国分寺市の栄養士がつくった

天平メニュー・国分寺ごはん

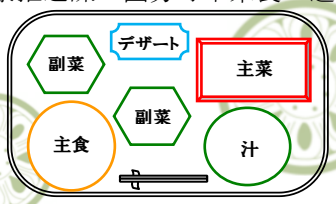


市には，歴史ある武蔵国分寺史跡があります。時代は聖武天皇の天平文化の時代。人々はどのようなものを盛り付けて食べていたのでしょうか。その時代，黒米・赤米・鶏肉・魚・野菜・漬物・牛乳，特に「蘇（牛乳でつくったチーズのようなもの）」などが食べられていたそうです。遠い昔に食べられていたこれらの食材を使った料理を，市の栄養士が紹介します。食事バランスを考え，地場野菜も使ってできるメニューです。ご家庭でも作ってみてください。

平成 26 年 7 月
国分寺市健康推進課・国分寺市栄養士連絡会

～メニュー～　一食 609kcal（ゴマドーナツと蘇は除く）

【主食】五穀おこわ　【主菜】鶏肉の漬け焼き
【副菜】芋がらの炒め煮，青菜と菊花の和え物
【汁】飛鳥汁　【デザート】ゴマドーナツ，蘇



※メニューの分量は，蘇以外，いずれも 4 人分です。また（　）内の数値は一人分のエネルギー量です。

【主食】五穀おこわ（267kcal）



➢材料　米 200ｇ，もち米 40ｇ，黒米 20ｇ
（合計 1.6ｶｯﾌﾟ）きび，あわ，各 20ｇ
いつも通りの水加減

➢作り方（五穀おこわのみ作る場合，塩小さじ 1/5 を加えてもよい）
米や黒米等を釜に入れて洗い，水と(塩)を加えしばらく浸水させてから炊飯し，10 分ほど蒸らす。

【主菜】鶏肉の漬け焼き（199kcal）



➢材料　鶏もも肉 大 1 枚，
みそ・みりん・すりごま各大さじ 1～
大さじ 1 と 1/3，
しょうが汁少々

➢作り方
① 調味料を混ぜ，鶏肉を 5 分ほど漬ける。
② オーブンやフライパンで焼く。

【副菜】芋がらの炒め煮（56kcal）



➢材料　芋がら 30ｇ，油揚げ 1/2 枚，
にんじん 30ｇ，炒め油少々
水またはだし 100～150cc，
調味料：しょうゆ，酒，みりん，各大さじ 1/2

➢作り方
① 芋がらは水でもどし，3 ㎝ほどの長さに切る。
② 油揚げは湯通しし，千切りにする。にんじんも千切りにする。
③ 鍋に油を入れ，①～②を加え全体に油がなじんだら，水またはだしを加え，調味料で味付けし，煮含める。

【副菜】青菜と菊花の和え物（15kcal）



➢材料　青菜 200ｇ，黄菊 2 つ
たれ：しょうゆ大さじ 1
だし汁大さじ 2

➢作り方（青菜は季節の野菜を使います）
① 青菜は，茹でて食べやすい長さに切る。
② 黄菊は，花びらをとり，よく洗い，酢を少々加えた湯で茹でて，水にとって絞る。
③ 調味料を合わせて①②と和える。

【汁】飛鳥汁（72kcal）



➢材料　豆腐 80g，ごぼう 60g，にんじん 60g，
長ねぎ 40 g，しいたけ 40 g，
じゃが芋 60 g，だし汁 3 ｶｯﾌﾟ
調味料（みそ大さじ 2，牛乳大さじ 2 と 1/3）

➢作り方
① 豆腐とじゃが芋は，1～2 ㎝角。しいたけは薄切り，ごぼうはささがき，にんじんはいちょう切り，長ねぎは斜め薄切りにする。
② ①をだし汁で煮て，柔らかくなったらみそを加え，ひと煮立ちしたところで牛乳を加える。

【デザート】ゴマドーナツ（287kcal）



➢材料　[小麦粉 150g，ベーキングパウダー4g，砂糖 6g，塩 2g，バター15g，水 50 cc，卵 15g，白炒りごま大さじ 2]，揚げ油

➢作り方
① 小麦粉，ベーキングパウダー，砂糖をふるっておく。
② [　]内の食材を混ぜ合わせ，こねてひとまとめにし，しばらく休ませる。
③ 生地を 8 等分にし，好みの形にする。
④ フライパンに深さ 1 ㎝ほど油をいれ，片面ずつ中火で揚げ焼きする。

【蘇（そ）】（牛乳 500ml　335kcal）



➢材料　牛乳 500ml（20～30 個分）

➢作り方　鍋に牛乳を入れ，中火で常に木べらで鍋底をかき回すように煮詰める。5 分ほどたつと湯気が立ちはじめ，15～20 分するとふつふつ沸騰し，鍋底が見え始める。鍋底から細かい泡が出て，さらに 5～10 分ほど煮詰めると，柔らかいチーズのようになる。平らな器に厚さ 1 ㎝ほどに伸ばし，冷めたら 1 ㎝角に切り分ける。

※長期保存はできません。保存する場合は，冷蔵庫で保存し，2～3 日で食べます。

今回，国分寺市の栄養士たちが天平メニュー・国分寺ごはんのレシピを作成しましたが，今後，みなさまに作って食べていただきたいと考えています。レシピどおりに作っていただくことがうれしいのですが，季節等により食材がすべてそろわない時期があると思います。

そこで栄養士は，みなさまが作ってくださるときに，守っていただきたいポイントを以下にまとめました。

定　義

時代感覚を大事にしながら，栄養バランスをとります。
（以下のことに留意したものを天平メニューと言います。）

1）健康維持のため，主食，主菜，副菜，汁がそろう組み合わせにしてください。
2）五穀おこわは，白米に，他の穀類や雑穀を加えて，炊くまたは蒸したものでもかまいません。
3）主菜は，主に肉と魚となりますが，当時食べられていたと思われるもの（猪・キジ・馬・鰯・鮎など）を調べて選んでください。
4）副菜は，地場産の野菜または季節の食材を取り入れ，できれば芋がらやウド，フキなどの昔懐かしい野菜を選んでください。
5）飛鳥汁は，野菜を数種加えた味噌汁に，牛乳を加えたものにしてください。
6）デザートは，できれば蘇かゴマドーナッツにしてほしいのですが，おまかせします。

＊天平メニューを提供していただけるお店がございましたら，健康推進課までご連絡ください。

メニューエピソード

五穀おこわ：古来より，日本の主食であるご飯は当時，炊くより蒸す作り方が主流でした。米ともち米に，その時代にもあったとされる黒米，きび，あわを加えて五穀おこわを作ります。

芋がらの炒め煮，青菜と菊の和え物：里芋は国分寺の地場野菜の一つです。芋がらは古くより庶民に食されており，干した葉柄は保存食として使われています。先人の知恵である保存食を子どもたちに伝える機会にします。また，菊花やしょうがは，古くから薬として珍重されていたそうです。今回は地場野菜の青菜を活用し，菊花で彩りを加え，季節を感じることのできる和え物にします。

鶏肉の漬け焼き：古来食べられていた鳥獣肉類には，猪，牛，馬，キジ，鶏がありました。食べ慣れている鶏肉を使い，古くから食べられている発酵食品の味噌を使った一品です。

飛鳥汁：牛乳は古代から日本で飲まれており，乳製品も作られていました。昔から使用されている調味料の味噌も使った飛鳥汁。具だくさんでカルシウムも摂取できる，栄養たっぷりの汁ものです。

ゴマドーナツ：塩と小麦粉とごまを混ぜて揚げたものを“唐菓子（からがし）”といい，昔から食べられていました。それを現代風にアレンジしました。

蘇（そ）：飛鳥時代から平安時代末期まで，日本では蘇（チーズのようなもの），酥（そ，クリームのようなもの），酪（ヨーグルトのようなもの），醍醐（だいご，飲むヨーグルトのようなもの）など作られていました。蘇は，牛乳を焦げないように煮詰めた香りよいチーズのようなものです。

『天平メニュー・国分寺ごはん』
HP 又は QR コードからもご覧いただけます。

『クックパッド』に「国分寺市の公式キッチン」を開設しました。栄養士作成のレシピを順次掲載しています。どうぞご覧ください。

※カメ（噛め）ちゃん：厚生労働省はひと口 30 回以上噛むことを目標として「噛ミング 30（サンマル）」を提唱しています。「歯と口の健康」を守り，国分寺市の食育を積極的に推進していくために公募により決定しました。



＜お問い合せ先＞ 国分寺市健康課
Tel 042-312-8627