

学校法人 愛媛学園
愛媛調理製菓専門学校 **濃達 笠子 理事長** がご紹介!

ご当地**どんぶり**×

愛媛の食材を使ったレシピをご紹介します!
地産地消や栄養のお勉強をしながら、
親子でどんぶりを作っちゃおう!

地産地消とは?

地域で生産されたものを
その地域で消費すること。
旬なものを新鮮なうちに食べる
ことができるため、安全安心な食
としても見直されている。



夏バテ防止! 頭も良くなる!? カツオの たたき丼



愛南町深浦漁港は
カツオの水揚げ四国一!
夏の訪れを告げる
「初鱈は5〜6月が旬!」

所要時間
20分
(目安)

材料 (4人分)

- カツオ(刺身用) 250g
- 大葉 10枚
- ミョウガ 2個
- すりごま 大さじ1
- 刻みのり 少々
- だし汁 60cc
- 濃口しょうゆ 60cc
- みりん 30cc
- ショウガ汁 大さじ1
- ご飯 お茶碗4杯
- 塩 少々

愛媛産 新鮮食材



身が引き締まって新鮮!

愛媛県産 **カツオ**
愛媛のカツオと言えば愛南
町!頭の動きを良くするDHA
や疲労回復を手伝うビタミン
B1など栄養も豊富。

レシピ



1 大葉を千切りに、ミョウガは
輪切りにして水にさらす。

2 カツオは金串に刺して塩少々を
ふり、コンロの強火にかざし焼
き目を付け、氷水に入れる。(金
串がない場合は焼き網で焼く)

3 冷めたら、水気をふき取り
5mm幅に切る。パットに並べ、
濃口しょうゆ、みりん、ショウ
ガ汁、だし汁に漬け込む。

4 どんぶりにご飯をよそい、カツ
オを盛り付け、上に大葉、ミョ
ウガをトッピング。最後に刻み
のりとすりごまをのせる。

こどもと作れる

アレンジメニュー

カツオ手巻き

カツオの刺身をさいの目より少し小さく切り、玉ねぎの
スライス、カイワレ、マヨネーズ+しょうゆをボウ
ルで混ぜ、タルタル風に。手巻き寿司の具にも。

自分で
巻き巻きが
楽しい!



完成!



春のプチ不調を解消! ビタミンEで疲労回復! 甘とろ豚丼



5年かけて誕生した
愛媛県産初の銘柄豚!
生産量日本一の
裸麦で育てています。

所要時間
20分
(目安)

材料 (4人分)

- 甘とろ豚 400g
- パプリカ 1/2個
- 玉ねぎ 1/2個
- オリーブオイル 大さじ2
- チキンスープ 200cc
- A(塩・粗挽き黒コショウ・乾燥オレガノ・乾燥パセリ) 適量
- 片栗粉 適量
- ご飯 お茶碗4杯
- コーン 60g
- バター 20g
- アスパラガス 4本
- パセリ 適量

愛媛産 新鮮食材



ビタミンEたっぷり!

愛媛県産 **甘とろ豚**
名前のとおり、口どけがよく、甘
い脂が特長。通常の豚肉よりも
栄養豊富でビタミンEたっぷり
なので、疲労回復におすすめ。

レシピ



1 豚肉は5mm幅に切り分けて、
Aをふっておく。玉ねぎ、パプリ
カも5mm幅にカット。

2 フライパンにオリーブオイル
を入れて、1)の豚肉をこんがり
焼く。

3 玉ねぎとパプリカを加え、炒め
る。チキンスープを加え沸騰後、
水とき片栗粉でとろみをつける。

4 ご飯にバターとコーンを混ぜ合わせ、
どんぶりによそい。3)をかけ、ボイルし
たアスパラと刻んだパセリをのせる。

こどもと作れる

アレンジメニュー

甘とろ豚サンド

甘とろ豚と野菜を炒めたあと、塩・コショウで味を付け、お好
みでケチャップやマヨネーズを塗ったパンに挟んで完成!

ボリューム
満点でおなか
いっぱい!



完成!

