

香川県おいしいものカレンダー

香川県の県産品の出回り時期がわかるカレンダーです。
食材の美味しい時期を知って、毎日の食卓に活用しましょう。

県産品	出回り時期												主な産地
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
オリーブハマチ	■									■	■	■	東かがわ市、さぬき市、高松市、直島町
オリーブオイル	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	香川県全域
新漬けオリーブ			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	香川県全域
オリーブ牛	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	香川県全域
オリーブ夢豚	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	香川県全域
讃岐さーもん				■	■	■	■	■	■	■	■	■	東かがわ市、さぬき市、直島町
伊吹いりこ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	観音寺市
にんにく				■	■	■	■	■	■	■	■	■	琴平町、善通寺市、観音寺市、さぬき市
レタス (らりるれレタス)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	香川県全域
さぬきのめざめ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	香川県全域
三豊なす							■	■	■	■	■	■	高松市、三豊市、観音寺市
香川本鷹								■	■	■	■	■	高松市、丸亀市、三豊市
おいでまい	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	香川県全域
青ねぎ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	香川県全域
ミニトマト	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	香川県全域
ブロッコリー	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	香川県全域
たまねぎ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	香川県全域

かがやくけん、かがわけん。



理化学研究所

かがわの元氣ごはん

● 香川県産食材でいきいき健康ライフを ●



はじめに

日本の人口は減少局面を迎え、香川県においても、人口減少が本格化し、地域活力の低下など、社会・経済活動に深刻な影響を及ぼすことが懸念されています。

こうしたことから、香川県では、人口減少・活力向上対策を最重点課題として各種施策に取り組んでおります。その一つが、『「農・食・健」連携型「健康・長寿の産業化・地域ブランド化」推進事業』です。

本事業は、「香川県」と「国立研究開発法人 理化学研究所光量子工学研究領域」との連携をはじめとし、多くの関係者と共に、農業や食、健康といった分野において、健康長寿につながる研究・実証を行い、科学的な根拠に基づき得られた知見等を地域産業や県民の皆様を提供することにより、地域産業の活性化と健康長寿の地域社会を実現しようとするものです。

この冊子は、本事業で取り組んだ、県産農水産物の機能性とこれに着目した健康レ

シピなどを、香川県および理化学研究所(光量子工学研究領域・ライフサイエンス技術基盤研究センター)の監修のもと紹介するものであり、オリーブの葉や実に多く含まれる抗酸化成分に着目した実証研究の成果なども織り交ぜつつ、特徴のある香川の県産品を美味しく味わってもらうことにも力を入れて作成いたしました。

この度、前回作成した冊子から新たにレシピを追加するなど、リニューアルをいたしました。

香川県内、そして全国の皆様にもぜひ、このレシピを使った料理を味わっていただければ幸いです。

県としましては、今後とも、安全安心・高品質な農産物や食品を提案・提供し、香川県の魅力を最大限に発信するとともに、これからも食を通して皆様の健康と長寿を支えていきます。

香川県

国立研究開発法人 理化学研究所 光量子工学研究領域
ライフサイエンス技術基盤研究センター

香川県の「産業活性化」と「健康長寿」を 機能的に優れた県産品で叶えていく

今回、「地方創生」をキーワードに、広域連携を結ぶ香川県・静岡県において進めている「『農・食・健』連携型『健康長寿の産業化・地域ブランド化』推進事業」の一環として、県産品の機能性について実証実験・分析を行いました。

本事業がめざすのは、科学技術を活用した県の創生です。そのための2本柱として「産業活性化」と「県民の健康長寿」を掲げています。

香川県においては、温暖で自然が美しい地中海沿岸によく似た特性から「地中海モデル」と名づけ、県が誇るオリーブを中心とした地域産業の最大限の活用によって、県ならではの魅力的な仕事と食文化の創出を見込んでいます。

産業分野では、「AI（農業情報科学）農業」と「食物工場」の導入を行います。香川県には、世界有数の高品質なオリーブ栽培技術がありますし、ブランド野菜等の栽培も盛んです。これまで培われてきた高い農業技術を、ICT技術を用いて「形式知」化し、高品質な農産物を安定供給できるシステムを構築します。

また現在、香川県は全国的にみて健康寿命が短いことが課題となっています。

人が歳をとり、身体が弱って病気になってしまう過程には、「食物から得る栄養素」が深く関わっています。

老化や病気の原因は、体内で発生した活性酸素による細胞の酸化だと考えられています。歳とともに細胞の修復力が衰えた結果、疲れやすく、病気になりやすいのです。しかし、酸化を中和する栄養素を一定量、定期的に摂取することで健康効果が上がることがわかっています。

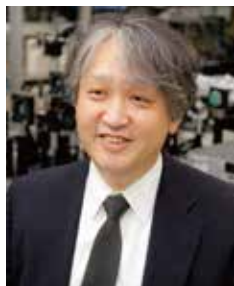
香川県産オリーブオイルの健康効果を検証した結果、朝・晩にオリーブオイルを15mlずつ、1日30mlを4週間摂取したところ、認知作業の正確性が維持され、抗酸化能が高まり、中性脂肪が減少し、日常生活疲労の改善、肥満予防に資する効果が得られました。また、香川県のブランド食材「オリーブハマチ」についても検証により同様の成果が科学的に証明されました。

このような優れた県産品を県民の皆様により味わっていただくため、レシピ開発等を通して、科学的データに基づいたよりよい食習慣を提案していきます。健康長寿日本一、機能的で美味しい農産物、魅力的な産業の担い手の創出を共にめざしましょう。



国立研究開発法人
理化学研究所
ライフサイエンス
技術基盤研究センター
センター長・部門長
医学博士

渡辺 恭良 氏



国立研究開発法人
理化学研究所
量子工学研究領域
グループディレクター
理学博士

和田 智之 氏

©RIKEN

ハマチ養殖発祥の地・香川県が生んだ
とろける旨味がやみつきになる「奇跡の味」

オリーブハマチ



瀬戸内の恵みを凝縮 オリーブで育てる自慢の味

ハマチの養殖は80年以上前に香川県で始まりました。その歴史の延長上で、今最も注目されているのが、香川県特産の「オリーブ」で育てられた「オリーブハマチ」です。

オリーブハマチは、オリーブの葉の粉末を2%以上添加した餌を20日間以上与えた養殖ハマチのこと。世界で初めてハマチ養殖の事業化に成功した野網和二郎の生誕100周年・ハマチ養殖80周年を記念し、平成20年に誕生した一大ブランドです。香川県内の5地区で生産され、出荷時期は9月から翌年1月上旬までの期間限定。なかでも秋から冬にかけてのオリーブハマチは最も脂がのり、「奇跡の味」と称賛されるほどの味わい。生産者を中心としたオリーブハマチ管理委員会により、一定のルールの下で厳しく管理された均一で高品質なオリーブハマチを送り出しています。

オリーブ由来の抗酸化作用により 疲労軽減やリラックス効果を証明

ハマチには、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれており、

ビタミンB₁₂類も魚類のなかでも多く含有されています。また、刺身などで生のハマチを食べることにより、腸内のグルタミンの供給源になり、健康効果が抜群の食材です。

なかでもオリーブハマチは、抗酸化物質を多く含むオリーブを餌として投与しているため、EPA・DHAの酸化防止、体内の酸化を防いで疲労を軽減するといった二次的な抗酸化効果が見込めます。これは検証研究でも証明されており、オリーブハマチを300g摂取した場合、酸化ストレス、炎症、悪玉コレステロール産生等を抑制し、ポジティブな感情を誘引する効果が得られ、疲労軽減・ストレス軽減に役立つことが明らかとなりました。オレイン酸の含有量が高く、オリーブを摂取したハマチにもオリーブオイルに似た健康効果が見込めるとして、今後の研究にも期待が集まります。

さっぱりとしたヘルシーな味わいが魅力のオリーブハマチは、刺身はもちろん、寿司、カルパッチョ、漬け丼、ステーキなど、どんな料理にも合わせられます。

検証研究*で認められた オリーブハマチの効果

- 抗酸化作用
- ストレス軽減
- 日常生活疲労の改善
- リラックス効果

*研究結果「オリーブハマチ機能性評価事業」
(香川県・国立研究開発法人理化学研究所)

オリーブの香川県が誇る
高品質で贅沢な宝物

オリーブ



フルーティで、
まろやか!
食材との相性抜群!



世界有数のオリーブ産地で作られる オリーブオイルと新漬けオリーブ

日本でオリーブ栽培が試みられたのは明治41年。地中海の気候に似た小豆島はオリーブの木が根付きやすく、以降、育て方や加工法について努力と研究を続け、小豆島は「オリーブの島」と呼ばれるまでになりました。

現在、オリーブの栽培・加工は香川県全域に広がっており、県花・県木にも指定されています。香川県産オリーブオイルは、世界の名だたる品評会で数々の賞を受賞するなど高評価を獲得。香川県では独自の品質表示制度「かがわオリーブオイル品質表示制度」を設けて品質管理に努めています。

果肉を搾って作られる植物油は珍しく、しかも搾ったまま生で利用できるのはオリーブオイルだけ。黄金色の美しい見た目と芳醇な香り、濃厚な味は調理やドレッシングとして重宝され、地中海沿岸地域では古くから「不老長寿の秘薬」とされてきました。

オリーブオイル摂取による 科学的な健康効果を証明

香川県産オリーブオイルを使用した検証研究で

は、朝・晩にオリーブオイルを15mlずつ、1日30mlを4週間摂取したところ、認知的作業の正確性が維持され、抗酸化能が高まり、中性脂肪が減少し、日常生活疲労の改善、肥満予防に資する効果が得られました(同様にサラダオイルを摂取した場合と比較)。

オリーブオイルには、ポリフェノール、ビタミンEやオレイン酸が多く含まれ、これらの成分には、健康づくりに役立つ働きがあります。

また、香川県産オリーブの実を収穫後すぐに渋抜きし、塩水に漬けた「新漬けオリーブ」もおすすめ。新鮮なオリーブの実を、一番美味しい状態でそのまま味わってほしいという農家の思いが生み出した、特別な味です。口にすると、果実のようにフレッシュな香りや濃厚な味が広がります。ビタミン、ミネラルも豊富で、そのまま味わうのはもちろん、天ぷらや煮込み料理のアクセントとしても深い味わいが楽しめます。

検証研究*で認められた 香川県産オリーブオイルの効果

- 認知機能の維持
- 肥満予防
- 日常生活疲労の改善

*研究結果「平成28年度県産農産物機能性等活用ブランド強化事業」(香川県・国立研究開発法人理化学研究所)

「讃岐牛」と「オリーブ」から生まれた
香川県ならではのプレミアム黒毛和牛

オリーブ牛

高い旨み成分!
さっぱりしていて
やわらかい!



全国屈指の「讃岐牛」に特別な味を そんな思いから誕生した「オリーブ牛」

130年以上の歴史を誇る讃岐牛と小豆島の特産・オリーブ、2つの歴史が融合し誕生したのが「オリーブ牛」です。オリーブオイルを作る際に残った採油後の果実を乾燥させたオリーブ飼料を、一定期間・一定量与えて育てられた香川県産黒毛和牛だけがオリーブ牛となります。“肉の赤身が美しく、柔らかくて美味しい。”と市場でも高評価を得ています。

優れたオレイン酸含有率を誇り 旨味と抗酸化成分も豊富

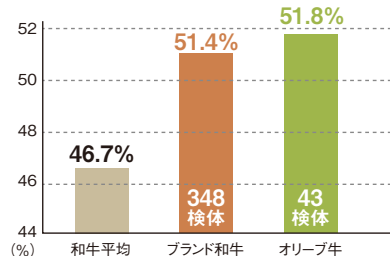
牛肉には、人間の体内で作ることができない必須アミノ酸がバランスよく含まれており、健康に気を遣う方におすすめ。もも、ヒレには鉄が多く含有されているので、ダイエットや貧血予防にも効果的です。

オリーブ牛は、他のブランド和牛と比べてもオレイン酸の含有率がトップクラス。オレイン酸には、血液中の悪玉コレステロールを減少する効果があるといわれています。

また、オリーブ牛は旨み成分のグルタミン酸、ペプチドの含有量が高く、柔軟性(肉の柔らかさ)も高いため、非常に味わい深く美味しい肉質となる傾向が

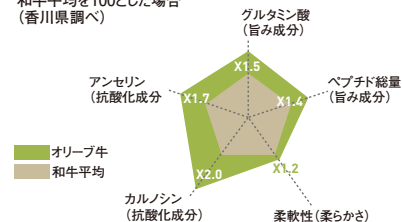
あります。さらに、抗酸化作用のあるアンセリン、カルノシンも豊富に含んでおり、健康効果が高い食材として期待できます。

オレイン酸平均測定値(香川県調べ)



食味構成要素分析結果

和牛平均を100とした場合
(香川県調べ)



「讃岐夢豚」と「オリーブ」から生まれた
香川県オリジナルのブランド豚

オリーブ夢豚



肉汁たっぷり!
甘くてあっさりとした
味わい!



口の中でとろける旨味と甘み
健康に育てられた豚肉で毎日を元気に

香川県の県花県木であり、100年超の歴史を誇るオリーブと、英国から導入したパークシャー種から開発した「讃岐夢豚」を融合させて誕生したのが「オリーブ夢豚」です。讃岐夢豚普及推進協議会が定めるパークシャー種50%以上、さらにオリーブ豚振興会が定める飼育方法に則って特別に育てられるブランド豚です。

生活習慣病の予防・改善に良いといわれるオレイン酸を多く含み、ポリフェノールなどの抗酸化成分も多い香川県自慢のオリーブ。このオリーブの採油後の果実を飼料として与え、豚の健やかな発育を促します。飼育農場では豚の健康面を第一に、常に衛生的な環境が保たれています。

フルーティーな甘みが特徴の
フルクトースが約1.5倍も!

オリーブの力で健康に育ったオリーブ夢豚は、今までの豚肉とはまったく違う独自の美味しさ。試験の結果、オリーブ飼料で育てることによって旨味・甘み成分が高まることがわかりました。なかでも、フルーティーな甘みが特徴であるフルクトース(果糖)が約

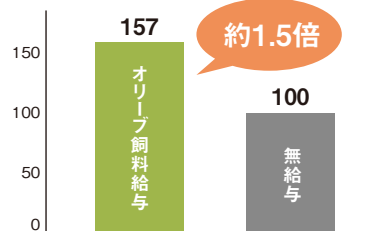
1.5倍になり、豚肉に含まれる他の成分との相乗効果で美味しさを高めることが確認されています。

また、豚肉にはビタミンB₁が豊富。ビタミンB₁は糖質を代謝するのに欠かせない成分であり、白米やパン、麺類など糖質の多い食事をサポートしてくれます。さらに、脳の活動に不可欠な糖からのエネルギー産生を手助けする働きのほか、疲労解消にも効果的。毎日を元気に過ごしたい方には特におすすめです。

オリーブ夢豚は、ジューシーでコクがあり、口の中で甘くとろけ、かつあっさりした魅力的な食材です。さっとしゃぶしゃぶにするのもよいですし、焼いても揚げても、とろける美味しさを楽しめます。

フルクトース(果糖)測定値

※オリーブ飼料無給与平均を100とした場合



肉質検査(ロース肉):香川県産業技術センター

漁業関係者の中の絆から誕生
瀬戸内の風土とハーブに育てられたブランド魚

讃岐さーもん

新鮮!!
さわやかな旨みの
さっぱりとした味わい!



プリプリとした鮮やかな紅色
さわやかな旨味で大人気

「讃岐さーもん」は、2011年の東日本大震災をきっかけに誕生しました。震災によって東北沿岸部のサーモン養殖漁場が大打撃を受け、東北内陸部の稚魚生産業者が稚魚を出荷できず困っている状況を香川県の漁業関係者が耳にして、被災地への支援の気持ちも込めて稚魚を購入、2011年の冬に養殖を開始したのです。

サーモンの養殖に適した瀬戸内海で約5カ月かけて育成。シナモンやジンジャーなど4種類のハーブを配合した専用飼料で健康的に育てられています。毎年4月上旬から5月下旬まで期間限定で、水揚げ後すぐに活け締めして出荷するなど、短時間で高い鮮度を保ったまま消費者に届けるため、さまざまな工夫が凝らされています。

美容と健康の強い味方
アスタキサンチンを豊富に含有

サーモンはたんぱく質が20%を占めるほどの高たんぱくでヘルシー。美容効果や健康化効果が高い栄養素を豊富に含んだ食材だといわれています。

赤い色をしています、実はサーモンは白身魚で

す。サーモンピンクともいわれる美しい身の色は、サーモンに多く含まれる「アスタキサンチン」の色。カロテンやリコピンなど同じカロテノイドという抗酸化作用を持つ色素物質です。カロテノイドのなかでもアスタキサンチンは特に抗酸化作用が強く、摂取することで体内の酸化を防いでくれます。化粧品などにも多く採用されている物質です。

また、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)、ビタミンB群、ビタミンD、ビタミンEなどのビタミンを多く含んでおり、美容と健康に効果があることが期待できます。

子どもから大人まで大人気のサーモンですが、特に讃岐さーもんは、身がプリプリとしていて魚臭さが少なく、さわやかな旨味、さっぱりとした味わいが特長。紅色がとても鮮やかで、刺身、カルパッチョなどの生食が美味しいと高い評価を得ています。

サーモンに含まれるアスタキサンチンの効果

- 抗酸化作用
- 美肌・保湿効果
- 疲労回復効果
- 脂質代謝を高める
- アンチエイジング効果
- 眼精疲労の軽減

濃厚な旨味が讃岐うどんにマッチ
高品質な自慢のブランド食材

伊吹いりこ



保存料無添加!
カルシウムと鉄分で
元気な身体に!

漁獲から加工までの熟練した技
だしはもちろん、料理の主役としても

香川県は全国有数のイリコの産地で、年間約1,600t、全国第7位の生産量を誇ります。なかでも「伊吹いりこ」は、香川県観音寺市・伊吹島の沖合で漁獲されたカタクチイワシを伊吹島で加工し、伊吹漁業協同組合が取り扱うブランドイリコです。

鮮度が落ちるのが早いカタクチイワシは、漁獲から煮沸までにかかる時間の長さで品質が左右されます。伊吹島は漁場の真ん中に位置し、どこで獲ってもすぐに伊吹島に運び、加工することができるため、高品質の伊吹いりこができるのです。また、漁獲から加工までを「網元」と呼ばれる網や漁船を有する漁業者が一貫して行い、時間的なロスが少ないことも特徴です。

瀬戸内海の恵まれた環境と、漁獲から加工に至るまでの人々の熟練した手によって誕生する絶品の伊吹いりこは、老舗料亭でも使用されており、和食の出汁に欠かせません。また、香川県の名物でもあるこの強い讃岐うどんには、それに負けない濃厚で旨味の強いイリコだしが重用されています。普段使いにおすすめのだしのとり方は、鍋に水と丸のままのイリコを入れて火にかけ、沸騰する前に火を止めてしばらくそのままにしておく方法。また、天ぷらや炊き込みご飯など、料理の主役としても美味しく味わえます。

豊富なカルシウムと鉄分
イノシン酸の深い旨味が特長

イリコはさまざまな栄養成分が豊かな食材です。特にカルシウムの含有率が非常に高く、乳製品と比べてもその差は歴然。また、カリウム、鉄分、ビタミンDをはじめとするビタミン群などが多く含まれており、強い身体をつくるのに役立ちます。また、旨味成分のイノシン酸が豊富に含まれているため、強い旨味と深い味わいを堪能することができます。

伊吹いりこは脂肪の含有率が少なく、油揚げしにくいので品質を保ちやすいのが特長の1つ。なかでも背が黒く、鱗のついた「銀つき」と呼ばれるごく一部のイリコは最上級品として取引されています。

イリコ(煮干し)の成分(可食部100gあたり)

無機質	カルシウム	2,200mg	ビタミン	D	18.0μg
	リン	1,500mg		E	0.9mg
	鉄	18.0mg		B1	0.10mg
	ナトリウム	1,700mg		B2	0.10mg
	カリウム	1,200mg		ナイアシン	16.5mg
	マグネシウム	230mg			
	亜鉛	7.2mg			
	銅	0.39mg			

※日本食品標準成分表2015年度版(七訂)から抜粋。

全国2位の生産量
手間ひまかけて育てた高品質にんにく

県産にんにく



肉厚があり、
豊かな香りと
濃厚な味わい!

夏には欠かせない元気で健康の源

香川県のにんにく生産量は、青森県に次いで全国2位。一つひとつにねいに手植えされ、水分を含んだやわらかな土壌を保つよう管理しながら手間暇かけて育てられています。

海外産の安いにんにくも多く出回っていますが、近年では食の安全性が重視され、かつ味わいと香りが際立つ国内産のものが注目を集めています。香川県産のにんにくは、身がびっしりと詰まっており肉厚で、食欲をそそる豊かな香りが広がるのが特長。一度食べたならみつきになるほどの濃厚な味わいです。

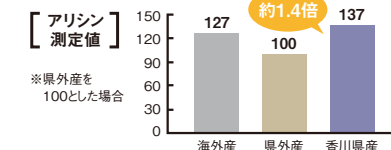
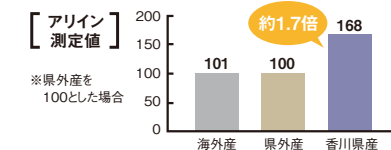
疲労回復などの様々な健康効果も
期待される

にんにくには「アリイン」というアミノ酸の一種が含まれており、新鮮な生のにんにくを切ったりすりおろしたりすることで、同じくにんにくに含まれる「アリナーゼ」という酵素の働きで「アリシン」という成分に変化します。アリシンは生活習慣病を予防する効果などが知られており、疲労回復にも役立ちます。また、アリインは無臭ですが、アリシンは独特のにおいを持っています。

今回、成分分析を行ったところ、香川県産のにんにくは、アリインと生成されるアリシン、さらにカリウム、葉酸が豊富に含まれていることが分かりました。

生で食べる場合は、苦味や辛味の原因になったり、消化の妨げになる場合のある芽を取り除きましょう。にんにくの辛味が気になったら、適度に加熱すると辛味が和らぎます。

にんにくの成分(産地別)



※理化学研究所分析結果

オリーブハマチレシピ

炙りオリーブハマチと蒸しなすのおろしポン酢和え



1人あたりの栄養価	
エネルギー	233kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	15.2g
炭水化物	6.6g
食塩相当量	0.9g

■材料 (2人分)

オリーブハマチ(刺身用) ……140g
 三豊なす ……1/2本
 (他の品種の場合は1本・120g相当)
 大根 ……100g
 オリーブオイル ……大さじ1/2
 ポン酢 ……大さじ1-1/2
 刻みねぎ ……適量

■作り方

①三豊なすは縦半分にし、5mm幅のななめ薄切りにし、水に浸しておく。大根はすりおろし、大根おろしを作り水気を軽く絞っておく。

②フライパンにアルミホイルをひき中火にかけ、水気を切った三豊なすを並べる。蓋をして弱火にし両面4分ずつ蒸し焼きにして、皿に取り出しておく。(電子レンジでも可耐熱ボウルに水気を切った三豊なすを入れて、ラップをし600wの電子レンジで3分加熱する。)

③アルミホイルを取り、フライパンにオリーブオイルをひいて中火にかける。オリーブハマチを入れ、表面を10秒ずつ、軽く火を通して食べやすい大きさに切る。

④ボウルに②と③、大根おろし、ポン酢を入れて和える。器に盛り、仕上げに刻みねぎを散らす。

POINT

表面を炙ることで香ばささと脂の旨みを引き出します。オリーブハマチの歯ごたえとなすのトロロな食感が相性抜群です!



オリーブオイルを熱したフライパンで、オリーブハマチに軽く火を通して表面を10秒ずつ焼く。

オリーブハマチの健康ワンポイント

餌となるオリーブに含まれる抗酸化物質により、抗酸化作用を持ったオリーブハマチ。おいしく食べて、疲労改善効果やリラックス効果が期待できる優秀な食材です。

オリーブハマチと彩り野菜のハーブ照り焼き



1人あたりの栄養価	
エネルギー	286kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	19.9g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.7g

■材料 (2人分)

(A)オリーブハマチ…2切れ(160g)
 (A)オリーブオイル ……大さじ2
 (A)ローズマリー ……1枝
 (A)にんにく(スライス) ……1片
 黄パプリカ ……1/2個
 さぬきのめざめ(アスパラガス) ……2本
 ミントマト ……6個
 (B)醤油・みりん ……各大さじ1/2

■作り方

①オリーブハマチは3~4等分に切る。密閉袋に(A)を入れて空気を抜き、冷蔵庫で1時間以上おく。

②黄パプリカは乱切りにする。さぬきのめざめは斜め切りにする。ミントマトは半分切る。

③フライパンに1のオリーブオイル大さじ1とにんにく、ローズマリーを入れて中火にかけ、オリーブハマチと黄パプリカを加えて焼く。オリーブハマチの表面に焼き色が付いたらさぬきのめざめとミントマトを加え蓋をし、弱火で5分蒸し焼きにする。

④(B)を加え、全体に照りがつくまで煮絡める。

オリーブハマチのピリ辛ごま漬け丼



1人あたりの栄養価	
エネルギー	500kcal
たんぱく質	21.7g
脂質	18.8g
炭水化物	57.1g
食塩相当量	1.1g

■材料 (2人分)

オリーブハマチ(刺身用) ……160g
 (A)めんつゆ(3倍濃縮) ……大さじ1
 (A)白すりごま ……大さじ1
 (A)香川本鷹(一味唐辛子) ……少々
 麦ごはん(おいでまい) ……丼2杯分
 大葉 ……4枚
 オリーブオイル ……小さじ1
 塩 ……小さじ1/4
 針生姜 ……適量
 香川本鷹(一味唐辛子) ……少々

■作り方

①オリーブハマチは食べやすい大きさに切る。浅型の容器や皿に刺身を入れ、混ぜ合わせた(A)を均一に広げる。びったりとなるようにラップをかけ、冷蔵庫で30分以上漬ける。

②麦ごはんにオリーブオイルを回しかけ、塩と大葉をちぎり入れて混ぜる。

③丼に②を盛り、1をのせて、針生姜を飾る。仕上げに香川本鷹をふる。

オリーブハマチのコンフィ



1人あたりの栄養価 (可食部)	
エネルギー	225kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	19.8g
炭水化物	1.5g
食塩相当量	1.1g
※4人分として算出	

■材料 (2~4人分)

オリーブハマチ ……2切れ(160g)
にんにく ……2片
オリーブオイル ……100cc
塩 ……小さじ1
新漬けオリーブ ……8個
ローズマリー ……2枝
唐辛子 ……1本

■作り方

①オリーブハマチは塩(分量外)を振って10分ほど置く。水気をふき取り、一口大に切る。にんにくは包丁の刃元の部分で押し潰す。

②小鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、ごく弱火にかける。にんにくがふつふつしてきたら、オリーブハマチ、塩、ローズマリー、唐辛子を加える。途中で裏返し、火が通るまで10~15分煮る。

③新漬けオリーブを加え、器に盛り付ける。

■材料 (2人分)

スパゲッティ ……160g
オリーブハマチ ……2切れ(160g)
さぬきのめざめ(アスパラガス) ……4本
エリンギ ……1本
(A)オリーブオイル ……大さじ2
(A)にんにく(スライス) ……1片
(A)唐辛子(輪切り) ……適量
(B)白だし ……大さじ1/2
(B)塩 ……小さじ1/2
(B)黒こしょう ……少々

■作り方

①オリーブハマチは一口大に切る。さぬきのめざめは芯の部分の筋を剥き、斜め薄切りにする。エリンギは短冊切りにする。

②スパゲッティはたっぷりの湯に塩(分量外)をひとつまみ入れて、表示時間の1分前で茹で上げる。茹で汁は少し残しておく。

③フライパンに(A)を入れて火にかける。にんにくの香りがたったらオリーブハマチを入れて中火両面3~4分で焼く。

④さぬきのめざめ、まいたけを加え全体に火が通ったら2のスパゲッティと茹で汁(適量)、(B)を入れて味を調える。

オリーブハマチとさぬきのめざめのペペロンチーノ



1人あたりの栄養価	
エネルギー	635kcal
たんぱく質	28.3g
脂質	27.5g
炭水化物	63.7g
食塩相当量	2.0g

讃岐さーもんレシピ

讃岐さーもんとチーズの手まり寿司



1人あたりの栄養価	
エネルギー	319kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	10.2g
炭水化物	41.3g
食塩相当量	1.2g
※3人分として算出	

■材料 (2~3人分)

讃岐さーもん(刺身用) ……100g
スライスチーズ ……2~3枚
大葉 ……2~3枚
オリーブオイル・塩 ……各少々
黒米入り雑穀ごはん ……1合分
(A)酢 ……大さじ2
(A)砂糖 ……小さじ2
(A)塩 ……小さじ1/3

■作り方

①炊きたての雑穀ごはん(A)を入れてよく混ぜ、ひと肌冷まして酢飯を作る。スライスチーズはお好みの大きさ・形に切る。大葉は1枚は飾り用の千切りに、残りは適当な大きさに切る。酢飯を8~12等分、お好みの量に分ける。

②ラップを広げ、①②それぞれの順で食材をのせて丸く握る。①讃岐さーもん、チーズ、酢飯をのせて握る。仕上げに大葉を飾る。②チーズ、讃岐さーもん、大葉、酢飯の順でのせて握る。

③仕上げにオリーブオイルをかけ、塩をふる。

POINT

雑穀ごはんは酢の効果で鮮やかな色合いに。讃岐さーもんの赤色が引き立ちます。仕上げのオリーブオイルもお忘れなく!

讃岐さーもんの健康ワンポイント

美容と健康への効果が期待されるアスタキサンチンは、生食はもちろん、加熱しても効果が失われにくい成分。良質なたんぱく質と豊富な栄養を余すところなく摂りましょう。

手のひらを軽く丸め、ラップで包みながら優しく握る。力を入れすぎないように注意。



讃岐さーもんのレアステーキ パセリソース添え



1人あたりの栄養価	
エネルギー	234kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	17.6g
炭水化物	3.4g
食塩相当量	1.1g

■材料 (2人分)

讃岐さーもん(刺身用) ……140g
 エリンギ ……1本
 舞茸 ……1/2パック
 塩・こしょう ……各少々
 オリーブオイル ……大さじ1/2
 (A)大内パセリ ……2枝(15g)
 (A)レモン果汁 ……小さじ1
 (A)にんにく(すりおろし)・小さじ1/4
 (A)塩 ……小さじ1/4
 (A)オリーブオイル ……大さじ1/2

■作り方

- ① エリンギは縦薄切りにし、舞茸は食べやすい大きさに手でほぐしておく。大内パセリはみじん切りにして、(A)をボウルに合わせてパセリソースを作る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、讃岐さーもんの表面を10秒ずつ、軽く火を通して食べやすい大きさに切る。
- ③ そのままのフライパンでエリンギと舞茸を炒めて塩・こしょうをふる。
- ④ 皿に2と3、パセリソースを盛りつける。

讃岐さーもんのシーザーサラダ



1人あたりの栄養価	
エネルギー	139kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	9.7g
炭水化物	4.3g
食塩相当量	0.5g

■材料 (2人分)

讃岐さーもん(刺身用) ……100g
 アボカド ……1/2個
 りりるレタス(レタス) ……2枚
 玉ねぎ ……1/8個
 温泉たまご ……1個
 (A)塩 ……小さじ1/4
 (A)はちみつ ……小さじ1
 (A)にんにく(すりおろし) ……少々
 (A)ヨーグルト ……50g
 (A)黒こしょう ……少々
 (お好みで)粉チーズ ……大さじ1
 (お好みで)黒こしょう ……適量

■作り方

- ① 讃岐さーもんは斜め薄切りに、アボカドは8mm幅の薄切りにする。レタスは一口大にちぎる。玉ねぎは繊維を断ち切るように薄切りにし水にさらす。
- ② (A)を上から順に混ぜ合わせる。
- ③ 器にレタスをのせ、その上に讃岐さーもんのアボカドを交互に盛り付ける。水気を切った玉ねぎを散らし、(A)をかける。真ん中に温泉卵をのせ、お好みで粉チーズと黒こしょうをかける。

讃岐さーもんと緑黄色野菜の豆乳クリームうどん



1人あたりの栄養価	
エネルギー	517kcal
たんぱく質	27.5g
脂質	22.0g
炭水化物	48.9g
食塩相当量	1.8g

■材料 (2人分)

讃岐さーもん ……2切れ(160g)
 さぬきのめざめ(アスパラガス) ……2本
 スナップえんどう ……6本
 小松菜 ……1/2束
 (A)にんにく(スライス) ……1片
 (A)オリーブオイル ……大さじ1
 豆乳 ……1カップ
 (B)うすくじょうゆ ……小さじ2
 (B)塩・黒こしょう ……各少々
 讃岐うどん ……2玉

■作り方

- ① さぬきのめざめは斜め切りに、スナップえんどうは筋を取っておき、それぞれ下茹でをする。小松菜はざく切りにする。讃岐うどんは茹でてザルにあげ、水気を切っておく。
- ② 讃岐さーもんは1切れを3~4等分にし、塩少々(分量外)をふって10分ほどおく。水分をふき、小麦粉(分量外)を薄くまぶす。フライパンに(A)を入れて中火にかけ、讃岐さーもんを焼く。
- ③ 讃岐さーもんに火が通ったら小松菜、さぬきのめざめ、スナップえんどうの順で加えて炒め、弱火にし、豆乳を加えて温め、(B)で調味する。讃岐うどんを加え全体に絡める。

讃岐さーもんとブロッコリーのフライパンオムレツ



1人あたりの栄養価	
エネルギー	222kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	16.0g
炭水化物	1.7g
食塩相当量	0.8g

■材料

(4人分・直径22cmのフライパン1個分)
 讃岐さーもん ……2切れ(160g)
 ブロッコリー ……4房
 ミートマト ……3個
 (A)たまご ……4個
 (A)ピザ用チーズ ……20g
 (A)塩 ……小さじ1/4
 (A)黒こしょう ……少々
 オリーブオイル ……大さじ1

■作り方

- ① 讃岐さーもんは一口大に切る。ブロッコリーはさつと茹でて小房に分ける。ミートマトは4等分に切る。
- ② (A)をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルの半量(大さじ1/2)を入れて讃岐さーもんを加え、片面2分ずつ中火~弱火焼く。火が通ったら一度皿に取り出す。
- ④ 3のフライパンのまま、オリーブオイルの残り半量(大さじ1/2)を入れ中火~強火にかけ フライパンが温まったから、2を流し入れ半熟卵を作るように箸でかき混ぜる。少しづつ固まり始めたから、讃岐さーもんを加える。
- ⑤ 卵に7割火が通ったら、ブロッコリー、ミートマトをきれいに並べ、蓋をして弱火で8~10分加熱する。

オリーブ牛レシピ

オリーブ牛のローストビーフ(味噌風味)



1人あたりの栄養価	
エネルギー	175kcal
たんぱく質	13.9g
脂質	11.6g
炭水化物	1.8g
食塩相当量	0.5g

オリーブ牛の健康ワンポイント

悪玉コレステロールを減らすオレイン酸と、豊富な抗酸化物質が持ち味のオリーブ牛。食べごたえのあるメニューにも映える、深い旨味と柔らかな肉質をご賞味あれ。

封をするときはできるだけ空気を抜き、オリーブ牛が味噌床としっかり密着するように漬ける。



■材料 (6人分)

オリーブ牛(もも 塊肉) ……400g
(A) 味噌 ……大さじ2
(A) 酒・砂糖 ……各小さじ2
オリーブオイル ……大さじ1/2

■作り方

①オリーブ牛はフォークで数か所刺して穴をあける。(A)を合わせて味噌床を作る。

②密閉袋にオリーブ牛と味噌床を入れてよく揉みこみ、封をして冷蔵庫で一晩漬ける。

③2のオリーブ牛を常温に戻し、味噌床を軽く拭きとる。フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、全面に焼き色がつくように回しながらオリーブ牛を焼きつける。弱火にしてふたをし、10分蒸し焼きにする。

④オリーブ牛を取り出し、アルミホイルで包んで、30分ほどおく。お好みの厚さに切り分ける。

POINT

密閉袋を使えば少量の調味料でもしっかりと味が漬かります。オリーブ牛は常温に戻してから焼きましょう。

オリーブ牛と新漬けオリーブのトマト煮



1人あたりの栄養価	
エネルギー	353kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	28.2g
炭水化物	12.5g
食塩相当量	1.6g

■材料 (2人分)

オリーブ牛(切り落とし肉) ……120g
塩・こしょう ……少々
小麦粉 ……大さじ1/2
オリーブオイル ……大さじ1/2
にんにく(すりおろし) ……小さじ1/2
玉ねぎ ……1/2個
(A) トマト缶 ……1/2缶(200g)
(A) 水 ……1/2カップ
(A) 砂糖 ……小さじ1/2
(A) 塩 ……小さじ1/4
新漬けオリーブ ……10個
ブロッコリー ……6房

■作り方

①オリーブ牛は塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。玉ねぎは薄切りにし、ブロッコリーは下ゆでしておく。

②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火にかけ、玉ねぎを炒める。しんなりしたら1のオリーブ牛を加える。肉の色が変わったら(A)を加えてまぜ、煮立てる。

③新漬けオリーブを加えて弱めの中火で8分煮込む。仕上げにブロッコリーを加える。

■材料 (2人分)

オリーブ牛(もも ステーキ用) ……160g
塩・黒こしょう ……各少々
玉ねぎ ……1/2個
オリーブオイル ……大さじ1
にんにく(スライス) ……1片
ごはん(おいでまい) ……茶わん2杯分
醤油 ……大さじ1/2

■作り方

①オリーブ牛はサイコロ状に切り、常温に戻しておく。玉ねぎは5mm幅に切る。

②フライパンにオリーブオイル半量とにんにくを入れて中火にかけ、オリーブ牛と玉ねぎを加えて塩をふる。オリーブ牛は転がしながら焼きつけ、にんにくと共に皿に取り出す。玉ねぎはしんなりとするまで焼き、同様に皿に取り出す。

③そのまのフライパンに残りのオリーブオイルを加えて中火で熱し、ごはんを加える。全体に油がまわったら醤油を鍋肌から回し入れてさっと炒め合わせ、黒こしょうをふる。皿にオリーブ牛と玉ねぎを盛り、炒めたごはんを添えてにんにくをのせる。

オリーブ牛サイコロステーキ ~ガーリックライス添え~



1人あたりの栄養価	
エネルギー	531kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	21.5g
炭水化物	59.5g
食塩相当量	1.0g

オリーブ牛とブロッコリーの中華炒め



1人あたりの栄養価	
エネルギー	400kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	31.4g
炭水化物	14.4g
食塩相当量	1.3g

■材料 (2人分)

オリーブ牛(薄切り) ……150g
 さぬきキウイっ子(キウイ) ……80g
 玉ねぎ ……1/2個
 ブロッコリー ……6房
 赤パプリカ ……1/4個
 ごま油 ……大さじ1/2
 (A) オイスターソース ……大さじ1/2
 (A) 醤油 ……大さじ1/2
 (A) 黒こしょう ……少々

■作り方

- ①オリーブ牛は一口大に切る。さぬきキウイっ子をすりおろす。ボウルにキウイの半量と牛肉を加えて混ぜ込み5～10分漬けておく。
 ※キウイに長時間漬けておくと肉質がやわらかくなりすぎてしまうため、ご注意ください。
- ②ブロッコリーは茹で小房にわけ、玉ねぎと赤パプリカは乱切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れ、火にかけて1を入れて中火で炒める。火が通ってきたら、玉ねぎ、赤パプリカ、ブロッコリーの順に炒める。
- ④残りのキウイと(A)を混ぜ合わせておく。3に加えて味を調える。

オリーブ牛のバラ煮込み



1人あたりの栄養価	
エネルギー	562kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	51.6g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	1.0g

※4人分として算出

■材料 (2～4人分)

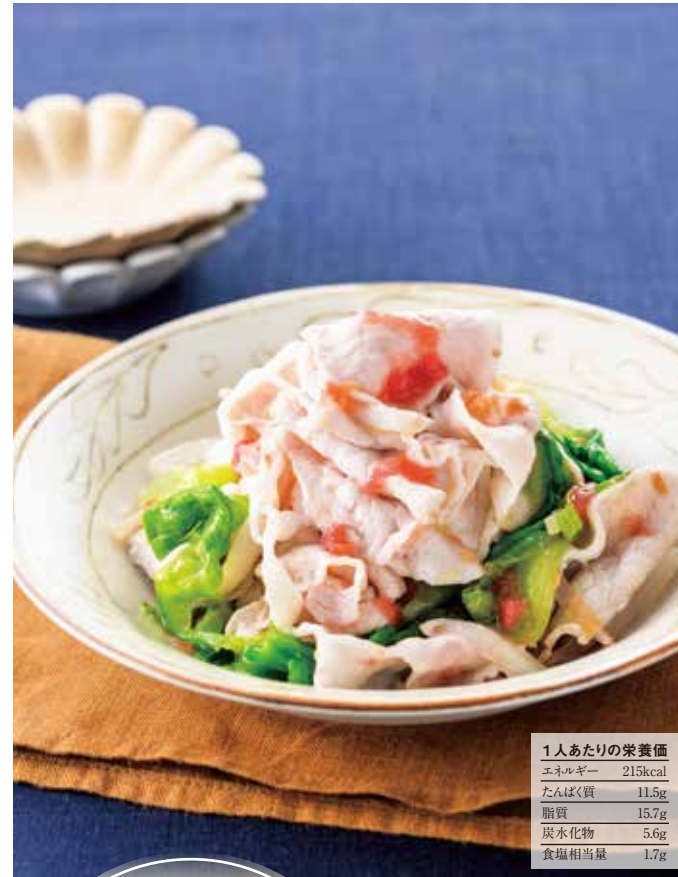
オリーブ牛(バラ塊肉) ……400g
 チンゲン菜 ……1株
 にんにく ……1片
 ごま油 ……大さじ1/2
 (A) 酒 ……大さじ2
 (A) 唐辛子 ……1本
 (A) 水 ……800cc
 (A) ねぎの青い部分1本分(あれば)
 (A) しょうが(スライス) ……2～3枚
 (A) 八角 ……1個
 (B) 砂糖 ……大さじ1/2
 (B) オイスターソース ……大さじ1
 (B) 醤油 ……大さじ1/2
 水溶き片栗粉 ……適量

■作り方

- ①オリーブ牛は3～4cm角に切り、塩(分量外)を振る。チンゲン菜を縦4等分に切り、茹でる。にんにくは包丁の刃元の部分で押し潰す。
- ②鍋にごま油、にんにくを入れ火にかけて、にんにくの香りがたったら、オリーブ牛を加え中火にし、軽く焼き色をつける。(A)を加え、沸騰したら灰汁をとり、中火にして30分煮込む。
- ③(B)を入れて味を調え、さらに10分煮込む。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り付け、チンゲン菜を添える。

オリーブ夢豚レシピ

オリーブ夢豚とレタスのしゃぶしゃぶ ～梅ドレサラダ～



1人あたりの栄養価	
エネルギー	215kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	15.7g
炭水化物	5.6g
食塩相当量	1.7g

■材料 (2～3人分)

オリーブ夢豚(ロースしゃぶしゃぶ用) ……100g
 らりるれレタス(レタス) ……3枚
 玉ねぎ ……1/4個
 (A) 梅肉(たたき) 15g(大1個分)
 (A) 酢 ……大さじ1/2
 (A) 砂糖 ……小さじ1/2
 (A) かつお節 ……3g
 (A) オリーブオイル ……大さじ1

■作り方

- ①らりるれレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。玉ねぎは薄切りにし、水にさらしておく。(A)を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ②鍋に湯を沸かし、らりるれレタスを入れてさつと茹でてザルにあげる。火を止め、そのままの鍋にオリーブ夢豚を入れて茹で、火が通ったら常温の水につけて粗熱を取る。
- ③ボウルに水気を切った玉ねぎ、らりるれレタス・オリーブ夢豚を入れて、(A)のドレッシングで和える。

POINT

急激な温度変化は肉が硬くなる原因に！ 沸騰後に火を止めた湯に入れて火を通し、常温の水でゆつくと冷ましましょう。

オリーブ夢豚の健康ワンポイント

オリーブ餌によって豚肉の甘みが際立ち、抗酸化作用も期待されるオリーブ夢豚は、どんな料理にも使いやすい食材。ジュースでとろける旨味を味わいましょう。

沸騰後火を止めた湯でオリーブ夢豚をしゃぶしゃぶにする。常温の水にとりゆつくと冷めます。



オリーブ夢豚の生姜から揚げ



1人あたりの栄養価	
エネルギー	258kcal
たんぱく質	17.5g
脂質	14.9g
炭水化物	10.0g
食塩相当量	0.7g
※3人分として算出	

■材料 (2~3人分)

オリーブ夢豚(もも薄切り肉) ……250g
 (A)酒 …… 小さじ2
 (A)みりん …… 小さじ2
 (A)醤油 …… 小さじ2
 (A)生姜(すりおろし) …… 小さじ2
 片栗粉 …… 適量
 オリーブオイル …… 適量

■作り方

- ①ボウルに(A)を入れてよく混ぜ、オリーブ夢豚を揉み込んでしばらくおく(15分以上)。
- ②オリーブ夢豚をくると丸め、まわりに片栗粉をまぶす。
- ③小さめのフライパンに多めのオリーブオイルを入れて中火にかける。オリーブオイルが温まったら2を入れ、両面揚げ焼きにする。

オリーブ夢豚と茄子のピリ辛炒め



1人あたりの栄養価	
エネルギー	380kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	30.2g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	1.5g

■材料 (2人分)

オリーブ夢豚(バラ薄切り) ……150g
 三豊なす …… 1/2本
 (他の品種の場合は1本・120g相当)
 長ねぎ …… 1/2本
 (A)にんにく(みじん切り) …… 1/2片
 (A)ごま油 …… 大さじ1/2
 (B)砂糖 …… 小さじ1
 (B)豆板醤 …… 小さじ1/2
 (B)赤味噌 …… 大さじ1
 (B)酒 …… 大さじ1
 (飾り) …… 糸唐辛子

■作り方

- ①オリーブ夢豚は一口大に切る。三豊なすは縦半分にし斜め切りにする。長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ②フライパンに(A)を入れ中火にかけ、にんにくの香りがたったら、オリーブ夢豚を加えて炒める。
- ③火が通ってきたら三豊なす、長ねぎを加えて炒める。混ぜ合わせておいた(B)を加えて味を調える。
- ④お皿に盛り付け、糸唐辛子を飾る。

伊吹いりこだしで作る、オリーブ夢豚のスンドゥブチゲ



1人あたりの栄養価	
エネルギー	240kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	14.2g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	2.2g
※3人分として算出	

■材料 (2~3人分)

オリーブ夢豚(肩ロース薄切り肉) 80g
 おぼろ豆腐(絹ごし豆腐) ……200g
 白菜キムチ ……100g
 しめじ …… 1/2袋
 ニラ …… 4本
 伊吹いりこ(だし汁) …… 500cc
 (A)にんにく(すりおろし) …… 小さじ1/2
 (A)味噌 …… 小さじ2
 卵 …… 1個

〈伊吹いりこ(だし汁)〉
 水500ccに対して、頭と内臓を取った伊吹いりこを15g使用する。30分浸し、火にかけて沸騰したら伊吹いりこを取り出す。

■作り方

- ①オリーブ夢豚、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきをとり手でほぐし、ニラはざく切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかける。沸騰したらオリーブ夢豚と白菜キムチ、しめじを入れて煮る。
- ③煮立ったらアクを取り、ニラを加えておぼろ豆腐をスプーンで大きくすくって入れる。(A)を溶き入れ、ひと煮立ちしたら卵を落とす。

たっぷりレタスのオリーブ夢豚生姜焼き丼



1人あたりの栄養価	
エネルギー	527kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	18.2g
炭水化物	64.5g
食塩相当量	1.4g

■材料 (2人分)

オリーブ夢豚(ロース薄切り) ……150g
 玉ねぎ …… 1/2個
 青ねぎ …… 2本
 りんごレタス(レタス) …… 2枚
 麦ごはん(おいでまい) 茶碗2杯分
 オリーブオイル …… 大さじ1/2
 (A)しょうが(すりおろし) …… 小さじ1
 (A)砂糖 …… 小さじ1
 (A)酒 …… 大さじ1
 (A)醤油 …… 大さじ1
 (A)ブラックペッパー …… 少々

■作り方

- ①オリーブ夢豚は一口大に切る。玉ねぎは1cm幅の薄切りにする。青ねぎは4cm幅のぶつ切りにする。りんごレタスは千切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、火にかけてオリーブ夢豚を中火炒める。火が通ってきたら、玉ねぎを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③青ねぎと混ぜ合わせておいた(A)を加え、味を調える。
- ④器においでまいのもち麦ごはんをよそい、レタスをのせ、3を盛り付ける。