

Medi-Care 11月号 Selection

栄養士コメント

全国の郷土料理を集めてメニューを作ってみました！郷土料理を食べて旅行に行った気分になってみませんか？郷土料理について調べてみるとその土地の歴史や地域の背景が見えてきて、とても興味深く、おもしろいですよね！



管理栄養士ライター
関東メテイ子

特集1 ほっこり郷土料理で旅行気分♪



LET'S GO!



レシピと材料をWEBに掲載しています。ぜひチェックしてください！



郷土料理メニュー・栄養成分表示(1食分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
692 kcal	27.5 g	9.1 g	112.7 g	3.6 g

※写真の献立メニューすべての合計値です。

高知県

05 トマトようかん

福井県

03 長寿なます

秋田県

04 いぶりがっこ

宮城県

01 はらこ飯

群馬県

02 すいとん汁

01 はらこ飯



63424

大冷
楽らく骨なし北海道
秋さけ 40G*10 入

規格：40×10切
北海道産のほどよく脂のつった秋さけを国内で丁寧に骨を取り除いて切身にしました。

おすすめ!



701046

ヒガシマル醤油
割烹関西白だしつゆ

規格：1.8L

最高級の丸大豆淡口しょうゆにたっぷりの鰹節と混合節、真昆布でとっただしを合わせた、香り、だし味ともに濃厚な白だしです。だしのバランスも良く、素材の持ち味が生きるので、色をつけたくない料理にぴったりです。保存料、着色料、甘味料は使用していません。

おすすめ!



140553

カネシメ高橋水産(株)
限定!マシケ醤油漬(アメリカ産)

規格：500G

03 長寿なます



142049

株式会社マリン・フーズ
プチ絹厚揚げ

規格：1KG (1個2g)

なめらかな食感で、ミニサイズの冷凍絹厚揚げです。カットの手間がかからず、冷凍品の為、ロス無くご使用いただけます。炒め物や和え物、汁物の具材などにご使用ください。

おすすめ!

02 すいとん汁



おすすめ!

128184

棒食品(株)

チルドいも玉人参
ミックス(下味) MS2

規格：1.1KG (固形量1KG)

じゃがいも、にんじんは乱切り状、玉葱はくしきりカットし、薄く塩味をつけ加熱して加工しました。時間のかかる本格的な煮込み料理を簡単に作るすることができます。長期保存可能なチルド商品です。

お取り寄せ品

21856

シマダヤ(株)

季)業務用冷凍
すいとん 500G
(10-3月)

規格：500G×10袋

国産小麦粉を使用した、もちもちとした食感の素材タイプの冷凍すいとんです。様々な業態で鍋物・汁物・炒め物・甘味等、簡単にメニューバリエーションが広がります。



69793

ハートフード

冷凍有機ごぼう
ささがき IQF

規格：500G

【有機 JAS 認定】を取得した、化学肥料と化学農薬を使用していない牛蒡を、皮付きのままさがきにしました。



15065

マルハニチロ

きざみねぎ

規格：300G

冷凍のきざみねぎです。調理にも、薬味にも凍ったままお使いください。必ず凍ったままお使いください。



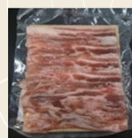
57376

グルメン栗清

豚バラスライス
3mm

規格：500G

3mmにスライスされた豚バラ肉です。スライス済みとても便利です。



04 いぶりがっこ



70621

山福
奥州いぶりがっこ
スライス

規格：1KG

燻製した大根を程よい甘さと塩加減で調整したたっぷりのめか床を使用し漬け込みました。独特の燻製の香りとバリバリとした歯ごたえが特徴です。

特集 2 日本に飽きたら... 世界旅行♪



栄養士コメント

日本はとても素晴らしい国ですが、世界各地の伝統・名物料理も気になりますよね!簡単なオペレーションで多国籍料理が作れる調味料や食材を集めてみました☆
世界旅行はハードルが高いですが...料理で世界を巡ってみませんか?

WEB版 QRコード

紙面掲載品以外にも
おすすめ商品多数掲載!



栄養成分表 QRコード

掲載商品の
栄養成分表はこちら!



704100

Mizkan

アジアソース
ナシゴレン

規格: 1150G

インドネシアの焼き飯ナシゴレンの味を忠実に再現したソースです。えびの香ばしい風味と魚醤の旨みが効いています。べたつかず、パラッと仕上がる設計にいたしました。



インドネシア共和国



24391

エバラ食品工業(株)

ビビンバのたれ 1L

規格: 1L

コチュジャンを加えて、厚みとコクのある味わいに仕上げました。ごま油の香りとにんじくの旨味を程よく効かせ、すりごま、いりごまを加えて、ごまの風味を引き出しました。下茹でした野菜に絡めるだけで、韓国風のビビンバが簡単に出来あがります。



韓国



23110000

テオー食品(株)

ガーリックシュリンプ
ソース 400g

規格: 400G

にんにくに爽やかなレモンの香りをプラスしたガーリックシュリンプソースです。ハワイ料理のガーリックシュリンプだけでなく、エビや鶏肉等と一緒に炒める他、直接かけて魚貝のマリネ、ガーリックチキンソテー、ガーリックトースト等のメニューに幅広くご使用下さい。



ハワイ

1918782

シマダヤ(株)

アジアヌードル
フォー平麺 200

規格: 200G×5食

ベトナムのフォーをシマダヤ独自の技術で冷凍めにアレンジしました。熱湯で解凍するだけで、手軽に本格的なフォーが楽しめます。



ベトナム

704101

Mizkan

アジアソース
油淋鶏

規格: 1110G

本醸造しょうゆをベースに、ごま油、香味食用油、生姜を効かせた本格的な油淋鶏ソースです。



中国

123229

キューピー(株)

ペイザンヌサラダ
ドレッシング

規格: 1L

フランスで古くから親しまれているペイザンヌサラダをおいしく食べられるドレッシングです。タラゴンやチャイブなどの卵と相性が良いハーブの香りに、熟成卵黄でコクとうま味をプラス、ディジョンマスタードとエシャロットで奥深く新たな味わいに仕上げました。



フランス

30520

ユウキ食品(株)

ガパオソース
(バジル炒め)

規格: 1.2KG

ナンプラーの旨味とバジルの爽やかな香りが効いた、ピリ辛味のソースです。お好みの具材を炒め合わせるだけでスパイシーな一品に仕上がります。



タイ

115986

キューピー(株)

国産バジルとチーズの
パスタサラダパンネ

規格: 1KG

香り高い国産バジルと3種のチーズ(パルメザン、エダム、ロマーノ)を使ったソースで、パンネを和えたパスタサラダです。そのままサラダとしてはもちろん、温かいグラタン等、焼成メニューにもご使用いただけます。



特集 3 1月行事食の おすすめ品!



栄養士コメント

1月の行事食といえば御節が有名ですが、11日は鏡開き、1月15日はいちこの日、1月20日の大寒の日は甘酒の日としても認定されています。1年で最も寒さが厳しくなる時期です。甘酒は身体を芯から温めてくれる飲み物として長年親しまれています。温か〜い甘酒で大寒を乗り越えていきましょう!

やわらかい
おもち風ムース!

噛む力が弱い方でも安心♪

1/11は
鏡開き



16700000

ヤヨイサンフーズ

SF お餅風ムース 30

規格: 180G (6個)

お餅の風味を再現した加熱調理対応のムースです。お雑煮やお汁粉などの温かいメニューにご利用できます。

オススメ!



1934257

キューピー(株)

SMストロベリー
スライス 500G

規格: 500G

スライスしたイチゴの固形感と、鮮やかな色が特長のフルーツソースです。さわやかな香りとほどよい酸味で、幅広いメニューにご利用いただけます。



1/15は
イチゴの日



135182

テーブルマーク(国産)(株)

プチサンドクリーム
(ストロベリー)13G

規格: 13G×10個

スポンジ生地に甘酸っぱいストロベリーのクリームをたっぷりサンドした、マリトッツォ風デザートです。手作り感のあるデザートを手軽にご提供いただけます。ひと手間加えてオリジナルデザートにもアレンジ可能です。

1/20は
甘酒の日



簡単に美味しい甘酒スイーツ♪



いちご甘酒プリン



104799

マルコメ(株)

プラス糀 糀甘酒
LL 1000ml

規格: 1000ML

米、米こうじ、食塩だけで製造しました。アルコール0%、酵素の働きで米を糖化させることで引き出される自然な甘みの特徴です。砂糖不使用ですが甘みが強いので、砂糖の代わりに料理に使うことができます。

アルコール
0%



1005170

谷尾食糧工業(株)

谷尾) ゆで小豆

規格: 2コ カン(1000g)

小豆本来の風味を生かした製法でふっくらと炊き上げております。ぜんざい、トッピングに使用しても甘みが凝縮されています。ぜんざいには2倍にうすめてお使いください。



37206

ユアサフナシヨク(株)

つきたてパック生切り餅
(大新食品)

規格: 1KG

本品は厳選されたもち米を使用し、殺菌されたクリーンルームにて一切づつ「抗菌化包装」しました。いつまでも新鮮なおいしさをご賞味下さい。

可愛い紅白スイーツ♪



141459

比叡ゆば本舗ゆば8

#2) 比叡ゆば
お麩ショコラいちご

規格: 100G

サクサクの焼麩をいちごのチョコレートで包みました。軽い食感と控えめな甘さで年齢性別問わずお召し上がりいただけます。



↓白いお麩ショコラはこちら!

141458 #2)比叡ゆばお麩ショコラクリームチーズ