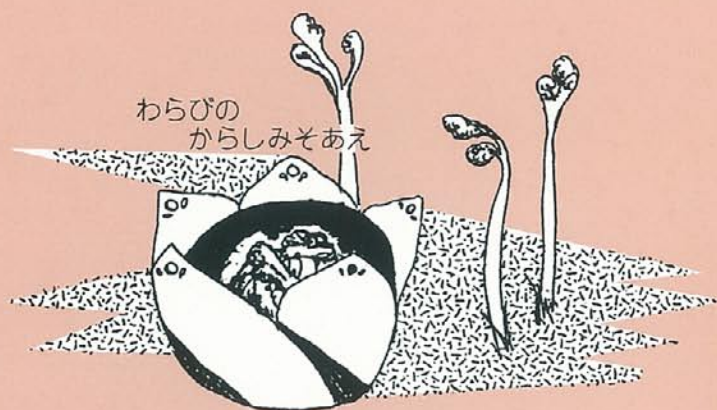


伝えていききたい郷土の料理

# 春 の編

# 春 日



わらびの  
からしみそあえ



ちしゃもみ



ウデジカの  
ごまあえ



ふきのとうの天婦羅

箱寿司



若竹汁



うずめ粥



## 春

- 1 ● 鱈の南蛮漬
- 2 ● ポベめし
- 3 ● 若竹汁
- 4 ● きゃらぶき
- 5 ● 筍の木の芽和え
- 6 ● 芽かぶとろろ
- 7 ● うでじかの白和え
- 8 ● キャベツの酢物
- 9 ● せり御飯
- 10 ● 箱寿司
- 11 ● ちしゃもみ
- 12 ● わらびの辛し味噌和え
- 13 ● ふきのとうの天婦羅
- 14 ● よもぎ飯
- 15 ● 山菜おこわ
- 16 ● 鱈のたたき
- 17 ● 若芽のぬた
- 18 ● ふきの信田巻
- 19 ● ぜんまいの白和え
- 20 ● 山椒の味噌田楽
- 21 ● たらの芽の天婦羅
- 22 ● うずめ飯
- 23 ● 葉わさびのしょうゆ漬
- 24 ● ふき御飯
- 25 ● ふきの三杯酢
- 26 ● えんどう豆の御飯
- 27 ● ならギョウザ
- 28 ● あおみ(よもぎ餅)

## ●いい伝え 自慢したいこと

爽やかな風がふき、日差しもあたたかくなり、春の訪れを感じるころになると、鱈を満載した船が、ぞくぞくと港に入ってきます。いよいよ、鱈の季節の到来です。

春の日をあびて、ピカピカと光る鱈の姿をみると、家庭の主婦たちは、自慢の味に腕をふるいます。わが家の人気メニューは、この南蛮漬です。昔は葱を焼いて空揚げにした鱈といっしょに漬けただけの簡単なものでしたが、今では、野菜も数多く使い、栄養のバランスと色彩にも心を配っています。頭からばりばり丸ごと鱈を召し上がっていただける、おすすめ料理のひとつです。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	470 kcal
蛋白質	24.5 g
脂質	23.6 g
カルシウム	91 mg
鉄	1.4 mg
食塩	1.6 g
ビタミンA	322 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.17 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.21 mg
ビタミンC	8 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	鱈 120	12匹
		魚・魚加工品	玉ねぎ 20	80g
		卵・卵加工品	人参 7	30g
		豆腐及び豆製品	ピーマン 7	30g
の骨もやと歯	2	乳類	小麦粉 2	8
		小魚類	片栗粉 1	4
		海藻	酢 15	大さじ4
と体のえの調子をと	3 4	緑黄色野菜	だし汁 15	大さじ4
		その他の野菜	砂糖 10	大さじ4
		果物	しょうゆ 7	大さじ2
体温の力もや	5 6	穀類	唐がらし 0.2	1
		いも類	油	
		油脂類		

## ●作り方

- ①調味料を合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ②片栗粉と小麦粉を合わせ、鱈にまぶし揚げる。
- ③熱いうちにつけ汁につける。
- ④玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにしていっしょにつける。

## ●アドバイス

- 鱈は小ぶりのものを使い、じっくり揚げることによって、頭から骨まで全部食べられる。
- 野菜の種類は、季節により色どりを考えるとよい。

●いい伝え  
自慢したいこと

水ぬるむ海の色が、春へと変わり始めると陸や海の生き物が動き出します。子供たちの海辺で遊ぶ声が聞え、海の水面の眩しさが目に入る頃になると、ボベ貝も岩肌にはびっしりつきます。

しょうゆとだし汁で炊き上げたボべめしは、素朴な磯の香りとこりこりとした感触が絶品ともいえます。海辺で炊き上げて食べるのは格別です。また、小さな漁村のおもてなし料理として、大変喜ばれます。最近ではマーケットでも売られていますが、沢山とれた時には貝を冷凍して保存し、年中使うこともできます。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	190 kcal
蛋白質	4.7 g
脂質	0.8 g
カルシウム	12 mg
鉄	1.1 mg
食塩	1.0 g
ビタミンA	6 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.06 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.05 mg
ビタミンC	0 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	米 50	10カップ
		魚・魚加工品	ボベ貝(身) 10	1カップ
		卵・卵加工品	しょうゆ 6	1カップ
		豆腐及び豆製品	酒 4	0.5カップ
の骨もやと歯	2	乳類	ボベのゆで汁 60	8.5カップ
		小魚類		
		海藻		
と体のえるもと	3	緑黄色野菜		
		その他の野菜		
体働くもとや	5	穀類		
			いも類	
		6	油脂類	

## ●作り方

- ①ボベ貝はきれいに洗って、さっと茹がく。
- ②茹で汁は、こす。
- ③米は、といでから30分おく。
- ④調味料を入れて炊く。

## ●アドバイス

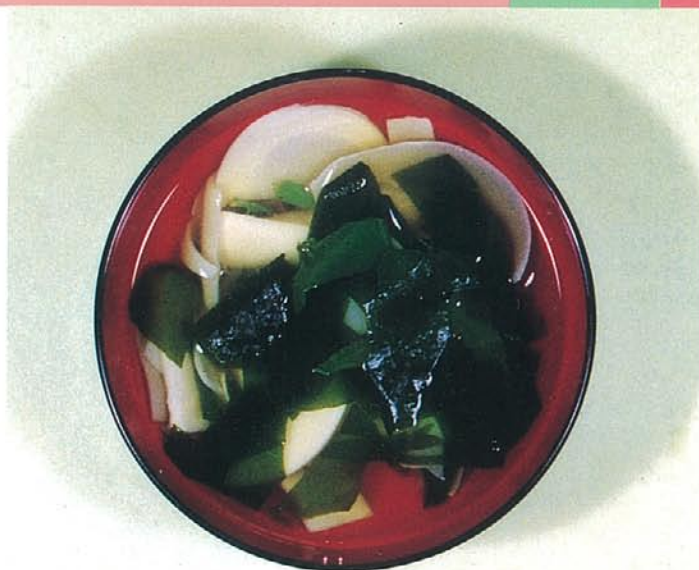
- 磯の香り高い主食の1品。魚や大豆製品を使った主菜と、野菜、海藻を使った副菜との組み合わせで、バランスを考えるとよい。
- ボベ貝にノリをたっぷり入れたすまし仕立てのボベ汁は、漁村ならではの一品である。

●いい伝え  
自慢したいこと

わかめと筍の澄し汁は、海の幸、山の幸がかみ合った春の香り一杯の料理です。最近では、わかめも正月早々養殖ものが出廻るようですが、やはり、筍の出廻る頃の天然ものが味・香りとも、1番おいしく感じられます。磯の香りがブーンと香る緑色のわかめは筍の色と合まって、自然のかもしれない料理のひとつといえます。

春の夕暮れ時、風呂の煙突から煙がすーっと立ちのぼる我が町では、家族揃っての夕食には、「若竹汁がおいしいね」と声が聞こえてくるようです。

“あした天気になあれ……”



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	5 kcal
蛋白質	0.8 g
脂質	0 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.1 mg
食塩	1.8 g
ビタミンA	78 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.01 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.04 mg
ビタミンC	3 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もとと肉	1 群	肉・肉加工品	筍 15	40~60g
		魚・魚加工品	生わかめ 10 (さっと湯とおしする)	40g
		卵・卵加工品	だし汁 150	600g
		豆腐及び豆製品	水 30	120g
の骨もやと歯	2	乳類	塩 1.5	6g
		小魚類	しょうゆ 1滴	小さじ1
		海藻	木の芽 1枚	4枚
と体のえるもと	3 4	緑黄色野菜		
		その他の野菜		
体働くもと	5 6	果物		
		穀類		
		いも類		
			油脂類	

## ●作り方

- ①いりこで濃い目にだしをとっておく。
- ②茹でた筍と、湯通ししたわかめは、食べやすく切る。
- ③だし汁に塩を入れ、かくし味にしょうゆを入れ、筍、わかめを入れる。
- ④吸い口に、木の芽をうかす。

## ●アドバイス

- だしが味の決め手となる。
- 筍は、掘ってから時間がたつとえぐみがあるので、はやく茹でることが味の決め手となる。
- 主菜、副菜の揃った食卓の汁物として、一度はそえたい一品です。

## ●いい伝え 自慢したいこと

ふきは、特有の香りがあり、春らしさを感じさせてくれる季節感あふれる野菜です。晩春から初夏にかけてふきの出廻りが盛んになった頃、多めに作り置きし、保存食として昔からよく食べていました。各家庭により微妙な味の違いがあります。出来上がりの味を食べ比べするのも楽しみの一つですが、瓶詰めにした数でふきの収穫量を自慢し合うのも楽しみの一つです。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	15 kcal
蛋白質	0.8 g
脂質	φ g
カルシウム	12 mg
鉄	0.2 mg
食塩	0.6 g
ビタミンA	7 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.02 mg
ビタミンC	1 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	やまぶき 30	120g
		魚・魚加工品	酒 1	小さじ1
		卵・卵加工品	みりん 1	小さじ1
		豆腐及び豆製品	砂糖 1	小さじ1
の骨もやと歯	2	乳類	しょうゆ 4	大さじ1
		小魚類	ごま 0.5	2g
		海藻		
と体のえ調るもと	3 4	緑黄色野菜		
		その他の野菜	○	
体働くもとかとや	5 6	穀類		
		いも類		
		油脂類		

## ●作り方

- ①ふきは洗って、しんなりするまで陰干しにする。
- ②3~4センチ長さに切り、さっと熱湯をとおし、水気を切る。
- ③鍋にふきと調味料を、酒、さとう、しょうゆ、みりんの順に半分位の量を入れ、煮汁が少なくなったら足していく。仕上がる前にごまを入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

## ●アドバイス

- 水は一切入れない。
- 弱火で気ながに煮るのがコツ。
- 最初から砂糖やみりんを入れすぎると固くなるので注意。
- きゃらぶきにする時は、ふきの皮をむかずにそのまま切っ煮る。



## ●いい伝え 自慢したいこと

朝早く掘り出した筍を大鍋でぐらぐら茹でることから料理は始まります。

米の研ぎ汁、一握りの米糠…とあく抜きには昔から家々で伝えられた方法を今もって守っていますが、手早く処理をする事が一番大切です。

孟宗竹、淡竹、真竹の筍と、季節になると順々に味わうことが出来ます。

ほのかな甘みとシャキシャキとした歯ざわりの良さが何よりです。採れたての筍を使い、山椒をたっぷり使った味噌で和えたこの料理は、すがすがしい春の香りを伝えてくれます。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	43 kcal
蛋白質	3.1 g
脂質	0.8 g
カルシウム	26 mg
鉄	0.6 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	φ IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.04 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	φ mg
ビタミンC	0 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	若筍 60	240g
		魚・魚加工品	山椒の葉 3	12g
		卵・卵加工品	みそ 12	50g
		豆腐及び豆製品	砂糖 2	大さじ1
の骨もやと歯	2	乳類		
		小魚類		
		海藻		
と体のえるもと	3	緑黄色野菜		
		その他の野菜	○	
体働くもとや	5 6	穀類		
		いも類		
		油脂類		
		果物		

## ●作り方

- ①筍は、米糠をひと握り入れた湯で20分茹でる。
- ②そのまま1時間おき、水でよく洗う。
- ③短冊に切る。
- ④山椒をよくすり、みそ、砂糖を加え、和え衣をつくる。
- ⑤筍を和える。

## ●アドバイス

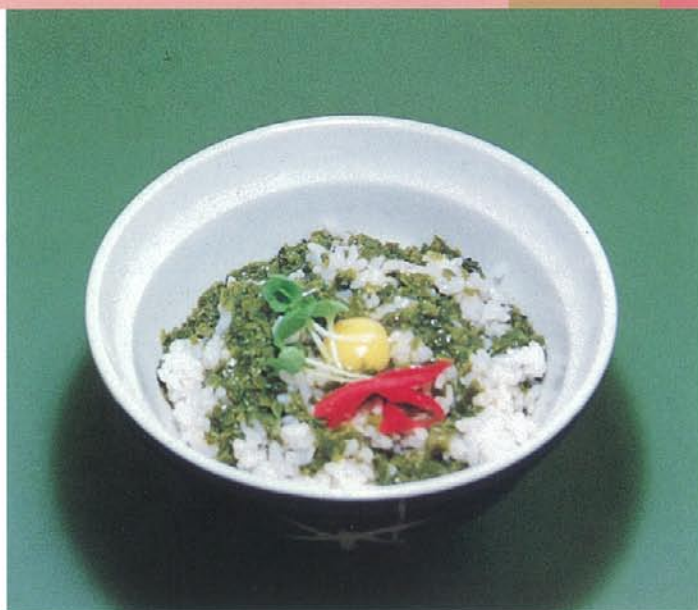
- 大きく育った筍は硬く、あくも強いので若竹が良い。切口及び肌の色は、純白でみずみずしい新鮮なものが良質である。
- 筍は水分が多く、野菜の中では比較的天ん白質が多い食品であるが、あくまでも副菜であるので、肉か魚料理を加えた献立とする。

●いい伝え  
自慢したいこと

4～5月になると、わかめの成熟した葉状部と根元近くの成実葉から遊走子が出ます。厚い布を幾重にも折りたたんだ部分をめかぶと呼びます。

わかめ狩りが最盛期になると、めかぶを沢山手に入れることができます。

めかぶとろろは、母がこの季節になると作ってくれたものです。めかぶの季節がくると、まな板でとんとんとたく音がして、私の好物ができると待遠しく、うれしく思ったものです。この味は、娘や孫にも伝えながら、季節の味を皆で楽しんでいきます。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	169 kcal
蛋白質	4.8 g
脂質	1.9 g
カルシウム	35 mg
鉄	0.9 mg
食塩	1.3 g
ビタミンA	194 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.10 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.11 mg
ビタミンC	1 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと肉	1 肉・肉加工品		めかぶ	40	160g
			魚・魚加工品		
	群 卵・卵加工品	○	だし汁	60	240cc
			しょうゆ	3	小さじ1
の骨もやと歯	2 豆腐及び豆製品		酒	1	小さじ1
			乳類		
	小魚類		塩	0.5	小さじ $\frac{1}{2}$
			海藻		
と体のえるもと	3 緑黄色野菜		うずらの卵	10	4個
			麦ごはん	110	440g
	4 その他の野菜	○	貝割大根	3	10g
果物					
体温くもや	5 穀類	○	紅しょうが	1	4g
			いも類		
	6 油脂類				

## ●作り方

- ①めかぶは、水を切り、俵板の上でたたいてきざむ。
- ②ねばりがでるまでたたいておく。
- ③めかぶと調味料を合わせる。
- ④麦ごはんを器にもり、めかぶをかける。
- ⑤うずらの卵、貝割大根、紅しょうがを飾る。

## ●アドバイス

- めかぶは、生のまま網の上で焼き、生姜しょうゆで食べてもよい。
- 沢山手に入ったときは、天日で干して保存する。
- 干したものを弱火で唐揚げにすると、子供の喜ぶおやつになる。

## ●いい伝え 自慢したいこと

うでじかは花うどの別名で、早春の頃にできる山菜です。独特の香りがあり、山村に住む者にとっては、春を味わう一番の素材です。匹見では道端の雑草と同じようにどこにでも自生しており、うでじかを見つけると、春の訪れを感じます。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	125	kcal
蛋白質	7.6	g
脂質	6.2	g
カルシウム	230	mg
鉄	3.2	mg
食塩	1.2	g
ビタミンA	960	IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.16	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.19	mg
ビタミンC	72	mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もとと肉	1 群	肉・肉加工品	うでじか	60	250g
		魚・魚加工品	ごま	7	大さじ3
		卵・卵加工品	豆腐	40	160g
		豆腐及び豆製品	白みそ	10	40g
の骨もやと歯	2	乳類	塩	0.6	小さじ $\frac{1}{2}$
		小魚類	砂糖	1.5	小さじ2
		海藻	みりん	2.5	小さじ2
と体のえ調るもと	3 4	緑黄色野菜	○		
		その他の野菜			
体働くもや	5 6	穀類			
		いも類			
		油脂類			

## ●作り方

- ①うでじかをさっと茹でる。
- ②豆腐を絞り、調味料、すりごまを合わせ、和え衣を作る。
- ③豆腐でうでじかを和える。

## ●アドバイス

- カルシウム、鉄分が比較的たくさんとれる一品である。うでじかのみを使って、香りを楽しむのも良いが、人参、ひじき等を加えると、いろいろ、栄養価も高くなる。
- 浸し物、酢の物で香りを楽しむことができる。

## ●いい伝え 自慢したいこと

キャベツは130年ほど前に日本に伝わってきました。多数の品種がありますが、特に昭和30年頃から、家庭菜園で雑種がたくさん作られるようになり、食卓にのぼる野菜の代表的なものとして、今に至っています。生食として用いられる他、茹でて酢物にしたり、ロールキャベツなどの煮物や、炒め物など、幅広く利用されています。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	69 kcal
蛋白質	3.8 g
脂質	1.8 g
カルシウム	45 mg
鉄	1.2 mg
食塩	1.2 g
ビタミンA	34 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.07 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.09 mg
ビタミンC	47 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	キャベツ 80	大4枚
		魚・魚加工品	ハム 15	3枚
		卵・卵加工品	きゅうり 30	120g
		豆腐及び豆製品	きくらげ(干) 1	4g
の骨もと歯	2	乳類	酢 13	大さじ3½
		小魚類	砂糖 4	大さじ2
		海藻	しょうゆ 1.5	小さじ1
と体のえるもと	3 4	緑黄色野菜	塩 0.4	小さじ½
		その他の野菜	ごま油 1	小さじ1
体働くもと	5 6	穀類		
		いも類		
		油脂類		

## ●作り方

- ①キャベツは、さつと茹で、軸の固い部分をそぎとる。
- ②きくらげはもどし、きゅうり、ハムとともにせん切りにする。
- ③巻きすの上にキャベツを広げ、きゅうり、ハムをしんにして巻く。
- ④ひと口大に切り、合わせ酢をかける。

## ●アドバイス

- キャベツの中に包み込む材料は、何でも良く、蒸し鶏を細く裂いたものや、茹でた人参なども利用できる。
- 普通に和えたものに比べ、見た目も美しいので、お客様の時など、一品加えると、華やかになる。

## ●いい伝え 自慢したいこと

春になると、沼沢、水田、川などにせりが自生します。柔らかく、特有の香りのあるせりを炊き込みごはんに利用するのは我が家では祖母の代から受け継がれてきています。ごぼうや、椎茸等香りの強い食品を使わず、せりの香りを存分に楽しむこの料理を食べないと、春が終わらない気がします。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	356	kcal
蛋白質	13.9	g
脂質	4.9	g
カルシウム	59	mg
鉄	1.9	mg
食塩	1.2	g
ビタミンA	991	IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.15	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.13	mg
ビタミンC	11	mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品 ○	米	70	2合
		魚・魚加工品	せり	50	200g
		卵・卵加工品	鶏肉	25	100g
		豆腐及び豆製品 ○	酒	15	カップ <small>1/2</small>
の骨もや歯	2	乳類	人参	15	60g
		小魚類	うず揚	10	40g
		海藻	砂糖	1.5	小さじ2
と体のえるもと	3 4	緑黄色野菜 ○	薄口しょうゆ	7	大さじ1 <small>1/2</small>
		その他の野菜			
体働くもと	5 6	果物			
		穀類			
		いも類			
			油脂類		

## ●作り方

- ①せりは、さっと茹でてあくぬきする。
- ②鶏肉は、分量の酒で炒る。
- ③せり以外の材料を入れ、普通に炊きはじめ、沸騰してきたら、せりを加える。

## ●アドバイス

- 緑黄色野菜がたっぷりとれる一品。この料理だけで、1日に必要な緑黄色野菜の70パーセントがとれる。
- たん白質が不足しているので、主菜として魚料理と、実だくさんの汁ものを組み合わせるとよい。

## ●いい伝え 自慢したいこと

大田地方のお祭のご馳走は、江戸風や京風の影響をあらわします。石見銀山の代官は、旗本が派遣されるのが決りになっていて、同行した代官の奥方などが、江戸の習慣を懐しんで、大田地方へ「箱ずし」の作り方をもたらしたのが始まりといわれています。

味つけ飯や五目飯に工夫を加えて作られるようになりましたが、馬路地区には「角ずし」として伝わっています。

桃の節句、お花見、春・秋のお祭の日に作られていますが、これからも大切に継承したいものです。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	579 kcal
蛋白質	11.7 g
脂質	4.2 g
カルシウム	40 mg
鉄	0.7 mg
食塩	0.1 g
ビタミンA	474 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.20 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.11 mg
ビタミンC	1 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	米	140	4合
		魚・魚加工品	ごぼう	10	40g
		卵・卵加工品	人参	20	80g
		豆腐及び豆製品	干しいたけ	1	2枚
の骨もやと歯	2	乳類	かんぴょう	5	20g
		小魚類	卵	10	1個
		海藻	砂糖	5	大さじ2
と体のえるもと	3	緑黄色野菜	しょうゆ	3	小さじ2
		その他の野菜	合わせ酢	20	大さじ5
体働くもや	4	果物	砂糖	5	大さじ2
			穀類	塩	3
	5	いも類			
			6	油脂類	

## ●作り方

- ①ご飯を炊き、合わせ酢を混ぜ寿司ごはんを作る。
- ②具は、ごぼう・人参・干しいたけ・かんぴょうを細かくきざんで、だし汁・砂糖・しょうゆで味をつける。
- ③寿司箱の内箱に、酢をつけてごはんを1センチぐらいの厚さに広げ、その上に一面に具をのせる。
- ④更にごはんを広げ、錦糸卵をのせて数段詰め重ね、軽く圧力を加える。しばらくして、上から順々に切る。

## ●アドバイス

- 昔は七升づけ、五升づけといった大きなもので沢山作ったものであるが、現在は小さめの一升づけや三升づけが多く使われている。
- 物相型に入れて、重ね具合を楽しんでもよい。

## ●いい伝え 自慢したいこと

海に恵まれない津和野は、昔から地元の清流で豊富にとれる川魚を食卓に並べました。はえは、県下のどの川にも分布していて沢山捕れますが、釣ったはえは串にさして火であぶり、涼しい場所に保存し、色々な料理に利用します。

くせないはえのあぶりと、自家栽培からとれた新鮮なちしゃを使ってのちしゃもみは、昔からこの地方に伝えられた簡単にできる惣菜です。

みそのやさしい香りがなつかしく、食欲をそそります。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	42 kcal
蛋白質	3.8 g
脂質	0.8 g
カルシウム	31 mg
鉄	1.5 mg
食塩	1.2 g
ビタミンA	319 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.04 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.06 mg
ビタミンC	5 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと と肉	1 群	肉・肉加工品	ちしゃ 40	150g
		魚・魚加工品	はえのあぶり 8	2匹
		卵・卵加工品	酢 7	大さじ2
		豆腐及び豆製品	みそ 9	大さじ2
の骨もや と歯	2	乳類	砂糖 2	大さじ1
		小魚類		
		海藻		
と体の えの調子 をと	3 4	緑黄色野菜		
		その他の野菜		
体働く も力や	5 6	果物		
		穀類		
		いも類		
			油脂類	

## ●作り方

- ①洗ったちしゃは適当な大きさにちぎり、塩もみをし、さつと水で洗って固くしぼる。
- ②焙ったはえをすり鉢に入れ、軽くする。
- ③調味料を合わせ、はえを混ぜ合わせる。
- ④ちしゃに酢味噌をかけ手早く混ぜる。

## ●アドバイス

- いりこを軽く焙って、はえの代わりに使ってもおいしい。
- ちしゃのとれるこの季節は、ちりめんじゃこが出廻る時期でもあるので、じゃこを用いたり、しめさばなど、酢じめの魚を用いることもある。
- カルシウム、ビタミン、鉄分などの多い副菜で、もう1皿何か欲しい時、簡単にでき、素朴な味が喜ばれる。

## ●いい伝え 自慢したいこと

「石ばしる垂水の上のさわらびの萌え出づる春になりけるかも」と万葉集にあるように、古くから日本人に親しまれた山菜です。

粘り、香気が現代なお好まれ、わらび料理が食卓にのると春を感じます。乾燥したり、塩漬けにして保存もしますが、採れたての方が風味も高く、軟かく消化にも良く、萌え出す春にふさわしい山菜です。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	29 kcal
蛋白質	2.1 g
脂質	0.3 g
カルシウム	15 mg
鉄	0.6 mg
食塩	0.5 g
ビタミンA	55 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.01 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.06 mg
ビタミンC	6 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	わらび 50	200g
		魚・魚加工品	白みそ 8	大さじ1杯
		卵・卵加工品	酢 5	大さじ1杯
		豆腐及び豆製品	からし 1	4g
の骨もやと歯	2	乳類		
		小魚類		
		海藻		
と体のえるもと	3	緑黄色野菜		
		その他の野菜	○	
体働くもや	5 6	穀類		
			いも類	
		油脂類		

## ●作り方

- ① わらびはきれいに洗って、さっと茹で、3～4センチの長さに切る。
- ② 調味料を合わせ、わらびの上に盛る。

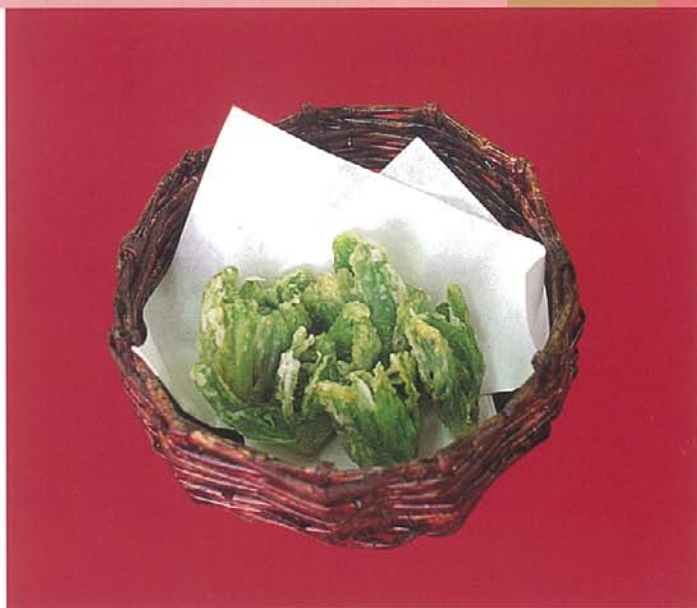
## ●アドバイス

- わらびを保存する方法
  - ① さっと茹でて、木灰をまぶして乾燥させる。
  - ② 根元に木灰をつけて塩漬にする。
 それぞれ、もどすときは鍋にわらびと銅を入れて熱湯をそそぎ、そのまま冷ますと色よくもどせる。(乾燥の場合はこれを数回くり返す。)
- 採れたてのものをさっと茹で、生姜じょうゆに漬けたり、三杯酢にしてもおいしい。



## ●いい伝え 自慢したいこと

ふきのとうは、ふきの花の蕾です。独特の芳香と苦味が好まれ「春の料理には苦みを盛れ」という諺にぴったりの素材です。味噌汁の実、佃煮、焼き味噌等いろいろ利用できますが、春一番といえは天婦羅につきます。天婦羅にすると不思議なことに苦みがなくなり、香りだけが口一杯に広がります。雪のとけ始め、わずかな隙間に小さな蕾を見つけた時の幸福は、山里に住む者だけに与えられた自然の恵みです。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	134	kcal
蛋白質	3.7	g
脂質	4.4	g
カルシウム	43	mg
鉄	1.0	mg
食塩	0.9	g
ビタミンA	272	IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.08	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.12	mg
ビタミンC	18	mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	肉・肉加工品		ふきのとう 80	12~16ヶ
	群	魚・魚加工品	小麦粉 15	60g
		卵・卵加工品	油 4	16g
		豆腐及び豆製品	だし汁 50	カップ1
の骨もと歯	乳類		酒 2	大さじ $\frac{1}{2}$
	2	小魚類	しょうゆ 6	大さじ1 $\frac{1}{2}$
		海藻	みりん 4	大さじ1
と体の調子をもと	3	緑黄色野菜		
	4	その他の野菜	○	
体働く力や		5	果物	
	穀類			
	6	いも類		
		油脂類	○	

## ●作り方

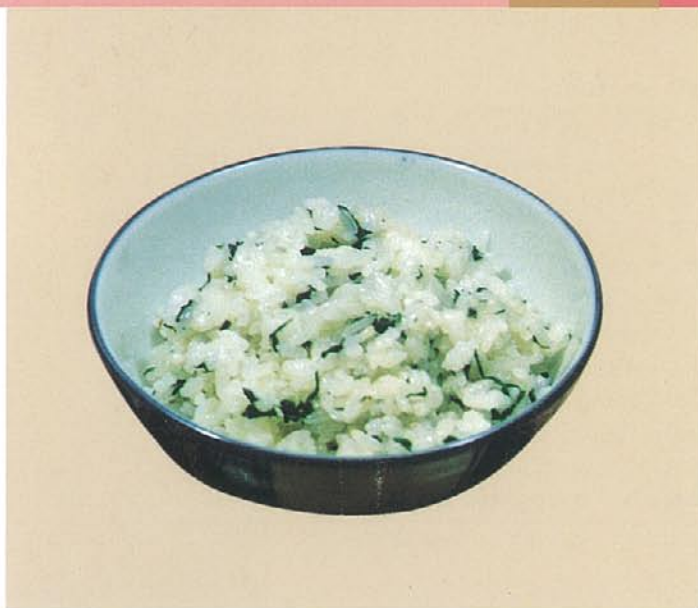
- ①ふきのとうは、水気をよく切って、下部に少し切目を入れる。
- ②揚げ衣をつけ、さっと揚げる。
- ③調味料はひと煮立ちさせて天つゆをつくる。

## ●アドバイス

- ふきのとうは、かたい蕾のものを使う。
- 揚げ衣は、うす衣を少量つけること。
- 生のまま細かく切って汁の浮き実にしたり、沢山摘んだときは、さっと茹で、甘がらく味をつけ保存食としてもよい。

## ●いい伝え 自慢したいこと

昔から、よもぎは薬草として珍重されてきました。桃の節句をはじめとして、四季を通して、餅、団子、ちまき等に使用され、田舎では欠かせない味のひとつです。母の作ってくれたよもぎ飯は、よもぎと塩だけのものでしたが、最近ではスキムミルク、だし昆布をいっしょに炊きこみ、工夫しています。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	389 kcal
蛋白質	10.4 g
脂質	1.4 g
カルシウム	105 mg
鉄	1.1 mg
食塩	1.9 g
ビタミンA	301 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.16 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.17 mg
ビタミンC	3 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もとと肉	肉・肉加工品		米 100	2½カップ
	魚・魚加工品		よもぎ 15	60g
	卵・卵加工品		スキムミルク 3	大さじ2
	豆腐及び豆製品		だし昆布	10cm
の骨もやと歯	乳類	○	酒 4	大さじ1
	小魚類		塩 1.8	大さじ½
	海藻			
と体のえ調子をもと	緑黄色野菜	○		
	その他の野菜			
体働くもや	果物			
	穀類	○		
	いも類			
	油脂類			

## ●作り方

- ①米は洗ってざるにあげる。
- ②よもぎは小さきざみ、炭酸を入れた熱湯にさっとくぐらせ、30分冷水にさらし、あく抜きをする。
- ③米にだし昆布、酒、スキムミルクを加えて炊く。
- ④水をきったよもぎを布巾でかたくしぼり、塩少量をふりかけ、ごはん混ぜる。

## ●アドバイス

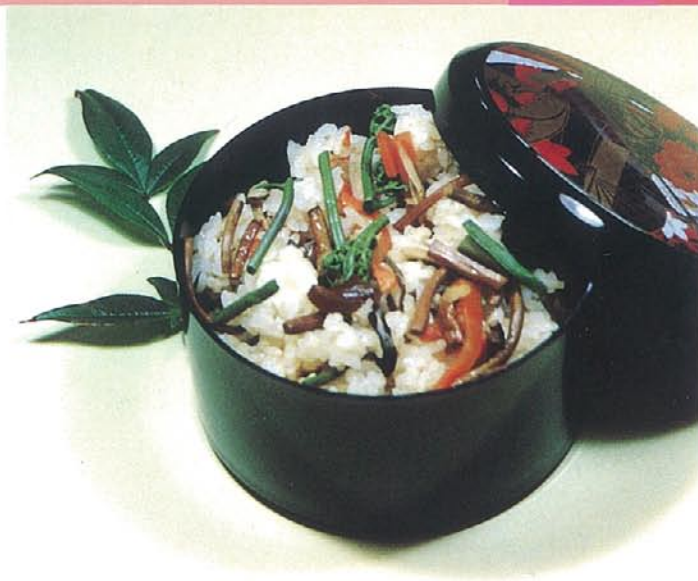
- スキムミルクを加えたことで、カルシウムがおぎなえる。
- 魚・肉・卵を使った主菜と野菜・海藻をたっぷり使った副菜を加えてバランスをとる。

### ●いい伝え 自慢したいこと

木の芽どきといわれる春は、山菜のシーズンです。わらび、ぜんまい、ごごみ、またたび…等々。中でもぜんまいは、山地の湿った土地に群生し、沢山採ることが出来ます。採りたてでも必ず茹でてあく抜きをした後調理します。茹でたわらびをもんでは干し、もんでは干しと手間ひまかけて乾燥加工品にします。

水でもどしたわらびは、お祭りのときの五目飯、おこわ、煮しめ等のおもてなし料理になりました。畑仕事のはしに食べた山菜おこわの味は、今でも忘れられません。

今回は、牛乳を使って炊いてみましたが、山菜の風味も変わらず、美味しくいただけます。



### ●栄養量(1人分)

エネルギー	375	kcal
蛋白質	8.9	g
脂質	3.6	g
カルシウム	79	mg
鉄	0.8	mg
食塩	1.3	g
ビタミンA	220	IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.13	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.16	mg
ビタミンC	1	mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もとと肉	1 群	肉・肉加工品	もち米	90	カップ3
		魚・魚加工品	牛乳	70	カップ2
		卵・卵加工品	たけのこ	2	10g
		豆腐及び豆製品	わらび	8	50g
の骨もやと歯	2	乳類	ぜんまい	2	10g
		小魚類	ごぼう	3	20g
		海藻	人参	3	20g
と体のえるものをと	3 4	緑黄色野菜	だし汁		カップ3
		その他の野菜	しょうゆ	3	大さじ1
		果物	酒	3	大さじ1
体温の力もや	5 6	穀類	塩	0.8	小さじ1
		いも類			
		油脂類			

### ●作り方

- ①米は洗って一晩牛乳にひたす。
- ②蒸して、米が透き通ったら、牛乳で2回うち水をする。
- ③具を調味料で煮てさます。
- ④米が柔らかくなったら、煮汁をうつ。
- ⑤具を米の上ののせ、2～3分蒸して混ぜる。

### ●アドバイス

- ぜんまいには、蛋白質やビタミンB<sub>2</sub>が比較的多く含まれている。
- 生のぜんまいは、アノイリナーゼ(ビタミンB<sub>1</sub>分解酵素)を含むが、重曹やわら灰であくをぬくことにより、酵素作用はなくなる。
- 調理にひと手間かかるが、繊維も多く、是非伝えたい素材の1つである。

## ●いい伝え 自慢したいこと

たたきは生きの良い魚の身を、三枚におろして身を細く切り、包丁で寄せながらトントンたたいて作ります。かつお、鰯、鯖、まぐろ等の魚で作りますが、わが家では、春の訪れと共に脂がのって、生きのいい旬の鰯のたたきが好評です。薬味としては、葱やしょうが、にんにく、青じそ等をのせます。二杯酢をかけ包丁の腹でピチャピチャとたたいて、味を充分しみこませて食べる味は、新鮮な魚が手に入る港町ならではの味です。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	123	kcal
蛋白質	15.8	g
脂質	5.5	g
カルシウム	55	mg
鉄	0.8	mg
食塩	1.8	g
ビタミンA	21	IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.11	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.15	mg
ビタミンC	1	mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと と肉	肉・肉加工品		鰯 (3枚におろしたもの) 80	中4匹
	魚・魚加工品	○	しょうゆ 10	大さじ2½
	卵・卵加工品		酢 5	大さじ1½
	豆腐及び豆製品		しょうが 2	8g
の骨もや と歯	乳類		ねぎ 1	4g
	小魚類			
	海藻			
と体の えるも をと	緑黄色野菜	○		
	その他の野菜			
体温の も力や	果物			
	穀類			
	いも類			
	油脂類			

## ●作り方

- ①鰯は3枚におろす。
- ②薄く切った身を包丁でたたく。
- ③器にもり、せん切りのしょうがとねぎを飾る。

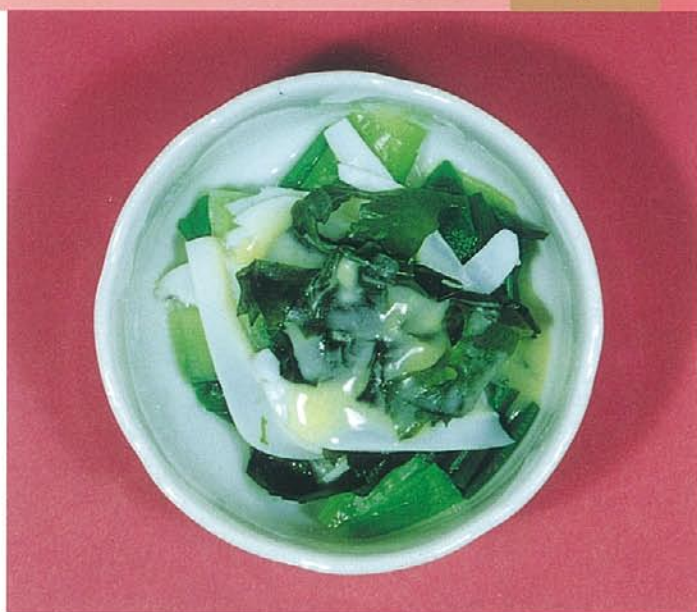
## ●アドバイス

- 鰯のたたきは、小骨も小さく切って一緒に食べるとよい。
- 薬味と魚のたたきを混ぜ合わせてもよい。
- 酢味噌、マヨネーズ、ドレッシング等、変わった食べ方も美味しい。

### ●いい伝え 自慢したいこと

春の花々が咲きほこる頃になると、母の懐かしい味のひとつである“ぬた”が恋しくなります。ぬたは沼田とも書き、とろりとしたみその感じが、沼田を思わせるのでこの名があるといえます。

柔らかいわけぎといかとわかめを使ったこの一品は、色どりも春のさわやかさを感じます。旬の生わかめの鮮やかな緑色が食欲をそそります。



### ●栄養量(1人分)

エネルギー	55 kcal
蛋白質	4.8 g
脂質	0.7 g
カルシウム	48 mg
鉄	0.6 mg
食塩	1.4 g
ビタミンA	254 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.03 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.08 mg
ビタミンC	10 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もとと肉	肉・肉加工品		生わかめ 20	80g
	魚・魚加工品	○	イカ 20	80g
	卵・卵加工品		わけぎ 20	80g
	豆腐及び豆製品		みそ 8	大さじ2
の骨もやと歯	乳類		酢 4	大さじ1
	小魚類		砂糖 5	大さじ2
	海藻	○		
と体のえ調るもとと	緑黄色野菜	○		
	その他の野菜			
	果物			
体働くもや	穀類			
	いも類			
	油脂類			

### ●作り方

- ①生わかめ、わけぎは1口大に切り、さっと湯をとおす。
- ②イカも短切りにし、茹でておく。
- ③材料を器にもり、上から酢みそをかける。

### ●アドバイス

- みそに辛子、タバスコ等の香辛料を使うと、目先の変わった大人むぎのぬたになる。
- 筍の穂先を使うと、春らしさが一層満喫できる。
- みそは、白味噌、赤味噌を混ぜ合わせよくすりつぶして用いる。

## ●いい伝え 自慢したいこと

ふきは特有の香気があり、春らしさを感じさせてくれる季節感あふれる野菜です。食べた時のシャキシャキとした歯ざわりも、春のさわやかさを伝えます。山野のいたるところで自生し、手軽に使われています。茎より葉、葉よりふきのとうに苦みとあくが強くなり、持ち味を生かした料理をいろいろ工夫しています。何といても彩りのあざやかさがふきの身上です。旬の頃には、両手に持ちきれない量を刈り取り、塩漬にして保存します。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	114 kcal
蛋白質	4.5 g
脂質	6.6 g
カルシウム	86 mg
鉄	1.1 mg
食塩	1.2 g
ビタミンA	22 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.02 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.04 mg
ビタミンC	1 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	ふき 70	300g
		魚・魚加工品	うす揚げ 20	2枚
		卵・卵加工品	かんぴょう 1	4g
		豆腐及び豆製品	だし汁 50	1カップ
の骨もと歯	2 群	乳類	酒 3	大さじ1
		小魚類	しょうゆ 7	大さじ2
		海藻	砂糖 2	小さじ2
と体のえるもと	3 群	緑黄色野菜	みりん 3	小さじ2
		その他の野菜		
体働くもと	4 群	穀類		
		いも類		
		油脂類		

## ●作り方

- ①ふきは皮をむき、さっと湯とおしする。
- ②うす揚げもさっと湯とおしして、開いておく。
- ③開いたうす揚げにふきを並べて巻ずしのように巻き、かんぴょうでむすぶ。
- ④味がしみこむまで、だし汁・調味料を加えて、弱火で煮合わせる。

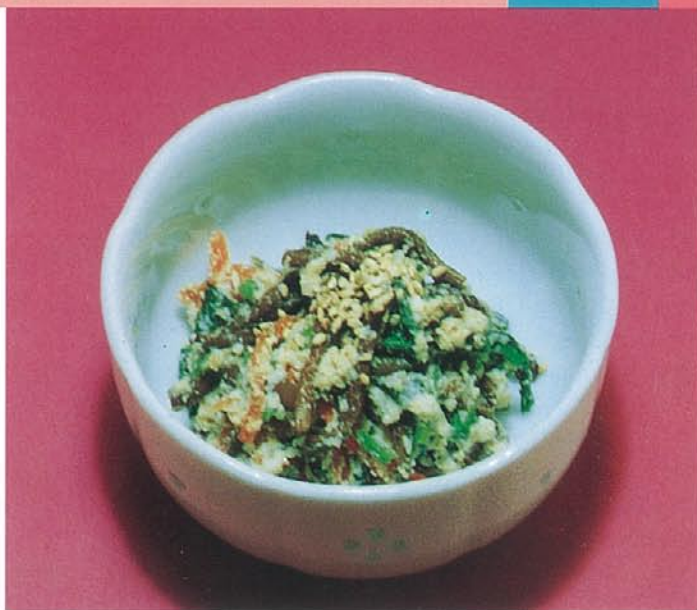
## ●アドバイス

- ふきの彩りと、歯ざわりが楽しめる一品です。ふきだけを巻かず、人参、鶏ささ身等を加えることによりバランスが良くなる。
- うす揚げは裏・表の両面を利用すると趣が変わってよい。

## ●いい伝え 自慢したいこと

雪どけとともに、暖かい日差しがさしこみ、春の訪れを感じさせる頃になると、旭の山々は白い綿ぼうしをかぶったぜんまいが顔を出します。数ある山菜の中でも王者的な存在です。籠いっぱい摘みとったぜんまいは、保存食として昔から伝わってきました。

そのまま食べるには、苦味が強いので、灰汁や重曹を入れた湯でよくあくを抜いてから、天日で乾かし、乾燥させて使います。湯でもどし、煮もの・和え物・天婦羅・炒めもの・汁の実など各家庭の自慢料理が必ずあります。この白和えは我が家自慢の1品です。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	5 kcal
蛋白質	0.8 g
脂質	0 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.1 mg
食塩	1.8 g
ビタミンA	78 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.01 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.04 mg
ビタミンC	3 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 肉・肉加工品		ぜんまい(干) 10	40g
	魚・魚加工品		豆腐 30	寸丁
	卵・卵加工品		スキムミルク 3	大さじ1
	豆腐及び豆製品	○	ほうれん草 20	80g
の骨もやと歯	2 乳類	○	人参 10	40g
	小魚類		ごま 1	4g
	海藻		砂糖 3	大さじ1
と体の調子をとるもの	3 緑黄色野菜	○	しょうゆ 5	20g
	4 その他の野菜	○		
体働く力や温くもの	5 穀類			
	いも類			
	6 油脂類			

## ●作り方

- ①豆腐は茹でて、水切りしておく。
- ②ぜんまいは柔らかく茹でる。
- ③ぜんまいを2〜3センチの長さで切り、調味料で煮る。
- ④ほうれん草、人参も茹でて、2〜3センチに切る。
- ⑤豆腐をすり鉢でつぶし、材料といりゴマを加えて混ぜる。

## ●アドバイス

- 色どりを考え、野菜の種類を多くすると、いっそう栄養的価値が高まる。
- ぜんまいを油で炒め、豆腐にスキムミルクを入れる等工夫することで味の変化が楽しめる。

## ●いい伝え 自慢したいこと

山椒は、春の若芽、青い実、熟果と季節を通じて三度楽しめます。

春の木の芽といえは、山椒の若芽のことです。

一つ一つていねいに摘み取って、汁物の吸い口、筍寿司等に利用します。沢山摘み取った時には、熱湯にきっとくぐらせ、かつお節としょうゆをかけて大胆にいただきます。山椒好きの人には一番の食べ方です。

山椒を摘み取る時には口笛を吹かず、声を出さず……。何故がよくわかりませんが、木を枯らしてはいけないと、山椒摘みにはいくつになっても固く守っています。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	119 kcal
蛋白質	7.7 g
脂質	5.3 g
カルシウム	154 mg
鉄	1.9 mg
食塩	0.6 g
ビタミンA	40 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.07 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.04 mg
ビタミンC	0 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	木の芽	5	20枚
		魚・魚加工品	豆腐	100	1丁
		卵・卵加工品	こんにやく	60	1枚
		豆腐及び豆製品	みそ	5	大さじ1強
の骨もやと歯	2	乳類	砂糖	2.5	小さじ2
		小魚類	みりん	9	大さじ2
		海藻	だし汁	少々	大さじ2
と体のえるものと	3 4	緑黄色野菜			
		その他の野菜			
体働くものとや	5 6	穀類			
		いも類			
		油脂類			

## ●作り方

- ①豆腐は熊笹の葉にのせ、網で焼く。
- ②こんにやくは、だし汁としょうゆ少々で薄味をつける。
- ③山椒はすり鉢ですりつぶし、調味料を加える。
- ④豆腐、こんにやくを竹串に刺し、山椒みそをぬる。

## ●アドバイス

- 豆腐は、さいころ状に切って串に刺し、唐揚げをした後、山椒みそをつけてもよい。
- とれたての筍の穂先を生のまま切って、山椒みそで和えても美味しい。
- 魚・肉等の主菜と浸し等の副菜を揃えるとよい。



### ●いい伝え 自慢したいこと

山々の雪が消えかかる頃、たらの芽が大きくふくらみます。山菜の王様といわれるたらの芽は、うどんに類似し、味にこくがあり、香気があって美味しいものです。「誕たらたら」に由来した名と言われていいます。芽は2回出ますが、2番目を摘むとたらの木が枯れる事もあり、開ききらない1番芽のみを大切に掻きとります。食べ方はいろいろありますが、天婦羅やごま和えなどの他、山から採ってきたものを、そのまま網にのせ、直火でみそをつけながら焼いて食べるのも、野趣があっていいものです。



### ●栄養量(1人分)

エネルギー	41 kcal
蛋白質	1.3 g
脂質	2.3 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.2 mg
食塩	φ g
ビタミンA	89 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.03 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.05 mg
ビタミンC	2 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	肉・肉加工品		たらの芽	15 60g
	魚・魚加工品		小麦粉	4 大さじ2
	卵・卵加工品	○	卵	2 8g
	豆腐及び豆製品		油	2 8g
の骨もやと歯	乳類			
	小魚類			
	海藻			
と体のえるもと	緑黄色野菜			
	その他の野菜	○		
体働くもや	果物			
	穀類	○		
	いも類			
	油脂類	○		

### ●作り方

- ①小麦粉に卵、冷水をあわせ、衣を作る。
- ②たらの芽に、衣をつけて油で揚げる。

### ●アドバイス

- 衣をできるだけうすくつけ、たらの芽の色、形を楽しめるようにする。
- 魚介類や他の野菜と一緒に盛り合わせ、酢物等を副菜として添えると、春らしい献立となる。
- てんつゆで食べるより、少しの塩をつけて食べるのがより美味しい。

## ●いい伝え 自慢したいこと

うずめ飯は、石見地区の町村ではどこでも作られる郷土料理です。親しい人の集まりや、季節を問わずよく作ります。上手に作る秘訣は、昆布のとろみが出るまで気長に煮て、だしをとることです。匹見特産のなめこを使うと、とろみに片栗粉を入れる必要がなく、いつまでもさめないおいしいものができます。山菜をごはんの底に埋めて、伏し目がちに供したことから、うずめ飯という名がついたといわれます。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	365 kcal
蛋白質	13.0 g
脂質	4.7 g
カルシウム	107 mg
鉄	2.3 mg
食塩	2.0 g
ビタミンA	473 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.21 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.14 mg
ビタミンC	6 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1群	肉・肉加工品	里芋 65	400g
		魚・魚加工品	ごぼう 15	80g
		卵・卵加工品	人参 10	60g
		豆腐及び豆制品	なめこ 15	100g
の骨もやと歯	2	乳類	鶏肉 8	40g
		小魚類	厚揚げ 30	200g
		海藻	せり 8	40g
と体のえ調子をと	3	緑黄色野菜	わさび 2	8g
		その他の野菜	だし汁 250	カップ5
体働く力もと	4	果物	昆布 4	16g
			穀類	薄口しょうゆ 12
		いも類	米 70	2合
			油脂類	

## ●作り方

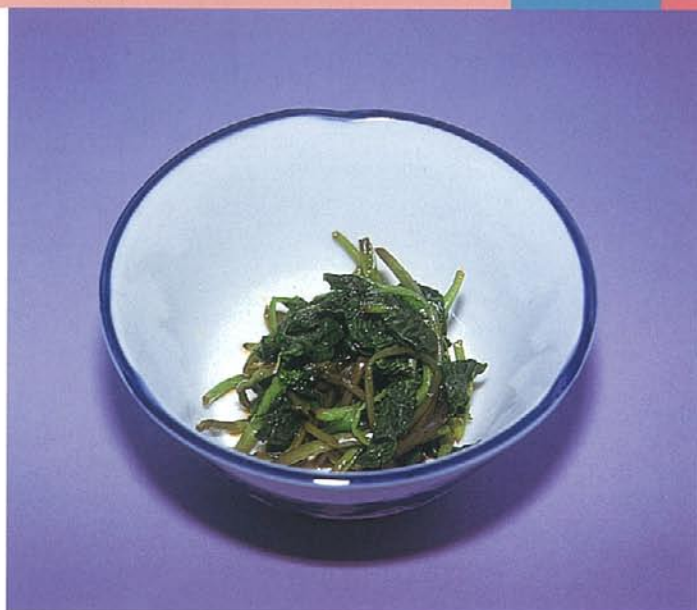
- ①昆布がとろとろになるまで煮て、だしをとる。(1人200cc)
- ②野菜は、小口切りにし、鶏肉は熱湯をかけておく。
- ③昆布だしで、材料を煮て柔らかくなったら調味料を加える。
- ④大きめの椀に具を入れ、おろしわさびをのせ、ごはんをその上に盛る。

## ●アドバイス

- あつあつを食べるのが身上。昆布を、とろみが出るまで煮ることがポイント。手軽に作るには片栗粉を利用してよい。
- 鶏肉のかわりに、やまめや鮎など、川魚の干物を入れてもおいしい。
- この料理だけで、塩分が2グラムと高いので、あとは酢物など、塩分の少い副菜を加えるとよい。

### ●いい伝え 自慢したいこと

日原町でわさびの栽培が始まったのは、大正5年頃です。最初は、谷で作っていましたが、収穫量が少く、その後、国有林の田床を借りて植えたところ、大根畑のようによくできたそうです。それからだんだんと栽培地域が広がりました。食べ方も、昔はしょうゆからとったひしおをまぶして食べたり、茎は漬け物にしていました。また、豆腐との和え物としてよく食べていました。



### ●栄養量(1人分)

エネルギー	31 kcal
蛋白質	1.9 g
脂質	0.1 g
カルシウム	23 mg
鉄	0.4 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.02 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.05 mg
ビタミンC	13 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと と肉	肉・肉加工品		わさびの葉 25	100g
	魚・魚加工品		みりん 3	大さじ <small>1/2</small>
	卵・卵加工品		しょうゆ 10	カップ <small>1/2</small>
	豆腐及び豆製品			
の骨もや と歯	乳類			
	小魚類			
	海藻			
と体の えるも をと	3 緑黄色野菜	○		
	4 その他の野菜			
体働く 力もや と	穀類			
	5 いも類			
	6 油脂類			

### ●作り方

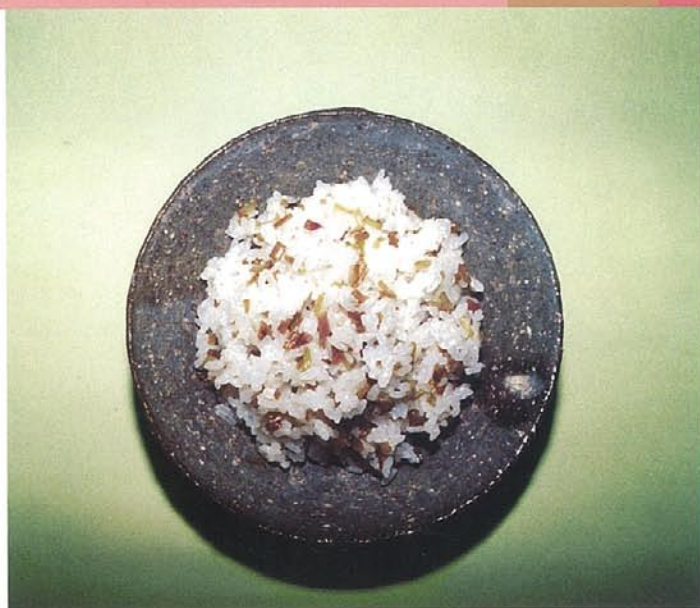
- ①洗ったわさびの葉を、80～90℃の湯に入れ、3～5分ふたをする。
- ②ざるにあげて振る。
- ③辛みがでるまで、くり返す。
- ④水にもどし、よくしぼる。
- ⑤調味料を合わせた中にわさびをつけ込み、冷蔵庫で保存する。
- ⑥すぐにでも食べられるが、4～5日後が食べごろである。

### ●アドバイス

- 常備菜となる一品である。わさびの辛味があり、塩分も強いので、そう多くは食べられないが、好きな人は食べすぎない注意も必要。食欲増進剤として少量食べるか、他の材料に混ぜて、和えものとしてもよい。

## ●いい伝え 自慢したいこと

ふきの香りが野趣そのもので、素朴なごはんです。ふきは日本の原産で、広く山野に自生しています。家庭では、たくさん収穫される時期に塩づけして保存し、折にふれ料理に使われています。ふきごはんは、津和野の味として料理屋でも売り出されていますが、手軽にできることもあって、一般家庭でも昔からよく作られ喜ばれています。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	297 kcal
蛋白質	5.4 g
脂質	3.9 g
カルシウム	24 mg
鉄	0.5 mg
食塩	1.0 g
ビタミンA	12 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.09 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.04 mg
ビタミンC	2 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	米	70	2合
		魚・魚加工品	ふき	50	200g
		卵・卵加工品	油	3	大さじ1
		豆腐及び豆製品	だし汁	13	カップ1/2
の骨もやと歯	2	乳類	みりん	4	大さじ1
		小魚類	砂糖	0.7	小さじ1
		海藻	しょうゆ	6	大さじ1/2
と体のえ調子をと	3 4	緑黄色野菜			
		その他の野菜	○		
体働く力や	5 6	穀類			
		いも類			
		油脂類	○		

## ●作り方

- ①米は普通に炊く。
- ②刻んだふきをさっと茹でる。
- ③ふきを油で炒め、調味料を加えて、水気がなくなるまで煮る。
- ④炊きたてのごはんに混ぜる。

## ●アドバイス

- ふきは茹ですぎないことが大切。白飯に混ぜるだけの簡単な料理であるので、不意のお客があった時などに重宝する。
- 油が使っているため、おかずにはあっさりとしたものを付ける。焼魚、野菜の白酢和えなどを組み合わせるとよい。

## ●いい伝え 自慢したいこと

ふきの緑のやさしい色がまず食欲をそそります。しゃきとした歯ごたえがさわやかで、ほのかな苦味と、ふき独特の香りが何とも言えません。好みによって炒りごまや、削りがつお、しらす干しなどをかけてもおいしく食べられます。色と味と香りが一度に楽しめて、お酒の肴にも喜ばれています。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	50 kcal
蛋白質	0.4 g
脂質	0 g
カルシウム	24 mg
鉄	0.1 mg
食塩	1.0 g
ビタミンA	14 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.01 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.02 mg
ビタミンC	2 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もとと肉	肉・肉加工品		ふき 60	240g
	魚・魚加工品		酢 50	カップ1
	卵・卵加工品		砂糖 7	大さじ3
	豆腐及び豆製品		塩 0.6	小さじ½
の骨もやと歯	乳類		しょうが 3	12g
	小魚類 海藻			
と体のえ調るもと	3 緑黄色野菜			
	4 その他の野菜 果物	○		
体働くもや	5 穀類 いも類			
	6 油脂類			

## ●作り方

- ①ふきはよく洗って水気を切り、熱湯にしばらく浸す。
- ②ふきを冷水にとって冷やし、ざるにあけて水気を切る。
- ③布巾で水気をふきとり、3センチの長さに切る。
- ④酢、砂糖、塩を合わせて大きめの器に入れる。
- ⑤ふきを浸し、蓋をして2～3日おく。
- ⑥器に盛り、針しょうがを飾る。

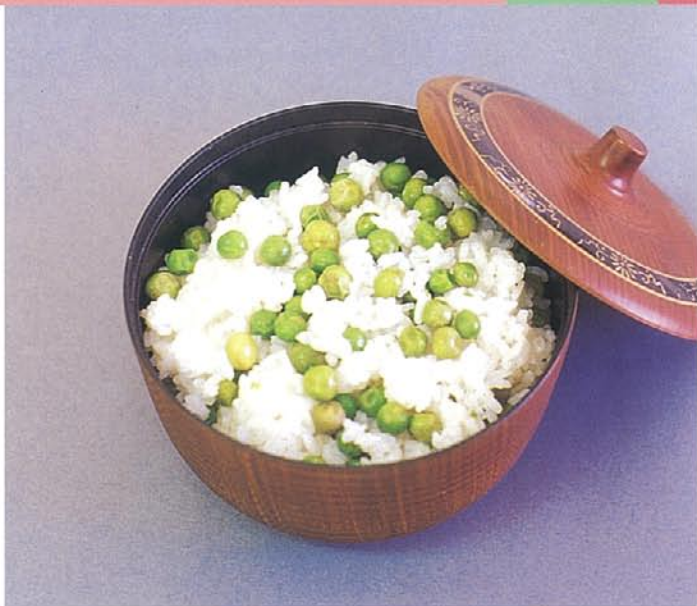
## ●アドバイス

- 煮物に比べ、塩分が少くてもおいしく食べられる。
- ふき自体には水分が多い他は、栄養的に目立った特徴はないが、独特の香りと歯ざわりが楽しめる料理である。主菜、副菜がそろった献立にあと一品、という時に便利なものである。

### ●いい伝え 自慢したいこと

グリーンピースの名で親しまれているえんどう豆は、えんどうの成熟しきらないものです。旬のえんどう豆には、自然の甘みと香りがあります。

季節に一度は炊き上げたい「豆ご飯」は、味は勿論、色と香りを楽しむ一品です。その鮮やかな緑と白のコントラストの様から「ひすいご飯」とも呼ばれ、季節感と共に食欲を増すご飯です。



はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血 もと と肉	1 群	肉・肉加工品	米 70	2合
		魚・魚加工品	水 105	2カップ強
		卵・卵加工品	えんどう豆 20	80g
		豆腐及び豆製品	塩 1.5	小さじ1強
の骨 もや と歯	2	乳 類	昆布 5センチ角	手のひら大
		小 魚 類		
		海 草		
と体の える もと	3	緑黄色野菜		
		その他の野菜	○	
体働く も とや	4	果 物		
		穀 類	○	
	5	い も 類		
		6	油 脂 類	

### ●栄養量(1人分)

エネルギー	268 kcal
蛋白質	6.2 g
脂 質	1.0 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.8 mg
食 塩	1.5 g
ビタミンA	38 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.14 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.05 mg
ビタミンC	5 mg

### ●作り方

- ①米は炊く30分前に洗って、ざるに上げ水気を切る。
- ②えんどう豆は、3カップの水に、塩小さじ1杯を入れ色よく茹でておく。
- ③米に昆布、塩を入れて炊き、炊き上ったらえんどう豆を混ぜる。

### ●アドバイス

- えんどう豆は、さっと茹でて冷凍にしておく、いろいろな料理に利用できる。
- 乾燥したものは、羊かんやあんにしたり、ぜんざいにしてもよい。
- 煮豆にするときは、色が悪くなるのでふたは用いない方がよい。

### ●いい伝え 自慢したいこと

にらは、畑の片すみ、勝手口等に植えられ、ケガをした手足の傷口に利用した思い出があります。

家庭の食卓に頻般にのぼるようになったのは、いつ頃からかはっきりしませんが、和・洋・中華が家庭料理にとり入れられるようになってから、広く活用される様になりました。

消化を助けて胃腸の調子を整え、感冒の予防になる薬養、薬用食品といわれています。今では、家庭の日常惣菜として幅広く使える緑黄色野菜です。



### ●栄養量(1人分)

エネルギー	118 kcal
蛋白質	4.3 g
脂質	3.4 g
カルシウム	19 mg
鉄	0.5 mg
食塩	0.7 g
ビタミンA	94 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.11 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.07 mg
ビタミンC	10 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品 ○	強力粉 20	80g
		魚・魚加工品	白菜 15	60g
		卵・卵加工品	キャベツ 10	40g
		豆腐及び豆製品	玉ねぎ 8	30g
の骨もと歯	2	乳類	椎茸 5	20g
		小魚類	豚肉ミンチ 10	40g
		海藻	にら 5	20g
と体のえ調子をと	3 4	緑黄色野菜 ○	油 1	5g
		その他の野菜 ○	しょうゆ 2	小さじ1
		果物	塩 0.5	小さじ1/2
体働く力もと	5 6	穀類 ○		
		いも類		
		油脂類 ○		

### ●作り方

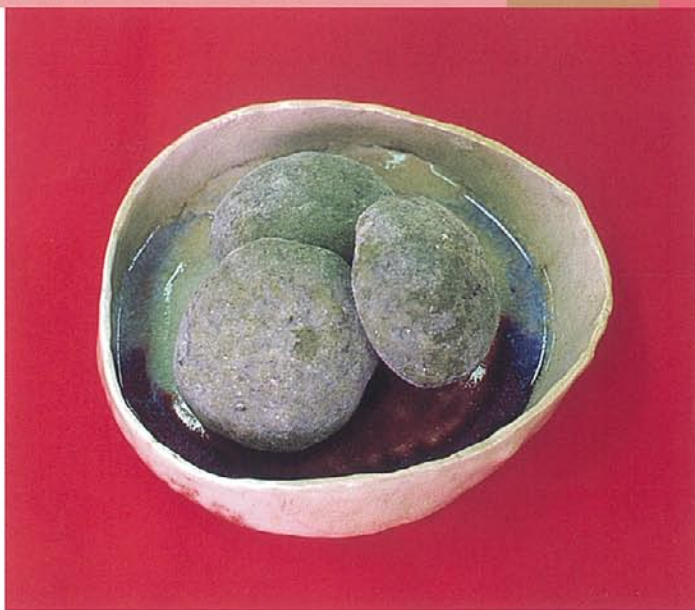
- ①強力粉にぬるま湯を加え、耳たぶぐらいの柔らかさにまとめ、ぬれ布巾をかけてねかせる。
- ②野菜をみじん切りにし、水気を切る。
- ③野菜とミンチ肉、調味料をよく混ぜる。
- ④ねかせた小麦粉を伸ばして皮を作る。
- ⑤皮に材料を入れて包む。
- ⑥沸騰した湯の中に入れ、浮き上がりを待つ。

### ●アドバイス

- 練った強力粉は、1時間以上ねかせること。
- 野菜は水気をしっかり切ること。
- あたたかいうちにそのまま食べてもおいしいが、酢じょうゆにつけて食べてもよい。
- だしを取ってスープ仕立てにしても美味しい。

●いい伝え  
自慢したいこと

雪もとけ、日差しがどことなくやわらいでくるとき、野原や土手ではよもぎが芽をふき、「よもぎ摘みに行かなくては…」と体がうずうずしてきます。おそくなると、ホタルが卵を産みつけるため、5月中には、摘んでしまわなくてはなりません。天気の良い日に籠一杯に摘んできて、灰汁で茹でます。灰汁を使うと色も良くなり、柔らかく仕上がると母から伝えられてきています。茹で上がったよもぎは、むしろに並べ天日でカラカラになるまで干します。四月三日のおひなさまには、菱餅にして飾ります。普段では、餅に混ぜて搗き、賽の日に切り、あられ餅にさせていただきます。春の訪れを、家族で喜びます。



## ●栄養量(1人分)

エネルギー	354	kcal
蛋白質	10.4	g
脂質	1.4	g
カルシウム	36	mg
鉄	2.0	mg
食塩	0.3	g
ビタミンA	140	IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.20	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.09	mg
ビタミンC	2	mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	30個分めやす
の血もと肉	1 肉・肉加工品		もち米 90	1升
	魚・魚加工品		よもぎ (茹でて水切り後) 7	100g
	卵・卵加工品		小豆 30	3カップ
	豆腐及び豆製品		砂糖 10	200g
の骨もやと歯	2 乳類		塩 0.3	小さじ1
	小魚類			
	海藻			
と体のえるもと	3 緑黄色野菜	○		
	4 その他の野菜			
体働くもとや	5 穀類	○		
	いも類			
	6 油脂類			

## ●作り方

- ①もち米は一昼夜、水にかしておく。
- ②沸騰した灰汁によもぎを入れ、柔らかくなったら、水につけあくをとる。
- ③小豆を柔らかく煮てつぶあんにし、砂糖あん塩あんにする。
- ④もち米を蒸し、蒸し上がったら、きざんだよもぎを入れてつく。
- ⑤つきあがったもちで、あんを包む。

## ●アドバイス

- ビタミンAの豊富なよもぎを使った1品。昔から伝わるなつかしい味である。砂糖を控えめにして、子供のおやつにも適している。
- おやきにしてもよもぎの香りが楽しめる。