

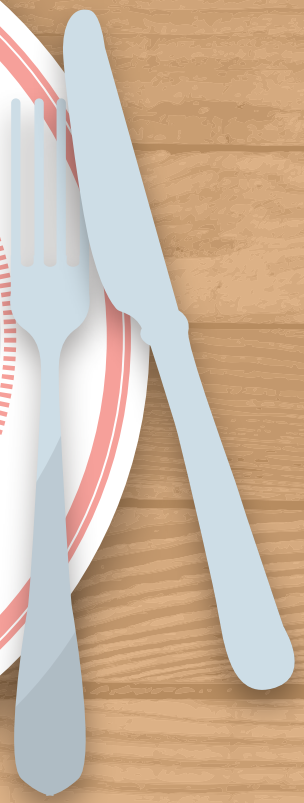
畿央大学 健康栄養学科の学生たちが考えた



アイデア メニュー

2015

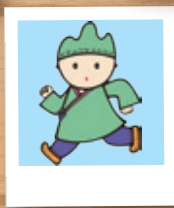
橿原産ショウガを使った飲食店メニュー開発プロジェクト



Ginger waffle



Ginger omelette



Ginger pasta

はじめに

奈良県橿原市には西暦 694 年に創都された藤原京、江戸時代の情緒を残す今井町、明治になり創建された橿原神宮など歴史的遺産とロマンの漂う多くの名所・旧跡があります。藤原宮跡周辺の発掘調査で出土した木簡の中に生姜を意味する「薑根^{はじかみね}」と書かれたものが見つかりました。その近くには当時、典薬寮と呼ばれる国営の薬草園があったとされており、生姜が太古から身近な存在であったことがわかっています。そこで最近橿原市においても生姜が生産されることになり、橿原市および橿原商工会議所との連携事業で、2013 年度から生姜をテーマに取り上げ「橿原産しょうがを使ったレシピ商品化」、2014 年度は「橿原産しょうがを使った給食献立開発」、そして 2015 年度は「橿原産しょうがを使った飲食店メニュー開発」に取り組むことになりました。

畿央大学と橿原市および橿原商工会議所との連携は 2009（平成 21）年『古代弁当製作プロジェクト』、2010 年『万葉人からの贈り物プロジェクト』、2011 年『橿原おみやげもの開発プロジェクト』、2012 年『かしはらスイーツレシピ開発プロジェクト』を実施、2013～2015 年の 3 年間は『橿原産しょうが』をテーマに取り組みました。畿央大学の学生たちの創作メニューが橿原市内のレストランや居酒屋メニューとなつて多くの市民の方々に受け入れられることにより、「橿原産しょうが」を幅広く知っていただくことを狙いとしています。今年度は健康栄養学科 1 回生 10 グループ 33 名がプロジェクトに参加しました。

もくじ

ごあいさつ	2
大和のふゆ【グランプリ賞】*	4
甘酸っぱ〜い！ジンジャースカッシュ【準グランプリ賞】*	5
秋た〜っぷり！しょうがのクリームパスタ*	5
橿込みご飯*／アッチャカーイ	6
新生姜とみょうがの漬物*／秋の生姜餡かけご飯	7
ジンジャーコーヒー／ほくほく古墳コロッケ*	8
万葉三山さんかく結び*／しょうがと鶏のつくね汁*	9
秋の大和三山 恋物語*／くちなし ソイジンジャー	10
きのこたっぷりアツアツ和風オムライス／古代人の愛した和風ロコモコ	11
ホワイトソースの和風しょうがオムライス	12
ジンジャーパインのおいしいじゅーず	12
しょうがアヒージョ／しょうがと鳥の和風サラダ	13

★…マッチング賞

ごあいさつ

2009（平成 21）年以来、榎原市・榎原商工会議所様と畿央大学の連携事業は今年で7回目となります。榎原産しょうがを使ったレシピづくりは、25年に7つの店売り商品が誕生、26年は園児給食メニューを考案しました。そして今年には飲食店向けのメニュー開発に健康栄養学科1回生33名10チームが参加し、香辛野菜しょうがの持つ魅力的で多様なメニュー19品を考案しました。作品審査会には榎原市内の多くの飲食店経営者様に加わっていただき、ご自分のお店のお客様に提供できる作品とのマッチングを重視していただきました。学生たちが社会と繋がるよい経験ができたのも関係者みなさまのおかげであり、お礼申し上げます。



畿央大学 健康科学部
健康栄養学科長 小西 洋太郎

畿央大学さんとの連携も今年で7年目を迎えました。今年度は「古代大和飛鳥をイメージできる榎原産の生姜を使った飲食店メニュー」の作成に取り組んでいただきました。今回は全員1回生ということもあり、難しい課題ではありましたが、本当に多くの飲食メニュー開発に取り組んでいただきました。

学生さんの中には参加店舗に行き、積極的に店舗の雰囲気なども調べ、メニュー作成していただいた学生さんもおられ大変感謝しております。また、今回のメニューを7店舗で実際に新メニューとして販売することができ、また他にもたくさんの新メニューが出来たことを大変感謝しております。学生さんには商品開発の面白さを今後の学生生活に役立てて頂きたいです。



榎原商工会議所 商業部会
部会長 木原 智司

「お客様に食べて頂く」を考える事から始まったプロジェクトでした。食べやすさや盛り付けの工夫もさることながら、実際に提供できるメニューを目指して開発に取り組まれました。何度もやり直して完成したメニューはどれも素晴らしいものだったと思います。このプロジェクトでの経験を活かして社会でご活躍される事を期待しております。このような素晴らしい機会にご一緒出来ました事を心より感謝申し上げます。



フードコーディネーター
松田 弘子

学生参加の本事業では、学生たちが主体的に学び教養を身につけることに重点をおき、度重なる勉強会や見学会、プレゼンテーション、マッチング審査会を開催しました。

参加学生募集説明会 2015.4.16



榎原市・明日香村見学会（農業大学校）
2015.5.10



第1回勉強会 2015.5.14



第2回勉強会（相談会） 2015.6.11



第3回勉強会（相談会） 2015.6.25



マッチング審査会 2015.7.4



大和のふゆ

グランプリ
賞



杉本有沙、辻井朋香、高山芹香

大和の冬をイメージして雪化粧をした天香具山に見立てました。クリーム
の甘さと生姜の辛味がほどよくマッチしています。また奈良は都であったこ
とから「和」にしたくて黒蜜を使用しました。生姜糖と甘露煮には天香具山
の神秘的な「月の誕生石」をイメージしました。

材料（一食分）

食材	分量 (g)	食材	分量 (g)
ワッフル	3 枚	栗の甘露煮	3 粒
ホイップクリーム	60	黒蜜	適量
はちみつ	4	生姜糖	適量
生姜汁	大さじ 2 小さじ 2	新生姜	200
レモン汁	少々 (好みて調節)	砂糖	200
ミント	1 枚		

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	632	6.2	35.3	2.8

作り方

- ① ホイップクリームにはちみつ、生姜汁、レモン汁を加えて混ぜ、クリームを作る。
- ② 黒蜜で皿をデコレーションする。
- ③ 甘露煮は大きめに刻んでおく。
- ④ ワッフルの間にクリームと甘露煮を挟んで重ね、上から①をかける。
- ⑤ ミントと生姜糖をのせ、刻んだ甘露煮をちらして出来上がり。

～生姜糖～

- ① 新生姜は皮をむいて2mmの薄切りにし10分ほど水にさらす。
- ② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れて沸騰させて二回茹でこぼす。
- ③ 鍋に②と砂糖を入れて、ひたひたより少なめの水を入れて中火で煮る。しばらくしてとろみがついてきたら木べらなどで混ぜながらさらに煮る。
- ④ 水気がほとんどなくなったら、濡れ布巾の上に鍋を置き、そのまま木べらで混ぜて結晶化させる。そのまましばらく混ぜてカリッとしたりクッキングシートに広げて冷ます。

甘酸っぱ〜い!ジンジャースカッシュ

準グランプリ賞



材料 (一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
新生姜	25	砂糖	25
レモン汁	15	炭酸水	100
はちみつ	10.5		

作り方

- ① 新生姜をすりおろし、レモンを絞っておく。
- ② 絞った後のレモンの皮を千切りにする。
- ③ 鍋にすりおろした新生姜、レモン汁、はちみつ、砂糖を入れ火にかける。
- ④ 約15分煮詰めた後に切ったレモンの皮を入れ、さらに5分ほど煮詰める。
- ⑤ 出来上がったシロップを冷まし、コップに入れる。
- ⑥ シロップ：炭酸水が1：3になるように入れる。

●栄養価 (一食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	139	0.3	0.2	0

◆◆◆◆◆
 樽原産の生姜を使用したさっぱりドリンク。
 お酒の飲めない女性におススメできるようなドリンクを考えました！
 生姜とレモンで後味さっぱりです！

秋た〜っぷり!しょうがのクリームパスタ

マッチング賞



材料 (一食分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
スパゲッティ	100	オリーブオイル	10
塩	5	チーズ	少々
シメジ	10	小麦粉	12
まいたけ	10	☆牛乳	150
人参	10	☆バター	10
新生姜	10	☆新生姜	20
ねぎ	少々	☆顆粒コンソメ	5
		☆こしょう	少々

作り方

- ① ねぎは小口切りにし、人参と新生姜を型抜きしておく。
- ② 沸騰した湯に塩とオリーブオイルを入れてパスタと人参と一緒に茹でる。
- ③ フライパンにオリーブオイルをしいて小麦粉をまぶしたシメジ、まいたけを炒める。
- ④ ☆でホワイトソースをつくり②と混ぜ合わせる。
- ⑤ ①と③をよく絡ませる。
- ⑥ ④に素揚げにした新生姜、人参、ねぎを盛り付けて最後にチーズをふりかけて、出来上がり！

●栄養価 (一食分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	716	20.5	26.6	2.2

◆◆◆◆◆
 女子が好きそうなものと秋らしさをた〜っぷり詰め込んだパスタとなっています。さらに秋らしさを出すために人参、しょうがを型でくり抜き飾り付けました。
 古代大和飛鳥の遺跡をイメージして盛り付けしてみました。



山本恵、森岡紗弥、山田菜美

糧込みご飯

マッチング賞



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
にんじん	30	水	170
生しいたけ	40	麵つゆ	19
新生姜	15	醤油	11
精白米	60	みりん	11
押し麦	30	酒	11
黒米	5		

作り方

- ① にんじんは小口切りにして花形の型抜きで型抜きをする。
- ② しいたけはいちょう切りにする。
- ③ 新生姜のひとつは千切りにする。
もうひとつはいちょう切りにして酢漬けしておく。
- ④ 米を洗い、水に30分から一時間水に浸けておく。
- ⑤ 米に調味料と具材を入れ炊く。
- ⑥ 盛り付けるときに酢漬けしておいた新生姜を上のにせる。

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	403	8.8	1.1	3.5

テーマはしょうがでホッとばくにーです。
暖かい炊き込みご飯にしょうがを加えることでよりほかほかでホッとできると思います。
古代米を使うことで古代大和飛鳥を表現しました。
また、秋の感じを出すために野菜の切り方にも工夫しました。

アッチャカーイ



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
アッサムティーパック	4	シナモン	2.5
新生姜	10	水	125
砂糖	15	牛乳	150

作り方

- ① 水を沸かして茶葉を入れ弱火にかける。
- ② 色が出てきたら火を止める。
- ③ 砂糖、スパイス、ミルクを入れ再び弱火にかける。
- ④ 沸騰する直前で火を止める。

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	171	5.3	5.8	0.2

テーマはしょうがでホッとばくにーです。
甘さの中に、びりりとした辛みがするようにしょうがとシナモンを使用しました。
肌寒い時期に飲むと心も体もほかほかと暖まり、ホッとできると思います。



別宮彩夏、今田瑞姫

新生姜とみょうがの漬物

マッチング
賞



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
新生姜	100	砂糖	40
みょうが	2個	塩	大さじ1
新生姜の漬け汁	300cc		

作り方

- ① 新生姜を薄切りして水にさらす。
- ② 沸騰した湯に塩を入れ、①を入れる。
ざるで湯を切った新生姜をボウルに入れる。
そこに漬け汁を入れて、冷めるまで待つ。
- ③ みょうがを水で洗い、縦にスライスする。
- ④ 冷めた②に③を和えて、冷蔵庫で約1日おく。

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	189	1.3	0.3	14.9

生姜のシャキシャキとした食感が味わえる一品。
ご飯にも合う一品。

秋の生姜餡かけご飯



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
白米	80	【餡】	
黒米	大さじ1	水	250
水	120	昆布	2.5
さつまいも	48	鰹節	5
ほうれん草	10	みりん	小さじ1.5
しいたけ	1個	濃口醤油	小さじ1.5
人参	35	片栗粉	小さじ2
新生姜	14	しょうが汁	大さじ1
クコの実	3粒		
塩	少々		

作り方

- ① 白米を洗い、その後、黒米を入れて一緒に炊く。
- ② さつまいもは裏の目にしてゆで、水を切っておく。
- ③ 餡を作る。水に昆布を入れ、沸騰するまで入れておく。沸騰直前に昆布を取り出し、鰹節を入れる。その後、紅葉の型でくり抜いた人参と切ったしいたけを入れる。みりと濃口醤油を入れて味付けをし、しょうが汁を入れる。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。塩ゆでした、ほうれん草を入れる。
- ④ ①にさつまいもを加える。③で作った餡を上からかけて、最後に千切りにし、水でさらしておいた新生姜とクコの実をのせる。

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	430	8.2	0.9	1.8

老若男女、誰もが食べられる薬膳料理となっています。
香久山と秋の紅葉をイメージした料理です。
生姜を取り入れた餡で体も温まることができます。



奥田佳菜、板越優希、扇谷玖海子

ジンジャーコーヒー



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
インスタントコーヒー	2	お湯	150
砂糖	5	生姜糖	2個
しょうが汁	6	牛乳	50

作り方

- 沸騰した湯をカップに入れておいたインスタントコーヒーに注ぎ、しょうが汁、砂糖を加える。
- 牛乳を泡立て、①の上のにせる。
- 生姜糖をスプーンの上に添える。

【生姜糖の作り方】

- 新生姜の皮をむいて薄切りにする。10分ほど水にさらしておく。
- 鍋に①とかぶるくらいの水を入れて沸騰させて、茹でこぼす。
- 鍋に②と砂糖を入れて、ひたひたより少なめの水を入れて中火で煮る。しばらくしてとろみがついたら木べらを使って混ぜてさらに煮る。
- 水が無くなったら、濡れ布きんの上に鍋を置き、そのまま混ぜて、結晶化させてカリッとしたらクッキングシートに広げて冷ます。

●栄養価（一食分）

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養価計算	13	9.1	5.3	1.0

体が温まる飲み物。

スプーンに添えた生姜糖と共に召し上がりください。



奥田佳菜、板越優希、
扇谷玖海子

ほくほく古墳コロケ

マッチング賞



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
じゃがいも	80	塩	0.2
たまねぎ	25	こしょう	適量
牛ひき肉	49	油	18.4
濃口醤油	2.7	a 醤油	2.5
砂糖	2.7	ウスターソース	4
新生姜	15	バター	10
小麦粉	適量	しょうが汁	7
卵	適量	ケチャップ	5
パン粉	適量		

作り方

- じゃがいもを茹でて、皮と芽を取り、つぶして塩を少々加えて混ぜる。
- 玉ねぎはみじん切りにして、牛ひき肉と砂糖、醤油、塩、こしょうで炒める。
- ②に粗くみじん切った新生姜を入れて、さっと炒める。
- ①に②、③を加えて古墳型に形成する。
- 小麦粉、卵、パン粉をまぶし、油で揚げる。
- ソースは、aを器に入れ、1分間レンジで温める。その後、混ぜてもう一度30秒レンジで温めて完成。

●栄養価（一食分）

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
栄養価計算	464	25.3	34.0	1.8

奈良の見瀬丸山古墳をイメージして作りました。生姜の食感を出すために粗めのみじん切りにしました。より生姜の風味を出すために、ソースにもしょうが汁を加えました。



大西美希、荒木由理、
上野愛実、池内美聡

万葉三山さんかく結び

マッチング
賞



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
新生姜	12	卵	20
鶏ミンチ(むね)	50	みそ	6
鷹の爪	少々	薄口醤油	9
米	100	砂糖	4
のり	適量	みりん	9
しそふりかけ	5	カツオ昆布だし	5
梅干し	10		

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② おにぎりを作る。
【肉みそおにぎり】新生姜を0.5cm角に刻み、ミンチ肉・鷹の爪とともに炒め、みそで調味する。握ったおにぎりの頂点にそれをのせる。
【しそ梅おにぎり】ご飯にしそを混ぜ込みおにぎりを作る。頂点に種を除いた梅干しをのせる。
【卵巻おにぎり】ご飯でおにぎりを作る。それにのりをまき、上から薄焼きにした卵を巻く。
- ③ 器に3つのおにぎりを盛りつけ、肉みそと調味した梅干しをそれぞれ別の器に盛り、完成。

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	530	20.6	7.6	4.5



テーマは「今も昔も変わらない」ということ。中大兄皇子が万葉集で歌った詩と、実際の和歌山三山の情報をもとに、個性的なおにぎりに仕上げました。

おにぎりはそれぞれ、肉みそおにぎり、ゆかりうめおにぎり、そして味付けをしていない卵と海苔をまいただけの白おにぎりです。白おにぎりは最後、お好みに合わせて肉みそと梅肉どちらかをかけていただくことができます。



太田貴子、赤曾部絵美、安達香織、安部瞳

しょうがと鶏のつくね汁

マッチング
賞



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
【つくね】		ごま油	少々
鶏ミンチ(むね)	35	新生姜	7
新生姜	9	人参	8
玉ネギ	7	白ネギ	8
薄口醤油	2	ほうれん草	8
酒	1.5	カツオ昆布だし	200cc
卵白	10	酒	5
片栗粉	6	薄口醤油	6
塩	ひとつまみ	塩	適量
しょうが	少々		
ナツメグ	少々		

作り方

- ① だしを作る。
- ② つくねを作る。鶏ミンチに塩を加え、白っぽく粘りが出るまでよく練る。玉ネギ、新生姜、卵白、片栗粉、調味料を加えてさらによく練る。最後にごま油を加える。
- ③ 新生姜は千切り、人参はいちょう切り、白ネギは斜め切りにする。
- ④ 鍋で新生姜を炒め、香りが漂ってきたら、③の人参、白ネギを加え、さらに炒める。
- ⑤ 火が通ったら、酒を加え、だしを注ぎ煮込む。
- ⑥ 沸騰したら②のつくねをスプーンで丸めて入れる。調味料で味を整える。
- ⑦ つくねに火が通ったら、ほうれん草を加え、火を止める。
- ⑧ 器に盛って完成。

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	137	9.5	14.5	1.3



和歌山三山にふわふわと浮かぶ真っ白い雲をイメージしました。柔らかい肉の中でシャキシャキとした食感を主張するつくねに、肉汁とほのかにしょうがが香るスープが良く合ったお汁です。

きのこたっぷりアツアツ和風オムライス



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
卵	45	お湯	200cc
黒米	80	片栗粉	適量
しめじ	30	油	10
えのき	30	新生姜	15
みりん	大さじ1	醤油	7
めんつゆ	40cc		

作り方

【ご飯】

- ① 新生姜をみじん切りにしておく。
- ② フライパンに4gの油をひき、新生姜がきつね色になるくらいまで炒める。
- ③ 新生姜がきつね色に変わったら4g油を入れあらかじめ炊いておいた五穀米をいれ、醤油で味を整えながら炒める。

【卵】

- ④ 2gの油をフライパンにひいて溶いておいた卵を焼く。

【あんかけ】

- ⑤ しめじとえのきを食べやすい大きさに切っておき、みりんとめんつゆと共に鍋に入れ火にかける。
- ⑥ しめじとえのきに火が通ったらお湯を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ご飯に焼いた卵をかぶせ、あんかけをかけて完成。

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	549	14.0	15.7	2.8

樫原にそびえたつ山をイメージしてふっくらとしたオムライスにしてみました。これから、少しずつ寒くなっていく中でアツアツのあんかけと樫原のしょうがで体も心もポカポカにして寒い季節もみんな元気に乗りきれよう幅広い年代から愛される和風オムライスにしてみました。



古代人の愛した和風ロコモコ



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
黒米	大さじ1/2	醤油	小さじ1
白米	60	みりん	小さじ1
水	90	コンソメフイオン	1個
鶏ひき肉	50.4	しょうが汁	5
玉葱	18.6	卵	70
レンコン	17	サツマイモ	50
新生姜	3.8	りんご	45
バター	2	しょうがおろし	2
小麦粉	4	砂糖	小さじ1
塩	0.5	レタス	13
こしょう	少々	ブロッコリー	15
サラダ油	3	プチトマト	1.5個
片栗粉	大さじ1		

作り方

- ① 白米を洗って、黒米と一緒に30分浸漬させる。塩を入れて炊く。
- ② つくねを作る。玉ねぎをみじん切りにしてバターで艶色になるまで炒める。
- ③ レンコンを0.5cm角に切り、新生姜はみじん切りにする。
- ④ 鶏ひき肉に小麦粉を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょう、卵、②③を加え、再び混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を勾玉の形に成形し、フライパンに油をひいて焼く。
- ⑥ つくねのタレを作る。水、醤油、みりん、コンソメフイオン、しょうが汁を鍋に入れ、煮る。
- ⑦ 沸騰してきたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑧ 目玉焼きを作る。
- ⑨ サツマイモ、りんごを2cm幅のいちょう切りにし、サツマイモは水にさらす。
- ⑩ 鍋にりんご、砂糖、サツマイモ、水10ccを入れ、蓋をして弱火で煮る。
- ⑪ サツマイモが柔らかくなったら、蓋をとって水気を飛ばす。
- ⑫ レタスは食べやすい大きさにちぎって、水にさらす。ブロッコリーはレンジで温める。トマトは輪切りにする。
- ⑬ ワンプレート皿に盛りつける。

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	715	26	17.0	4.1

古代米を使用し、奈良野菜を使用しました。また、つくねを勾玉型にしたところが1番のポイントです。

他にもブロッコリーで大和山をイメージしました。3つの料理にしょうがを使用しました。ぜひ探してみてください!!

近藤希歩、神田茉美、伊藤香菜、梶井美月

ホワイトソースの和風しょうがオムライス



ジンジャーパインのおいしいじゅーす



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)	食材	分量(g)
【ホワイトソース】		ほんだし	0.5	【小松菜の胡麻和え】	
バター	10	鶏がらだし	0.3	小松菜	27
舞茸	42	【そぼろご飯】		b 薄口醤油	3
小麦粉	10	お米	70	砂糖	少々
牛乳	75	鶏ひき肉	25	白ごま	3
生クリーム	12	新生姜	10	ほんだし	少々
しょうが汁	5	薄口醤油	7.5		
長芋	13	みりん	4.5	刻み海苔	適量
a 薄口醤油	1.2	砂糖	1.5	刻み生姜	適量
塩	0.3	水	15	ネギ	適量
コショウ	少々	卵	42		
		牛乳	15		

作り方

【ホワイトソース】

- 舞茸をバターで炒める。
- 小麦粉を入れ、だまにならないように注意しながら牛乳と生クリームでめばす。
- すりおろしておいたしょうが汁と長芋、混ぜ合わせた調味料 a を加える。

【そぼろご飯】

- 新生姜を粗いみじん切りにする。
- 材料をすべて鍋に入れ煮詰める。
- 予め炊いておいたご飯に混ぜ合わせる。

【小松菜の胡麻和え】

- 小松菜をゆでる。
 - 調味料 b と混ぜ合わせる。
- 溶き卵と牛乳で薄焼き卵を作り、そぼろご飯を包む。
 - ホワイトソースをかけ、その上に刻み海苔、ネギ、千切りにした新生姜をのせる。
 - 小松菜を添えて完成。

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	651	23.0	25.8	25.8



大和三山をモチーフにした和風オムライス。長芋入りのホワイトソースと、生姜の食感を味わえるそぼろご飯で、体に優しく健康的。生姜そのものの味を生かしつつ、誰にでも食べやすい味付けを目指しました。



坂本華奈子、紆田ななえ、木村愛実

材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
パインの缶詰	60	牛乳	100
缶詰のシロップ	18	しょうが汁	4.0

作り方

- 牛乳を 26g 凍らせる。
- ミキサーにパイナップルと牛乳（残り 74g）としょうが汁を入れ 30 秒間ミキサーにかける。
- ①を②に入れて再び 20 秒間ミキサーにかける。
- グラスのコップに注いでできあがり。

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	102	3.5	3.9	0.2



生姜が苦手な方でも飲みやすいように甘くておいしいパイナップルとミキサーにかけてジュースにしてみました。

しょうがのおいしさをわかってもらいたいー そんな思いから生まれた“ジンジャーパインのおいしいじゅーす”ぜひ召し上がってください。

しょうがアヒージョ



しょうがと鶏の和風サラダ



材料（一食分）

食材	分量(g)	食材	分量(g)
にんじん	30	まいたけ	15
じゃがいも	40	パセリ	4
シーフードミックス (冷凍)		にんにく	2かけ
		新生姜	30
いか	20	アンチョビ	7
えび	20	オリーブオイル	20
あさり	10	塩	1
マッシュルーム	15	こしょう	1
しめじ	15	バゲット	2枚

作り方

- ① にんじんは小さめの乱切りにし、沸騰した湯に入れて2~3分湯がく。マッシュルームは石垣をとって薄切りにする。まいたけとしめじは手で適当な大きさにちぎる。
- ② にんにくはみじん切り、新生姜は千切りにしておく。パセリは手でちぎって、細かく刻んでおく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ香りを出したら、にんじん、シーフード、きのこ類、新生姜を加え炒める。焼き目がついてきたら蓋をしてそのまま蒸し焼きにする。
- ④ 全体的に火が通ったら、アンチョビを加えて、塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 火を消してパセリを和える。ココットによそい、軽く焼いたおいたバゲットを添えて完成！

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	283	8.6	21.3	1.8

古墳の採掘をイメージし、秋を感じられるようにきのこをふんだんに使用した。シーフードの旨みとしょうがのアクセントが決め手。濃い目に味付けしたアヒージョと表面を軽く焼いたバゲットとの相性は抜群!!

お酒のあてにもなる一品。



材料（一食分）(2~3人分)

食材	分量(g)	食材	分量(g)
だごこん	100	【鶏の唐揚げ】	
にんじん	50	鶏肉	1/2枚
レタス	3枚	片栗粉	10枚
トマト	40	塩	0.5
きゅうり	100	こしょう	0.5
アボカド	50	揚げ油	適量
【和える用のドレッシング】		【ボン酢ジュレ】	
ごま油	8	ボン酢	20
醤油	15	しょうが汁	15
すりごま	大さし1	鷹と昆布だし	50
しょうが汁	15	パールアガー	1
塩	小さし1	水	29

作り方

- ① だごこんとにんじんと新生姜は千切りにして和えておく。
- ② 和える用のドレッシングの調味料を混ぜ合わせておく。トマトときゅうりとアボカドは1.5センチ程度の角切りにし、和える用のドレッシングで和え、塩で味を調える。
- ③ 鶏は塩こしょうで味付けして片栗粉をまぶし、160度に熱した油で揚げる。一度取り出して少し冷まし、油の温度を180度まで上げて二度揚げする。
- ④ パールアガーを水でふやかしておく。ボン酢としょうが汁とほんだしを混ぜ合わせ、水でふやかしたパールアガーを加え火にかける。パールアガーが完全に溶けたらバットにいれ冷やしておく。
- ⑤ ボウルにレタスを手でちぎって入れ、①で和えたものを中央に盛りそれに立てかけるようにして一口大に切った鶏を並べる。④で固めておいたドレッシングを混ぜてジュレ状にし、鶏の上にかける。そのまわりに②で和えた野菜を入れて完成!!

●栄養価（一食分）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
栄養価計算	457	15.7	29.7	6.3

奈良の伝統野菜である大和野菜を使用したサラダ。ジュレに生姜を使用しあっさりとした和風テイストに仕上げた。

野菜を沢山とれ、さらに鶏も入ってボリュームもあるので、友達とシェアしたりメイン料理としても。女性におススメ。

山上実華、村山朱音

榎原のこだわり 飲食店で食べられます

10グループ33名の学生らが考えた19作品の中から9作品が榎原市内の飲食店メニューとして販売されました。榎原産の新しょうがを使った旬もののため、10月1日から11月30日の2か月間の期間限定での販売でした。



カフェ&ワインバー ベルタン

近鉄叡傍御陵前駅より徒歩3分、ベルタンはゆったりとした時間を過ごせる、デザイナーズワインバーです。

電話：0744-24-5479 〒634-0062 奈良県榎原市御坊町34-2
CECICAGRANDE（セシカグランデ）ビル1F
営業時間：ランチ 11:00～15:00 ディナー 18:00～24:00
定休日：月曜日 駐車場：有（共用14台）

【提供メニュー】

大和のふゆ…P4 / 甘酸っぱ〜い！ジンジャースカッシュ…P5
秋た〜っぷり！しょうがのクリームパスタ…P5 / 榎込みご飯…P6
新生姜とみょうがの漬物…P7



四季遊人 倉蔵（くらくら）

四季遊人とは、四つの季節を遊ぶ人と書きます。四季の料理を遊び心をもって毎日の創作メニューを考案しています。今回のしょうがを使ったメニューにもご期待ください。

電話：0744-25-4100 〒634-0006 奈良県榎原市新賀町208-1
営業時間：昼 11:30～15:00 夜（日～木）17:00～23:30 /（金・土・祝前日）17:00～24:00
定休日：なし 駐車場：有（30台）

【提供メニュー】

大和のふゆ…P4 / 秋た〜っぷり！しょうがのクリームパスタ…P5
しょうがと鶏のつくね丼…P9



伝統食カフェ～楽膳～（らくぜん）

整体師がプロデュースする「食から健康」を意識したお家カフェ。旬の食材を生かした伝統食や薬膳の考え方を取り入れ、楽しく美しく紹介します。

電話：0744-22-2233 〒634-0061 奈良県榎原市大久保町105-2
営業時間：8:00～17:00
定休日：第1・3日曜日、毎週月曜日

【提供メニュー】

甘酸っぱ〜い！ジンジャースカッシュ…P5
ほくほく古墳コロッケ…P8



町家茶屋 古伊（ふるい）

江戸中期からの商家の風情を眺めながら町家膳や抹茶、わらびもちなどの甘味を味わっていただけるくつろぎ空間です。

電話：0744-22-2135 〒634-0812 奈良県榎原市今井町4-6-13
営業時間：平日 10:30～17:00 土・日・祝日 10:30～17:30
定休日：4・5・10・11月は月曜、その他の月は不定休

【提供メニュー】

榎込みご飯…P6



健康くらぶ・やくぜん

お食事処やくぜんでは大成漢方薬局直営という特長を生かし、ハナビラタケや高麗人参をはじめ身体が喜ぶ薬膳食材と季節の食材を美味しくご提供します。

電話：0744-20-3266 〒634-0812 奈良県橿原市今井町 4-11-30

営業時間：11:00～16:00

定休日：火曜日（ただし祝日の場合はその翌日）

【提供メニュー】

万葉三山さんかく結び…P9



CAFÉ 円居 (まどい)

昆布風味の和風カフェで円居（まどい）とはだんらんという意味があります。ふんだんに昆布を使い、昆布バイキングもランチにあります。

電話：0744-35-5434 〒634-0811 奈良県橿原市小綱町 17-43

営業時間：9:00～18:00

定休日：日曜日

【提供メニュー】

万葉三山さんかく結び…P9



カフェレスト陽炎 (カギロヒ)

注文を頂いてからサイフォンでたてるコーヒー、焼き立ての卵を挟んだサンドイッチ、スイーツも盛りだくさん。竹林の中に佇むログハウスで一息どうぞ。

電話：0744-27-2585 〒634-0828 奈良県橿原市古川町 316

営業時間：9:00～20:00

定休日：毎週木曜日

【提供メニュー】

秋の大和三山 恋物語…P10

指導教員のコナント

橿原市の生姜を使った料理を多くの方に食べていただきたいと、学生たちは試作を重ねアイデアを形にしました。この冊子にこめられた学生たちの思いを受け止めていただいた皆様に感謝いたします。さらに飲食店の方たちの思いにマッチした料理が販売されることになり、学生たちは達成感でいっぱいです。1回生でこのような達成感を持つことは今後の学修に励みになることでしょう。これからもこのような機会をいただきますようお願い申し上げます。



畿央大学 健康科学部
健康栄養学科 教授 浅野 恭代

今回のプロジェクトに参加した学生全員が入学したばかりの1回生で、初めは心配していましたが、橿原商工会議所の方々、松田先生、ご尽力いただきました皆様のサポートがあり、これだけの作品に仕上がりました。どの作品も、初めから審査会までを見ると格段に良くなっていくのがわかりました。作品を作り出していくプロセスで得た経験は、学生の今後に活かされていくことと思います。ご協力いただきました皆様に感謝致します。



畿央大学 健康科学部
健康栄養学科 助手 中村 華代



Ginger croquette



Ginger salad

発行月 2015年12月

発行  畿央大学 健康科学部 健康栄養学科

奈良県北葛城郡広陵町馬見中4-2-2

TEL. 0745-54-1601 <http://www.kio.ac.jp>

協力  橿原市  橿原商工会議所

冊子掲載のレシピについては、発行者の許可なく無断で転載することを禁じます。