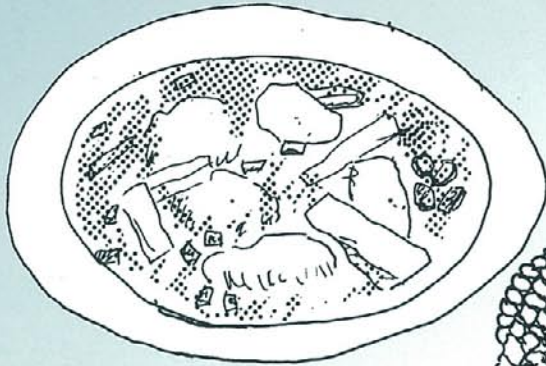


伝えて、いきなり、故郷の味覚

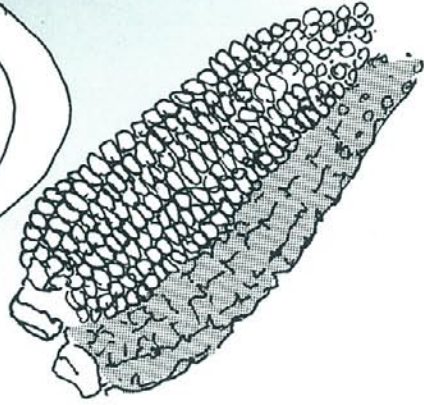
夏の編

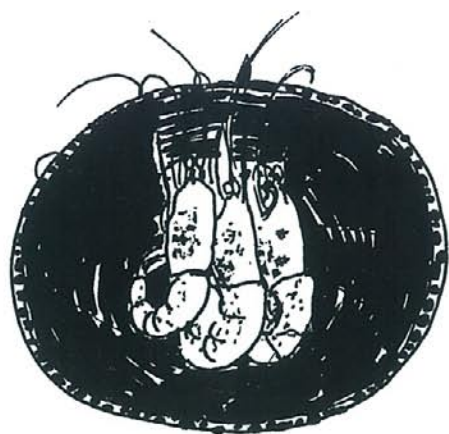


笹寿司



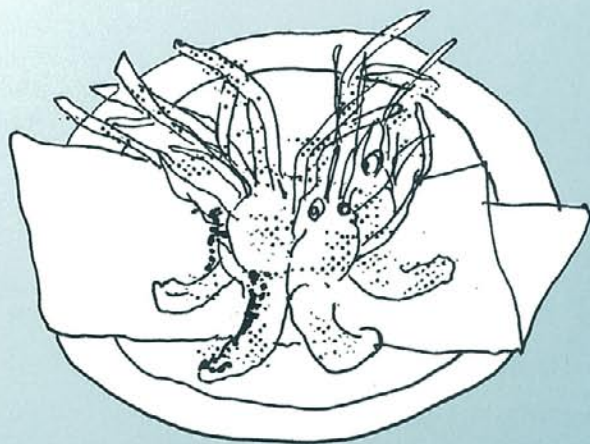
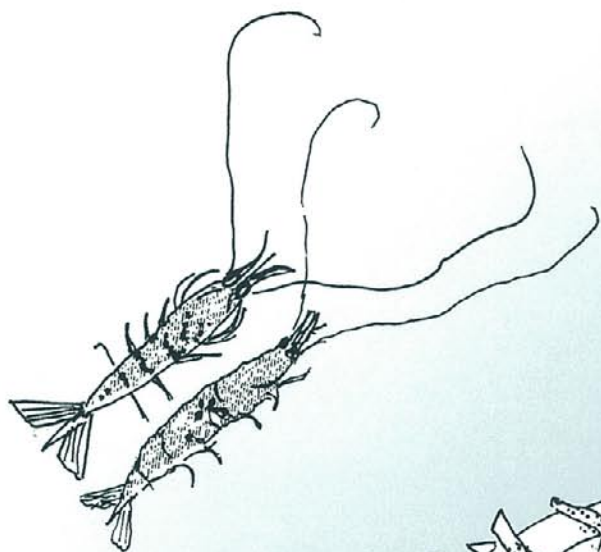
コーンすいとん





モロゲエビの煮付け

夏



手長エビの天婦羅

夏

- 1 ● 手長エビの天婦羅(松江)
- 2 ● いかのしそ巻き揚げ(鹿島)
- 3 ● 芋の葉の白和え(島根)
- 4 ● 飛魚の酢物(美保関)
- 5 ● ロールキャベツのトマト煮(東出雲)
- 6 ● 空豆のグリーンスープ(八雲)
- 7 ● しじみのかき揚げ(玉湯)
- 8 ● せいごの魚田(宍道)
- 9 ● モロゲエビの煮付け(八束)
- 10 ● 茄子のミートソースかけ(安来)
- 11 ● コーンすいとん(伯太)
- 12 ● プルプルメロン(伯太)
- 13 ● 南瓜のいところ煮(広瀬)
- 14 ● 玉葱のピリ辛サンド(仁多)
- 15 ● 笹寿司(横田)
- 16 ● コーンのきらきら蒸し(大東)
- 17 ● 手作りハーブソーセージ(加茂)
- 18 ● トマトステーキ(木次)
- 19 ● ワレットと梅のおから和え(三刀屋)
- 20 ● 紅鱈のマリネ(吉田)
- 21 ● 胡瓜の味噌煮(掛合)
- 22 ● しそ寒天(頓原)
- 23 ● バイアムのかき揚げ(赤来)
- 24 ● モロヘイヤの花びら揚げ(出雲)
- 25 ● 甘鯛のしそ香味(平田)
- 26 ● 生姜と砂ずりの酢物(斐川)
- 27 ● 鮎寿司(佐田)
- 28 ● うに入り豆腐のあんかけ(多伎)
- 29 ● 豚肉の梅肉炒め(湖陵)
- 30 ● 野菜のぶどうドレッシング(大社)

● いい伝え 自慢したいこと

手長エビは、雄の長く見事な手と美しい紅の発色を楽しむえびです。テナガエビ科のエビで、殻は固く第1～第2脚ははさみとなります。

雌の第2歩脚は、特に長く円筒状になっています。日本では本州中部以南の淡水、または幾分海水の混入する場所に棲んでいます。

宍道湖の夏の漁でとれた雌の子持ちは、特においしく惣菜に喜ばれています。

宍道湖でも近年漁獲量は減って来ていますが、昔からこの地方では親しまれて来たエビです。

宍道湖の自然環境とともに変らぬ味を残していきたいものです。



● 作り方

- ①手長エビは、きれいに洗っておく。
- ②小麦粉、卵、水、塩を合わせ天婦羅の衣をつくる。
- ③手長エビに衣をつけて油で揚げる。

● アドバイス

- エビの主な成分はたんぱく質で、100g中20g前後です。脂肪は少ないです。エビの旨味は豊富なエキス分からきます。エキス分の中に甘味の強いアミノ酸の一種グリシンの含量が、他の魚肉に比して著しく多いようです。
- 料理方法として天婦羅の他にも砂糖と酒、かくし味に塩を入れて炒り上げた炒り煮があります。茹でるときは塩と酢をういます。また、茄子と一緒に煮ると、エビと茄子の独特の色が冴えて、一段と料理のでき上がりがよくなります。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	275 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂 質	14.0 g
カルシウム	51 mg
鉄	0.9 mg
食 塩	0.8 g
ビタミンA	64 IU
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	2 mg
繊 維	0 g

● バランス診断



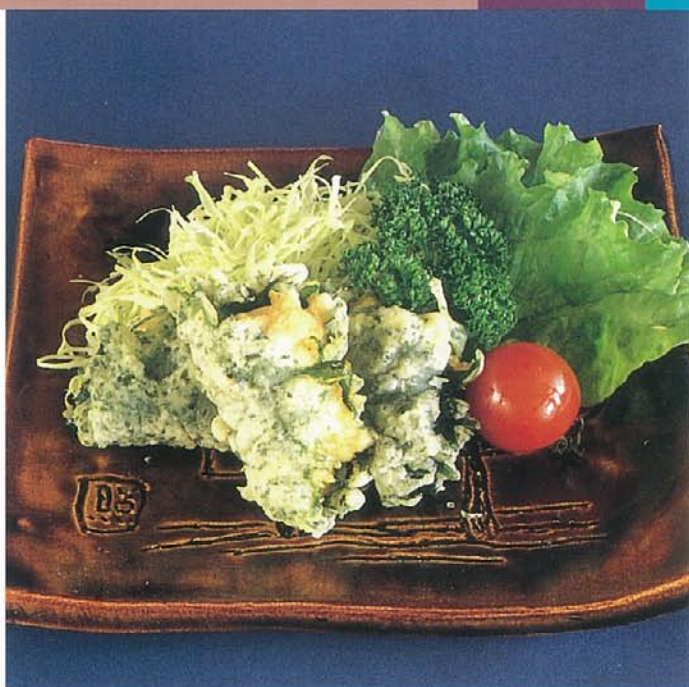
材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
手長エビ	80	4匹	
小麦粉	20	カップ1	
卵	10	小1個	
塩	0.5	小さじ½	
水	適量	適量	
揚げ油	8	-	

● いい伝え 自慢したいこと

夜の日本海には、いか釣り船の灯りがいちめんの海に広がり、とても印象的です。いかは昼間、深いところで泳いでいますが、夜になると浅いところへやってきて、船の明るい灯りを求めて、集まってきます。それを釣り上げるのです。

いかは、軟体動物頭足類の総称で、非常に種類が多く、日本で取れるものだけでも、100種類以上もあります。恵曇漁協でも、一年中いかが採れ、種類も豊富ですが、「スルメイカ」「シロイカ」等が代表的なものになります。

いかは、魚肉と違う特有の旨味をもち、いろいろな料理に適しています。この地方では、新鮮ないかを「イカソーメン」等にして食べますが、このいかの巻き揚げは、青のりとしその香りを生かし、若者好みに仕上げてみました。



● 作り方

- ①いかの皮をむき、ミキサーにかけ、片栗粉、砂糖、塩を加えて練る。
- ②青しそにいかミンチを包み、青のりを加えた天婦羅の衣をつけて揚げる。
- ③レタスは手で適当にちぎり、せん切りキャベツ、ミニトマトを盛り付ける。

● アドバイス

- いかは、良質のたんぱく質を含み消化のよい食品です。
- いかは、特有のたんぱく質の繊維が交互に直角の方向に走っていて、加熱すると縮むので、料理によっては、いかの肉の繊維を切っておくとよいでしょう。
- すり身にして利用する場合、つなぎとして、でんぷんを加えましょう。
- 副菜として、酢物や和え物など野菜料理と組み合わせましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	154 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	7.7 g
カルシウム	36 mg
鉄	0.7 mg
食塩	0.5 g
ビタミンA	339 IU
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	13 mg
繊維	0.2 g

● バランス診断

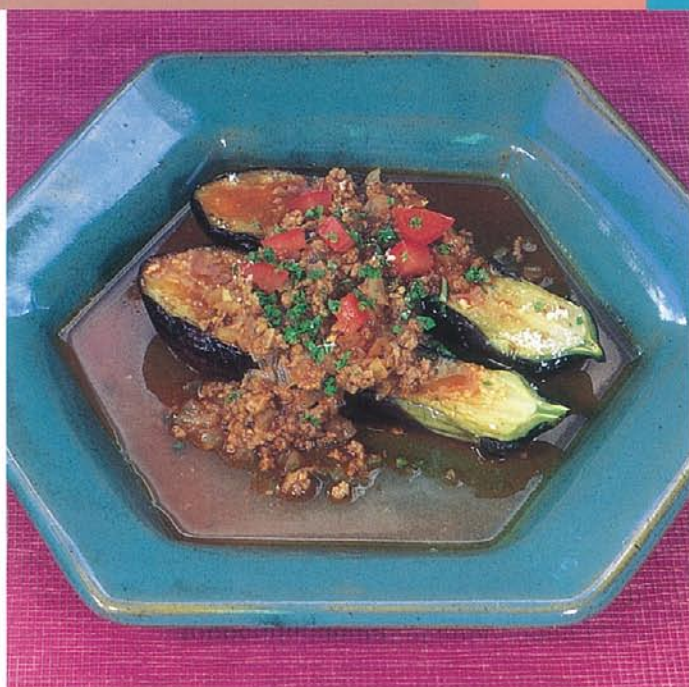


材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
いか	50	200 g
片栗粉	1	小さじ1
砂糖	1	小さじ1
塩	0.2	小さじ $\frac{1}{8}$
青しそ	3	12枚
青のり	1	小さじ $\frac{1}{2}$
小麦粉	10	大さじ5
揚げ油	7	-
レタス	5	20 g
キャベツ	15	60 g
パセリ	1	4 g
ミニトマト	10	40 g

● いい伝え 自慢したいこと

茄子は別名ナスビともいい、「一富士、二鷹、三なすび」と愛嬌のある夢占いや「親の意見と茄子の花は、千に一つの無駄もない」と平易な論しに使われるほど、花が咲けば必ず実となります。原産はインドで夏に採れるところから“なつみ”（夏の実）とも呼ばれるようになりました。当地方において、茄子は明治の頃から植えられていたらしく、明治生まれの祖母たちより、茄子は一人に10本植えておけば夏中家族が食べられると聞かされており、農家では今でも10本を目安に植えています。

茄子料理といえば昔から煮物が一般的ですが、茄子のミートソースかけは、煮物離れをしている若い人達や子供達にも喜んで食べてもらえる洋風感覚の料理の一品ともいえましよう。



● 作り方

- ①茄子は、へたを付けたまま縦半分に切り、皮の方に切り込みを入れる。
- ②玉葱、パセリはみじん切り、トマトは小さく切っておく。
- ③油で茄子の両面を焼き、皿に取り出しておく。
- ④合挽肉、玉葱を油で炒め、取り出しておいた茄子を入れ、水、トマトケチャップ、ウスターソース、ブイヨン、塩を加え、茄子に火が通るまでゆっくりと煮込む。
- ⑤茄子を皿に盛り上からミートソースをかけ、トマト、パセリ、粉チーズを上から散らす。

● アドバイス

- エネルギー、脂質の高い副食なので、海藻や野菜を使った副菜と組み合わせると良いでしょう。高齢の方は、合挽肉を30～40gにしましょう。
- 茄子は、あまり栄養価の高い食品ではないので、たんぱく源や油類と組み合わせると栄養価、味とも良くなります。
- 茄子の色は、皮を空気にふれないように料理をすると、きれいな紫色が保てます。

● 栄養量（1人分）

エネルギー	313 kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	20.4 g
カルシウム	55 mg
鉄	2.9 mg
食塩	2.2 g
ビタミンA	395 IU
ビタミンB1	0.33 mg
ビタミンB2	0.22 mg
ビタミンC	26 mg
繊維	1.3 g

● バランス診断



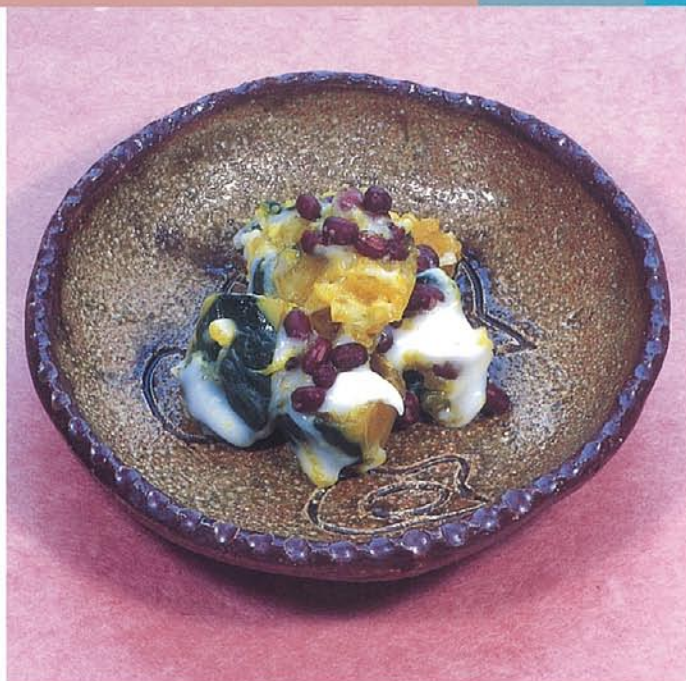
材 料 と 分 量			
1人分 (g)		4人分めやす	
茄子	100	400g	
玉葱	60	240g	
合挽肉	60	240g	
トマト	30	120g	
パセリ	5	20g	
粉チーズ	2	小さじ4	
ブイヨン	0.6	1/2個	
トマトケチャップ	18	大さじ4	
ウスターソース	8	大さじ2	
塩	0.4	小さじ1/3	
油	7	大さじ2	

● いい伝え 自慢したいこと

南瓜の原産地は南米で、日本には約350年前にカンボジアから渡来したので、この名前がついたといわれています。南瓜は別名「なんきん、とうなす」とも呼ばれ、夏を伝える代表的な野菜の1つです。

いとこ煮は、古くから伝わっている料理方法で、“追い追い”材料を入れるところから、また、野菜、芋、豆などは甥の関係にあたることからこの名前がついたといわれています。南瓜は、とても栄養価の高い食品ですが、最近は食卓にのぼることも少なくなってきました。

南瓜のいとこ煮は、子供からお年寄りの方まで幅広く喜んでもらえるおやつです。



● 作り方

- ①南瓜は小さめに切る。
- ②小豆は軟らかく茹でておく。
- ③牛乳の中に南瓜、小豆、砂糖を入れ、南瓜が柔らかくなるまでゆっくりと煮る。
- ④最後に水溶きの片栗粉でとろみをつける。

● アドバイス

- このおやつは南瓜、牛乳が使っているので、カルシウム、ビタミン類がたくさんとれヘルシーな間食です。
- 夏は冷たくしていただくとう層おいしさが増します。
- 南瓜は軟らかく煮すぎると、牛乳の色がきれいに仕上がらないので気を付けて煮ます。
- 小豆のかわりに枝豆を用いても緑色できれいに仕上がります。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
南瓜	120	480 g
小豆	10	40 g
牛乳	75	300 g
砂糖	2	大さじ1
片栗粉	2	大さじ1

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	181 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂 質	2.8 g
カルシウム	112 mg
鉄	1.3 mg
食 塩	0.1 g
ビタミンA	647 IU
ビタミンB1	0.19 mg
ビタミンB2	0.23 mg
ビタミンC	47 mg
繊 維	1.8 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

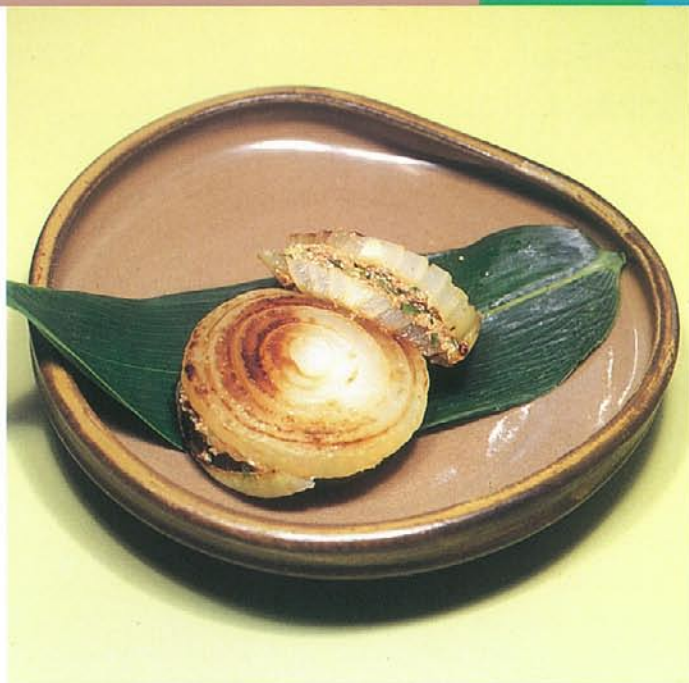
玉葱の栽培の歴史は古く、エジプトではピラミッド建設の労働者が食用したという記録があります。

原産地はペルシャ地方で、あの美しいペルシャのサラサは玉葱の赤い薄皮から取り出した色素で、黄金色や褐色に染めたものです。

今では、世界各地に広まって野菜として栽培されています。

日本での栽培は、比較的新しく、明治に入ってからです。

玉葱の茶色の薄皮をむくと、白いピカピカした実がのぞき、なんとも可愛らしい感じがします。この料理は、その可愛らしい形をそのまま生かし、甘味をひき出す工夫がしてあります。



● 作り方

- ①ボールに挽肉を入れ、明太子、葱、酒を加え、よく練り合わせる。
- ②玉葱は、8mm位の輪切りにし、軽く塩をする。
- ③片栗粉を玉葱の切り口につけ、練り合わせた具をはさむ。
- ④フライパンに油をひき、こんがり両面を焼く。

● アドバイス

- 玉葱は、辛味とともに甘味が強いのが特徴で、加熱すると辛味成分の一部がなくなり、残りが還元されて甘味を増します。
- 青菜のひたしや白和えなど、緑黄色野菜と組み合わせましょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
玉葱	100	400g
塩	0.2	小さじ $\frac{1}{5}$
豚挽肉	35	140g
葱	5	20g
酒	2	小さじ2
明太子	10	40g
片栗粉	5	大さじ2
油	3	大さじ1

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	186 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂 質	10.3 g
カルシウム	21 mg
鉄	1.0 mg
食 塩	0.9 g
ビタミンA	52 IU
ビタミンB1	0.33 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	8 mg
繊 維	0.5 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

夏になり山に笹が繁ると、笹取りをする人があちこちにみられます。この地方では、昔から初夏になると笹を取り、笹巻きやちまき、笹寿司など笹を料理に使います。笹寿司は、寿司飯に笹の香りがうつり、夏らしい献立の一つです。笹を2枚に切って風呂敷風に包んだり手巻き寿司風に包んだりして、若い人にも食べやすいようにアレンジしています。また、包む具も、身近にある材料を組み合わせると、手軽に作られます。いつもの手巻き寿司からたまには、目先を変えて笹を使って子供達と巻いてみるのも楽しいものです。



● 作り方

- ①米にだし昆布をのせて炊き、合わせ酢を加える。
- ②エビは、塩ゆでにし皮をむく。
- ③椎茸と人参は、砂糖としょうゆで煮てから、短冊に切る。
- ④笹を沸騰した湯にくぐらせ、水で冷ます。
- ⑤笹の上に御飯をのせ、材料を入れて巻く。
- ⑥木の芽をのせる。

● アドバイス

- 笹寿司に使う笹の葉は、小さすぎても大きすぎても、巻きにくいので、ほどほどの大きさに生長した時期に採るのがコツです。
- 緑黄色野菜を使ったおひたしや、和え物、焼魚と組み合わせましょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
米	60	カップ1 $\frac{1}{2}$
だし昆布		10cm 1枚
合せ酢		
┌ 酢	9	大さじ2 $\frac{1}{2}$
└ 砂糖	9	大さじ4
└ 塩	1	小さじ1弱
笹	2枚	8枚
エビ	20	4尾
塩	0.1	少々
椎茸	5	2枚
人参	10	40g
ツナ缶	15	60g
砂糖	3	大さじ1
しょうゆ	1	小さじ1
木の芽	2	8枚

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	328 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂 質	3.9 g
カルシウム	19 mg
鉄	0.9 mg
食 塩	1.6 g
ビタミンA	431 IU
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	2 mg
繊 維	0.3 g

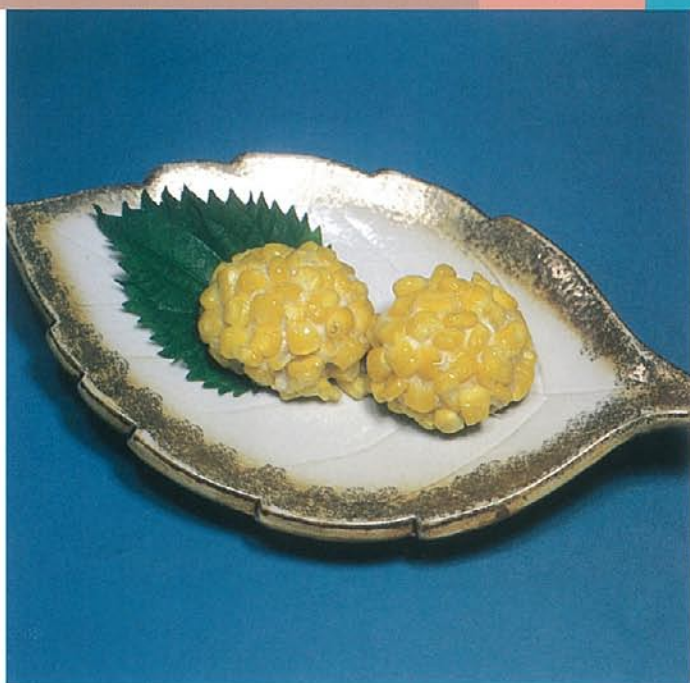
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

とうもろこしは、ヨーロッパを経て16世紀末に日本に伝来しました。種類は6種類あり、スイートコーンはその1つで甘味が強いのが特徴です。大東町では、現在スイートコーンを栽培し、1トン近くを出荷しています。昔から各家庭ではおやつとしてとうもろこしを栽培し、子供達が風呂のたき口で焼いて食べたものです。焼きたてのとうもろこしを「フーフー」と吹きながら、食べ終わる頃には口のまわりや手が墨で真っ黒になっていた事を思い出します。

この献立は、スイートコーンの黄色く輝いた実と大東町の源氏蛸をイメージして作った夏の料理です。



● 作り方

- ①スイートコーンは、茹で包丁で実を取り、水気をきっておく。
- ②葱はみじん切りにし、生姜はすりおろす。
- ③水気をきったコーンに片栗粉をまぶす。
- ④ボールに鶏ひき肉と葱、生姜、調味料、片栗粉を加え、粘りがでるまでよくこねる。
- ⑤8等分し、丸いだんご状にする。
- ⑥だんご状のもののまわりにコーンをまんべんなくまぶす。
- ⑦蒸し器の中で約8分蒸す。

● アドバイス

- スイートコーンは、たんぱく質、脂質、糖質の他にビタミンB₁が多いのが特徴です。脂質の中でも不飽和脂肪酸が多く、食物繊維も多いので、便通にも効果があります。
- この料理は、コーンの甘味を強く感じるので葱と生姜でさっぱりとした味付けにします。
- 海草や野菜、たっぷりのドレッシングサラダや野菜炒めと組み合わせましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	159 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	7.4 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.9 mg
食塩	1.3 g
ビタミンA	169 IU
ビタミンB ₁	0.05 mg
ビタミンB ₂	0.14 mg
ビタミンC	4 mg
繊維	0.3 g

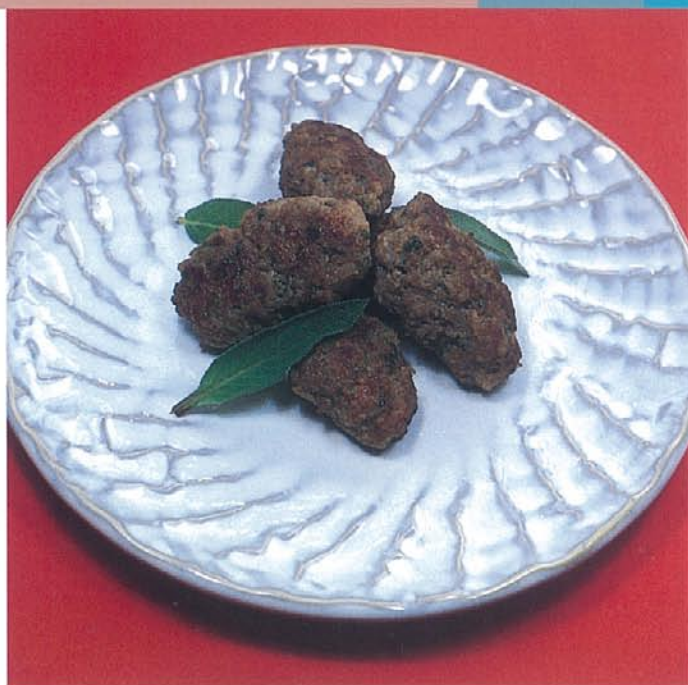
● バランス診断



材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
スイートコーン	40 160g
鶏ひき肉	40 160g
葱	3 12g
生姜	3 12g
卵	6 1/2個
片栗粉	4 大さじ2
酒	3 大さじ1
しょうゆ	3 大さじ2/3
塩	0.5 小さじ2/5
こしょう	少々 少々
青しそ	1 4枚

● いい伝え 自慢したいこと

現在はストレス社会と言われ、心のゆとりを求める傾向にあります。そんな中でハーブは“香り”という点で注目されています。乾燥させ、ポプリにしたり、ハーブティーにしたりする他に料理の中での利用も増えています。パセリやサフランなどは「あ、ハーブの一種だったのね」と初めて認識するほど食生活に溶け込んでいます。しかし、その数はまだ限られていて、家庭料理に使われるハーブは、ほんの一部だけです。加茂町では、平成5年にハーブの会が発足し、現在70種類のハーブを作っています。



● 作り方

- ①豚赤身もも肉を細かく切り、豚挽肉と混ぜる。
- ②ハーブは水洗いしてよく水分をふき、みじん切りにする。
- ③ボールに肉、ハーブ、調味料を入れ、よく混ぜあわせる。
- ④1時間以上、冷蔵庫でねかせ、味と香りがなじんでから手で丸めて好みの形を作る。
- ⑤フライパンに油を熱し、丸めたソーセージを転がしながら焼く。

● アドバイス

- この料理は、豚ひき肉だけでは脂肪分が多いので、豚赤身もも肉を加えてあります。
- ハーブを料理に使うポイントは、最初は量を控え目にし、味や香りを見ながら調節していくことと、香りの強いもの同士を組み合わせないようにすることです。
- この料理は、ハーブを加える事により香りが増し、普通のソーセージより塩分が少なくても、おいしく食べることができます。
- 野菜のサラダやひたし、具だくさんの汁と組み合わせるとバランスが良くなります。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	152 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	10.0 g
カルシウム	58 mg
鉄	0.6 mg
食塩	0.7 g
ビタミンA	9 IU
ビタミンB1	0.46 mg
ビタミンB2	0.20 mg
ビタミンC	0 mg
繊維	0 g

● バランス診断



材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
豚挽肉	25		100 g
豚赤身もも肉	25		100 g
タイム		}	大さじ2
マージョラム			
ローズマリー			
セージ			
黒こしょう	少々		少々
塩	0.6		小さじ $\frac{1}{2}$
スキムミルク	5		大さじ4
油	3		大さじ1

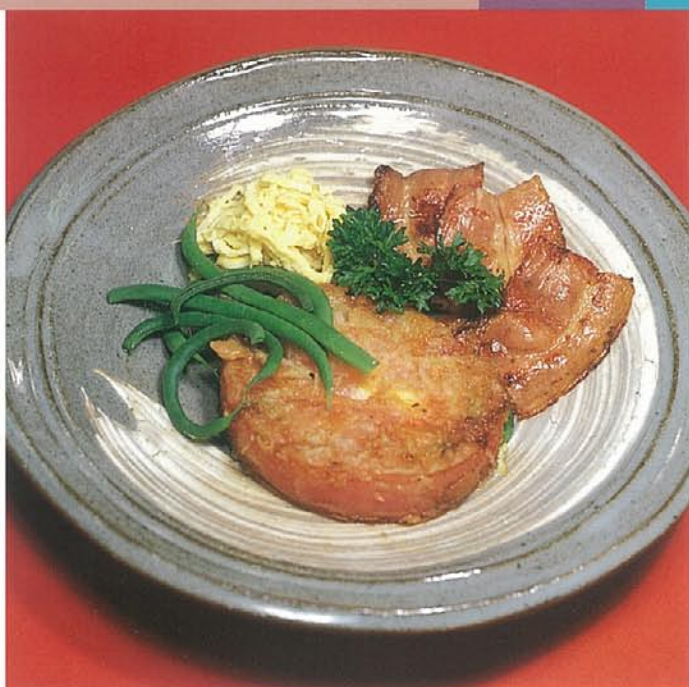
● いい伝え 自慢したいこと

トマトは、果物と野菜の中間的な特徴のある味で、生のままサラダとして食べたり、煮込みソースにしたりと、利用価値の高い野菜です。

この頃は、一年中ハウスものが出回っていますが、畑でもぎたてのトマトを食べると「ああ夏が来たのだなあ。」と感じます。

ドイツでは、トマトをチーズ、ハム、ベーコンと焼いたりしていますが、なかなかおいしく、生のままだけでなく、火を通しておいしくいただけます。

この料理は、外側の温かさと内側の冷たさがマッチして、子供達が喜ぶ一品です。



● 作り方

- ① トマトは上下を少し切り落としてから、横半分に切り軽く塩、こしょうで調味し、小麦粉をまぶす。
- ② 油少々でベーコンを炒め、好みの焼きかげんで取り出し、バター、油を足してトマトを並べる。
- ③ トマトの両面に、こんがり焼き色がつくまで強火で焼き、火を弱めふたをして中まで火を通す。
- ④ 焼きたてのトマトにベーコンと塩ゆでにしたさやいんげん・錦糸卵・パセリをあしらう。

● アドバイス

- トマトは、完熟ではなく、少し固めのものが形がくずれずきれいに焼けます。
- 野菜のたっぷり入った汁物や大豆製品を使った温かい料理と組み合わせます。
- トマトは、ビタミン類、カロチン、鉄分を豊富に含んでいます。露地ものは、味も栄養もハウスものに比べ2～3割は良いといわれています。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	280	kcal
たんぱく質	8.9	g
脂質	22.9	g
カルシウム	30	mg
鉄	1.1	mg
食塩	1.4	g
ビタミンA	369	IU
ビタミンB1	0.28	mg
ビタミンB2	0.17	mg
ビタミンC	33	mg
繊維	0.5	g

● バランス診断

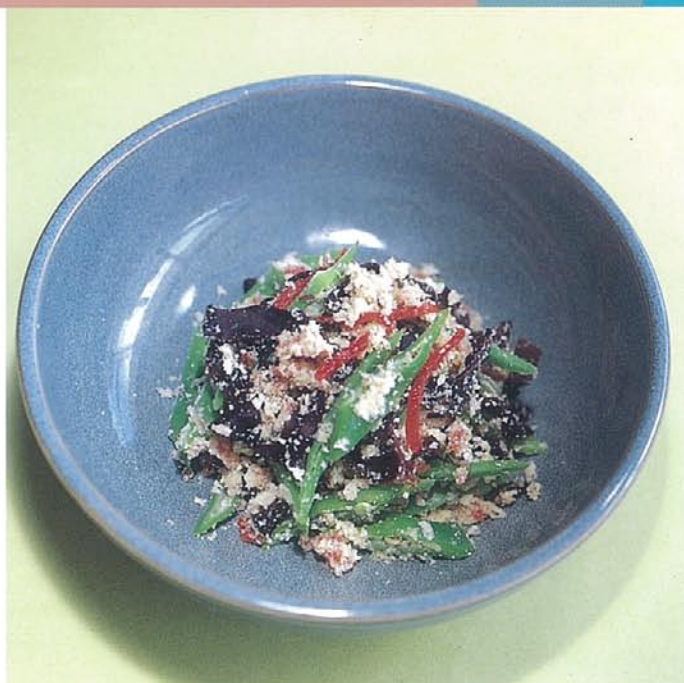


材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
トマト	65	260 g
ベーコン	45	180 g
パセリ	1	4 g
小麦粉	6	大さじ2
塩	0.3	小さじ $\frac{1}{5}$
こしょう	少々	少々
バター	2	小さじ2
油	1	小さじ1
さやいんげん	20	80 g
卵	13	1個
油	2	小さじ2

● いい伝え 自慢したいこと

梅には飛梅という故事があります。菅原道真が太宰府に左遷された時、庭前の梅に「東風吹かばにほいおこせよ梅の花、あるじなしとて春な忘れそ」と詠んだところ、この梅が太宰府まで飛んでいったということです。

三刀屋町では菅原道真公を祭った天満宮を造って以来、梅を多く植えるようになり、昭和55年の島根国体を契機に婦人の加工グループが、この梅を使っていろいろな加工品を作り、今では町の名産にもなっています。また、昔から家でも豆腐を作っていたため、その副産物であるおからも料理にしてよく食べられてきました。そのおからを和え衣にし、夏野菜と梅とでさっぱりと、さわやかな食がすすむ料理です。



● 作り方

- ①ワレットは茹でて、一口大の斜め切りにする。
- ②きくらげは水でもどし、湯に通して一口大に切る。
- ③ワレットときくらげは、砂糖と塩で下味を付ける。
- ④梅漬は荒く刻む。
- ⑤おからはから炒りして酢、砂糖で味を付ける。
- ⑥全部の材料を和える。

● アドバイス

- おからには食物繊維が多く、少量のたんぱく質、脂肪、糖質、カルシウム、ビタミンB₁なども残っているため利用したい食品です。味が無いので調味や調理法を工夫するのがおいしく食べるコツです。
- 梅干しの塩分は約20%なので摂りすぎには注意しましょう。
- この料理は、主菜になる揚げ物料理と組み合わせます。

材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す		
ワレット	50	200g	
きくらげ	3	12g	
砂糖	1	小さじ1	
塩	0.1	小さじ $\frac{1}{10}$	
梅漬	10	40g	
白胡麻	2	大さじ1	
おから	30	120g	
	酢	5	大さじ $\frac{1}{3}$
	砂糖	2	大さじ1

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	64 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂 質	2.3 g
カルシウム	90 mg
鉄	1.5 mg
食 塩	1.8 g
ビタミンA	135 IU
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.08 mg
ビタミンC	5 mg
繊 維	1.7 g

● バランス診断

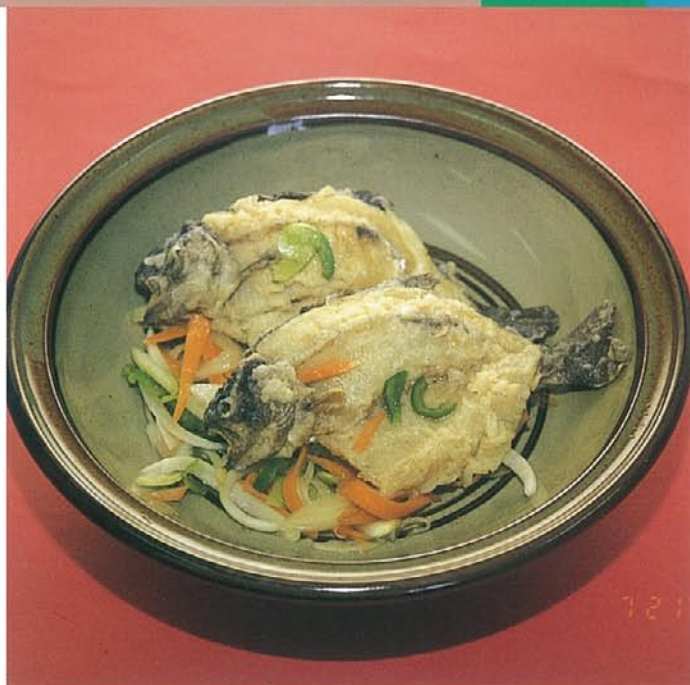


● いい伝え
自慢したいこと

美しい緑ときれいな水に恵まれた吉田村では、昭和45年からその豊かな自然を利用して、紅鱒の養殖が行われるようになりました。

紅鱒は淡水産の鱒でアメリカから移入されたもので、その体側には美しい紅色の模様があるところから、アメリカでは“レインボウ・トラウト”と呼んでいます。日本ではそれを直訳して紅鱒と言っています。

この料理は、紅鱒の淡白な味に油と酢を生かしたもので、魚離れをしている子どもからお年寄りまで、家族みんなに喜んで食べてもらえる一品です。



● 作り方

- ①紅鱒は腹を開いてこしょうをし、小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ②ピーマン、人参、玉葱はせん切りにし、赤唐辛子は小口切りにする。
- ③調味料で三杯酢を作り、刻んだ野菜等を加える。
- ④野菜の入った三杯酢に、油で揚げた紅鱒を浸ける。

● アドバイス

- 淡水産鱒は海産のものより異なり、脂質の含有量が少なく、ビタミン類の含量もやや少なくなっているため、料理では野菜や油を組み合わせるとさらにおいしくいただけます。
- この料理は野菜の量が少ないので、あっさりした和え物、具の多い汁等と組み合わせます。

材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
紅鱒	90	360 g	
小麦粉	6	大さじ3	
こしょう	少々	少々	
揚げ油	6	-	
ピーマン	10	40 g	
人参	12	50 g	
玉葱	20	80 g	
赤唐辛子	1	1本	
三杯酢			
酢	20	大さじ5	
しょうゆ	9	大さじ2	
砂糖	12	大さじ5	

● 栄養量 (1人分)

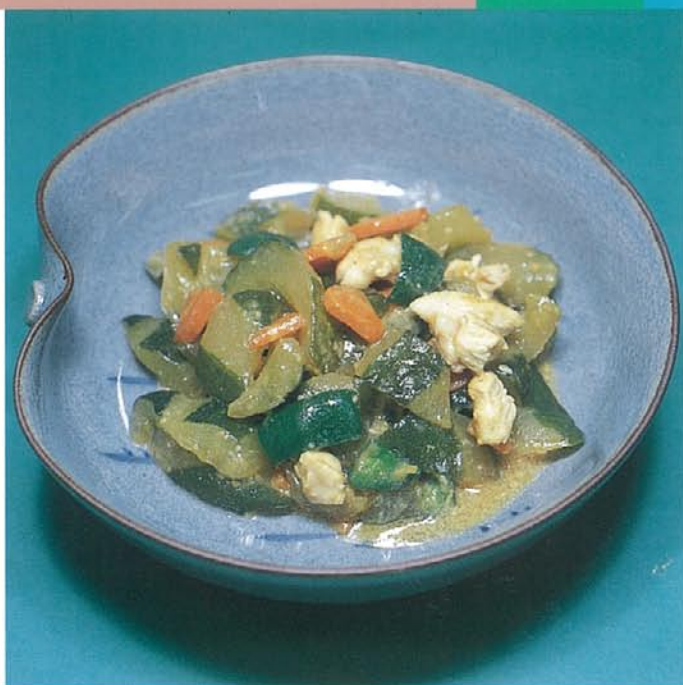
エネルギー	255 kcal
たんぱく質	18.4 g
脂 質	10.1 g
カルシウム	90 mg
鉄	1.1 mg
食 塩	1.6 g
ビタミンA	568 IU
ビタミンB1	0.17 mg
ビタミンB2	0.18 mg
ビタミンC	14 mg
纖 維	0.5 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

かつて胡瓜は夏の食べ物と決まっていたのですが、ハウス、露地、促成、抑制などの栽培技術がすすんで、年中食べられるようになりました。毎日のように夏の食卓にのぼるみずみずしい胡瓜も、収穫が終わりに近づく頃には葉や、つるが藪のようになり、胡瓜の種も多く、太くなってきます。この状況を「胡瓜やぶ」と呼んでいます。この胡瓜は黄色く色づき、これを「はたれ胡瓜」と言っています。この「はたれ胡瓜」を味噌味で煮込み、胡瓜の色が透きとおりと、トロットすると胡瓜のイメージも変わってきます。この料理は夏の終わりには欠かせない一品となっています。



● 作り方

- ①胡瓜は半分に割り、種を出して1cm長さぐらいに切る。
- ②ピーマンは種とへたを取り除き、縦1cm長さぐらいに切る。
- ③人参は短冊切り、葱は4cm長さぐらいに切る。
- ④鶏肉は細切りにする。
- ⑤油を熱して鶏肉を炒め、色づいたら胡瓜、人参、葱を加えて十分炒め、ピーマンも加えてさらに炒める。
- ⑥合わせ調味料を入れてじっくり煮込む。

● アドバイス

- 胡瓜は96%が水分なので生で食べることがほとんどですが、炒め物、煮物に使っても違った味が楽しめます。
- この一品である程度量もバランスもとれますが、海藻や小魚を使った酢物を組み合わせるとさらによくなります。

材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
胡瓜	60	240 g	
ピーマン	20	80 g	
人参	25	100 g	
葱	20	80 g	
鶏肉	60	240 g	
合わせ調味料			
味噌	12	大さじ2½	
酒	7	大さじ2	
みりん	9	大さじ2	
砂糖	2	大さじ1	
油	6	大さじ2	

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	266	kcal
たんぱく質	13.3	g
脂 質	15.7	g
カルシウム	58	mg
鉄	1.9	mg
食 塩	1.6	g
ビタミンA	1,280	IU
ビタミンB1	0.13	mg
ビタミンB2	0.20	mg
ビタミンC	35	mg
繊 維	1.2	g

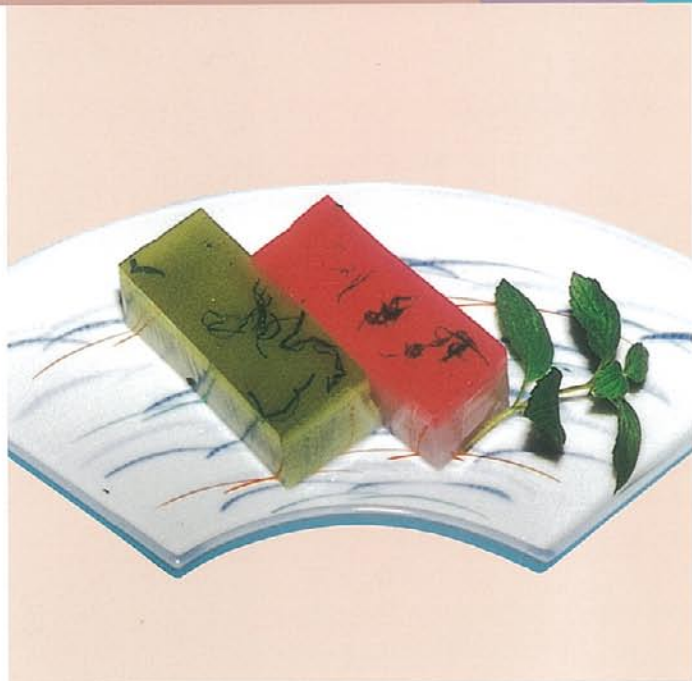
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

しそ（紫蘇）は葉も実もともに香気がよく、食用にされます。葉の緑色のものを青しそ、紅紫色のものを赤しそと呼んでいます。青しその葉は別名「大葉」とも呼ばれています。原産地は中国南部ミャンマー、ヒマラヤ地方で日本では最も古い野菜の一つで、老若男女を問わず日本人の嗜好に合った野菜です。奈良時代以来栽培され、香りのよい咳止めの妙薬としてや、防腐作用があることでも知られています。昔から梅干し用の赤しそは、6月の梅雨時期に採ったものが色鮮やかに仕上がるといわれています。

昔は、竹の皮に包んだこの梅しそをおやつ代わりに吸ったもので、おやつのない子ども時代の思い出です。



● 作り方

- ①水に浸した寒天を煮とかしてから、砂糖を加えて寒天液を作り、半分ずつに分ける。
- ②青しそを細かく刻んですり鉢ですり、水を加えてこす。上からかける液を少し残して寒天液の半分と混ぜ合わせて青しそ寒天液をつくる。
- ③スキムミルクを少量の水で溶いて、残り半分の寒天液を混ぜ、型に流して冷やし固め、寒天液が固まりかけたら、青しそ寒天液を加え、固まりかけたら青しそだけの液をそっと上からかけ、刻んだ青しその葉を散らして固める。
- ④青しそを赤しそにかえて、赤しそ寒天を作る。

● アドバイス

- しそには、ビタミンA効力のあるカロチンや、カルシウムが多く含まれます。煮物にするとたくさん食べられます。
- 赤しそにはアントシアン系の色素が含まれているため、酸で鮮紅色となります。
- 鮮やかな赤と緑のしそをたっぷり使い、独特のさわやかな香りがするこの料理は、夏にぴったりのお菓子です。
- 1人分のエネルギー量は、速歩30分程度で消費するエネルギー量に相当します。

● 栄養量（1人分）

エネルギー	159 kcal
たんぱく質	4.4 g
脂質	0.1 g
カルシウム	191 mg
鉄	0.9 mg
食塩	0.2 g
ビタミンA	1,154 IU
ビタミンB ₁	0.06 mg
ビタミンB ₂	0.24 mg
ビタミンC	14 mg
繊維	0.4 g

● バランス診断



材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
青しそ寒天	
寒天	2 1本
水	100 カップ2
砂糖	15 カップ $\frac{1}{2}$
青しそ	12 50g
水	50 カップ1
スキムミルク	5 大さじ4
赤しそ寒天	
寒天	2 1本
水	100 カップ2
砂糖	15 60g
赤しそ	12 50g
水	50 カップ1
スキムミルク	5 大さじ4

● いい伝え 自慢したいこと

バイアムは別名ジャワホウレンソウとかヒユナ（苺菜）といわれ、「ヒユナ」が農林水産省の統一名称です。中国から導入された野菜で、中国名は苺菜と書いてシェンツァイと読みます。夏の暑さや乾燥に強く、夏野菜として重要になっています。赤来町では夏場、ほうれん草等の緑の菜っぱが育ちにくいので、それに代わる作物にと食生活改善推進員が苗を育てたり、種を配布して育て、普及しはじめました。一度作って放置しても、種子が落ちれば春にはたくさんの芽を出すので、野菜作りをしたことがない人でも作りやすく、採ってもまた次の日には収穫できるので、夏には大変重宝します。栽培は家族の人数分の本数があれば充分です。



● 作り方

- ①バイアムは、ざく切りにする。
- ②牛蒡は薄くそぎ切りにし、水に浸してあくを抜く。
- ③玉葱は縦切りにする。
- ④むきエビは、牛蒡とともに水気をきっておく。
- ⑤小麦粉、スキムミルク、卵、塩、酒、水を含ませ、柔らかめの衣を作る。
- ⑥衣に材料を入れてサククリと混ぜ、スプーンですくって、油で色よく揚げる。

● アドバイス

- バイアムはカロチン（ビタミンA効力）と鉄が豊富です。においが気になる時はにんにくと一緒に使ってもいいでしょう。
- ほうれん草と同様に油炒め、浸し、胡麻和え、からし和え、汁物等がよくあいます。
- 油炒めの時は生のままで、スープに用いる時は、まず炒めてから水やスープを加えるのがコツです。
- 若い柔らかいうちに調理するのがよく、手のひらより大きくなったらかき揚げ等の揚げ物がいいでしょう。

● 栄養量（1人分）

エネルギー	218 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	11.8 g
カルシウム	146 mg
鉄	1.1 mg
食塩	0.9 g
ビタミンA	238 IU
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.23 mg
ビタミンC	9 mg
繊維	0.5 g

● バランス診断



材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
バイアム	8	30 g	
牛蒡	25	100 g	
玉葱	12	50 g	
むきエビ	25	100 g	
小麦粉	10	40 g	
スキムミルク	7	大さじ6	
卵	12	1個	
塩	0.6	小さじ $\frac{1}{2}$	
酒	4	大さじ1	
水	10	大さじ3	
揚げ油	10	-	

● いい伝え 自慢したいこと

モロヘイヤはエジプトを中心とした地中海一帯で栽培され、その葉を使ったスープは、エジプトの家庭でわが国のみそ汁のようによく作られているそうです。その昔、エジプトの宮廷医が王様の病気を治したことから「王家の野菜」とも呼ばれています。出雲市は、昭和62年モロヘイヤの試験栽培を始めました。きっかけは、ミニ独立国「いずもオロチ王国」の代表が、エジプト訪問の際に食べて魅了されたことにあります。

出雲市とJA出雲市も水田転作作物として奨励し、昭和63年からは特産物として本格的な栽培が始まりました。現在はモロヘイヤを乾燥させて粉末と、お茶にする加工品作りも手掛けており、家庭においても身近な野菜となりました。



● 作り方

- ①さつま芋は輪切りにし、皮をむいて水につける。
- ②小麦粉、卵、塩、冷水で衣を作る。
- ③さつま芋の水けをふき取り、衣をつけ、片方にアーモンドと黒胡麻をのせ、170℃の油で揚げる。
- ④モロヘイヤに衣をつけ160℃～170℃の中温の油で揚げる。
- ⑤皿にひまわりのように盛りつける。
- ⑥好みで酢じょうゆでいただいてもよい。

● アドバイス

○モロヘイヤは、ほうれん草と比べるとカルシウムが約7.5倍。ビタミンB₂は約22倍と含有率が高いのが特徴です。他にカロチン、ビタミンB₁なども豊富です。

○細かく刻むとオクラのようなねばりが出ます。みそ汁、おひたし、酢物、炒め物、天婦羅等巾広く使え、夏の緑黄色野菜として大いに活用したいものです。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	143	kcal
たんぱく質	2.4	g
脂質	9.1	g
カルシウム	110	mg
鉄	1.0	mg
食塩	0.2	g
ビタミンA	934	IU
ビタミンB ₁	0.15	mg
ビタミンB ₂	0.84	mg
ビタミンC	15	mg
繊維	0.3	g

● バランス診断



材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
モロヘイヤ	15	32枚	
さつま芋	20	80g	
スライスアーモンド	6	25g	
黒胡麻	2	小さじ2	
小麦粉	6	大さじ3	
卵	5	1/3個	
冷水	20cc	約80cc	
塩	0.2	小さじ1/6	
揚げ油	4	-	

● いい伝え
自慢したいこと

佐田町の鮎は、神戸川のせせらぎで育ち、身がしまっていて、昔から他の川でとれる鮎よりも大変風味がよいと言われています。以前、夏にとれた鮎は竹串にさしてよくよく焼き、水分をとばすために日陰でかわかし、ワラに包んで保存したものです。やがて、年越しをむかえる頃、そばつゆのだしやばら寿司等に使ったりもしました。

この鮎寿司は、二度焼きした鮎の頭と骨をフードカッターやミキサーで粉末にすることで、骨のカルシウムがとれ、子どもでも抵抗なく食べることができます。鮎の歯ごたえと風味を充分生かした一品といえましょう。



● 作り方

- ①鮎は3枚におろし、片面に少量の塩をして20分～1時間位おく。
- ②酢、砂糖の調味液の半量に漬けて一晩おく。
- ③鮎の頭と骨をこんがり二度焼きし、フードカッターで細かくする。
- ④残りの酢、砂糖の調味液にしばらく漬ける。
- ⑤寿司御飯を作り、半分はおろした鮎でにぎる。
- ⑥残り半分に細かくした頭と骨を混ぜ込み、茹でたバイアムを芯にしてうす焼き卵で巻く。紅生姜と木の芽を添えて盛りつける。

● アドバイス

- 鮎は香りが強い食品なので、酢の味を使うと食べやすいです。塩焼きにしたときには、内臓の風味も大切にするので、内臓は除かずに焼いて、そのままいただきます。
- 天然鮎は身がしまっており、脂質は養殖鮎の約半分です。また、内臓には鉄分やビタミンA、B₂が多く含まれています。
- 煮物や和え物で野菜を添えますが、少々胡麻油等をおとすと脂質も補給ができます。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	383 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	7.5 g
カルシウム	167 mg
鉄	2.0 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	460 IU
ビタミンB ₁	0.18 mg
ビタミンB ₂	0.26 mg
ビタミンC	2 mg
繊維	0.5 g

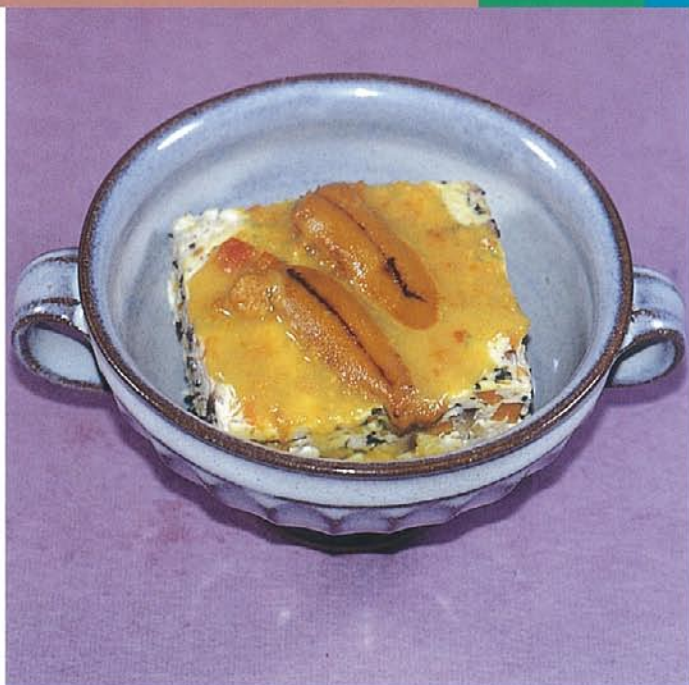
● バランス診断



材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
寿司御飯			
米	60	カップ	1 ½
もち米	10	カップ	¼
酢	9	大さじ	2 ⅓
砂糖	2	大さじ	1弱
塩	0.5	小さじ	2/5
鮎	50		4尾
塩	0.5	小さじ	2/5
酢	3	大さじ	1
砂糖	1	小さじ	1/2
卵	25		2個
塩	0.2	小さじ	1/5
油	1	小さじ	1
バイアム	15		4枚
紅生姜	5		20g
木の芽	少々		4枚

● いい伝え 自慢したいこと

多伎町の粒うには、昭和53年に農林水産大臣賞を受賞した最高級品です。種類はバフンウニで、小田や田儀の海岸沿いで7月下旬から8月中旬頃まで地元の漁師によって採集されます。貴重なうにの殻を割り、卵巣を一つ一つ取り出します。多伎の粒うには色も赤く、特有の香気が高く、淡白甘美な味で珍重されています。うには水域によって色、香り、味、軟度が違うといわれています。この料理はうにを満喫できると好評です。



● 作り方

- ①豆腐の水を切り、すり鉢でする。
- ②パイラムは茹でてみじん切りにする。
- ③人参はみじん切りにする。
- ④干椎茸は水にもどしてからみじん切りにする。
- ⑤豆腐にうに、野菜、スキムミルク、塩を加えてよく混ぜ、型の中に入れて15分蒸す。
- ⑥かけ汁用のうにをだし汁でのばし、うにあんを作り蒸した豆腐にかける。

● アドバイス

- うにの主成分はたんぱく質と脂質で、ビタミンAやB₁、B₂、鉄分が多く含まれています。
- 生うには身がしっかりして色つやのよいものが新鮮で、寿司種には好適です。また、香気が高いのでうに御飯、うに焼、うに和え、酒の肴によく合います。
- 野菜をたっぷり使った和え物、吸物等を組み合わせるとよいです。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
うに	20	80g
うに (かけ汁用)	5	20g
豆腐	100	1丁
人参	10	40g
干椎茸	2	2枚
パイラム	5	20g
スキムミルク	5	大さじ4
塩	0.5	小さじ $\frac{1}{2}$
だし汁	25	カップ $\frac{1}{2}$

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	136 kcal
たんぱく質	13.1 g
脂 質	7.3 g
カルシウム	188 mg
鉄	2.3 mg
食 塩	0.7 g
ビタミンA	791 IU
ビタミンB ₁	0.19 mg
ビタミンB ₂	0.26 mg
ビタミンC	1 mg
纖 維	0.4 g

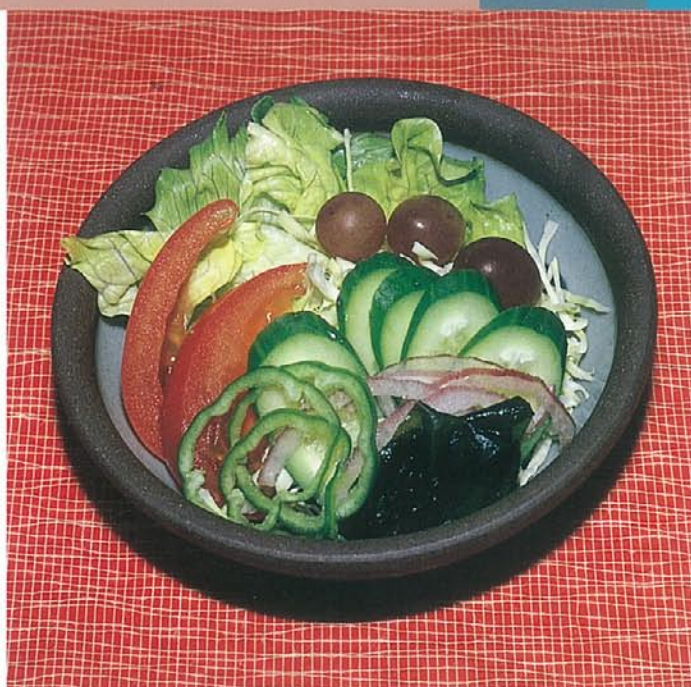
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

大社町のぶどう生産の歴史は、大正10年にもさかのぼります。甲州種の大粒のぶどうが初めに導入されましたが、気候があわず、病害虫に強いデラウェア品種に切替えられました。昭和40年代より安定生産と商品性の高いぶどう作りをするため、ビニールハウス栽培が行われ、品質のよい果実が生産されています。

手元にあるくずぶどうで暑い夏を乗切るため、食酢を加えて、あっさりしたぶどうサワー液を作ります。この原液は和風料理によく合い、サラダ、和え物等に使われています。



● 作り方

- ①ぶどうサワー液、油、塩、こしょうを混ぜ合わせ、ぶどうドレッシングを作る。
- ②キャベツはせん切り、胡瓜は斜め切り、トマトはくし形切り、ピーマン、玉葱はうす切りにする。
- ③生わかめは熱湯をかけ2cm位に切る。
- ④材料を盛り合わせ、ぶどうドレッシングをかける。
〈ぶどうサワー液の作り方〉
ぶどうは粒を取り、水洗いをしてから容器に入れ、酢と砂糖を加え、フタをして2週間位おき、粒を取り除く。

● アドバイス

- ぶどうの主要成分は糖質で、14%程度含まれており、ほとんどがブドウ糖と果糖です。酸の含量は品種により差が大きく0.3~1.2%の幅があります。また、ペクチン質やタンニンも多く含まれており、シヤムのゼリー化やワインの渋味に重要な成分です。
- ぶどうは糖分含量が多いので疲労回復に効果があります。他の果実に比べるとかなり甘味が強いので、食べ過ぎないようにしましょう。ぶどうサワー液を飲む場合は5~6倍にうすめます。
- 魚の焼き物、煮付けなどの主菜と青菜の和え物を添えて食べましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	130 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂質	10.0 g
カルシウム	31 mg
鉄	0.4 mg
食塩	0.7 g
ビタミンA	177 IU
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	23 mg
繊維	0.3 g

● バランス診断



材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
レタス	20	80 g	
キャベツ	20	80 g	
胡瓜	10	40 g	
トマト	30	120 g	
ピーマン	5	20 g	
玉葱	5	20 g	
生わかめ	10	40 g	
ぶどう	10	40 g	
ぶどうサワー液			
ぶどう	6	25 g	
酢	3	大さじ1	
氷砂糖	3	12 g	
油	10	大さじ3	
塩	0.5	小さじ1/2	
こしょう	少々	少々	