りません。なかには食が細く、泣きながらごはんを食べていた人もいます。あまり

気負わずに、各家庭のペースでできるところから始めてみてください。何より大切なのは、ママ自身が楽しみながら料理を作ること。楽しい気持ちは食べる人に伝わります。料理にルールはありませんので、自由に工夫しながらレパートリーを広げていきましょう。

全日本少年サッカー大会会場でママたちに質問しました！

サッカーキッズの食事に関する気になること

今年の夏も全日本少年サッカー大会の決勝大会が御殿場や裾野で開催され、熱い試合が繰り広げられました。その会場で、サッカーキッズを持つ先輩ママたちに、日頃の食事について気になることを突撃インタビュー！

冷凍食品などを使ってもOK？

何でも一生懸命作ってあげたいし、体にいい物を食べさせたいけど忙しいときもある。冷凍食品や出来合いのものを使っても大丈夫なのかを知りたいです。

井上乃梨さん
お子さん：小学6年生
ヴァンフォーレ甲府

もっとカロリーを摂らせたい！

体が細く、脂っこい食事が苦手。もっとカロリーの高いものを摂らせたいのですが、そういうメニューが苦手な子どもに向けた食事について知りたいです。

庄司弘子さん
お子さん：小学5・6年生
フォルトナ山形

食材のアレンジ方法を知りたい

食べるスピードが遅いのが悩みです。また、どうしても毎日の献立がローテーションになってしまうので、同じ食材でアレンジする方法を知りたいです。

米澤弥生さん
お子さん：小学6年生
ディアブロッサ高田FC

体を大きく強くするには？

体を大きく、強くするために効果的な食事や栄養素はありますか？ また、早朝の食事やお弁当作りは大変なので、手軽に作れるメニューがあれば知りたい。

川崎亜矢子さん
お子さん：小学3・6年生
ヴァンフォーレ甲府

一日の間食の適切な量は？

間食でおにぎりやサンドイッチを食べさせていますが、食事に影響するほど食べるのは逆効果だと思います。一日の適切な間食の量はどれくらいですか？

小林ちえみさん
お子さん：小学1・3・6年生
ヴァンフォーレ甲府

栄養とカロリーを手軽に摂りたい

食べるのが遅く、あっさりしたものが好きで食が細い。毎日頭を悩ませているので、栄養バランスとカロリーを摂取できて手軽に作れるメニューを知りたい。

橋本美子さん
お子さん：小学6年生
フォルトナ山形

一日の摂取カロリーの目安は？

ガッチリした体格にしたいのですが、一日の摂取カロリーの目安はどれくらいでしょうか？ 数字だと分からないので、メニューや具体的な量で知りたいです。

岡部百合子さん
お子さん：小学6年生
水橋FC

消化が良すぎるけど大丈夫？

バランスよく、旬の食材を食べさせていますが、消化が良すぎてトイレにすぐ行きます。目に見えない部分なので、本当に栄養になっているのかと心配です。

野洲麗雅さん
お子さん：小学6年生
フォレストFC京都

体力をつける食べ物は？

運動量が多いのに、体が小さくて食が細い。もっと多く食べて欲しいと思うけど、何をどれくらい食べれば体力がついて、体も大きくなるのでしょうか？

小林かおりさん
お子さん：小学6年生
ディアブロッサ高田FC

実際お話しを聞いてみて…

全国大会に出場しているサッカーキッズを育てているママたちでも、体を大きく強くする食事や食材のアレンジ方法など、やはり食事についての悩みはつきないようです。サカママも同じ悩みや疑問を持つことがあるのでは？ 食事の3ポイントを押さえた後は、サポート方法を先生方からアドバイスしてもらいます。

次ページからママたちの悩みを解決！



柴田麗先生×村野明子さん スペシャル対談

「栄養フルコース型」の食事の重要性

8月28日に都内で行われた第7回のサカママイベント。第一部では多くのJリーガーや下部組織をサポートしているお二人、柴田麗先生と村野明子さんの夢の対談が実現しました。お子さんの栄養サポートに関する貴重なトーク内容に、参加したサカママは興味シンシン！みなさん真剣に聞き入っていました。

写真/いがしえりこ 取材・文/高木忍

心身ともに健やかに育つ「栄養フルコース型」の食事

柴田先生 私たちはスポーツジュニアに「栄養フルコース型」の食事というものをご提唱しています。毎食、①主食②おかず③野菜④果物⑤乳製品の5つの食品を摂ることで、成長に必要な栄養素がフルに補えるというものです。食事がおいしくて有名な「三木谷ハウス」で出されているのはこの食事なんです。

村野さん 私はさらに、ひじきやあさりなど鉄分豊富な黒い食材をどこかに加えることを気にかけています。ひじきは煮物だけでなくゆでてサラダにのせるとか、マカロニサラダの味付けに塩コンブを足してアクセントにするとか、意識的に黒い食材も取り入れると料理の幅も広がって楽しいですよ。それと運動量が多いので、失われたタンパク質が補えるよう、お肉とお魚の両方を出しています。

柴田先生 「栄養フルコース型」の食事を毎食となると、大変そうと感ずるかもしれませんが、「三木谷ハウス」では、第一歩として「栄養ノート」(※写真参照)を書いてもらっています。「栄養フルコース型」の食事の①主食②おかず③野菜④果物⑤乳製品と項目があって、その日の食事に①～⑤があったかどうか○×を記入するだけ。こうすると、朝昼晩の食事の傾向が見えて、現状に何をプラスすれば「栄養フルコース型」の食事ができるのかかわか

ってくるんです。それを今「三木谷ハウス」では、奇数月だけやっているんですが、変化が表れてきていますよね。

村野さん 自宅生が対象なのですが、一年以上続けてみて子どもたちの意識がだいぶ変わってきました。体重が3kg増えた子もいます。食べることで体が変わるんだと認識するのは、これからプロを目指すうえで大切なこと。お母さんも「バナナ食べなさいよ」とか「牛乳飲んだの？」とか積極的に声を掛けるようになり、親子間のコミュニケーションが活発になったみたいです。そういった意味でも素晴らしい取り組みだな、と強く感じています。

柴田先生 鹿島アントラーズのジュニアユースも、合宿の1週間ほど前からノートをつけています。食べられない子は合宿での食事が憂鬱になるんですが、ノートに書くことで食事量を客観的に見られ、家で食べる量が自然と多くなっていくんです。「まさか」って思われるかもしれませんが、合宿前や大きな試合前に、ぜひ一度試してみてください。



実際の「栄養ノート」手軽に付けられるようにするのがポイント。



柴田麗先生

PROFILE ●サバス スポーツ＆ニュートリション・ラボ所属。管理栄養士、健康運動指導士。ペガタ仙台、モンテディオ山形、鹿島アントラーズ下部組織といったプロやジュニアのサッカーチームなどの栄養サポートを担当。

サッカーキッズを育てるごはん作り。



村野明子さん

PROFILE ●フードコーディネーター。コンサドーレ札幌で寮母を6年間勤めた後、2009年からヴィッセル神戸育成センター「三木谷ハウス」の寮母として選手を支えている。食育についての講師も勤めるなど多方面で活躍中。

アイデア次第で日々のレシピは無限大！

村野さん 私は今の仕事を始めて11年になりますが、それまで栄養や料理に携わったことがなくて。プロの選手に、何をどのくらい食べさせたらいいのかわからずゼロからのスタートでした。私なりに勉強したんですが、意識も知識もない子たちが相手だから、バランスよく食事を出しても結局残されてしまうんです。そこで、それまで大皿で出していた料理をサラダ、煮物、次にお肉やお魚……と小分けに順番に出したところ、全部食べてくれたんですよ。それがだんだんと進化して、今ではワンプレートで提供しています。この形だと、盛り付けながら彩りを確認できるし、洗い物もラクなんです(笑)。

あとは、塩味、醤油味など違う味付けのおかずで献立を組むこと。すると「肉じゃがって醤油味じゃなくてもいいんだ」とか、自由に発想するようになってレポートも増えましたね。ひじきでキーマカレーを作ったり、卵の花をポテトサラダ風に盛り付けたり、スパムおにぎりの代わりに、黒豆、沢庵と一緒にごはんにして「スパムちらし」にした

お料理は、自由に楽しく！

り……。手軽に作れるオムライスやチャーハンだって、味付けを変えるだけで無数のバリエーションが生まれます。定番のお料理の盛り付けや味付け、食材を少し変えるだけで、目新しい創作料理になるわけです。

柴田先生 定番料理ということで「おかあさんやすめ」という言葉は聞いたことがありますか？ お＝オムライス、か＝カレー……など、お母さんがラクできる簡単メニューのことなんです。子どもが大好きなうえ「栄養フルコース型」の食事でもあり、実は優秀なメニューなんです。そんな定番料理を、あっこさん(注：村野さん)は飽きないように、調味料などで工夫されているんですね。

村野さん みなさんにも、冷蔵庫で眠っている調味料をどんどん活用してほしいです。例えばピーナッツバター。ゴマ和えの感覚で豚しゃぶやミョウガと和えるとおいしいうえ、カルシウムやマグネシウムなども補えます。うまみ成分が豊富な昆布茶をお塩の代わりに鶏肉の下味に使うとか、海苔の佃煮をマヨネーズで和えてディップにするとか。

調味料を組み合わせるとソースだって作れます。焼き肉のたれは、ケチャップ、醤油、マスタード、おろしニンニクと、家にある材料で作れてしまうんですよ。ケチャップ+味噌はオープン料理に、マヨネーズ+えのき豆でドレッシングに……(表1参照)。分量はレシピを参考にしつつ、あとは好みで調整するのがベストですね。

それとおすめはナムル。ナムルの味付け

●表1 タレ作りひと工夫！

- 昆布茶+塩の代わり
- マヨネーズ+ポン酢
- ポン酢+トマト=焼きポン
- ケチャップ+味噌=オープン料理
- ケチャップ+醤油=ステーキソース
- ケチャップ+オイスターソース=中華料理
- マヨネーズ+海苔の佃煮
- マヨネーズ+えのき
- 味噌+マヨネーズ
- 塩コンブ+つけもの・パスタ・うどん

はゴマ油、塩、おろしニンニクですがこの組み合わせで本当に便利です。私はブロックりなど色々な野菜でナムルを作るんですがたいていイケます。ぜひ試してみてください。

柴田先生 あっこさんのお料理は、ほんとにいいですね。「あー、三木谷ハウス行きたいな〜」ってよく思います(笑)。

村野さん ありがとうございます。今は50人前のご飯を作っていて、だから本当に簡単なものばかりなんです。ぜひみなさんにも参考にさせていただけたら。

ママだけでなく子どもと一緒に取り組むのが理想

柴田先生 ヴィッセル神戸では選手たちに3日間食事内容を書いてもらう食事調査をするんですが、不足しがちなのがカルシウムと鉄分。そういうときはあっこさんが、メニューにチーズやひじきを取り入れるなど工夫されているんですね。

村野さん カルシウムが欲しいならチーズや桜エビをプラス、疲れているならニンニクと豚肉を組み合わせるなど、体調からメニューを考えるのもひとつの方法ですね。

柴田先生 あとやっていただきたいのは、お子さんと一緒に買い物に行って、食材がどうやって食卓にあがるかを見せてあげること。小さいうちからやっておくと食への興味につながります。私がジュニアのときから見ていて今はJリーガーになった選手も、「自分は同期よりも食事に関してやってきたんだ」とい

うことが自信になっているようです。試合のときお母さんが、「あのときもうちょっと走れたらよかつ

たよね、だから今日はおにぎり多くしたよ」など話すことで、いつもよりたくさん量を食えることが実際にあります。ぜひ、親子で「食」に取り組んでください。

Q & A

イベント参加者からの質問コーナー

Q プロテインは飲ませた方がいいのでしょうか？

柴田先生 タンパク源のおかずや乳製品が充実していれば飲む必要はありません。ただ、食事量が少ない、練習が終わったあとすぐに食べられない、という場合は、プロテインが効率のよい栄養補給となります。サプリメントも同様。使う目的を理解したうえで使うことが大事です。

Q 疲れにくい体を作るための食品の取り入れ方は？

柴田先生：ひとつはビタミンB₁が豊富な食品を摂ること。もうひとつは胃の回復を手伝ってくれる酸味のある食べ物を積極的に摂ることです。

村野さん：餃子がおススメ。ビタミンB₁豊富な豚肉(ひき肉)と臭いの強いニラやニンニクの組み合わせは疲労回復に理想的なコンビ。酸っぱいものを摂るなら、レモンをスライスして砂糖漬けにして、サイダー割りなんかにするといいですよ。

Q 練習前に食べるなら？

柴田先生：エネルギー源となる炭水化物です。ご飯や麺類、それと果物類なら消化がよくてぴったりですよ。胃の中はからっぽだけれど体中にエネルギー源が満タンな状態で練習や試合にのぞむのがベスト。炭水化物系の食物は約3〜4時間くらいで消化吸収されるといわれています。食べてすぐ練習に行く場合は40分程度で消化吸収されるといわれる小さめのおにぎりやバナナ、エネルギーゼリーなどがいいでしょう。

対談を終えて……参加ママたちの声

小暮裕子さん

お子さん:小学1年生

「今まで食事は、夜控えて朝まで寝てしまっていたんですが、失われたエネルギーを摂るために夜もしっかり食べないといけないんですね」



曾根由佳里さん

お兄さんのお子さん:小学1年生

「兄に代わって参加しました。今までは料理をきっちりやらなきゃと思っていましたが、お話を聞いて気持ちがラクになりましたね」



村岡妙子さん

お子さん:小学1・5年生

「柴田先生にお会いしたくて今朝新潟から来ました。お話しのおかげで自分の中にストンと入ってきて、とても実になる講座でした！」





栄養満点 & 子どもが喜ぶ

お弁当作りのポイント

うちのお弁当、大丈夫？ と心配に思うママも多いはず。イベントの第二部では、実際にサカママが作ったお弁当に柴田先生 & 村野さんがコメント。

カラフルなキャラ弁や工夫された盛り付け……、こだわりが光るお弁当の想像以上の完成度にお二人もビックリ！

取材・文／高木忍

サカママ
イベント
キッズを
育てる
ごはん作り。



参加者のお弁当をチェック！ サカママの疑問も解決

サカママイベント第二部は、柴田先生 & 村野さんによる「お弁当講座」。ランチを食べながらのなごやかなムードの中、事前に募集したサカママ自慢のお弁当9点について、お二人から感想やアドバイスをいただきました。さらに、会場内のママたちからは「チームでお弁当のルールがある場合、どんな工夫ができる？」「りんごジュースはダメ？」など、お弁当や栄養に関するさまざまな質問も飛び出し、有意義な講座となりました。

お弁当も最強サポートアイテムに！

理想のお弁当はやはり「栄養フルコース型」の食事冷凍を上手に利用して

お弁当にも「栄養フルコース型」の食事を取り入れるのが理想。ただ、果物や乳製品をお弁当に入れるのはなかなか難しいので、バナナやヨーグルトなどを別に持たせてあげましょう。ちなみに、100%果汁ジュースなら、リンゴよりビタミンCが豊富なオレンジなどを選ぶとグッド。朝作るのが大変なら、前日の夜までに野菜を下ゆでしたり、煮物を作っておいて冷凍保存しておくとう便利です。その場合、レンジ解凍し、しっかり冷ましてからお弁当箱へ入れるのが鮮度を保つコツ。市販の冷凍食品でも栄養バランスの点では問題ありませんが、添加物などが気になる人はこの方法を試してみてください。

村野さんおすすめ！ お弁当メニュー例

主食

「グリーンピースご飯」

ベーコンとグリーンピースを加えて栄養価アップ。おにぎりの場合、練習前なら鮭など消化のよいものを、練習後なら牛乳おにぎりや唐揚げや卵焼き入りなど、しっかりめのものにするといでしょう。



副菜(野菜)

「焼きパプリカのオリーブオイルおひたし」「さつま芋とチーズのデザート」

カラフルなおかずで食欲も増進！ 副菜はたくさん作っておいて、1食分ずつ小分けに冷凍しておけば準備も楽ちん。また、煮物を作るときにお水を使わずに、お酒やみりんなどの調味料で炊くと、傷みにくさが全然違ってきます。

主菜

「豚肉のネギ巻き」「鮭のあさり和え物」

肉と魚の両方を入れて、練習や試合で失われるタンパク源を補って。ビタミンB₁豊富な豚肉はネギと合わせると効率よく吸収できます。お弁当の定番・焼鮭は鉄分豊富なひじきと合わせて和え物に。

POINT

お弁当は、見た目や栄養バランスの点から彩りよく仕上げるのがポイントです。夏の疲れや残暑で食欲が落ちていることがあるので、炭水化物やタンパク質が不足しないよう、ごはんがバクバク進むようなおかずを入れましょう。

柴田先生 & 村野さん絶賛！ サカママ自慢のお弁当

サカママがキッズのために腕によりをかけて作った愛情たっぷりのお弁当を大公開！ 柴田先生 & 村野さんも絶賛の9点はこちら。

㊦＝柴田麗先生 ㊧＝村野明子さん



FILE
1

私のこだわり
お弁当にはなるべく実家(農家)の野菜を使うようにしています。

一言コメント 「おにぎりに海苔を貼る作業、大変だったでしょう。ポテトでビタミンCも補えますし、見た目もバランスも◎です！」㊦ 「ご実家が野菜農家ってすごいうまい！」㊧



FILE
2

私のこだわり
満足だったので食べやすいようロールサンドに。ナゲットは手作り。

一言コメント 「鶏ムネ肉とお豆腐で作る手作りナゲットのアイデアに脱帽です。私もマネしたい！」㊦ 「ロールサンドは食べやすいうえ、ラップに包まれているので衛生的でいいですね」㊧



FILE
3

私のギモン
1日がかりの試合でこまめに食べる場合、こういう感じでOK？

一言コメント 「1日中試合のハードな日でも、おにぎりでエネルギー満タン！ ジュースは100%のオレンジ、アセロラでもいいですよ」㊦ 「お母さんの勉強熱心さがわかるお弁当です」㊧



FILE
4

私のこだわり
毎食楽しく食べられるよう、彩りと見た目に気を遣っています。

一言コメント 「楽しみながら作ったことが伝わってくるステキなお弁当」㊦ 「カラフルで楽しく食べられますね。彩りと栄養バランスってリンクしている部分なので、その点もばっちり」㊧



FILE
5

私のこだわり
子どもが好きなキャラクターをイメージ。栄養と彩りを考え作りしました。

一言コメント 「果物がいっぱい！一口サイズのおにぎりも食べやすそう」㊦ 「ウインナーを飾り切りにしたりと工夫が光ります。おやつで乳製品をプラスすればなお良いですね」㊧



FILE
6

私のギモン
衛生面を考慮して取り入れたらよいお弁当のおかずはありますか？

一言コメント 「どんなおかずでも大事なのは、きちんと冷ますこと。痛みにくくなりますよ」㊦ 「お弁当が入ったバッグを日なたに放置したら水の泡なので(笑)話してあげてください」㊧



FILE
7

私のこだわり
疲労回復のため豚肉、鉄分やカルシウム豊富なひじきを使いました。

一言コメント 「季節感があって素晴らしい。秋は食物繊維が豊富なきのこもいいですね」㊦ 「ひじきなど植物性の食品から鉄分を摂るならビタミンCと一緒に摂って吸収率アップを」㊧



FILE
8

私のこだわり
食べやすく、色合いがキレイになるよう意識して仕上げました。

一言コメント 「トマトは美肌の味方。お母さんにもぜひ(笑) 枝豆がビックリに刺さってあって食べやすそう」㊦ 「おつまみのイメージがある枝豆ですが、実はビタミンB群豊富な食品」㊧



FILE
9

私のギモン
野菜が苦手な子どもでも喜んでくれるような野菜料理が知りたい！

一言コメント 「ふなっしーを選ぶセンスが素敵(笑)。野菜は細かく刻んでわからないようにするのもいいかも」㊦ 「野菜を食べるとカゼひかなくなるよ、など食べる必要性を教えるのも大切」㊧

村野明子さんに
聞く

秋におすすめ

文／編集部

体力サポートレシピ

フードコーディネーターの村野明子さんが、秋におすすめの栄養満点レシピと
レシピ作りのヒントを大公開！どれも身近にある食材で簡単にできるだけでなく、
栄養価も高いレシピばかり。ママもサッカーキッズも大喜び間違いなしのメニューです。

サッカー
キッズを
育てる
ごはん作り。

おすすめ
レシピ①



美味しさの
Point

海苔の佃煮をまるやか
ティップにアレンジ

海苔大根チキンソテー

材料(1人分)

鶏もも肉……………1枚
昆布茶……………少々
水分をきった大根おろし……………大さじ2
海苔の佃煮……………大さじ2
エリンギ……………1本
トマト……………ひとかけ
小松菜……………3茎

作り方

1. 鶏もも肉の黄色い部分を取り除き、ペーパーで水分をおさえたら、昆布茶を塩の代わりにふる。
2. 大根をおろしたらザルで簡単にこす。海苔の佃煮と合わせて海苔大根おろしを作る。
3. テフロン加工のフライパンに油をひかず中火で皮から焼く。焼き目が付いたら裏返してふたをせずに弱火でじっくりと焼く。
4. 鶏肉が9割焼けたら、4つに縦切りしたエリンギと、適当な大きさに切った小松菜を同じフライパンでソテーする。昆布茶で味を調える。
5. 鶏肉が焼けて、野菜もしんなりしたら盛り付ける。海苔大根は食べる直前にのせる。

美味しさのポイント

大根おろしが海苔の佃煮でまろやかに。鶏肉と一緒に食べることで栄養価もアップ。

冷蔵庫の中がレシピ作りのヒントに

旬の食材は、栄養価が高いだけでなく新鮮で美味しいですね。秋になるとかぼちゃきのこを使ったシチューのように、温かくてほっこりするようなメニューが自然と欲しくなります。普段メニュー作りで悩むママたちもいると思いますが、私がレシピを作るときはまず冷蔵庫の中をじっと見るんです。そして「お！コレは！」と思う調味料を探します。例えば海苔の佃煮やナメタケ、ラーメン

のペーストなど、冷蔵庫の中にある調味料は、自分好みのものが揃っているもの。もし何かを作ろうと思えば必ず入れる材料がなくても、家にあるものでアレンジして果し切ってみてほしいですね。小さなボウルで理科の実験みたいいろいろ混ぜてみると、オリジナルの味が見つかりますよ。たまには気分を一新、味や食感をイメージしながら創作料理作りを楽しんでください。



レシピを教えてくれたのは
村野明子さん
(フードコーディネーター・
ヴィッセル神戸育成センター教員)

村野明子さんの著書
「Jリーグの技ありごはん」
好評発売中(メディアファクトリー) 1260円

クリスマス祭母として知られる村野明子さんが、Jリーガーを支える祭ご飯の秘密を大公開！ボリュームたっぷりヘルシーな栄養満点レシピや、祭ならではの簡単・手際いらずの調理法など、毎日食べるご飯だからこそ知りたい、磨きのこない味付け術が詰まった一冊。



おすすめ
レシピ②



美味しさの
Point

とろろとマヨネーズで
ふわふわ食感に

ふわっとろろオムレツ

材料(1人分)

長ネギ……………25g チーズ……………20g
ムキエビ……………50g ミヨウガ……………1本
ごま油……………大さじ1 しそ……………2枚
とろろ……………大さじ2 水……………100cc
卵……………2個 白だし……………大さじ2・1/2
マヨネーズ……………大さじ1 水溶き片栗粉……………大さじ1

作り方

1. ムキエビを少々塩と料理酒でもみ(分量外)、よこれを取ってからさっとゆでる。
2. 水と白だしを鍋に入れて沸騰したら、水溶き片栗粉を入れてあんを作る。
3. 長ネギを斜めの薄切りにする。ミヨウガとしそは千切りにしておく。
4. 卵をボウルに入れていいねいよく溶く。とろろも加えてよく溶き、最後に長ネギも混ぜ合わせる。
5. フライパンにごま油をひいて、強火で熱くなったら4の卵液を入れる。スクランブルの手前まで火を弱火にし、マヨネーズとチーズを入れたら折りたたんで半月の形に整える。
6. 中のマヨネーズとチーズがとろろとなるように、弱火で20秒ほど焼いたら器に盛り付ける。オムレツに2のあんをかけ、最後に切ったおいたしとミヨウガをのせる。

美味しさのポイント

オムレツをふわっと作るには卵をよく溶くこと。ごはんのにせて天津飯にしても◎。

ソーメンピザ

材料(2人分)

そうめん……………各1束
ごま油……………各大さじ1/2
ベーコン……………1枚
プチトマト……………3個
ドライパセリ……………少々
シラス……………25g
桜エビ……………3g
チーズ……………各25g
しそ……………少々

調味料A
食べるラー油……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ1

調味料B
ゆず胡椒……………小さじ1/2
だし醤油……………小さじ1/2
水……………大さじ1/2

作り方

1. そうめんを規定通りのお湯でゆでる。
2. フライパンにごま油をひいて、麺をほくほくしながら中火で焼く。
3. 調味料AとBをそれぞれ混ぜ合わせる。
4. 麺の形を成形して、パリパリになるよう焼き目を付ける。
5. フライパンの空いている場所でベーコンを焼く。
6. A表面がパリパリになったら、3で作った調味料Aを塗り、チーズ、焼いたベーコン、プチトマト、ドライパセリをのせる。チーズがとろけるようにフライパンにふたをする。
7. B表面がパリパリになったら、シラスと桜エビ、枝豆、チーズをのせる。仕上げに3で作った調味料Bをまわしいれて、一番上にしそをのせる。

美味しさのポイント

上にのせるトッピングやソースは、冷蔵庫に残っている焼き肉のたれやツナ缶などでアレンジ可能。



美味しさの
Point

余り物のそうめんが
キッズも喜ぶピザに変身

麻婆バーグ

材料(3人分)

A
長ネギ(半分に斜め切りにする)……………100g
塩……………ひとつまみ
ごま油……………小さじ1/2

B
木綿豆腐……………200g
豚ひき肉……………300g
鶏ガラ顆粒だし……………小さじ1
すりおろしニンニク……………小さじ1/2

C
料理酒……………1/3カップ
すりおろしショウガ……………小さじ1/2
豆板醤……………小さじ1/2
テンメンジャン……………小さじ1/2

作り方

1. Aの材料をボウルに入れて混ぜ合わせたら、Bの材料をさらに入れてよくこねる。
2. Cの材料を別のボウルに入れてマヨネーズを作る。
3. ハンバーグを作る要領で空気を抜いてからドーナツ型に1を成形する。
4. テフロン加工のフライパンを火にかけ、熱くなってきたら油をひかずにハンバーグを並べる。焼き目が付いたら裏面も焼く。
5. 火を弱火にしてふたをして火を通す。9割くらい焼けたら、先ほど2で作ったマヨネーズをかけて、ソースをからめる。
6. お皿に盛り付けた後、真ん中に卵黄を落とす。

美味しさのポイント

焼き色を付けてハンバーグをひっくり返した後はそのまま仕上げるのが美味しさの秘訣。余った卵白はスープに使えば無駄ナシ。

おすすめ
レシピ③



美味しさの
Point

ご飯がとんとん進む！
ピリ辛味のハンバーグ

きのこたっぷりのチキンクリームソテー

材料(1人分)

鶏もも肉……………1枚
昆布茶……………少々
お好きなきのこ数種類……………100g
すだち……………1個
生クリーム……………大さじ3
塩コショウ……………少々

作り方

1. 鶏肉の黄色い部分をそぎ切りして、火が通りやすいように厚みのある部分に隠し包丁を入れておく。
2. 皮の部分に塩コショウをふって置く。熱したフライパンで皮から中火で焼いて、皮に焼き目をつける。
3. 皮に焼き目が付いたら弱火で裏面も焼く。ひっくり返す前に昆布茶をふって置く。時折裏返ししながら、中まで火を通す。
4. 鶏肉が焼き上がる頃、同じフライパンできのこをソテーする。
5. どちらも焼けたら、最後に生クリームを入れ、からめてから盛り付ける。すだちは食べる直前にぎゅっとしぼる。

美味しさのポイント

隠し味は昆布茶。すだちの酸味が生クリームにほんのり香って本格派のチキンソテーに。

レシピ、写真出典は
「楽天レシピ・ヴィッセル神戸のあっこさんのマイページ」
<http://recipe.rakuten.co.jp/mypage/1540001401/recipe/>