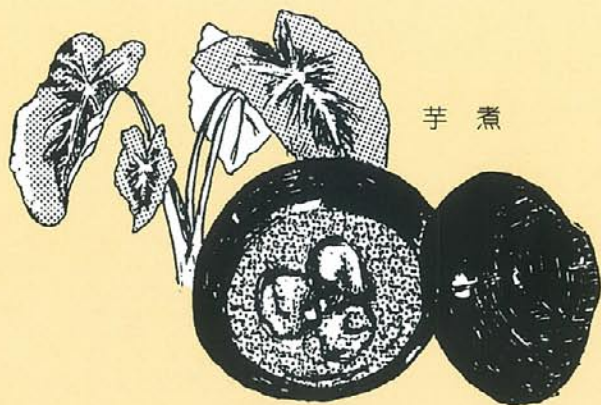


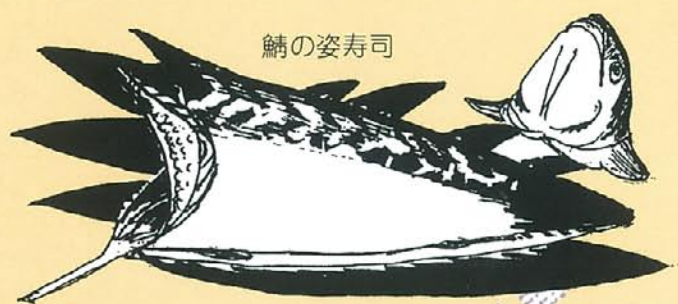
伝えて、いきた、郷土の料理

秋 の編

秋



芋煮

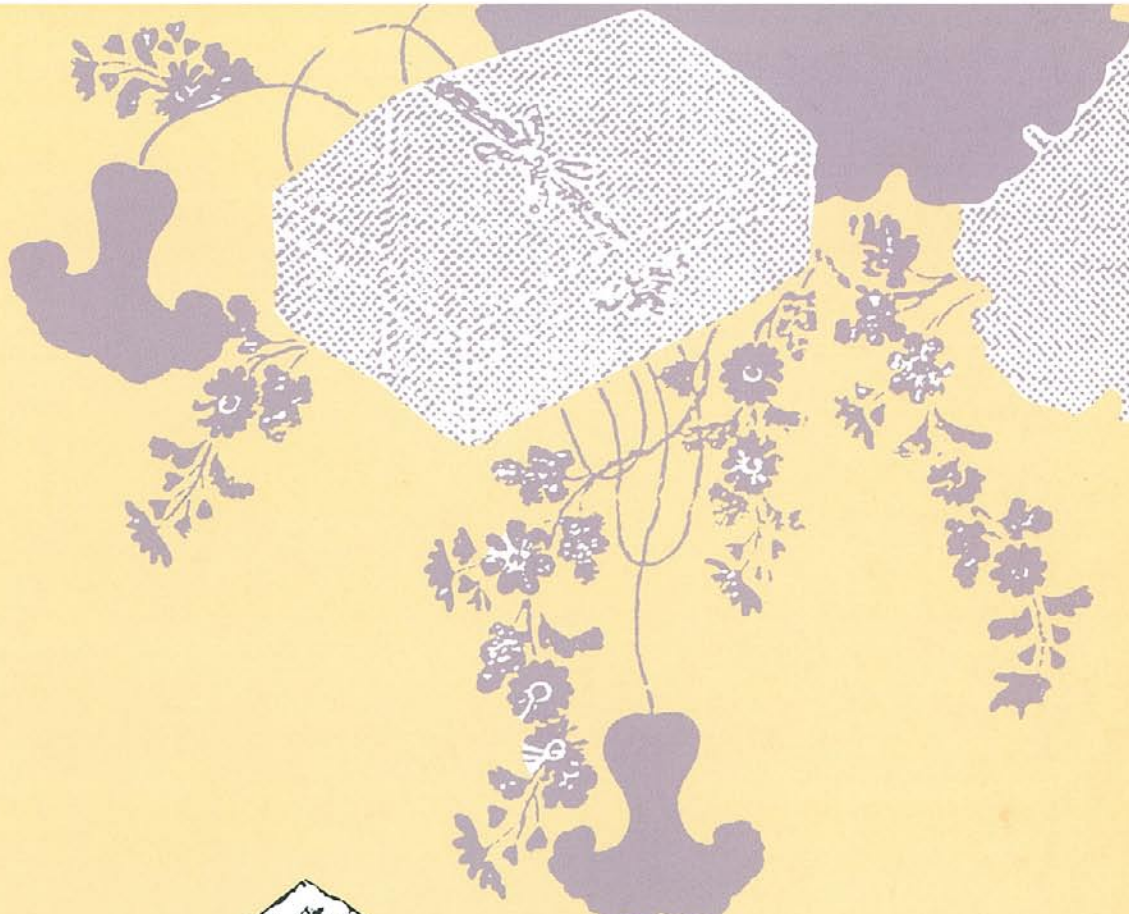


鯖の姿寿司



蕎麦の
どじょう汁





角寿司



オカヒジキの天婦羅

秋

- 1 ● 干し柿の柚香巻
- 2 ● 豆腐の茶碗蒸し
- 3 ● あげなると
- 4 ● 里芋の揚げ煮
- 5 ● 鰯と野菜の酢物
- 6 ● 鯖の姿寿司
- 7 ● 呉汁
- 8 ● かれいのおんかけ
- 9 ● 焼き椎茸
- 10 ● 芋煮
- 11 ● なめこ寿司
- 12 ● 笹焼き豆腐の田楽
- 13 ● オカヒジキの天婦羅
- 14 ● 卵の花いり
- 15 ● すいきの味噌汁
- 16 ● ごま豆腐
- 17 ● ジャがいも入りお好み焼
- 18 ● おまん寿司
- 19 ● けんちん汁
- 20 ● おいり
- 21 ● ゆねり
- 22 ● ぎんなん豆腐
- 23 ● 煮こみ
- 24 ● なめこの豆煮
- 25 ● 蕎麦のどじょう汁
- 26 ● ひない鶏の旨煮
- 27 ● 酢すいき
- 28 ● 麦とろ

●いい伝え 自慢したいこと

渋柿の皮をむき縄すだれ状にして干した柿は、自然の恵みを受けて、甘みたっぷりの保存性を増した果物に変わります。砂糖のない戦時中、柿の甘味は貴重でした。そのまま食べたり、焼酎漬け、料理等色々利用されています。

地元で採れる柚子を利用した巻き柿は自然の香り一杯で伝えていきたい一品です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	188 kcal
蛋白質	2.1 g
脂質	0.1 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.5 mg
食塩	φ g
ビタミンA	127 IU
ビタミンB ₁	0.01 mg
ビタミンB ₂	0.01 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 肉・肉加工品		干し柿 70	8個
	魚・魚加工品		ゆず 2	8g
	卵・卵加工品			
	豆腐及び豆製品			
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			
	4 その他の野菜			
体働 く も と や	5 穀類			
	いも類			
	6 油脂類			
	果物 ○			

●作り方

- ①干し柿を割り種を取り除く。
- ②巻質の上に重ねて並べ、柚子の皮をみじん切りにして、柿の上のにせる。
- ③空気をなるべく入れないように固く巻く。1ヶ月くらいそのまましておく。

●アドバイス

- 巻くとき、なるべく空気が入らないようにする。
- 巻き終わったら、ひもでくるくると固く巻く。
- 羊かん等のお菓子の材料の他、酢の物、天婦羅などに利用すると良い。

●いい伝え 自慢したいこと

冬至には豆腐を食べる習慣がありますが、冬の寒さに負けないように良質の蛋白質をたくさん摂るようということです。大田・邇摩地方では、焼豆腐にみそをつけて食べたりぎせい豆腐がよく作られています。

食卓にもう一品ほしいという時に、豆腐の茶碗蒸しは、手早く出来て、蛋白質が豊富な主菜となります。



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
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	豆腐 20	2丁
		魚・魚加工品 ○	えび 10	40g
		卵・卵加工品 ○	生しいたけ 5	20g
		豆腐及び豆製品 ○	春菊 10	40g
の骨もと歯	2	乳類	干しわかめ 2	8g
		小魚類	ゆずの皮 1枚	4枚
		海藻 ○	卵 20	1.5個
と体のえ調るもと	3 4	緑黄色野菜 ○	薄口しょうゆ 6	大さじ1½
		その他の野菜 ○	塩 0.3	小さじ½
体働くもと	5 6	穀類	酒 4	大さじ1
		いも類	だし汁 75	カップ1½
		油脂類		

●栄養量(1人分)

エネルギー	204 kcal
蛋白質	18.4 g
脂質	12.3 g
カルシウム	275 mg
鉄	3.7 mg
食塩	1.2 g
ビタミンA	334 IU
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.21 mg
ビタミンC	2 mg

●作り方

- ①豆腐をさっとゆでる。
- ②えびは殻をむく。生しいたけ、春菊は適当な大きさに切る。
- ③大きな器に豆腐を入れ、その上に用意した材料をのせ、調味した卵液を流し入れ蒸し上げる。

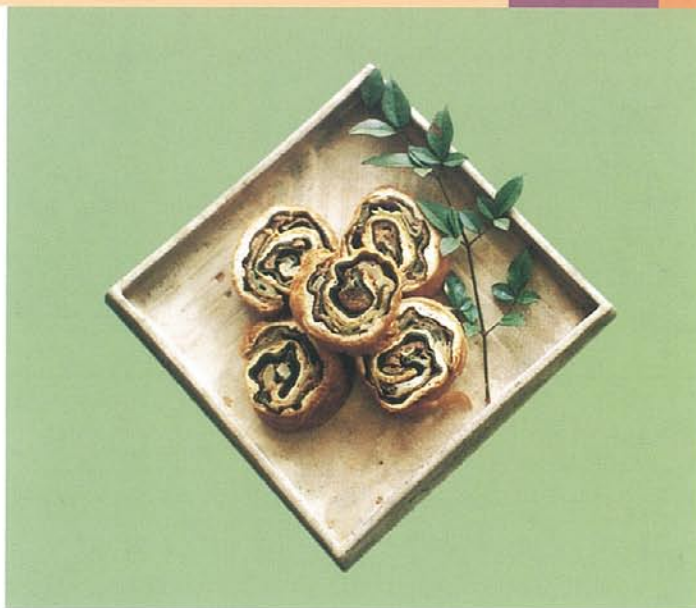
●アドバイス

- 卵は半熟くらいに蒸す。
- 豆腐の上ののせる材料は、手近にあるものを利用する。

●いい伝え 自慢したいこと

伝統的なおせち料理に無理なく組み合わせられる一品です。

日持ちがよく、ちょっと目先の変った酒の肴にもおかずにもなり、利用範囲が広く重宝します。なるとの模様が美しい彩りとなり、また三種類の材料がうまくマッチして、若い人の好みに合うとてもおいしい料理です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	131	kcal
蛋白質	9.4	g
脂質	6.6	g
カルシウム	90	mg
鉄	1.9	mg
食塩	2.0	g
ビタミンA	55	IU
ビタミンB ₁	0.06	mg
ビタミンB ₂	0.09	mg
ビタミンC	4	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	うす揚	15	2枚(長方形)
		魚・魚加工品	牛肉	25	100g
		卵・卵加工品	昆布	5	20g
		豆腐及び豆製品	ねぎ	12	50g
の骨もやと歯	2	乳類	かんぴょう	3	12g
		小魚類	砂糖	2	大さじ1
		海藻	薄口しょうゆ	10	大さじ2½
と体のえ調るもと	3 4	緑黄色野菜	みりん	5	大さじ1
		その他の野菜			
体働くも力や	5 6	穀類			
		いも類			
		油脂類			

●作り方

- ①うす揚は熱湯をかけて油ぬぎをしてから開いておく。
- ②昆布は水にもどしておく。
- ③牛肉・昆布・ねぎを油揚の長さに切り、うす揚で巻き2か所をかんぴょうで結ぶ。
- ④だし汁に調味料を合わせてあげなるとを入れ、ゆっくりと煮こむ。

●アドバイス

- 牛肉の代りに豚肉を使ってもよい。
- ねぎは白い部分と青葉を混ぜると模様がきれいに出来上る。
- かんぴょうはぎっちらと巻くこと。
- 天婦羅の衣をつけて揚げるとボリュームが増す。

4 里芋の揚げ煮

大田市大屋町婦人会

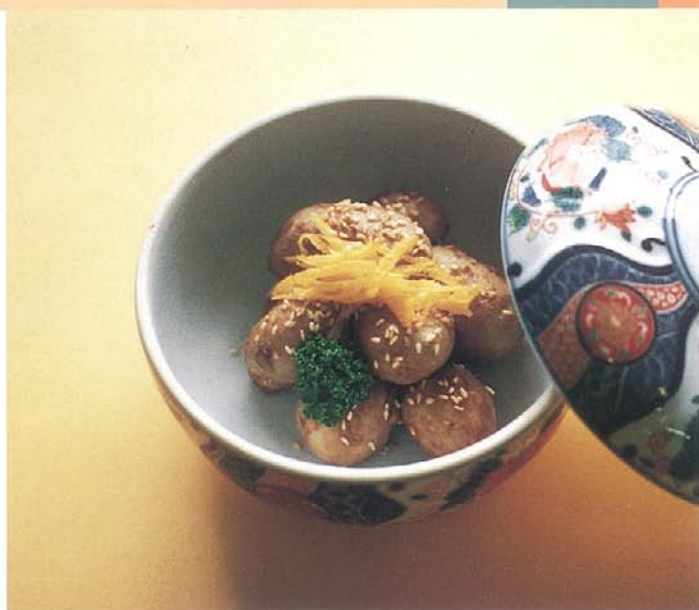
食品数
4

秋

●いい伝え 自慢したいこと

山に自生する「山の芋」に対し、里で栽培される芋であるところから「里芋」と呼ばれています。親芋から子芋を作ってふえていく里芋は、昔から変らぬ味と形で親まれてきました。

調理にめんどろな子芋をゆでて皮をむき、更に油で揚げてから味つけた煮っころがしのおいしさは、まさにおふくろの味です。食欲の秋にふさわしい、栄養的な一品となります。



●栄養量(1人分)

エネルギー	145 kcal
蛋白質	3.8 g
脂質	6.7 g
カルシウム	61 mg
鉄	1.2 mg
食塩	0.9 g
ビタミンA	4 IU
ビタミンB ₁	0.11 mg
ビタミンB ₂	0.10 mg
ビタミンC	20 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 100	400g
		魚・魚加工品	ゆず 5	40g
		卵・卵加工品	ごま 10	大さじ1
		豆腐及び豆製品	油 2	大さじ2
の骨もやと歯	2	乳類	砂糖 3	大さじ4
		小魚類	しょうゆ 6	大さじ1½
		海藻	だし汁 適宜	
と体のえるもと	3 4	緑黄色野菜		
		その他の野菜		
体働くもとや	5 6	穀類		
		いも類	○	
		油脂類	○	

●作り方

- ①里芋は皮つきのままさつと茹でて皮をむき、水気をふきとって油で揚げる。
- ②熱いうちにだし汁・砂糖・しょうゆで味をつける。
- ③器に里芋を盛り、ごま・ゆずのせん切りをちらす。

●アドバイス

- 里芋は皮つきのまま下茹ですると、簡単にふきんで皮がむけ、手がかゆくなるのを防ぐこともできる。
- 鶏肉・人参・椎茸等を加え、あんかけのようにすると若い人にも好まれる、バランスのとれた一品となる。

5 鰹と野菜の酢物

大田市大屋町婦人会

食品数
7

秋

●いい伝え 自慢したいこと

生野菜の酢のものの特色は、新鮮さと冷たい感触、パリッとした歯ごたえにあります。秋野菜と新鮮な魚を組み合わせたおいしい酢のものです。春菊の葉先をちぎってそのまま使いますが、色と香りがこの料理のアクセントになります。魚ざらいの子ども達も喜んで食べてくれます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	248	kcal
蛋白質	10.4	g
脂質	19.5	g
カルシウム	66	mg
鉄	1.0	mg
食塩	1.7	g
ビタミンA	800	IU
ビタミンB ₁	0.10	mg
ビタミンB ₂	0.14	mg
ビタミンC	12	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		鰹	50	200g
	魚・魚加工品	○	玉ねぎ	10	40g
	卵・卵加工品		大根	30	120g
	豆腐及び豆製品		人参	10	40g
の骨もやと歯	乳類		春菊	20	80g
	小魚類		片栗粉	3	大さじ1
	海藻		揚げ油	3	12g
と体のえ調るもと	緑黄色野菜	○	油	10	大さじ3
	その他の野菜	○	酢	15	大さじ4
体温の力もや	果物		塩	1.3	小さじ1
			穀類		こしょう
	いも類	○			
	油脂類	○			

●作り方

- ①鰹は三枚におろし、1.5センチの細切りにして片栗粉をまぶし、厚手の鍋に油を少し入れ蒸し焼きにする。
- ②玉ねぎはせん切りにし、水にさらす。
- ③大根・人参はせん切り、春菊は2～3センチに切る。
- ④調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤材料は水気をとってから混ぜ、食べる前にドレッシングをかける。

●アドバイス

- 季節の手近にある野菜を、たっぷり使う。
- 魚、野菜、ドレッシングの種類により和風・洋風・中華風を楽しめ、我が家風の味を出せるのがみそです。

●いい伝え 自慢したいこと

大量に獲れ、脂ののった旬の鯖は、ぶりにも負けないほどの美味しい魚です。

鯖自身がもつ分解酵素のため、鮮度落ちが早く、“鯖の生き腐れ”の言葉がありますが、長持ちさせるため、内臓を取り除き、塩をしたあと酢におとして保存します。塩鯖を用いた料理の筆頭は、何といても鯖ずしにつきます。

浜田の鯖ずしは、鯖一匹分をそのまま使った豪快な姿寿司です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	393 kcal
蛋白質	22.2 g
脂質	17.0 g
カルシウム	24 mg
鉄	1.7 mg
食塩	1.8 g
ビタミンA	100 IU
ビタミンB ₁	0.20 mg
ビタミンB ₂	0.55 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	肉・肉加工品		鯖 100	400g
	1 魚・魚加工品	○	酢 15	大さじ4
	群 卵・卵加工品		砂糖 5	大さじ2
	豆腐及び豆製品		塩 0.6	小さじ½
の骨もやと歯	乳類		すしめし 90	350g
	2 小魚類			
	海藻			
と体のええるもと	3 緑黄色野菜			
	4 その他の野菜			
体働くもと	果物			
	5 穀類	○		
	いも類			
6 油脂類				

●作り方

- 鯖は背割りし、中骨をとって小骨を除き、塩をする。(3時間)
- 身がしまったら酢洗いで、三杯酢につけ、しめ鯖をつくる。
- すしめしを魚の形にし、しめ鯖でつつみこむようにし、ラップで巻く。
- 形をくずさないように2~2.5センチの筒切りにして盛りつける。

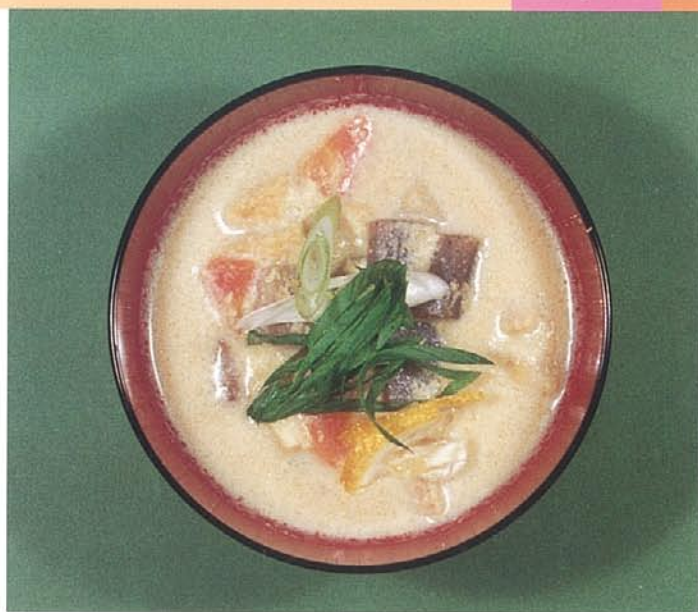
●アドバイス

- 背の青い魚の脂肪には、動脈硬化を抑制する作用のある、不飽和脂肪酸が多く含まれる。
- 野菜をふんだんに使った和え物を添えるとよい。

●いい伝え
自慢したいこと

山間部の町では、大豆は貴重な蛋白質です。昔から、豆腐・厚揚げ・納豆などいろいろな料理に工夫をこらして使われてきました。この料理は、大豆を粉にして食べやすくした料理で、粉豆腐の煮しめと同じように、昔から伝わる、なつかしい味の一つです。

寒い日には、大きな鍋でたっぷり作ります。家族で食卓を囲みながら、体の芯まであたたまる、とてもご馳走でした。



●栄養量(1人分)

エネルギー	209	kcal
蛋白質	16.4	g
脂質	9.8	g
カルシウム	144	mg
鉄	4.6	mg
食塩	1.0	g
ビタミンA	424	IU
ビタミンB ₁	0.35	mg
ビタミンB ₂	0.14	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			
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	大豆	20	80g		
		魚・魚加工品	大根	22	80g		
		卵・卵加工品	人参	10	40g		
		豆腐及び豆製品	○	こんにゃく	30	½枚	
の骨もやと歯	2	乳類	うす揚げ	5	½枚		
		小魚類	ねぎ	1	4g		
		海藻	だし汁	150	カップ3		
と体のえ調子をと	3	緑黄色野菜	○	みそ	8	大きじ1½	
		その他の野菜	○	ゆず	1	4g	
体働くもや	4	果物					
		5	穀類				
			いも類	○			
6	油脂類						

●作り方

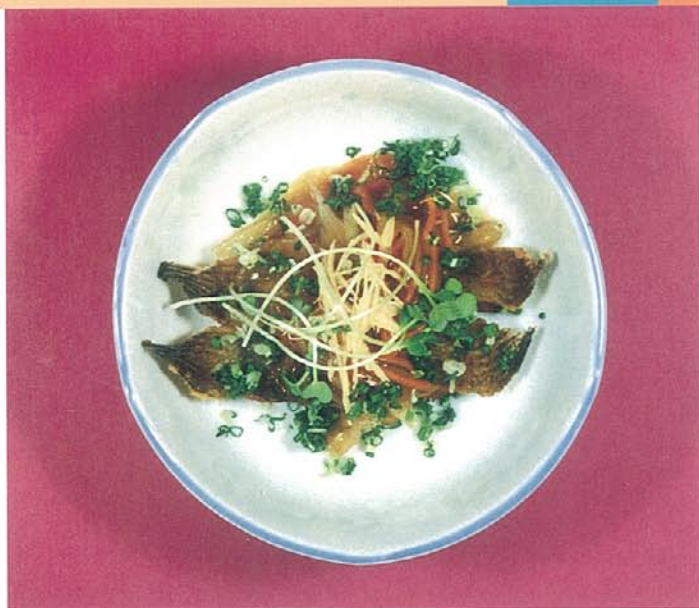
- ①大豆は水につけて柔らかくしてからすりつぶす。
- ②だし汁で1口大に切った材料を煮て、柔らかくなったら、みそと呉で味付けする。
- ③椀に盛り、ねぎとゆずを飾る。

●アドバイス

- 大豆は、「畑の肉」といわれるように、良質の蛋白質を豊富に含む。
- 大豆の脂肪は、コレステロールを減らし、動脈硬化を予防する作用のある不飽和脂肪酸が多く、成人病予防にも効果的である。
- 数多くの野菜をたっぷり摂ることができ、うす味対策にもなる。

●いい伝え 自慢したいこと

江津沖で豊富にとれるかれいは頻繁に食卓にあがります。煮つけでいただくことが多いのですが、かれいはくさみがあるので油で揚げることによってうま味が出てきます。酢・しょうがなどによって更に味を引き立て、若い人からお年寄りまで誰にでも喜ばれます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	174 kcal
蛋白質	12.4 g
脂質	7.3 g
カルシウム	35 mg
鉄	1.2 mg
食塩	1.6 g
ビタミンA	844 IU
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.27 mg
ビタミンC	4 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	かれい 60	240g
		魚・魚加工品	塩 0.2	小さじ½
		卵・卵加工品	こしょう 少々	少々
		豆腐及び豆製品	片栗粉 10	大さじ4
の骨もと歯	2	乳類	揚げ油 4	16g
		小魚類	玉ねぎ 20	80g
		海藻	人参 20	80g
と体のえ調るもと	3	緑黄色野菜	わけぎ 5	20g
		その他の野菜	しょうが 2	8g
体働くもと	4	果物	あんしょうゆ 7	大さじ2
			みりん 2	大さじ1
		穀類	酢 5	大さじ1½
5	いも類	だし汁 50	カップ1	
		6	油脂類	油 2

●作り方

- ①かれいは2センチ巾に切って、塩・こしょうし、片栗粉をまぶして揚げる。
- ②細切りにした野菜を炒め、だし汁を加え、火が通ったら調味する。
- ③水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④揚げたかれいを皿にもり、とろみのついた野菜をかけて、わけぎとしょうがを飾る。

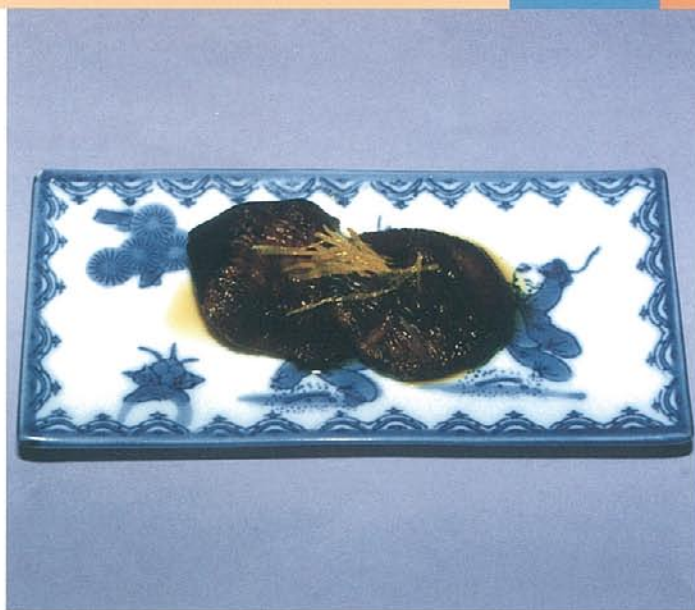
●アドバイス

- かれいは白身で質の良い蛋白質を含む。
- 青魚等に比べて低脂肪のためエネルギーは低めで、蛋白質はたっぷり摂れる。
- 揚げるだけでなく、野菜も添えると、バランスがとれ彩りもよくなり、食欲をそそる。

●いい伝え 自慢したいこと

椎茸を現在のように原木に種をうちつけて作る方法は、昭和40年頃から始まりました。椎茸作りの発端は、日露戦争以前に豊後から、大勢で広い国有林などを借りて椎茸を作ったといわれます。明治時代に入って産業をおこすようになると、各地で、技術普及の講習会が開かれるようになりました。その頃椎茸は高級品の一つで、掘りごたつの中で干して季節行事の煮しめの材料に使われていました。今では、四季を問わず、市場に出まわるようになったので、一般の家庭の食卓にのぼるようになりました。

採れたての椎茸を焼き、熱いうちに酢じょうゆでいただくのは、大変おいしいものです。



●栄養量(1人分)

エネルギー	1 kcal
蛋白質	0.5 g
脂質	0.1 g
カルシウム	1.4 mg
鉄	0.1 mg
食塩	0.2 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.02 mg
ビタミンB ₂	0.05 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	椎茸 20	8枚	
		魚・魚加工品	ゆず酢 2	小さじ1	
		卵・卵加工品	しょうゆ 2	小さじ1	
		豆腐及び豆製品	だし汁 6	大さじ1 ³ / ₄	
の骨もやと歯	2	乳類			
		小魚類			
		海藻			
と体のえるものと	3 4	緑黄色野菜			
		その他の野菜	○		
体温の力や	5 6	果物			
		穀類			
		いも類			
			油脂類		

●作り方

- ①生椎茸を焼き網で焼く。
- ②ゆず酢・しょうゆ・だし汁を合わせる。
- ③ゆずの皮をせん切りにし、焼き椎茸の上のせ、酢じょうゆをかける。

●アドバイス

- 椎茸は、ビタミン特にビタミンDの前駆物質を多く含み、B₁・B₂も相当含まれる。味・香りとも日本の食品で、きのこ飯・吸物・煮付などに広く利用される。
- 椎茸単品を使った料理であるので、魚か肉を油で調理した主菜、薄味の煮もの、ほうれん草のごまあえなどの献立に加えるとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

秋になると「芋煮の頃じゃねえ」とあいさつします。青野山麓の里芋は、おいしい芋です。海のない津和野で、あぶり鯛を使うのがおもしろいところです。どこの家でもせっせと芋煮を、惣菜にするし、「芋煮で一杯やろう」という話も出ます。他の土地の人は、芋煮を肴に酒を飲むというのを不思議がりますが、山野で紅葉狩りかねて、焚火で芋煮鍋を囲みながらの酒盛りは、津和野の昔からの風物詩となっています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	82 kcal
蛋白質	6.0 g
脂質	0.8 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.9 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	7 IU
ビタミンB ₁	0.13 mg
ビタミンB ₂	0.10 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 肉・肉加工品	○	里芋 100	400g
			魚・魚加工品 10	1匹
	群 卵・卵加工品		昆布のだし汁 200	カップ4
			豆腐及び豆製品	塩 1
の骨 もや と歯	乳 類		薄口しょうゆ 2	小さじ1
	2 小 魚 類		酒 1	小さじ1
			海 草	
と体の える 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里芋は一度茹でこぼしをし、昆布だして弱火で煮る。
- ②小鯛の身はほくしておく。
- ③芋が柔らかくなったら小鯛を加えて、調味する。

●アドバイス

- 芋類はでんぷんを多く含み、カルシウムやカリウム等の無機質の多い食品で、最近不足がちと言われる繊維も豊富に含まれている。
- 吸物をやや濃いめにした程度のうす味で、昆布と鯛のうま味をきかせたおふくろの味に仕上げる。柿なますなどを添えて、季節感をたっぷり味わうのも一興である。

●いい伝え 自慢したいこと

なめこの培養センターのある匹見では、いつでも求められるなめこの料理にいろいろ取り組んでいます。規格外のなめこができた時には、乾燥して保存し、料理に使っています。これは、干なめこを利用して作った寿司ですが、干なめこが手に入らない場合は、生のなめこのぬめりをよく取ってから使ってもよいでしょう。なめこ寿司は、今まであまり作られた料理ではありませんが、地元で採れる素材を生かした料理として、今後普及していきたい一品です。

特徴は、口あたりのよさ・味・香りなどで多くの人に親しんでいただけます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	484	kcal
蛋白質	10.1	g
脂質	1.8	g
カルシウム	23	mg
鉄	1.2	mg
食塩	2.2	g
ビタミンA	820	IU
ビタミンB ₁	0.02	mg
ビタミンB ₂	0.15	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	1 群	肉・肉加工品	米	120	カップ3
		魚・魚加工品	合わせ酢	18	大さじ5
		卵・卵加工品	砂糖	8	大さじ3½
		豆腐及び豆製品	塩	1.5	小さじ1
の骨もやと歯	2	乳類	干なめこ	5	20g
		小魚類	人参	10	40g
		海藻	ごぼう	10	40g
と体のえ調子をと	3 4	緑黄色野菜	だし汁	75	カップ1½
		その他の野菜	しょうゆ	4	大さじ1
		果物	みりん	3	小さじ2
体温の力や	5 6	穀類			
		いも類			
		油脂類			

●作り方

- ①米は炊く30分前にとぎ、普通に炊く。
- ②干なめこはぬるま湯にもどし、ごぼう・人参といっしょに下煮する。
- ③合わせ酢をかけ、すし飯を作り、具を混ぜ合わせる。

●アドバイス

- 干なめこは、匹見町独特のもの。生のなめこを使用しても口あたり、歯切れの良さが楽しめる。
- 蛋白質源が不足するので、あなごの照り焼きを刻んで具に加えたり、上に錦糸卵をかざると、味も良くなる。料理自体に塩分が多いので、付け合わせとしては、わさびの辛味でしょうゆをひかえた、青菜とささみのわさびあえ、うずら豆の甘煮などを組み合わせるとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

春の農作業が一段落し、泥落しが始まる頃になると、山々の笹も大きく育っています。

鉄器(あみ)の上に笹をひき、豆腐をのせて炭火で焼きます。笹独特の香りが豆腐に移ってまろやかさを増すのが特徴で、泥落し料理、精進料理としてよく作ったものです。

いろりを囲んで焼いてもらった美味しさ、楽しさがなつかしく思い出されます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	286 kcal
蛋白質	18.6 g
脂質	15.2 g
カルシウム	353 mg
鉄	4.5 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	6 IU
ビタミンB ₁	0.22 mg
ビタミンB ₂	0.12 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	肉・肉加工品		豆腐 200	2丁
	魚・魚加工品		三色ねりみそしょうが 4	15g
	卵・卵加工品		黒ごま 7	大さじ2
	豆腐及び豆製品	○	青豆 10	カップ1/4
の骨もやと歯	乳類		白みそ 25	100g
	小魚類		砂糖 3	大さじ1+1/2
	海藻		みりん 4	大さじ1
と体のえの調子をもと	緑黄色野菜			
	その他の野菜	○		
体働くの力もや	果物			
	穀類			
	いも類			
	油脂類	○		

●作り方

- ①豆腐はふきんに包んで水気をきる。
- ②白みそ・砂糖・みりんを火にかけ、ねり味噌を作る。
- ③豆腐を人数分に切り、竹串にさし、笹の葉をしいて焼く。
- ④青豆をすりつぶしたもの・黒ごま・しょうがをそれぞれ適量の練みそと混ぜ、三色の豆腐を作る。

●アドバイス

- ゆずみそ、さんしょうみそ等を用いても良い。
- 笹焼きしただけで、煮メに使うと、煮くずれせず、おいしさも増す。
- フライパンで焼くと簡単でよい。

●いい伝え 自慢したいこと

オカヒジキは、海草のひじきに似ているのでついた名で、別名ミルナ(水松菜)といます。シャキシャキとした歯ざわりとほのかな香り・風味が特徴です。栄養価も高く、大和村食生活改善推進協議会のとりくみの一つとして栽培しました。作りやすく、次々と摘むことができる野菜で、これからも広めていきたいものです。



●栄養量(1人分)

エネルギー	70 kcal
蛋白質	1.4 g
脂質	4.4 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.5 mg
食塩	0.9 g
ビタミンA	407 IU
ビタミンB ₁	0.02 mg
ビタミンB ₂	0.05 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 肉・肉加工品		オカヒジキ 20	80g
	魚・魚加工品		赤じその穂 3	12本位
	卵・卵加工品	○	小麦粉 5	20g
	豆腐及び豆製品		片栗粉 1	小さじ1
の骨もや歯	2 乳類		卵 3	½個
	小魚類		油 4	16g
	海藻		天つゆだし汁 10	40cc
と体のえ調るもと	3 緑黄色野菜	○	しょうゆ 6	大さじ1½
	4 その他の野菜		みりん 6	大さじ1½
体温の力もや	5 穀類	○		
	いも類			
	6 油脂類	○		

●作り方

- ①オカヒジキを水洗いし、水を切る。
- ②小麦粉・卵・片栗粉を混ぜ合わせて衣にし、油で揚げる。
- ③赤じその穂を揚げ、あしらう。

●アドバイス

- 揚げ過ぎないようにすること。
- 茹でて用いる時には、茹で過ぎないようにする。
- 油で炒めたり、お浸し、和え物等にむくが、癖がないので味つけは自在に楽しめる。
- そのまま刺身のつまに利用できる。
- カルシウムを豊富に含み、青くさがらないので、初めての人も食べやすい。

●いい伝え 自慢したいこと

昔は豆腐を自分の家で作っていたので、おからは、卵の花いり、卵の花汁、卵の花ずし等によく食べていたものです。手づくりの豆腐は、使用する大豆により不思議なほどその家独自の味を保っていましたが、豆腐づくりで出てくるおからは、うま味も残っており、現在の市販のおからよりおいしかった様な気がします。おからに入れる材料により出来上がりは千差万別ですが、母の味を感じさせます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	197 kcal
蛋白質	9.5 g
脂質	12.8 g
カルシウム	75 mg
鉄	1.5 mg
食塩	1.0 g
ビタミンA	931 IU
ビタミンB ₁	0.12 mg
ビタミンB ₂	0.13 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	○	おから 50	200g
		魚・魚加工品	○	鶏ひき肉 30	120g
		卵・卵加工品		干椎茸 1	2枚
		豆腐及び豆製品	○	人参 20	80g
の骨もやと歯	2	乳類		青ねぎ 20	1本
		小魚類		削りぶし 2	½カップ
		海藻		油 6	大さじ2
と体のえるもと	3 4	緑黄色野菜	○	砂糖 3	大さじ1½
		その他の野菜	○	しょうゆ 6	大さじ1½
		果物		酢 10	大さじ2~3
体働く力や	5 6	穀類			
		いも類			
		油脂類	○		

●作り方

- ①もどした干椎茸と人参はせん切りにする。
- ②青ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉をポロポロになるまで弱火で炒める。
- ④人参・椎茸・つけ汁・調味料を加えて、中火で煮立てる。
- ⑤おからは水洗いして絞り、削りぶしと一緒に鍋の中に加えて煮込む。
- ⑥味がなじんだら、酢をふり入れて混ぜ、ねぎをちらして、火を止める。

●アドバイス

- 椎茸のもどし汁を入れると風味も良く、パサつかず、おいしく仕上る。
- いり煮の他、油でいったおからに酢じめの魚(鯉や鯖)や、きゅうりを入れ、酒・酢・砂糖・塩で酢物風の味つけもよい。

●いい伝え 自慢したいこと

昔から干しずいきは“イモガラ”と呼ばれ、保存食として各家庭で作られていました。秋口には、皮をむいたずいきがノレンのように軒下につるされています。干しずいきのひなびた味は捨てがたいものがあります。塩もみしてから水でもどし、更に水洗いをして味噌汁の実にします。

産後の肥立ちがよいと、昔から産婦にはずいきの料理を食べさせています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	51 kcal
蛋白質	2.7 g
脂質	0.7 g
カルシウム	107 mg
鉄	1.3 mg
食塩	1.3 g
ビタミンA	305 IU
ビタミンB ₁	0.05 mg
ビタミンB ₂	0.06 mg
ビタミンC	12 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		干しずいき 5	20g
	群	魚・魚加工品	かぶの葉 10	40g
		卵・卵加工品	かぶ 20	80g
		豆腐及び豆製品	里芋 20	80g
の骨もやと歯	2 乳類		人参 5	20g
	小魚類		だし汁 100	カップ2
		海藻		みそ 10
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	5 穀類			
	いも類	○		
	6 油脂類			

●作り方

- ①干しずいきはたっぷりの湯に入れてもどし、1センチ長さに切る。
- ②だし汁に里芋・人参・かぶと共に煮て、柔らかくなったらかぶの葉とみそを加える。

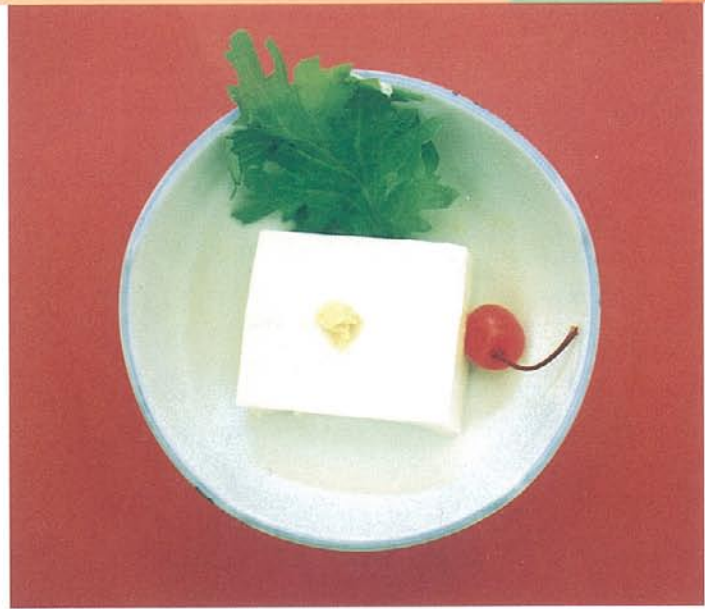
●アドバイス

- 生のずいきを用いる時は、水の中で皮をむくようにすると、手が黒くならなくてよい。
- 味付を酒・塩・しょうゆ味にしてもよい。
- みりん・だし汁・しょうゆで煮込んだ五目飯は、野趣がそのまま楽しめる、喜ばれる。
- ずいき料理として他に白和えやおかか和えなどもよい。

●いい伝え 自慢したいこと

西田葛は、山野に自生する葛の根茎を細碎して晒し、精製するもので、その純良なる品質は日本一と言われており、その製法は、150年位前から温泉津町湯里の西田地区に伝承されています。

上質の澱粉の葛は、冠婚葬祭の行事食、子どもの食事や病人の食事として用いられ、10種類くらいの料理が今も引き継がれており、「ごま豆腐」もその中の一品です。まろやかなとろりとした味は格別です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	279 kcal
蛋白質	6.1 g
脂質	15.6 g
カルシウム	363 mg
鉄	3.1 mg
食塩	0.3 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.29 mg
ビタミンB ₂	0.08 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 と肉	1 群	肉・肉加工品	くず	30	カップ1
		魚・魚加工品	白ごま	30	カップ1
		卵・卵加工品	酢	4	大さじ1
		豆腐及び豆製品	しょうゆ	2	大さじ1/2
の骨もや と歯	2	乳類	砂糖	1	小さじ1
		小魚類			
		海藻			
と体の えるも とと	3 4	緑黄色野菜			
		その他の野菜			
		果物			
体働く 力も とや	5 6	穀類			
		いも類	○		
		油脂類	○		

●作り方

- ①ごまはぬるま湯に3時間位浸しておく。
- ②皮が十分に柔らかくなったら水を切り、すり鉢に入れ、手ですりながら皮をはぎ、水に入れて浮いた皮を流す。沈澱したごまを、もう一度すりこぎでよくつぶす。水6合を入れてよく混ぜ、ふるいでこす。
- ③くずを加え、よく溶いて布袋でこす。
- ④鍋に入れ弱火で練り、砂糖・塩を少量入れ流し箱で固める。
- ⑤三杯酢をかけて供する。

●アドバイス

- 落花生豆腐、くるみ豆腐、鯛豆腐など材料が異なるだけで、ごま豆腐と作り方は殆んど同じである。
- くずあんやわさびしょうゆをかけて頂いてもおいしい。

●いい伝え 自慢したいこと

戦後の食糧不足の時、じゃがいもをすりおろした中にきざんだ野菜を合わせてお好み焼きを作り主食代りとしたものです。最近、野菜を食べない子が多くみられます。手近かな野菜は何でも使え、それに卵や牛乳を加えることによって栄養のバランスもとれ、野菜ぎらいの子どもでもこれはよく食べてくれます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	335	kcal
蛋白質	10.8	g
脂質	10.3	g
カルシウム	68	mg
鉄	2.2	mg
食塩	1.5	g
ビタミンA	1658	IU
ビタミンB ₁	0.35	mg
ビタミンB ₂	0.18	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	じゃがいも 150	600g
		魚・魚加工品	人参 40	160g
		卵・卵加工品	玉ねぎ 50	200g
		豆腐及び豆製品	キャベツ 80	320g
の骨 もや と歯	2	乳類	挽肉 25	100g
		小魚類	小麦粉 20	80g
		海藻	塩 1	小さじ1弱
と体の える もと	3 4	緑黄色野菜	こしょう 少々	少々
		その他の野菜	油 4	小さじ1
		果物	ソース 5	小さじ1
体働 く も と や	5 6	穀類		
		いも類		
		油脂類		

●作り方

- ①じゃがいも・人参はすりおろしておく。
- ②玉ねぎ・キャベツはせん切りにする。
- ③材料の野菜に挽肉を混ぜ合わせ、小麦粉を加え、塩・こしょうで味をつける。
- ④フライパンに油をひき、円形に焼き、好みでソースをかける。

●アドバイス

- 卵・肉・いか・チーズ等の動物性食品や季節の野菜をたっぷり入れるとおいしい。
- 焼きすぎないようにすること。ホットプレートで焼くときれいに出来る。
- 野菜を細かく切って混ぜると、消化のよい幼児食・老人食にもなる。

●いい伝え 自慢したいこと

仁摩町馬路は新鮮な魚に恵まれています。とりたての魚を使ったおまん寿司は、婚礼やお祭り等お祝事の時に作られています。大衆魚の鯖・鰯・鰯を上手に使ったご馳走ですが、特別な時には小鯛やのどぐろなどを使うこともあります。おからは、豆腐のしぼりかすですから、おから自体に味は無く、だし汁の旨味、調味料を生かして調理します。おまん寿司は、魚のつけ汁をおからに含ませて、無駄なく、おいしい味付にしますが、これは古くからの料理づくりの知恵と思います。



●栄養量(1人分)

エネルギー	361 kcal
蛋白質	19.8 g
脂質	16.5 g
カルシウム	72 mg
鉄	2.1 mg
食塩	2.0 g
ビタミンA	100 IU
ビタミンB ₁	0.22 mg
ビタミンB ₂	0.56 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	○	鰯	100	中4尾
			おから	50	200g
	群	○	おの実	1	大さじ1
			酢	15	大さじ4
の骨 もや と歯	2	○	砂糖	20	80g
			塩	2	小さじ1½
	海草				
と体の えの調 子をもと	3		緑黄色野菜		
	4		その他の野菜		
体働 温く の力 もとや	5		穀類		
			いも類		
	6		油脂類		

●作り方

- ①鰯は背開きしてからうす塩をする。30分後に酢洗いし、魚の身が白く変るまで合わせ酢につける。
- ②魚のつけ汁でおからを炒め、おの実を混ぜる。
- ③おからがさめてから、鰯につめて軽く重石をする。

●アドバイス

- 大きめの鍋で、広げるようにしてさばきながら炒めると、早く炒ることができる。弱火で気長に焦がさないように炒める。
- おからは、最近では栄養食品として見直されており、酢じめの魚を組み合わせることによってりっぱな主菜になる。
- 野菜をたくさん入れた汁をつけあわせるとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

昔、親鸞上人の御正忌とその後1週間は精進料理で肉や魚は食べない習慣があり、その代りに大豆の粉で作ったうちご豆腐と野菜を入れみそで味付けしたけんちん汁を作ったものです。一度にたくさん作ってあたため直して食べますが、そのつどおいしさが増します。

秋から冬にかけての体の温まるご馳走でみんなに喜ばれ、よく作られる惣菜になっています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	298 kcal
蛋白質	13.6 g
脂質	18.9 g
カルシウム	131 mg
鉄	4.1 mg
食塩	2.0 g
ビタミンA	820 IU
ビタミンB ₁	0.34 mg
ビタミンB ₂	0.17 mg
ビタミンC	12 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	大根 50	200g
		魚・魚加工品	人参 20	80g
		卵・卵加工品	里芋 50	200g
		豆腐及び豆製品	こんじやく 50	200g
の骨もと歯	2	乳類	生だいず粉 20	80g
		小魚類	油 5	大さじ2
		海藻	しょうゆ 13	大さじ3
と体のえるもと	3	緑黄色野菜	酒 1	小さじ1
		その他の野菜	だし汁 200	カップ4
と体の温るもと	4	果物		
		穀類		
		いも類		
と体の温るもと	5	油		
		脂類		

●作り方

- ①材料を一口大くらいの乱切りにする。
- ②生だいず粉を水でこね、かまぼこのような形にまとめ、ほうろくで焼き、8ミリ位に切っておく。
- ③野菜を油で炒め、だし汁を入れ、柔らかくなるまで煮たのち、うちご豆腐を加え調味し、味をしみ込ませる。

●アドバイス

- うちご豆腐に使う生だいず粉の作り方
 - 生大豆をこたつで丸1日乾かし、製粉機で粉にする。残った粉は呉汁にする。
- 今ではうちご豆腐を作る人は少なく、代わりに焼豆腐を使っている。

●いい伝え 自慢したいこと

昔は、炊きあがったごはんをおひつに入れて保存していました。暑さのきびしい夏は、腐りやすいことから、そうじけに入れて、涼しい所につるしておきました。そうじけの底で乾燥した米を集めて、大豆といっしょにおいりを作ります。残りごはんの上手な利用法です。

「おいり」は、お通夜の時の「よどぎ見舞い」としたり、田植えの時に手伝いの早乙女さん達や集まった子供たちへ、おひねりにして配る習慣がありました。また、雑祭りには、寒中の風で干した寒もちを利用して赤・黄・青のあられを入れて、お雛様に飾ります。子供たちの楽しみのひとつとした、昔から伝わるお菓子です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	206	kcal
蛋白質	7.3	g
脂質	7.3	g
カルシウム	38	mg
鉄	1.6	mg
食塩	0	g
ビタミンA	0	IU
ビタミンB ₁	0.16	mg
ビタミンB ₂	0.06	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	もち米	20	80g
		魚・魚加工品	黒豆	20	80g
		卵・卵加工品	あられ	20	80g
		豆腐及び豆製品	油	4	20g
の骨もやと歯	2	乳類	あめだれ水	25	100cc
		小魚類	砂糖	5	大さじ2
		海藻	あめ	22	大さじ4
と体の調子をと	3	緑黄色野菜			
	4	その他の野菜			
体働くもや	5	穀類			
		いも類			
		油脂類			

●作り方

- ①もち米・黒豆は洗って乾かし、中火で気長に炒める。
- ②あられは揚げておく。
- ③分量のあめだれで材料をからめ、ラップを敷いた器に流し固める。

●アドバイス

- もち米の代りに干飯を炒って使ってもよい。
(干飯=釜の中側に残ったごはんを洗って乾したもの)
- 蛋白質・カルシウムや鉄分も摂れ、歯ごたえのある手づくり菓子である。
- 型を色々にくり抜いても楽しめる。

●いい伝え 自慢したいこと

「ゆねり」とは、ゆずの皮を練って作るどころからつけられた名前ようです。見た目は、夏みかんの皮で作ったマーマレードに似ていますが、ゆずの産地でもあるこの辺りでは、ゆねりはずっと昔から作られていました。保存もきくので、ゆずのとれる時期にはたくさん作り、酒の香に、また砂糖をひかえて、ご飯のおかずにと、いろいろ利用されています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	457	kcal
蛋白質	1.6	g
脂質	0.1	g
カルシウム	32	mg
鉄	0.3	mg
食塩	1.3	g
ビタミンA	0	IU
ビタミンB ₁	0.06	mg
ビタミンB ₂	0.03	mg
ビタミンC	50	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	ゆず	125	500g
		魚・魚加工品	砂糖	75	300g
		卵・卵加工品	酒	125	500g
		豆腐及び豆製品	塩	0.6	小さじ $\frac{1}{2}$
の骨もやと歯	2	乳類	しょうゆ	4.5	大さじ1
		小魚類			
		海藻			
と体のえ調るもと	3	緑黄色野菜			
		その他の野菜			
体温く力とや	4	果物	○		
		5	穀類		
			いも類		
			油脂類		

●作り方

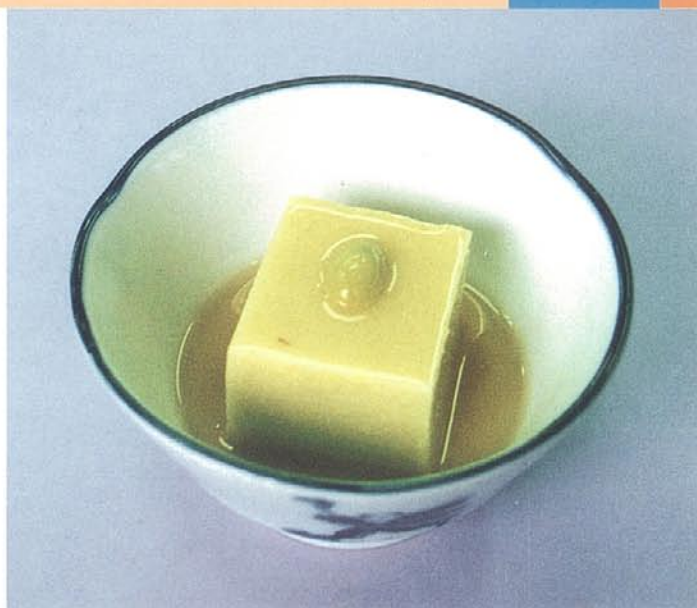
- ゆずは横半分に切り、汁をしほり、こしておく。
- 皮は薄いせん切りにし、水に放ち2～3度水をかえ、水気をきる。
- 鍋にゆずと酒を入れ、アクを取りながら煮る。
- 水気が $\frac{1}{2}$ 位になったら、砂糖を加える。
- 時々かきまぜ、弱火で煮つめ、ゆずの汁・しょうゆ・塩を加えひと煮立ちさせ、火を止める。

●アドバイス

- ゆずは黄色く熟れて、一度霜にあたったものを使う。
- 酸味が強く、香気も高く、そのまま切つて生食もするが、調味用の他、菓子(ゆべし・ようかん・タルト)にも用いられる。果皮にはビタミンCが多く含まれている。
- ゆねりは、そのみで常備菜としてもよいが、大根と人参などの酢物に入れても香りがよく、おいしい。

●いい伝え 自慢したいこと

初めて“ぎんなん豆腐”を知ったのは、お茶会の席でした。あざやかな黄緑色が目にまぶしく、皆で感激したことを覚えています。その時に作り方を教わったのですが、いつの間にか忘れてしまっていたものを、今回思い出しながら、再現してみました。日常食とはいえませんが、ぎんなんがたくさんとれる季節の料理として、ぜひ伝えていきたいものです。



●栄養量(1人分)

エネルギー	118 kcal
蛋白質	2.8 g
脂質	1.0 g
カルシウム	3 mg
鉄	0.6 mg
食塩	0.3 g
ビタミンA	96 IU
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.05 mg
ビタミンC	14 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		ぎんなん (殻をとったもの)	60	250g	
			水	150	カップ3	
			片栗粉	5	大さじ2	
			水	8	大さじ2	
の骨もやと歯	2		乳類		あんだし汁 30	カップ $\frac{3}{4}$
			小魚類		薄口しょうゆ 2	大さじ $\frac{1}{2}$
			海藻		片栗粉 1	大さじ $\frac{1}{2}$
と体のえ調るもと	3 4		緑黄色野菜			
			その他の野菜			
体働くもとかや	5 6		穀類			
			いも類			
			油脂類			

●作り方

- ①ぎんなんは殻を取り、塩ゆでする。
- ②ぎんなんに水を加えミキサーにかける。
- ③鍋に移し、中火で練り上げる。
- ④水溶き片栗粉を入れ、流し固める。
- ⑤好みの形に切って盛りつけ、あんをかける。

●アドバイス

- ぎんなんのでんぶんの多いことを利用して作られた料理である。独特の風味とほろ苦さが珍重されている。
- でんぶんが多いので、片栗粉やくず等を用いなくてもきれいに固まるが、苦味をおさえたい時は、水を多めにして、くずを補うとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

家の畑で作った野菜を集めて、いろいろな味を出して楽しむことから、以前は各家庭でよく作られていました。最近では、これに牛肉を加えて、普段の煮メとひと味違ったご馳走料理として、お祭りの時には必ず作られます。この料理の名前の由来は、お祭りの料理に使った材料のあまったものを寄せ集めて煮こんだのが始まりともいわれています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	150	kcal
蛋白質	14.4	g
脂質	2.4	g
カルシウム	50	mg
鉄	2.1	mg
食塩	1.5	g
ビタミンA	350	IU
ビタミンB ₁	0.14	mg
ビタミンB ₂	0.25	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	里芋	60	240g
		魚・魚加工品	牛肉	50	200g
		卵・卵加工品	干椎茸	3	12g
		豆腐及び豆製品	ごぼう	10	40g
の骨もと歯	2	乳類	人参	8	30g
		小魚類	こんにやく	30	120g
		海藻	茹で筍	15	60g
と体のえるもと	3 4	緑黄色野菜	いんげん	8	30g
		その他の野菜	れんこん	10	40g
		果物	だし汁	90	カップ1 <small>1/2</small>
体温のよと	5 6	穀類	しょうゆ	9	大さじ2
		いも類	みりん	5	大さじ1強
		油脂類	酒	2	大さじ <small>1/2</small>
			砂糖	3	大さじ1 <small>1/2</small>

●作り方

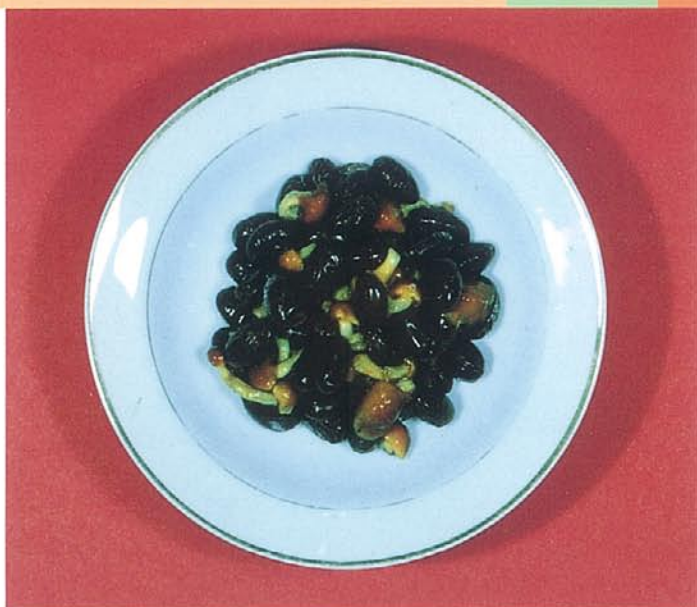
- ①こんにやくは一口大に切り、茹でる。
- ②椎茸はぬるま湯でもどし一口大に切る。
- ③いんげんは塩ゆでしておき盛り付け時に使う。
- ④残りの野菜と牛肉も一口大に切る。
- ⑤いんげんを除いた材料を弱火で煮込み、調味料で味付けする。

●アドバイス

- 里芋は、さつまいもやじゃがいもに比べてビタミン類が少ないが、血圧を下げる作用があると言われる。カリウムは、他の芋より多く含まれる。
- この季節の煮ものには、里芋は欠かせないが、煮ごみには牛肉がたっぷり使っているため、主菜にもなり得る料理である。

●いい伝え 自慢したいこと

西日本一というなめこの培養センターのある匹見町では、なめこを町の特産品とし、食べ方を工夫してきています。規格外のなめこは、乾燥させ、干なめことして、使われています。きのこは、がんの予防にもなるというので、皆が工夫して食卓にのせるようにしていますが、この料理は、干なめこ黒大豆の相性もよく、お節料理にも最適です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	229 kcal
蛋白質	14.7 g
脂質	7.0 g
カルシウム	87 mg
鉄	3.8 mg
食塩	0.6 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.35 mg
ビタミンB ₂	0.28 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 と肉	1 群	肉・肉加工品	黒豆 35	カップ1
		魚・魚加工品	干なめこ 10	40g
		卵・卵加工品	砂糖 15	60g
		豆腐及び豆製品	しょうゆ 4	大さじ1
の骨もや と歯	2	乳類	みりん 8	大さじ2
		小魚類	酒 4	大さじ1
		海藻	だし汁	
と体の えるも と	3	緑黄色野菜		
		その他の野菜	○	
体働く も力や	5	穀類		
		いも類		
		油脂類		
4	果物			
6				

●作り方

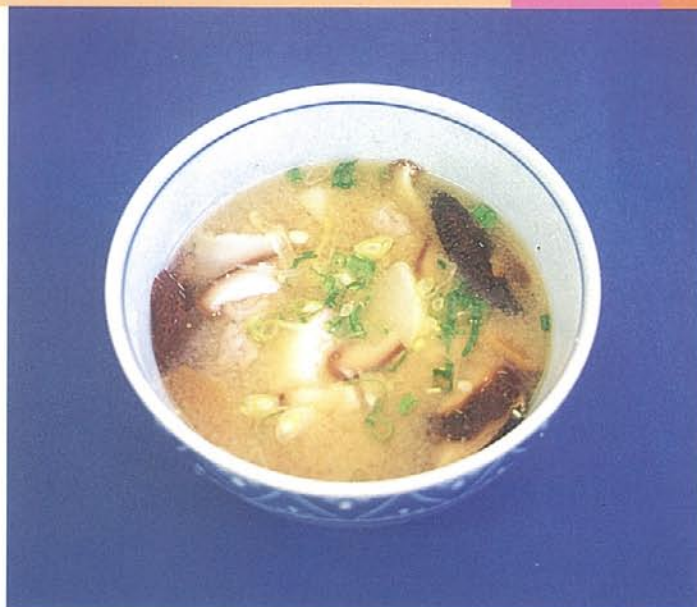
- ①黒豆は一晩水にかしてもどしておく。
- ②黒豆は、砂糖(全体の1/5量)とだし汁で柔らかくなるまで煮る。
- ③水でもどした干なめこを加え、ごとごと煮き、残りの砂糖の半分としょうゆを加える。
- ④味がなじんだところに、残りの砂糖とみりん・酒を入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮る。

●アドバイス

- なめこ自体には、栄養的にこれといった特徴はないが、畑の肉といわれる大豆を組み合わせているため、鉄分が豊富で、繊維もたくさん摂れる。
- 人参やごぼうなどの野菜を加えて、常備菜の一つとして作りおきするとよい。
- 時間をかけて煮きあげると美味しさが増す。

●いい伝え 自慢したいこと

蕎麦は、「そば七十五日」といわれるように生育も早く、やせ地で栽培できるので米・麦の不足を補うものとして古くから栽培されています。「一鉢二のし三包丁」の蕎麦の基本とは異なりよくこねた蕎麦をどじょうに見立てて作ります。昔は、鯨の脂身を入れてフウフウ言いながら食べていました。季節の野菜を色どりよく入れて主食・副食を兼ねた料理でバランスよく食べます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	281	kcal
蛋白質	9.9	g
脂質	2.5	g
カルシウム	57	mg
鉄	2.5	mg
食塩	1.5	g
ビタミンA	685	IU
ビタミンB ₁	0.33	mg
ビタミンB ₂	0.12	mg
ビタミンC	12	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	大根 30	120g
		魚・魚加工品	人参 15	60g
		卵・卵加工品	里芋 30	120g
		豆腐及び豆製品	大根の葉 5	20g
の骨 もや と歯	2	乳類	そば粉 50	カップ1杯
		小魚類	小麦粉 10	大さじ5
		海藻	山芋 30	120g
と体の え調る もと	3 4	緑黄色野菜	塩 0.5	小さじ2
		その他の野菜	だし汁 150	カップ3
		果物	みそ 8	大さじ1杯
体温 温く の力 もや	5 6	穀類		
		いも類		
		油脂類		

●作り方

- ①そば粉・小麦粉・すった山芋・塩を混ぜて練る。
- ②だし汁で大根・人参・里芋を柔らかくなるまで煮る。
- ③どじょうの形に整えたそばを入れて煮る。
- ④煮立った中にみそを加え、大根の葉のみじん切りを散らす。

●アドバイス

- 汁の実は、季節の野菜を数多く使い、豚肉などを入れると濃くが出ておいしさが増す。
- そばには、ルチンが多く含まれ、血圧を下げる働きがあるといわれている。
- 本格的なそば打ちと違い、ボールでよく練りあげるだけなので、手取り早く作れる。

●いい伝え 自慢したいこと

ひない鶏は、軍鶏に似て風姿のたくましい
いうえ、声調のすぐれたほがらかな鳥で
す。赤身の強いしまった肉は、脂も多く、
きじに近い風味を持つ美味しい肉です。
肉と共に野菜・芋等の材料のもち味を生
かした旨煮は、昔から正月料理の重詰め
めや、法事料理に欠かせないものとして、
炭火を利用して作っていました。現在も、
冬になると料理の一品に加わる、バラ
ンス食の一つです。

材料の切り方、味つけ等に工夫しながら
伝えたい惣菜の一つです。



●栄養量(1人分)

エネルギー	231 kcal
蛋白質	13.8 g
脂質	9.6 g
カルシウム	65 mg
鉄	2.1 mg
食塩	1.9 g
ビタミンA	1330 IU
ビタミンB ₁	0.15 mg
ビタミンB ₂	0.20 mg
ビタミンC	23 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	鶏肉 50	200g
		魚・魚加工品	椎茸 2	8枚
		卵・卵加工品	人参 30	120g
		豆腐及び豆製品	れんこん 30	120g
の骨 もや と歯	2	乳類	里芋 50	200g
		小魚類	ごぼう 30	120g
		海藻	こんにゃく 25	½枚
と体の える もと	3 4	緑黄色野菜	しょうゆ 12	大さじ3号
		その他の野菜	砂糖 2	大さじ1
		果物	みりん 3	小さじ2
体温 の も と や	5 6	穀類		
		いも類		
		油脂類		

●作り方

- ①鶏肉や野菜はサイコロ状に切る。
- ②鍋に材料を入れて、ひたひた位に水を入れて弱火でグツグツ煮る。
- ③調味料で味を付け、煮含める。

●アドバイス

- 弱火でゆっくりと煮こむほどおいしい。
- 里芋が入っているので、煮こぼれない様に注意する。
- 仏事には小豆を入れてツボ(具だくさんの汁)にする。
- 里大豆や昆布を入れて煮てもよい。
- ひない鶏はから揚げ、甘酢あん、南蛮漬などでもおいしい。

●いい伝え 自慢したいこと

ずいきは、夢窓国師の歌から始まったといわれています。サクサクとさわやかな歯ざわりが珍重され、少しえぐみのあるひなびた味のする、昔から食べられている野菜です。ずいきとは一般に里芋の葉柄のことをいいますが種類は沢山あります。桜江ずいきは茎の色が赤みがかり、初秋から晩秋が旬となります。生でも、干しても美味しく、和え物・煮物・汁の実と重宝します。



●栄養量(1人分)

エネルギー	61 kcal
蛋白質	0.7 g
脂質	0.5 g
カルシウム	73 mg
鉄	0.6 mg
食塩	0.5 g
ビタミンA	φ IU
ビタミンB ₁	0.01 mg
ビタミンB ₂	0.02 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 と肉	1 群	肉・肉加工品	ずいき 50	200g
		魚・魚加工品	酢 10	大さじ2杯
		卵・卵加工品	みりん 10	大さじ2杯
		豆腐及び豆製品	塩 0.5	小さじ1/2
の骨 もや と歯	2	乳類	ごま 1	4g
		小魚類		
		海藻		
と体の える もと	3 4	緑黄色野菜		
		その他の野菜	○	
		果物		
体働く 力も と	5 6	穀類		
		いも類		
		油脂類	○	

●作り方

- ①ずいきは皮をむき、4～5センチの長さに切る。
- ②水につけアクを抜く(水に10分ぐらい)。
- ③鍋に入れからいりする。
- ④しんなりしたら調味料を入れ、汁がなくなるまで煮る。
- ⑤器に盛り、ごまをふる。

●アドバイス

- 皮をむきながら酢水につけ、下茹でして料理に用いるとおいしい。
- ザクザク切って、油揚げ・ちりめんじゃこといっため煮するなど簡単に使える。
- えぐみを抜くには、とうがらし1～2本入れた湯で茹がくとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

長芋は昔から、精力がつく食べ物といわれ、山薬ともいわれました。自然に生えることからジネンジョ(自然薯)といわれ形により、長薯、銀舌薯、捏薯などと呼ばれています。また、松の内に麦とろを食べれば中風の予防になるという俗信もありました。稲刈りが終わり、秋祭りが始まる頃になると必ず作られるご馳走の一つでした。ずるずるして、よく噛まずに飲み込んだのですが、不思議に胃にもたれず、ジアスターゼが含まれている為と知ったのは、大きくなってからでした。麦御飯こそ日常食の中から無くなりましたが、秋になると思い出に駆られて作ります。



●栄養量(1人分)

エネルギー	429	kcal
蛋白質	11.0	g
脂質	2.6	g
カルシウム	48	mg
鉄	2.0	mg
食塩	2.4	g
ビタミンA	0	IU
ビタミンB ₁	0.75	mg
ビタミンB ₂	0.07	mg
ビタミンC	4	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	60	カップ1½
		魚・魚加工品	押し麦	40	カップ1½
		卵・卵加工品	長芋	70	300g
		豆腐及び豆製品	だし汁	100	カップ2
の骨もやと歯	2	乳類	赤みそ	18	大さじ4
		小魚類	ゆず	2	8g
		海藻	ねぎ	2	8g
と体のえるもと	3 4	緑黄色野菜	青のり	1	4g
		その他の野菜			
体働くもとや	5 6	穀類			
		いも類			
		油脂類			

●作り方

- ①米と麦を洗い、米の水加減で普通に炊く。
- ②だし汁を火にかけて、みそを入れ、煮立つ直前に火を止めて冷ます。
- ③長芋は皮をとり、すり鉢に入れ、よくする。
- ④みそを加えてのばす。
- ⑤麦ごはんにとろろをかけて、薬味をちらして食べる。

●アドバイス

- すりおろす時は、瀬戸物のおろし器かすりばちの目を使うと滑らかに仕上がる。
- とろろ汁をつくり、山かけに利用するのもよい。
- 揚げ物・酢の物などの料理のほか、加熱すると粘性を失い和菓子等にも使われ、その用途は広い。