

”勉強や部活をがんばる学生たちの元気の素！”

# 「西郷さんの朝ごはん」

平成18年度朝ごはんコンクール(ジュニアの部)かごしまの食“交流推進機構会長賞”

(ごはんみそ汁・具たくさんオムレツ・くだもの大根サラダ・バナナミルク)

県では、「地産地消」を基本とした健康で豊かな食生活を進めるために、県産の食材の特徴を生かした料理コンクールを実施しています。

今回は、平成18年度朝ごはんコンクール(ジュニアの部)でかごしまの食“交流推進機構会長賞を受賞した「西郷さんの朝ごはん」の中から、具たくさんオムレツ、くだもの大根サラダの作り方を紹介します。



地域生産 地域消費の略語で、「地域で生産した農林水産物をその地域で消費する」という意味です。



## 私のアイデア料理

(受賞者のコメント)



受賞者 鹿児島玉龍中学校1年  
(受賞当時 鹿児島市立山下小学校6年)

さわだ しゅん 澤田 駿 君

スポーツが趣味で、中学校ではラグビー部に所属しています。勉強と部活を両立させてがんばりたいです。食べることも大好きで、毎日たくさんごはんを食べます。料理を作る事にも興味があるので、休みの日の昼食作りなど母の手伝いをしています。

将来は、消防士など体を動かす仕事に就きたいです。一人暮らしを始めたときに、自炊ができるように今から少しでも料理を覚えておきたいです。

朝食は、一日の食事の中で一番大切だと思います。朝食をとれば、学校の授業に集中できて一日元気に過ごせます。多くの人が、「西郷さんの朝ごはん」に興味を持って作ってくれたらうれしいです。

## 材料 Recipe

### ◎材料(4人分) ◆は鹿児島県産を使用

A<具だくさんオムレツ>	B<くだもの大根サラダ>
◆卵……………4個	◆大根……………1/2本(200g)
◆鶏ひき肉……………160g	◆きゅうり……………1本(80g)
◆ほうれん草……………4株	りんご……………1個(160g)
◆トマト……………1個	酢……………大さじ2
◆牛乳……………大さじ2	砂糖……………大さじ2
スライスチーズ……………4枚	塩……………小さじ2
バター……………20g	こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ2	
トマトケチャップ……………40g	

<ごはん> ◆米、水  
 <みそ汁> 豆腐、わかめ、◆ねぎ、◆煮干し、水、みそ  
 <バナナミルク> ◆牛乳、バナナ



## 作り方 Making

### <A>

- ① ほうれん草とトマト、スライスチーズを小さく切る。
- ② ボールに卵を割りほぐし、①と牛乳を入れて軽く混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにバターとサラダ油を敷き、鶏ひき肉を炒める。
- ④ ③に②を流し入れ、さっと炒める。(注)
- ⑤ 器に盛りつけ、トマトケチャップをかける。

### <B>

- ① 大根をすりおろし、きゅうりとりんごを食べやすい大きさに切る。
- ② 酢に、砂糖と塩、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①のきゅうりとりんごを器に入れて大根を盛りつけ、②をかける。

※ごはん、みそ汁、バナナミルクの作り方は、  
 県ホームページ→産業・労働→食・農業→食育・地産地消→朝ごはんコンクール→ジュニアの部をご覧ください。

ここがポイント



(注) 卵を流し入れて形を整え、さっと火が通ったら火を止める。

## ひとくちメモ

HITOKUCHI MEMO

おいしくて、栄養豊富な朝ごはんです。オムレツは、ひき肉以外にさっと火を通せば卵がトロリとしてトマトのみずみずしい食感が残ります。ノンオイルでシンプルなドレッシングをかけたサラダは、さっぱりしてヘルシーです。栄養価の高いバナナミルクは、バナナの甘味がありますが、好みではちみつを少量加えると甘味が増します。また、牛乳の代わりにヨーグルトで作ってもよいです。



「たくさん卵を食べてください」と語る瀬崎さん。

みそ汁や目玉焼き、フレンチトーストなど朝食に欠かせない卵。卵は必須アミノ酸をバランス良く含む良質のタンパク質が豊富で免疫力を高め、疲れにくい体を作るなど健康に良いといわれています。オムライスや茶碗蒸し、お菓子作りなどにも欠かせません。

出水市にあるマルイ農業協同組合では、消費者の要望を考えた卵の生産に取り組み、エサなどにこだわっています。同組合員で、有限会社ライジングファームの瀬崎香さんは、「365日、24時間気を抜くことなく、長時間鶏と接しています。鶏の健康に細心の注意を払いながら、鶏舎の温度や湿度、エサなどを管理しています。やはり、鶏が健康で多く産卵したときが一番うれしいですね。安全性など、常に自信を持っていますので、ぜひたくさん卵を食べてください。卵を使ったアイディアメニューもたくさん普及してほしいです。これからも、安全でおいしい卵を生産するため日常の管理を徹底し、鶏舎の形態に合った鶏の飼育法なども追求していきたいと思っています」と話してくれました。



産地レポート

◎料理してくださった方 県食生活改善推進員連絡協議会 田淵信江さん TEL099(220)9791