



朝を楽しくする朝ごはんレシピ集！



# よこはま 朝食 スタイル

*Yokohama morning style*

6月は食育月間！毎月19日は食育の日！

制作 横浜市食育フォーラム

発行 横浜市健康福祉局保健事業課 TEL：045-671-4042 FAX：045-663-4469

2018年6月 発行

# 朝を楽しくする朝ごはんレシピ集 「よこはま朝食スタイル」

みなさんの一日の始まりはどんな朝ですか？

時間がないから急いで朝食をすませて仕事や学校へ。でも休日にはゆっくりと朝食を楽しみたい。朝は食欲もないし、つい朝食を抜いてしまう。そうすると、ガス欠で仕事や勉強の能率が上がらないらしい。簡単で体にもいい朝食はない？

このレシピ集では、あなたの朝をちょっとバージョンアップできる朝食のスタイルを提案します。パンと飲み物、ごはんにもそ汁、シリアルに牛乳といった、お好みの基本パターンに必要な食材を常備しておけば、忙しい朝でもパッと作って食べられます。それにサラダや果物、おかずをプラスして栄養のバランスを考えることができれば、より充実した朝食スタイルのできあがりです。

また、レシピ集の中では、火を使わなくてもできる料理、子どもやお料理初心者にもできる簡単なレシピを紹介しています。おかずやサラダを一皿にまとめたワンプレート料理や丼物も。まずは、自分ができること、作ってみたいものから始めてみませんか。

さらにレベルアップして、いろいろな料理を楽しみたい方は、「おしゃれな朝ごはん」や「横浜市公式キッチンクックパッド」も参考にしてみてください。朝ごはんをきっかけにして、地産地消や食品ロス、食文化など「食」の奥深さにも目を向けていただき、毎日の食事がより楽しく充実するよう、お役立ていただければうれしく思います。

横浜市食育フォーラム



横浜市食育フォーラムについては、裏表紙をご覧ください。

時短



時間のない日も、時短朝ごはん。

初心者



料理初心者でもできる、チャレンジ朝ごはん。

美容



からだの中から美しく、ヘルシー朝ごはん。



エコ



食材をとことん活用、エコに朝ごはん。

和食



日本の食文化を大事にしたい、和食朝ごはん。

おしゃれ



休日は楽しく、おしゃれ朝ごはん。



# 時間のない日も、時短朝ごはん。

忙しい朝にも、家にある材料を使った時短レシピで、1日を元気にスタート！

## チャレンジ

朝食を毎日食べる！慣れてきたら、栄養バランスも考えよう。



### 簡単！おさかなトースト

レシピ提供元：鶴見区

トーストにチーズとお魚をのせて焼くだけ。手間いらずで栄養価がアップします。



- 材料 (1人分)
- 食パン…………… 1枚
  - スライスチーズ…………… 1枚
  - ちりめんじゃこ、鮭フレーク、ツナ缶など… 10g

#### ■作り方

- 食パンの上にチーズをのせる。
- その上にちりめんじゃこを散らす。
- トーストして仕上げる。



#### おすすめの組み合わせ

野菜やフルーツがない時は、市販のジュース等を添えて。



- 調理時間 5分
- 材料費 約 100円/人
- エネルギー 約 200kcal

### 火を使わないレンチンチャーハン

レシピ提供元：金沢区

電子レンジだけで簡単にできます。ランチにもおすすめの時短レシピです。



- 材料 (2人分)
- ごはん…………… お茶碗2杯
  - 卵…………… 1個
  - ちりめんじゃこ…………… 大さじ4
  - ミックスベジタブル…………… 1/2カップ
  - ごま油…………… 小さじ1
  - 塩・こしょう…………… 少々

#### ■作り方

- ごはんを大きめの器に盛り、卵を割り入れて混ぜる。
- ①にミックスベジタブル、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ラップをふんわりして電子レンジ600Wで2分加熱し、卵が固まってきたら混ぜる。
- ラップをせずに再度1分加熱する。
- 仕上げに塩・こしょう、ごま油をかけて軽く混ぜ、あればゴマや青ネギを振りかける。



#### おすすめの組み合わせ

お湯を注げばできるインスタントスープやみそ汁は時短に最適。



- 調理時間 5分
- 材料費 約 150円/人
- エネルギー 326kcal

### はさむだけ！魚の水煮缶サンド

レシピ提供元：磯子区

サバやツナの水煮缶で、朝から手軽に食べられる魚メニューです。



- 材料 (1人分)
- 食パン (8枚切り)…………… 2枚
  - バター…………… 適量
  - 魚の水煮缶…………… 1/2缶
  - 野菜 (レタスなどのカット野菜)…………… 70g
  - マヨネーズ…………… 小さじ2
  - 塩・こしょう…………… 少々

#### ■作り方

- 魚の水煮缶は水気を切り、マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。
- パンにお好みでバターを塗り、①と野菜をはさむ。



#### おすすめの組み合わせ

牛乳やカフェ・オ・レ、ヨーグルトを組み合わせればカルシウムもたっぷりの朝食に。



- 調理時間 5分
- 材料費 約 100円/人
- エネルギー 約 360kcal

### 朝食と睡眠の関係

睡眠中は身体も脳も休息状態です。朝起きて朝食をとると、神経系のスイッチが切り替わって、身体も脳も活動準備OKに。また、朝食をとることは、体のリズムを整える役割があり、日中元気に活動して、夜ぐっすりとするためにも大切です。



### コンビニ・スーパーを上手に活用しよう



コンビニやスーパーで手に入るカット野菜や缶詰など、便利な食材を朝食に上手に使いましょう。朝、家で食べる余裕がない時は、途中のコンビニ等でサンドイッチやおにぎりを買って少しでも食べれば、仕事の能率も上がります。

### 主食・主菜・副菜・汁(飲)物を組み合わせた食事

- 黄 主食(ごはん、パン、麺など)
- 赤 主菜(卵、肉、魚、大豆製品など)
- 緑 副菜(野菜など)

3色を組み合わせると栄養バランスのよい献立になります。さらに牛乳・乳製品や果物をとることも推奨されています。





# 料理初心者でもできる、チャレンジ朝ごはん。

料理が得意でない人も、簡単でおいしい朝ごはんにチャレンジ！

## チャレンジ

自分で作った朝食を、家族や友人等と一緒に食べよう！



### ☀ わたし、ぼくの作る朝ごはん



- 主食(ごはん、パン、麺など)
- 主菜(卵、肉、魚、大豆製品など)
- 副菜(野菜など)

### カップ1つで3色パン

レシピ提供元：食育ネットワーク田奈中ブロック 3色朝ごはんコンクール

包丁や火を使わず簡単に作れて、赤・黄・緑の食材がそろったレシピです。



● エネルギー 約 250kcal

- 材料 (4人分)
- ハム …… 2枚    スライスチーズ …… 2枚
  - 食パン …… 4枚
  - キャベツ …… 6枚
  - 牛乳 …… 大さじ6    卵 …… 4個
  - 塩・こしょう …… 少々

#### ■作り方

- ① キャベツを洗い一口サイズにちぎり、カップに入れて塩・こしょうをしてラップをしてレンジ (600W) で1分加熱する。
- ② 一人分ずつ卵と牛乳をカップで混ぜ①のキャベツとチーズ、ハム、パンを一口サイズにちぎって入れよく混ぜる。
- ③ レンジ (600W) で1分30秒加熱し、卵に火が通ったら完成。

### 鶏そぼろと大根ナムル風の簡単丼

レシピ提供元：横浜総合高校ようこそカフェ「カラダとココロにしみる美味しい COOKING」

作り置きしておけばいつでも簡単にできる、ようこそカフェでも人気のメニューです。



#### [鶏そぼろ]

- 材料 (作りやすい量)
- 鶏ひき肉 …… 150g
  - しょうがみじんぎりもしくはチューブで …… 大さじ1
  - [A] 酒・しょうゆ・みりん・水 …… 各大さじ1
  - 塩・砂糖 …… 各小さじ1/2

#### ■作り方

- ① なべに [A] の調味料をすべて入れ、そこに鶏ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ①にしょうがのみじん切りを加えて、火にかける。
- ③ ひき肉が一塊にならない様に木べらで混ぜながら、水分がなくなり、ぱらっとするまで煎り煮にする。

#### [大根のナムル風]

- 材料 (作りやすい量)
- 大根 300g    にんじん 50g
  - …………… 合わせて 350g ほど
  - 塩 …… 小さじ 1.5
  - [B] 酢・ごま油・白すりごま … 各小さじ2
  - 砂糖 … ひとつまみ

#### ■作り方

- ① 大根・にんじんはそれぞれ千切りにし塩をふる。千切りが苦手な場合はピーラーで引いて長めの薄切りを作る。
- ② ①の野菜がしんなりしてきたら、ぎゅっとよくしぼる。
- ③ ②を [B] で和えて味を整える。

### ☀ パパの作る朝ごはん



### 簡単ヘルシーライスサラダ

レシピ提供元：ブラッスリー T's ミュゼ (横浜ガストロノミ協議会)

おしゃれな見た目のライスサラダは、火を使わないので意外と簡単！



- 材料 (1人分)
- 冷やごはん …… 50g    グラノーラ …… 25g
  - ラディッシュ …… 1個    きゅうり …… 30g
  - ベビーリーフ …… 適量    パプリカ …… 少々
  - スプラウト、もしくはカイワレ大根 …… 少々
  - プチトマト …… 2個
  - フレンチドレッシング …… 10g
  - 塩・こしょう …… 少々

#### ■作り方

- ① 冷やごはんを軽く洗い、粘りを取り、キッチンペーパーで水気をとる。
- ② きゅうりとラディッシュを、輪切りスライス4、5枚と5mm角のさいの目切りにする。
- ③ 水気を切ったごはんとグラノーラ、さいの目の野菜をフレンチドレッシングで軽く混ぜ合わせる。お好みで、塩・こしょうも。
- ④ サラダボウルのような深めのお皿の真ん中に、③を盛り付ける。
- ⑤ ④の周りに、ベビーリーフとプチトマト、②の輪切りの野菜をもる。仕上げに、パプリカのスライスとスプラウトを飾り完成。

カット野菜を使えばさらに簡単!

### シウマイドッグ

レシピ提供元：崎陽軒

パンにシウマイと野菜をはさむだけ。シウマイを焼いたり揚げたりすると香ばしさ満点。



- 材料 (1人分)
- ドッグパン …… 4個    レタス …… 2~3枚
  - トマト …… 1~2個    シウマイ …… 8個
  - ケチャップ、粒マスタード適量

#### ■作り方

- ① レタスを千切りにし、トマトをスライスする。
- ② はさみやすいよう、シウマイを半分に切る
- ③ パンに切れ目を入れ、トースターで焼く
- ④ パンにレタス、シウマイ、トマトをはさみ、好みでケチャップや粒マスタードなどをかける

### ひとりで食べるより、みんなで食べると楽しい・おいしい!

家族や友人、地域のつながり等、だれかと一緒に食事をすれば、楽しい話題で盛り上がり、お腹と心が満たされる素敵な時間になります。

横浜市立横浜総合高校では、生徒に交流の場として「ようこそカフェ」が開かれています。また、地域では「子ども食堂」の取り組みも行われ、子どもから高齢者まで、地域の人たちの団らん場が提供されています。



# からだの中から美しく、ヘルシー朝ごはん。

横浜産の野菜やフルーツを使って、いつもの朝食に美容効果をプラス！

## チャレンジ

横浜生まれの野菜を見つけて、味わってみよう！



### 野菜たっぷりはまトマスープ

レシピ提供元：はま菜ちゃん料理コンクール

野菜にはミネラルが豊富で、美肌を保つために効果的です。



- 材料 (4人分)
- カリフラワー ……1/2 個 ジャがいも ……1/2 個
  - トマト ……1 個 にんじん ……1/4 本
  - ブロッコリー ……1/2 個 パセリ ……少々
  - 豚薄切り肉 ……120g 水 ……1ℓ
  - コンソメ ……小さじ1

#### ■作り方

- 1 ジャがいも、にんじんはちょう切りにする。
- 2 ブロッコリー、カリフラワーは小さくちぎっておく。
- 3 豚肉は一口サイズに切る。
- 4 トマトは皮をむき、種をとって細かくきざむ。
- 5 さざんだトマトを鍋に入れ、水を加えて火にかける。
- 6 煮立ったらにんじんを加え、1～2分煮たら豚肉を加え、さらに煮る。
- 7 にんじんがやわらかくなったらじゃがいもを加え、2～3分煮る。
- 8 ブロッコリー、カリフラワーを加え、ひと煮立ちしたらコンソメを入れて味をととのえる。
- 9 盛り付けて、パセリを散らせればできあがり。

- 野菜 80g
- エネルギー 約 70kcal



### 大根とリンゴのゼリー

レシピ提供元：はま菜ちゃん料理コンクール

食物繊維たっぷりの大根をゼリーで！デザートにもおすすめ。



- 材料 (4人分)
- 大根 ……約 5 cm
  - りんご ……1/2 個
  - 棒寒天 ……1 本
  - 水 ……400ml
  - りんごジュース ……400ml
  - 砂糖 ……大さじ1

#### ■作り方

- 1 寒天を水(分量外)でもどす。柔らかくなったら細かくちぎり、水気を絞る。
- 2 大根、りんごを2cm角に切り、鍋に入れて水を加えあくを取りながら加熱する。
- 3 ①の寒天を加え溶けるまで煮る。
- 4 寒天が溶け、大根がすきとおってきたらりんごジュースと砂糖を入れる。
- 5 あくが出なくなったら鍋ごと氷水で冷やし、冷めたら器に分け、20～30分冷蔵庫で冷やして出来上がり。

- 野菜 50g
- エネルギー 約 70kcal



### サラダとグラノーラのクリームチーズ和え

レシピ提供元：ストラスヴァリウス(横浜ガストロノミ協議会)

不足しがちな乳製品を、野菜と一緒に摂ることができます。



- 材料 (6人分)
- グラノーラ ……100g クリームチーズ ……180g
  - メープルシロップ ……小さじ2
  - フレッシュハーブのみじん切り ……少々
  - グリーンサラダ ……適量
  - 季節野菜のピクルス ……少々
- 【A】オリーブオイル ……80ml  
白ワインビネガー ……20ml 蜂蜜 ……大さじ1  
ローズマリー(細かいみじん切り) ……少々

#### ■作り方

- 1 【A】の材料を混ぜ、蜂蜜ドレッシングを作る。
- 2 クリームチーズをボールに入れメープルシロップ、フレッシュハーブのみじん切りを加えよく混ぜ合わせる。
- 3 その中にグラノーラを加え、全体を軽く混ぜ合わせる。(分離してしまうのでグラノーラを入れたら混ぜ過ぎない事に注意する)
- 4 グリーンサラダは軽く塩、こしょうで味付けをし、蜂蜜ドレッシングで全体を軽く合わせお皿の中心に盛り付ける。
- 5 スプーン2本を使い、②をラグビーボール型に丸め、あらかじめ作っておいた季節野菜のピクルスと共に盛り付ける。

### 横浜産の野菜はどこで買える？

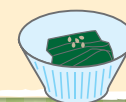
新鮮・旬の地場野菜や果物は、生産者や農協が開設している直売所のほか、一部のスーパーなどの小売店でも購入できます。直売所の情報は、横浜市環境創造局のホームページで紹介しています。「横浜農場※」のマークを目印に横浜産の野菜を探してみてください。



※食や農に関わる多様な人たち、農畜産物、農景観など、横浜らしい農業全体を農場として見立てた言葉です。横浜市では、「横浜農場」の積極的なプロモーション等により、都市農業の活性化を図っています。

### 野菜をあと一皿食べよう！

健康のためには、一日に野菜を350グラム以上食べるのがよいといわれています。(厚生労働省「健康日本21」)  
350gの野菜を食べるためには、野菜料理を一日5皿食べれば目標を達成できます。レシピを活用して、「あと一皿」を目指しましょう。  
◇野菜一皿(70g)の目安… 具だくさんの味噌汁、おひたし、和えもの(火を通した野菜でにぎりこぶし1つ分程度)





# 食材をとことん活用、エコに朝ごはん。

家にある食材をフル活用して、無駄なく使い切ろう！節約にもつながります。

## チャレンジ

食べ物のもったいないを減らそう！残り物も、アレンジ次第でおいしい朝ごはんに変身！

### プチ・なす玉丼

レシピ提供元：資源循環局 3 R 推進課

少しだけ余ってしまったナスを使って小どんぶりに。



●エネルギー 約 300kcal

#### ポイント

おろししょうがはチューブで代用できます。  
また、魚の缶詰をトッピングするとさらにおいしくなります。

- 材料 (2人分)
- なす …… 中 2個 片栗粉 …… 大さじ 1
  - 揚げ油 …… 適量 めんつゆ …… 55cc
  - 水 …… 120cc おろししょうが …… 適量
  - 卵 …… 2個 大葉 …… 2枚 白ごま …… 少量
  - ごはん …… 小どんぶり 1杯

#### ■作り方

- ① しっとりした炒り卵を作っておく。大葉はせん切りにしておく。
- ② なすを1センチの輪切りにし、片栗粉をつけて、多めの油で両面がきつね色になるまで揚げ焼きにし、いったん取り出す。
- ③ フライパンに水とめんつゆとおろししょうがを入れ、ひと煮立ちしたらなすを戻し、2～3分味が染みる程度に煮る。
- ④ 片栗粉で少しとろみをつけたら完成。
- ⑤ ごはんを入れた小どんぶりに卵となす、大葉と白ごまをちらす。

### 変わりきんぴら

レシピ提供元：資源循環局 3 R 推進課

夕食で多めに作って、サンドイッチなどにアレンジしても朝ごはんにぴったり！



- 材料 (2人分)
- 豚肉薄切り …… 50g
  - (じゃがいも) …… 1/2個 (55g)
  - ごぼう …… 1/4本 (50g)
  - にんじん …… 2cm (20g)
  - (ピーマン) …… 1/4個 (8g)
  - (糸こんにゃく) …… 20g
  - 炒め油 …… 小さじ 1
  - 七味唐辛子 …… お好みの量
- 【A】
- しょうゆ …… 小さじ 2
  - 砂糖 …… 大さじ 1
  - 酒 …… 小さじ 1
  - 塩 …… 適量

※ ( ) の材料はなくてもOK

#### ■作り方

- ① ピーマン・にんじん・じゃがいも・ごぼうを細切りにし、ごぼうは水につけておく。
- ② フライパンに油を入れ、豚肉・ごぼう・糸こんにゃくを炒める。
- ③ 火が通ったら、にんじん・じゃがいも・ピーマン・【A】・水を入れて煮て、汁気が飛んだら七味唐辛子を入れて完成。

●エネルギー 61kcal

### いわしの水煮缶のマリネ

レシピ提供元：港南区

非常食として備蓄した缶詰を活用したメニュー。備蓄食材は普段の生活でも定期的に消費し、買い足しましょう！



●エネルギー 152kcal

- 材料 (4人分)
- いわしの水煮缶 …… 1缶 (100g)
  - 玉ねぎ …… 1/2個
  - セロリ …… 1/4本 きゅうり …… 1/2本
  - にんじん …… 30g にんにく …… 1片
- 【A】
- 酢 …… 大さじ 3 オリーブ油 …… 大さじ 2
  - しょうゆ …… 小さじ 1 砂糖 …… 小さじ 1/3

#### ■作り方

- ① 野菜の下ごしらえをする。  
玉ねぎ・にんにくは薄切りにする。セロリ・きゅうり・にんじんは 4～5 cmの長さのせん切りにする。
- ② ボウルに【A】を混ぜ合わせる。
- ③ いわしの水煮の水気を切り、①の野菜と共に②に加えて漬けこむ。

「きんぴらごぼうの焼きおにぎり」のレシピは東京ガス株式会社エコ・クッキングのホームページで見ることができます



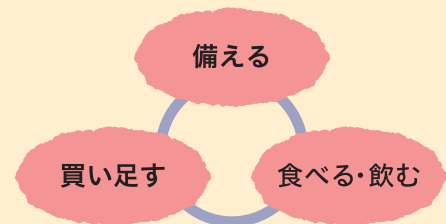
焼きおにぎりに



サンドイッチにも

### ローリングストックで災害に備えよう！

ローリングストックとは、非常食になる食品(缶詰や乾物)を少し多めに買い置きし、それらを普段の生活の中で定期的に消費して、食べた分をまた買い足す備蓄方法です。  
缶詰や乾物を普段から活用して、賞味期限を切らさないようにしましょう。





## 日本の食文化を大事にしたい、和食朝ごはん。

手軽なパンもいいけれど、魚料理や季節の食材の活用など、和食にもチャレンジしましょう。

## チャレンジ

ごはんともそ汁に季節の食材を取り入れたおかずなど、和食の要素を取り入れてみよう

### だいこんと小松菜のみそ汁

レシピ提供元：栄区

具たくさんで栄養満点！お味噌汁は季節の野菜をいろいろ加えることができます。



- 材料（4人分）
- だいこん …… 5cm
  - 小松菜 …… 1/3 袋
  - 生しいたけ …… 4枚
  - 油揚げ …… 1枚
  - みそ …… 大さじ2   だし汁 …… 600ml

#### ■作り方

- ① だいこんは短冊切りにし、しいたけは薄切りにする。油揚げは油抜きして縦半分に切って5mm幅に切る。
- ② 小松菜は3cmの長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁と①を入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ④ みそを溶かし入れ、小松菜を加えてひと煮立ちさせる。

●エネルギー 約 50kcal

みそ汁にすることで、野菜をたくさん食べられます。

#### 簡単おいしいだしの取り方

削り節ミニパック1袋（3～5g）を茶こしにいれ、熱湯をゆっくりかけるだけ。即席みそ汁が、お湯だけよりも断然おいしくできます。

### 旬の魚のホイル焼き

レシピ提供元：横須賀佐島 魚行商のおかみさんレシピ（福本育代著）

横浜近海で豊富に獲れるタチウオがおすすめ。鮭やタラなどでもおいしくできます。



- 材料（4人分）
- タチウオ、鮭、タラなど …… 200g
  - にんじん …… 適量
  - インゲン …… 1人2本
  - きのこ …… 適量   バター …… 適量
  - レモン …… お好み

#### ■作り方

- ① タチウオを3～4等分にし、3枚におろす。
- ② 切り身の倍の長さに切ったアルミホイルを用意し、中心に切り身を2枚重ねておく。
- ③ 薄切りにしたにんじん、インゲン、きのこなどを置き最後にバターをのせてホイルで包む。
- ④ ③をフライパンに並べ、水を2センチほど入れ、ふたをして8～10分蒸して完成。

●エネルギー 約 100kcal

### 秋の根菜酢漬

レシピ提供元：浜懐石つねとら（横浜ガストロノミ協議会）

食欲がない朝もさっぱり食べられます。季節の野菜で作ってみて！



- 材料（4人分）
- れんこん …… 中1本   ごぼう …… 1本   にんじん …… 半分
  - パプリカ（赤・黄・オレンジ） …… 各1個
  - 長芋 …… 1/4本   エリンギ …… 3個
  - 粉末のピクルスの素 …… 14g（お好みで加減）

#### ■合わせ酢

- 酢 …… 350cc   塩 …… 50g
- 砂糖 …… 150g   水 …… 350cc

#### ■作り方

- ① れんこん、ごぼう、にんじんは皮をむき一口大より小さめに切る。
- ② パプリカ、長芋、エリンギを一口大に切る。
- ③ ①、②をさっと茹でる。七分は生という位が良い。
- ④ 合わせ酢に香辛料を入れ煮立てる。
- ⑤ ④に③で茹でた材料を入れる。漬けるほど美味しくなる。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし、盛り付ける。緑物がないので、三つ葉などを添えると良い。（写真では、ぎんなんを添えている。）

### 衛生的に調理するコツ

- 手をよく洗う。
- 野菜は水道水でしっかり洗う。
- 生で食べるサラダなどは、他の食材からの細菌汚染を防ぐため、先に調理するなど手順を工夫する。
- 生肉・生魚を調理する時は、包丁やまな板、菜箸などを別にする。同じ器具を他の調理に使う場合は、よく洗い、熱湯などで殺菌してから使う。



### 地域で食育を推進するボランティア活動

● 食生活等改善推進員（ヘルスマイト）  
「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に地域で活動するボランティア団体です。親子料理教室や食育講座などを通じて、減塩や野菜摂取の工夫など食生活を中心とした健康づくり活動を広げています。

#### ● はまふうどコンシェルジュ

はまふうどコンシェルジュは、「はまふうど※」を実践し、普及に努める方々です。横浜の農業や、農産物、生産者、食などをテーマとした講座を修了した後に、地産地消を拡大するために活動を行っています。

※横浜の「浜」に「フード（食べ物）」と「風土」を合わせた言葉で、「食」と「農業」をつなぐことを意味しています。

### 「和食」について

日本の伝統的な食文化である「和食」は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。季節の食材、年中行事にちなんだ料理、自然の恵み、健康的な食生活への近道…。世界が注目する和食の良さを次世代につないでいきましょう。



## 休日は楽しく、おしゃれ朝ごはん。

「よこはま朝食キャンペーン」に協力いただいたレストラン等のレシピを紹介

## チャレンジ

たまには、いつもより手間をかけて、おしゃれな朝食を楽しみませんか？

### さつまいものガレット見立て

レシピ提供元：横濱元町 霧笛楼 (横浜ガストロノミ協議会)

じゃがいもと小麦粉をベースにゆでたさつまいもを刻んで混ぜ合わせて焼き上げます。さつまいもの代わりにかぼちゃでも美味しい。



#### ■材料 (4~5人分)

さつまいも (ゆでて皮をむいた物) … 300g  
じゃがいも (ゆでて皮をむいた物) … 120g  
薄力粉 … 40g ベーキングパウダー … 2g 全卵 L・卵1個分  
溶かしバター … 10g 牛乳 … 70ml  
ベーコンのスライス … 4-5枚  
粒マスタード・バター … お好みで 塩、こしょう、サラダ油 適量

#### ■作り方

- 裏ごししたじゃがいもに、合わせて振った薄力粉とベーキングパウダーを混ぜ、全卵、溶かしバター、牛乳の順番でまぜる。
- 2mm角に切ったさつまいもを①にザクザクと合わせ塩・こしょうで軽く味をつける。
- テフロン加工のフライパンに薄くサラダ油をひき、②を流して焼き上げる。(1人前は150g程度)
- ③の表面に半分に切ったベーコンをのせ、弱火でゆっくりと蓋をして焼く。
- 表面が乾き下面が薄くきつね色になったら、ひっくり返して、中心まで火を完全に入れるように焼き上げる。
- ソースはバターをポマード状に柔らかくしたところに、お好みで粒マスタードを合わせ形を整える。
- 葉野菜のサラダや季節の温野菜などをお好みのドレッシングで和えて添えてお召し上がり下さい。

### 新鮮たまごのココット焼き

レシピ提供元：レストランパレド・バルブ (横浜ガストロノミ協議会)

朝の定番たまご料理も、休日はひと手間かけておしゃれに。



#### ■材料 (4人分)

新鮮たまご …………… 4個  
しめじ …………… 1/2 パック  
玉ねぎ …………… 1/8 個  
にんにく …………… 1片  
フォンドヴォー …………… 50cc  
生クリーム(38%) …………… 50cc  
バター 少々 塩・こしょう 少々 生クリーム 少々

#### ■作り方

- しめじ・玉ねぎ・にんにくは各みじん切りにしておく。
- 鍋にバターを熱し、にんにく・玉ねぎ・しめじの順に炒めフォンドヴォーを加え煮詰める。
- 生クリームを加え煮詰め、塩・こしょうで調味する。(しめじのデューセルソースの出来上がり)
- ココットにバターを薄くぬり③でできたソースを流し込む。
- ④にたまごを入れ塩・こしょうを振りかけ生クリーム少量を回しかける。
- ⑤を180℃のオーブンで10分前後焼き、出来上がり。

### クロワッサンクリームダイヤモンドグラノーラ焼

レシピ提供元：イオスガーデン (横浜ガストロノミ協議会)

作り置きし、翌日にオーブントースターで温めればおいしくなります。



#### ■材料 (4人分)

クロワッサンまたはバケット …… 8個  
無塩バター …… 20g 粉砂糖 …… 20g  
卵 …… 20g  
アーモンドプードル …… 20g  
グラノーラ …… 80g

#### ■作り方

- 無塩バターをボールに入れ、室温にもどし、ポマード状にする。粉砂糖を加え、白っぽくなるまでかき混ぜる。
- 溶きほぐした卵を室温にもどし、①のボールに半分加え、混ぜる。
- 【クリームダイヤモンド】ふるったアーモンドプードルを半分入れ、残りの卵を加える。最後に残りのアーモンドプードルを加え混ぜる。
- クロワッサンの上に③のクリームダイヤモンドを塗り、グラノーラをのせ、180℃のオーブンで5分焼く。

### キノコたっぷりオムレツ

レシピ提供元：ピストロ酒場 MarineClub (横浜ガストロノミ協議会)

朝食でもお弁当にもOK。季節を感じてもらえる一品です。



#### ■材料 (4人分)

さんま …… 1本 栗 …… 100g  
しめじ、舞茸、椎茸 …… 各 50g  
ニンニク(みじん切り) …… 10g  
卵 …… 4ヶ オリーブオイル …… 100cc  
塩、こしょう、粉チーズ、パセリ 適量  
じゃがいも …… 1個

#### ■作り方

- 材料をカットする。
- オリーブオイルを40ml フライパンに入れ、玉ねぎは最初に炒めて、その後、きのこ、ニンニクを炒め、塩・こしょうをする。
- ボールの中に卵を溶き、じゃがいも、さんま、栗、③を入れ、塩・こしょうをして混ぜる。
- 残りのオリーブオイルを入れて、③を熱したフライパンの中に入れ、軽くかき混ぜて、1分ほど弱火で焼く。
- お皿をフライパンに乗せ、スライドさせてひっくり返し、1分ほど焼き、出来上がり。盛り付けはお好みで、上に栗、粉チーズ、パセリ、黒こしょうをのせて。



## パン・バニャ ～ニースのサンドウィッチ～

レシピ提供元：  
レストランリパイク（横浜ガストロノミ協議会）

南フランスのハンバーガー。栄養バランスもばっちりです。



- 材料（2人分）
- じゃがいも …… 中1個
  - 玉ねぎ …… 1/6個
  - きゅうり …… 1/2本 卵 …… 4個
  - ツナ缶(油をきる) …… 中2缶
  - トマト …… 中1個 インゲン …… 4本
  - ソーセージ …… 大1本 オリーブ …… 4個
  - パン(直径12cm くらい丸いパン) …… 1個
  - フレンチドレッシング、マヨネーズ、アンチョビ、塩、こしょう、粒マスタード 各適量

### ■作り方

- 1 インゲン、ソーセージ、じゃがいも、卵をゆでる。
- 2 インゲンは2cmにカット、ソーセージは厚さ5mmにスライス、ゆで卵は皮をむき、2個はスライス、2個はみじん切りにする。
- 3 じゃがいもは皮をむき、混ぜやすいように潰しておく。
- 4 トマト、玉ねぎ、きゅうりをスライス、アンチョビはみじん切り、オリーブは1/4にカットする。
- 5 じゃがいも、玉ねぎ、きゅうり、アンチョビ、ソーセージをフレンチドレッシングであえ、塩・こしょうで味をととのえる。
- 6 みじん切りにしたゆで卵とツナをマヨネーズで合わせ、味をととのえる。
- 7 パンを横半分にカットし、断面に粒マスタードを塗る。
- 8 パンに⑤、⑥、トマト、インゲン、スライスした卵、オリーブを重ね、パンで挟み、ラップで巻いて寝かす。

## 根菜ラタトゥイユのモッツアレラチーズ焼き

レシピ提供元：  
ル・サロン（横浜ガストロノミ協議会）

前日を作って、朝はチーズをのせて焼くだけ！お弁当にもぴったり。



- 材料（6～8人分）
- じゃがいも …… 2個 大根 …… 200g
  - にんじん …… 200g れんこん …… 200g
  - 玉ねぎ …… 200g にんにく …… 小1かけ
  - ベーコン …… 150g トマトの水煮缶 …… 1缶(400g)
  - モッツアレラチーズ …… 150g
  - オリーブオイル …… 大さじ2
  - 塩・こしょう パルミジャーノ・レッジャーノ 適宜

### ■作り方

- 1 じゃがいも、大根、にんじん、れんこん、玉ねぎはひとくちサイズに揃えてカットする。
- 2 にんにくはみじん切りにする。ベーコンは1cm角にカットする。
- 3 厚手鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンをこんがり炒めて取り出す。
- 4 ③の厚手鍋ににんにくを入れ、香りが出たら1の材料を入れて炒める。
- 5 ④の鍋にトマト水煮缶をつぶしながら入れ、鍋に蓋をして沸騰するまで中火で、その後、弱火で約20分加熱する。
- 6 具材に火が通ったら蓋をはずして程よく水分を飛ばす。③のベーコンを鍋に入れて混ぜ合わせる。
- 7 塩・こしょうで味を整え、ラタトゥイユを作る。
- 8 ⑦を耐熱の器に盛り付け、カットしたモッツアレラチーズをのせて、パルミジャーノ・レッジャーノを削りかける。
- 9 200℃のオーブンで10～15分焼く。チーズがとろけて、おいしそうな焼き色がついたら出来上がり。



## 「はま菜ちゃん」の美味しい時期(旬)カレンダー

「はま菜ちゃん」は横浜生まれの野菜や果物のシンボルマークです。横浜産の野菜を使った地産地消レシピは、7・8ページでもご紹介しています。旬の美味しい食材を味わってみましょう。

野菜の種類		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
いんげん													
うど													
えだまめ													
かぶ													
カリフラワー													
キャベツ													
きゅうり													
こまつな													
ごぼう													
さつまいも													
さといも													
じゃがいも													
しゅんぎく													
だいこん													
たまねぎ													
つけな類													
とうもろこし													
トマト													
なす													
にんじん													
ねぎ													
はくさい													
ブロッコリー													
ほうれんそう													
みずな													
レタス													
うめ													
かき													
なし													
ぶどう													

(数値は平成27年現在)

### ●クックパッド 横浜市公式キッチン

横浜市の食材を使った地産地消レシピや、日々の健康づくりに役立つレシピをご紹介します。

リンク: <https://cookpad.com/kitchen/13667683>

🔍 横浜市 クックパッド 検索

### ●よこはま食育ウェブ (健康福祉局)

横浜市の食育に関するイベント情報などを発信しています。

リンク: <http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/shokuiku/>

🔍 よこはま食育ウェブ 検索

### ●まるごと旬野菜～使い切りレシピ～(資源循環局)

冷蔵庫にある「残り野菜」をまるごと使ってできるレシピをご紹介します。

リンク:

<http://www.city.yokohama.lg.jp/shigen/sub-shimin/foodloss/tsukaikiri.html>

### ●はま菜ちゃん料理コンクール (環境創造局)

横浜でとれる野菜や果物「はま菜ちゃん」を使った、新しい給食献立のメニューを毎年募集しています。

リンク:

<http://www.city.yokohama.lg.jp/kankyo/nousan/brand/hamanacook.html>

### ●ハマ弁オフィシャルサイト (教育委員会事務局)

配達弁当「ハマ弁」のオフィシャルサイトでは、レシピ動画を公開しています。

URL:<http://www.hamaben.yokohama/>

### ●東京ガス株式会社 炎の食情報サイト エコ・クッキング

環境に配慮した食生活を送るために、エネルギーや食材を大切に使うレシピをご紹介します。

リンク:

<http://home.tokyo-gas.co.jp/shoku/ecocooking/recipe/index.html>

### ●崎陽軒 手軽にできるシウマイ料理メニュー

シウマイをひと工夫することで、いつもと違うおいしさを楽しめるレシピを掲載しています。

リンク:<http://www.kiyoken.com/campaign/11recipe/index.html>

## 横浜市食育フォーラムについて

横浜市食育フォーラムは、食育のプロモーションを民と官で一体となって進めるための組織で、学識経験者・食育関係者・民間企業等により構成されています。委員それぞれが各分野で食育の取組を推進するだけでなく、相互間の連携を図りながら、食育に関するイベントを開催するなど、幅広く活動を行っています。

### <横浜市食育フォーラム構成団体>

一般社団法人 横浜市食品衛生協会	株式会社 ダイエー
NPO 法人 横浜ガストロノミ協議会	横浜市食生活等改善推進員協議会
公益社団法人 神奈川県栄養士会	一般社団法人 横浜市立私立保育園園長会
横浜農業協同組合	東京ガス株式会社
一般社団法人 横浜市医師会	食育・料理専門家
はまふうどコンシェルジュ	横浜市市場活性化協議会
公益財団法人 よこはま学校食育財団	横浜マリノス株式会社
学識経験者	横浜市立小学校長会 健康教育部会
公益財団法人 横浜市消費者協会	株式会社セブンーイレブン・ジャパン
株式会社 崎陽軒	よこはま一人子育てフォーラム

順不同

横浜ガストロノミ協議会では、これまで横浜市が10～11月開催してきた「よこはま朝食キャンペーン」に協力する等、朝食の大切さをお伝えしてきました。キャンペーンの詳細は、横浜市ホームページをご覧ください。

また、横浜は、中華、和食、洋食と多種多様な料理が味わえる環境があって、新鮮な野菜や海藻類の食材が豊富です。このレシピを手にしたことを機に、朝食、ひいては食育について関心を持っていただけることを願っています。

横浜市食育フォーラム委員  
横浜ガストロノミ協議会 理事長 今平 茂

