

札幌第一割烹調理師会
佐藤 登さんに教わる

心と体をおいしく満たす

今日の朝ごはん



はじめに

令和4年度に札幌市保健所が実施した札幌市健康・栄養調査の結果では、「朝食を食べない人が多くいる」という点が、札幌市民の食生活の特徴の1つとしてあげられていました。

朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで身体を目覚めさせる役割があり、睡眠中に低下した体温を高めることや生活リズムを整える役割もあります。これらのことから、日々の生活リズムを整え基本的な生活習慣を身につけるためには、朝食を食べる習慣が重要な役割の1つを担っているといえます。

今回は、当連合会の副会長で札幌第一割烹調理師会支部長であります佐藤登氏に、数えきれないほどあるレシピの中から、朝食にもおすすめのレシピを紹介していただきました。朝食の重要性は理解していても忙しいから作れない、作っているけどワンパターンといったお悩みをきっと解決してくれることでしょう。身近な調味料と食材、少ない工程で仕上げるレシピは、料理初心者にもおすすめです。

ご一読いただき、みなさまが「作ってみたい」と思っていただけの料理が1つでもあると幸いです。

札幌市調理師団体連合会



目次

基本の合わせだし3種.....	3
だし巻き玉子汁を使って.....	4
割り醤油を使って.....	5
万能汁を使って.....	7
その他.....	8
講師紹介.....	9

各料理のエネルギーは1人分の値です。





だしは料理の味をおいしくする万能調味料。
豊かな風味とうま味が効いた3種の基本の合わせだしを紹介します。
冷蔵庫で1週間程度保存ができます。



料理長に学ぶ
時短ポイント

かつおぶしや煮干しなど素材からだしを取る「おいしさ」と、顆粒だしのような「手軽さ」を併せもっただしパックを使うことで、簡単に本格的な味わいを出すことができます。

だし巻き玉子汁

関東風の甘めのだし巻き玉子に仕上がります。

材料

薄口しょうゆ…30ml
砂糖…100g
水…300ml
だしパック…1個

割り醤油

刺身や寿司にもお勧めです。

材料

しょうゆ…180ml
水…120ml
だしパック…1個
昆布…10 cm程度

万能汁

煮物や丼物にお勧めです。

材料

しょうゆ…90ml
みりん…30ml
砂糖…25g
水…300ml
だしパック…2個
昆布…10 cm程度

作り方(3種共通)

- 1 鍋に材料を入れ、強火にかける。
- 2 ひと煮立ちさせたら火を止め、だしパック、昆布をとりだす。
- 3 あら熱をとり、清潔な容器に入れる。

※ だしパックの種類により、分量が異なる場合があります。水分量に対し、濃いめのだしがとれるように使用量を調節してください。

この後のページで3種類の合わせだしを使った料理を紹介します。

朝ごはんを食べると 体にいいワケ ①

体温が上がり、代謝アップ!

朝は1日の中でDIT*(食事誘発性熱産生)が最も高く、代謝が上がりやすい時間帯。睡眠中に下がった体温は、活動を始めることで上昇してきますが、朝食をしっかりすることで活動エネルギーや栄養素が供給され、体温を上昇した状態で維持することができるようになります。体温の上昇は食事摂取から1時間後にピークとなり、5~6時間持続します。上昇した体温を維持することは、脳を活性化させ、集中力、記憶力、持続力を高めます。

※ DIT (Diet Induced Thermogenesis) …食事をした後、安静にしているでも代謝量が増大すること。食後、身体が温くなるのはDIT(食事誘発性熱産生)によるもの。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「食事誘発性熱産生/DIT」、農林水産省「朝ごはんを食べないと？」



彩りも豊かに
おにぎり定食

364kcal

162kcal

184kcal
(野菜とみそドレッシングを合わせた値)

俵型おにぎり

🕒 調理時間 5~10分

材料(1人分)

- ごはん…茶碗 1.5 杯
- 塩…ひとつまみ
- 市販のふりかけ等…適量

※写真は左から「とろろ昆布」「味付きのり」「青じそふりかけ」「明太子ふりかけ」「わさびふりかけ」になります。

作り方

- 1 ごはん全体にひとつまみの塩味をつける。
- 2 俵型おにぎりを5個作る。
- 3 おにぎりにふりかけをまぶす。



料理長に学ぶ
おにぎり

塩を混ぜ込むことで、米の甘味が引き立ち、均等に塩味もつくので、冷めてもおいしいおにぎりになります。

野菜スティック

🕒 調理時間 5分

材料(作りやすい量)

- ニンジン…1 本(150g)
- キュウリ…1 本(100g)
- セロリ…1 本(100g)

みそドレッシング

- ★みそ…100g
- ★オリーブオイル…大さじ 3・1/3(32g)
- ★砂糖…大さじ 4・1/3(約40g)
- ★酒…大さじ 2・2/3(40g)

作り方

- 1 セロリは筋を取っておく。
- 2 野菜は 10 cm くらいに切りそろえる。
- 3 ★を混ぜ合わせ、みそドレッシングを作る。

だし巻き玉子

🕒 調理時間 10分

材料(作りやすい量)

- 卵…3 個
- だし巻き玉子汁(p.3参照) …90ml
- 油…適量

作り方

- 1 溶き卵とだし巻き玉子汁を混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに油を入れ、中火にかける。
- 3 卵液を入れて全体に広げる。
- 4 半熟状になったら、奥から手前に巻いて形を整える。
- 5 ④を奥に移動し、再度卵液を空いたところに流し入れる。
- 6 卵液がなくなるまで④と⑤を繰り返す。



料理長に学ぶ
だし巻き玉子

巻き初めに芯を作ると、きれいな形に仕上がります。形が崩れたときは、すだれで巻くと整えることができます。



517kcal

鮭の切り落とし丼



調理時間 5分

材料(2人分)

ごはん…茶碗1.5杯×2
マグロ(切り落とし)
…160g

大葉…2枚

温泉卵…2個

割り醤油(p.3参照)…適量

わさび…お好みで

作り方

- 1 ご飯をそれぞれどんぶりに盛り、マグロを並べる。
- 2 大葉と温泉卵を上のにのせて、割り醤油を回しかける。



46kcal

すましわかめ汁



調理時間 5分

材料(2人分)

乾燥わかめ
…小さじ1/2(1g)

卵…1個

★割り醤油(p.3参照)

…大さじ2/3(約11g)

★和風顆粒だし

…小さじ2(6g)

★水…360ml

作り方

- 1 わかめをもどす。
- 2 鍋に★を入れて汁を作り、火にかける。
- 3 ひと煮立ちしたらもどしたわかめを加えて、溶き卵を回し入れてすぐに火を止め、余熱で火を通す。



79kcal

オリーブオイルサラダ



調理時間 3分

材料(2人分)

リーフレタス…5枚(50g)

オリーブオイル

…大さじ1・1/3(16g)

割り醤油(p.3参照)

…大さじ2/3(約11g)

切のり…適量

※ 好みのレタスで代用可

作り方

- 1 リーフレタスを食べやすい大きさにちぎる。
- 2 オリーブオイル、割り醤油で和え、上に切のりを散らす。



36kcal

オニオンライス



調理時間 5分

材料(2人分)

タマネギ…1個(200g)

かつおぶし…適量

割り醤油(p.3参照)…適量

作り方

- 1 タマネギを繊維に沿ってできるだけ薄くスライスする。
- 2 水によくさらし、キッチンペーパーで水気をきる。
- 3 皿に盛り付け、かつおぶし、割り醤油をかける。



長芋 オクラのせ



調理時間 10 分

材料(2人分)

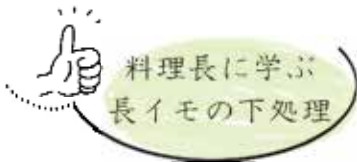
長イモ…6cm(120g)

オクラ…6本(60g)

割り醤油(p.3参照)…適量

作り方

- 1 長イモは皮をむき、酢水(少量の塩を加えた)に全体が浸るように漬ける。
- 2 オクラは塩もみ(分量外)をして、沸かした湯に入れて1分ほどゆでる。その後、水で冷やしてから小口切りにする。
- 3 長イモのぬめりを取り、千切りにする。
- 4 オクラに割り醤油小さじ1/2を加えよく混ぜてねばりを出し、長イモにかける。
- 5 お好みて上から割り醤油をかける。



料理長に学ぶ
長イモの下処理

長イモを水10、酢1、塩1に漬けることで、アクが抜け、かゆみ防止にもなります。

令和4年札幌市健康・栄養調査結果より

札幌市では、市民の食生活の現状を把握し、健康づくりや食育の推進に役立てることを目的に、令和4年11月に市民の皆様にご協力をいただき調査を実施しました。

クイズ この調査の結果、札幌市民の食生活の特徴にあてはまるものはどれでしょう？

- 1 野菜不足がみ 2 食塩とりすぎ 3 朝食を食べない人が多い 4 1~3全て

答えは、【4 1~3全て】です。

札幌市民の食生活の特徴1 / 野菜不足がみです

20歳以上の市民の平均野菜摂取量は、男性289g、女性280gでした。野菜摂取目標量^{※1}は1日に350g以上です。

札幌市民の食生活の特徴2 / 食塩とりすぎの傾向です

20歳以上の市民の平均食塩摂取量は、男性10.1g、女性8.9gでした。1日の食塩目標量^{※2}は男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

札幌市民の食生活の特徴3 / 朝食を食べない人が多くいます

「朝食を毎日食べない」と答えた人の割合は、男性17.7%、女性18.2%でした。

朝食を食べない割合は、男女ともに30歳代が最も高い状況です。

※1「健康さぽろ21(第二次)」目標量、第4次札幌市食育推進計画

※2「日本人の食事摂取基準2020年版」目標量

食塩のとりすぎについては、とりすぎていると思う人は、2割であるのに対して、実際にとりすぎている人は7割という調査結果があります。

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。そして、高血圧の状態が続くと、脳や心臓、腎臓、血管など各臓器へ負担をかけ、脳卒中や心疾患のリスクが高まります。

「令和4年札幌市健康・栄養調査結果」詳しくはコチラから →





117kcal

前日に仕込めば朝は調理いらず！

茄子の揚げ浸し

調理時間 15分

材料(2人分)

- ナス…2個(160g)
- 長ネギ…2/3本(80g)
- 万能汁(p.3参照)
…300ml
- サラダ油…適量

作り方

- 1 ナスは縦半分に切り、皮目に包丁を入れる。
- 2 鍋に1.5cmくらいの油を入れ熱し、皮を下にして揚げ焼きにする。皮目が開いたら返し、色づき始めたら取り出す。
- 3 揚げたナスを冷たい万能汁に漬ける。
- 4 長ネギは斜め薄切りにし、水でよくさらす。
- 5 ③と④を一緒に漬け、一晩おく。



料理長に学ぶ
ナスの色止め

揚げたナスを冷たい万能汁に漬けることで色止めになり、鮮やかな色に仕上がります。



158kcal

きのこのうま味もプラス

きのこの卵とじ

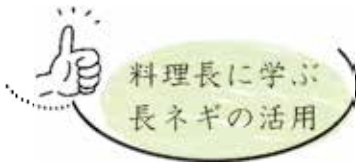
調理時間 10分

材料(2人分)

- タマネギ
…1/2個(100g)
- 好みのキノコ2、3種
…合計90g
- 卵…2個
- 万能汁(p.3参照)
…200ml
- 長ネギ…お好みで

作り方

- 1 キノコ類は石づきを取り、細かくばらす。
- 2 タマネギは厚めに切る。
- 3 ①、②を鍋に入れ、万能汁を入れて煮る。
- 4 煮えたら、溶き卵を入れる。お好みでスライスした長ネギをのせる。



料理長に学ぶ
長ネギの活用

しっかり洗った長ネギの青い部分を白髪ネギのように細くスライスし、冷水にさらしぬめりを取る。シャキッとさせた後、ペーパータオル等で水気をよくきると、食感を楽しめるほか、料理の見た目もアップします。

良い目覚めは
良い睡眠から

おいしく朝ごはんを食べるために

睡眠の質を高めて **すっきり** 目覚めるポイント

- 1 **働く世代は1日6時間以上の睡眠を確保**
シニア世代は、長く寝るよりもよく眠れたと覚えることが重要です。
- 2 **寝だめや昼寝にできるだけ頼らない習慣づくりを**
平日と休日とでズレが生じ、体内時計が乱れてしまいます。
- 3 **適度な運動習慣を身につけ、肥満に注意し、眠りの質を保つ**
習慣的に運動している人の70%以上は睡眠の質が良いことがわかっています。
- 4 **就寝直前2時間以内の食事や過度な飲酒、スマホ等はひかえる**
睡眠を妨げるカフェインやタバコなどの嗜好品の摂取、習慣には注意しましょう。
- 5 **光、温度、音に配慮した快適な睡眠環境を**
良い睡眠のために、寝室の環境を見直しましょう。

参考：厚生労働省「知っているようで知らない睡眠のこと」



料理初心者でも!
簡単調理でおいしいレシピをご紹介します。



409kcal

ラーメン粥

⌚ 調理時間 7分

材料(2人分)

ごはん…茶碗2杯
ラーメンスープ(市販品)
…1.5袋(味はお好みで)
メンマ…10本(25g)
チャーシュー…4枚(80g)
卵…2個
水…600ml

作り方

- 1 メンマ、チャーシューは細切りにする。
 - 2 鍋に水とラーメンスープを入れて混ぜ、火にかける。
 - 3 スープに①を加える。
 - 4 ひと煮立ちしたらごはんを加え、2分ほど煮る。
 - 5 火を止める前に、溶き卵を入れ混ぜる。
- ※ 味は水分量ではなく、ラーメンスープで調節してください。



51kcal

キムチスープ

⌚ 調理時間 5分

材料(2人分)

キムチ…60g
卵…1個
顆粒コンソメ
…小さじ2(8g)
水…360ml

作り方

- 1 鍋に水と顆粒コンソメを入れて混ぜる。
- 2 キムチを加えて火にかける。
- 3 ひと煮立ちしたら溶き卵を回し入れてすぐに火を止め、余熱で火を通す。

ゴマ油の香りで食がすすみます



30kcal

胡麻胡瓜

⌚ 調理時間 3分

材料(2人分)

キュウリ…1本(100g)
★白ごま…小さじ1(2g)
★ゴマ油…小さじ1(4g)
★塩…小さじ1/10(0.5g)

作り方

- 1 キュウリは縦1/4、横1/3に切る。
- 2 ★で和える。

朝ごはんを食べると
体にいいワケ ②

体内時計をリセットし、良好な生体リズムをつくる

ヒトの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、約25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌等の生体リズムに関わっています。体内時計の周期がズレると生体リズムが乱れ、体調不良や睡眠障害を招くことも。体内時計のズレをリセットできるのは朝だけで、朝日を浴びることや朝食をとることでリセットされるといわれています。寝る時間が日によってバラつきがあっても、起きる時間を一定にし、朝食をとることが大切です。

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット「快眠と生活習慣」、農林水産省「朝食が大切なワケ」

講師紹介



佐藤 登

手稲区の卸売スーパー「現金問屋」内にある「馬鹿値食堂」。気取らない店内に、いつでも誰でも気軽に食べられる価格帯のメニューが並ぶ、いわゆる大衆食堂です。板前仕込みの味には上品さが感じられ、心を奪われます。

「だしと醤油を使いこなすのは板前の基本。それと刀から受け継いだ日本の包丁文化。当たり前のこと続けているだけ」いつもの淡々とした口調で佐藤登料理長はおっしゃいます。その“基本”は「ヤサカ」「銀鱗荘」などの一流料亭で、カリスマ的存在と言われた厳しい親方の下で培ってきました。厳しい親方、立ちっぱなしの力仕事が長時間…。それでも辞めたいと思ったことは53年間、一度もないそうです。励みになるのは、お客様からの「おいしかったよ」の一言。「日本料理は、高級割烹とは限らない。私なりの方法で日本料理の良さを伝えていると実感できるひと時かな」と話します。

—自身が習得した料亭仕込みの技を、誰もが食べられる価格帯の料理に忍ばせる—そんな“心意気”もおいしくいただける馬鹿値食堂で、今日も佐藤料理長は、たくさんのスタッフと一緒に腕を振るいます。

経歴

1952年小樽市出身。

1971年3月東海大学付属第四高等学校卒業後、「株式会社ヤサカ」に調理社員として入社し、料理人の道へ。17年の長きに渡り研鑽を積む。1989年3月、「札幌健康センター」の調理長に就任後は、厨房の管理、運営、人材育成等々多忙な期間を過ごす。小樽の「銀鱗荘」、すすきのの「らうす亭」の料理長などを経て、2012年6月、「株式会社津司」に入社。現金問屋手稲店内にある「馬鹿値食堂」の料理長として現在も厨房に立ち、手腕を発揮している。

主な役職歴

札幌第一割烹調理師会支部長
札幌市調理師団体連合会副会長



受賞歴

2014年 札幌市名誉調理師
2015年 北海道社会貢献賞

おわりに

朝食を食べることは、健康的な生活習慣の確立につながり、特に成長期にある子どもにとっては、生活リズムと体内リズムを整える上でとても大切です。

地域の健康を支える食生活改善推進員のみなさまとともに引き続き「早寝早起き朝ごはん運動」の推進とあわせて一緒に取り組んでいきたいと思っております。

本書を今後の食改活動に役立てていただけますと幸いです。

札幌市保健福祉局保健所健康企画課
札幌市（中央、北、東、白石、厚別、豊平、清田、南、西、手稲区）保健福祉部健康・子ども課



札幌第一割烹調理師会 佐藤 登さんに教わる

今日の朝ごはん



監修：札幌市保健福祉局保健所健康企画課

札幌市(中央、北、東、白石、厚別、豊平、清田、南、西、手稲区)保健福祉部健康・子ども課

発行元：札幌市調理師団体連合会

〒060-0012

札幌市中央区北12条西20丁目2-1

札幌市中央卸売市場水産棟4階

TEL(011)215-6125

印刷所：株式会社 正文舎

〒003-0802

札幌市白石区菊水2条1丁目4-27

TEL(011)811-7151

令和6年(2024年)2月