

# 料理・食品別 SV(つ) 早見表

1 日分の食事を早見表でチェックしてみましょう。

|     | 料理名              | 料理別SV(つ) |    |    |        |    | 1人分の主な食材 ( )内は量(単位はg)                                                             |
|-----|------------------|----------|----|----|--------|----|-----------------------------------------------------------------------------------|
|     |                  | 主食       | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |                                                                                   |
| 主 食 | かやくご飯            | 2        |    |    |        |    | 米(110)、ごぼう(15)、にんじん(10)、油揚げ(15)、しいたけ(乾)* <sup>1</sup> (1)、さやえんどう(5)、紅しょうが(3)      |
|     | ぜんまいご飯           | 2        | 1  |    |        |    | 米(110)、ぜんまい(乾)(15)、油(3)、紅しょうが(5)                                                  |
|     | 黒豆おこわ            | 2        |    | 1  |        |    | もち米(110)、黒大豆(乾)(12)                                                               |
|     | さばの棒ずし           | 1        |    | 1  |        |    | 米(55)、しめさば(30)、わさび(1)                                                             |
|     | 米粉パン             | 1        |    |    |        |    | 米粉パン(50)                                                                          |
|     | たけのこご飯           | 2        | 1  |    |        |    | 米(120)、たけのこ(50)、油揚げ(10)、木の芽                                                       |
|     | 宇川ずし             | 1.5      | 1  | 1  |        |    | 米(80)、かんぴょう(乾)(4)、しいたけ(乾)(1.5)、ブリ(20)、たけのこ(10)、湯葉(乾)(1)、紅しょうが(2)、木の芽              |
|     | 豆ご飯              | 2        | 1  |    |        |    | 米(120)、グリーンピース(50)                                                                |
|     | 湖の幸スパゲッティ        | 2        | 1  | 2  |        |    | スパゲッティ(90)、油(8)、たまねぎ(30)、ピーマン(20)、パセリ(0.5)、セタシジミ(むき身)(30)、ニジマス(30)、小麦粉(3)、粉チーズ(3) |
|     | しょうが飯            | 2        |    |    |        |    | 米(110)、しょうが(40)                                                                   |
|     | そうめん             | 2        |    |    |        |    | ゆでそうめん(240)、葉ねぎ(5)、しょうが(5)、青しそ(1)、みょうが(3)                                         |
|     | びわますの早ずし         | 2        |    | 1  |        |    | 米(110)、ビワマス(30)、黒ごま(5)                                                            |
|     | めずし(たですし)        | 2        |    | 1  |        |    | 米(110)、しらす干し(10)、たで(乾)(1)                                                         |
|     | くりご飯             | 2        | 1  |    |        |    | 米(80)、もち米(16)、くり(55)、黒ごま(0.5)                                                     |
|     | さといもご飯           | 2        | 1  |    |        |    | 米(110)、さといも(50)                                                                   |
|     | ひすいご飯            | 1.5      | 1  |    |        |    | 米(80)、さつまいも(25)、えだまめ(25)、黒ごま(0.5)                                                 |
|     | そば               | 2        |    |    |        |    | 生そば(120)、葉ねぎ(5)                                                                   |
|     | あめのいおご飯          | 1        |    | 1  |        |    | 米(55)、ビワマス(40)、にんじん(5)、しいたけ(5)、ねぎ(5)                                              |
|     | しじみご飯            | 2        |    | 1  |        |    | 米(110)、セタシジミ(むき身)(35)、しょうが(3)、みつば(5)                                              |
|     | たてぼしご飯           | 2        |    | 1  |        |    | 米(110)、タテボシ(45)、しょうが(3)、みつば(5)                                                    |
| 副 菜 | 五豆茶粥             | 0.5      |    |    |        |    | 米(35)、黒大豆(乾)(10)、あずき(乾)(8)、番茶(2.5)、赤じその葉(乾)(0.5)、しょうが(1)、みかんの皮(乾)(1)              |
|     | 菜飯               | 2        |    |    |        |    | 米(110)、かぶの葉(45)                                                                   |
|     | 金時豆の甘煮           |          | 1  |    |        |    | 金時豆(乾)(35)                                                                        |
|     | しいたけのバター炒め       |          | 1  |    |        |    | しいたけ(50)、バター(5)                                                                   |
|     | 赤こんにゃく煮          |          | 1  |    |        |    | 赤こんにゃく(85)、削り節(1.5)                                                               |
|     | たけのこの木の芽あえ       |          | 1  |    |        |    | たけのこ(60)、ほうれんそう(2)、木の芽、甘みそ(10)                                                    |
|     | わけぎの酢みそあえ        |          | 1  |    |        |    | わけぎ(60)、油揚げ(10)、甘みそ(10)                                                           |
|     | 菜の花のからしあえ        |          | 1  |    |        |    | なばな(70)                                                                           |
|     | うどのきんぴら          |          | 1  |    |        |    | うど(50)、油(3)                                                                       |
|     | 春野菜サラダ           |          | 1  |    |        |    | なばな(40)、わらび(20)、クレソン(2)、マヨネーズ(15)                                                 |
|     | 春野菜スープ           |          | 1  |    |        |    | じゃがいも(20)、ベーコン(5)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、キャベツ(10)、セロリー(10)                              |
|     | ふきとたけのこと鶏肉の炊き合わせ |          | 1  |    |        |    | ふき(20)、たけのこ(40)、鶏肉(20)、木の芽                                                        |
|     | こごみのごまあえ         |          | 1  |    |        |    | こごみ(60)、黒ごま(5)、ごま油(3)                                                             |
|     | コーンクリームスープ       |          | 1  |    | 1      |    | とうもろこし(70)、たまねぎ(30)、バター(5)、小麦粉(5)、牛乳(100)、パセリ(0.3)、生クリーム(10)                      |
|     | ずいきの酢の物          |          | 1  |    |        |    | ずいき(80)、すりごま(1)                                                                   |
|     | じゃがいものだんご汁       |          | 1  |    |        |    | じゃがいも(50)、片栗粉(8)、ねぎ(3)、みそ(10)                                                     |
|     | そうめんかぼちゃの酢の物     |          | 1  |    |        |    | そうめんかぼちゃ(70)、すだち皮(0.2)、すだち果汁(5)                                                   |
|     | 下田なすの一夜漬け        |          | 1  |    |        |    | 下田なす(50)、きゅうり(35)、みょうが(5)、弥平とうがらし                                                 |
|     | 丸なすのうま煮          |          | 2  |    |        |    | 丸なす(140)                                                                          |
| 夏   | 泥亀汁              |          | 1  |    |        |    | なす(50)、ごま(10)、みそ(10)                                                              |
|     | かぼちゃの煮物          |          | 1  |    |        |    | かぼちゃ(80)、さやいんげん(20)                                                               |
|     | 青とうがらしの煮物        |          | 1  |    |        |    | 青とうがらし(50)                                                                        |
|     | トマトサラダ           |          | 1  |    |        |    | トマト(70)、レタス(10)、たまねぎ(3)、油(10)                                                     |
|     | 冬瓜のそぼろあんかけ       |          | 1  | 1  |        |    | 冬瓜(とうがん)(100)、片栗粉(2)、鶏ひき肉(25)、しょうが(2)                                             |
|     | 丁子麩のからしあえ        |          | 1  |    |        |    | 丁子麩(ちょうじふ)(乾)(5)、きゅうり(50)、いりごま(2)、甘みそ(4)                                          |

# 料理・食品別 SV(つ) 早見表

1 日分の食事を早見表でチェックしてみましょう。

|    | 料理名 | 料理別SV(つ)       |    |    |        |    | 1人分の主な食材 ( )内は量(単位はg)                                                                               |
|----|-----|----------------|----|----|--------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     | 主食             | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |                                                                                                     |
| 副菜 | 秋   | かぼちゃのいとし煮      | 2  |    |        |    | かぼちゃ(85)、あずき(乾)(25)                                                                                 |
|    |     | きくいもの煮つけ       | 2  |    |        |    | きくいも(50)、ごぼう(50)、にんじん(50)                                                                           |
|    |     | さといものいとし煮      | 2  |    |        |    | さといも(70)、あずき(乾)(25)                                                                                 |
|    |     | さといもの田楽        | 1  |    |        |    | さといも(75)、すだち(3)、みそ(10)                                                                              |
|    |     | すじえびのマリネサラダ    | 1  | 1  |        |    | スジエビ(25)、きゅうり(35)、トマト(35)、レタス(15)、揚げ油                                                               |
|    |     | ぽっちゃんかぼちゃのグラタン | 2  | 1  | 1      |    | ぽっちゃんかぼちゃ(100)、油(1)、たまねぎ(25)、鶏肉(25)、<br>ほんしめじ(15)、パセリ(0.1)、牛乳(100)、粉チーズ(1.5)、<br>バター(7.5)、小麦粉(7.5)  |
|    |     | とろろ汁           | 1  |    |        |    | じねんじょ(50)、焼きのり(0.2)                                                                                 |
|    |     | 青菜の煮びたし        | 1  |    |        |    | かぶの葉(50)、油揚げ(3)、油(3)                                                                                |
|    |     | 野菜の天ぷら         | 1  |    |        |    | かぼちゃ(15)、さつまいも(20)、れんこん(15)、なす(10)、<br>さやいんげん(10)、しいたけ(15)、鶏卵(5)、小麦粉(10)、<br>揚げ油、しょうが(0.5)、だいこん(10) |
|    |     | くるみごぼう         | 1  |    |        |    | ごぼう(25)、えだまめ(50)                                                                                    |
|    | 冬   | かんぴょうとさといもの煮物  | 1  |    |        |    | かんぴょう(乾)(6)、さといも(60)、かつお節                                                                           |
|    |     | きのこ青菜と坂本菊のおひたし | 1  |    |        |    | しめじ(20)、こまつな(40)、坂本菊(5)、ゆず果汁(3)、ごま(3)                                                               |
|    |     | しょうれんの煮物       | 1  | 1  |        |    | 干しずいき(10)、油揚げ(15)、にんじん(10)、しいたけ(乾)(1)、<br>ちくわ(20)、すりごま(3)                                           |
|    |     | だいこんとするめの煮物    | 2  | 1  |        |    | だいこん(120)、するめ(乾)(10)                                                                                |
|    |     | つ리카ぶらのみそ汁      | 1  |    |        |    | かぶ(75)、豆腐(20)、すりごま(1)、みそ(10)                                                                        |
|    |     | にしんの麴漬け        | 1  |    |        |    | だいこん(90)、麴(こうじ)(15)、ご飯(7.5)、身欠きにしん(乾)(10)、<br>にんじん(5)、昆布(0.5)、ゆずの皮(0.1)                             |
|    |     | 塩切りなすと大豆の炊いたん  | 1  |    |        |    | 塩切りなす(50)、大豆(乾)(10)、昆布(5)、煮干し(5)                                                                    |
|    |     | 万木かぶの甘酢漬け      | 1  |    |        |    | 万木かぶ(70)、昆布(1)                                                                                      |
|    |     | 青菜のごまあえ        | 1  |    |        |    | ほうれんそう(70)、いりごま(5)                                                                                  |
|    |     | ねごんぼ           | 2  |    |        |    | ごぼう(10)、だいこん(50)、さといも(80)、金時にんじん(10)、<br>昆布(0.5)、煮干し(1)                                             |
| 主菜 | 周年  | 柿なます           | 1  |    |        |    | 干し柿(10)、だいこん(50)、金時にんじん(10)                                                                         |
|    |     | にしんの昆布巻き       | 1  | 1  |        |    | 昆布(12.5)、かんぴょう(乾)(7.5)、身欠きにしん(乾)(30)                                                                |
|    |     | 生湯葉の刺身         |    | 1  |        |    | 生湯葉(25)、しょうが(3)                                                                                     |
|    |     | 大豆の五色煮         |    | 2  |        |    | 大豆(乾)(30)、にんじん(6)、れんこん(5)、こんにゃく(10)、<br>昆布(2)、ごぼう(5)                                                |
|    | 春   | 豆腐の田楽          |    | 1  |        |    | 木綿豆腐(100)、葉ねぎ(5)、みそ(12.5)、ごま(2)                                                                     |
|    |     | 小あゆの山椒煮        |    | 1  |        |    | コアユ(50)、葉さんしょう(2)                                                                                   |
|    |     | にじますの甘露煮       |    | 2  |        |    | ニジマス(70)、番茶、実さんしょう(5)                                                                               |
|    |     | こいのあらい(どろ酢)    |    | 2  |        |    | コイ(75)、だいこん(15)、青じそ(1)                                                                              |
|    |     | グリーンピースの卵とじ    |    | 1  |        |    | グリーンピース(20)、鶏卵(50)                                                                                  |
|    | 夏   | ふなの子つけ(どろ酢)    |    | 2  |        |    | フナ(60)、フナの子(5)、だいこん(30)、パセリ(1)                                                                      |
|    |     | ごりの塩ゆで         |    | 1  |        |    | ゴリ(50)、青じそ(1)                                                                                       |
|    |     | あゆの塩焼き         |    | 1  |        |    | アユ(40)、たで(1)、ご飯(1)                                                                                  |
|    |     | はす魚田           |    | 2  |        |    | ハス(80)、卵黄(5)、みそ(20)                                                                                 |
|    |     | びわますの刺身        |    | 2  |        |    | ビワマス(70)、パセリ                                                                                        |
|    | 秋   | 小あゆの天ぷら        |    | 1  |        |    | コアユ(40)、小麦粉(8)、鶏卵(5)、揚げ油                                                                            |
|    |     | びわますの塩焼き       |    | 2  |        |    | ビワマス(70)、だいこん(30)、青じそ(1)                                                                            |
|    |     | いさざ豆           |    | 1  |        |    | イサザ(15)、大豆(乾)(15)                                                                                   |
|    |     | えび豆            |    | 1  |        |    | スジエビ(5)、ゆで大豆(20)                                                                                    |
|    |     | 茶碗蒸し           |    | 2  |        |    | 鶏肉(10)、大正エビ(10)、しいたけ(10)、ゆりね(5)、<br>ぎんなん(4)、みつば(1)、鶏卵(40)、ゆず(0.5)                                   |

|                  | 料理名 | 料理別SV(つ)              |    |    |        |    | 1人分の主な食材 ( )内は量(単位はg)<br>果物は1SV(つ)の概量                                          |
|------------------|-----|-----------------------|----|----|--------|----|--------------------------------------------------------------------------------|
|                  |     | 主食                    | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |                                                                                |
| 主菜               | 冬   | しじみの佃煮                |    | 1  |        |    | セタシジミ(むき身)(60)、しょうが(3)                                                         |
|                  |     | 焼きもろこのどろ酢             |    | 1  |        |    | ホンモロコ(40)                                                                      |
|                  |     | 鴨なべ <sup>*2</sup>     | 3  | 3  |        |    | 合鴨(100)、はくさい(80)、ねぎ(55)、ほうれんそう(25)、しいたけ(15)、豆腐(75)、だいこん(30)、ゆず果汁(5)            |
|                  |     | 打ち豆汁                  |    | 1  |        |    | 大豆(乾)(10)、油揚げ(5)、干しずいき(1)、ねぎ(3)、かぶ(30)、みそ(15)                                  |
|                  |     | もろこの南蛮漬け              |    | 1  |        |    | ホンモロコ(30)、小麦粉(2.5)、揚げ油、たまねぎ(10)、葉ねぎ(1)                                         |
|                  |     | 牛肉のじゅんじゅん             | 2  | 3  |        |    | 牛肉(80)、たまねぎ(60)、焼き豆腐(50)、しゅんぎく(50)、しいたけ(15)、麩(ふ)(乾)(5)、えのきだけ(15)、糸こんにゃく(25)、牛脂 |
| 牛乳・乳製品           | 周年  | 牛乳                    |    |    | 2      |    | 牛乳(200)                                                                        |
|                  | 周年  | ヨーグルト                 |    |    | 1      |    | ヨーグルト(85)                                                                      |
|                  | 春   | いちごミルク                |    |    | 1      |    | 牛乳(100)、いちご(50)                                                                |
| 果物 <sup>*4</sup> | 周年  | バナナ                   |    |    |        | 1  | 1本                                                                             |
|                  | 春   | いちご                   |    |    |        | 1  | 5～6個                                                                           |
|                  |     | キウイフルーツ <sup>*5</sup> |    |    |        | 1  | 1個                                                                             |
|                  |     | いちじく                  |    |    |        | 1  | 大1個                                                                            |
|                  | 夏   | さくらんぼ                 |    |    |        | 1  | 30個                                                                            |
|                  |     | すいか                   |    |    |        | 1  | 1/20個                                                                          |
|                  |     | なりくらまくわ               |    |    |        | 1  | 1/2個                                                                           |
|                  |     | びわ                    |    |    |        | 1  | 3個                                                                             |
|                  |     | まくわうり                 |    |    |        | 1  | 1/4個                                                                           |
|                  |     | もも                    |    |    |        | 1  | 1個                                                                             |
|                  | 夏   | なし                    |    |    |        | 1  | 1/2個                                                                           |
|                  | 秋   | ぶどう                   |    |    |        | 1  | デラウェア種小1房、ベリーAなど大粒種10～15個                                                      |
|                  |     | ブルーベリー                |    |    |        | 1  | 25～30個                                                                         |
|                  | 秋   | 柿                     |    |    |        | 1  | 1/2個                                                                           |
|                  |     | りんご                   |    |    |        | 1  | 1/2 個                                                                          |
|                  | 冬   | うんしゅうみかん              |    |    |        | 1  | 1個                                                                             |
|                  |     | きんかん                  |    |    |        | 1  | 5～6個                                                                           |

\*1 (乾)の表記のある食材は乾物を示し、( )内の重量は乾物重量です。

\*2 鴨なべは、脂質が20gを超えているので注意してください。

\*3 牛乳・乳製品には、主にカルシウムの供給源である牛乳やヨーグルト、チーズが含まれます。主材料に含まれるカルシウム100mgを1つと数えます。

\*4 果物は、主にビタミンC、カリウムの供給源です。主材料の重量100gを1つと数えます。

\*5 キウイフルーツの旬は、日本では秋ですが、ニュージーランド産は春です。

もっと詳しく知りたい方は…

農林水産省ホームページ [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)

滋賀の食事文化研究会出版物(サンライズ出版)

『新装合本 つくってみよう滋賀の味』(2009年)

『ふなずしの謎』(1995年)

『お豆さんと近江のくらし』(1996年)

『くらしを彩る近江の漬物』(1998年)

『近江の飯・餅・団子』(2000年)

『湖魚と近江のくらし』(2003年)

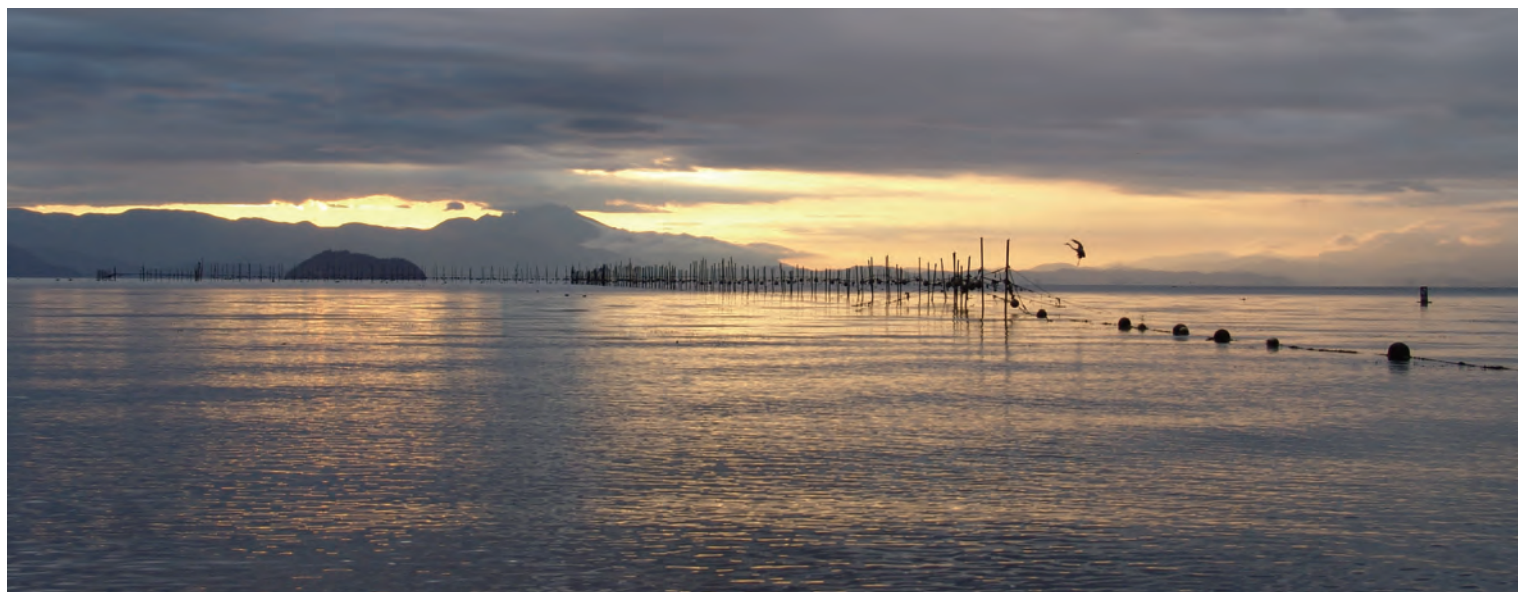
『芋と近江のくらし』(2006年)

『滋賀の食事文化(年報)』(1993年～)

滋賀県農政水産部農業経営課・滋賀の食事文化研究会調査・編集『近江の特産物発掘調査報告書』(2007年)

小島朝子・古沢みどり『食べて知る湖国のめぐみ』(滋賀県漁業協同組合連合会、2003年)

この冊子は、平成22、23年度滋賀大学環境総合研究センタープロジェクト研究「滋賀の伝統食をとりいれた食事バランスガイドの提案(研究代表者:久保加織、研究分担者:串岡慶子、堀越昌子、榎和子、高橋ひとみ)」の一環として作成しました。



琵琶湖 日の出

制 作・編集

滋賀の食事文化研究会

(事務局) 〒 520-0862 大津市平津 2 - 5 - 1

滋賀大学教育学部 久保研究室

TEL/FAX 077(537)7796

協 力

近畿農政局大津地域センター

滋賀県

滋賀大学環境総合研究センター