

新米夫婦の
食のすすめ



越前市役所

もくじ

	料理の基本五か条.....	3
	栄養の知識 ～ずっと若々しくいるために～ ...	8
	新婚生活のおすすめレシピ.....	9
	今日から使える! 食の豆知識	15

はじめに

この度は、御結婚おめでとうございます。お二人の新たな門出にあたり、ご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。

本冊子は、新婚生活をより充実したものにし、【夫婦円満】
【今後の家庭のよりよい食習慣の形成】のお手伝いを少しでも出来たらと考え、作成しました。素敵な新婚生活にご活用頂けたら幸いです。



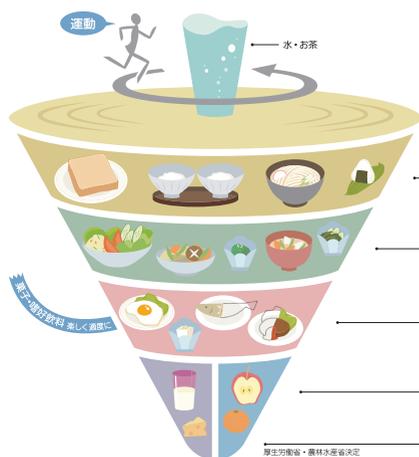


料理の基本五か条

- 一、主食・主菜・副菜のそろった食事にするべし。
- 一、食材の下処理方法を知るべし。
- 一、料理によって、食材の切り方を変えるべし。
- 一、だしをベースとした料理にするべし。
- 一、衛生管理に注意するべし。

一、主食・主菜・副菜のそろった食事にするべし。

毎食、主食・主菜・副菜のそろった食事することで、栄養のバランスも良くなり、健康に過ごすことができます。図の食事バランスガイドを参考にして、バランスの良い食事を心がけましょう。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal (基本形) 5-7 主食 (ごはん、パン、麺) <small>ごはん(中盛り)だから4杯程度</small>	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、餅(1枚)、ローソクうどん 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯、うどん(1杯)、おにぎり1個、スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜、きのこ類、海藻類) <small>野菜料理1皿程度</small>	1つ分 = 野菜サラダ、きんぴら(たけのこ、豆腐)、鶏とんかつ、ほうろく菜の佃煮、煮豆、きのこのステーキ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手巻きうどんがし
3-5 主菜 (肉・魚・卵) <small>肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度</small>	1つ分 = 焼肉、焼魚、白玉焼き豆腐、焼き鳥、魚の天ぷら、まぐろのステーキ 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 <small>牛乳だったら1本程度</small>	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、スライスチーズ(1枚)、3-5%脂肪分 2つ分 = 牛乳(1本)
2 果物 <small>みかんだったら2個程度</small>	1つ分 = みかん(1個)、りんご(1個)、バナナ(1本)、いちご(1パック)、ぶどう(1房)、りんご(1房)、りんご(1房)、りんご(1房)

農林水産省HPより



ポイント!

丼にすると主食と主菜を兼ねることができます。



- 主食** (主に炭水化物)
ごはん、パン、スパゲティなど
- 主菜** (主にたんぱく質、脂質)
肉、魚、大豆、卵などを使った料理
- 副菜** (主にビタミン、ミネラル、食物繊維)
野菜、きのこ類、海藻類を中心とした料理

+ 具たくさん汁もので、さらにバランスよく!!

一、食材の下処理方法を知るべし。

◎下茹で (ほうれん草など)

1. 沸騰したお湯に塩を少々入れて、茎からつけて、強火で茹でる。
2. 根元が柔らかくなったら冷水にさらして、冷えたらギュッとしぼる。

💡 冷水することで鮮やかな緑色になり、アクを抜くことができる。



◎アク抜き (なす、ごぼう、れんこんなど)

1. 切った後に水にさらす。

💡 色の変化を抑え、アクを抜くことができる。



◎油抜き (油揚げ、生揚げなど)

1. 使用する前に熱湯をかけるか、熱湯にくぐらせる。

💡 余分な油がなくなり、油臭さが無くなる。



◎砂出し (あさり、しじみなどの貝類)

1. 塩水 (3%程度) に2~3時間、浸からせておくと、砂を吐き出す。
2. 流水で洗い、料理に使用する。



正しい下処理を行うことで、
料理の質もグレードアップします!!
これでパートナーの胃袋も
しっかりキャッチできます!!

一、料理によって、食材の切り方を変えるべし。

- ◎ **煮物**… 味が染みやすいように厚めに切る。
乱切りは、表面積が広くなり、味が染みやすくなる。



乱切り:45度回転させながら



厚いちょう切り



時短ポイント!

おでんなどの煮物で、輪切りの大根を煮るときに十字の切り目を中心に入れると早く味が染みます。

- ◎ **中華料理**… 中華料理は切り方をそろえることが特徴。



千切り



みじん切り

(例:マーボー豆腐、
チンジャオロースーなど)

- ◎ **炒め物**… 葉物類は、熱で力が減るため大きめに切るとよい。
玉ねぎは、薄切りにして火を通すことで、辛味を抑えることができる。



短冊切り



うす切り



時短ポイント!

玉ねぎの皮をむくときは、水にしばらく浸けておくと、むきやすくなります。

- ◎ **和え物**… 千切り以外にも、くし切りや斜め切りがある。
盛り付けを考えて、切り方を考えてみましょう。



くし切り



斜め切り



一、だしをベースとした料理にするべし。

だしを活用することで旨みが増し、上質な料理になります。また、旨みがあることで、調味料の使用量が減り、減塩にもつながります。ここでは、様々なだしの取り方を紹介します。



1. 煮干し 味噌汁にぴったりの、力強いだし。

使用料理：味噌汁

1ℓの水に20g(10尾)の煮干しを入れて、30分置きます。その後、中火で加熱します。



あくが出てきたらすくいましょう。沸騰して5分間加熱し、煮干しを取り出して完成。



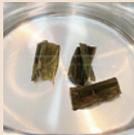
時短ポイント!

加熱せずに水につけておくだけでも、だしをとることができます。一晩漬けて冷蔵庫に入れておきましょう。

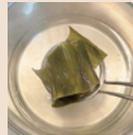
2. 昆布 優しい風味で、じんわりとした旨味が広がる。

使用料理：煮物、味噌汁、お吸い物

1ℓの水に10gの昆布を入れて、30分置きます。その後、弱火で加熱します。



沸騰する直前で昆布を取り出して完成。沸騰すると海藻臭さが出てくるので注意です。



時短ポイント!

加熱せずに水につけておくだけでも、だしをとることができます。3時間～一晩漬けて冷蔵庫に入れておきましょう。

3. かつお節 香りよく、豊かな風味で上品な味わい。

使用料理：お吸い物、味噌汁、茶碗蒸し、煮物など

1ℓの水を加熱し、沸騰したら火を止めて、かつお節30gを入れます。1～2分そのまま置きます。



キッチンペーパーなどで濾して完成。



時短ポイント!

かつお節は、だしパックに入れておくと、濾す手間が省けます。

一度に多くのだしを取っておき、冷蔵・冷凍しておくとすぐに使うことができるので便利です。

～ワンランク上の味を求めて～

【昆布+煮干し】【昆布+かつお節】でだしをとると料亭のような風味になります。

2種類を組み合わせるときは、材料は半量でOK!

だしの旨み+塩=旨みがUP!! (相乗効果で旨みが増します。)

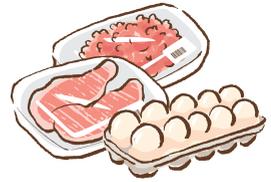
忙しい方は、顆粒だしなどを活用してみてください。



一、衛生管理に注意するべし。

◎生肉や卵の殻には食中毒菌が多い！

これらに触った後は、必ず手を洗いましょう。
また、包丁やまな板も丁寧に洗うように心がけましょう！



◎もやしや葉物野菜も細菌が多い！

しっかり洗浄してから使用しましょう。
可能な限り、火を通して食べてください。



◎カレーやシチューが残ったら…

家庭で良く作るメニューですが、
そのまま放置しておくと食中毒菌が増えてくることもあります。
粗熱を取ってから冷蔵庫で保管しましょう。
再度食べる時は、しっかり加熱してから食べましょう。
これに限らず、余った料理は冷蔵庫で保管するように心がけましょう。

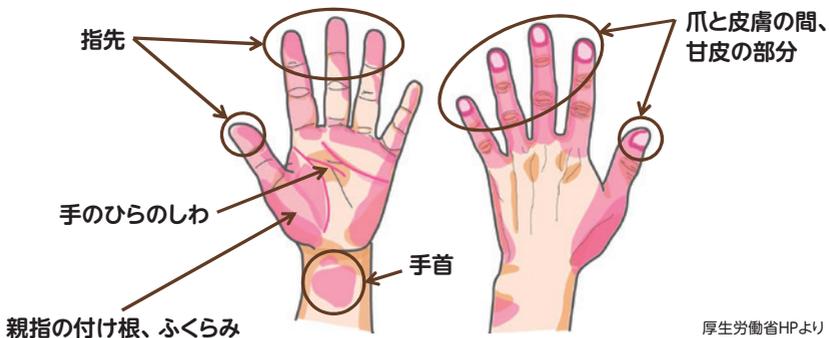


◎調理の前には、丁寧な手洗いを。

いつまでも付けていたい結婚指輪♥ですが、
衛生のために調理をするときは、
外して、丁寧に手を洗いましょう。



洗い残しの多い部分





栄養の知識

～ずっと若々しくいるために～

野菜をしっかり食べましょう!



【健康日本21 (第二次)】では、生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するために**一日350g以上の野菜を食べることが**掲げられています。350gは、両手いっぱいに乗るぐらいの量とされています。生野菜だとこれだけの量を摂ることは難しいですが、炒めたり茹でたりすることでカサが減り、多く野菜を摂ることができます。

※茹でると片手いっぱいぐらいの量になります!

妊娠を希望している方へ

妊娠前から妊娠初期にかけて**葉酸**というビタミンをしっかり摂りましょう! 赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防になります。緑黄色野菜を積極的に摂取し、栄養バランスのよい食事を心がけてください。**妊娠前の母親の栄養が、子どもの将来の健康**につながります!!



厚生労働省 HP
妊娠前からはじめる
妊産婦のための
食生活指針

塩分量に注意しましょう!

【日本人の食事摂取基準 (2020年版)】では、
成人男性7.5g/日 未満
成人女性6.5g/日 未満 を目標量としています。



越前市 HP
かんたん減塩レシピ



- ① だしを効かせて旨みを際立たせる。
- ② 少し味が薄いかな?の味付けを心がける。
- ③ ご飯とおかずを交互に食べる【口内調味】を行う。



他にも「ラーメンのスープは、飲み干さない。」
「香辛料を活用する。」「食材の旨みを活かす。」なども
減塩に繋がります。



新婚生活の おすすめレシピ

主食編 (まぜごはん)

＝コツ＝

調理の基本
だけは守り、
食材にこだわる
必要は
ありません!

ホクホク! ひじきと大豆の炊き込みごはん



作り方

食材

(2人分)

米	1合	しょうゆ	小さじ1
大豆の水煮	30g	料理酒	小さじ1
人参	20g	みりん	小さじ1
ちりめんじゃこ	10g	顆粒和風だし	少々
乾燥ひじき	3g	塩	少々
水	適量		

- 1 人参の皮をむき、細切りにする。
- 2 水を張ったボウルに乾燥ひじきを入れて、水で戻してから流水で洗い、水気を切る。
- 3 炊飯器に米、調味料を入れ、水を1合の目盛りまで注ぐ。
- 4 ①②大豆の水煮、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせ、炊飯する。
- 5 炊きあがったら全体を混ぜ合わせて完成。

枝豆、
打ち豆を使っても
おいしく
作れますよ!

簡単! パパッとレンジでキーマカレー



作り方

食材

(2人分)

合いびき肉	150g	おろし生姜	小1/2
玉ねぎ	1/2個	おろしにんにく	小1/2
かぼちゃ	80g	ケチャップ	大2
ナス	1本	ウスターソース	小1
エリンギ	小1本	ごはん	1合
カレールウ	2かけ (フレーク状のルウ50g)		

- 1 玉ねぎはみじん切り、かぼちゃ・ナス・エリンギは1cm角に切る。
- 2 カレールウを細かく刻む。
- 3 耐熱ボウルに材料を全て入れて、ふんわりとラップをして、レンジ600Wで5分間加熱する。
- 4 一度取り出し、全体をかき混ぜて、さらにレンジ600Wで5分間加熱する。しっかり火が通ったらごはんにかけて完成。



一言ポイント!

彩りにパセリのみじん
切りを散らしたり、
目玉焼きを乗せても
OK♪



新婚生活のおすすめレシピ

主食編 (どんぶり)

愛され♡そぼろビビンバ丼



食材

(2人分)

豚ひき肉…………… 120g
小松菜…………… 2株
もやし…………… 1/2袋
人参…………… 1/5本
キムチ… 少量1パック(100g)
半熟卵(温泉卵)…………… 2個
ごはん…………… 茶碗 2杯分
にんにく、生姜チューブ… 3cm

A : 鶏がらスープの素…………… 各小さじ1
…………… 各小さじ1
: 醤油…………… 各小さじ1
: コチュジャン…………… 各小さじ1
白ごま…………… 大さじ1
塩こしょう…………… 各適量
ごま油…………… 適量
唐辛子(粉)…………… 適量

作り方

- 1 小松菜、もやしはサツと茹でておきザク切りにする。
- 2 豚ひき肉と千切りした人参をごま油で炒めて火が通ったら
①Aの調味料を加える。
- 3 塩こしょうで味を調える。
- 4 器にごはん③キムチをのせ真ん中に卵を落とす。
- 5 好みで白ごま唐辛子をふりかける。



一言ポイント!

コスパ最強の
節約メニューです!

愛情もたっぷり♡きのこバター丼



食材

(2人分)

牛肉薄切り…………… 150g
玉ねぎ…………… 1/2個
しめじ…………… 1/2パック
えのき…………… 1/2パック
エリンギ…………… 1本
バター…………… 10g
青ネギ…………… 1/2本

A : 砂糖…………… 大1
: めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大1・1/2
: 醤油…………… 大1
: にんにく(すりおろし)…………… 小1/2
: だし汁…………… 100ml

作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさにカットする。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 しめじ、えのきは石づきを切り落とし、ほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- 3 耐熱ポウルにAを合わせ、切った玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 4 レンジから出し、牛肉を加えてさっと混ぜ合わせ、②とバターをのせ、再度ラップをかけ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- 5 ラップをしたまま5分ほど蒸らす。器にごはんを盛り、④をかける。お好みで刻みねぎなどを振りかける。



一言ポイント!

玉ねぎは先に加熱することで甘くなります。疲れた日になつたり食べたいときに!! 簡単に済ませちゃいましょう☆



新婚生活のおすすめレシピ

主菜編

ささみのピリッと甘辛焼き



食材

(2人分)	ささみ	4本	タレ: 醤油	大1
	塩	少々	: みりん	大1
	酒	小1	: 酒	大1/2
	片栗粉	適量	: 砂糖	大1/2
	ごま油	大1	: コチュジャン	大1/2
	いりごま	大1/2		

作り方

- 1 ささみの筋は取り除き、一口大に切る。塩・酒をふり、よく揉みこむ。
- 2 タレはまぜておく。
- 3 フライパンでごま油を熱し、①に片栗粉をまぶして中火で焼く。
- 4 こんがりとした色が付き、ささみに火が通ったら②を加えて、煮絡める。
- 5 とろみが出てきたら火を止め、ゴマを振りかけて全体になじませたら完成。



一言ポイント!

盛り付けの際に
レタスや野菜を敷くと
彩りよく見えます。
次の日のお弁当の
おかずにもピッタリ!!

鮭ときのこのアツアツ包み焼き



食材

(2人分)	生鮭	2切れ	柚子胡椒	小1
	しめじ	100g		
	ねぎ	50g		
	酒	大1		
	しょうゆ	小1		

作り方

- 1 しめじの根元を切り落とし、ほぐす。
- 2 ねぎは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- 3 調味料を混ぜ合わせておく。
- 4 アルミホイルにねぎを敷き、鮭、しめじをのせて、調味料をかけ、包む。
- 5 200℃に予熱したオーブンで12～15分ほど焼く。



一言ポイント!

味のアクセントに
柚子胡椒を入れますが、
お好みで
違うスパイスを
入れても楽しめます。



新婚生活のおすすめレシピ

副菜編

カプレーゼ風サラダ



作り方

食材

(2人分)

豆腐 …………… 1/2丁
 トマト …………… 大1/2個
 大葉 …………… 2枚
 レタス …………… 2枚

A: ボン酢 …………… 大2
 : 黒コショウ …………… 少々
 : オリーブ油 …………… 大1

- 1 レタスは一口大にちぎる。トマトは薄いくし切り、豆腐は1cm幅に、大葉は細切りにする。
- 2 レタスを敷いて、トマトと豆腐を交互にのせ、大葉を上を散らす。
- 3 Aを混ぜ合わせてかける。



一言ポイント!

絹豆腐でも木綿豆腐でも大丈夫です。
豆腐をチーズに変えてもOK!

さっぱり!ほうれん草とトマトのナムル



作り方

食材

(2人分)

ほうれん草 …………… 100g 酢 …………… 小さじ1
 トマト …………… 200g 塩こしょう …………… 少々
 白いりごま …………… 小さじ1
 ラー油 …………… 適量
 ごま油 …………… 小さじ2

- 1 ほうれん草を鍋で茹で、水にさらし、水気を切り、3センチ幅に切る。
- 2 トマトを16等分ほどに切る。
- 3 調味料を混ぜ合わせる。
- 4 ほうれん草とトマトを混ぜ、調味料も合わせて和える。



一言ポイント!

辛いのが好きな人はラー油を多めに入れるのがおすすめです。

居酒屋風 やみつききゅうり



食材

～塩昆布ver.～

(2人分)

きゅうり …………… 2本
塩 …………… 小1
塩昆布 …………… 大2
ごま油 …………… 小1

作り方

- 1 キャベツ、きゅうりはザクザク切って調味料に漬ける。15分くらいで出来上がり!



食材

～さっぱりver.～

(2人分)

きゅうり …………… 2本
キャベツ …………… 2枚
酢 …………… 大1
めんつゆ …………… 大1
ごま油 …………… 大1
ごま …………… 大1



一言ポイント!

家にあるお野菜を
使ってもよし。
ゆかりや青じそを
加えると更に美味しい!



新婚生活のおすすめレシピ 汁物編

ピリ辛うまい! 豚キム味噌汁



食材

(2人分)

キムチ …………… 100g コチュジャン …………… 小1
豚肉 …………… 100g ごま油 …………… 小1
白菜 …………… 100g
だし汁 …………… 150cc
味噌 …………… 大1

作り方

- 1 豚肉、白菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、キムチを加え全体になじませる。
- 3 水を加え、沸騰してきたら白菜を加える。白菜がしんなりしてきたら、味噌・コチュジャンを溶かし入れて、完成。



一言ポイント!

豆腐・春雨・うどん
などを入れても
おいしくできます。
お好みの具材を
入れてみましょう。

簡単★彩り酸辣湯



作り方

食材

(2人分)

トマト(ミニトマト可) … 1/2個
 ごま油……………大1/2
 水……………400cc
 カットわかめ ……お好み
 卵……………1個
 片栗粉……………適量
 ラー油……………適量

A:中華スープの素 ……小1
 :香味ペースト ……小1
 :酢……………大1
 :醤油……………少々
 :こしょう ……少々

- 鍋にごま油をひき、トマトを粗く切って炒める。
- ①に水を入れて沸騰させたら、わかめを入れさっと加熱したら、Aを加え、味を整える。
- 卵を溶き、水溶き片栗粉と混ぜ合わせ、沸騰しているところに回し入れ、10秒ほど放置したら軽く混ぜ、完成。
- 器に盛り付けたら、お好みでラー油をかけて召し上がれ♡



一言ポイント!

溶き卵に片栗粉を加えて混ぜることで、卵がふわふわになります☆
 トマトの皮が苦手な方は、大きく切れ目を入れて沸騰したお湯をかけて(もしくはお湯に入れて)湯むきしてください。



ほっこり&時短中華スープ



作り方

食材

(2人分)

乾燥ワカメ……………ひとつまみ 白ごま……………大さじ1
 ネギ……………1/2本
 水……………2カップ
 鶏がらスープの素… 小さじ1
 塩こしょう……………少々

- ワカメを水につけて戻す。
- ①と水、調味料を火にかける。
- ネギを洗って、ハサミで切りながら加える。
- 器に盛り、ごまを散らす。



一言ポイント!

好みに玉ねぎ、卵、冷凍野菜(ミックスベジタブル・ほうれん草など)、ごま油や唐辛子(粉)を加えると美味しいですよ。



今日から使える！ 食の豆知識



時短編

- 和え物やサラダの味付けはドレッシングを利用。(時短&失敗なし)タルタルソースはマヨネーズ+フレンチドレッシングで作れます。
- 薄切り・千切りは、スライサーを活用。秒速で終わられます！
- 煮物の下茹では、レンジで行うと時短&味が染みやすい。
(ブロッコリーやトウモロコシ、根菜類、芋類がおすすめ。
葉物類は、えぐみが残ることも…)
- 万能ねぎはとっても万能!カットしておけば、味噌汁や煮物に散らしたり、納豆や卵焼きにも入れることができ、彩りもよくなります。

節約編

- お肉は大きいパックで購入し、小分けにラップをして冷凍保存する。使う分だけ解凍する。特売日に買うのがおすすめ!

観察力編

- ナス…………… へたの力が黒々としていて、トゲトゲしいもの
- きゅうり …… いぼがしっかりとついているもの
- キャベツ …… 春キャベツは軽いもの・冬キャベツはずっしり重いもの
- レタス …… 軸が変色していない、きれいなもの
- キノコ類 …… カサが閉じていて、色が濃いもの
- 魚類 …… 目が黒く、透明感があるもの
(鮮度が落ちると黒目が濁ります。)
- 魚類(切り身) …… 皮の模様がくつきりと見えて張りがあるもの。
- 肉類 …… 表面につやがあり、赤身と脂肪の境目がはっきりとしているもの

- 薄焼き玉子やオムライスの卵に片栗粉を入れると破れにくい。
- すりごま、塩昆布、かつお節は、ストックすべし。物足りない時のもう一品に野菜と和えるだけで簡単!
- 豚汁や味噌汁などに柚子胡椒を入れると味が変わり、一味違うメニューに。
- 盛り付けは、立体感を出して盛るとおいしそうに見えます。



おわりに

最後までご覧頂きありがとうございました。結婚を機に環境が大きく変化します。この時期に食について見直し、正しい食生活を今後も継続することで、健康で幸せな家庭を築くことができます。お二人の末永い健康とご多幸と素敵な食生活をお祈りいたします。

ご協力
お願いします!!



越前市
フックパッド



[新米夫婦の食のすすめ]
アンケート QRコード

2022年8月発行

越前市職員組合管理栄養士グループ