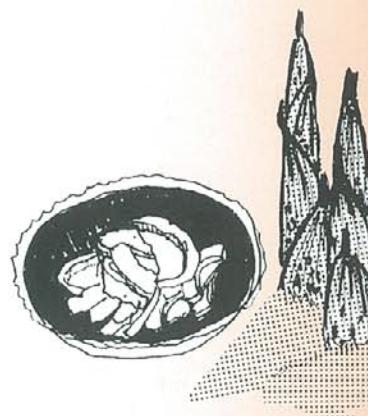


伝えて、いまたこ故郷の味覚

百 鬼 の 編



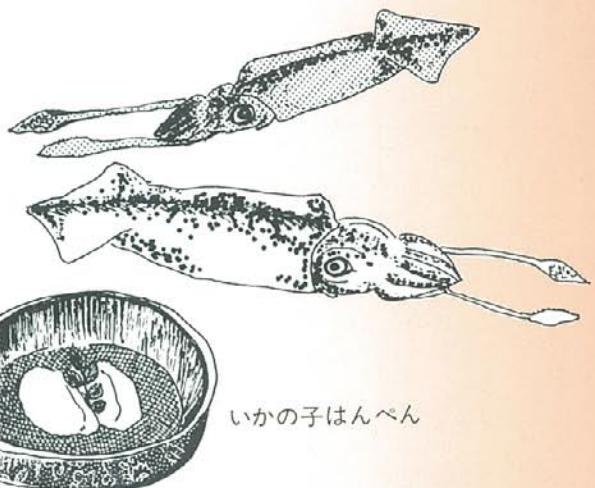
百
日
夕



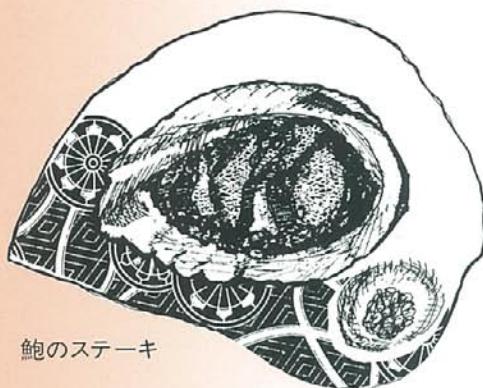
淡竹の胡麻和え



牡蠣の味噌焼



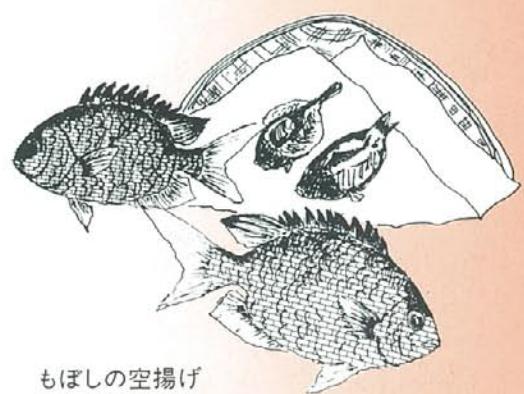
いかの子はんべん



鮑のステーキ



もずくの卵巻き



もぼしの空揚げ

夏

- 1 ● うに御飯(都万)
- 2 ● うに味噌の焼むすび(都万)
- 3 ● 牡蠣の炊き込み御飯(布施)
- 4 ● 鯵のたたき(都万)
- 5 ● 鮑のステーキ(西ノ島)
- 6 ● いかの丸焼(都万)
- 7 ● 牡蠣の味噌焼(布施)
- 8 ● いかの子はんぺん(都万)
- 9 ● きすの天婦羅(布施)
- 10 ● あごのロールキャベツ(西ノ島)
- 11 ● からす貝のフライ(海士)
- 12 ● もぼしの空揚げ(知夫)
- 13 ● しいらのふら汁(五箇)
- 14 ● もずくの吸い物(西郷)
- 15 ● うり煮(都万)
- 16 ● ピーマンのじゃこ煮(布施)
- 17 ● 茄子の変わりしげ焼(五箇)
- 18 ● 南瓜の揚げギョーザ(五箇)
- 19 ● 小芋の揚げ煮(布施)
- 20 ● お手軽にら玉(海士)
- 21 ● 山椒の和え物(西ノ島)
- 22 ● 淡竹の胡麻和え(西ノ島)
- 23 ● もずくのマヨネーズ和え(知夫)
- 24 ● もずくの卵巻き(西郷)
- 25 ● 玉葱ピクルス(知夫)
- 26 ● 南瓜ようかん(五箇)
- 27 ● きな粉まぶし(西郷)
- 28 ● そら豆団子(知夫)
- 29 ● ところ天(西郷)
- 30 ● ひすいようかん(都万)

● いい伝え 自慢したいこと

隠岐でとれるうには、ばふんうにです。解禁されたわずかな間にとれる貴重なうにの殻を割り丁寧に卵巣を1つ1つ取り出します。海水にさらしながら、身をくずさないように小さなごみや汚れを取り除く、大変根気のいる作業を繰り返します。

隠岐島近海でとれるうには、赤味の勝った黄色をし、うに特有の香りが強く良質だと喜ばれています。うに御飯は、この貴重な地元のとれたてのうにをふんだんに使った贅沢な磯料理です。

御飯が炊き上がり釜の蓋をとると、うにの香りがいっぱいに広がり、きざみのりを上に散らすことによりさらに贅沢な、うに御飯となります。



● 作り方

- ①米を洗って普通飯よりやや少なめの水加減をする。
- ②うに、調味料を加えて炊き込む。
- ③炊き上がったうに御飯を器に盛り、彩りにきざみのりをのせる。

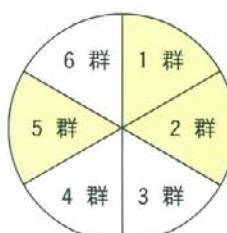
● アドバイス

- 磯の香り高い主食の一品で、食べ過ぎて塩分の取り過ぎにならないように注意しなければいけません。
- たん白質の多い卵、大豆製品、魚介類等を使用した主菜と野菜をたっぷり使った酢の物、和え物の副菜を添えることによりビタミン、ミネラルを補いバランス良く食べましょう。
- 隠岐の磯辺でとれる貝や海藻を使用し、さっぱりとした薄味の汁物も、うに御飯には格別です。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	302 kcal
蛋白質	9.0 g
脂質	2.6 g
カルシウム	14 mg
鉄	1.1 mg
食塩	1.7 g
ビタミン A	370 IU
ビタミン B1	0.16 mg
ビタミン B2	0.14 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

うには1年のうち7~8月のわずかな間解禁され、その時だけ採ることができる貴重品です。

うには塩づけやアルコールづけなどの保存方法が発達し、隠岐の代表的な特産物の1つとなっています。

うに味噌は、とれたてのうにと、さざえ、鰐貝、こじょうゆをねり合わせて作ります。出来上がったうに味噌は、1年以上風味が変わらず保存食として幅広く利用できます。

うに味噌を夏のとれたての胡瓜につけたり、あたたかい御飯にのせていただいても美味しいのですが、焼きおにぎりにすると香ばしさが広がり食欲をそそります。

海の幸のバーベキューには欠かせません。



● 作り方

- ①さざえは身をとり出し、小さく刻んでおく。
- ②深鍋にこじょうゆ味噌、うに、さざえ、砂糖を入れとろ火で煮つめ、うに味噌を作る。
- ③御飯でおにぎりを作り焼き網で焼く。
- ④片面が焼けたら、ひっくり返してうに味噌をつけ、香ばしい香りが出るまでもう一度焼く。

● アドバイス

- うに味噌と白飯のおにぎりは相性がよく、副食を食べ忘れるくらい美味しいのですが、必ずたん白質の多い食品や野菜類と一緒に食べましょう。
- こじょうゆ味噌は、小麦と大豆と塩に、少しのみりんを混ぜて作ります。添加物や香料、着色料を一切使わない自然食品で、焼きおにぎりの他に焼魚、焼いか、しいたけ、もちなどにもつけて食べますが、塩分の摂り過ぎに注意が必要です。
- もずくの酢の物、あらめの油炒めなど磯辺でとれた素材を組み合わせると漁村ならではの一品となります。

材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす
米	140
うに(生)	10
さざえ	25
こじょうゆ味噌 小さじ2	大さじ3
みりん	2
	大さじ $\frac{1}{2}$

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	571 kcal
蛋白質	16.9 g
脂質	3.2 g
カルシウム	28 mg
鉄	1.9 mg
食塩	1.0 g
ビタミンA	140 IU
ビタミンB1	0.22 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	0 mg
繊維	0.6 g

● バランス診断



3 牡蠣の炊き込み御飯

食品数
6

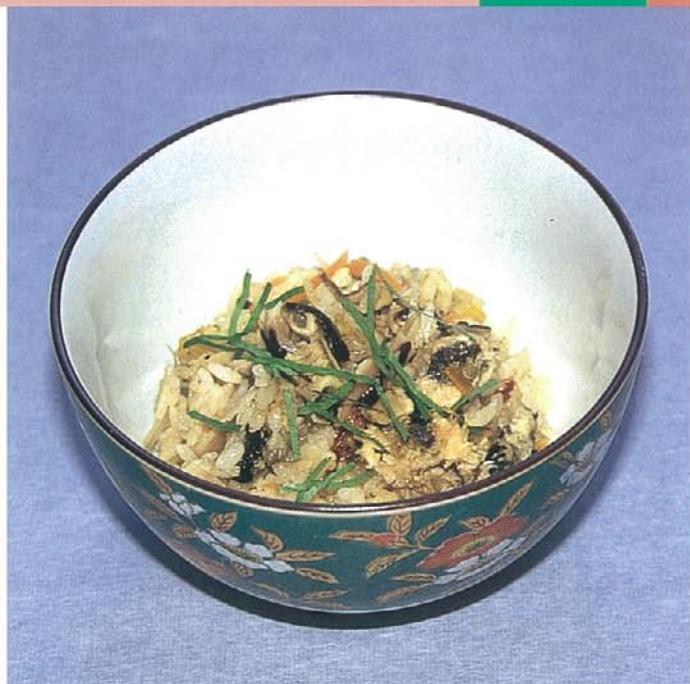
夏

● いい伝え 自慢したいこと

隱岐では野菜や海藻を煮て味を付け、白飯に混ぜたものを“混ぜ飯”と言います。これに似たもので、米と一緒に魚やさざえ、牡蠣等四季折々にとれる魚介類を入れて調味料と共に炊き込んだものが“炊き込み”で、どちらも昔から御馳走のひとつです。牡蠣は最近、養殖ものが沢山出まわっていますが、隱岐の近海は、天然で品質のよい牡蠣がとれます。

布施村の水深3~5mの岩礁では、手のひら大の大きな殻で身の厚いきれいな牡蠣がとれます。

牡蠣は、冬場から春さきにかけて旬となり風味も増しますが隱岐の牡蠣は夏が旬で夏牡蠣と呼ばれています。



● 作り方

- ①牡蠣は塩水で洗い水気をとり、食べやすい大きさに切り、薄口しょうゆ、塩、酒で下味をつける。
- ②人参は線切り、ごぼうはさざがきにして酢水にさらし、干し椎茸はもどして細切りにする。
- ③洗い米に牡蠣の下味液と水を加え沸騰したら、牡蠣と野菜を入れて炊き上げ十分に蒸らす。
- ④全体をさっくりと混ぜて器に盛り、みつばを散らす。

● アドバイス

- 牡蠣の旨味と香りを保つには、食べる直前に洗うことが大切です。
- 加熱し過ぎても風味が落ちるので注意しましょう。
- 牡蠣は海のミルクと呼ばれているように栄養価の高い食品です。グリコーゲン含有量が多く、たん白質はヒスチジン、リジンに富み、消化されやすく、さらに鉄、銅等の無機質、ビタミン類も豊富に含まれています。生でよし、煮てよし、焼いてよしとどんな調理法でもその美味しさが堪能できます。
- 彩りを考えた、たっぷり野菜の和え物、すまし汁等でいただきましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	334 kcal
蛋白質	11.5 g
脂質	2.0 g
カルシウム	50 mg
鉄	2.8 mg
食塩	2.4 g
ビタミンA	610 IU
ビタミンB1	0.20 mg
ビタミンB2	0.25 mg
ビタミンC	5 mg
繊維	0.8 g

● バランス診断



4 鮭のたたき

都万村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

鮭は味にくせがなく、大変美味しいのでお惣菜にピッタリの魚です。料理のレパートリーも多く、鮮度のよいものは刺身・たたき・酢の物等に使われます。新鮮なものは目が澄んでいて、身もしまり光沢があってエラもきれいで。

鮭を洗う時は、海水程度の塩水で洗うと色も鮮やかで味もおちません。隠岐では、春から夏にかけてとれる少々小型のものが脂ものって美味しいく、旬とされており、岸壁でつり糸をたらして鮭釣りをしている人達をよくみかけるのもこの頃です。



● 作り方

- ①鮭は、3枚におろし、腹骨と皮を取り4~5mm角に切り、小口切りのねぎとすりおろした生姜を加え、包丁で軽く叩く。
- ②青じそにの上に、こんもりと盛る。

● アドバイス

- 鮭のたたきは小骨ごと使用すると、カルシウム源となりますのでお年寄りや子供達にも是非食べてほしいものです。
- 刺身とは異なり、ねぎや生姜の葉味がたたきに混ぜ合い、臭みも少なく魚嫌いの人達からも好まれる食べ方です。
- 野菜や海草を使った副菜や汁物を組み合わせ栄養のバランスを考えましょう。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
鮭	70 中4匹
葉ねぎ	10 40g
生姜	5 20g
青じそ	2枚 8枚
しょうゆ	8 大さじ1 $\frac{2}{3}$

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	120 kcal
蛋白質	15.0 g
脂質	5.2 g
カルシウム	71 mg
鉄	0.9 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	303 IU
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.17 mg
ビタミンC	7 mg
繊維	0.2 g

● バランス診断



5 鮑のステーキ

食品数
2

夏

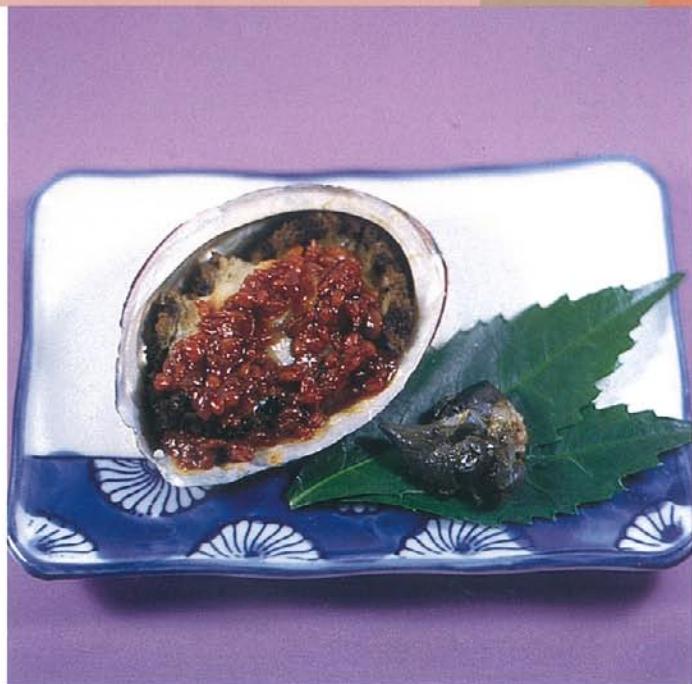
西ノ島町食生活改善推進協議会

● いい伝え 自慢したいこと

「磯の鮑の片思い」と言われるよう に鮑は1枚の貝しか持たない巻き貝 の一種です。いつも岩に張り付いて いる様に思われていますが、危険を 察知した時や、夜間移動する時は、 貝の穴から勢いよく水を噴射して素 早く泳ぎます。

隠岐では鮑の「わた」のことを「な ぎわた」と言います。古老によると、 明治30年頃までは鮑をとる際、水面 を風にするために乾燥させた「わた」 を口の中でかみくだいて水面に放ち、 海の水面を風にして採ったといふこ とです。

隠岐の鮑は今でも質のよい品と評価 を受けていますが、その昔隠岐の 「のし鮑」が都まで奉納されていた という記録が、旧黒木村誌に記載さ れています。



● 作り方

- ①熱湯で鮑を殻ごと茹で、1cmの厚さに切る。
- ②こじょうゆ味噌に酒、みりん、砂糖、ねぎのみじん切りを入れ練る。
- ③殻の穴に御飯粒をつめる。
- ④殻の内側に味噌を塗り、鮑にも味噌を塗ってのせる。
- ⑤レンジに4分くらいかける。

● アドバイス

- 鮑の肉の美味しさは格別ですがその秘密は、必須アミノ酸の中でス タミナ増進に不可欠のアルギン酸が多いことによります。
- 鮑の内臓の緑色は、鮑がアラメやワカメなど海藻を食料とするため です。グルタミン酸、ビタミンAの値が高く、捨てずに利用したい ものです。
- なめ味噌の代わりに、だし、酒、みりん、しょうゆで味つけをして 焼いても香ばしくいただけます。
- 野菜をたっぷり使った酢の物、サラダ等を添えて食べましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	73 kcal
蛋白質	9.6 g
脂質	0.5 g
カルシウム	25 mg
鉄	1.0 mg
食塩	1.3 g
ビタミンA	5 IU
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	1.0 mg
繊維	0.1 g

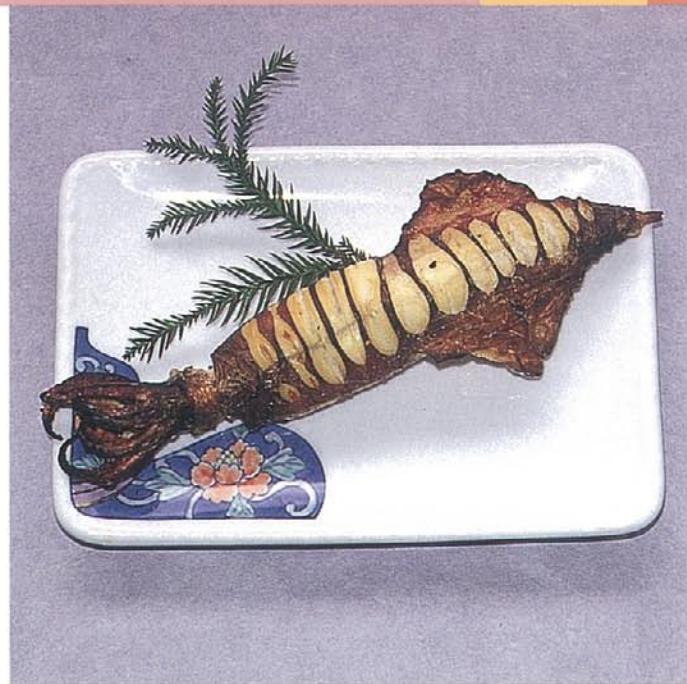
● バランス診断



● いい伝え
自慢したいこと

いかの種類は全部で80種類以上とか。このうち1割程度が食用とされています。隠岐ではあたりいか、まいいか、白いか、赤いか等が食卓にのぼる主たるものですが、魚介類は古来より焼いて食べるのが一番とされています。

丸焼きは形のよい大きめのいかを、そのまま炭火で網焼きにした豪快な磯料理で味はまた格別です。いかのうり（内臓）もスミもそのまま身といっしょに食べてしまうので、獲れたての新鮮ないかだけを選びます。都万村の奥津戸の一帯は“海幸の浜”と呼ばれ、特に観光シーズン中は盛りだくさんのイベントで賑わいますが、中でも“地引き網漁”や“活魚の丸焼き”は訪れた人達を最高に楽しませています。夏の砂浜では、炭火の入れられた2つ割にされたドラム缶が並び、丸焼きの魚やいかをつつき合う若者で活気あふれています。



●作り方

- ①いかは斜めに切り目を入れ、焼き網で焼く。
②いかのうりの味で食べる。

● アドバイス

- いかのたん白質は他の魚類にくらべ、やや少なく肉繊維が多く含まれているので野菜と同様に整腸作用が期待できます。
 - 新鮮な生いかならば、とろけるような甘みを刺身でいただき、火を通してなら焼き過ぎないことがポイントです。
 - 彩りの良い野菜サラダと共にいただきましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	160	kcal
蛋白質	32.8	g
脂質	2.1	g
カルシウム	38	mg
鉄	0.4	mg
食塩	1.1	g
ビタミンA	21	IU
ビタミンB1	0.06	mg
ビタミンB2	0.11	mg
ビタミンC	0	mg
繊維	0	g

● バランス診断



7 牡蠣の味噌焼

食品数
2

夏

布施村食生活改善推進協議会

● いい伝え 自慢したいこと

日本の総漁獲量の約70%は養殖牡蠣が占めており、最近、隠岐島内でも養殖されたむき身のパック入りが沢山市販されています。

しかし、隠岐近海では、現在も天然の良質の牡蠣がとれ重宝しています。とれたての地元産の牡蠣は、特有の甘みとなめらかな感触をもち、しかも柔らかいので、この特徴を生かすためには生食が最適です。また、味噌焼きも味噌の香ばしさと牡蠣の持つグリコーゲンの旨味で、味わい深いものがあります。

加熱しすぎると香り、味共に落ちますので殻の中で貝がふつふつと沸ってきたあたりが食べ頃です。



● 作り方

- ①赤味噌をみりんでなめらかに溶きのばす。
- ②牡蠣は殻を開け、塩水の中でふり洗い流し水分をよくきり、味噌をのせる。
- ③熱した焼き網にのせて、牡蠣にさっと火を通す。
- ④盛り塩をした器に盛りあさつきの小口切りを散らす。

● アドバイス

- 牡蠣は“海の牛乳”ともいわれるほど栄養価が高く、主成分のグリコーゲンはエネルギー源。たん白質には必須アミノ酸のリジンがあり他にもビタミン類、ミネラルの宝庫です。
- 牡蠣は繁殖に備えて栄養をためこんでいる4月～9月が旬です。
- 素材の持ち味を十分に生かした主菜となる一品で、副菜には、野菜の酢の物、白和えなどを組み合わせましょう。
- 赤味噌の量はひかえめにし、薄味で焼き過ぎないように注意するのが牡蠣の素材を生かすポイントです。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	113 kcal
蛋白質	10.8 g
脂質	2.2 g
カルシウム	71 mg
鉄	3.9 mg
食塩	1.7 g
ビタミンA	120 IU
ビタミンB1	0.16 mg
ビタミンB2	0.34 mg
ビタミンC	7 mg
繊維	0.3 g

● バランス診断



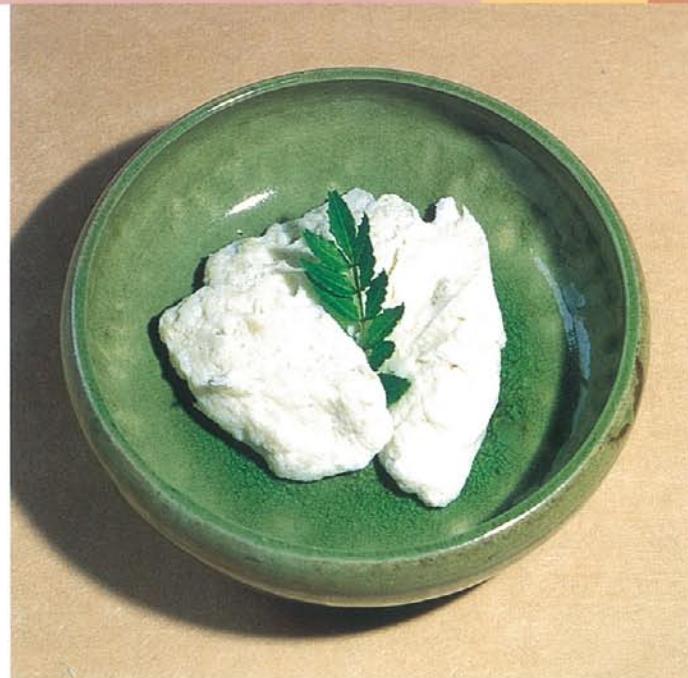
● いい伝え 自慢したいこと

夏から秋にかけて数多くのイカ釣り船が出漁します。水平線に点々と何キロも連なる夏の夜の漁り火はとてもロマンチックなものです。

隱岐を代表する水産加工品は、するめと岩海苔でいずれも天日で干した自然の加工品です。その技術は何百年もの間、漁民の生活の糧として伝えられ生き続けています。

いかが沢山とれる夏から秋にかけては、するめづくりの最盛期です。副産物ともいべき、いかの子を利用して作るはんぺんは、柔らかくて口あたりがよく老若男女に好評な食べ物です。

調理の方法も簡単で隠岐の味として、是非伝え続けたい磯の香りたっぷりの一品です。



●作り方

- ①いかの卵はきれいに洗い、すり鉢でよく擂り塩を加えて更に擂る。
②ねばりが出てまとまつたら、適当な大きさにまるめ沸騰した湯の中で茹である。

●アドバイス

- いかの卵はすり鉢でよく擂るほどコクが出て美味しくなります。塩はできるだけ少なく使用し、いかの子の味を楽しみましょう。
 - 沸騰した湯で茹でたあつあつのものを、からしじょうゆでいただくのは隠岐独特の味の妙ともいえます。
 - いかの子のはんぺんの吸い物もさっぱりとし格別なものです。
 - 美味しいのではんぺんだけを食べがちですが必ず野菜を添えていただきましょう。

● 荐養量 (1人分)

エネルギー	61	kcal
蛋白質	12.5	g
脂質	0.8	g
カルシウム	14	mg
鉄	0.2	mg
食塩	1.0	g
ビタミンA	8	IU
ビタミンB1	0.02	mg
ビタミンB2	0.04	mg
ビタミンC	0	mg
纖維	0	g

● バランス診断



9 きすの天婦羅

布施村食生活改善推進協議会

● いい伝え 自慢したいこと

きすは6月初旬より9月末頃まで近くの海岸で投げ釣りで釣ることができます。

うろこが銀色にひかった新鮮なきすで夏の海の幸を存分に味わうことができます。

淡白でくせの無いのが特徴で、天婦羅のほか塩焼き、吸物の椀種としても重宝します。

“鰯添えて白粥命尊けれ”…きすは“魚”扁に“喜”と書いて古くからめでたい魚のひとつに数えられています。



● 作り方

- ①きすに塩をふり、衣をつけてきつね色に揚げる。
- ②だし汁としょうゆで天つゆをつくる。
- ③大根おろしと生姜を添えて食べる。

● アドバイス

- きすはたん白質が主成分ですが、脂質含有量は他の魚類より少なく味は淡白な白身の魚です。
- 天婦羅種としては抜群で、特に旬である6～9月に美味しくなります。
- 淡白な味でくせのない魚ですから糸作りにして刺身、酢の物、和え物や塩焼き、結びきすとして椀種にはなくてはならない魚です。鮮度のよいものを大いに楽しみましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	204 kcal
蛋白質	13.9 g
脂質	11.6 g
カルシウム	47 mg
鉄	0.9 mg
食塩	1.4 g
ビタミンA	56 IU
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	5 mg
繊維	0.2 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

飛魚のことを「あご」とも呼んでいます。飛魚は飛躍する未来に向かって前進する縁起の良い魚として県の魚として指定されています。また、夏を告げる魚として海面を飛ぶ姿は清涼を感じさせます。

飛魚は大目と小目と大きさによって呼び方を変えたりしますが、小さいものは一夜干しにしたり、茹でて乾燥したものを「あごかつお」と呼び、最高級のだしとして用いています。ミンチにして団子汁に利用したり、旬のキャベツで巻いて煮込んだりと淡白で上品な味が愛され、子供からお年寄りまで好まれる素材です。



● 作り方

- ① 飛魚は、すり身にし、卵と塩を入れよく混ぜる。
- ② キャベツは手早く湯通しをし、すり身を包んでつま楊枝で止める。
- ③ 水と調味料を加えて、15分くらい弱火で煮る。
- ④ 煮汁に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
キャベツ(葉)	50
飛魚	4枚
塩	0.5
卵	5
水	150
コンソメ	1
薄口しょうゆ	5
砂糖	2
みりん	9
片栗粉	1

● アドバイス

- 飛魚は、脂質が少なく味は淡白ですが、たん白質が多く、各ビタミン、酵素がまんべんなく含まれているので、成人病を防ぎ、女性の美容にも良いバランスのとれた理想食品と言われています。
- 副菜として用いられますが、緑黄野菜の白和えや海草の酢の物など加えると一層栄養の組み合わせもよくなります。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	93 kcal
蛋白質	10.1 g
脂質	1.0 g
カルシウム	43 mg
鉄	1.0 mg
食塩	1.9 g
ビタミンA	41 IU
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	23 mg
繊維	0.3 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

からす貝は、ムール貝の一種で、潮通しのよい浅海の岩礁やロープに付着群生して育ちます。

旬は、夏の終り頃で、産卵期前が身がしまって美味しい、手早く加熱した方が、調理しやすく、茹で汁はスープなどに利用すると美味しいです。すべての貝類は、海水の温度や、貝のえさなどによって味に大きく影響してくるといわれます。この料理は、上品な味わいの揚げ物でおもてなしとして作ったり、若い人好みとして作ります。

茹でて身をはずし、わかめや胡瓜と一緒に、わさび入りの三杯酢で和えると和風の味となり、高齢者にも喜ばれます。



● 作り方

- ①からす貝を真水で洗い水から茹でて身をとりだす。
- ②貝に小麦粉、卵、パン粉をつけ高温の油でからっと揚げる。

● アドバイス

- 貝類のうまさの決め手はコハク酸の含有量である。
- たん白質やカルシウムも多く主菜として使います。副菜には、ビタミンの多い野菜の酢の物などを加えると栄養のバランスも良くなり、貝の消化も助けます。
- 貝そのものに塩味があり、何もかけないでいただきます。
- 貝は水から茹がくと口が開きやすく、熱湯から茹でるとかたく閉じてしまいます。注意が必要です。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	161 kcal
蛋白質	7.9 g
脂 質	11.5 g
カルシウム	32 mg
鉄	2.6 mg
食 塩	1.0 g
ビタミン A	96 IU
ビタミン B1	0.02 mg
ビタミン B2	0.28 mg
ビタミン C	4 mg
繊 維	0 g

● バランス診断



12 もぼしの空揚げ

知夫村食生活改善推進協議会

食品数
3

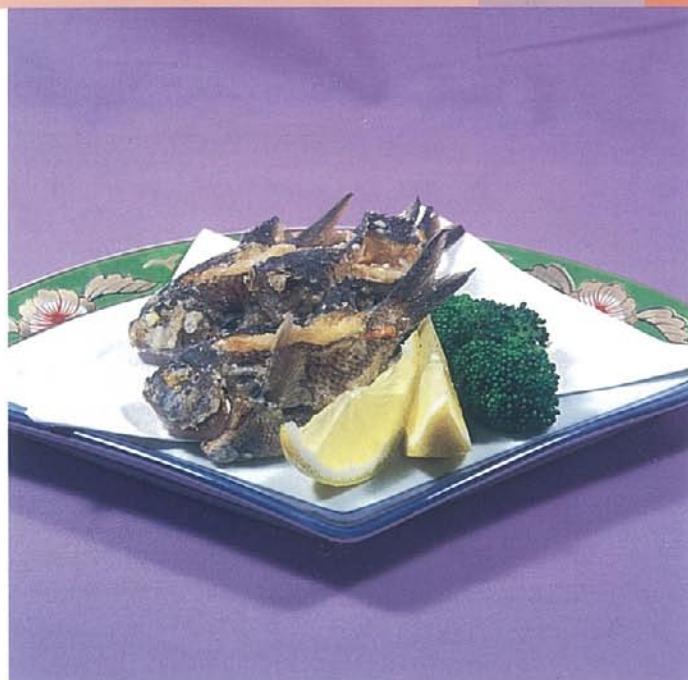
夏

● いい伝え 自慢したいこと

「すずめ鯛」のことを隠岐ではもぼしといいます。美味しいのは6~7月頃の産卵期です。

生で食べるせごしは大変美味しいものですが、塩干しにして焼いて食べてもおいしく、また素焼きの後、そばだしに利用したり、揚げ物、甘露煮、刺身、酢の物など広く利用されています。

背開きにしたものをつけた枝で固定し、空揚げにした姿は、まさに「すずめ」が飛んでいる様に見えます。骨ごと食べられるので、カルシウムの補給にもよい調理法です。



● 作り方

- ①すずめ鯛は、背割りにし、中骨を残し、3枚に切りこみを入れた後、つま楊枝をさして形をととのえる。
- ②塩、こしょうをした後、片栗粉をまぶし2度揚げする。

● アドバイス

- 頭から全て食べられるのでカルシウムがしっかりとれます。
- 骨まで柔らかくするためには、2度揚げするとよいでしょう。
- 野菜の浸し、和え物、サラダ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
すずめ鯛	150
塩	1
こしょう	少々
片栗粉	3
油	18
	600g
	小さじ1
	少々
	大さじ1½
	72g

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	340 kcal
蛋白質	27.4 g
脂質	23.3 g
カルシウム	122 mg
鉄	0.6 mg
食塩	1.8 g
ビタミンA	56 IU
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.26 mg
ビタミンC	4 mg
繊維	0 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

万作のことを隠岐ではしいらと呼び、夏の魚として親しまれています。盆には、子供たちがしいらを食べるために帰って来るというほどの人気です。今は捕獲量が少なくなったが、昔、沢山とれる頃には、近くの漁業組合から無料で各家庭に配られた懐かしい記憶もあります。五箇村の久見地区では、古くから豊年万作の意味あいの縁起物として、正月には塩しいらを神棚に供えます。夏とれたての魚の腹を開け、塩をかけて身をしました後、追加塩をしてこもに包み、えんそ倉(味噌、しょうゆ等を置く倉)につるしておきます。12月頃には水分のないカラカラの塩魚ができます。

塩出し後、とうふ、昆布、人参等と一緒に汁が少し残る程度にゆっくりと煮込み、汁ごとあったかいものをお届けします。

煮しめのことをふらと呼び、このふらに汁の入ったものをふら汁といいます。大みそかの夜は昔からどこの家でも、白御飯とふら汁と長寿を願う隠岐そばを家族そろっていただきます。

材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす
干しいら	20
大根	40
人参	20
こんにゃく	25
昆布	4
焼豆腐	40
薄口しょうゆ	6
みりん	6



● 作り方

- ①干しいらは食べやすい大きさに切り塩出しする。
- ②大根、人参、こんにゃく、昆布、焼豆腐は少し大きめに切る。
- ③たっぷりの水でゆっくりと煮、味を見ながら調味料を加える。

● アドバイス

- しいらの塩魚は塩出しを十分に行い、味つけも薄味で旨身を引き出します。
- しいらの塩魚を作る時は、盆前の最も暑い時にとれた鮮度のよいものを選びます。風通しのよい涼しい所で乾燥させていくのがポイントです。
- いろいろな材料を加え、弱火で時間をかけて煮込むことにより美味しさを増します。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	154 kcal
蛋白質	11.9 g
脂質	8.2 g
カルシウム	105 mg
鉄	1.8 mg
食塩	2.5 g
ビタミンA	833 IU
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.22 mg
ビタミンC	7 mg
繊維	0.4 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

もずくは褐藻類モズク科の海藻で、黒褐色の粘滑質で、冬から初夏の頃にかけてホンダワラや他の海藻に巻きつき生育します。若いものが美味しく磯の香りのよいのが良質です。生の物は保存できませんが、塩蔵品は冷蔵庫で保存できるので、年間を通して食べるほど沢山とて塩漬けをします。

もずく料理としては酢の物が最も一般的で、隠岐の付き出しといえどもずくの酢の物とアラメの油炒めで、磯の香りと共に食欲をそそります。吸い物やみそ汁にしても、もずくの口あたりがとろとろ汁のようにとてもよく、亀の手貝やからす貝などの汁物と同じように、誰からも好まれる一品です。



● 作り方

- ①もずくは、よく洗い塩分をとり、ざく切りにしザルにあげておく。
- ②ねぎは、白がねぎにして水にさらす。
- ③椀にもずく、梅肉を入れ、しょうゆで調味しただし汁をそそぎ、白がねぎをのせる。

● アドバイス

- もずく料理で最も一般的なものは、酢の物ですが、吸い物も白がねぎと梅肉がとてもよく合って、隠岐ならではの吸い物です。
- もずく料理は口あたりよく、カルシウムも比較的多く含まれており、カルシウム給源として重要です。
- もずくと梅干しの塩分が、過剰にならないよう薄味の汁物とし、主菜、副菜を添えて磯の味を楽しみましょう。
- 白いお粥や雑炊に入れてももずくの味が生きます。

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
もずく	25 100g
梅肉	2 小 $\frac{1}{2}$
ねぎ	5 20g
だし汁	125cc 500cc
薄口しょうゆ	9 大さじ2

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	6 kcal
蛋白質	1.1 g
脂 質	0.3 g
カルシウム	31 mg
鉄	1.3 mg
食 塩	2.5 g
ビタミンA	62 IU
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	2 mg
纖 維	0.2 g

● バランス診断



● いい伝え
自慢したいこと

刺身や、するめでお馴染みのいかは、ほとんど捨てる部分はありませんが、この料理は内臓も使った欲ばりな一品です。内臓を使用するため、特に新鮮ないかでしか作ることができません。

昔から、“料理は材料 7 分に調理 3 分”と言います。

料理は“よい材料を選ぶことでまず決まる”の意味で“よい材料”とは高いものでなく、新鮮なもの、旬のもののことです。

大根がいかの旨味をたっぷりと吸い込み、うり（内臓）の濃くが加わります。

冬には旬の大根を使い、あつあつのところをいただきますが、体の芯まであたたまる隠岐の味です。



● 作り方

- ① 大根は皮をむき、大きめのそぎ切りにする。
- ② いかは洗ってこしをはずし内臓をとり、食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にいかと内臓と大根を入れ、酒を入れて火にかける（水は使わず酒だけで煮る）。
- ④ 大根が煮えてきたら、しょうゆとみりんで味つけする。
- ⑤ 大根が柔らかくなったら火をとめる。

● アドバイス

- あらめと油あげ、筍とわかめ、大豆と昆布等、食品には相性のいい組み合わせがあります。この献立は海の幸と山の幸で、栄養的にもよい組み合わせです。
- いかは火を通し過ぎると固くなってしまって味が落ちるので、火が通ったら止め、煮汁の中につけたまま味を含ませるのがコツです。
- 大根は古くから“大根時の医者いらず”とか“大根ある家に胃病なし”とその薬用価値が高く評価されているのも、ビタミンCと澱粉消化酵素、ジアスター酶を豊富に含んでいるからです。

● 栄養量（1人分）

エネルギー	108 kcal
蛋白質	16.7 g
脂質	1.1 g
カルシウム	41 mg
鉄	0.6 mg
食塩	2.0 g
ビタミンA	10 IU
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	11 mg
繊維	0.4 g

● バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

夏の畑で白い花から次々と大きく成長するピーマンは、夏場の緑黄色野菜として重宝します。大きくて緑色が濃く艶があって肉が厚いものが良品です。素焼きやソテー、肉詰等に利用しますが、葉の方も柔らかいものは茹でて炒め煮等に使います。

無農薬で育てた自家製のピーマンは、味も良く色鮮かで食をすすめてくれます。

じゃこと煮る場合、じゃこの塩加減に注意します。

熱帯地区アメリカが原産で、植物学的には辛味種(唐辛子)と同じ種類で全世界に広まっています。



●作り方

- ①ピーマンは太めの線切りにし、じゃこは熱湯にかける。
- ②フライパンに油をひき、ピーマンとじゃこ、煮汁を入れ箸でまぜ、ピーマンの歯ごたえが残る程度に炒りつける。

●アドバイス

- ピーマンは、独特の香りがあることから、子供達の嫌う野菜のトップにもなっていますが、夏のビタミンの供給源として、上手に利用したいものです。
- 真夏の果物は意外とビタミンCが少ないので、ピーマンのように多量に含まれる野菜を利用することにより、夏バテ防止効果にもなります。しらす干しは、カルシウムがたっぷりでとてもよい組み合わせです。
- ピーマンの保存法としては、ポリ袋に入れ冷蔵庫に入れておくと長く保存ができ、ビタミンの損失も少ないです。

材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす
ピーマン 1ヶ 40	160g
じゃこ 5	20g
サラダ油 2	小さじ2
だし汁 10	40
砂糖 2	大さじ1
薄口しょうゆ 5	大さじ1
酒 5	大さじ1 $\frac{1}{3}$

●栄養量 (1人分)

エネルギー	51 kcal
蛋白質	2.6 g
脂質	2.1 g
カルシウム	32 mg
鉄	0.5 mg
食塩	1.4 g
ビタミンA	60 IU
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	32 mg
繊維	0.3 g

●バランス診断



17 茄子の変わりしげ焼き

五箇村食生活改善推進協議会

食品数
7

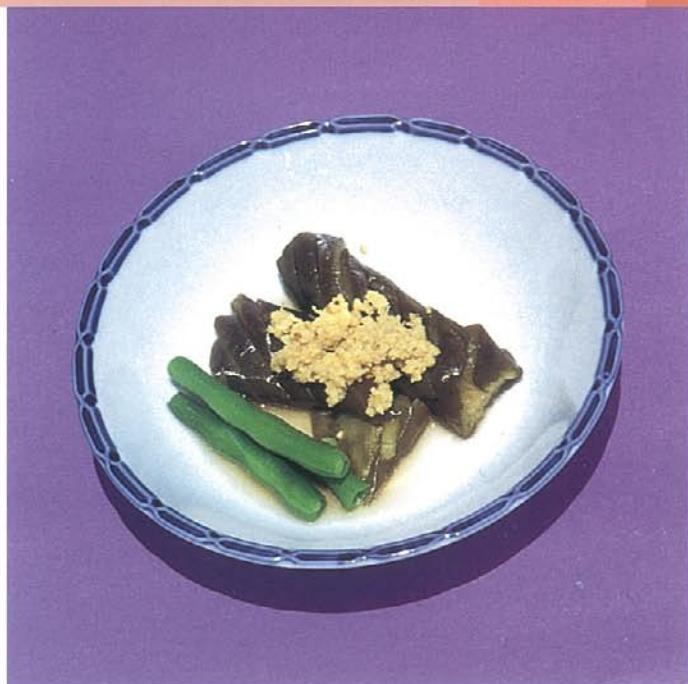
夏

● いい伝え 自慢したいこと

茄子は夏野菜として、家庭栽培で手軽に作られています。

料理も煮物、焼き物、揚げ物、漬物等と昔から親しまれてきました。茄子は油との相性が良く、しょうゆや味噌ともよく合うため、お惣菜として頻繁に使われる素材です。皮に張りと光沢があり、ヘタのトゲが痛いものほど新鮮な品です。種類も長茄子、小茄子、加茂茄子などいろいろあります。

この変わりしげ焼きは甘みをきかせた味噌に、あごのミンチを使った料理ですが、魚の味が茄子とよく合い、若者からお年寄りまで好評で隠岐ならではの味に仕上った料理です。



● 作り方

- ①茄子は縦割りにし、斜めに切れ目を入れ食べやすい大きさに切り、あくを抜く。
- ②Ⓐの調味料で茄子を炒め、器に盛り残り汁でいんげんを炒め添える。
- ③Ⓑの調味料で飛魚ミンチを炒め、ごまを混ぜて茄子にかける。

● アドバイス

- 飛魚のミンチのかわりに鳥肉のミンチを利用しても、茄子とよく合う味噌ダレとなります。
- ごま油で茄子とさやいんげんを炒めて調味すると、一段とコクと旨味が増し、食欲の減退している夏の副菜として是非すすめたい一品です。
- 卵や大豆製品の主菜と浸しか、酢の物等の副菜を、組み合わせるとよいでしょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	177 kcal
蛋白質	8.7 g
脂質	8.0 g
カルシウム	76 mg
鉄	1.9 mg
食塩	2.1 g
ビタミンA	183 IU
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	7 mg
繊維	1.1 g

● バランス診断



18 南瓜の揚げギョーザ

五箇村食生活改善推進協議会

食品数
4

夏

● いい伝え 自慢したいこと

南瓜は畑で栽培しやすく貯蔵性もあり、利用度の高いすぐれた食品です。これは南瓜の煮物を利用したおやつで、酒の肴にも美味しい一品です。南瓜を冬至に食べると中風にならないと言われるが、これは野菜の少なくなる冬のビタミン補給に南瓜を食べようという昔の人の知恵だったのでしょうか。現在家庭で使われているのはほとんど西洋種の“くりかぼちゃ”で水分が少なく、カロリーが高くビタミン類も比較的多く含まれています。

貯蔵する時は風通しのよいところに置いたり、小さいものはつるしておくのがよいようです。



● 作り方

- ①南瓜は、だし汁と調味料で煮る。
- ②南瓜を小さく切り、ギョーザの皮に包んで色よくからりと揚げる。
- ③好みにより塩少々をふりかける。

● アドバイス

- 子供やお年寄りのおやつとしても喜ばれる、栄養豊かな南瓜を利用したものです。野菜嫌いな子供には努めて食べさせたい一品です。
- カロチンを多く含む南瓜は油と一緒に食べることによりビタミンAへの効率が高まります。
- 砂糖の代わりにスキムミルクを使用すると不足しがちなカルシウムの補給にもなります。

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
かぼちゃ	40
だし汁	25
塩	0.5
砂糖	3
みりん	3
ギョーザの皮	3枚
油	10

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	195 kcal
蛋白質	1.9 g
脂 質	10.4 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.3 mg
食 塩	0.5 g
ビタミンA	188 IU
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	16 mg
纖 維	0.5 g

● バランス診断

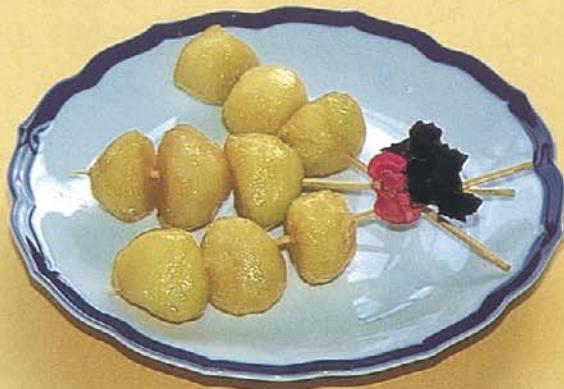


● いい伝え 自慢したいこと

夏のはじまりを感じる頃になると、畑のじゃがいもの葉が黄色く枯れていきます。この頃からじゃがいも掘りが始まります。「畑に芋掘りのすが立つごとく」といわれるよう、皆が競い合うように芋掘りを始めます。掘りおこした芋はそれぞれの思いを込めて、隠岐を離れている子供や孫、友人、知人に送られます。村のじゃがいもは味がよく、美味しいことからも大変喜ばれ、食卓を賑わしているようです。

掘りおこした芋の小さいものを利用した献立がこの揚げ煮です。若者にも喜ばれるように一工夫しました。掘りたてのホクホクしたじゃがいもの味わいが、皆に季節感を呼びおこしてくれるおすすめの一品です。

布施村食生活改善推進協議会



● 作り方

- ①じゃがいもは皮を取り丸く面とりして、かりっと揚げる。
- ②だし汁に砂糖を加え中火で味がしみるまで煮含める。
- ③しょうゆを加え、時々鍋をゆすり柔らかくなるまで煮つめる。

● アドバイス

- じゃがいもは種類によってそれぞれ適した料理があります。粉ふき芋やマッシュポテトには粉質の男爵いも、炒め物や煮込み物、揚げ物には紅丸やメークインが粘質性ゆえに適しています。
- じゃがいもの主成分は糖質で他にカリウム、カルシウム、鉄も含まれ、またビタミンCの補給源としても貴重です。皮ごと茹でたじゃがいものビタミンCはほとんどわれません。じゃがいものでんぶんが熱により糊化する時、ビタミンCを包み流出を防ぎます。
- 小粒のじゃがいもを皮ごと揚げても変わった味が楽しめます。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	148 kcal
蛋白質	2.5 g
脂 質	6.2 g
カルシウム	6 mg
鉄	0.7 mg
食 塩	1.3 g
ビタミン A	0 IU
ビタミン B1	0.11 mg
ビタミン B2	0.04 mg
ビタミン C	23 mg
繊 維	0.4 g

● バランス診断

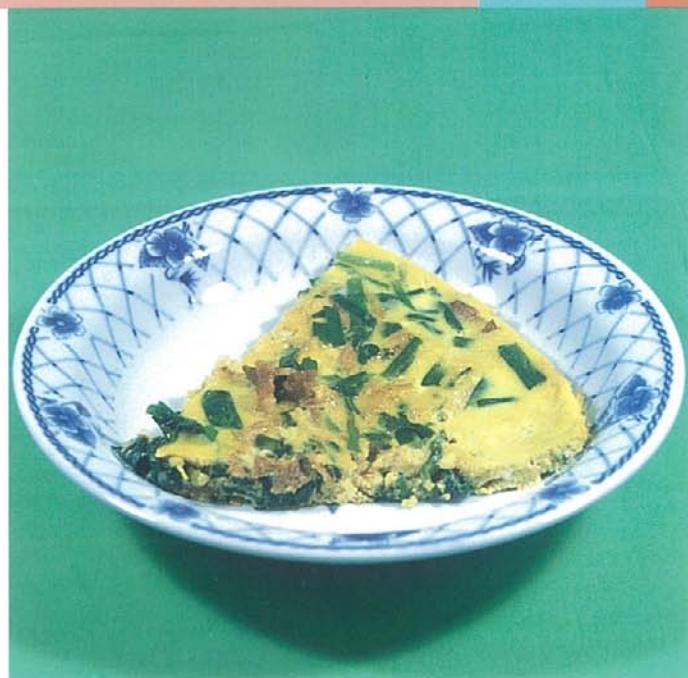


● いい伝え 自慢したいこと

初夏から盛夏にかけて、庭の片隅で緑色も濃く自生しているにらを摘みとり、わかめや豚肉を加えて作る卵とじは夏の疲れをいやしてくれます。この料理は、わかめもにらもたっぷり使って手軽にできる調理法としておすすめです。

一度に沢山つくることが出来るので、楽しい語らいと共に切り分けて食べれます。

豚肉の代りにからす貝や蛤などを使うと磯の香りがたっぷりと味わえます。



● 作り方

- ①豚肉を2cm幅に切りフライパンで炒め、にらと、もどしたわかめを加えて更に炒める。
- ②砂糖、しょうゆで味をつけ、とき卵を上から流し蒸し焼きする。

● アドバイス

- にらはビタミンA効力を豊富に含む代表的な緑黄野菜です。わかめはヨードをたっぷり含み、卵、にらとも相性がよく栄養のバランスのとれた主菜としてどこでも手軽に作ることができます。
- 副菜としてもう一品、野菜の和え物など添えましょう。
- 繁殖力の旺盛な野菜で、摘みとったあとから芽を出し、野菜の少ない夏場に1株畑や庭の片角に植えておくと重宝します。

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
にら	20
わかめ(干)	3 細1本
豚肉	30
卵	50
砂糖	2 大さじ1
しょうゆ	7 大さじ1½

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	203 kcal
蛋白質	12.1 g
脂 質	15.0 g
カルシウム	69 mg
鉄	1.7 mg
食 塩	1.7 g
ビタミンA	743 IU
ビタミンB1	0.28 mg
ビタミンB2	0.39 mg
ビタミンC	6 mg
纖 維	1.1 g

● バランス診断



21 山椒の和え物

食品数
6

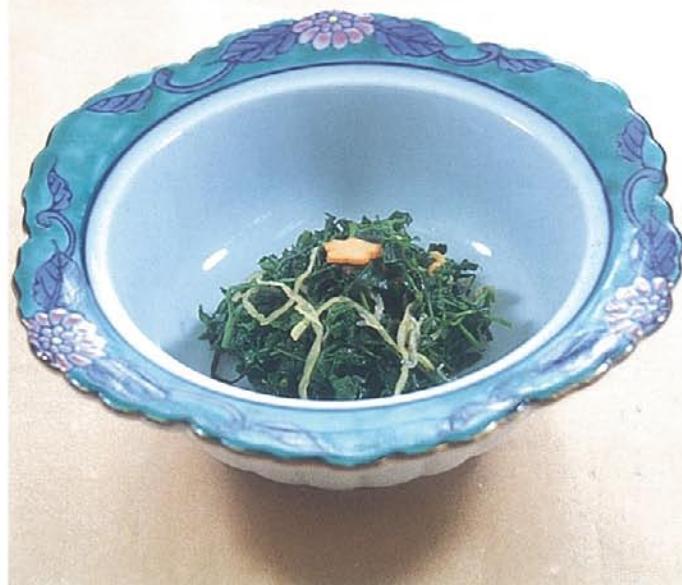
夏

西ノ島町食生活改善推進協議会

● いい伝え 自慢したいこと

雑木林の中でよく見かける棘の多い低木で、隠岐ではさんしようと短く言う人が多い。木の芽といえば山椒の芽を指すほど有名で、新芽はどの料理に添えても食欲をそそり、佃煮にしても美味しいです。実のピリッとする辛さは口の中でもさわやかで、鰻や鯛のかば焼きには、なくてはならない香辛料です。

最近は薄味にした漬物、和え物でいただくことが多くなりました。摘んだ後、手早く湯通しをして冷まし、少しづつラップで包み冷凍して年中使っています。



● 作り方

- ①山椒はさっと湯通しし、人参は線切り、するめは小さく裂く。
- ②もどした切り干し大根、塩っべ、ちりめんじゃこを加え、調味料を入れて和える。

● アドバイス

- 山椒の独特の香りと辛みには、毒消し、臭み消し、健胃整腸の作用があり、食欲増進剤になります。
- 夏の暑い時に歯ぎれの良い切り干し大根、ちりめんじゃこなどを合わせ、和え物にすると美味しいいただけます。カルシウム、鉄分の補給として貴重な一品です。
- 魚の焼き物、揚げ物等の主菜や野菜たっぷりの副菜に添える一品としておすすめの料理です。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	55 kcal
蛋白質	9.0 g
脂質	1.9 g
カルシウム	272 mg
鉄	4.1 mg
食塩	1.7 g
ビタミン A	439 IU
ビタミン B1	0.07 mg
ビタミン B2	0.16 mg
ビタミン C	3 mg
繊維	5.6 g

● バランス診断



● いい伝え
自慢したいこと

5月の声と共に最初に頭を出すのが団体の大きな孟宗竹で、次に淡竹と続きます。

筍は何といっても、わかめとの炊き合わせが美味しいです。米のとき汁か、ひとつかみの糠に赤唐辛子を少し入れた水で茹がき、串に通して茹でかけんを見ます。

ぶーんと鼻にせまるあの匂いは、土の中でうずくまつた筍の生気が茹で汁の中で煮えあふれ、土の産む生きものの精が泡立ってくる感じがします。薄く下味をつけた胡麻和えも美味しいのですが、味噌汁、吸い物に穂先の柔らかいところを使うと独特的の甘みが増して更に美味しく感じます。昔は筍の皮を利用して梅干を包み、夜露にあてて紅色になった品を楽しみ合ったことが今は懐かしいです。



● 作り方

①茹でた筍は食べやすいように薄く切り、よく擂ったごまの中に、調味料を加え筍を和える。

● アドバイス

- 筍は、ビタミンや無機質が少なく栄養価は低いが、春の野菜として貴重な食品である。
- ごまには、カルシウム、ビタミンB₁が多く、たっぷり使うので繊維も多く摂取できます。
- 夕飯に、ちょっと気のきいた副菜がほしい時添えてみたい一品です。

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
淡竹	100
ごま	5
砂糖	3
薄口しょうゆ	5
みりん	3

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	85 kcal
蛋白質	4.9 g
脂質	2.8 g
カルシウム	79 mg
鉄	0.9 mg
食塩	0.81 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.07 mg
ビタミンB ₂	0.14 mg
ビタミンC	12 mg
繊維	0.9 g

● バランス診断



23 岩もずくのマヨネーズ和え

知夫村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

海に閉まれた隠岐では、海草の種類が多く、中でも春が終る頃は、ほんだわらの上葉に生えるもずくと、4~5mくらいの海底の石に生える岩もずくの季節になります。

少し太目の岩もずくは、小舟でかなぎ鏡を用いながら採ったり、もぐって採集することが多く、最近は「歯ごたえ」があり美味しいということで需要ものびています。

調理の方法は、普通のもずくと同様で、もずくのぬめりと薄切り玉ねぎの歯ざわりがマッチし、更にマヨネーズ味が加わり若い人に喜ばれます。旬の材料を組み合わせた出会いものの傑作といえましょう。



●作り方

- ①もずくは手早く茹でて、冷水でよく洗う。
- ②玉ねぎは薄くスライスして水にさらしてから水気をとる。
- ③調味料を合わせ、もずく、玉ねぎを混ぜ合わす。

●アドバイス

- もずく、玉ねぎはカルシウム、ビタミン、食物繊維が多く含まれているので、肉料理、魚料理の主菜に副菜として一品加えると栄養的にもバランスがよくなります。
- 三杯酢で調味すると砂糖を多く用いることになりますが、マヨネーズ和えは砂糖の量が少なくてすみます。

●栄養量 (1人分)

エネルギー	106 kcal
蛋白質	2.3 g
脂質	10.1 g
カルシウム	87 mg
鉄	3.4 mg
食塩	2.4 g
ビタミンA	128 IU
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	2 mg
繊維	0.7 g

●バランス診断



24 もずくの卵巻き

西郷町食生活改善推進協議会

食品数
6

夏

● いい伝え 自慢したいこと

もずくは、もばなどの先に生育し冬から初夏にかけて成長し、粘質で柔らかく、長さはおよそ30cmくらいに生育します。磯の香りの良いものが良質で、生のものは保存できませんが、塩蔵品は冷蔵庫で保存し年間を通して食べます。もずく料理といえば、酢の物が最も一般的ですが、海苔とうす焼き卵で、もずくと一緒に彩りを考えながら野菜を巻きました。あまり手間もかからず、ちょっとしたアイディアで作ったのですが、目先が変わっているだけに子供達にも好評です。工夫しながら海草料理を伝承していきたいものです。



● 作り方

- ①胡瓜、人参は棒状に切り、かるく塩をふる。もずくは長いままきれいに洗う。
- ②うす焼き卵やのりで人参、胡瓜、もずくを芯に巻く。
- ③だし汁、酢、しょうゆ、みりんでつけ汁を作る。

● アドバイス

- もずくはヨードとカルシウムが多く、がん予防に効果があるといわれる、セレニウム、ビタミンEも豊富です。
- 海草を使った料理は、最近成人病予防食品として見直されており、上手に他の食品と組み合わせることにより主菜として重宝されます。
- 季節の野菜の精進揚げに白身の魚の吸い物などを加えると、目先の変ったおもてなし料理にもなります。

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
卵	50
油	2
のり	1/2 枚
人参	20
胡瓜	20
塩	少々
もずく	20
だし汁	10
酢	5
薄口しょうゆ	3
みりん	3

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	116 kcal
蛋白質	7.6 g
脂質	7.8 g
カルシウム	66 mg
鉄	2.2 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	1,317 IU
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.29 mg
ビタミンC	5 mg
繊維	0.4 g

● バランス診断

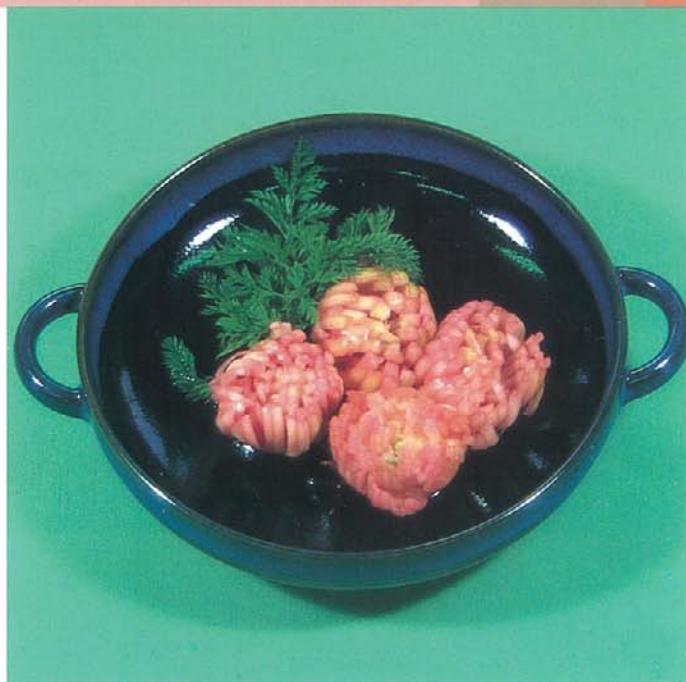


● いい伝え 自慢したいこと

夏になると茄子、胡瓜、トマト、南瓜、玉葱等の野菜が豊富に出盛り、あっさりと口によく合う味覚を与えてくれます。これらの果菜類や、玉葱は、暑さに対して体温を下げる働きもありますので、たっぷりと食べたいものです。

どこの家でも、玉葱はよく栽培しています。畑で収穫された玉葱は、枯葉をつけたまま、軒下の風通しのよいところに吊して保存します。

この料理は、小粒な玉葱を選び、梅酢で7~10日間漬け込んだものです。歯ざわりが良く、見た目もきれいで、食欲をそそり、夏の暑い日には、欠かせない一品です。冷やしてそのまま食べたり、肉料理の付け合わせ、ビールのつまみ、サンドイッチの材料に用いても美味しいです。



● 作り方

- ①小粒の玉ねぎに切り目を入れ塩をふりかける。
- ②砂糖を入れた梅酢に漬け込む。
- ③7~10日で食べられる。

● アドバイス

- 玉ねぎ特有の匂いは、揮発性のある硫化アリルのために、これは体内に入ると胃壁や腸壁を刺激し、消化液の分泌をよくして食欲を増進させます。
- この他にも硫化アリルは、血液を浄化し血行を良くするから、玉ねぎを常食することは健康維持にはとても良い食品です。
- さっぱりとした味わいと彩りの良さで幅広く活用しましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	97 kcal
蛋白質	1.0 g
脂質	0.1 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.4 mg
食塩	3.2 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.02 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

南瓜は皮が固く、大きさの割にずつしりと重みのあるものを選びます。炊くと果肉が栗のようにホクホクと甘い最盛期のものを使って作る、安価で簡単なようかんです。

南瓜を冬至に食べると中風にならないと言われていますが、これは野菜の少なくなる冬のビタミン補給のための昔の人の知恵だったのでしょう。南瓜の原産地はアメリカ大陸といわれ、日本には16世紀にポルトガル船により伝えられたと聞いています。



● 作り方

- ①南瓜は皮をとり、茹でて裏ごしする。
- ②寒天をちぎって水で煮とかし、砂糖を入れる。
- ③南瓜を加えて弱火で練る。
- ④型に流し、冷し固める。

● アドバイス

- 調理法としては、揚げ物、煮物、みそ汁など種々あります。蒸してバターをつけていただくのもさっぱりしています。
- ようかんの他にパイ、ジャムなどお菓子としても幅広く利用できる野菜です。
- くり南瓜は甘みがありホクホクしており、砂糖はひかえめに使用して、南瓜の甘みと香りのあるようかんにします。
- 南瓜は芋類と同列にみられやすいですが、芋類にほとんどないカロチンを多く含んでおり、ビタミンCも豊富です。

● 栄養量 (1人分)

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
南瓜	50
寒天	2
砂糖	10
塩	0.2
水	50

● バランス診断



エネルギー	75 kcal
蛋白質	0.9 g
脂 質	0.1 g
カルシウム	26 mg
鉄	0.5 mg
食 塩	0.2 g
ビタミンA	235 IU
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	20 mg
纖 維	0.6 g

● いい伝え 自慢したいこと

ところ天の原材料は、寒天と同じく天草を煮出して作ります。

天草も海苔やわかめなどと同様、すだれ採りといって俗にいう、すが破れるまでは、各集落の共同海区で一定時間一斉に採ることしか出来ない大切な海の幸です。

ところ天は昔から新盆の家では仏様の鏡として、お供えにはなくてはならないものとされ、この風習は今でも受け継がれています。

ところ天を冷たくひやして食べるきな粉まぶしは、夏の一品として大変さわやかで人気もあります。



● 作り方

①ところ天は食べやすい形に切り、きな粉に砂糖と塩を混ぜまぶして食べる。

● アドバイス

○きな粉は大豆を炒って粉にしたものです。たん白質とリノール酸、リノレン酸等の脂肪が多くビタミンB群やミネラル等も豊富です。小麦粉に混せてクッキーにしたり、ハンバーグやフライ、天婦羅の衣に加えてもよいでしょう。

○ところ天は低エネルギー食品で、成人病予防に最近高く評価されている食物繊維が多く含まれています。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	56 kcal
蛋白質	3.7 g
脂質	2.3 g
カルシウム	34 mg
鉄	1.1 mg
食塩	0.2 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	0 mg
繊維	0.5 g

● バランス診断



● いい伝え
自慢したいこと

島前の盆唄に「盆が来たらこそ麦に米混ぜてなかに小豆がちらほら」というのがあります。

水田が少ないところでは、ほとんど麦ばかりの麦飯の家が多かったと、お年寄りの話によく出てきます。

米と小豆が貴重だったことから、盆や祝ごとに昔の人の知恵と節約のために工夫をこらした食べ方が、今では素朴な味として重宝がられています。

つきたてのもちに夏豆(そらまめ)のあんをまぶしつけるのは「こつけもち」とも呼ばれています。



● 作り方

- ①夏豆を茹でて皮をむき、水、砂糖、塩を加えてあんを作る。
- ②米粉をこねて団子を作り熱湯で茹であげ、あんをまぶしつける。

● アドバイス

- 米の粉で、つきたてと変わらないお餅を簡単に作ることが出来ます。
- 砂糖がひかえてあるので子供のおやつとして利用すると良いでしょう。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
夏豆 50	200g
砂糖 18	70g
塩 0.4	小さじ $\frac{1}{3}$
米粉 60	カップ2

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	350 kcal
蛋白質	10.2 g
脂質	0.9 g
カルシウム	15 mg
鉄	1.5 mg
食塩	0.4 g
ビタミンA	14 IU
ビタミンB1	0.22 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	8 mg
繊維	0.6 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

ところ天は寒天と同じく天草から作ります。

天草は路地に並べ、雨ざらしにしたり、はでばで日ざらしにして漂白しますが、その光景は隠岐の風物詩ともなっていました。

漂白した天草を煮出して作り、それを冷やし固めたところ天は、天突きという生活の知恵から生まれた道具でつき出し主に三杯酢でいただきますが、ソーメン等のだし汁で食べる人もいます。

暑い夏に冷たくして食べるところ天は、久し振りに帰省した人達にはふる里の味として格別のようです。



● 作り方

- ①天草は洗って干したものを煮とかす。2度漉して型に流し入れ固める。
- ②三杯酢にからし、ねぎを添えていただく。

● アドバイス

- 寒天は天草、おにぎり、えごのり等の海草から作り低カロリーで便秘を防ぐ効果があるので、ダイエット用にもよく使われています。
- 人間の消化管で消化されない食物繊維が注目され、血中及び肝臓中のコレステロール上昇を抑制し、動脈硬化の予防に役立ちます。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	18 kcal
蛋白質	0.4 g
脂 質	0 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.3 mg
食 塩	1.1 g
ビタミンA	10 IU
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.01 mg
ビタミンC	1 mg
纖 維	0 g

● バランス診断



● いい伝え
自慢したいこと

えんどうは若さやのまま食べるさやえんどうと、むき豆用のグリンピース、完熟用で炒り豆、煮豆、みつ豆のなどに入れる実えんどうがあります。

中でもグリンピースは宝石のヒスイを連想させるといわれるほど緑色が鮮やかで、ようかんの出来上がりも大変涼しげで美しく出来上がります。甘みひかえめのあっさりとした口あたりです。

火にかけて練る際に、練れば練るほど艶がでて長期保存が可能となります。



● 作り方

- ①グリンピースを茹でて、ミキサーにかけ、布で漉してしづる。
- ②寒天を水で煮とかし砂糖を入れる。グリンピースのあんを加えて、弱火で練る。
- ③型に流し、冷し固める。

● アドバイス

- グリンピースは、一般にたん白質と糖質に富んでいます。
- 手早い短時間の加熱により鮮やかな緑色を生かしたようかんです。
- 豆御飯、茶巾しづり、くず煮などグリンピースを塩茹でにして使う場合は、豆に塩をふりかけて、手でもむと、青臭さが消えます。熱湯で茹でたらすぐ水を取り、水につけて自然に冷まします。
- 茹で上げたまま空気にさらしておくと、しづわが寄ってしまいます。

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
グリンピース	30
砂糖	120g
寒天	25
水	100g
塩	少々

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	124 kcal
蛋白質	2.2 g
脂質	0.1 g
カルシウム	15 mg
鉄	0.7 mg
食塩	0.1 g
ビタミンA	57 IU
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	7 mg
繊維	0.8 g

● バランス診断

