

## ～京料理「鴨川畔 佐々木」山本料理長のコメント～

秋の夕暮れは1日の中で最も風情のある時間です。もうすぐ紅葉が見ごろを迎える10月中旬頃、京都の三大祭のひとつである「時代祭」があります。この祭りは、神幸祭や還幸祭など時代風俗行列が行われ、京都御所から平安神宮までの4.5キロの道のりを一大時代絵巻の行列が進みます。麩や栗甘露煮を使った「生麩入り筑前煮」「栗とさつま芋の白和え」など収穫の季節にぴったりの食材を使用しました。

### りょうあんじのせきてい 龍安寺の石庭



世に「石庭」として名高い龍安寺の枯山水庭園です。

白砂に15個の石を置いて、洋々たる海原に浮かぶ小島を象徴するといわれます。

しかし、その15個の石を数えてみると14個にしか見えないという不思議な作りで観る者を魅了する世界文化遺産としても有名です。

イギリスのエリザベス女王が1975年に日本を公式訪問した際、石庭の見学を希望し、女王が石庭を絶賛したことが海外のマスコミでも報道されました。

## かんたんアレンジレシピ

### ★ ②「キャベツとあさりの煮物」を使ったおみそ汁



- 材料(1人前)  
 ②の「キャベツとあさりの煮物」…1袋  
 ※あらかじめ商品は解凍してお使いください。  
 だし入り味噌 …………… 適量  
 水 …………… 140ml

- 作り方  
 ① 小鍋に水を入れ、沸騰したら「キャベツとあさりの煮物」を入れる。  
 ② 再度沸騰したら、火を止めて味噌を加え、味を調べてできがり。

### ★ ⑧「筍とザーサイの炒め物」を使った春巻き



- 材料(1人前)  
 ⑧の「筍とザーサイの炒め物」…1袋  
 ※あらかじめ商品は解凍してお使いください。  
 春巻きの皮 …………… 2枚  
 片栗粉 …………… 適量  
 サラダ油 …………… 適量

- 作り方  
 ① 解凍した「筍とザーサイの炒め物」をフライパンで加熱し、水溶性片栗粉でとろみをつける。  
 ② 春巻きの皮で巻き、フライパンに油を熱して、両面に焦げ目が付く程度に揚げ焼きしてできあがり。

## 1日350g以上の野菜摂取が理想です。

毎食、100g以上の野菜を食べるように心がけましょう。「京都 匠のおそうざい」を2～3品食卓に取り入れることで手軽に



野菜不足対策に役立ちますね。

管理栄養士  
西肥悠里子

### 《商品のお取り扱い方》

- ◆袋は真空包装してありません。湯せんをされますと空気が膨張し、袋が破裂する危険がありヤケドの原因になります。ご使用の際は必ず裏面の方法にてご利用ください。
  - ◆冷凍食品ですので、すみやかに冷凍庫で袋のまま保管してください。
  - ◆夏場は温度が上がらないよう十分にご注意ください。
  - ◆一度解凍したものは再冷凍せず、すぐにお召し上がりください。
- ⑧味の調合、調理方法の改善を致しました結果、栄養成分の数値がチラシ表示と差異が生じている場合がございます。ご了承ください。



# 京料理「鴨川畔 佐々木」監修 京都 匠のおそうざい 10月

★…表面でかんたんアレンジレシピをご紹介します！

✓ 食べたらチェックしましょう！ (例) ✓ 1袋目  
食べた数をチェックすると残りがわかりやすくなります。  
(20袋版のお客様は2袋目まで、30袋版のお客様は3袋目まで、  
40袋版のお客様は4袋目まで)

✓ 1袋目  
2袋目  
3袋目  
4袋目

①生麩入り筑前煮 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	51 kcal	1.8 g	1.7 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	7.3 g	243 mg	0.6 g
4袋目			

電子レンジ 自然解凍

生麩が入った筑前煮です。秋らしい栗を添えました。

②キャベツとあさりの煮物 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	13 kcal	0.5 g	0.1 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	3.0 g	125 mg	0.3 g
4袋目			

電子レンジ 自然解凍

キャベツやあさりなどを使って煮物にしました。

③栗とさつま芋の白和え 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	47 kcal	1.3 g	0.7 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	9.7 g	80 mg	0.2 g
4袋目			

自然解凍

くりやさつま芋などを使って風味の良い白和えを使った和え物です。

④じゃこなす 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	81 kcal	2.7 g	6.3 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	3.3 g	156 mg	0.4 g
4袋目			

電子レンジ 自然解凍

揚げなすとちりめんじゃこが良く合います。

⑤さつま芋の小豆あんかけ 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	29 kcal	0.3 g	0.1 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	7.0 g	84 mg	0.2 g
4袋目			

電子レンジ 自然解凍

さつま芋に小豆あんをかけました。

⑥蓮根とちくわの炒り煮 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	35 kcal	1.1 g	0.8 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	6.1 g	170 mg	0.4 g
4袋目			

電子レンジ 自然解凍

蓮根とちくわを炊き上げ胡麻を加えました。

⑦ひじきとこんにゃくのサラダ 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	43 kcal	0.6 g	2.7 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	4.7 g	171 mg	0.5 g
4袋目			

自然解凍

ひじきとこんにゃくなどを使ってサラダにしました。

⑧筍とザーサイの炒め物 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	25 kcal	1.4 g	1.1 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	2.7 g	213 mg	0.5 g
4袋目			

電子レンジ 自然解凍

筍・ザーサイ・ハムを使って炒め物にしました。

⑨ごぼうと椎茸の鶏肉煮 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	36 kcal	1.8 g	1.3 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	5.7 g	194 mg	0.5 g
4袋目			

電子レンジ 自然解凍

ごぼう・椎茸・鶏肉を使った煮物です。

⑩湯葉と小松菜 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	17 kcal	1.2 g	0.5 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目	2.1 g	257 mg	0.7 g
4袋目			

自然解凍

湯葉・えのき茸・小松菜を混ぜ合わせました。

## 【調理方法】

### 電子レンジ

皿に移しラップをかけ、500Wで約1～2分間加熱してください。電子レンジの機種によって差がありますので様子を見ながら加熱してください。

### 自然解凍

冷蔵庫にて、約7～8時間を目安に解凍してください。