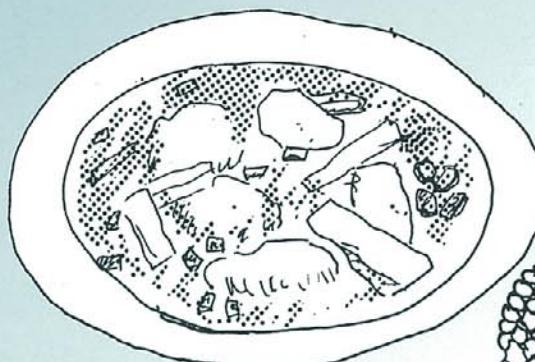


伝えて、いままた、故郷の味覚

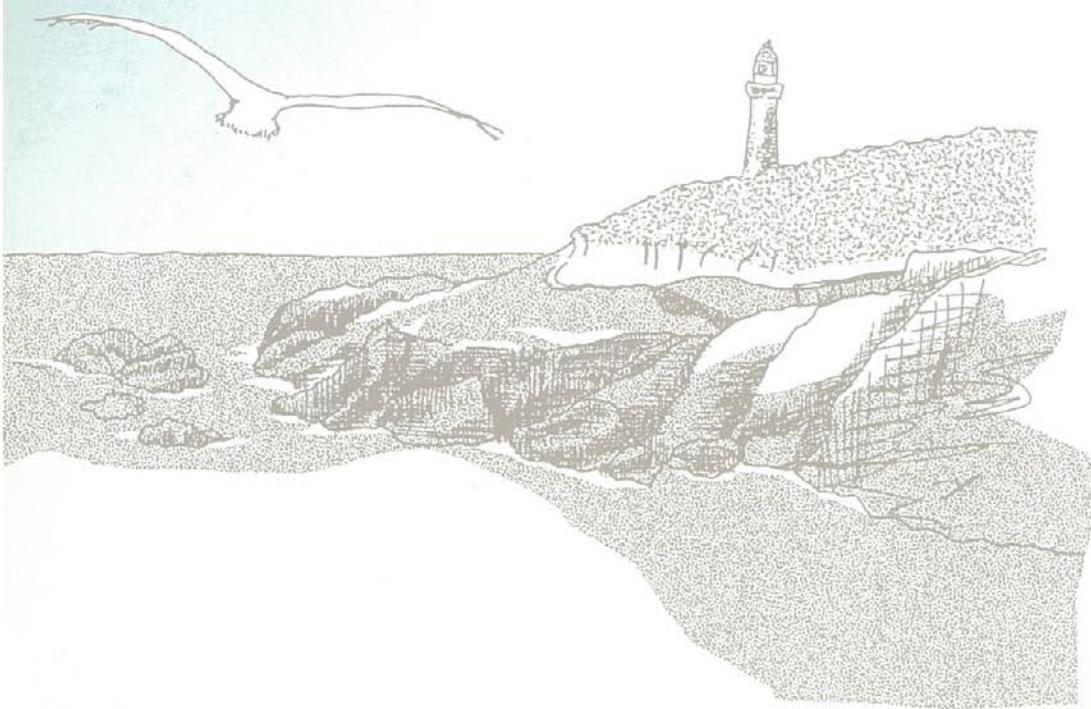
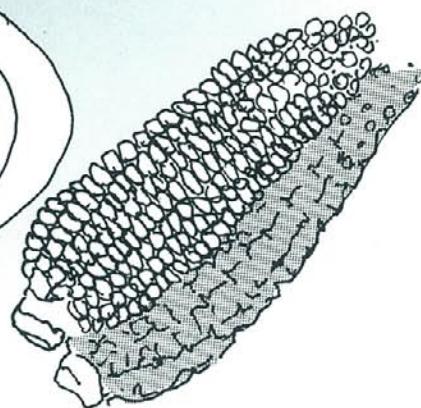
夏の編



笹寿司



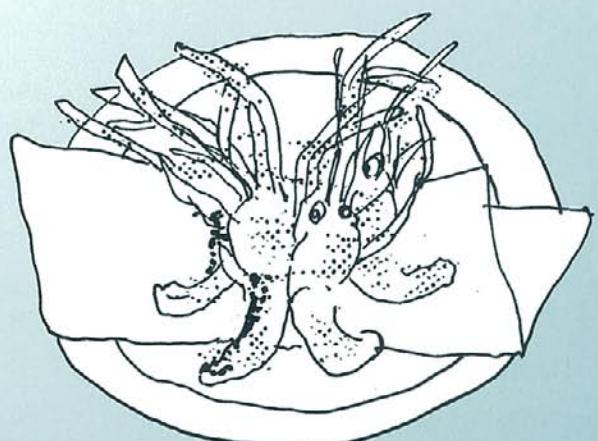
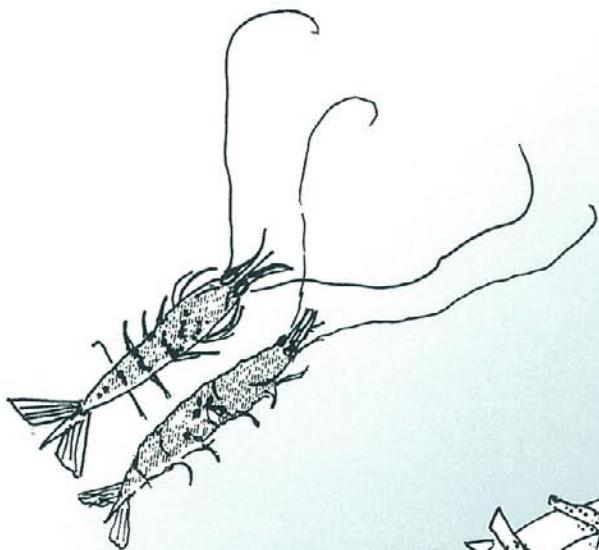
コーンすいとん





モロゲエビの煮付け

魚



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 ● じじみのかき揚げ(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)

1 手長エビの天婦羅

食品数
4

夏

松江市西浜佐陀自治会

● 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わ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用います。また、茄子と一緒に煮ると、エビと茄子の独特的の色が冴えて、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



2 いかのしそ巻き揚げ

鹿島町恵曇漁協婦人部

食品数
10

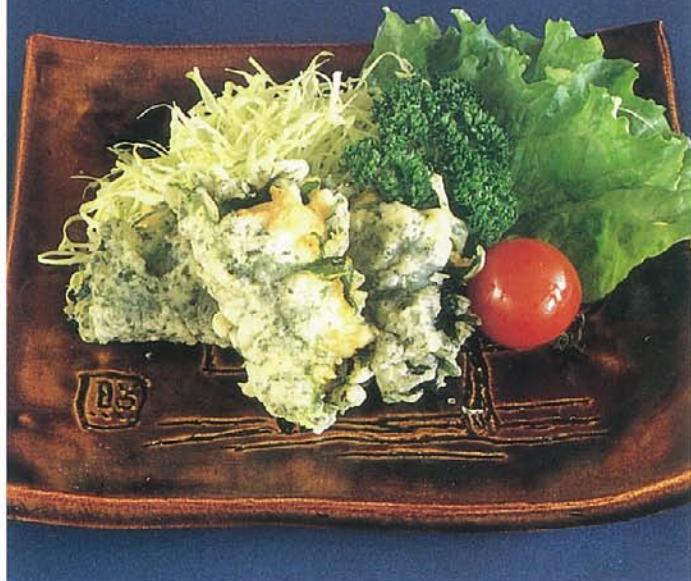
夏

● 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。いかは屋間、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、集まっています。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

- 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。
- 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。
- 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、でんぶんを加えましょう。
- 副菜として、酢物や和え物など野菜料理と組み合せましょう。

● 栄養量 (1人分)

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
いか	50
片栗粉	1
砂糖	1
塩	0.2
青しそ	3
青のり	1
小麦粉	10
揚げ油	7
レタス	5
キャベツ	15
パセリ	1
ミニトマト	10

● バランス診断



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
織 細	0.2 g

3 芋の葉の白和え

食品数
3

島根町婦人会

夏

● いい伝え 自慢したいこと

さつま芋は、米や麦に比べて、気象条件の変化に強く、栽培の管理も簡単なため、各地で栽培されています。主に塊根を食べますが、つるや葉は、不要なものとして、ほとんどが捨てられ、畑の肥料になっているほか、飼料に使われています。食用としては、戦中戦後の食糧難の時、救荒食品として用いられたので、あまりよい印象をもっていない方もおられ、好まれない食品の一つでした。最近では、健康ブームも手伝って、繊維が多く緩下作用をもつ、つるや葉も見直され、親しまれるようになりました。

柔らかいつるは、炒め物やかす漬等にして食べますが、葉はあくの少ない、柔らかいところを茹でて、和えものなどに用いられます。この白和えは夏場の菜葉類の少ない季節、ほうれん草の代用として芋の葉を用いた料理の一つです。



● 作り方

- ①さつま芋の葉は茹でる
- ②糸こんにゃくは茹で、食べやすい長さに切る。
- ③豆腐は熱湯に通して、水切りをする。
- ④豆腐に塩、砂糖を混ぜ、さつま芋の葉、糸こんにゃくを加える。

● アドバイス

- さつま芋の樹脂成分であるヤラビンは、緩下作用をもち、繊維とともに、便秘予防に役立っています。便秘ぎみな人は積極的に用いるといいでしょう。
- さつま芋の葉の部分は、カロチンが多く、その他のビタミン類も多く含んでいます。
- つるや葉は、芋の塊根部を収穫する頃には固くなりますので、柔らかいところを選んで食べましょう。
- 魚や肉等の動物性食品の料理と組み合せましょう。

材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす
さつま芋の葉 40	160g
糸こんにゃく 30	120g
豆腐 50	½丁
塩 1.2	小さじ1
砂糖 1	大さじ½

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	51 kcal
たんぱく質	4.5 g
脂 質	2.6 g
カルシウム	199 mg
鉄	2.1 mg
食 塩	1.2 g
ビタミンA	720 IU
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	30 mg
繊 維	0.3 g

● バランス診断



4 飛魚の酢物

食品数
3

夏

● いい伝え 自慢したいこと

飛魚は、その名のようによく発達した胸ビレと腹ビレをつかって水中から空中にとび出し、グライダーのように滑走し、時には50m以上になることもあります。初夏の海を群れをなして飛ぶ姿は、ほんとうに美しいものです。万という種類の魚の中で空を飛べるのは飛魚だけです。出回り時期が短く、この地方では、かまぼこ材料として活用され、あご野焼として独特のおいしさで季節の食品として喜ばれています。また、多くの乾物として出し汁用に利用されています。

春から夏にかけてが旬で、背が青黒色に輝き、目が澄んでいて腹がしっかりしたものを利用するといいです。大型のものがおいしいです。



● 作り方

- ①飛魚は3枚におろして骨をとり、しばらく酢につけ、とり出し小口切りとする。
- ②胡瓜はうす切りとし、塩少々を振りしんなりとしたら絞る
- ③赤しそは小口切りとする。
- ④酢、砂糖、塩を併せて飛魚、胡瓜、赤しそをあわせて供にする。

● アドバイス

○初夏の頃よりあつさりとした主菜として食べやすいたんぱく質源です。姿も比較的小ぶりながら肉量の多いという特徴があります。不飽和脂肪酸のエイコサペンタエン酸を多く含んでいます。味は淡白で刺身として供されることが一番多いのですが、から揚げやつけ揚げにしたり、塩焼き、照り焼き、煮付け、酢物や塩をして生干しに利用したり、でんぶなどにして保存食としても喜ばれています。冷奴や野菜サラダと組み合せるとよいでしょう。

● 栄養量 (1人分)

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
飛魚	80
胡瓜	50
赤しその葉	3
酢	10
砂糖	7
塩	0.3

● バランス診断



エネルギー	113 kcal
たんぱく質	17.4 g
脂 質	0.7 g
カルシウム	53 mg
鉄	1.3 mg
食 塩	0.5 g
ビタミン A	195 IU
ビタミン B1	0.03 mg
ビタミン B2	0.11 mg
ビタミン C	9 mg
織 維	0.2 g

5 ロールキャベツのトマト煮

食品数
7

夏

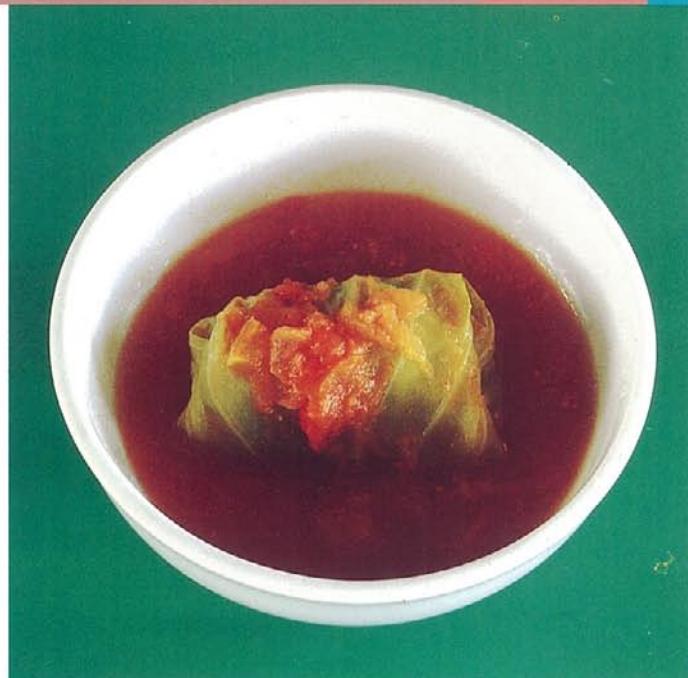
東出雲町食生活改善推進協議会

● いい伝え 自慢したいこと

キャベツは“カンラン”とか、丸い形をしているので“タマナ”とも呼ばれ、西洋野菜では、古くから栽培され普及しています。中海干拓で栽培されているキャベツは「ぐにびきキャベツ」の名で出荷され、各市場で好評を得ており、干拓地一面のキャベツ畑は壮大なものです。

キャベツは、生でサラダにして食べるだけでなく、煮ても、炒めても、おいしい野菜で、和風、洋風、中華風等、どんな料理にも適している便利な野菜です。

このトマト煮は、真っ赤に色づいたトマトで煮込んでいるので、色彩もよく、甘酸っぱさが、暑い夏、食欲のない時にもたっぷり野菜が食べられる一品です。



● 作り方

- ①キャベツは丸のまま熱湯に通し、1枚ずつはがす。
- ②人参、玉葱はみじん切りにする。
- ③合挽肉に人参、玉葱、グリーンピース、卵を混ぜ合わせ、まとめたものをキャベツで巻く。
- ④トマトは湯むきにし、種を取って小さく切る。
- ⑤コンソメスープの素を入れ、弱火で柔らかくなるまで煮込む。

● アドバイス

- キャベツはほとんどが水分ですが、カルシウムやビタミンCを多く含んでいます。また、胃腸障害に有効な成分も含まれているので、夏場など、胃腸の弱っている時に最適です。
- 身の堅くしまった大きさの割りに、重いものが良質で、外葉が緑色で新しいものが新鮮です。
- 副菜として野菜や芋類と組み合せて食べましょう。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
キャベツ	100
合挽肉	35
人参	5
玉葱	25
グリーンピース	10
卵	5
トマト	50
固型スープの素	1

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	161 kcal
たんぱく質	9.9 g
脂 質	8.4 g
カルシウム	63 mg
鉄	1.7 mg
食 塩	0.7 g
ビタミンA	387 IU
ビタミンB1	0.24 mg
ビタミンB2	0.18 mg
ビタミンC	58 mg
纖 維	1.3 g

● バランス診断



6 空豆のグリーンスープ

八雲村グループたまごやき

食品数
2

夏

● いい伝え 自慢したいこと

空豆はさやが空に向かってつくれので、空豆と呼ばれています。形がカイコに似ているので、蚕豆とも書きます。夏をつげる豆、夏豆とも呼ばれます。「空豆がおいしいのは、3日間だけ」と言われるほど鮮度がおちるのが早く、昔から馴染みの深い食品です。芳しい香りと歯応えのある炒り豆は、子供のおやつとして食べられていたものです。今では未熟な豆をおしゃれな豆として、スープに、あんにと姿を変えたり、塩茹でにして、つまりに、洋風料理にと、巾広く利用されるようになりました。



● 作り方

- ①空豆は茹でて皮をむき、ミキサーにかけてつぶす。
- ②鍋につぶした空豆と固形スープを入れて煮る。
- ③塩・こしょうで味を整え、器に盛り、生クリームをかける。

● アドバイス

- 空豆はビタミンB群、ビタミンCを多く含んでいます。また、未熟豆を皮ごと食べると、繊維も多く摂取することができます。
- 空豆は含め煮、豆御飯、おはぎにしてもおいしく、ペースト状にして、コロッケやグリーンソース等、洋風料理にも利用できます。
- 魚や肉の料理と組み合せて食べましょう。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
空豆 125	500g
生クリーム 10	50g
固型スープの素 1	1個
塩 0.3	小さじ $\frac{1}{5}$
こしょう 少々	少々

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	178 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂 質	2.3 g
カルシウム	40 mg
鉄	3.4 mg
食 塩	0.9 g
ビタミンA	10.3 IU
ビタミンB1	0.44 mg
ビタミンB2	0.30 mg
ビタミンC	19 mg
繊 維	1.0 g

● バランス診断



7 しじみのかき揚げ

くにびき農協玉湯支店野菜部会婦人部大谷四地区料理グループ

食品数
7

夏

● いい伝え 自慢したいこと

宍道湖七珍として知られるしじみは夏のころに旬をむかえる、やまとしじみです。殻は三角形で幼貝は黄褐色ですが、大きくなると光沢が出てきます。大きなものは巾4cmほどになります。

宍道湖のやまとしじみは全国のしじみ生産高の60%を占め、淡水と海水の混ざった湖で育っているために、非常に賞味されています。

地元の漁師は「しじみが湧く」といいますが、これはしじみの成長の早さを表現したもので、成長期の5~7月の2か月で2倍に、10月ごろになると約3倍の重さになります。しじみ焼きは、1年中見ることのできる光景です

宍道湖周辺の家庭では、しじみをさっと茹でてしじみ専用の御しあみで、身と殻を分けていろいろな料理に活用します。しじみ御飯や散し寿司、しぐれ煮等、この地方ならではの味が工夫されています。



● 作り方

- ①砂をはかせたしじみは沸騰した湯に入れて茹でる。
- ②殻をとりむき身にする。
- ③牛蒡は繊切りにし、あく抜きをする。
- ④三つ葉はざく切りとする。
- ⑤小麦粉と卵・水をあわせ、天婦羅の衣をつくり野菜としじみを混ぜ合わせる。
- ⑥たっぷりの油で揚げる。

● アドバイス

- 土用しじみは、暑さに弱った内臓諸器官の働きを回復する薬効をもつといわれています。ことに、しじみ汁は黄胆、夜盲症、産後の母乳の分泌にも効くものとして愛用されていました。
- しじみには、卵に匹敵するたんぱく質が含まれています。
- しじみは冷暗所で真水に2時間位つけて砂を吐かせてよく洗って使用します。
- 他の料理方法として、殻ごと酒蒸しして身をとりだし、酢味噌で和えたりバター焼、むき身の佃煮などに活用します。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
しじみ	50
人参	5
牛蒡	5
三つ葉	3
小麦粉	10
卵	12
揚げ油	8

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	179 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂 質	13.6 g
カルシウム	47 mg
鉄	1.3 mg
食 塩	0.1 g
ビタミンA	337 IU
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	1 mg
繊 維	0.2 g

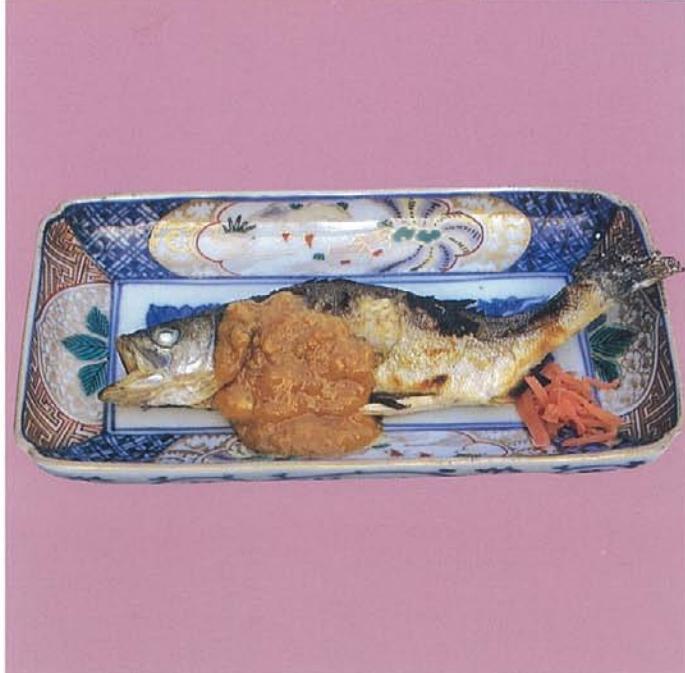
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

銀色に輝くうろこがきれいな25cm程の長さの魚です。せいごが抱卵した2才の晩秋からチューハンと呼びますが、これはせいごとすずきの中途半端という意味でこの呼び名があります。

3才の抱卵魚からすずきと呼ぶ出世魚になり、宍道湖七珍の代表的な郷土料理として有名なすずきの奉書焼などに活用されています。成長の途中で、淡水と海水の間を往復する変わった魚です。



● 作り方

- ①せいごは、うろこをとり腹を開けて少々の塩をふっておく。
- ②内臓は、つぼぬきにするほうがよい。
- ③しばらくして、尾と背びれに塩をふって焼きあげる。
- ④味噌に砂糖とみりんを混ぜて練り上げ、後で生姜汁を入れて風味をつける。
- ⑤焼いたせいごを皿に盛り、練り味噌をかけて切り胡麻を散らす。
- ⑥紅生姜を添える。

● アドバイス

- 淡白な旨味がせいごの特徴です。
- たんぱく質が主となる主菜として利用しましょう。
- 魚田とは、魚の田楽の意味です。味噌は、魚の臭みを消すとともに、淡白な魚の味にひと味添えてとてもおいしくいただくことができます。
- 煮付けにしたり、野菜を添えてあんかけにしたりしてもよいです。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
せいご	120
味噌	9
砂糖	4
みりん	3
酒	1
生姜汁	少々
紅生姜	3
切り胡麻	1

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	175 kcal
たんぱく質	24.5 g
脂 質	4.0 g
カルシウム	59 mg
鉄	4.1 mg
食 塩	1.4 g
ビタミンA	216 IU
ビタミンB1	0.16 mg
ビタミンB2	0.14 mg
ビタミンC	0 mg
繊 維	0.2 g

● バランス診断



9 モロゲエビの煮付け

八束町婦人会

食品数
1

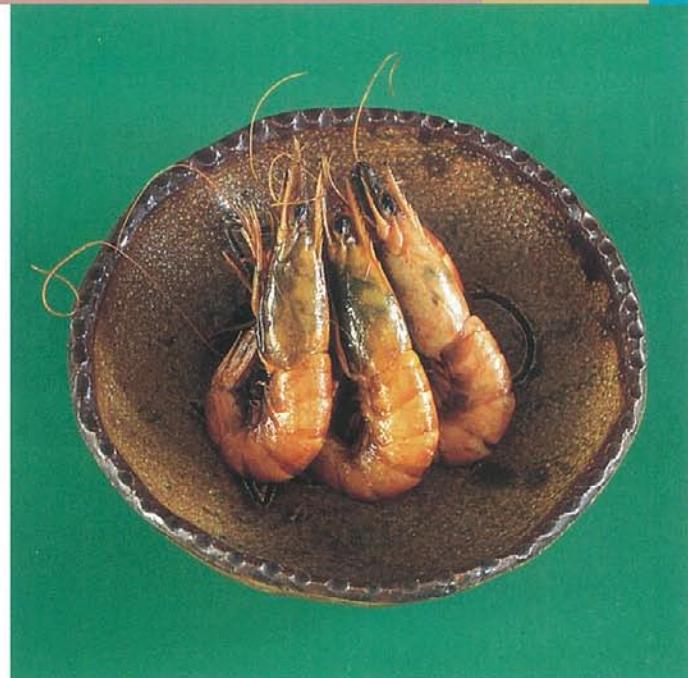
夏

● いい伝え 自慢したいこと

モロゲエビは車えびの一種です。夏の終りに中海の砂泥の中で産卵ふ化し、その後、大橋川をさかのぼって宍道湖に入り、ここで急速に成長します。そして、湖水が冷たくなってくる10月頃再び大橋川をくだって中海に帰り一番深いところの砂泥の中にもぐって越冬します。

このモロゲエビはエビの中でも高級とされ、味のよいことで定評があります。

宍道湖七珍の一つですが、降水量の少ない年には塩分量が増すため、モロゲエビの漁獲量が多くなり、市場にもたくさん出回るようになります。惣菜料理や酒のつまみなどにも喜ばれています。



● 作り方

①だし汁と酒、同量の薄口しょうゆと砂糖を煮たて、これにモロゲエビを入れて煮る。

● アドバイス

○エビはたんぱく質を主としてとることを目的としていますが、殻ごと食べるので、カルシウム源としても取ることができ、健康づくりにいいぶんと役立つ食物です。身近にある素材を丸ごと食べることはとても素晴らしいことです。料理法としてエビの旨味をこわさないようにうす味でいただくとよいでしょう。

○吸いもの、鬼殻焼き、塩焼、天婦羅、刺身などの料理に野菜と組み合せて食べるとよいでしょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	16.8 g
脂 質	0.6 g
カルシウム	41 mg
鉄	0.7 mg
食 塩	1.1 g
ビタミン A	0 IU
ビタミン B1	0.06 mg
ビタミン B2	0.04 mg
ビタミン C	2 mg
繊 維	0 g

● バランス診断



10 茄子のミートソースかけ

食品数
7

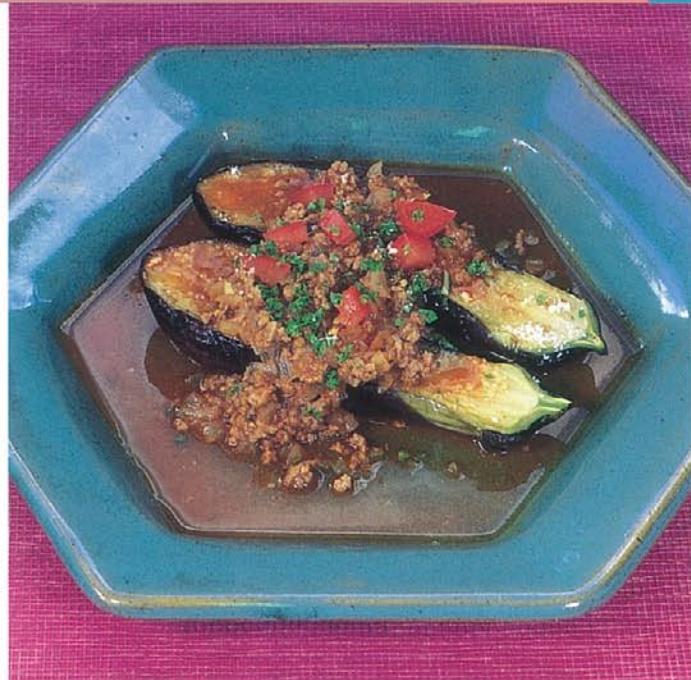
夏

安来市連合婦人会

● 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」と平易な論じに使われるほど、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ょう。



● 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、海草や野菜を使った副菜と一緒に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一緒に合わせると栄養価、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)

● 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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$
油	7 大さじ2

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 B ₁	0.33 mg
ビタミン B ₂	0.22 mg
ビタミン C	26 mg
纖 維	1.3 g

● いい伝え 自慢したいこと

とうもろこしの原産地はメキシコの高原地帯です。日本へはポルトガル人によって渡来したので「唐毛呂古志」「南蛮黍」とも呼ばれました。草丈は高い物で2m近くにもなり、高冷地に育った物が特に美味です。出盛りの時期には、茹でたり、おばあちゃん達が孫達と一緒に炭火で焼いて食べます。その光景に炭火の暖かさと共にほのぼのとした温かみを覚えます。

食糧難の時代には、主食のかわりにすいとんを食べてましたが、このコーンすいとんは、毎日食べるすいとんの風味を良くし食べやすくするために、とうもろこしの粉を入れて作ったものです。現在は、いろいろな食べ物が豊富になり、“すいとん”は陰をひそめていますが、時に作って食べるコーンすいとんの味は、戦中、戦後の食糧難時代を想い出させてくれる懐しい料理のひとつです。



● 作り方

- ①人参、大根、とり肉は大きめに切り、だし汁で煮る。
- ②コーンの粉と小麦粉をまぜ、水を加えてスプーンですくえる位の固さにこね、スプーンですくって鍋の中に入れる。
- ③団子に火が通ったら味噌、小口切りの葱を入れて仕上げる。

● アドバイス

- コーン団子は、別鍋で茹でてから他の材料と一緒に煮ると煮汁がきれいに仕上がります。
- とうもろこしは、不飽和脂肪酸の一つであるリノール酸を多く含んでいますので、動脈硬化予防にも良い食品です。
- この料理は野菜、芋類を使った献立等と組み合せます。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	268 kcal
たんぱく質	11.3 g
脂 質	6.1 g
カルシウム	44 mg
鉄	1.7 mg
食 塩	2.0 g
ビタミンA	908 IU
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	11 mg
繊 維	1.2 g

● バランス診断



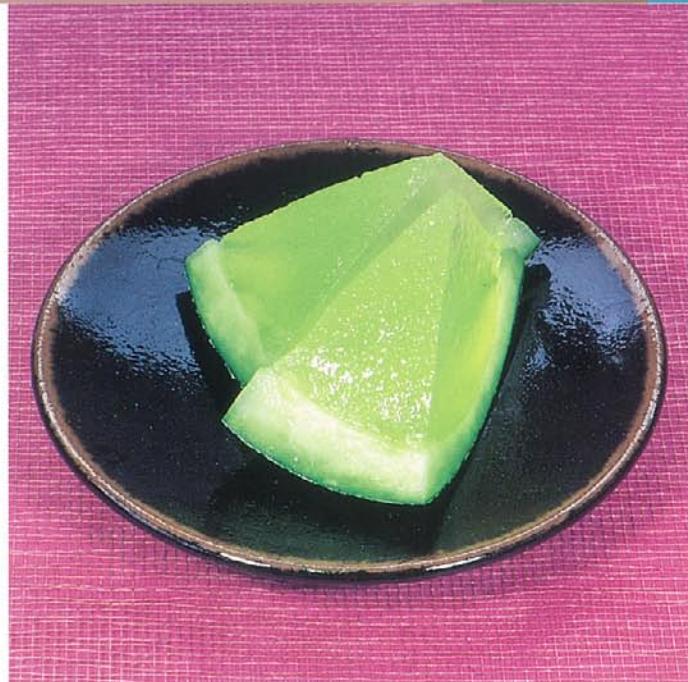
● いい伝え 自慢したいこと

メロンは、古代エジプトからギリシャ、ローマへ伝わりスペイン、フランス、イギリス各地で多くの品種が作り出されてきました。現在では、温室メロン、ハウスメロン、露地メロンが作られています。

伯太町では、昭和58年頃よりハウスによるアムスマロンが栽培されています。最近は、アムスの後でアールスナイトが栽培され始め、メロンは7、8月だけでなく10月頃にも楽しむ事ができるようになりました。

アムスマロンが出回る頃は夏真盛りで、各家庭の冷蔵庫にはメロンが他の果物と共に大きい顔をして座っています。冷蔵庫の中のメロンを見付けた時の子供のうれしそうな笑顔に、栽培の苦労もスッと消えてしまいます。

プルプルメロンは、メロンの果汁を使ってメロンの姿に仕上げた冷たいデザートです。



● 作り方

- ①寒天はちぎって水に浸し、煮溶かしてから砂糖を入れる。
- ②メロンは半分に切り、果肉を取り出し果汁を作り寒天液に混ぜる。
- ③果肉を取り出したメロンに寒天液を流し入れ、冷して固まつたらくし型に切る。

● アドバイス

- ヨーグルトソースをかけたり、季節の果物をあしらうと、栄養価が高くなり、さらに良いデザートとなります。
- 果肉を取り出したメロンの内側に、浅い切れ目を入れてから寒天液を流し入れると、メロンの皮と寒天が離れず、きれいに仕上げることができます。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
メロン	160
寒天	5
砂糖	3
水	50

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	81 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂 質	0.2 g
カルシウム	40 mg
鉄	1.1 mg
食 塩	0.5 g
ビタミンA	62 IU
ビタミンB1	0.16 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	35 mg
繊 維	0.3 g

● バランス診断



13 南瓜のいとこ煮

食品数
4

夏

広瀬町比田美代里会

● 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ところ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、牛乳が使ってあるので、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一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
小豆	10
牛乳	75
砂糖	2
片栗粉	2

● 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



14 玉葱のピリ辛サンド

仁多町クッキンググループ

食品数
6

夏

● 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½
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

夏になり山に筒が繁ると、筒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筒を取り、筒巻きやちまき、筒寿司など筒を料理に使います。

筒寿司は、寿司飯に筒の香りがうつり、夏らしい献立の一つです。筒を2枚を使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、目先を変えて筒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筒を沸騰した湯にくぐらせ、水で冷ます。
- ⑤筒の上に御飯をのせ、材料を入れて巻く。
- ⑥木の芽をのせる。

● アドバイス

- 筒寿司に使う筒の葉は、小さすぎても大きすぎても、巻きにくいので、ほどほどの大さ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。

● 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 B ₁	0.10 mg
ビタミン B ₂	0.07 mg
ビタミン C	2 mg
繊 維	0.3 g

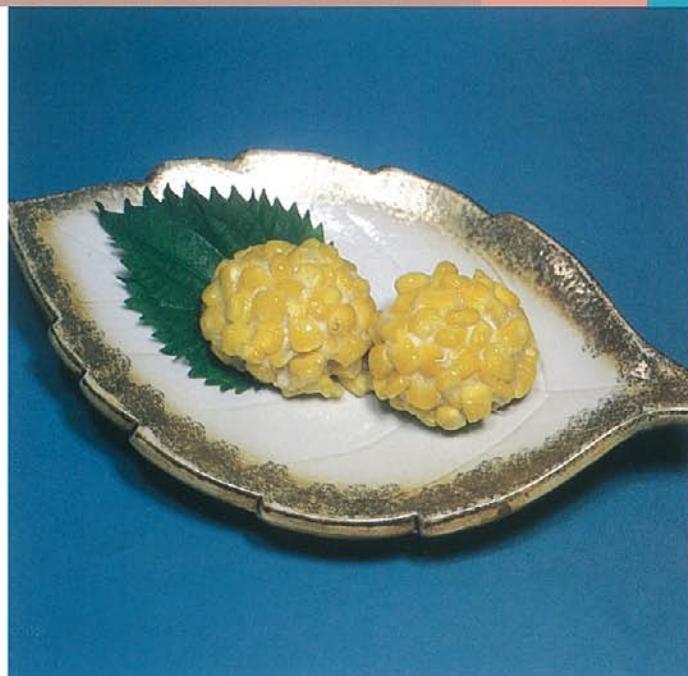
● バランス診断



● 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蛍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、粘りができるまでよくこねる。
- 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)

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
スイートコーン 40	160 g
鶏ひき肉 40	160 g
葱 3	12 g
生姜 3	12 g
卵 6	½個
片栗粉 4	大さじ2
酒 3	大さじ1
しょうゆ 3	大さじ½
塩 0.5	小さじ½
こしょう 少々	少々
青しそ 1	4枚

● バランス診断

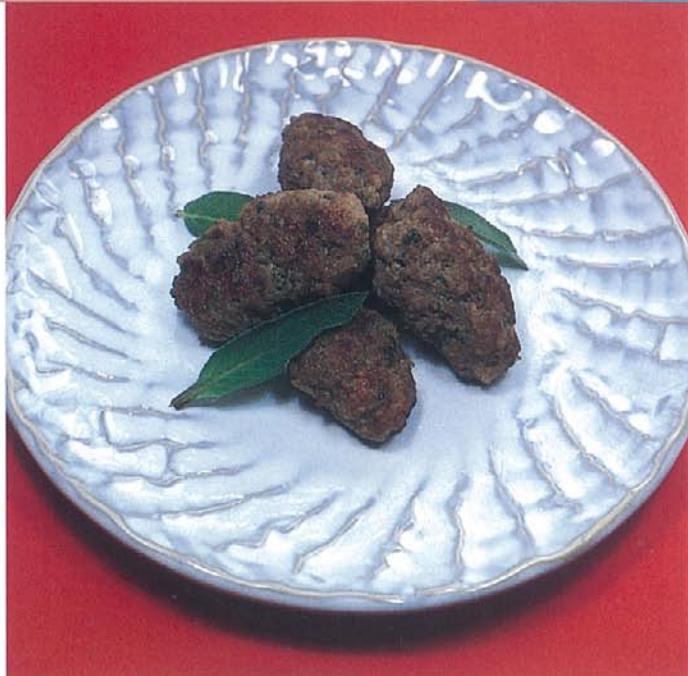


エネルギー	159 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂 質	7.4 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.9 mg
食 塩	1.3 g
ビタミン A	169 IU
ビタミン B ₁	0.05 mg
ビタミン B ₂	0.14 mg
ビタミン C	4 mg
織 繊	0.3 g

● 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、ボブリにしたり、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、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
豚赤身もも肉	25
タイム	
マージョラム	大さじ2
ローズマリー	
セージ	
黒こしょう 少々	少々
塩	0.6
スキムミルク	5
油	3

● 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、火を通しても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、好みの焼きかけんで取り出し、バター、油を足してトマトを並べる。
- ③トマトの両面に、こんがりと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)

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

● バランス診断



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

19 ワレットと梅のおから和え

食品数
4

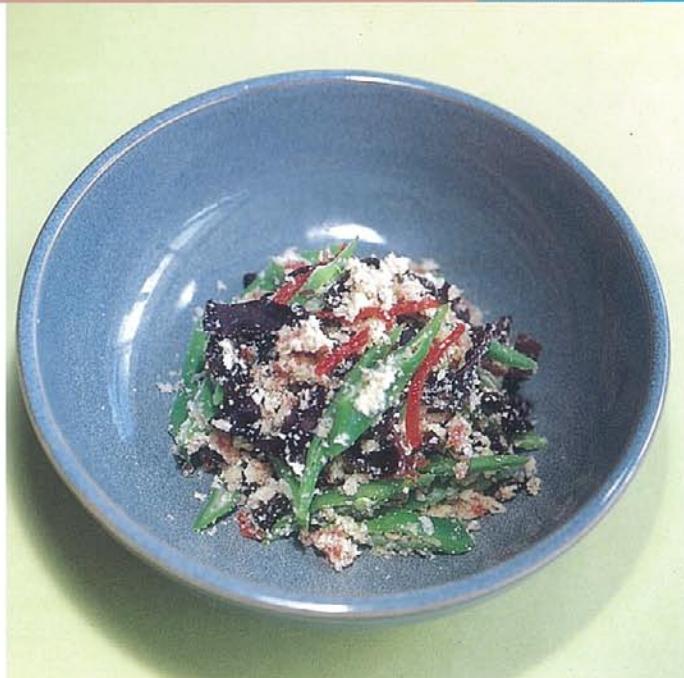
夏

三刀屋町食生活改善推進協議会

● 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B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%なので振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。

● 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 B1	0.10 mg
ビタミン B2	0.08 mg
ビタミン C	5 mg
繊 維	1.7 g

● バランス診断

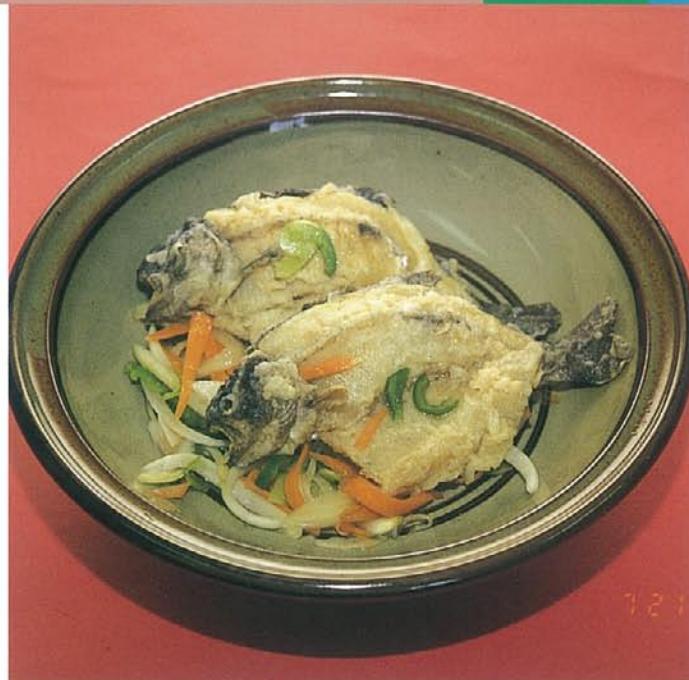


● いい伝え
自慢したいこと

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、紅鱈の養殖が行われるようになりました。

紅鱈は淡水産の鱈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鱈と言っています。

この料理は、紅鱈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紅鱈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、油で揚げた紅鱈を浸ける。

● アドバイス

- 淡水産鱈は海産のものと異なり、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ので、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
紅鱈	90 360g
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 40g
人参	12 50g
玉葱	20 80g
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)

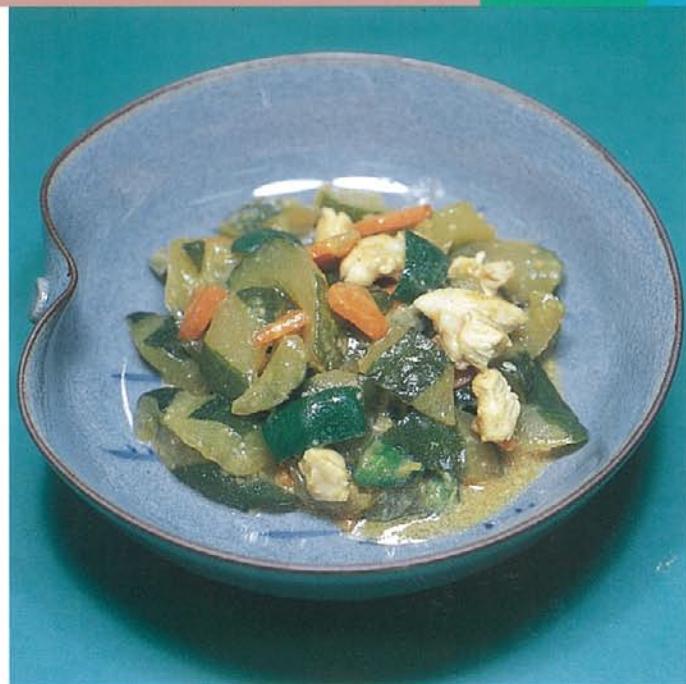
エ ネ ル ギ ー	255 kcal
たんぱく質	18.4 g
脂 質	10.1 g
カルシウム	90 mg
鉄	1.1 mg
食 塩	1.6 g
ビタミン A	568 IU
ビタミン B ₁	0.17 mg
ビタミン B ₂	0.18 mg
ビタミン C	14 mg
織 維	0.5 g

● 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ましたが、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ます。胡瓜の種も多く、太くなっています。この状況を「胡瓜やぶ」と呼んでいますが、そ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、トロッとする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長さくらいに切る。
- ②ビーマンは種とへたを取り除き、縦1cm長さくらいに切る。
- ③人参は短冊切り、葱は4cm長さくらいに切る。
- 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、ビ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ぐ、海草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。

● 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
纖 維	1.2 g

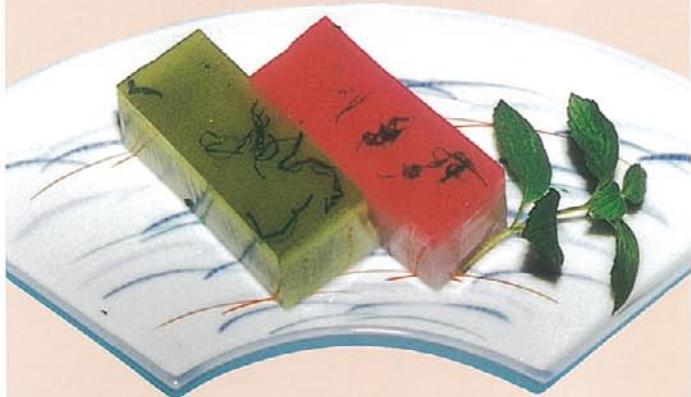
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

しそ（紫蘇）は葉も実とともに香気がよく、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けて、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ニン系の色素が含んでいるため、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と使い、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)

● 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½
青しそ 12	50 g
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	60 g
赤しそ 12	50 g
水 50	カップ1
スキムミルク 5	大さじ4

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 B1	0.06 mg
ビタミン B2	0.24 mg
ビタミン C	14 mg
繊 維	0.4 g

● 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（莧菜）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、中国名は莧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つておく。
- ⑤小麦粉、スキムミルク、卵、塩、酒、水を合わせ、柔らかめの衣を作る。
- ⑥衣に材料を入れてサックリと混ぜ、スプーンでくって、油で色よく揚げる。

● アドバイス

- バイアムはカロテン（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、汁物等がよくあります。
- 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
纖 維	0.5 g

● バランス診断



● 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ぞ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「いづもオロチ王国」の代表が、エジプト訪問の際に食べて魅了されたことがあります。

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っていました。



● 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。

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 $\frac{1}{3}$ 個
冷水	20cc 約80cc
塩	0.2 小さじ $\frac{1}{6}$
揚げ油	4 一

● 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。他にカロテン、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



25 甘鯛のしそ香味

平田市食生活改善推進協議会

食品数

3

夏

● いい伝え 自慢したいこと

小伊津の海は、自然にできている魚礁があり、甘鯛の生息に潮の流れ、海底の土等最適の条件がそろっています。昔から、網漁を拒み、かたくななまでの一本釣りと、延べ縄漁で有名です。船で、漁に出る者と浜で網を整える者の二人三脚が長く続く港の“漁の文化”を支えています。そのため、小伊津の甘鯛は全国でも最高の味と色艶をもち、しかも姿形も美しく、大阪市場では高値で取り引きされています。

夏は、甘鯛が最もおいしい時期です。夏の太陽をいっぱいに浴びた甘鯛としそをあわせたこの料理は、それぞれの旨みと、風味とが絶妙の相性です。



● 作り方

- ①味噌、酒、みりん、卵黄を混ぜて練り、味噌を作つておく。
- ②甘鯛を2枚におろし、身の方に練り味噌をうすくぬり、しその葉をはりつける。
- ③30分間冷蔵庫に入れ、味をなじませる。
- ④しその葉をつけたまま両面を焼く。
- ⑤半身を2つに切り分け、しその葉と共に盛りつける。

● アドバイス

- 甘鯛の主成分はたんぱく質で、脂質はありません。白身の魚で肉質がやわらかく、水分が多いので、塩をすると水けが抜けて身がします。
- 味が淡白ですが、アルコールや味噌で肉質を引きしめると、生臭みを消すので酒蒸しや味噌漬けに向きます。
- 甘鯛と味噌、しその風味が十分に味わえるようにうす味の吸物と野菜を使った酢物か和え物を添えましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	145 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂 質	3.6 g
カルシウム	82 mg
鉄	0.9 mg
食 塩	1.3 g
ビタミン A	384 IU
ビタミン B1	0.05 mg
ビタミン B2	0.10 mg
ビタミン C	4 mg
繊 維	0.3 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

斐川町の出西生姜の伝説は、スサノオノミコトが八俣の大蛇退治の際、弱々しいイナタヒメノミコトを見て、高天が原から持つてこられたハジカミ（生姜の古代名）をさすけてヒメの健康の回復を願つて出雲郷の稻城の森にかくまってあげました。

そのためイナタヒメの親神様がたいそう喜んで、この郷にハジカミの栽培をすすめられたので、それ以後出西の地で生姜作りが続けられたということです。また、参勤交替時には将軍家への献上品、諸大名への土産品に出西生姜を持参したようです。出西生姜は小型種で茎の基部が特有の濃紅色、根茎の断面が黄色で清らかな芳香、上品な辛味、筋がなくて食べやすく、その風味のよさと豊かな効用成分でかつては、もてはやされました。現在は栽培が激減しています。

この料理は生姜の香りがゆっくりひき出されるように工夫してあります。



● 作り方

- ①生姜は細長く切る。
- ②砂ずりは茹でてうす切りにする。
- ③分葱は斜めに切る。
- ④酢、砂糖、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせ、生姜、砂ずり、分葱を入れ、2~3時間おく。

● アドバイス

- 生姜の成分は糖質と辛味成分が含まれています。生姜は整腸作用があり、食欲増進剤になります。
- 生姜は煮物、天婦羅、酢漬け、薬味として、また肉や魚の生ぐさみを消すのに最適です。
- 魚や肉の揚げ物、野菜の和え物と組み合せるとよいです。

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
生姜	20
砂ずり	80 g
分葱	50
酢	10
砂糖	10
しょうゆ	3
みりん	5

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	79 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂 質	0.9 g
カルシウム	14 mg
鉄	1.6 mg
食 塩	0.9 g
ビタミンA	57 IU
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	7 mg
纖 維	0.3 g

● バランス診断



● 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と二度焼きし、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ないので、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、B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B1	0.18 mg
ビタミンB2	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1½
もち米 10	カップ¼
酢 9	大さじ2½
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½
酢 3	大さじ1
砂糖 1	小さじ½
卵 25	2個
塩 0.2	小さじ½
油 1	小さじ1
バイアム 15	4枚
紅生姜 5	20 g
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パイア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
パイアム 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
繊 維	0.4 g

● バランス診断



● いい伝え
自慢したいこと

湖陵町では、安定した農業経営に何がよいかと模索を続けていた当時「豚」に活路を見い出し、昭和34年基幹作目として養豚を選択したのです。それから西浜農協を中心に養豚振興に意欲的に取り組み、地場産業の主要な柱として肉豚生産を推進しています。昭和42年には飼育農家280戸、頭数9,700頭、肉豚の出荷は、年間13,000頭と名実共に県下のトップクラスで全国的にも名をはせて西浜豚と呼ばれています。養豚に与えるえさの芋に伴って根茎文化が発展しており、ドイツではじゃが芋、日本はさつま芋が結びついています。西浜豚は、さつま芋が結びつき発展し、湖陵ではさつま芋の出荷も盛んです。西浜豚の肉質は繊維が細かく、軟らかいのが評判です。これを利用し、梅干しの酸味と塩分をそのまま生かし、グリーン、赤と彩りもよく、食欲をそそる取り合わせです。



● 作り方

- ①豚肉は一口大に切る。
- ②梅干しは種を取り、ちぎって酒に浸す。
- ③胡瓜は縦に2か所皮をむき、半分に切り1cmの斜め切りにする。
- ④油を熱し、豚肉、胡瓜を炒め、梅肉を加え汁気がなくなるまで炒め、胡麻をふる。

● アドバイス

- 豚肉の主成分はたんぱく質と脂肪であり、エネルギーは部位によって違います。ビタミンB₁は食品中では最も多いもののひとつで、他の畜肉より高く、牛肉の10~20倍です。夏バテ予防に最高の食品で、葱、にんにく等と一緒に調理すれば吸収もよくなっています。
- 牛肉と違い、寄生虫の心配があるので必ず加熱調理し、中までよく火を通すことが大切です。
- 副菜には、青菜と海草を使った料理を組み合わせるとよいでしょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	151 kcal
たんぱく質	11.1 g
脂 質	9.9 g
カルシウム	40 mg
鉄	1.1 mg
食 塩	1.3 g
ビタミンA	43 IU
ビタミンB ₁	0.60 mg
ビタミンB ₂	0.15 mg
ビタミンC	8 mg
纖 維	0.4 g

● バランス診断



30 野菜のぶどうドレッシング

食品数
9

夏

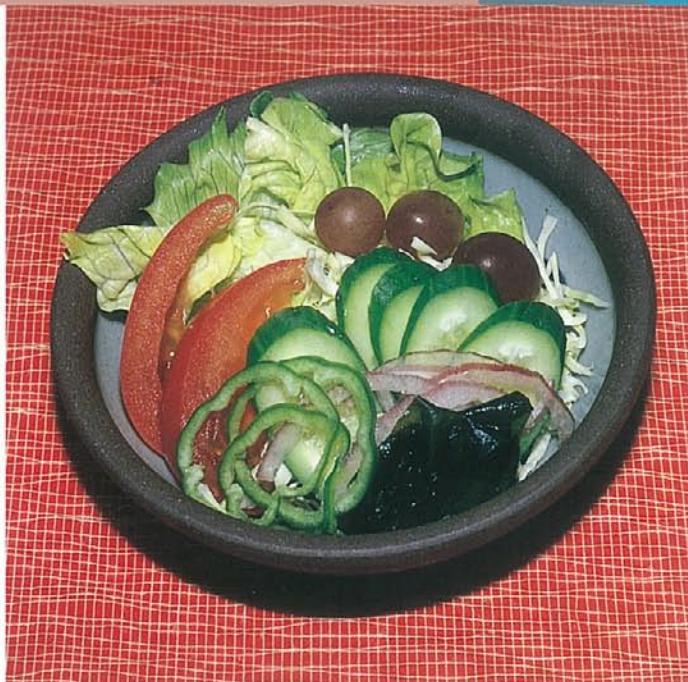
大社町荒木地区婦人会

● 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。気候があわず、病害虫に強いデラウエ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、シャ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。
- 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

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
レタス	20
キヤベツ	20
胡瓜	10
トマト	30
ピーマン	5
玉葱	5
生わかめ	10
ぶどう	10
ぶどうサワー液	
ぶどう	6
酢	3
氷砂糖	3
油	10
塩	0.5
こしょう	少々
	25g
	大さじ1
	12g
	大さじ3
	小さじ1/2
	少々

● 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

