



くじら飯

作り方

- ① くじらは短冊に切り、熱湯をかけ、余分な脂を落とす。
- ② ごぼうはさがきにして水にさらし、こんにゃく、人参は細かく切り、大根は短冊に切る。
- ③ 釜にといだ米と同量の水、①、②と調味料を加え炊く。
- ④ 炊きあがったら、ざっくりと混ぜる。

1人分栄養価
462kcal
食塩相当量
1.3g

いい伝え♪

その昔、節分は大歳と言って、『年とりの日』としていました。節分には大きな動物のくじらを食べて、大きな歳をとると言われていました。次の日は立春でも、まだ寒い2月の初め、くじらの脂が身体を温めてくれます。くじらの皮肉が手に入りにくいこの頃ですが、昔なつかしい料理の一つとして、伝えていきたいものです。



材料（4人分）

米	2合
白くじら	100g
ごぼう	50g
人参	50g
大根	50g
こんにゃく	50g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2



さば寿司

作り方

- 1 さばは背割りし、中骨を取って小骨を除き塩（分量外）をして3時間くらいおく。
- 2 身がしまったら酢（分量外）洗いで、三杯酢につけしめさばを作る。
- 3 すし飯を魚の形にし、しめさばで包み込むようにしてラップでまく。
- 4 形を崩さないように、2～3センチの筒切りにして盛り付ける。

1人分栄養価
268kcal
食塩相当量
1.6g

いい伝え♪

脂ののったさばはいわしにも負けないおいしい魚です。長持ちさせるため、内臓を取り除き、塩をした後、酢に落として保存します。浜田のさば寿司は盆や秋祭りに登場します。さば1尾を使った豪快な料理です。



材料（4人分）

さば……………1尾

三杯酢

{ 酢……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………少々

すし飯……………90g
すし飯の作り方はあじ寿司の11ページに載っています。

冬



ポイント!

もち米と米を半々にして作っても良いです。



いか飯

作り方

- 1 いかは内臓を取り出し、水洗いしておく。
- 2 米はといで、ざるにあげ水気を切っておく。
- 3 いかの中に米を少量入れ、つまようじで閉じる。
- 4 鍋にいかと水と調味料を入れ煮る。

1人分栄養価
420kcal
食塩相当量
3.0g

材料 (4人分)

いか……………中8はい
もち米……………1と1/2合
水……………2カップ
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1



大根めし

作り方

- ① 米はといで30分以上おく。
- ② 大根は小さめの短冊切りにする。
- ③ ①に②と塩を入れて普通の水加減で炊く。

1人分栄養価
292kcal
食塩相当量
1.3g

ポイント!

昔は少ないお米で大勢の家族がお腹いっぱい食べるための知恵でした。大根は生よし、煮てよし、乾燥してよし、と利用範囲の多い野菜です。ジアスターゼという消化酵素があり、食物繊維が多く、皮にはビタミンCを多く含んでいます。



材料（4人分）

米……………2合
大根……………150g
塩……………小さじ1

冬



ポイント!

大根の葉はビタミンAが豊富なので捨てるのはもったいないですね。色も鮮やかな緑で見た目もおいしそうです。



菜めし

作り方

- ① 米はといで分量の水を加えて30分以上おき、普通に炊く。
- ② 大根の葉は洗い、ボウルに入れ塩もみする。
- ③ ②の葉の汁を絞り、ざるにあげ、熱湯を注いで青臭みを取り、水に漬けて手早く冷まし、水気を切って細かく刻む。
- ④ 炊きあがったごはんに③を混ぜて出来上がり。

1人分栄養価
291kcal
食塩相当量
1.3g

材料（4人分）

米……………2合
水……………2合
大根の葉……………160g
塩（塩もみ用）……………大さじ2



いい伝え♪

寒い時に飲むと体がぼかぼかしてくるので、こどもからおとなまで好んで飲まれていました。



甘がゆ

作り方

- 1 おかゆを炊く。
- 2 おかゆの温度を60度まで下げる。
※ 温度が高過ぎても低すぎても十分発酵しないので注意
- 3 米麴をもみほぐし、1粒ずつバラバラにする。
- 4 おかゆに米麴を入れる。米麴を入れ終わった時に50度くらいになる状態を目指す。
- 5 ふたをして毛布等に包んで10～12時間保温する。
- 6 お好みでおろししょうがを入れる。

1人分栄養価
268kcal
食塩相当量
0g

材料（4人分）

米麴……………3合
もち米……………大さじ5
水……………大さじ2
おろししょうが……………適量

冬



いい伝え♪

正月7日に七草粥を食べると、病気をしないといういい伝えがあり、年中行事の一つになっています。

七草がゆはお正月料理をたくさん食べた疲れた胃腸にやさしいです。七草が手に入らない場合は、七つの青菜であれば良いと言われています。



七草がゆ

作り方

- ① 米はといで5倍量の水に浸しておく。
- ② せりは細かく刻んでおく。
- ③ 他の材料はゆでて、1センチくらいに切る。
- ④ ①を強火にかけ、煮立ってきたら弱火にする。
- ⑤ そのまま40～50分かけておかゆを炊き上げる。
- ⑥ 色よく塩ゆでした七草をおかゆの中に入れ、塩で味を整えて出来上がり。

1人分栄養価
194kcal
食塩相当量
1.3g

材料（4人分）

米	200g
せり	40g
なずな	40g
ごぎょう	40g
はこべら	40g
ほとけのざ	40g
すずな	40g
すずしろ	40g
塩	小さじ1





煮食い

作り方

- ① さばを刺身のように切る。
- ② しょうゆ、水、砂糖を合わせて割りしたしょうゆを作り、鍋に入れる。
- ③ 鍋の真ん中に白菜、ねぎなどの野菜、油揚げ、糸こんにゃくと豆腐を入れ、まわりにさばを入れて煮る。

1人分栄養価
339kcal
食塩相当量
4.5g

いい伝え♪

煮食いとはいわば魚のすき焼きのようなもので冬の代表的な料理です。切れるような寒さが続く日本海の夜、寒い部屋でもみんなで鍋をつついて心も体もぽかぽかになります。普通は生のさばを使いますが手に入りにくい山間部等では、焼いて保存していたさばを使ったり、いわし等で代用していました。地域によっては唐辛子を入れたり、水で煮て、『魚と野菜の水炊き』にしていたところも多くありました。



材料（4人分）

さば……………3尾
白菜……………300g
ねぎ……………3本
豆腐……………1丁
油揚げ……………1袋
糸こんにゃく……………1袋

割りしたしょうゆ

{ しょうゆ……………1/2カップ
水……………1と1/2カップ
砂糖……………大さじ2

冬



山椒の白和え

作り方

- ① こんにゃく・ぜんまいはだし汁Aで煮て、そのままつけておく。
- ② 人参・ほうれん草は塩ゆでをしておく。
- ③ 山椒の葉をぬるま湯に入れてもどす。だし汁カップ1で煮て、そのまま冷やす。
- ④ 豆腐は粗くつぶし、水気をしっかり切る。白煎りゴマをすり鉢ですり、豆腐を加えてさらによくする。砂糖・塩を加えて混ぜ、和え衣を作る。
- ⑤ ④の和え衣に①～③を加えて混ぜる。

1人分栄養価
99kcal
食塩相当量
0.8g

ポイント!

山椒の若芽を乾燥して保存した料理の一品です。昔懐かしい味で、ピリッとした辛味と香りが懐かしいです。祭り、精進料理の一品として使われています。山椒の若芽は乾燥した一年後くらいの頃が料理に使うのに風味が良いです。



材料 (4人分)

山椒の葉 (もどしたもの) …… 40g
 だし汁 …… カップ1
 ぜんまい (もどしたもの) …… 40g
 こんにゃく …… 1/2枚
 { だし汁 …… カップ3
 A { うすくちしょうゆ …… 少々
 { 砂糖 …… 少々
 人参 …… 少々
 ほうれん草 …… 少々

和え衣

{ 豆腐 …… 2/3丁
 { 白煎りゴマ …… 大さじ2
 { 砂糖 …… 大さじ1と1/2
 { 塩 …… 小さじ1/4



いい伝え♪

祝い事のときに白和え、煮物の具材として食べていました。保存食で四季を問わず食されます。



ぜんまいと干し筍の煮物

作り方

- ① ぜんまい、干し筍は前夜から水に漬けて柔らかくもどしておく。
- ② ぜんまい・干し筍・人参を同じ分量の調味料Aとひたひたのだしでそれぞれ煮る。
- ① 個々に煮たものを彩りよく盛り付ける。

1人分栄養価
86kcal
食塩相当量
3.1g

材料（4人分）

ぜんまい（もどしたもの）	……	200g		
干し筍（もどしたもの）	………	200g		
人参	………	1/2本		
A	{	しょうゆ	………	大さじ3
		砂糖	………	大さじ2
		みりん	………	大さじ1
		だし	………	適量

ぜんまい、干し筍は水でもどすと、5～6倍になります。

冬

干し大根メニュー



いい伝え♪

干し大根は昔から保存食として用いられていました。大根は干すことにより、カルシウム等の栄養価も上がってきます。寒の風と寒の水で干された大根はとても甘くておいしいです。昔の人の知恵を大事にして残しておきたい食材です。



干し大根のサラダ

作り方

- 1 干し大根はやわらかくもどし、せん切りにする。
- 2 ハムと白菜もせん切りにする。
- 3 ツナ缶は油を切り、①②とマヨネーズで和える。
- 4 最後にごまをふる。

1人分栄養価
123kcal
食塩相当量
0.7g

材料（4人分）

干し大根……………4枚
ツナ缶……………小1缶
ハム……………3枚
白菜……………1枚
マヨネーズ……………大さじ1強
ごま……………大さじ1

干し大根メニュー



干し大根とほうれん草の スキムミルク入りポン酢和え

作り方

- ① 干し大根はやわらかくもどし、せん切りにする。
- ② ほうれん草はゆでて、3センチの長さに切る。
- ③ すりごま、スキムミルク、ポン酢をまぜ、①と②を和える。

1人分栄養価
66kcal
食塩相当量
0.3g

ポイント!

色合いもよく、さっぱりとした一品です。スキムミルクを加えるとカルシウムがアップします。



冬

材料（4人分）

干し大根…………… 6枚
ほうれん草…………… 200g
すりごま…………… 大さじ3
スキムミルク…………… 大さじ3
ポン酢…………… 大さじ3

干し大根メニュー



ポイント!

干し大根メニューの中でも定番の一品です。



干し大根の煮物

作り方

- 1 干し大根は水でよく洗い、30分位水に漬けておく。
- 2 鍋に①を入れ、多めの水を入れ、火にかけて沸騰したら火を消し、そのまま冷ましておく。
- 3 もどし汁をだし汁として利用する。
- 4 もどした大根を油で炒め、もどし汁を鍋にひたひたまで入れ、いりこ、酒で煮る。
- 5 砂糖、しょうゆを加えて、煮汁がなくなるまで中火で煮る。

1人分栄養価
148kcal
食塩相当量
1.8g

材料 (4人分)

干し大根	20枚
もどし汁	適量
いりこ	30g
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
油	大さじ1

干し大根メニュー



干し大根の包み揚げ

作り方

- ① もどした干し大根は細かく切る。
- ② ①にひき肉、塩、こしょう、カレー粉を入れて混ぜる。
- ③ 餃子の皮の中央にスプーン1杯分をのせ、両端をキャラメルのようにねじる。
- ④ 油で揚げる。

1人分栄養価
95kcal
食塩相当量
0.4g

ポイント!

お酒のつまみとしてもおいしいです。
つつい手が出るおいしさです。



材料（4人分）

干し大根	4枚
合びき肉	50g
餃子の皮	12枚
カレー粉	少々
塩・こしょう	少々
油	適量

冬

干し大根メニュー



ポイント!

巻きやすいように干し大根は干し過ぎない物を使ってください。大根の味付けは、きれいな梅の色が透けて見えるようになるべく大根が白いほうが良いので薄味にしましょう。地域の梅を活かした一品です。



干し大根の梅巻き

作り方

- ① 大根をスライサーで切り、天日で1日干し、丸干し大根を作る。
- ② ①の干し大根を水で柔らかくもどし、鍋にAを入れて中火で10分程度炊き、薄味をつけておく。
- ③ 梅干しの種を取り、小さく刻んでたたき、Bの調味料でのばしておく。
- ④ 汁を切った②を広げ中心に③のをせて巻く。

1人分栄養価
24kcal
食塩相当量
0.5g

材料(4人分)

干し大根	8枚
だし汁	200cc
しょうゆ	小さじ1強
みりん	小さじ2強
酒	小さじ1強
塩	少々
梅干し	4個
みりん	小さじ1強
酒	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2弱