

フードプランナー岸村康代さんプロデュース！“高知家の忘新年会”レシピ 「さわち部ランチ おきやく」と「金色の土佐茶鍋」

年末年始を元気に乗り切る！高知県産品を大皿に盛り込んだ「さわち部ランチ おきやく」
茶殻も丸ごと食べられる！♫のお茶漬まで土佐茶づくしの「金色の土佐茶鍋」

高知県は、フードプランナー・管理栄養師の岸村康代さんがプロデュースした、忘新年会向けのレシピ「さわち部ランチ おきやく」と「金色（きんしやく）の土佐茶鍋」を発表します。

■年末年始を元気に！「さわち部ランチ おきやく」

「さわち部ランチ おきやく」は、「多忙な年末年始を元気に乗り切る」をテーマにレシピ開発を行った忘新年会向けの大皿料理。疲労対策を意識した「フルーツトマトの甘酢漬け」や、冬の乾燥対策におすすめの「土佐はちきん地鶏のにら包み焼き」、腸の健康を気遣う「土佐文旦とヨーグルトのゼリー」等、高知県産品を使用した、体を酷使しがちな時期に嬉しい7品を豪快に盛り込んだ一皿です。



▲さわち部ランチ おきやく

■茶殻も丸ごと食べられる！「金色の土佐茶鍋」

寒い時期に嬉しい鍋料理「金色の土佐茶鍋」。金色透明・豊かな風味が特徴の高知県産「土佐茶」と、濃いだしが特徴の土佐清水産「宗田節」のスープをベースに、ねぎをたっぷり入れ、豚肉をしゃぶしゃぶ風にいただきます。♫は、「茶殻」を丸ごと入れて、高知県産ブランド養殖魚マダイとともに「お茶漬風」に。土佐茶のスープと♫の茶殻でお茶の栄養成分を丸ごと摂ることができます。



▲金色の土佐茶鍋

「さわち部ランチ おきやく」、「金色の土佐茶鍋」のレシピ発表は、忘新年会の時期に、飲食店やご家庭で自由にご利用いただき、高知県産品の美味しさを感じていただくことを目的としています。また、表参道の「ご当地キッチン+SAKE えまるしえ omotesando」では、この2メニューをベースとしたオリジナルメニューを12月1日（火）から提供予定です。

「さわち部ランチ」について

高知県は、2015年7月より、県産品9品目（土佐茶、にら、土佐文旦、トマト、土佐はちきん地鶏、宗田節、ブランド養殖魚マダイ、海洋深層水関連商品、土佐和紙）のPRをしています。その魅力を伝えるため、提案しているのが、大勢で皿を囲む高知の食文化「皿鉢（さわち）料理」と、2015年のトレンドワード「部ランチ」※を組み合わせた、新しい食のスタイル「さわち部ランチ」です。

「皿鉢料理」は、刺身やたたき、脂、煮物、焼き物から羊かんまで色々な料理を盛り合わせた大皿料理で、主に宴席で振る舞われ、各自が好きなものを小皿に取り分け、大勢で楽しめます。こうした宴席のことを高知の方言で「おきやく」と呼びます。一方、「部ランチ」※は、女性の社会進出に伴い職場のコミュニケーションの場が夜から昼に移り、ランチで懇親する機会が増えていることを表した言葉でトレンドとなりつつあります。※リクルートライフスタイル ホットペッパー グルメ リサーチセンター

フードプランナー 岸村康代さんプロフィール

岸村 康代（きしむら やすよ）
管理栄養士 / シニア野菜ソムリエ

一般社団法人 大人のダイエット研究所 代表理事。管理栄養士・シニア野菜ソムリエなどの資格と経験を活かし、商品開発・メニュー開発、講師、メディアなど多方面で活動中。
【メディア出演】テレビ朝日『林修の今でしょ！講座』『中居正広のミになる図書館』TBS『駆け込みドクター』NHK『あさイチ』ほか多数
【著書】「岸村式 食べちゃダメなものはない！ダイエット」ほか

「さわち部ランチ おきやく」、「金色の土佐茶鍋」プロデュースにあたって
寒い冬にオススメの身体を温めたり、乾燥しがちな冬の肌にもオススメの栄養が詰まった「さわち部ランチ おきやく」。土佐茶を茶葉まで美味しく食べられる「金色の土佐茶鍋」には免疫力アップにもオススメの栄養成分がたっぷり含まれています。忙しい年末年始にぜひ、美味しく食事を楽しみながら、身体をサポートしていただけたら幸いです。

えまるしえ omotesando

高知家フェア～「さわち部ランチ おきやく」と「金色の土佐茶鍋」（仮）



■住所
東京都港区南青山3-18-19 フェスタ表参道5F

■期間
2015年12月1日（火）～1月25日（月）

■メニュー一例
高知県産品ビュッフェ
さわち部ランチ おきやく（予約制）
金色の土佐茶鍋

※期間・メニューは予定です。変更の可能性がございます。

高知の郷土料理代表「皿鉢（さわち）料理」&宴会文化「おきやく」



皿鉢料理は、高知の海、山、川の幸を自由に大皿の「皿鉢」に盛りつけたもの。

基本セットとして、刺身、すし、組もの（様々な種類の料理が入ったもの）がありますが、料理法の厳格なルールがあるわけではなく、盛り付けの奔放さや食べ方のスタイルを表したものであり、刺身、煮物、揚げ物、焼き物から羊かん、ぜんざいまで様々な食材が盛られます。



高知で「おきやく」と呼ばれる宴会には欠かせない料理で、何かにつけて大勢で集まるとは、お酒を飲む人も飲めない人も、子どもから初対面の人まで誰でも輪に入り、大勢で自分の食べたい物を小皿に取って、とにかく自由に楽しむようにつづらえられた高知ならではの伝統料理です。

【レシピ紹介】「さわち部ランチ」おきやく



●フルーツトマトの甘酢漬け

フルーツトマト 6個
A:水 1カップ
A:酢 1/2カップ
A:砂糖 大さじ5
A:塩 小さじ1
イタリアンパセリ (飾り用)



- ①トマトはヘタを取って十字に切り込みを入れ、沸騰した湯に入れてから氷水に取り、湯むきをする。
- ②Aを火にかけ、温かいうちに①を入れて浸す。
- ③粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

★ポイント

トマトに含まれるリコピンは、加熱することで吸収率がアップ。アルコールの代謝を助ける働きも研究されているので、忘年会新年会シーズンにもオススメ！ 酢のチカラで、疲労対策にも！

●土佐はちきん地鶏のにら包み焼き

土佐はちきん地鶏 (胸肉/皮なし) 1枚分
酒 大さじ2
塩 少々
にら 3~4本
にんじん 適量
A:しょうゆ、みりん、酒、砂糖 各大さじ1
B:しょうゆ、みりん、酒、砂糖 各大さじ1



- ①地鶏は厚みのある部分を観音開きにするように切り込みを入れて厚さを均一にして、酒に浸す。
- ②にんじんは棒状に切り、にらは地鶏の長さに合わせるように切り、両方とも電子レンジで1~2分加熱し、塩を軽くまぶす。
- ③①に塩を軽くふり、②のをせて包むように丸め、巻き終わりに楊枝を刺しておく。
- ④フライパンに油を入れて弱火で③の巻き終わりを下にして2~3分焼き、残りの面も火が通るまで焼いたら、油をふき取ってからAを入れて絡め、タレが半分くらいになったら火からおろす。
- ⑤粗熱が取れたら、1~1.5cmの厚さに切る。
- ⑥Bをフライパンで温め、お好みで⑤にかける。

★ポイント

低脂肪で高たんぱく質の地鶏は、美肌や引き締まった筋肉づくりにもオススメ。うるおいを保つ肌づくりにも欠かせないビタミンAが豊富なにらやにんじんと合わせて、冬の乾燥対策にもオススメ。

●にら・きのこのきんぴら風

にら 1束
えのき 1/2袋
A:みりん 小さじ2
A:しょうゆ 小さじ1と1/2
A:砂糖 小さじ1と1/2
ごま油 小さじ1
白ゴマ 適量



- ①にらは一口大に切り、えのきは石づきを取り一口大にほぐす。
- ②フライパンにごま油を入れて火にかけ、えのきを炒め、しんなりしてきたらにらを加えて炒め、Aで味つける。
- ③お好みで白ゴマをふる。

★ポイント

にらに含まれるβ-カロテンは加熱により、吸収率がアップ！ 食物繊維が豊富なえのきとゴマ合わせて腸内環境対策にもオススメ。

●にら醤油の揚げだし風

海洋深層水豆腐 1丁
片栗粉 適量
ごま油 小さじ1~2
にら 適量
A:しょうゆ、みりん 各大さじ1
A:砂糖 小さじ1
A:水 大さじ2~3



- ①豆腐は一口大に切り、キッチンペーパーなどで水切りをする。
- ②にらは粗みじん切りにする。
- ③①に片栗粉を薄くまぶし、フライパンにごま油を入れて各面をきつね色になるまで焼いて器に盛り付け、②のにらをのせる。
- ④フライパンにAを入れて少し沸騰したら、③にかける。

★ポイント

少量の油で焼き色をつけて、揚げるよりもヘルシーに！ 植物性の大豆たんぱく質や緑黄色野菜のにらもバランスよく取り入れ、満足感もある一品に。にらは油と一緒に摂ると吸収アップ。

●真鯛と土佐文旦のこけら寿司風

鯛(海援鯛) 適量
 にんじん 適量
 にんじんの葉(あれば)
 錦糸卵 適量
 しいたけの佃煮 適量
 ごはん 700g
 A: 酢 大さじ6
 A: 文旦果汁 大さじ2
 A: 砂糖 大さじ2
 A: 塩 小さじ2



- 炊き立てのごはんにAを混ぜて、冷ましておく。
- にんじんは扇切りにして、器に入れてラップをして電子レンジで1分ほど加熱する。鯛は薄切りにする。
- ①を箱型に入れて押し寿司を作る。
- ④上に①と錦糸卵、しいたけ、にんじんの葉をのせて一口大に切り分ける。

★ポイント
 低脂肪で高たんぱく質のブランド養殖魚マダイと栄養豊富な野菜をプラス。
 ビタミンが豊富な野菜や文旦果汁入りの酢飯と一緒にいただきます。

●ブラックペッパー香る 土佐はちきん地鶏のトマトとにら醤油かけ サラダ仕立て

土佐はちきん地鶏(もも肉/皮なし) 1~2枚
 A: しょうゆ、酒、しょうがの絞り汁 各大さじ1
 A: すりたて黒こしょう 適量(たっぷりめ)
 片栗粉 適量
 揚げ油 適量
 にら 適量
 トマト 適量
 B: しょうゆ、酢 大さじ1、ごま油 小さじ1
 水菜、キャベツ 適量
 すりたて黒こしょう 適量



- 鶏肉は一口大に切り、Aをもみこんでおく。
- にらとトマトは粗みじん切りに切る。
- ①の汁気を切り、片栗粉をまぶして160℃の低温で2~3分揚げて一度取り出し、180℃まで熱して(2~3分)、再度取り出した鶏肉を入れて1~2分さっと揚げる。
- 器に一口大に切った野菜をのせて③と②を盛り付け、Bをかけ、お好みで黒こしょうをふる。

★ポイント
 小麦粉よりも吸油率の低い片栗粉を使用。二度揚げすることにより鶏肉もジューシーに。
 抗酸化力の高い栄養たっぷりのトマトやにら、水菜、胃にもオススメのキャベツを合わせていただきます。

高知県東洋町の郷土料理「こけら寿司」

高知県の東端に位置する東洋町。東洋町の郷土料理「こけら寿司」は、柚子酢の香りと風味いっぱいの押し寿司です。ゆず酢とほぐした魚をたっぷり入れたご飯上に、しいたけやにんじんを散りばめ、その上にさらにご飯をのせて、具材を散りばめると、幾重にも重ねて作る押し寿司の一種です。昔は、お米のとれる量が少なく、お米が貴重品で、祝い事には必ず出てくるご馳走でした。

いまでも皿鉢料理などに使われ、こけら寿司の香りと風味は、まさに「ふるさとの味」です。



●土佐文旦とヨーグルトのゼリー キウイフルーツ&ナタデココ添え

文旦果汁 250ml
 ゼラチン 1袋(5g) / 水 大さじ2
 A: 湯 50ml
 A: 砂糖 大さじ3
 ヨーグルト 250g
 ゼラチン 1袋(5g) / 水 大さじ2
 A: 湯 50ml
 A: 砂糖 大さじ3
 ナタデココ 適量
 キウイフルーツ 適量
 ミント(飾り用)



- 各ゼラチンに水を加えてふやかしておく。それぞれ、Aを加えて溶かす。
- 文旦果汁とヨーグルトに①をそれぞれ加えて混ぜ、ヨーグルトは器に流し入れ、文旦は大きい器にまとめて入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ヨーグルトを冷やし固めた器の上に①をスプーンですくい入れ、ナタデココ、小さく切ったキウイフルーツと盛り合わせる。

★ポイント
 色々な食感を楽しめるデザートに
 食物繊維が豊富なキウイフルーツと発酵食品のヨーグルトも一緒に合わせて腸内美人に！

【レシピ紹介】「土佐茶鍋」

●金色の土佐茶鍋

水出し土佐茶 1ℓ* / 宗田節 適量
(*土佐茶 大さじ3と1/3 / 水 2ℓ)

塩 大さじ1と1/3
長ねぎ(輪切り) 1~2本
豚肉 400g
ゆずポン酢しょうゆ 適量

★メのごはん

ごはん 適量(500~600g程度)
鯛 適量(A:みりん 大さじ1、
酒 大さじ1、しょうゆ 大さじ1)
茶殻 1ℓ分(B:みりん 小さじ2、しょうゆ 小さじ1)
ゴマ(お好み)



- ①鍋に水出し土佐茶を入れて、沸騰直前に宗田節を入れて、沸騰したら漉して、土佐茶だしをつくる。
- ②①に輪切りにした長ねぎをたっぷり入れて、沸騰したら豚肉を入れてしゃぶしゃぶする。
- ③Aを電子レンジにかけて粗熱をとり、削ぎ切りにした鯛を漬けて、漬けにする。茶殻は水気を絞り、Aを混ぜておく。
- ④鍋にメのごはんを加え、温まったら器に入れて③を盛り付け、お好みで③の茶殻やゴマをのせる。

★ポイント
お茶の有効成分を丸ごと摂れる茶鍋。水出しにして土佐茶の金色を生かした鍋と茶殻までいただく鯛茶漬け風のメ栄養成分もたっぷり！ビタミンB群が豊富な豚肉で、スタミナアップにもオススメ。汁に流れ出た栄養成分も無駄なくいただけます。

夫婦で作る金色透明の土佐茶

土佐霧山茶うまいちや **スター** (中山哲夫さん&中山美佳さん)



「土佐茶」の歴史を守らないかん！という使命感に燃え、日夜茶畑で汗を流し《味よし香りよし》のお茶作りに励んでいるご夫婦スター。「土佐茶」は、金色透明(きんしょくとうめい)、豊かな風味が特長。お茶の香りとまろやかな旨みからくる味わいの深さが人気の秘密。四季を通じてお茶を味わいながら、くつろげるゆとりの時間のお手伝いします。これから寒くなる季節は、暖かい煎茶やほうじ茶(土佐炙茶)などもお勧めです。

「土佐茶」のクールティーや煎茶等は「高知家フェア@えまるしえ」でも提供予定です。

「高知家ALL STARS」キャンペーンについて



高知県は、暑苦しいくらい温かく、飲んだら誰とでも家族のように接することができる高知の県民性を「高知県は、ひとつの大家族やき。」と宣言し、2013年度より「高知家」PRキャンペーンを進めています。

2015年度は「高知家の家族は、みんなあがスターやき。」をスローガンに「高知家ALL STARS」キャンペーンを実施し、家族のために思うようにこだわりを持って生産する方など、県民ひとりひとりの個性や輝きをスターとして、スター自身から直接発信する「県民による情報発信プラットフォーム」を県が用意し、高知の一番の魅力と考える「人の魅力」を発信しています。すでに、様々な年齢、分野から1,000人を超えるスターが実際に登録し、各々のスター名や紹介文などとともにウェブサイトで開催されています。

「高知家ALL STARS」サイト：<http://www.kochike.pref.kochi.lg.jp/~top/>

高知県産品9品目の特徴について

品目名	流通時期	特徴
土佐茶	通年	土佐茶は仁淀川や、四万十川などの清流域の急傾斜地での栽培がされており、昼夜の寒暖差が大きいことや霧による天然のヴェールにより、味が深く、金色透明（きんしょくとうめい）、豊かな風味（味・香り）を特長としています。夏は「クールティー」、秋は「土佐炙茶（ほうじ茶）」、冬は「フレーバーティー」、春は「新茶」等多様な楽しみ方ができます。
トマト	通年	高知県はフルーツトマト発祥の地。豊富な日照時間と、平地、山地の標高差を生かして糖酸バランスがとれている高品質なブランドトマトが一年を通じて作られています。リコピンを含むトマトは、夏の暑さに疲れがちなこれからの季節におすすめの食材です。
にら	通年	高知県はにらの生産量日本一。高知県が技術開発した「パーシャルシール包装」で、採りたての美味しさと鮮度を保ちます。にらに含まれるβ-カロテン、カリウム、硫化アリルは、夏バテしやすい時期に積極的に採りたい栄養素です。
土佐文旦	1月～4月	酸味と甘味のバランスが絶妙で独特の味わいが特徴の土佐文旦。高知県がシェア9割以上を占めています。安全安心な国内産のかんきつであり、皮も楽しむことができます。100gあたりのビタミンC含有量はみかんよりも豊富で、爽やかな香りによるリラックス効果も期待できます。
土佐はちきん地鶏	通年	土佐はちきん地鶏は土佐九斤と大軍鶏の味をしっかりと受け継ぐ、弾むような歯ごたえとうまみたっぷりで脂肪少なめ、また解凍してもドリップが少ないのが特徴です。胸肉もやわらかい土佐はちきん地鶏は、ヘルシーでおいしい食材として様々な料理に使えます。
宗田節	通年	高知県は、宗田節生産量、原魚であるメジカ（ソウダガツオ）漁獲量ともに日本一。資源に優しい一本釣り漁法で獲ったメジカを長年培った伝統技法で加工しています。宗田節は鰹節に比べ旨みとコクのある濃厚なだしがとれるのが特徴で、高級志向の蕎麦屋では欠かせない食材であるなど、プロの料理人に広く親しまれています。
ブランド養殖魚マダイ（海援鯛）	通年	海援鯛は、安全・安心な無投薬のブランド養殖魚マダイ。姿、形、色、太り具合等の厳しい基準を合格したもののみが出荷され、お祝いの席等の料理にその明るい色で華を添えます。歯ごたえがあり、身持ちがよいのが特徴です。
土佐和紙	通年	千年以上の歴史と技術を引き継ぐ土佐和紙。薄くて丈夫、保存性が高く、文化財修復に使用される品質の高さを誇ります。ひだか和紙が生産する「典具帳紙」は世界一薄い紙と言われ、厚さはわずか0.02mmです。上質でカラフルな和紙は、料理に彩りを添えるためにも活躍。料理の下に敷いたり、お品書きやテーブルに添えたり、箸まわりに使ったり、菓子を包んだり、様々な用途に使用できます。
海洋深層水関連商品	通年	高知県室戸市は、日本初の海洋深層水取水施設を有し、世界初の深層水飲料の販売以降、県内では豆腐やポン酢、日本酒など数多くの商品化が進んでいます。60種以上の天然ミネラルがバランス良く含まれる海洋深層水は、夏場やスポーツ時の水分補給にオススメです。