



地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# しらうおの吸い物

旬（月） 

4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---



《材料 園児4人分》

しらうお 80g 大根のたち菜 80g  
薄口醤油 大さじ1 だし汁（いりこ） 600ml

《作り方》

- ①だし汁をつくる。
- ②大根のたち菜はよく洗い、塩ゆでし、色鮮やかにする。
- ③だし汁を煮立てて、大根のたち菜を入れる。
- ④味を調節しながら、醤油を加える。
- ⑤しらうおを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。

春を告げる白魚漁で保育園の前の東郷川は賑やかになります。子供達はその様子を見に行くのがとても楽しみです。3月のお別れ会には白魚のお吸い物を食べるのが恒例になっています。  
(双葉保育園)

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# ふきごはん

旬（月） 

4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---

《材料 中学年4人分》

米 2合 ゆでふき 30g 人参 20g  
高野豆腐 5g 干しいたけ 5g  
油揚げ 15g だしの素 小さじ1  
みりん 小さじ1 酒 小さじ1  
薄口醤油 小さじ2 濃口醤油 小さじ3

《作り方》

- ①ふきは2cmくらいに切る。
- ②人参、油揚げは、せん切りにする。
- ③高野豆腐、干しいたけは戻して、同様にせん切りにする。
- ④具と調味料を合わせ、ごはんを炊く。

ふきのほど良い苦みと素朴な味わいの中に、隠岐の春を感じるごはんです。  
(西郷学校給食センター)



隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# 若竹汁

旬(月) 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3

土の上に僅かに顔を出した筍は、  
香りと歯触りが格別です。わかめ  
との相性もよい味わいやさしい汁  
物です。

(西郷学校給食センター)



《材料 中学年4人分》

煮干し 25g ゆで筍 60g  
はんぺん 30g 玉葱 80g  
乾燥わかめ 2g ねぎ 20g  
酒 小さじ1 みりん 小さじ1  
薄口醤油 大さじ1 だし汁 3カップ

《作り方》

- ①筍、はんぺんは短冊切りにする。
- ②玉葱はスライスにする。
- ③ねぎは、斜め切りにする。
- ④乾燥わかめは、戻して食べやすい大きさに切る。
- ⑤だしをとり、筍と玉葱を入れて煮る。
- ⑥はんぺん、わかめを加え、醤油を加え、仕上げにねぎを入れる。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

夏編



地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# いかの子のはんぺん

旬(月) 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



そのまま食べても、ポン酢でも  
お好みで食べてください。また、  
砂糖としょうゆで薄味に煮ても  
おいしいです。

(JF女性部)

《材料(約7個分)》

いかの子 500g  
塩 4g

《作り方》

- ① スルメイカを割ったときに、黒すみをつけないようにきれいに卵(いかの子)を取り出す。
- ② ①をフードプロセッサーにかけるか、まな板の上で、包丁でたたき、すり鉢で粘りがでるまでする。
- ③ 分量の塩を入れ、再びすり鉢ですり、小判型にする。
- ④ 鍋にお湯を沸騰させ、分量外の塩をひとつまみ入れ、約10分茹でる。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会