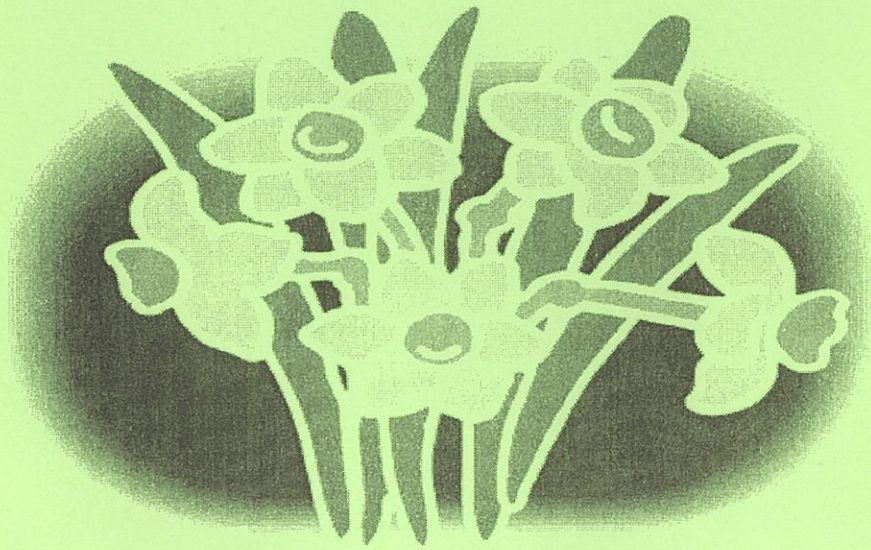


冬

1. お雑煮
2. くじら飯
3. まぜご飯
4. わさびご飯
5. 高菜といだの炊き合わせ
6. いだの洗い
7. 猪肉の大根煮
8. 五目豆
9. ごんにゃくの白和え
10. ぜんまいの白和え
11. 酢人参
12. 大根なます
13. ごぼうと大根の胡麻和え
14. わさびの醤油漬



1. お雑煮

*いい伝え・自慢したいこと

地元で取れた鮎を干してだしをとり、お正月のお祝いの一品として昔から親しまれている。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
もち	240g (4個)
大根	40g
人参	40g
かまぼこ	40g
春菊	適当
干しいたけ (もどしたもの)	20g (4枚)
干し鮎	30g (中2尾)
だし汁	800cc (カップ4)
塩	5g (小さじ1)
しょうゆ	18g (大さじ1)
砂糖	少量
ゆずの皮	少量

*作り方

- ① 大根、人参を型押しして切っておく。干しいたけはもどしておく。
- ② 干し鮎でだしをとる。(だし汁4カップに塩小さじ1、しょうゆ大さじ1、砂糖少量)
- ③ 別のだし汁でしいたけ・大根・人参を下煮しておく。
- ④ もちを焼き、椀に入れ熱い出し汁と下煮した大根・人参・しいたけを入れ、かまぼこ・春菊・ゆずの皮を盛り付ける。

*アドバイス・こつ

鮎のだしを取るとき、煮過ぎないように気をつけること。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	196kcal	カルシウム	105mg
たんぱく質	10.5g	鉄	0.5mg
脂質	8.6g	塩分	2.3g

2. くじら飯

*いい伝え・自慢したいこと

年末（年越し）の料理として大きい年を取る意味合いで食されていた。

*材料と分量

材 料	分 量（4合分のめやす）
米	4合
鯨白肉	100g
大根	240g
人参	40g
干ししいたけ	50g
ごぼう	40g
薄口しょうゆ	50cc
みりん	大さじ2
酒	50cc

*作り方

具を煮てご飯に混ぜる。

*アドバイス・こつ

鯨白肉は脂が多いから熱湯をかけてから他の具が煮えた頃に入れてしばらくして火を止める。熱いうちに混ぜるとよい。

*栄養量（1人分）

エネルギー	373kcal	カルシウム	26mg
たんぱく質	9.0g	鉄	0.9mg
脂質	4.9g	塩分	1.0g

3. まぜご飯

*いい伝え・自慢したいこと

節分や大晦日などの行事に作っていたものです。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
米	2合
ごぼう	20g
しいたけ	50g
油揚げ	5g
竹の子	40g
人参	40g
だし汁	500cc (2.5カップ)
しょうゆ	18g (大さじ1)
みりん	12g (小さじ2)
塩	5g (小さじ1)
砂糖	6g (小さじ2)

*作り方

- ① 米は洗って30分くらい水切りする。米はかために炊く。
- ② しいたけ・人参・油揚げ・竹の子はみじん切りにする。だし汁に調味料を入れて、汁気がなくなるまで煮ておく。
- ③ ご飯が炊き上がったなら10分ほど蒸らし、煮た具を混ぜ合わせる。

*アドバイス・こつ

季節によって、その時の旬の物を入れてもよい。

大晦日に鯨の白肉を小さく切って、さっと熱湯をかけたものを一緒に炊いて混ぜる家もあります。大きい年をとるといわれるそうです。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	318kcal	カルシウム	16mg
たんぱく質	8.5g	鉄	1.2mg
脂質	1.2g	塩分	1.9g

4. わさびごはん

*いい伝え・自慢したいこと

わさびの葉のしょうゆ漬にしたものをご飯に混ぜたちょっぴりピリッとした食欲をそそる一品です。

*材料と分量

材 料	分 量 (ごはん2合分のめやす)
わさび	10g
米	80g
ごま	1g
ちりめん	2g

*作り方

- ① ごはんは普通に炊く
- ② わさびの葉のしょうゆ漬を小さく刻む。
- ③ ごまは炒しておく。
- ④ ごはんに②のわさびの葉のしょうゆ漬、ごま、ちりめんを入れ混ぜる。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	313kcal	カルシウム	64mg
たんぱく質	7.1g	鉄	1.2mg
脂質	1.4g	塩分	0.3g

5. 高菜といだの炊き合わせ

*いい伝え・自慢したいこと

高菜は、冬の緑黄色野菜の代表的なもので、漬物のほか煮物にも使われます。いだは冬にとれるものが一番おいしく、高菜のとれる時期と重なったため一工夫して作られるようになった料理です。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
高菜	480g
いだ	100g
しょうゆ	36g (大さじ2)
砂糖	8g (大さじ1)
みりん	32g (大さじ2)
だし汁	200g (カップ1)

*作り方

- ① 高菜はさっと茹で、水にさらしてあくを抜く。
- ② いだははらわたを抜き、ぶつ切りにする。
- ③ 材料を一緒に煮る。

*アドバイス・こつ

緑黄色野菜である高菜は、カルシウム・鉄・ビタミン類が多い。いだと一緒に炊いているため、たんぱく質が多い副菜となる。塩分量が少々高いので、淡泊な味付けの主菜と組み合わせるとよい。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	85kcal	カルシウム	124mg
たんぱく質	7.9g	鉄	2.4mg
脂質	0.6g	塩分	1.4g

6. いたの洗い

*いい伝え・自慢したいこと

生きたまま持ち帰って3枚におろし、冷たい水でさらして刺身で食べます。梅肉をつけて食べると、梅の酸味が魚に調和してとてもおいしく食べられます。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
いた	280g
大根	140g
青じそ	12g
梅肉	32g

*作り方

- ① 生きのいいいたを3枚におろし、削ぎ切りにする。
- ② いたをざるに入れ、冷水で身が縮むくらい洗う。
- ③ 水気を切って盛り付け、千切りの大根としそをあしらう。
- ④ 梅肉をつけて食べる。

*アドバイス・こつ

そぎ身を冷たい水で洗うことがおいしく食べられるこつ。梅肉の代わりにわさびじょうゆでもいいが塩分量が多くなるので、副菜には酢物やさつまいもの甘煮など、塩分控えめの野菜料理をたっぷりつけること。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	80kcal	カルシウム	65mg
たんぱく質	14.3g	鉄	0.7mg
脂質	1.1g	塩分	1.9g

7. 猪肉の大根煮

*いい伝え・自慢したいこと

猪はこの地方ではどこにでもいました。田畑の農作物を荒らす野獣で、農民は稲・麦・粟などの被害で泣いていました。その後火縄銃が広まり、とどめをした者が一番おいしい頭をもらうことができたそうです。その猪肉で大根を煮込んだ、おいしい冬の味覚です。今では猪肉のことをぼたん肉とも呼び、鍋物に利用されています。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
猪肉	100g
大根	640g
しょうゆ	24g (大さじ1.5)
砂糖	4g (大さじ0.5)
みりん	12g (小さじ2)
酒	32g (大さじ2)
にんにく	4g (1/2かけ)

*作り方

- ① 猪肉は薄切りにし、大根は8mm厚さのいちょう切りにする。
- ② にんにくをすりおろし、調味料と合わせて煮立てる。
- ③ 先に肉を入れ、次に大根を加え弱火で煮る。

*アドバイス・こつ

猪肉は特有の臭気があり、豚肉より赤身が強く硬い。他の肉に比較してビタミンB1が多いのも特徴である。厚手の鍋で時間をかけてゆっくり煮ると大根から水分が出てくるので、だし汁を加える必要はない。少量ですぐに煮詰まるので8人分ぐらいが作りやすい。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	121kcal	カルシウム	40mg
たんぱく質	6.5g	鉄	1.0mg
脂質	5.2g	塩分	0.9g

8. 五目豆

*いい伝え・自慢したいこと

黒豆は節分の豆まきやお正月のお餅で作るかき餅によく使います。5月の田植えには煮豆をごはんに混ぜて握り、ホオノキシバの葉に包んだ豆むすびと、山菜煮しめを田の神様に供えて、稲の豊作を祈りました。大根とともに煮豆にするのが昔ながらの味です。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
黒大豆	120g (カップ1)
大根	200g (小1本)
こんにゃく	200g (1枚)
人参	200g (中1本)
昆布	20g (10cm)
油	8g (大さじ0.5)
しょうゆ	52g (大さじ3)
砂糖	32g (大さじ3)

*作り方

- ① 黒大豆は洗って塩水に一晩つける。
- ② 大根・人参はいちょう切りにする。
- ③ こんにゃく・昆布は適当な大きさに切る。
- ④ 材料をいためて、黒大豆のつけ汁に調味料を加えて煮る。

*アドバイス・こつ

豆類・昆布・こんにゃく・根菜と食物繊維の多い食品がふんだんに使っている。生活習慣病予防のためにも、子供の頃からこの味と歯ごたえに親しみたい惣菜の一品である。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	222kcal	カルシウム	172mg
たんぱく質	12.7g	鉄	3.7mg
脂質	8.1g	塩分	2.4g

9. こんにゃくの白和え

*いい伝え・自慢したいこと

節分にはこんにゃくの白和えを食べる風習があります。こんにゃくは砂おろしの意味もあり現在では肥満の予防にもなります。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
こんにゃく	220g
豆腐	200g (1/2丁)
だし	30cc (大さじ2)
砂糖	8g (大さじ1弱)
しょうゆ	22g (大さじ1、小さじ1)
みりん	22g (大さじ1、小さじ1)
白ごま	12g (大さじ1強)
しお	少々

*作り方

- ① 豆腐はゆでて水を切っておく
- ② こんにゃくは短冊に切り水から茹でる。水にとり、冷めてから水を切る。
だし・砂糖 (少々)・みりん・しょうゆで炒り煮する。
- ③ すり鉢でごまをすり、豆腐を入れ、砂糖・塩で味つけする。
- ④ ②を入れて混ぜる。

*アドバイス・こつ

味噌を入れて和える場合もある。人参・ひじき・ほうれん草などの野菜を加えると栄養価も高くなり彩りもよくなります。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	67kcal	カルシウム	135mg
たんぱく質	4.3g	鉄	1.1mg
脂質	3.7g	塩分	1.0g

10. ぜんまいの白和え

*いい伝え・自慢したいこと

機械の「ぜんまい」というのは、ぜんまいからきた言葉だそうで頭部の巻いている部分は、平らで銭の大きさに巻くので縁起がよいとも言われていた。保存食としては貴重な一品であった。現在は特に地物は少なくなっている。造林などのためにあまりなくなり、本当に貴重である。水に戻した輸入されたものとはぜんぜん味が違う。昔は各家庭で忙しくとも摘んで保存して正月料理などにおふくろの味として調理した。干しぜんまいはビタミン B2 が含まれているという。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
干しぜんまい (ゆで)	50g
だし汁 (いりこ)	100cc (カップ1/2)
しょうゆ	15g (大さじ1)
酒	15g (大さじ1)
砂糖	6g (中さじ1)
木綿豆腐	200g (1/2丁)
ごま	10g (大さじ1)
砂糖	6g (中さじ1)
味噌	18g (大さじ1)

*作り方

- ① あく抜きしたぜんまいを5~6cmに切り、だし汁・砂糖・酒・しょうゆで柔らかく煮て冷ましておく。
- ② 豆腐は湯通ししてざるにあげ、水気を絞る。ごまを香ばしく炒り、熱いうちにすり鉢でする。水切りした豆腐を加えてよくすり混ぜ、味噌・砂糖を加えてすり混ぜる。具を入れ和える。(具は冷ましてから和え衣に加えること)

*アドバイス・こつ

豆腐はあまり絞りすぎるとうまみが抜けてしまう。

あく抜きの方法：水にしばらくつけてあく抜きする(半日程度)水から火にかける。

煮立ったら火を止め、自然に冷ます。水をかえて2度繰り返す。

干しぜんまいは水に戻すと4倍になる。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	83kcal	カルシウム	98mg
たんぱく質	7.3g	鉄	0.6mg
脂質	3.5g	塩分	0.8g

11. 酢人参

*いい伝え・自慢したいこと

あっさりしていて日持ちもよいことから漬物の代わりにしている家庭もあります。人参を油でいためる方法と、さっとゆがく方法がありますが、どちらにしてもシャキッとした歯ごたえを残すのが身上です。仏事の際の精進料理の彩りとしても欠かせない料理です。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
人参	200g
ごま	8g (大さじ1)
油	8g (小さじ2)
酢	44g (大さじ3)
砂糖	8g (大さじ1)
塩	2g (小さじ2/5)

*作り方

- ① 人参は皮をむき、5cm長さの短冊に切る。
- ② 人参を油で歯切れよく炒める。
- ③ おろし際にすりごまを入れ、調味料を入れて仕上げる。

*アドバイス・こつ

ビタミンA効力が多いのが特徴で、油を使っているので、体内の吸収率もよい。酸味がよく効いており、塩分も控えめであるので、煮魚とか野菜の煮物等、味のはっきりしたものを組み合わせるとよい。緑黄色野菜を使った常備菜として作りおきできる。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	59kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	0.7g	鉄	0.3mg
脂質	3.1g	塩分	0.6g

12. 大根なます

*いい伝え・自慢したいこと

昔ながらのおなじみの料理で消化もよくあっさりとしているので、いつもおいしく食べられます。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
大根	300g
人参	32g
春菊	20g
ねりがらし	少々
(A) 酢	28cc
白味噌	40g
砂糖	12g (大さじ1、小さじ1)
塩	少々
いりこ	10g
ごま	大さじ1

*作り方

- ① 大根・人参は短冊にして塩でもんでおく。
- ② (A) であわせて酢味噌をつくり、大根・人参を和え春菊を添える。(いりこを小さく刻み、ごまはすりつぶす)

*アドバイス・こつ

大根に限らず白菜でも果物でもよい。ビタミン・ミネラルも豊富です。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	78kcal	カルシウム	117mg
たんぱく質	3.7g	鉄	1.3mg
脂質	3.3g	塩分	1.0g

13. ごぼうと大根の胡麻和え

*いい伝え・自慢したいこと

お節のお雑煮とか食べて満腹になった時、あっさりした一品が口に合ってよかったのではないかと思います。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
ごぼう	100g
人参	50g
大根	100g
いりごま	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	20g (大さじ2)
塩	少々
だし汁	150cc (カップ3/4) (いりごまかつお節でとる)
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
赤唐辛子	少々
板昆布	適量 (10cm程度)

*作り方

- ① さいの目か乱切りにしたごぼうと人参を茹でておく。
- ② 大根は荒い角切りにして塩を振っておく。
- ③ 唐辛子は輪切りにして入れる。
- ④ ボールにだし汁と調味料を合わせて具をたっぷりつけて、ごまは皿に盛ってからふりかける。
- ⑤ 板昆布は2~3mmに細長く切り、混ぜ込む。

*アドバイス・こつ

前日に作っておくと味がしみて美味しい。こんにゃくを加えてみてはいかがでしょうか。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	73kcal	カルシウム	50mg
たんぱく質	1.5g	鉄	0.4mg
脂質	1.2g	塩分	0.9g

14. わさびの醤油漬

*いい伝え・自慢したいこと

わさび漬の材料は在来種が最高で、冬期には特に柔らかく風味がよい。他に味噌漬、粕漬もある。

柿木の清流で栽培しているわさびの葉で作る保存食です。香味と風味をお楽しみください。

*材料と分量

材 料	分 量(わさびの葉500gのめやす)
わさびの葉	500g
薄口しょうゆ	250g
みりん	150cc
だし汁	200cc

*作り方

- ① しょうゆ・みりん・だし汁を合わせて煮ておきます。
- ② わさびの葉を洗い2～3cmに切り、70～80℃ほ熱湯で2～3分あく抜きをする。
- ③ 冷水で洗い、水を切り、ふたつきの容器に入れてよく振る。
- ④ しっかり絞り調味料の中に漬け込み、冷暗所で保存する。

*アドバイス・こつ

湯は熱くなり過ぎないように気をつけ、手早くすることがこつ。一夜漬けてよくもみ洗いして漬け汁に漬けてもよい。(味の違いが少ない)

*栄養量(1人分)

エネルギー	73kcal	カルシウム	20mg
たんぱく質	3.6g	鉄	0.5mg
脂質	0.3g	塩分	1.3g