

「宮崎県産かつおを

第4弾

美味しく食べる！」レシピ集



日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会  
宮崎県漁港漁場協会

 **南九州大学**  
MINAMI KYUSHU UNIVERSITY

健康栄養学部  
管理栄養学科



## 目 次

	料 理 名	作成者	ページ
1	ハニーみそポキ丼	飯山 陽菜	P 2
2	かつおの肉まん	金好 生帆	P 3
3	レアかつおのパニーノ風サンド	茂又 優梨花	P 4
4	かつおカツ卵とじ丼	和田 愛佳	P 5
5	薬味たっぷりカツオマヨポン	池田 こころ	P 6
6	ピーマンのかつお詰め	小川 智菜美	P 7
7	カツオのかき揚げ	甲斐 叶真	P 8
8	かつおとはんぺんと枝豆のおつまみ揚げ	竹村 萌花	P 9
9	カツオの春巻二種盛	那須 来幸 幸 美怜亜	P 10
10	ワサビしょうゆカツオカツ	渡邊 咲樂	P 11
11	しそチーズ inかつおピカタ	萱野 有紀	P 12
12	カツオの生姜焼き	堀田 麗圭	P 13
13	カツオの南蛮漬け	山本 佳季	P 14
14	かつおのタルタル	倉田 夏実	P 15
15	カツオフレークのサラダ	早川 真滉	P 16
16	カツオと茄子の梅おかか和え	日高 葵	P 17
17	カツオと柚子の寒天寄せ	川上 葵	P 18
18	かつおの茶碗蒸し	中神 由菜	P 19

かつお加工品アレンジレシピ			
19	かつおの山芋鉄板焼き (P20)	20	カツオカレードリア (P21)
21	かつお巻き卵焼き (P22)	22	カツオチップス揚げ (P23)
23	かつおみその釜玉うどん (P24)	24	カツオマゼマゼボテトサラダ (P25)

\*日本食品標準成分表はハ訂への移行期であり栄養計算値は誤差があります。

\*かつおの栄養と健康ポイント P26

\*あとがき

P27



## 【献立名：ハニーみそポキ丼】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	150	① カツオを食べやすい大きさ(さいころ状)に切る。
アボカド	30	② アボカドときゅうりも食べやすい大きさに切る。
きゅうり	30	③ たまねぎは辛みをとるため、スライスして水にさらしておき、10分程経ったらしっかりと水気を切る。
たまねぎ	20	④ たれの材料を混ぜ合わせる。
めし(米)	200(90)	⑤ カツオ、アボカド、きゅうり、たまねぎをたれで和える。
<たれ>		⑥ 丼にご飯を入れて⑤をのせ、お好みで七味をかけて完成。
味噌	10	
マヨネーズ	20	
薄口醤油	2	
はちみつ	5	
七味	お好みで	
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		宮崎県は南国のイメージがあるので、ハワイの名物であるポキ丼をアレンジしてみました。ポキ丼は一般的にしょうゆベースで味付けされることが多いですが、このレシピは、はちみつを使って甘めの味噌ソースで味付けしているため、また違った風味を楽しんでいただけると思います。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 772kcal たんぱく質 45.8g 脂質 31.2g 炭水化物 82.1g 食塩相当量 2.2g 鉄 4.2mg ビタミンD 13.6μg	*日本食品標準成分表の計算による推定値



## 【献立名:カツオの肉まん(鰹まん)】



使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	50	【生地作り】 ① ポウルに Aを入れ、箸で軽く混ぜ合わせる。
コーン	15	② ①にぬるま湯を加え、箸で軽く混ぜ合わせた後、手でよくこねる。
しいたけ(乾)	2	③ ひとまとめにしたらラップをかけて室温で10分おく。
長ネギ	10	【餡作り】
ゼラチン	5	④ 鍋に Bを入れ中火でひと煮立ちさせる。
A 強力粉	10	⑤ 鍋にゼラチンを入れて混ぜ、容器に注ぎ入れ、固まるまで冷蔵庫に入れる。
薄力粉	25	⑥ 水戻ししたしいたけと、長ネギを粗みじん切りにする。
A ドライイースト	3	⑦ カツオを粗みじん切りにし、ポウルにかつお、コーン、C の調味料を加え、粘り気が出るまでよく混ぜる。
砂糖	6.5	⑧ ⑦に固まったゼラチンを入れて混ぜ合わせる。
塩	1	⑨ 発酵後の生地を麺棒などで薄く伸ばし、餡を包む。
ぬるま湯	20	⑩ 蒸し器で10~15分蒸す。(中心に竹串を刺して抜き、生っぽい生地が付かなくなるまで蒸す。)
B 水	30	
B 和風顆粒だし	3	
濃口醤油	5	
おろししょうが	3	
C 酒	6	
ウスターソース	5	
ごま油	3	
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		宮崎県産のかつおを使用し、旨味が引き立つよう工夫しました。餡に、干ししいたけを入れることで、グルタミン酸とカツオのイノシン酸による旨味の相乗効果が得られると考えました。また、かつお風味のゼラチン煮こごりを餡に仕込むことで、牛や豚の挽肉のような肉汁感のある仕上がりになるよう工夫したことなどが一番のポイントです。さらに、ビタミン B 群、ビタミン D を含む干しシタケや、ビタミン C、βカロテン、カルシウムを含む長ネギを加え、ビタミン・ミネラルなどを補いました。PFC(炭水化物・たんぱく質・脂質)のバランスに優れ、ビタミンやミネラルなどの多くの栄養素を一度に美味しく摂れる一品です。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 325kcal 炭水化物 42.6g 鉄 1.9mg	たんぱく質 20.0g 脂質 7.1g 食塩相当量 3.7g ビタミンD 4.9 μg *日本食品標準成分表の計算による推定値

## 【献立名： レアかつおのパニーノ風サンド】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	40	① かつおを 1.5 cm角に切り、大葉を刻む。 ② かつお、大葉、いりごま、濃口醤油を合わせておく。 ③ スライスチーズ、リーフレタスを食べやすい大きさに切っておく。 ④ ロールパンを横半分に切り、内側にマヨネーズを塗り広げる。
大葉	2	
いりごま	3	
濃口醤油	3	
ロールパン	1 個 (50g)	
マヨネーズ	8	
スライスチーズ	1／2 枚 (9g)	⑤ ④のロールパンに③のスライスチーズ、リーフレタスを敷く。 ⑥ ②のかつおを挟み、パン全体を馴染ませる。
リーフレタス	10	⑦ 熱したフライパンにのせ、ターナーで押さえつけながら両面焼く。 ⑧ お好みの焼き色になったら完成。
		
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		パニーノは本来、「チャバタ」と呼ばれるイタリアの伝統的なパンが用いられていますが、より手軽に作れるようにロールパンでパニーノ“風”サンドにしました。リーフレタスはレタスよりも栄養価が高く、特に食物繊維は約 1.7 倍多く含まれています。また、かつおのイノシン酸とチーズ・醤油のグルタミン酸の組み合わせによる相乗効果で、旨味を引き出しました。大葉の風味が引き立つよう味つけはシンプルにしています。 最後の焼く工程でかつおのレア加減とパンの焼き色をお好みで調整していただけたらと思います。
栄養成分 (1人分)		エネルギー 316kcal   たんぱく質 15.3g   脂質 15.6g 炭水化物 27.7g   食塩相当量 1.4g 鉄 1.7mg   ビタミンD 3.7 μg
		*日本食品標準成分表の計算による推定値

## 【献立名：かつおカツ卵とじ丼】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
ご飯(米)	150(75)	① ご飯を炊く。
カツオ	100	② カツオは、5切れにカットし、Aの調味料で5~10分間下味をつける。
〔塩	0.3	③ 揚げ油を160~170°Cに温めておく。
A こしょう	0.03	④ たまねぎ、しいたけは千切りにする。三つ葉は、葉っぱはそのまま使い、茎の部分はゆでておく。
酒	3	⑤ ②のカツオに、小麦粉→溶き卵→パン粉をつけておく。
〔おろししょうが	3	⑥ 鍋に水、だしの素、たまねぎ、しいたけを入れ、野菜がしんなりしたら、Bの調味料を入れて味を整える。
薄力粉	8	⑦ ⑤のカツオを揚げる。
卵	12	⑧ ⑥の野菜が煮えたら、卵を流し入れる。
パン粉	8	⑨ ご飯の上に揚げたかつおを盛り付け、⑦をかけ、三つ葉を上から散らしたら完成。
揚げ油	適量	
たまねぎ	40	
しいたけ	10	
水	150	
和風顆粒だし	3	
〔砂糖	3	
B 酒	5	
みりん	6	
〔濃口醤油	10	
卵	1個(50g)	
三つ葉	3	
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		魚の臭みが苦手な方のために、生姜と酒を使用して臭みを和らげ、揚げることで小さなお子様にも食べやすいレシピに仕上げました。 カツオは良質なたんぱく質と、健康に良い脂肪酸(EPAやDHA)を含んでおり、卵はビタミンB群や必須アミノ酸を豊富に含んでいます。このレシピは、かつおと卵を使用しているため、エネルギー、たんぱく質などの栄養素をしっかりと摂ることができます。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 685kcal 炭水化物 79.7g 鉄 3.6mg	たんぱく質 40.5g 食塩相当量 3.6g ビタミンD 11.4μg
		*日本食品標準成分表の計算による推定値



## 【献立名：薬味たっぷりカツオマヨポン】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	100	① かつおに塩をふり、5~10分間おく。
たまねぎ	30	② みょうが、しょうがは千切りにし、たまねぎは薄切りにして水にさらす。小ねぎは小口切りにし、かいわれは根元を切る。
みょうが	10	③ かつおの水分をペーパータオルでふき取る。
しょうが	9	④ フライパンにサラダ油を敷いてかつおを強火で熱し、焼き色がついたらさっと返して全面を焼く。
かいわれ	3	⑤ 焼いたかつおを氷水にとって熱をとり、水気をペーパータオルで拭き取り、約1cmの厚さに切る。
小ねぎ	5	⑥ 皿に切ったかつおを並べ、上にたまねぎ、しょうが、みょうが、かいわれを盛り、小ねぎをかける。
塩	0.3	⑦ マヨネーズとポン酢を混ぜてソースを作り、ごまをかけて完成。
油	2	
〔低カロリー マヨネーズ	15	
〕ポン酢	20	
ごま	0.3	
献立の特徴やアレンジした点栄養的なコメント		<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡単で手軽に作れるよう工夫しました。</li> <li>・鰹のたたきにマヨネーズを合わせるのは珍しい組み合わせですが、その独特な風味を楽しんでいただきたく、試してみました。また、カロリーを抑えるために、低カロリーのマヨネーズを使用しています。</li> <li>・玉ねぎは血液をサラサラに保つ効果があり、しょうがは体を温め、血行を促進する働きがあります。みょうがは消化を助け、かいわれはビタミンCが豊富です。</li> <li>・栄養が豊富であるだけでなく、見た目の彩りにもこだわり、食欲をそそる一品に仕上げました。</li> </ul>
栄養成分 (1人分)	エネルギー 235kcal たんぱく質 22.1g 脂質 11.0g 炭水化物 3.2g 食塩相当量 1.7g 鉄 2.3mg ビタミンD 9.0μg	
*日本食品標準成分表の計算による推定値		



## 【献立名：ピーマンのかつお詰め】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	100	① ピーマンを洗って縦半分に切り、種とワタを取り除き、小麦粉を全体にふる。
ピーマン	90	② かつおをみじん切りにし、ミンチ状にする。
たまねぎ	30	③ 玉ねぎをみじん切りにする。
薄力粉	5	④ ボウルに②と③、Aを入れ、練り混ぜる。
A 〔 塩	0.5	⑤ 混ぜ合わせた鰹だねを①のピーマンに詰めていく。
こしょう	0.05	⑥ フライパンに油を入れ、中火で熱し、鰹だねを下にして焼いていく。
牛乳	15	⑦ 弱火にし、水を少し入れて蓋をし、4 分ほど蒸し焼きにする。
パン粉	4	⑧ Bを混ぜ、つけダレを作る。
油	4	⑨ ⑦に火が通ったら、皿に盛りつけ、タレを添えて完成。
B 〔 濃口醤油	10	
みりん	10	
ニンニク	3	
		
献立の特徴やアレンジした点栄養的なコメント		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマンの肉詰めにならって、かつおをミンチ状にして詰めました。</li> <li>・つけダレは、カツオに合いそうな和風のニンニク醤油に仕上げました。</li> <li>・たんぱく質が豊富なかつおと、ビタミン C や食物繊維が豊富なピーマンを組み合わせることで、栄養満点のおかずとなるように工夫しました。</li> </ul>
栄養成分 (1人分)	エネルギー 286kcal 炭水化物 19.6g 鉄 2.6mg	たんぱく質 28.4g 食塩相当量 2.1g ビタミンD 9.0 μg
	*日本食品標準成分表の計算による推定値	

## 【献立名： カツオのかき揚げ】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	70	① かつおは分厚く短冊切り、さつまいもとにんじんは細切り、たまねぎは薄切りにする。 <b>★かつおを大きめに切ることで存在感を引き立たせ、他の食材は小さめに切ることがポイント。</b>
さつまいも	40	
にんじん	30	
たまねぎ	30	
<揚げ衣>		
薄力粉	50	② 小麦粉と砂糖を混ぜ合わせ、少しづつ水を加えてかき混ぜる。
砂糖	10	③ ②にさつまいも、にんじん、たまねぎを加え、かき混ぜる。
水	50	④ ③にかつおを加えて混ぜ、170℃の油で揚げる。
揚げ油	適量	⑤ 全体がきつね色になったら取り出し、お皿に盛り付けて完成。
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		郷土料理である『がね』から着想を得てかつおをかき揚げにしました。旬のサツマイモと合わせることでサツマイモの甘みがカツオの持つ独特の臭みを軽減し、より食べやすい一品となっています。また、カツオは火を通して調理しているため、生魚が苦手な方でも食べやすいと思います。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 798kcal 炭水化物 65.7g 鉄 2.2mg	たんぱく質 19.0g 食塩相当量 0.1g ビタミンD 6.3μg *日本食品標準成分表の計算による推定値

## 【献立名：かつおはんぺんと枝豆のおつまみ揚げ】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	50	① しいたけは粗めのみじん切りにする。
はんぺん	45	② はんぺんは袋から出す前に潰すようにもみほぐし、枝豆と一緒にボウルに入れる。
枝豆	30	③ かつおを細かく叩くように刻み、②のボウルに加える。
しいたけ	15	④ ③に酒、おろししょうがを加え、混ぜ合わせる。
おろししょうが	3	⑤ ④の具材を丸め、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
酒	15	⑥ フライパンに油を熱し、中火で片面ずつ揚げ焼きにする。 ※焦げやすいため、火加減には注意し、全面がこんがりと色付くように調整する。
薄力粉	12	⑦ 大葉と一緒に盛り付けて完成。
卵	30	
パン粉	適量	
油	適量	
大葉(飾り用)	1枚(1g)	
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		揚げ焼きにし、はんぺんを入れることで、中はふんわり、外はサクッとした食感になっています。かつおの生臭さを抑えるために、酒とすりおろし生姜を加え、さっぱりとした風味に整え、生魚が苦手な方でも安心して楽しめるように工夫しました。はんぺんと枝豆の塩味だけで、十分に味わいが感じられる仕上がりとなっています。 お弁当の具材としても丁度良く、冷めても美味しく食べることができます。作り方も簡単で具材を変えることで、自分好みのバリエーションを楽しむことができる点も魅力です。 出来立てを食べる際には、チーズを加えるとさらに美味しく仕上がります。誰でも真似しやすく、作る工程も楽しめるレシピとなっています。
栄養成分 (1人分)		エネルギー 500kcal たんぱく質 31.9g 脂質 61.9g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 1.7g 鉄 3.1mg ビタミンD 5.1 μg

\*日本食品標準成分表の計算による推定値



## 【献立名： カツオの春巻二種盛 】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方	
春巻き A		[A:かつおと小松菜の春巻き] ①かつおを一口サイズに切る。 ②小松菜を茹で、5cm程度に切る。 ③春巻きの皮の上に小松菜と大葉をひき、カツオをのせて巻く。	[B:かつおアボカドチーズ春巻き] ①カツオとアボカドを1cm角に切る。 ②春巻きの皮にカツオ、アボカドとチーズをのせて巻く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">春巻きの糊付け 小麦粉1に対し、水は1.5~2倍の量が目安</div>
カツオ	40		
小松菜	20		
大葉	1		
春巻き B			
カツオ	25		
アボカド	10		
チーズ	1/2枚(9g)		
春巻きの皮	2枚(20g)	④170~180°Cの中温できつね色になるまで揚げる。	
揚げ油	適量	⑤Aを混ぜてソースを作る。	
水	適量	⑥斜め半分に切って盛り付け、ソースをかけたら完成。	
小麦粉	適量		
濃口醤油	6		
A わさび	2		
マヨネーズ	15		
献立の特徴やアレンジした点栄養的なコメント		小松菜とカツオと一緒に食べることで、小松菜に含まれるビタミンCがカツオに含まれる鉄分の吸収を助け、貧血予防に効果的です。 かつおに含まれるミネラルのセレンには、体内的抗酸化作用を高める働きがあります。抗酸化作用は、老化防止や健康の維持にもつながります。 アボカドにも抗酸化作用を持つビタミンEをはじめ、食物繊維、カリウム、葉酸などが含まれているため、多くの栄養素を一度に摂取することができる一品となっています。 かつおや生魚が苦手な人でもチーズと一緒に巻いて揚げることで食べやすくなると考え、ソースにはわさびを加えて、さっぱりした味わいも楽しめるように工夫しました。	
栄養成分 (1人分)		エネルギー 387kcal たんぱく質 16.1g 脂質 28.7g 炭水化物 17.6g 食塩相当量 1.2g 鉄 2.1mg ビタミンD 5.9μg	*日本食品標準成分表の計算による推定値



## 【献立名：ワサビしょうゆカツオカツ】



使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	100	① かつおを 1cm 程度の厚さに切る。 (後で大葉を挟むため偶数枚になるようにする)
A 濃口醤油	15	② 切ったかつおを 3%の塩水に 5~10 分つけて臭みをとる。
わさび	1.5	③ 塩水につけている間に A を混ぜてつけダレを作る。
大葉	1+1/2 枚 (1.5g)	④ 塩水から取り出したらかつおを水で軽く洗い、キッチンペーパーで水気をとる。
塩(塩水用)	3	⑤ かつおをポリ袋に入れ、つけダレも加えて 15 分以上おく。
卵	25	⑥ その間にキャベツは千切りにし、大葉は茎をとって半分に切っておく。ミニトマトはへたをとって洗う。 (かつおと大葉の大きさが同じくらいになるように調節する)
薄力粉	25	⑦ かつおをつけダレから取り出し大葉を挟む。
パン粉	40	⑧ 薄力粉→卵→パン粉の順で衣付けをする。
揚げ油	適量	⑨ 160°Cの油で火が通るまで揚げる。
キャベツ	80	⑩ B を混ぜてタレを作る。
ミニトマト	2 個 (20g)	⑪ お皿にキャベツ、ミニトマト、カツを盛りつけ、⑩のタレをかけたら完成。
B わさび マヨネーズ 濃口醤油	1 15 2	
献立の特徴やアレンジした点		カツオに豊富に含まれている栄養素の 1 つのビタミン D は脂溶性のため、脂質と一緒に摂取することで吸収が促進されます。揚げ物にし、仕上げのソースでマヨネーズを使用することで、ビタミン D の吸収が促進されると考えました。一方で、揚げ物の脂質の吸収を抑えるために、付け合わせには食物繊維やビタミン C を含むキャベツを取り入れました。
栄養的なコメント		つけダレでワサビを使用していますが、揚げるとワサビの風味が失われやすいため、仕上げにかけるソースにもワサビを使用しました。 お子様やワサビが苦手な方でも、かけるソースの量を調整することで風味を楽しみつつ、おいしく食べられると思います。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 643 kcal 炭水化物 34.8 g 鉄 2.2 mg	たんぱく質 28.8g 食塩相当量 3.1 g ビタミンD 10.0 µg
		*日本食品標準成分表の計算による推定値

## 【献立名：しそチーズ in かつおピカタ】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	100	① かつおを薄く大きめに2枚に切る。
プロセスチーズ	1枚(18g)	② かつおにラップを敷き、麺棒で、手の平くらいの大きさに叩いて広げる。
大葉	1枚(1g)	③ ②に塩、こしょうをまぶす。
塩	0.1	④ ③のうち1枚にチーズと大葉をのせ、もう一枚のカツオを上からかぶせる。
こしょう	0.05	⑤ 手のひらで体重をかけながら、つぶし過ぎない程度に押してくっつける。
薄力粉	3	⑥ 薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせる。
溶き卵	1個(50g)	⑦ フライパンを熱し、油をひく。
油	5	⑧ 弱火で両面に焼き色がつくまで焼く。 ※合計5分程度焼く。
ケチャップ	8	⑨ 皿に盛り付け、Aのソースをかけて完成。
A 中濃ソース	6	
マヨネーズ	3	
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		ピカタは肉を使うことが多い料理ですが、今回は魚であるかつおを使用してアレンジしてみました。かつおだけでピカタを作るのはなく、バラエティ性や食べやすさを考慮して、チーズと大葉を挟みました。これにより、かつおのイノシン酸とチーズのグルタミン酸による旨味の相乗効果も期待できます。大葉やチーズをはさむことでかつお特有の魚臭さが抑えられ、子どもから大人までおいしく食べることができる一品に仕上がっています。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 346kcal 炭水化物 7.2g 鉄 2.9mg	たんぱく質 35.5g 食塩相当量 1.5g ビタミンD 10.9μg
		*日本食品標準成分表の計算による推定値



## 【献立名：カツオの生姜焼き】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
カツオ	100	① たまねぎを薄切りにする。 ② カツオを 1cm程度の幅に切る。 ③ A の調味料を混ぜ合わせ、切ったたまねぎとカツオを漬け込み、ラップを密着させて 30 分程度置く。
たまねぎ	50	④ 漬け置きしている間にキャベツを千切りにしておく。
キャベツ	40	⑤ フライパンを中火で熱し、サラダ油を引いてカツオを焼く。
A		⑥ ⑤にたまねぎと漬け液を加えて炒める。
おろししょうが	5	⑦ 全体に火が通ったらキャベツと一緒に皿に盛りつけて完成。
酒	15	
みりん	15	
濃口醤油	15	
サラダ油	5	
献立の特徴やアレンジした点栄養的なコメント		玉ねぎとキャベツが入った生姜焼きにすることで、たんぱく質と野菜をどちらも摂取することができる主菜になります。一般的な豚肉の生姜焼きと比べて、カツオを使用しているためカロリーを抑えることができ、カツオに豊富に含まれるビタミン D も摂取できます。また、秋ガツオと同様、秋が旬の新生姜を用いることによって旬の食材を楽しむことのできる献立にしました。
		カツオを切る際は、薄く切れば調味料の味が染み込みやすく、厚く切れば肉厚で歯ごたえの良い生姜焼きになるので、好みに合わせて厚さを変えて食べることができます。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 301kcal 炭水化物 17.4g 鉄 2.4mg	たんぱく質 27.2g 脂質 11.4g 食塩相当量 2.7g ビタミンD 9.0μg *日本食品標準成分表の計算による推定値



## 【献立名： カツオの南蛮漬け 】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
カツオ	100	① カツオを切り、ピーマン、人参、たまねぎを千切りにする。
ピーマン	10	② 野菜はゆでて火を通しておく。 (電子レンジを使用する場合は、耐熱容器に野菜を入れてラップをし、500Wで2分程度加熱し)
人参	10	③ A の調味料を鍋にいれ、中火で軽く温めてから冷ましておく。
たまねぎ	10	④ カツオは片栗粉につけ、塩をまぶす。
片栗粉	20	⑤ フライパンに油を入れ、中火でカツオを両面焼く。
塩	1	⑥ ポウルに野菜をいれ、その上にカツオを並べ、③のダシを加える。
油	10	⑦ 味がなじむように冷蔵庫で一晩(6時間以上)冷やし、完成。
水	150	
薄口醤油	36	
A みりん	18	
酢	45	
砂糖	10	
		
献立の特徴やアレンジした点	栄養的なコメント	食感と彩りを意識して宮崎の特産品であるピーマンを加えました。ピーマンはビタミン C やカロテノイドが豊富で、抗酸化作用があり、夏バテ予防に効果的です。揚げずに調理することで、脂質を抑え、ヘルシーに仕上げています。これにより、栄養価が高く、栄養バランスにも配慮した、作りやすいレシピとなっています。
栄養成分 (1人分)		エネルギー 406kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.6g 炭水化物 39.2g 食塩相当量 2.2g(漬けだれば可食率40%で計算) 鉄 2.3mg ビタミンD 9.0 μg
*日本食品標準成分表の計算による推定値		

## 【献立名： カツオのタルタル 】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	50	① かつおを 5mm 角に切り、たまねぎとパセリはみじん切りする。レモンはいちょう形に切り、パンは 2cm 幅に切る。
たまねぎ	15	② たまねぎを水にさらす。
パセリ	1	③ A と水気を切ったたまねぎを混ぜ合わせ、パセリの 3 分の 2 を加えてさらに混ぜる。
クリームチーズ	20	④ ③にかつおを加えてよく混ぜ合わせる。
A 塩	0.4	⑤ パンをトースターで 3 分ほど焼く。
黒コショウ	0.05	⑥ 焼いたパンに④を乗せ、トースターで少し火が通るまで焼く。
フランスパン	50	⑦ 焼きあがったら、パセリとレモンを飾り付けて完成。
レモン(飾り用)	4	
		
献立の特徴やアレンジした点栄養的なコメント		かつおを洋風なおつまみとして楽しんでいただけるように考案しました。 かつおに含まれる良質なたんぱく質が、小麦のたんぱく質の吸収を助け、より効率よく栄養を摂取できるように工夫しました。 おつまみではありますが食塩相当量が過剰にならないよう配慮しました。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 290 kcal 炭水化物 33.8g 鉄 1.5 mg	たんぱく質 16.3g 脂質 9.2g 食塩相当量 1.0g ビタミンD 4.5 μg

\*日本食品標準成分表の計算による推定値

## 【献立名：カツオフレークのサラダ】



使用材料名	1人分分量(g)	作り方
<フレーク 3~4人分(保存用)>		[カツオフレーク] ①かつおの柵に塩を振り、15分間冷蔵庫で寝かせる。 ②冷蔵庫から取り出し、キッチンペーパーで水気を拭き取ったら、かつおを鍋に入れ、薄切りにしたにんにく、黒胡椒、ローリエ、オリーブオイルを加える。 ③鍋を弱火にかけ、全体の色が変わり始めたら、極弱火にして15分ほど加熱する。 ④時間になったら鍋を火からおろし、粗熱がとれたら保存容器に移して冷蔵庫で冷まし、フレーク状にして使用する。
かつお	300	
塩	6	
「にんにく	1かけ(5g)	
黒胡椒(粒)	10粒(0.5g)	
ローリエ	1枚(0.3g)	
オリーブオイル	200	
<カツオフレークのサラダ 1人分>		[和風ドレッシング] ボウルに、いりごま、酢、しょう油、みそ、 <u>カツオフレーク</u> で使用した*オリーブオイルを入れ、よく混ぜる。
サニーレタス	60	
カツオフレーク	70	
水菜	30	
ミニトマト	3個(30g)	
*オリーブオイル	10	
いりごま	3	
酢	10	
醤油	6	
味噌	6	
のり	2枚(6g)	[カツオフレークのサラダ] ①サニーレタスは一口大にちぎり、水菜は一口大、ミニトマトは半分に切る。 ②①を皿に盛り、カツオフレークをかける。 ③和風ドレッシングをかけて、のりを振りかけ完成。
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		今回作成した「カツオフレークのサラダ」の献立での特徴は、生のカツオが苦手な人でも無駄なくカツオを食べられるように工夫したことです。特にカツオに火を通してツナ缶のようにすることで、魚の臭みを抑え、うまみを引き出しました。サラダに含まれる非ヘム鉄は、体への吸収率が低いため、ヘム鉄を含むカツオと一緒に食べることで、鉄分の効率的な摂取が可能になります。 また、カツオに含まれるビタミンDの吸収を高めるために、オリーブオイルを使ってフレークを作りました。ビタミンDは脂溶性ビタミンであるため、脂質と一緒に摂取することで吸収が促進されます。フレークで使用したカツオのうまみが出たオリーブオイルは、ドレッシングにも使用し、カツオを無駄なく味わえるように工夫しました。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 371kcal 炭水化物 10.3g 鉄 3.7 mg	たんぱく質 15.3g 食塩相当量 2.2g ビタミンD 2.8 μg *日本食品標準成分表の計算による推定値

## 【献立名：かつおと茄子の梅おかか和え】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	65	① たまねぎを薄切りにして水にさらしておく。 ② 大葉は細切りにし、梅干しは包丁でたたく。 ③ A の調味料と②の梅干しを混ぜ合わせる。 ④ かつおを一口サイズに切る。 ⑤ ①たまねぎの水気を切り、④のかつおと③の調味料を混ぜ、さらにかつお節と大葉の半分を加えて混ぜる。
たまねぎ	55	⑥ ナスを 5~6 mmの厚さで切り、油で炒める。 ⑦ 炒めたナスの余分な油を切り、⑤に加えて混ぜる。 ⑧ 皿に盛り付け、残りの大葉を散らして完成。
ナス	65	
大葉	2 枚(2g)	
梅干し(種抜き)	10	
A 顆粒和風だし	0.8	
みりん	7	
濃口醤油	4	
水	10	
かつお節	2	
油	2	
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		大葉や梅干しとあわせて風味良く、さっぱりとした味付けにしました。 梅干しの酸味と大葉の爽やかさがカツオやナスの旨味を引き立ててくれます。 そのままでもおいしく食べられますが、ごはんとの相性も良いので、一緒に食べ るのもおすすめです。 お好みでわさびを加えて大人な味にしても良いかと思います。
栄養成分 (1人分)	エネルギー 184kcal 炭水化物 16.2g 鉄 2.0mg	たんぱく質 16.2g 脂質 5.1g 食塩相当量 1.8g ビタミンD 6.0 μg *日本食品標準成分表の計算による推定値



## 【献立名：カツオと柚子の寒天寄せ】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	30	① ミニトマトは輪切りにし、枝豆は半分に切り、ネギは白髪ねぎにする。
ミニトマト	8	② 鍋にかつおとAを入れ、煮る。 (電子レンジ:500W／1分 30秒加熱でも可)
枝豆	3	③ ②をフォークでほぐし、フレーク状にする。
A 砂糖	5	④ 別の鍋にBをいれ、とろみが出るまで加熱する。 (電子レンジ:500W／1分、とろみが出るまで10秒ずつ追加)
濃口醤油	4	とろみが出たら柚子果汁を入れ、粗熱を取る。
おろししょうが	1	⑤ 小さな型に③のフレークを敷き詰める。
料理酒	7	⑥ フレークの上に④の液を流し込み、カットしたミニトマト、枝豆をバランスよく入れ、冷やし固める。
B 水	50	⑦ 固まったら型から外し、皿に盛り付け、上に白髪ねぎを乗せて完成。
粉寒天	1	
白だし	7.5	
柚子	3	
長ねぎ	4	
献立の特徴やアレンジした点栄養的なコメント		かつお出汁のジュレからインスピレーションを得て、一口で食べられる一品を作りましたかったので、メイン料理にはならないものの、寒天寄せとして仕上げました。カツオの臭みを抑えるために、しょうがを加えて煮る方法を採用し、栄養面では、トマトに含まれるビタミンCがカツオに含まれる鉄分の吸収を促進することや、かつおとトマトの旨味の相乗効果も得られることを期待して野菜を選びました。
栄養成分 (1人分)		エネルギー 84kcal たんぱく質 8.4g 脂質 2.1g 炭水化物 8.0g 食塩相当量 0.8g 鉄 0.8mg ビタミンD 2.7 μg
		*日本食品標準成分表の計算による推定値



## 【献立名：かつお茶碗蒸し】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつお	20	① 卵をわり、泡立てないようによく混ぜる。 ② カツオを一口大に切る。 ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら顆粒だしと一口大に切ったかつおを入れる。
卵	1個(50g)	④ 一分ほど茹でたら火を止め、粗熱を取る。 ⑤ しいたけを薄切りにし、エビを一口大に切る。
しいたけ	5	⑥ ①の卵液に③を加え、泡立てないように丁寧に混ぜる。
えび	20	⑦ ⑥にしいたけ、エビ、塩を加えて混ぜる。
和風顆粒だし	2	⑧ 茶碗蒸し用の器に⑦を分け入れ、三つ葉をのせて蓋をする。
水	120	⑨ ⑧を蒸し器に入れ、強火で3分、弱火で10分蒸したら完成。
塩	0.5	
三つ葉	1	
献立の特徴や アレンジした点 栄養的なコメント	かつおのイノシン酸としいたけのグルタミン酸が組み合わさることで、旨味の相乗効果を引き出し、より深い旨味を感じられるよう工夫しました。 また、塩のみで味付けをすることで、食塩相当量を抑えつつ、素材の持つ自然な味を活かした仕上がりにしています。	
	エネルギー 124kcal たんぱく質 14.0g 脂質 5.8g 炭水化物 4.2g 食塩相当量 1.6g 鉄 1.3 mg ビタミンD 3.7 μg	
*日本食品標準成分表の計算による推定値		



## 【加工品アレンジ：かつおの山芋鉄板焼き】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつおご飯たれ	20	① 山芋をよく洗い、皮ごとすりおろす。 ② すりおろした山芋に卵、かつおご飯たれを混ぜる。 ③ グラタン皿に油を塗り、生地を流し、250度のオーブンで8分焼く。 ④ ねぎを小口切りにする。 ⑤ 生地が焼けたらかつお節、ねぎ、刻みのりをのせる。
山芋	100	
卵	25	
油	2	
小ねぎ	1	
かつお節	1	
刻みのり	1	
		
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		<ul style="list-style-type: none"> <li>簡単で手軽にできるレシピにしました。</li> <li>山芋を皮ごとすりおろすことでの栄養素をより多く摂取できます。皮には食物繊維が豊富に含まれているため、腸内環境を整え、便秘の予防に役立ちます。また、抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれており、老化防止や生活習慣病の予防になります。</li> <li>かつおご飯たれの旨味が効いているためソース無しで塩分を抑えられ、美味しいいただけます。山芋との相性がよく、シンプルながら満足感のある味わいです。</li> </ul>
栄養成分 (1人分)	エネルギー 162kcal      たんぱく質 9.6g      脂質 4.3g 炭水化物 18.1g      食塩相当量 0.6g	
*日本食品標準成分表の計算による推定値		

## 【加工品アレンジ： カツオカレードリア】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
カツオカレー	200	① 米を炊く。 ② ブロッコリーを 1 房ずつ切り、30g ほど湯がく。 ③ ミニトマトを半分に切り分ける。 ④ 耐熱皿にご飯、カツオカレーをのせる。 ⑤ ブロッコリー、トマト、ピザ用チーズをトッピングする。 ⑥ ④に卵を割り入れる。 ⑦ オーブンを 200℃に余熱し、10~15 分焼く。 ※焼き時間は様子を見ながら調整を行う。
白ごはん	150	
ピザ用チーズ	20	
卵	1 個(60)	
ブロッコリー	30	
ミニトマト	30	
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント	試食した際に、カツオの旨味に魅力を感じたためカツオカレーを選択しました。カレーのみではビタミンが不足しているため、ブロッコリーやトマトを追加することで補いました。また、トマト、ブロッコリーのグルタミン酸とカツオのイノシン酸による旨味の相乗効果が得られると思いました。さらに、彩の観点からも、黄、赤、緑の 3 色もそろっているため食欲がそそる 1 品になると考えました。子どもから大人までおいしく楽しめると思います。	
栄養成分 (1人分)	エネルギー 686kcal たんぱく質 28.9g 脂質 25.8g 炭水化物 81.0g 食塩相当量 3.7g *日本食品標準成分表の計算による推定値	

## 【加工品アレンジ： かつお巻き卵焼き】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
かつおほぐし身	20g	① かつおほぐし身をみじん切りにする。
L型卵	3個(180g)	② ボウルに卵、A(上白糖、塩)を入れて切るように混ぜる。
A 上白糖 塩	5g 0.5g	③ 卵焼き器に調理油を3分の1量入れて、キッチンペーパーで薄くのばす。中火で熱し、3分の1量の卵液を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜながら、半熟状になつたらその上に①でみじん切りにしたかつおほぐし身を3分の1量入れ、手前に向かって折りたたみ、端に寄せる。
ねぎ	4g	④ 2分の1量調理油を入れて、キッチンペーパーで薄くのばす。残りの卵液の2分の1量を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜながら、半熟状になつたらその上に①でみじん切りにしたかつおほぐし身を2分の1量入れ、手前に向かって折りたたみ、端に寄せる。
調理油	3g	⑤ ③と同様に繰り返す。
		⑥ 焼きあがったらキッチンペーパーで包み、形を整えて粗熱をとる。食べやすい大きさに切って上にねぎを乗せたら完成。
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		<p>普段の卵焼きと変わらない材料でレシピを組み、誰でも真似しやすい卵焼きにしてみた。</p> <p>卵とA(上白糖、塩)を入れて混ぜている時に、かつおほぐし身を入れてしまうと形が崩れてしまうので後入れをし、見た目が良くなるように工夫した。また、かつおほぐし身を細かくみじん切りにすることによって巻く時に卵が破れないようにした。</p> <p>栄養的な面では、エネルギーが高く、簡単にたんぱく質を摂取することが出来ること。</p>
栄養成分 (1人分)		エネルギー 342kcal たんぱく質 24.8g 脂質 19.6g 炭水化物 16.4g 食塩相当量 1.7g <small>*日本食品標準成分表の計算による推定値</small>



## 【加工品アレンジ：かつおみその釜玉うどん】

使用材料名	1人分分量(g)	作り方
うどん(1玉)	200	① ゆでたうどんを冷やして、しつかり水を切って器へ入れる。 ② 和風だしは顆粒を溶かしておく。 ③ 和風だし汁を盛り付けたうどんにかけ、ねぎ、のりを散らし、かつおみそ、卵黄を乗せれば完成。
刻みネギ	3	
かつおみそ	15	
和風だし汁	15	
卵黄(1個分)	30	
刻みのり	3	
かつおみそのうま味を活かすために和風だしを使うことを工夫しました。		
卵黄を乗せてすることで、まろやかな味になるよう工夫しました。		
献立の特徴やアレンジした点 栄養的なコメント		
栄養成分 (1人分)	エネルギー 337 kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 44.7 g 食塩相当量 1.3g <small>*日本食品標準成分表の計算による推定値</small>	

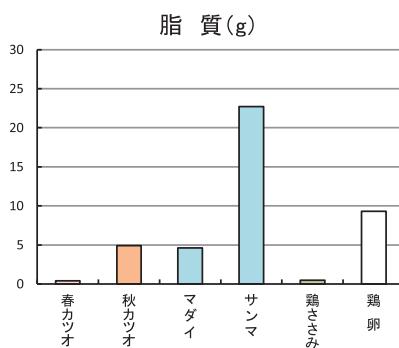
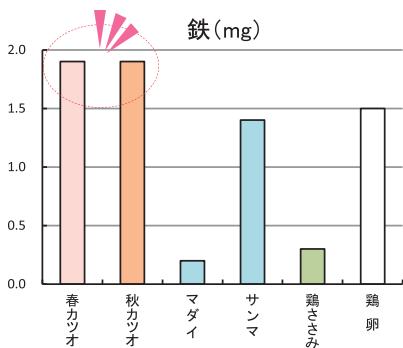
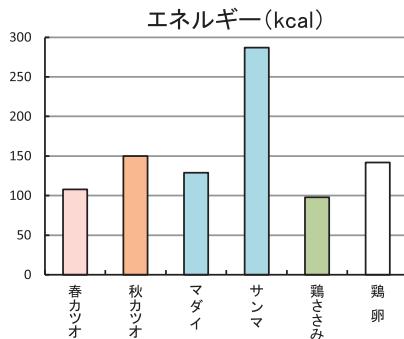
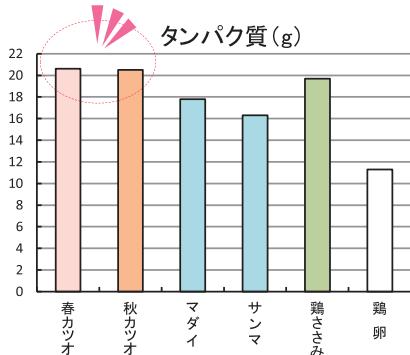


もっと食べたくなる！

## かつおの栄養と健康ポイント

**力** ツオと魚(マダイ・サンマ)、鶏ささみ、鶏卵の栄養比較 (生100g中)

※日本食品標準成分表2020版(ハ訂)より



**貧** 血に多いのは、鉄分とタンパク質の不足による栄養性貧血です。運動・スポーツ貧血も同じです。鉄分とタンパク質の豊富なカツオは、貧血予防とスポーツの持久力向上に効果的です。

**D** 良質な油 HAは、脳や神経の発達に重要な成分で、認知症予防に役立ちます。EPAは、血管を丈夫にして適正な血圧維持と心臓病などの予防に大切です。

かつおの栄養は、子供から大人の健康づくりに大切です。

南九州大学では、令和6年度も授業「食事計画論実習Ⅱ」の中で、「地産地消」や「郷土料理」を学ぶ一環として、管理栄養学科2年生全員がかつおレシピ作成に取り組みました。

かつおの捌き方を学び、新鮮なかつおの試食を行い、その後に学生が考案し・提出したレシピは全部で53品になりました。その中から厳選した24品を紹介させていただきました。

令和3年度からの4年間で、第1弾16品、第2弾17品、第3弾19品、今回の第4弾24品と計76レシピを公表することができました。また、今回は道の駅等の市販加工品を応用したレシピ6品も含まれております。

どのレシピもアイデア満載で、「かつおを美味しく食べる!」「もっと食べたくなる!」ものだと思っております。この冊子を使って、宮崎県民の皆さんに、もっと「かつお料理」を作っていただけることを期待しております。

#### <食事計画論実習Ⅱ担当教員>

長友多恵子 木村志緒 冷牟田咲

#### <協力教員>

川北久美子 出口佳奈絵

#### <連携団体>

日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会  
宮崎県漁港漁場協会

#### <販売協力>

イオン九州株式会社 宮崎事業部  
宮崎観光ホテル「食彩健美 一木一草」  
株式会社エーコープみやざき  
生活協同組合コープみやざき  
株式会社ラディッシュ

\*試作会等で新鮮なかつおを「日本農業遺産日南かつお一本釣り漁業保全推進協議会」より、また試食会材料費とレシピ集印刷費を「宮崎県漁港漁場協会」からご提供いただきました。





<お問い合わせ>

〒880-0032 宮崎県宮崎市霧島5丁目1-2

南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科

TEL(代)0985-83-2111

TEL(直)0985-83-3562

公衆栄養学研究室 長友