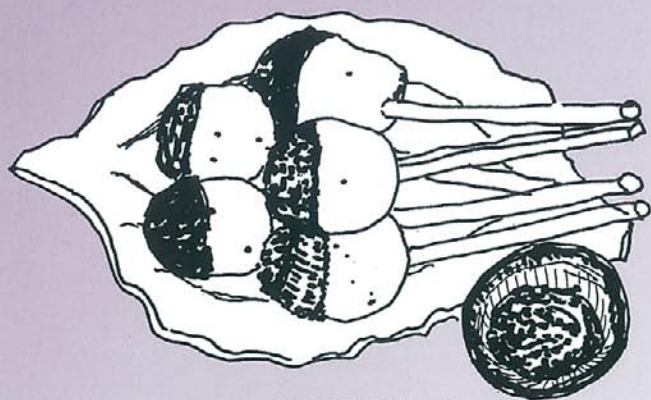


伝えて、いきた、故郷の味覚

秋

の編



里芋の人形まわし

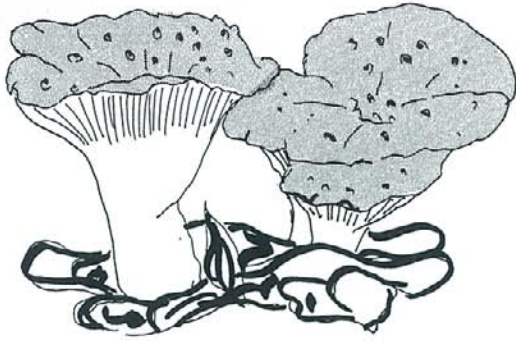


里芋はんぺん汁



いちじくの和風サラダ

秋



香茸



焼舞茸の和風サラダ



秋

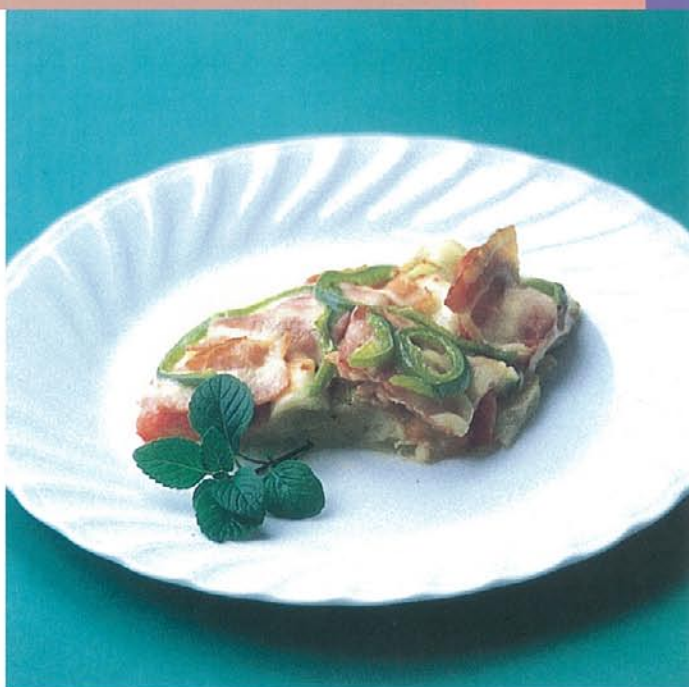
- 1 ● ハゼの甘露煮(松江)
- 2 ● 百合根のピザ風重ね焼き(鹿島)
- 3 ● 隼人瓜の酢物(島根)
- 4 ● 鯖 鍋(美保関)
- 5 ● 大豆サラダ(東出雲)
- 6 ● 牛蒡のクッキー(八雲)
- 7 ● 牛蒡の肉巻き(玉湯)
- 8 ● 里芋はんぺん汁(宍道)
- 9 ● さつまいも入りベジタブルカレー(八束)
- 10 ● 梨のワインソースかけ(安来)
- 11 ● 里芋^{でこ}の人形まわし(広瀬)
- 12 ● なめこ御飯(伯太)
- 13 ● 椎茸の変わり天婦羅(仁多)
- 14 ● 山菜手打ちそば(横田)
- 15 ● 大根餅(大東)
- 16 ● 春菊の洋風白和え(加茂)
- 17 ● ずいきの酢物(木次)
- 18 ● 大豆昔ものがたり(三刀屋)
- 19 ● チンゲン菜の牛肉ネギソース(吉田)
- 20 ● 秋の吹き寄せ御飯(掛合)
- 21 ● 焼き舞茸の和風サラダ(頓原)
- 22 ● こう茸おこわ(赤来)
- 23 ● 赤来和牛の胡麻だれ(赤来)
- 24 ● 出雲仁王しめじのびっくり箱(出雲)
- 25 ● 柿釜フルーツポンチ(平田)
- 26 ● 赤米の雑炊(斐川)
- 27 ● 栗おこわ(佐田)
- 28 ● いちじくの和風サラダ(多伎)
- 29 ● さつまいものつつきぼた(湖陵)
- 30 ● チンゲン菜のシューマイ風(大社)

● いい伝え
自慢したいこと

百合根は、オニユリ、コオニユリ、ヤマユリ、タツタユリの球根が食用とされていますが、一方、花を楽しむ他の花百合は、一種苦みがあるので食用には適しません。

球根の鱗片が数多く重なっていることから、百合根と名づけられました。百合根は土を選ばず、どこにでも生育しますが、1片で1球しか取れず、高価なものになっています。しかし、今では冷蔵のものが1年中出回るようになりました。最盛期は11月～2月で、寒い時期に食べる茶碗蒸しには欠かせません。また、おせち料理には、ぼたんの花にみたてた姿煮や、きんとんのように仕上げたりと伝統的な材料の一つです。

加熱するとほくほくする百合根はチーズとよく合い、この料理は子供や若い人にも好まれるようピザ風にしてみました。パーティーなどのオードブル料理として好評です。



● 作り方

- ①百合根は小片に分け、さっと茹でておく。
- ②じゃが芋は2～3mmの薄切りにし、水にさらす。
- ③トマト、ピーマンは輪切りにする。
- ④ベーコンは3～4cmに切る。
- ⑤熱したフライパンにバターを溶かし、火を止める。
- ⑥じゃが芋、百合根を重ねて並べ、塩、こしょうをする。さらにトマト、ベーコン、ピーマン、チーズを重ね、間に2～3か所バターをのせ、弱火で蒸し焼きにする。

● アドバイス

- 百合根は、野菜としては水分が少なく、糖質はでんぷんが主体で芋類に似ています。また、多糖類のマンナンからなる粘質物も多く含んでいます。ビタミン類やミネラルは多くはありませんが、加熱してもほとんど減少しません。
- 百合根は保存のきく野菜ですが、ぬれると腐りやすいので、もみからに入れて保存しましょう。
- ビタミン類が少ないので、野菜たっぷりのスープや野菜サラダなどと組み合わせましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	217 kcal
たんぱく質	7.3 g
脂質	14.1 g
カルシウム	108 mg
鉄	0.9 mg
食塩	1.0 g
ビタミンA	425 IU
ビタミンB1	0.15 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	35 mg
繊維	0.6 g

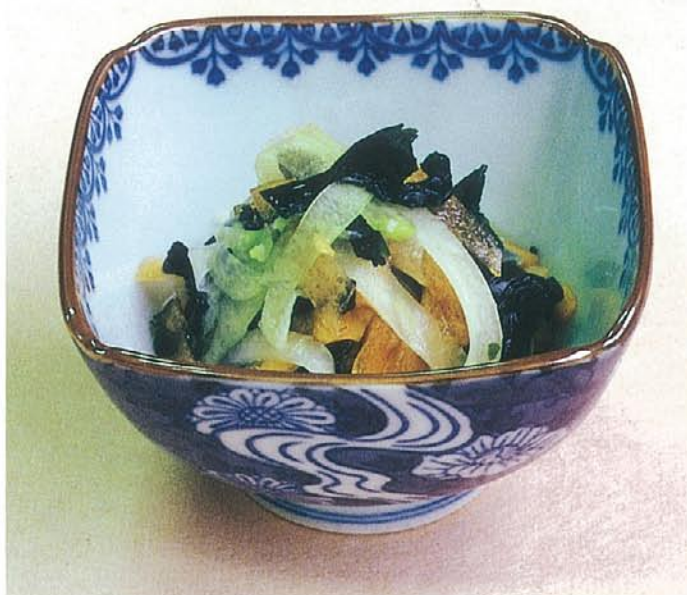
● バランス診断



材 料 と 分 量		
1人分 (g)	4人分めやす	
百合根	25	100 g
じゃが芋	30	120 g
ベーコン	15	60 g
トマト	60	240 g
ピーマン	10	40 g
チーズ	15	60 g
バター	5	20 g
塩	0.2	小さじ $\frac{1}{5}$
こしょう	少々	少々

● いい伝え 自慢したいこと

隼人瓜は、大正時代日本に渡来した比較的新しい食品です。1本の苗から非常に沢山の数の隼人瓜が収穫でき、生産力が盛んなので、各地で栽培されるようになりました。肉厚で表皮が堅いため、薄切りにして歯ざれのよさを楽しむ料理に適しています。あまり店頭ではみかけませんが、初秋の生食用野菜が少ない季節に採れるので、大変重宝されています。胡瓜と同様サラダ、酢物、漬物などの料理として、食卓にのぼります。島根町では、春に採れたわかめを天日干しにして保存し、秋口には、この隼人瓜と一緒に酢物や辛子ねえなどの料理にしてよく食べられています。



● 作り方

- ①隼人瓜は皮をはぎ、短冊切りにする。人参も同様に切る。干わかめは水にもどし、1口大に切る。
- ②三杯酢で材料を和える。

● アドバイス

- 隼人瓜はほとんどが水分で、栄養的価値はあまりありませんが、歯ざわりがよいのでサラダや酢物として利用しましょう。緑色のものは白色のものよりややカロチンを含んでいます。
- この料理は、魚や肉を使った主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
隼人瓜	60 240g
人参	15 60g
干わかめ	1 4g
酢	8 大さじ2
砂糖	2 大さじ1
みりん	1 小さじ1
塩	0.6 小さじ½

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	20 kcal
たんぱく質	0.5 g
脂 質	0 g
カルシウム	18 mg
鉄	0.3 mg
食 塩	0.8 g
ビタミンA	633 IU
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	4 mg
繊 維	0.3 g

● バランス診断



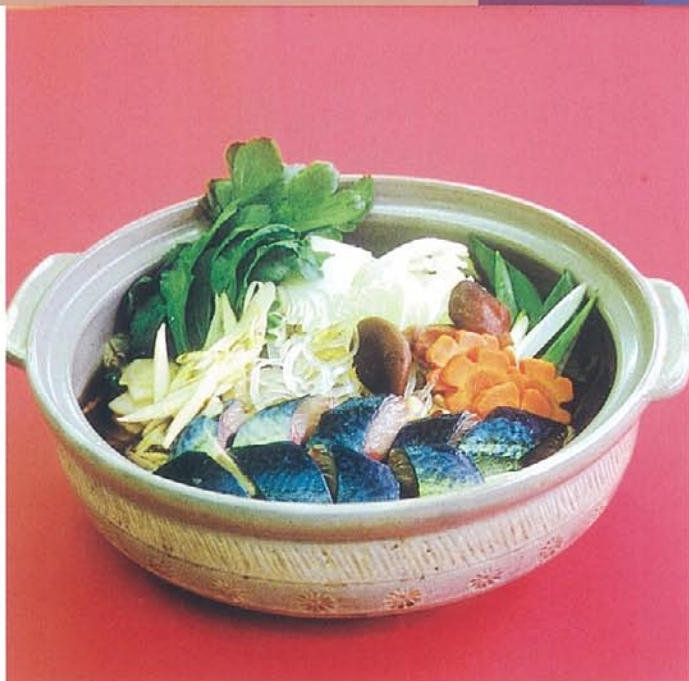
● いい伝え
自慢したいこと

鯖は、海面すれすれに泳いでいる魚で、血合肉は旬の時には20%ぐらいの含量になり、栄養も豊富になります。

外海の荒波にあらわれたこの地方の秋鯖は、脂が充分にのり、旨味成分のアミノ酸やイノシン酸の含有量も高くなり、味が一段と深みを増します。

鯖は、本鯖と呼ぶ真鯖と腹にごま状の黒い斑点があるごま鯖がありますが、味は真鯖が勝っています。

近年は、生魚としてだけでなく、加工食品として生干しや塩辛等に加工され、美保関町を訪れる人々におみやげ品として喜ばれています。



● 作り方

- ①鯖は3枚におろして切り身にする。
- ②生姜は皮をむき、すっておく。
- ③酒、みりん、しょうゆ、水をあわせてその中へ鯖のあらと生姜の皮、たかの爪を入れだしをとる。
- ④適当に煮て、あらと生姜をとり出す。
- ⑤だし汁を煮たてながら、野菜や鯖を入れて煮る。
- ⑥大根おろしと生姜のすりおろしたものを薬味として、だしの中へたっぷり入れながらいいただく。

● アドバイス

- 鯖は良質のたんぱく源です。脂質は不飽和脂肪酸を多く含み、動脈硬化を予防する効果があります。青光りしていて、目が澄み、腹がしっかり張ったものを選ぶとよいです。
- 料理方法としては、鮮度のよいものは刺身や鯖にします。また、味噌煮、生姜煮、塩焼、揚物、鯖寿司及び船場汁も知られています。
- 鍋物は、魚介類や肉類、野菜、きのこ、豆腐など植物性食品をバランスよくとることができます。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
鯖	80	320 g
生姜	10	40 g
大根	50	200 g
白菜	100	400 g
春菊	20	80 g
葱	20	80 g
人参	10	40 g
大根	50	200 g
牛蒡	40	160 g
くずきり	20	80 g
生椎茸	20	80 g
たかの爪	1	4 g
酒	35	カップ $\frac{3}{4}$
みりん	15	大さじ4
しょうゆ	25	カップ $\frac{1}{2}$ 弱
水	250cc	カップ5

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	421 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂 質	13.6 g
カルシウム	149 mg
鉄	4.0 mg
食 塩	1.6 g
ビタミンA	918 IU
ビタミンB ₁	0.29 mg
ビタミンB ₂	0.68 mg
ビタミンC	50 mg
纖 維	2.3 g

● バランス診断



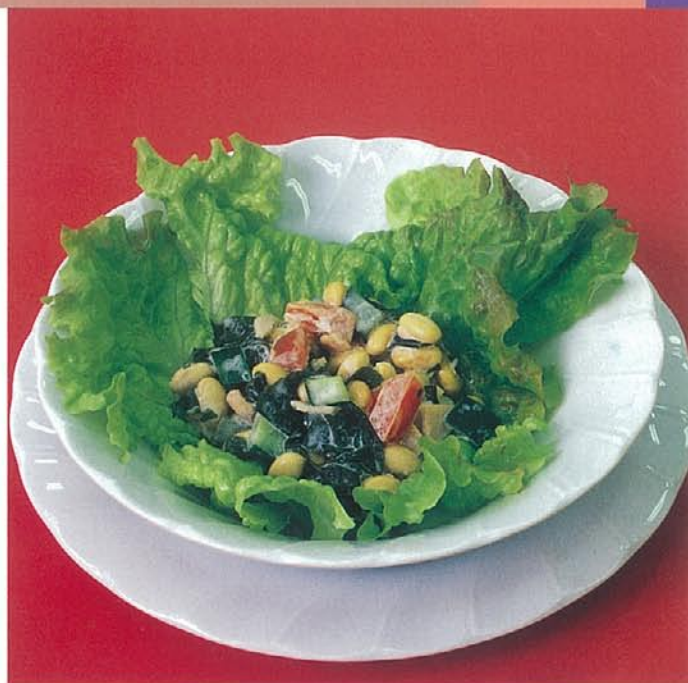
● いい伝え 自慢したいこと

大豆は、穀物の総称である「五穀（米・麦・粟・ヒエ・豆）」の一つとして古くから全国に伝わっています。昔は田圃の畔に大豆が植えられている風景をよく見かけましたが、今では安い外国産の大豆が輸入され、次第に国内産は少なくなってきました。

肉類をほとんど食べない生活をしてきた時代から、「畑の肉」といわれるくらい良質なたんぱく質を含む大豆をいろいろな方法で食べてきました。

特に粗食とみられた仏教僧侶の長命は、大豆からとれた油や加工品の味噌・豆腐・納豆などのたまものとも言われています。

大豆にはいろいろな種類がありますが、この大豆サラダには黄色系のものが好まれます。柔らかく茹でた大豆をマヨネーズで和えることで、若い人にも好評です。



● 作り方

- ①大豆は一晩水につけ、柔らかくなるまで茹でる。
- ②ハムは1cm角に切る。胡瓜、トマトはさいの目切りにする。干わかめは水にもどし、1口大に切る。
- ③大豆・ハム・胡瓜・トマト・わかめを辛子マヨネーズで和え、サニーレタスを添える。

● アドバイス

- 大豆の主成分は、たんぱく質と脂肪です。たんぱく質を構成しているアミノ酸組成は、リジンが多く、動物性たんぱく質に似ています。脂肪はリノール酸を多く含み、成人病予防として役立っています。
- 組織が堅いため、一晩水につけてから煮ると柔らかくなります。
- 御飯のおかずとして、魚などの主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	
大豆	30	120g
ハム	8	32g
胡瓜	25	100g
トマト	20	80g
サニーレタス	30	120g
干わかめ	1	4g
マヨネーズ	6	大さじ2
辛子	1	小さじ1

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	191	kcal
たんぱく質	13.3	g
脂 質	11.5	g
カルシウム	100	mg
鉄	3.6	mg
食 塩	0.5	g
ビタミンA	115	IU
ビタミンB1	0.35	mg
ビタミンB2	0.14	mg
ビタミンC	13	mg
織 維	1.9	g

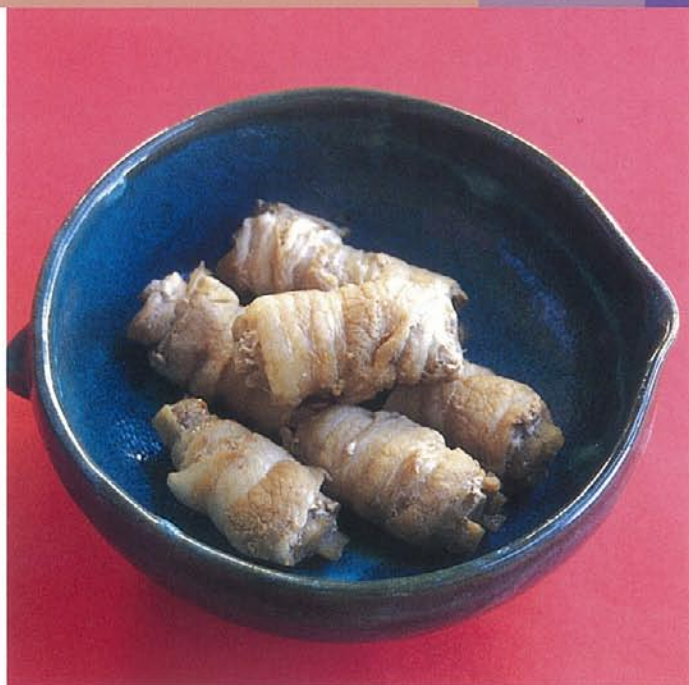
● バランス診断



● いい伝え
自慢したいこと

牛蒡は、食物繊維が多いことから最近人気を盛り返している根菜です。古く中国から薬用として伝わりましたが、現代では欧米はもちろん、中国でも野菜として栽培をしていません。

各地に改良品種がありますが、基本的には、滝野川ごぼう系の細長いものが主流です。変わったものとしては、京都の堀川付近で江戸時代から栽培されていた堀川ごぼうがあります。太さが6～8cmもあり、1本で2kgにもなる大きなものです。香りが豊かで、昔からお袋の味として家庭料理に活用されてきました。最近では、お菓子にも活用され、健康食品としても見直されています。



● 作り方

- ①牛蒡の皮をこそげ、4cm位の長さに切り、5mm位の短冊切りにして水にさらす。
- ②牛蒡をだし汁で少し煮て、砂糖小さじ1杯、しょうゆ大さじ1杯で下味をつけておく。
- ③豚肉を広げて牛蒡を4～5本のせて巻き、巻き終わりを下にしておく。
- ④フライパンに油を入れて、巻き終わりを下にしてこげ目をつけ、まわして焼き、しょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れ、肉巻きを入れて煮る。最後に七味唐辛子をふる。

● アドバイス

- 牛蒡にはイヌリンという食物繊維の宝庫でカリウムも豊かです。
- 消化管内でいろいろな作用をすることにより、疾病の発生を抑えてくれ、人間の健康に関与しています。
- 副菜として活用されることが多いですが、煮物のほかにサラダや炒物、炊きこみ御飯や散らし寿司の具、汁物などに利用するとよいです。

材 料 と 分 量		1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
豚肉	うす切	70	280g
牛蒡		30	120g
しょうゆ		7	大さじ1½
酒		7	大さじ1⅔
みりん		6	大さじ1⅓
砂糖		2	小さじ2
油		2	小さじ2
七味唐辛子	少々		少々

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	378	kcal
たんぱく質	10.5	g
脂 質	27.0	g
カルシウム	19	mg
鉄	1.0	mg
食 塩	1.1	g
ビタミンA	28	IU
ビタミンB1	0.44	mg
ビタミンB2	0.15	mg
ビタミンC	2	mg
織 維	0.4	g

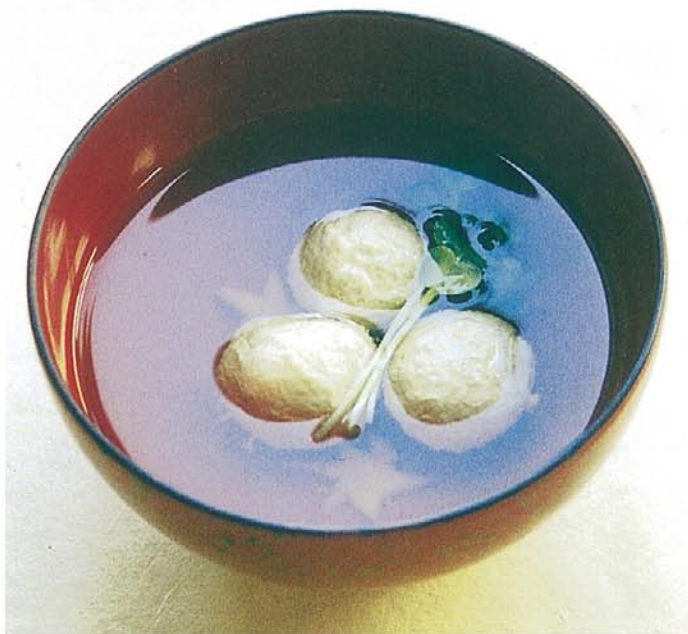
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

里芋は、インド中心地域の原産で古くからアジアでつくられてきました。茎の基部が肥大して芋となり、多くの子芋、孫芋ができます。里芋の種類は、子芋用、親芋用、親子兼用に分類されます。子芋用は、小粒で肉質も柔らかく、風味のよい上垂をはじめ、早取り用の石川早生、豊後、台湾産の鳥播などがあります。親芋用として八ツ頭セレベスなどがあります。

親子兼用の代表は赤芽芋です。赤芽は品質のよい種類で、外は暗赤色、親芋、子芋とともに大型です。その他、子芋がえびのように曲がることから名づけられたえび芋は味がよく、葉柄も食べられます。寒さに弱い里芋の保存方法は、もみがらの中へ入れたり、土の中で貯蔵したりします。温かな家庭の味として、また、さっぱりとした味わいと独特のぬめりは、食卓に欠かせないものとして利用されています。



● 作り方

- ①鶏ささみのすじをとり、よくすりつぶす。
- ②鶏ささみの中へ里芋のすりおろしたもの、生姜の絞り汁、酒を入れる。
- ③三つ葉は6mmの長さに切り、さっと熱湯をかけ水で冷やしてから絞り、里芋と合わせ8等分して団子を作る。
- ④だし汁が沸騰したら団子を入れ、浮きあがったら塩と少々のお醤油で味をととのえる。
- ⑤碗に団子と、形をととのえ薄切りにした人参と、3cm長さに切った貝割大根を入れ、清汁をはる。

● アドバイス

- 里芋の主成分はでんぷんです。ビタミンCは、さつまいもやじゃが芋よりは少ないのですが比較的多く含みます。
- 特有のえぐみは、ホモゲンチジン酸でアクリル酸です。皮膚にふれるとかゆみを起こさせますので、皮は厚めにむきます。
- また、手がかゆくなったら塩、または酢をつけて下さい。芋のぬめりをとる場合は、塩、または酢をいれて茹でるととれます。
- 淡泊でほっこりとした味わいは、味噌やしょうゆとよく合い、和風に多く使われますが、ホワイトソースで煮込んでもサラダにしてもなかなかのおいしさでボリュームのある一品になります。

材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
鶏ささみ	15	2枚	
里芋	30	120g	
生姜の絞り汁	3	大さじ1弱	
酒	2	小さじ2	
三つ葉	2	8g	
貝割大根	5	20g	
人参	3	15g	
だし汁	150	カップ3	
塩	1	小さじ2	
しょうゆ	2	大さじ1弱	

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	40 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂 質	0.2 g
カルシウム	12 mg
鉄	0.4 mg
食 塩	1.3 g
ビタミンA	212 IU
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	3 mg
繊 維	0.2 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

中央アメリカ原産といわれるヒルガオ科のつる性の多年草の根の一部が肥大したものがさつま芋です。別名カライモ（唐語）、トウイモ（唐語）、リュウキュウイモ（琉球語）と呼び、その文字を見ると伝わって来た道がたどれるような感じがします。日本には、17世紀前半に中国から琉球を経て、九州に渡来しました。江戸時代中期の蘭学者青木昆陽が、救荒作物として薩摩から種芋をとり寄せて普及させたと伝えられています。秋の旬にさがかけて6月下旬ころから出回る品種は、比較的早熟の高系や紅赤であり、型は細めで、皮は鮮やかな紅色です。

さつま芋を使ったこのカレーは甘味が一段と増し、季節の野菜をとり混ぜることにより、おいしくいただくことができます。



● 作り方

- ① さつま芋、大根、人参、茄子、玉葱は大きめの乱切りとする。
- ② 鶏肉は1.5cm角切りとする。
- ③ ピーマンは縦切りとする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、次に大根、人参、さつま芋、茄子、玉葱を炒める。
- ⑤ スープと調味料を入れ、じっくりと煮込む。
- ⑥ 最後にピーマンを入れ供する。

● アドバイス

- さつま芋本来の味は、独特の甘みとほっくりした食味にあります。子供から大人まで幅広い人気をもつ野菜の一つです。栄養的には、糖質、ビタミンB₁、Cに富み、消化吸収がいい食品です。それに加えて繊維が多いので、便秘の予防にもなり、血圧降下の効用ももちます。
- 食べ方としては、甘みを活かした使い方が多く、和風ではきんとん、ふくめ煮、芋粥や芋御飯、揚げ物、汁の実などに使います。
- また、手づくりおやつ素材として大いに使いたいものです。主菜としての芋の料理には、あっさりとした酢物や汁物などと組み合わせるとよいでしょう。

● 栄養量（1人分）

エネルギー	578	kcal
たんぱく質	14.0	g
脂質	15.6	g
カルシウム	76	mg
鉄	2.6	mg
食塩	2.5	g
ビタミンA	943	IU
ビタミンB ₁	0.26	mg
ビタミンB ₂	0.18	mg
ビタミンC	32	mg
繊維	1.7	g

● バランス診断



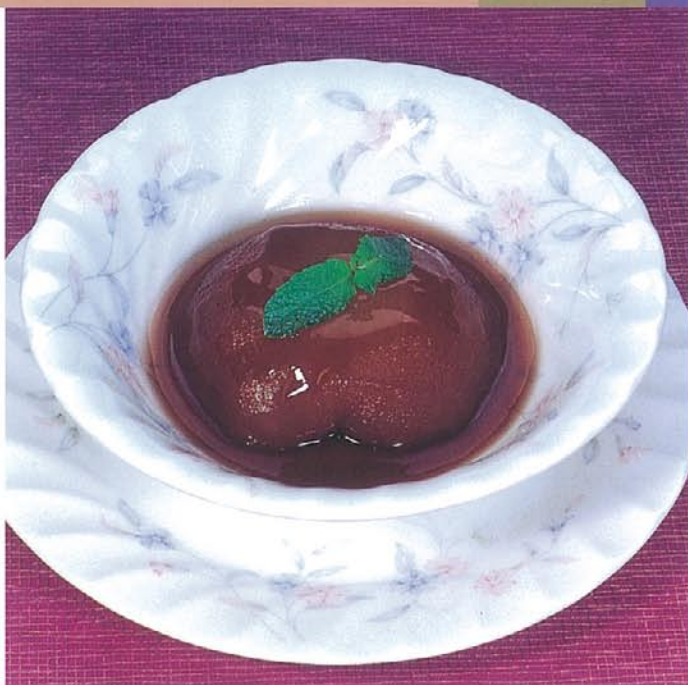
材 料 と 分 量		
1人分 (g)		4人分めやす
米	80	カップ2
さつま芋	35	140g
大根	40	160g
人参	20	80g
茄子	40	160g
玉葱	40	160g
鶏肉	30	120g
ピーマン	10	40g
油	3	12g
ウスターソース	1	小さじ1
しょうゆ	1	小さじ $\frac{1}{2}$
おろしにんにく	1	小さじ $\frac{1}{2}$
白ぶどう酒	2	小さじ2
ヨーグルト	3	小さじ2
カレー粉	少々	少々
カレールー	20	80g
トマトケチャップ	15	大さじ3

● いい伝え 自慢したいこと

梨はバラ科に属し、別名“有りの実”といいます。これは、梨は「無し」につながり縁起が悪いところから“有りの実”と呼びかえたものです。

梨は我が国古来の物ですが、安来地方の梨は、明治40年代に島田に長十郎が導入されたのが始まりで、県内の梨産地といえば安来市、安来市といえば梨といわれる位、安来の梨は地域特産物として確立しています。種類は長十郎の他に二十世紀、晩三吉などがあり、最近では赤梨とって“豊水、幸水、新水”の三水シリーズが栽培されるようになりました。また、ことわざに「梨尻柿頭」とあるように、梨は尻の方が、柿は頭の方が甘くておいしいです。

梨は生果で食べるのが一番おいしいですが、ワインで煮ることによりしゃれたデザートに仕上げてみました。



● 作り方

- ①梨は縦半分になり、皮、芯をとり茹でこぼす。
- ②鍋に梨、赤ワイン、砂糖、水を入れ、弱火で1時間位煮て、透明感が出たら火を止め、さめるまで鍋に入れておく。
- ③煮上がった梨を器に盛り、煮汁のワインソースをかけ、ペパーミントをあしらう。

● アドバイス

- 梨には、カルシウム、ビタミン類が少ないので、ヨーグルト、キウイをベースにしたヨーグルトソースやグリーンソースをかけると、より栄養価が高くなります。
- この料理は、弱火で煮ないと煮くずれします。途中で2〜3回ひっくり返しながらかき混ぜます。冷やしていただく時は、砂糖の量を少し増した方がよりおいしくいただけます。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
梨	160	中2個
赤ワイン	50	カップ1
砂糖	2	大さじ1
ペパーミント	少々	少々

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂 質	0.2 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.5 mg
食 塩	0 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	5 mg
繊 維	1.0 g

● バランス診断

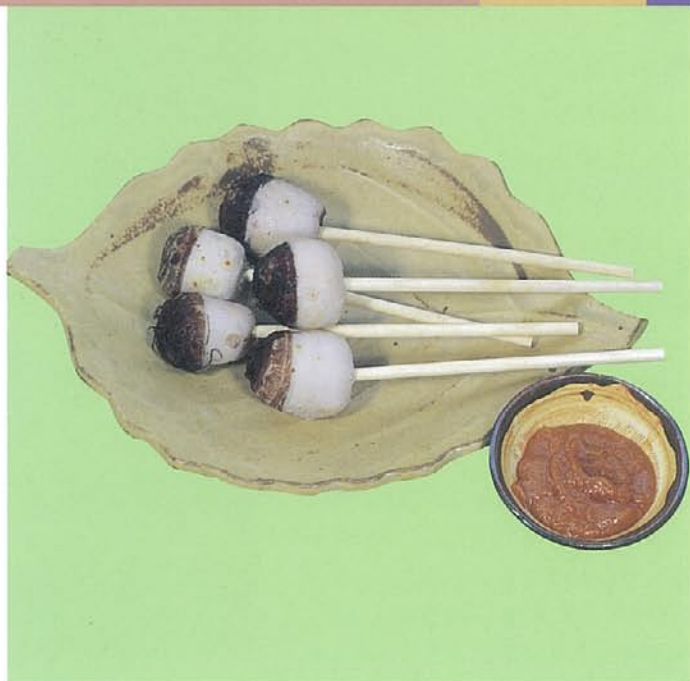


● いい伝え 自慢したいこと

里芋は、俗にたいも田芋といわれています。山芋が山野に自生するのに対して、里で栽培されているので里芋という名がついています。

葉茎はずいきといって食用にもなります。原産は東インド、マレー半島、スリランカ、スマトラなどとみられています。日本では最も古くから栽培されてきた芋で、精進料理には欠かせない素材の一つです。

この料理は明治以前からあり、調理が簡単で、余り時間もかからないのでだれにでもできる料理です。囲炉裏に鍋をかけ、コトコトと茹でた芋に箸をさし、いろいろな味噌をつけて食べる、いわゆる家族団欒のおやつです。その光景には、今では見られなくなった“火”を中心とする家族の連帯がうかがえ、心あたまる感じがします。料理名の由来は、箸にさした里芋をくるくる回しながら味噌をつけて食べる様子が、人形をくるくる回しているようなところから、“人形まわし”と言われたものです。



● 作り方

- ①里芋は $\frac{1}{2}$ 位の所に切り込みを入れ、柔らかく茹でる。
- ②茹でた里芋の皮の $\frac{2}{3}$ はむき取り、その方向から箸をさす。
- ③味噌にみりん、砂糖、酒を加えてよく練り混ぜ、練り味噌を作る。
- ④箸にさした芋の皮を指でしぼるようにして取り、練り味噌をつけていただく。

● アドバイス

- エネルギーが比較的少ないので、間食にとっても良いと思います。少々食塩が多いので、果物と組み合わせるとさらに良くなります。
- つけて食べる味噌は、葱味噌、胡麻味噌、柚子味噌等、入れる材料によりいろいろな味が楽しめます。
- 里芋は、切り込みを入れてから茹でるときれいに皮が取れます。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
里芋	125 500 g
味噌	25 100 g
みりん	9 大さじ2
砂糖	7 大さじ3
酒	4 大さじ1

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	175 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂 質	1.8 g
カルシウム	53 mg
鉄	2.0 mg
食 塩	3.1 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	6 mg
繊 維	1.2 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

秋は山に野に里に、いろいろな物が豊富に実る時期です。その中でもきのこは、秋を知らせる代表的な山の幸です。その一つであるなめこは、落葉広葉樹、主にぶなの倒木や切り株上に群生するきのこです。優秀な食用菌で近年広く人工栽培が行われるようになったきのこの一つでもあります。なめこは、きのこの中では最も小さく、初めは半球形のちにまんじゅう形からほとんど平らに開きます。他のきのここと異なり、表面は著しい粘液で厚くおおわれており、色は主に明るい褐色ですが、古くなるにつれて粘液を失い、次第に淡色となってきます。

このなめこ御飯は、なめこをたっぷり入れ、なめこの姿を充分に生かした料理で、その姿の可愛らしさに一瞬、箸の動きが止まります。ほのかな味と香りが上品な一品料理へと仕上げてくれます。



● 作り方

- ①きくらげはもどし、細かいせん切りにする。
- ②なめこはよく洗い、水気を切る。
- ③米にだし汁、薄口しょうゆ、みりん、酒を加えて炊き、炊き上がったらなめこ、きくらげを入れて蒸す。

● アドバイス

- なめこは、ビタミンB₁、ビタミンB₂が比較的多く含まれている食品です。たんぱく質が多くとれる主菜や野菜、芋類等と組み合わせるとバランスのとれた献立となります。
- なめこは、最初から入れて炊くと、色がきれいに仕上がりにません。炊き上がった所へ入れるようにしましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	372 kcal
たんぱく質	7.7 g
脂質	1.4 g
カルシウム	10 mg
鉄	1.0 mg
食塩	1.0 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.10 mg
ビタミンC	0 mg
繊維	0.6 g

● バランス診断



材 料 と 分 量			
1人分 (g)		4人分めやす	
なめこ	55	220g	
米	100	カップ2½強	
きくらげ	1	4g	
薄口しょうゆ	6	大さじ1⅓	
みりん	3	大さじ2強	
酒	5	大さじ1⅓	
だし汁	適量	適量	

● いい伝え 自慢したいこと

椎茸の栽培は、ひと昔前では原木に傷をつけ、天然の椎茸の胞子が付くのを待つといった原始的な方法がとられていました。

その後、椀木（ほだぎ）を作り、成熟した胞子を付けて寝せ込み、暖かくなってから林中にたてかける方法がとられるようになり、今ではハウスの中で温度や湿度を保つ事により、一年中採れるようになりました。

このような栽培技術の進歩により、価格が安くなり高級品であった椎茸も、今では日常料理の煮物などに使われ、食卓にのぼるようになりました。

ここ仁多町でも8年前より、菌床栽培が始まり、大阪などの市場で高い評価を受けています。



● 作り方

- ①椎茸は洗って石づきをとる。
- ②じゃが芋は茹で、バター、塩、こしょうをし、つぶす。
- ③冷めたら、しその葉の線切りを混ぜる。
- ④椎茸の内側に片栗粉をまぶし、じゃが芋をつめる。
- ⑤そうめんは、2～3cmに切り、溶いた卵白を椎茸にぬり、そうめんをつけ揚げる。
- ⑥チーズクラッカーは袋に入れあらく砕き、胡麻とそれぞれ同様にまぶして揚げる。

● アドバイス

- 椎茸は、グアニル酸やグルタミン酸などの旨味成分を多く含み、干し椎茸は、昔からかつおぶし、昆布と共に三大だしの素と呼ばれています。干し椎茸は、旨味を生かして煮物やだしに、生椎茸は香りを生かして焼いたり、揚げたりとどんな料理にもあいます。
- この料理は、椎茸の衣を変え、見た目にも楽しく工夫してあります。
- 緑黄色野菜をたっぷり使った和え物や酢物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	
生椎茸	30	12枚	
卵白	10	40g	
小麦粉	5	20g	
そうめん	10	40g	
チーズクラッカー	10	40g	
白胡麻	9	大さじ2	
じゃが芋	80	320g	
しその葉	2	8g	
バター	6	大さじ4	
塩	0.5	小さじ $\frac{2}{5}$	
こしょう	少々	少々	
揚げ油	13	—	

● 栄養量 (1人分)

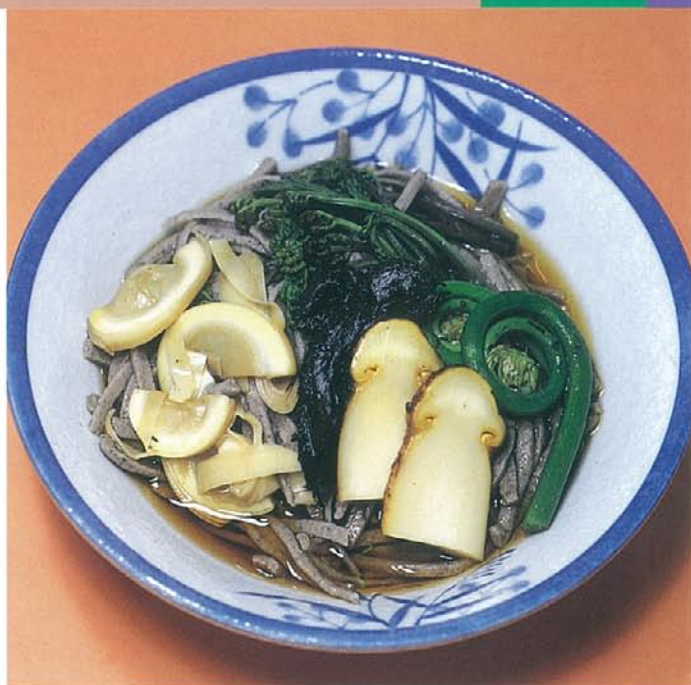
エネルギー	326 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂 質	18.8 g
カルシウム	138 mg
鉄	1.6 mg
食 塩	1.1 g
ビタミンA	210 IU
ビタミンB1	0.18 mg
ビタミンB2	0.17 mg
ビタミンC	19 mg
織 維	0.9 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

横田町では、山焼きの後や畑のすみを利用してそばが作られます。夏に蒔いた種は、やがて白い花を咲かせ、山や畑は白一面になります。秋に収穫したそばは、昔は水車や石臼を使いそば粉にしたものでした。最近では、ほとんどが精粉機になり、水車を回す風景も見られなくなり時代の流れを感じます。そうして作った引きたてのそば粉を使い、打ちたてのそばを食べるのは本当においしいものです。春に塩漬けしておいた山菜を塩出しし、たっぷりのせた山菜手打ちそばは、この地方に受け継がれる味の一つです。



● 作り方

- ①塩出しした、わらび、ぜんまい、筍、こう茸は、薄く味付けをして煮る。
- ②松茸は薄く切る。
- ③茹でたそばの上に山菜をのせる。
- ④つゆをかける。

● アドバイス

- そば粉に含まれているたんぱく質は、米や麦よりも多く必須アミノ酸を多く含んでいます。その他にビタミンB₁、B₂も多く含み、食物繊維が便通を整えてくれるなど数々の効果があります。
- そばつゆを全部飲むと3.1gの食塩を摂る事になるので、つゆは残すようにします。
- 肉・魚・卵等のたんぱく質や野菜の和え物、ひたし等と組み合わせるとバランス良くなります。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	493 kcal
たんぱく質	18.8 g
脂質	3.0 g
カルシウム	44 mg
鉄	3.2 mg
食塩	3.1 g
ビタミンA	24 IU
ビタミンB ₁	0.36 mg
ビタミンB ₂	0.34 mg
ビタミンC	5 mg
繊維	1.5 g

● バランス診断

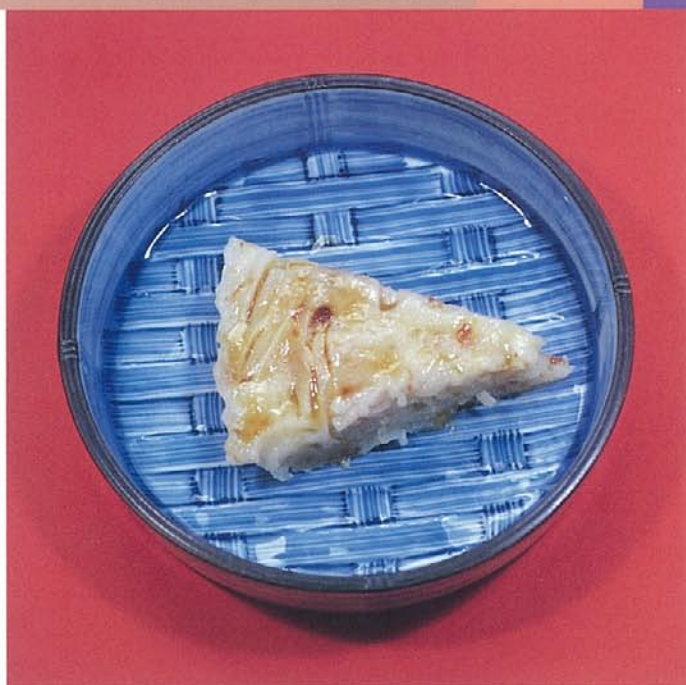


材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
わらび	20 80g
ぜんまい	20 80g
筍	30 120g
こう茸	10 40g
松茸	10 40g
そば(生)	150 600g
しょうゆ	20 大さじ4½
みりん	20 大さじ5
だし汁	200 カップ4

● いい伝え 自慢したいこと

大根は、春の七草にあげられるように、おろし汁は健胃や咳止めに、葉を乾燥したものを煎じて風呂に入れると冷え症や神経痛に、種子が食中毒時の腹痛によいというような薬効があります。

また、「麦飯と大根には飽きが来ぬ」と言われるほど、毎日食べ続けても飽きないという長所があり、味が淡泊でいろいろな調理に適しています。大根餅は、大根をたっぷり使い、消化にも良く、子供からお年寄りまでに喜ばれるおやつの一つです。



● 作り方

- ①上新粉は水150cc、白玉粉は水90ccを加え、それぞれもっちりするまで練り混ぜて生地を作る。
- ②大根はせん切りにし、塩でしんなりさせる。
- ③干しエビはもどし、細く刻み、細切りのベーコンと一緒に油で炒める。
- ④生地を広げ、大根、干しエビ、ベーコン、ラードを練り込む。
- ⑤サラダ油をぬった流し缶に入れ、蒸し器で45分蒸す。
- ⑥冷めたら出して、ぬらした包丁で切り、酢じょうゆでいただく。

● アドバイス

- 大根のアミラーゼは、食物の消化を助ける作用があり、刺身のつまにしたり、焼き魚や揚げ物の薬味に使ったりします。
- 大根は、生で食べるおろし、酢物から漬物、おでんのような煮物と用途が広い野菜です。
- 牛乳を添えて食べると、バランス良くなります。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
上新粉	50	200g
白玉粉	25	100g
大根	90	360g
干しエビ	1	大さじ2
ベーコン	25	100g
サラダ油	3	大さじ1
ラード	3	大さじ1
酢	8	大さじ2
しょうゆ	9	大さじ1
砂糖	1	小さじ1

● 栄養量 (1人分)

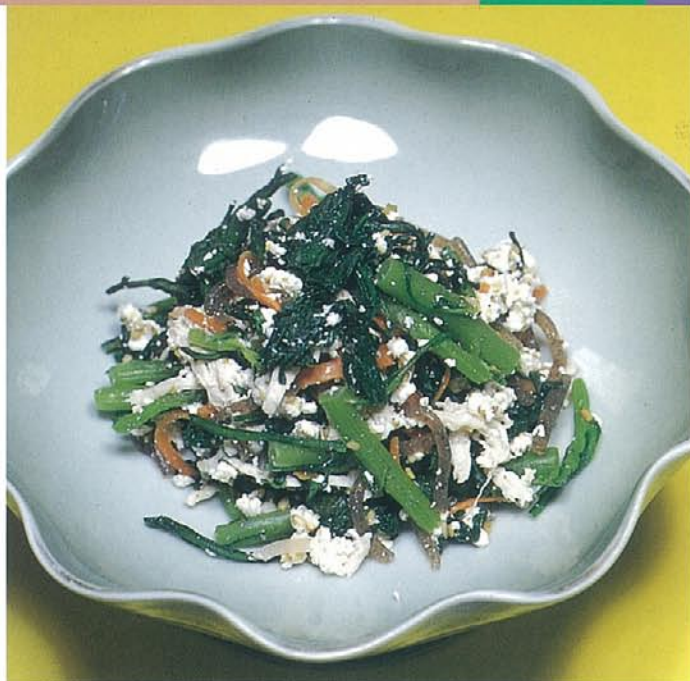
エネルギー	223	kcal
たんぱく質	4.9	g
脂 質	7.4	g
カルシウム	38	mg
鉄	0.5	mg
食 塩	0.8	g
ビタミンA	2	IU
ビタミンB1	0.08	mg
ビタミンB2	0.04	mg
ビタミンC	11	mg
繊 維	0.4	g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

春菊は、地中海沿岸の原産で、食用するのは中国、東南アジア、日本の国だけです。日本には、500年ほど前に中国経由で九州地方に渡来したのがはじまりとされています。独特の香りがするのが特徴で、関西地方では菊菜と呼ばれています。病虫による害が少ないうえに、耐暑性や耐寒性にもかなり強いいため、1年中栽培されています。特有の品のよい香りが喜ばれますが、その香りが苦手という人もあります。この料理では、カッテージチーズとすり胡麻の風味で、香りが嫌いな人でも抵抗なく食べられます。



● 作り方

- ①鍋に牛乳を沸騰させ、火を止めて酢を加えて混ぜ、分離したら茶巾でこし、カッテージチーズを作る。
- ②春菊は、色よく茹でて切り、人参はせん切りにして茹でる。
- ③糸こんにゃくは、茹でて切り、ささ身は茹でて細かく裂く。
- ④白胡麻を炒り、すり鉢に入れてよくすり、冷ましたカッテージチーズを加え、調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤春菊、人参、糸こんにゃく、ささ身を加えて和える。

● アドバイス

- 春菊は、カロチンやビタミンB₂、カルシウム、鉄分などの栄養素を多く含む代表的な緑黄色野菜ですので、他の食品と組み合わせて大いに食卓にのせたいものです。また、香りや色とともに、独特の軟らかい歯ざわりが特徴で、これを生かすために短時間でサッと茹でるのがコツです。
- 冬などの牛乳の飲みにくい時期に、カッテージチーズにすると無理なく必要量とることができます。
- 焼魚やとり肉の照焼などのたんぱく質の主菜と組み合わせましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	184 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	9.3 g
カルシウム	322 mg
鉄	2.1 mg
食塩	1.2 g
ビタミンA	1583 IU
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.45 mg
ビタミンC	12 mg
繊維	0.8 g

● バランス診断

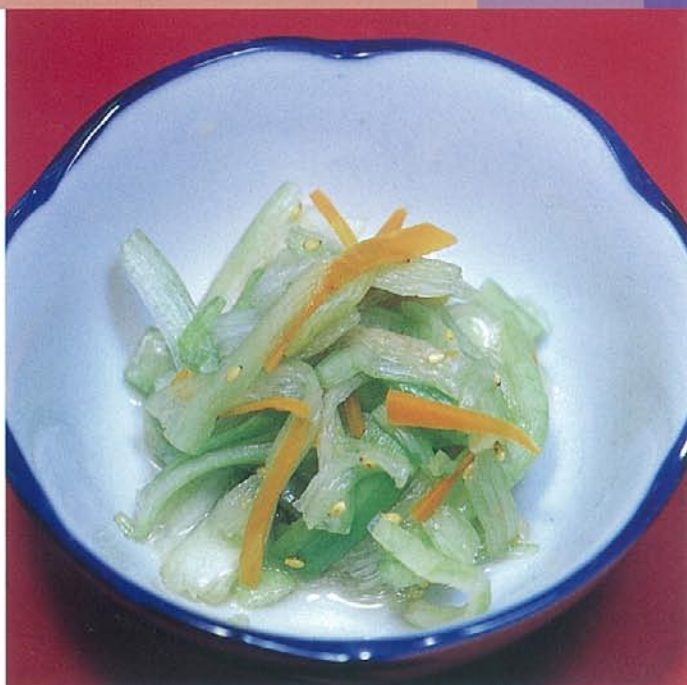


材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
牛乳	200	カップ4
酢	6	大さじ1½
春菊	50	200g
人参	10	40g
糸こんにゃく	15	60g
鶏ささ身	15	60g
白胡麻	5	大さじ2
塩	0.3	小さじ1/5
薄口しょうゆ	3	小さじ2
砂糖	1	大さじ1/2

● いい伝え 自慢したいこと

ずいきとは、里芋の茎の事で、昔里芋の収穫時に茎の部分を干して保存し、冬場の野菜として利用したものです。

干したものは、1晩水につけ茹でてから煮つけにしたり、酢物にしたりと、常備菜として食卓にあがります。最近では、茎だけを食べる食用のずいきもあり、えぐ味もなく、大変料理が簡単になりました。ずいきの持ち味を生かした酢物は、母から嫁へと語り継いでほしい一品です。



● 作り方

- ①ずいきの皮をとり、薄切りにして2時間水につけ、あく抜きをする。
- ②人参はせん切りにし、さっと茹でる。
- ③調味料であわせ酢を作り和える。

● アドバイス

- ずいきは、たんぱく質、糖質のほか、繊維を多く含んでいます。
- ずいきは、あくが強く、そのまま調理するとえぐ味があるので、ゆづり茹でたものを半日か1日水につけあくを抜きます。
- 干しずいきは、調味料をよく吸収するので、味付けは薄めにします。
- 魚や肉を使った料理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	
ずいき	80	320 g
人参	20	80 g
塩	0.8	小さじ $\frac{3}{5}$
酢	12	大さじ3
みりん	2	大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	3	大さじ $\frac{1}{3}$
胡麻	1	小さじ1

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	39 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂 質	0.5 g
カルシウム	84 mg
鉄	0.4 mg
食 塩	0.9 g
ビタミンA	849 IU
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	4 mg
繊 維	0.8 g

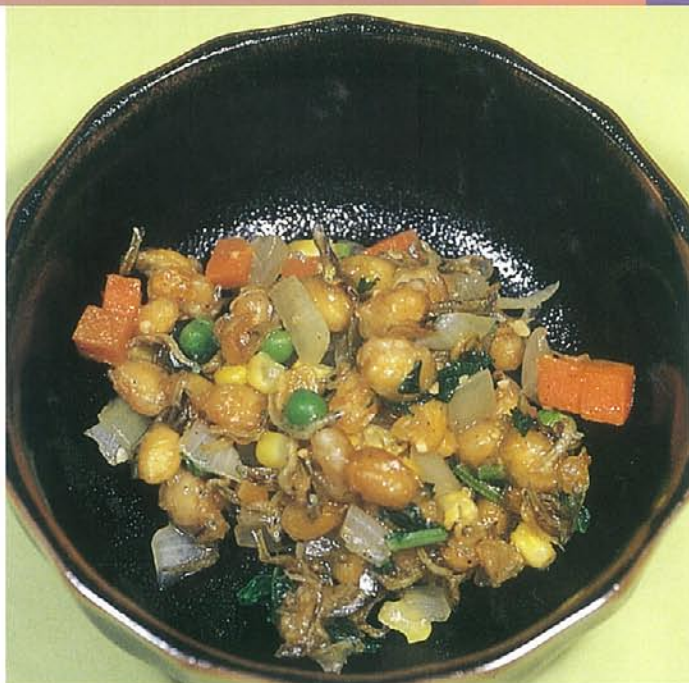
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

昔から大豆は、田の畔などに植えられ、よく食べられています。大豆はマメ科の1年草で黄色、黒色、緑色などがありますが、普通大豆といえば黄大豆のことをいい、近年はアメリカや中国からの輸入が多くなっています。

大豆は豆腐や味噌に加工して食べられてきましたが、以前から伝わる料理として、昆布、椎茸、里芋、こんにゃく、大根葉等との五目煮が常備菜として作られています。時代とともに、この料理には油が加わったり、野菜が冷凍食品にと変化してきていますが、今も常備食として重宝されています。大豆は大変優れた食品なので、これからも料理の工夫をして食べ続けていきたいものです。



● 作り方

- ①大豆は一晩水に浸して茹でた後、片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②ちりめんじゃこも油で揚げ、揚げ大豆とともに砂糖としょうゆをからめておく。
- ③玉葱はあらめのみじん切りにする。
- ④大根葉は茹でてから、小さく切る。
- ⑤油で玉葱とミックスベジタブルを炒め、下味をつけた大豆とじゃこを加え、味噌で味を整え、大根葉を散らす。

● アドバイス

- 大豆は、畑の肉といわれるように良質のたんぱく質を多く含み、たんぱく源としてとても優れた食品です。たんぱく質に次いで多いのは脂肪分で、血中コレステロールを高めることのないオレイン酸やリノール酸が多く、また同様な作用があるレシチンも含まれています。
- この料理は、大豆とちりめんじゃこを油で揚げて冷凍しておき、忙しい時にミックスベジタブルと一緒にサッと煮れば、いつでも手軽にできます。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	217 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂質	11.1 g
カルシウム	114 mg
鉄	3.5 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	546 IU
ビタミンB1	0.27 mg
ビタミンB2	0.16 mg
ビタミンC	12 mg
繊維	1.8 g

● バランス診断

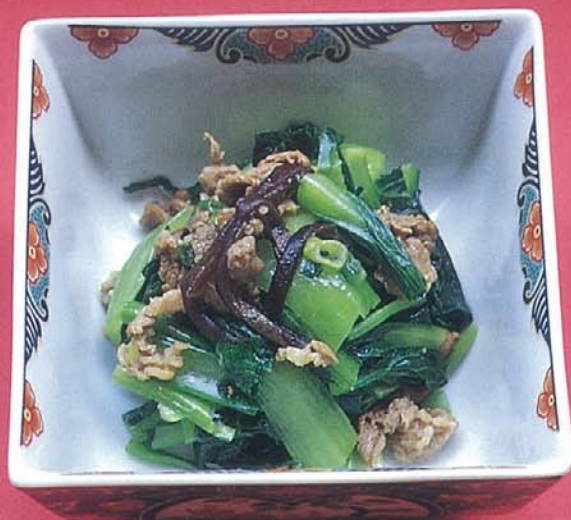


材 料 と 分 量			
1人分 (g)		4人分めやす	
大豆	25	100g	
片栗粉	3	大さじ2	
ちりめんじゃこ	3	12g	
揚げ油	5	-	
砂糖	1	小さじ2	
しょうゆ	3	小さじ2	
玉葱	15	60g	
大根葉	12	50g	
ミックスベジタブル	25	100g	
油	1	小さじ1強	
味噌	5	大さじ1	

● いい伝え 自慢したいこと

チンゲン菜はアブラナ科に属し、中国から導入された野菜で結球しないパクチョイ（白菜）の一種で、茎が淡緑色のものをこう呼んでいます。チンゲン菜が日本で作られるようになったのは1960年代頃からです。吉田村でも秋の初め頃に収穫できる緑黄色野菜としてさかんに栽培されています。チンゲン菜の葉や茎はともにやわらかく、歯切れもよく、アクもないので、調理しても煮くずれしにくく、加熱することによって緑色がいっそう鮮やかになります。そのため、野菜をたっぷり食べたように感じます。

この料理はオイスターソース（カキ油）を使って中華風に仕上げ、子供からお年寄りにもおいしくいただけるようになっています。



● 作り方

- ①チンゲン菜は洗って、3～4cm長さに切る。
- ②牛肉は細切り、葱は小口切り、木くらげは水でもどしてせん切りにする。
- ③オイスターソース、豆板醤、しょうゆ、砂糖、酒、おろしにんにくを合わせる。
- ④中華鍋に胡麻油をなじませ、チンゲン菜を炒めて水を加え、火が通ればザルにあげて、冷ました後に器に盛る。
- ⑤同じ鍋で牛肉、木くらげを炒め、葱を加えて更に炒め、合わせた調味料を流し入れて味をなじませ、牛肉ネギソースを作る。
- ⑥チンゲン菜の上から牛肉ネギソースをかける。

● アドバイス

- チンゲン菜にはカロチン（ビタミンA効力）が多く含まれるので、緑黄色野菜に属し、野菜の中でもカルシウム、ビタミンCが比較的多く含まれます。
- チンゲン菜の葉の部分に比べ茎は肉厚なので、調理によっては葉と茎とに切り分けて使うといいでしょう。
- この料理には、海藻や乳製品を使った酢物やサラダ、汁物、煮物等と組み合わせたいと思います。

● 栄養量（1人分）

エネルギー	141 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	7.7 g
カルシウム	104 mg
鉄	1.9 mg
食塩	1.1 g
ビタミンA	652 IU
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.21 mg
ビタミンC	25 mg
繊維	0.5 g

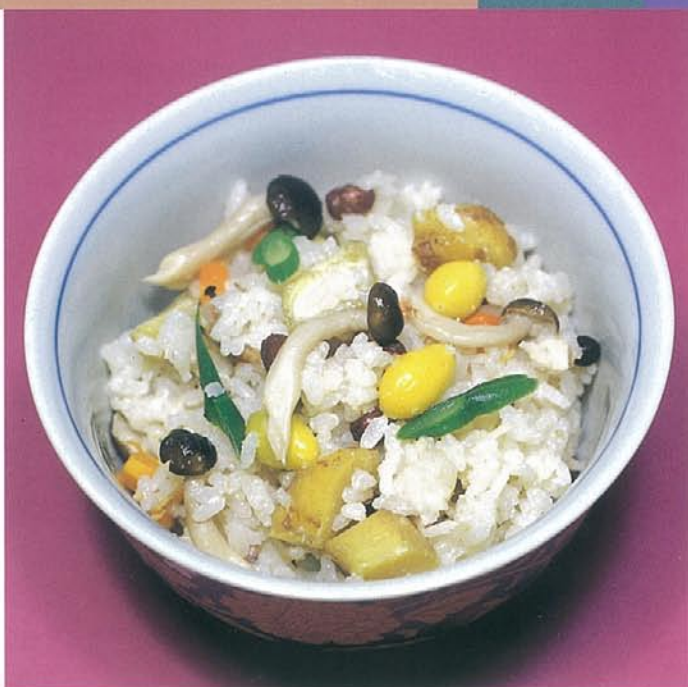
● バランス診断



材 料 と 分 量		1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
チンゲン菜	70		300 g		
牛薄切り肉	50		200 g		
木くらげ	1		4 g		
葱	12		50 g		
オイスターソース	3		大さじ1		
豆板醤	1		小さじ1		
しょうゆ	4		大さじ1		
砂糖	1		小さじ1		
酒	7		大さじ2		
おろしにんにく	1		5 g		
胡麻油	1		小さじ1		
水	50		カップ1		

● いい伝え 自慢したいこと

栗は縄文時代から食用とされ、飛鳥時代にはすでに地域の特産物となって焼栗などに利用されていました。戦国時代には、カチグリが“勝”に通じ、勝利につながることから、武士が出陣するとき、縁起をかついで供され、これが後に正月の祝い物に転じたと言われています。掛合町では栗生産組合があり、秋には市場に出荷し、観光栗園では栗拾いに訪れる人々も年々ふえています。秋に栗拾いをする、その夜は家族みんなで栗の皮はぎをし、翌朝は栗御飯にしたり、茹栗にして子どものおやつにしたものです。栗やきのこを入れたこの料理は、季節を感じさせる一品となっています。



● 作り方

- ①米ともち米をあわせて洗い、ザルにあげておく。
- ②栗は洗皮を取ったものを4つ切りにしてサツと茹でておく。
- ③小豆、ぎんなんはそれぞれ茹でておく。
- ④人参、鶏肉は5mm角くらいに切り、しめじは洗って食べやすい大きさに裂き、いんげんは茹でた後斜め切りにする。
- ⑤いんげんとぎんなんを除く材料と米と調味料とで、一緒に炊きあげる。
- ⑥蒸らした御飯にいんげんとぎんなんを飾る。

● アドバイス

- 栗は種実類としては珍しく、油脂ではなく糖質が多く、甘味が強いのが特徴です。この甘味は砂糖が普及するまでは貴重な天然の甘味料となっていました。
- 炊き込み御飯は、食がすすむので塩分の摂りすぎには気をつけましょう。海草や野菜をたっぷりを使い、油とともに組み合わせた副菜を添えていただきます。
- 加える材料を工夫して、味や彩りを楽しんでみてはいかがでしょうか。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	495 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	4.0 g
カルシウム	32 mg
鉄	2.0 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	554 IU
ビタミンB1	0.32 mg
ビタミンB2	0.25 mg
ビタミンC	10 mg
繊維	1.3 g

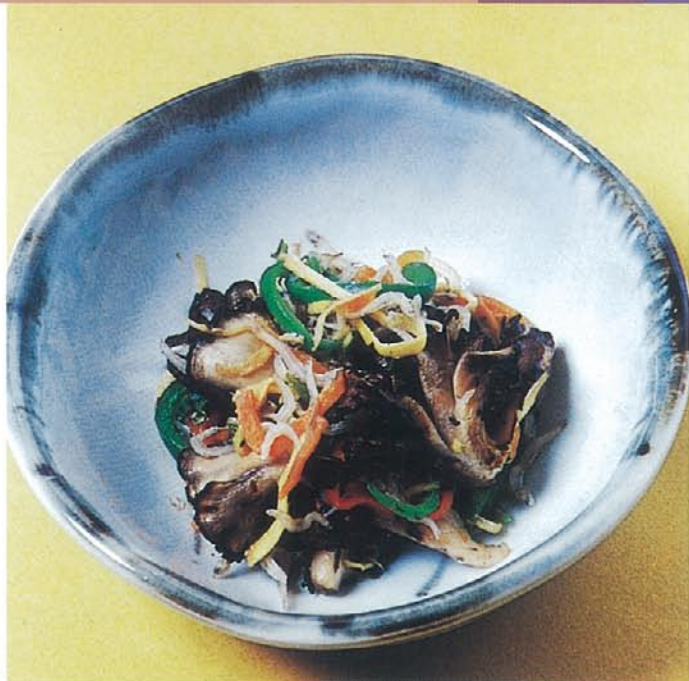
● バランス診断



材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
米	80	カップ2	
もち米	20	カップ $\frac{1}{2}$	
栗	30	120 g	
しめじ	25	100 g	
さやいんげん	10	40 g	
人参	12	50 g	
鶏肉	15	60 g	
ぎんなん	5	20 g	
小豆	7	30 g	
みりん	9	大さじ2	
塩	1	小さじ $\frac{4}{5}$	
うす口しょうゆ	3	小さじ2	

● いい伝え 自慢したいこと

舞茸はサルノコシカケ科のきのこです。秋にナラや栗の大木の根元に生え、毎年同じ場所に生えます。枝分かれたきのこが重なり合って舞っているように見えるので、この名前があります。また、きのこを見つけると嬉しくて舞い踊るところから名付けられたとも言われています。舞茸を選ぶ時は、肉が白く、弾力性があり、香りがよく、表面の色が濃いものにします。根の部分を除けばあとはすべて利用できます。サラダには茹でてでもいいのですが、網の上で弱火で焦げないように焼いた方が、舞茸独特の風味の良さを味わえます。



● 作り方

- ①舞茸は水洗いし、適当な大きさに裂く。
- ②人参はせん切りにして茹でる。
- ③生姜はせん切りして水にさらす。
- ④舞茸を焦がさない様に弱火で焼く。
- ⑤ピーマンも焼いてせん切りにする。
- ⑥青しそを細かく刻んですり、調味料でのばして、スキムミルクを加え、青しそドレッシングを作る。
- ⑦材料を青しそドレッシングで和える。

● アドバイス

- 舞茸は肉質が柔らかく、あくが強いので水に浸して根元からひき裂いてサッと茹で、あく抜きをするのがコツです。
- バター炒め、煮物、汁の実、天婦羅、炊き込み飯、和え物によくあい、保存するには塩漬、乾燥、茹でて冷凍やびん詰などにしてもよいでしょう。
- この料理は、魚や肉や卵等の主菜にもよくあい、しかも食品数の多い副菜です。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	104	kcal
たんぱく質	5.9	g
脂質	6.5	g
カルシウム	79	mg
鉄	1.0	mg
食塩	1.5	g
ビタミンA	970	IU
ビタミンB1	0.16	mg
ビタミンB2	0.35	mg
ビタミンC	30	mg
繊維	1.3	g

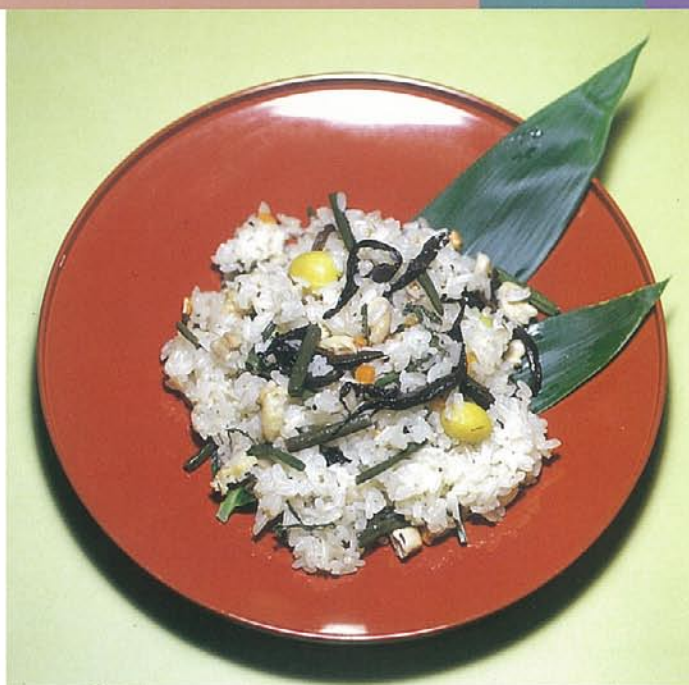
● バランス診断



材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
舞茸	50	200 g
人参	20	80 g
ピーマン	35	150 g
白す干し	5	20 g
生姜	10	40 g
青しそドレッシング		
青しそ	2	10 g
サラダ油	6	大さじ2
酢	7	" 2
しょうゆ	5	" 1
スキムミルク	3	" 2

● いい伝え 自慢したいこと

こう茸は、イボタケ科のきのこで日本の特産です。傘はじょうご形で中央が深くくぼんでいますが、傘の表面は淡紅褐色で濃色のささくれで覆われ、乾くと黒褐色になります。傘の裏面には、はじめ灰白色のち暗褐色の針状突起が密生しており、これが獣の毛皮に似ているので、カワタケ（皮茸・革茸）と呼ばれ、これがなまってコウタケとなりました。赤来町を故郷にする人達にとって秋の味覚であるこう茸は、年とともに忘れられない味となっています。正月の祝膳より始まり、盆の御馳走、祭りの煮しめに、とこう茸はいろいろな行事食に欠かせない品となっています。



● 作り方

- ①もち米は、1晩水に浸しておく。
- ②こう茸は縦に割り裂いて、適当な長さに切る。
- ③鶏肉と人参は、細かく切る。
- ④もち米に鶏肉と野菜を混ぜて調味をし、20分位蒸した後、広げてさます。
- ⑤次にこう茸を入れて再度20分位蒸す。

● アドバイス

- こう茸は、昔から精進料理に用いられています。干すと香りが高くなり、生も干したのもも茹でこぼしてあくを抜いてから使います。
- こう茸は酢物にするのが一番おいしいですが、おろし大根ともよくあいます。
- この料理には、胡麻をしっかり使った青菜の和え物や、わかめの吸物等を添えましょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
もち米	110	カップ3弱
こう茸	20	80g
塩	1.8	小さじ1½
わらび水煮	15	60g
ぜんまい水煮	15	60g
筍水煮	10	40g
えのき茸水煮	10	40g
鶏肉	30	120g
人参	12	50g
ぎんなん	10	40g

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	484 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂 質	6.1 g
カルシウム	21 mg
鉄	1.6 mg
食 塩	1.8 g
ビタミンA	592 IU
ビタミンB1	0.31 mg
ビタミンB2	0.24 mg
ビタミンC	6 mg
纖 維	1.0 g

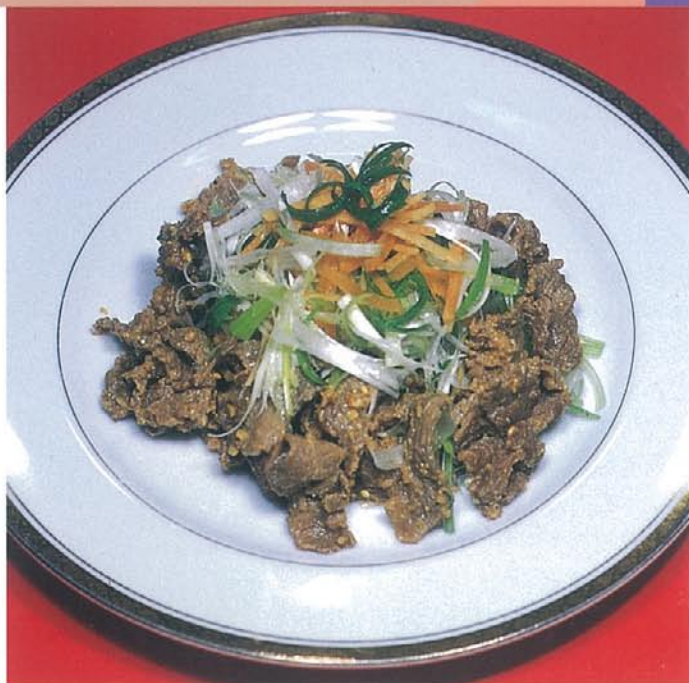
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

中国山脈の自然に抱かれ、緑萌えたつ高原の里赤来町は、陰陽の軽井沢とも言われています。このような自然環境は、和牛のふる里として長い歴史と伝統を誇っており、全国一と言われる島根和牛の中でも高い評価を得ています。

昔は農業の担い手として和牛の飼育が盛んであり、その頃は家族の大切な一員となっていました。そして農業が機械化されるとともに、繁殖牛として飼育されるようになり、今度は農家の大切な収入源となりました。自然の中で育った本物の最高級の味を地元でも食べられるようになっていますが、夏に各地区で開催される焼肉パーティーは、肉が大好きな子供達の楽しい行事の一つになっています。



● 作り方

- ①牛肉は2～3つに切り、熱湯でサツと茹でる。
- ②練り胡麻、しょうゆ、おろしにんにく、砂糖、ラー油、水を混ぜ合わせ、水気をきった牛肉をあえる。
- ③セロリー、葱は細いせん切り、人参は極細いせん切りにする。
- ④器に牛肉を盛り、野菜を上のにせる。

● アドバイス

- 牛肉は品種、栄養状態、年齢、部位により脂肪の量が違ってきます。脂肪の質では飽和脂肪酸が多くなっていますが、他の肉に比べると葉酸が多く、その肝臓は特にビタミンA、B₁、B₂、C、Dや鉄分が多く含まれます。
- 和牛は特に肉質がきめ細かく、しまりがあり、適度なねばりがあるため、霜降り肉になりやすく、最上肉とされています。
- この料理で組み合わせる野菜を四季ごとに変えれば、どの季節にも向く献立になります。緑黄色野菜や海藻の入った白和えや汁物、煮物等と組み合わせてください。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
赤来和牛薄切り肉	50	200g
練り胡麻	10	大さじ3
しょうゆ	4	" 1
にんにく	1	$\frac{1}{2}$ かけ
砂糖	1	小さじ $\frac{2}{3}$
ラー油	1	" $\frac{1}{2}$
水	-	大さじ2
セロリー	20	80g
葱	12	50g
人参	5	20g

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	176 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂 質	11.9 g
カルシウム	142 mg
鉄	2.1 mg
食 塩	0.7 g
ビタミンA	308 IU
ビタミンB ₁	0.12 mg
ビタミンB ₂	0.18 mg
ビタミンC	6 mg
繊 維	0.6 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

びっくり箱から現れたのは、これぞまさしくきのこの王様出雲仁王しめじです。神話の里、出雲の地に新しい特産品として誕生したのは、平成4年に試験栽培を始めた頃です。「出雲ドーム」を思わせる巨大な傘は、出雲の特産品としてふさわしいイメージをもっており、現在各地へその名を広めつつあります。

特徴は何と言ってもこの大きさ。世界最大の食用きのこのこと言われ、歯ごたえが抜群で、白くて舌触りが良いので、和風、洋風、中華風など、様々な調理法に合っています。

この料理は、持ち味をまさにそのまま味わえるように、風味と大きさを包み込んで調理しました。



● 作り方

- ①仁王しめじを縦割りにして、酒、塩をふり、オクラを添えてアルミホイルで包む。
- ②予熱したオーブンで火が通るまで焼く。
- ③もみじおろし、小葱、レモンを添え、酢じょうゆを添えて供する。

● アドバイス

- 仁王しめじは、他のきのこ類とほぼ同じで、ビタミンB₁、B₂、繊維を含んでいます。エネルギーがないので、肥満防止に上手に利用したいものです。
- この素材は、利用の中が広く、大きいまま、あるいは刻んで、煮る、揚げる、焼く等調理を楽しむことができます。
- この料理は、たんぱく質のとれる魚や肉、卵等を使ったものと緑黄色野菜を使った献立を組み合わせましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	24 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	0.2 g
カルシウム	20 mg
鉄	1.1 mg
食塩	1.6 g
ビタミンA	33 IU
ビタミンB ₁	0.08 mg
ビタミンB ₂	0.37 mg
ビタミンC	8 mg
繊維	0.7 g

● バランス診断

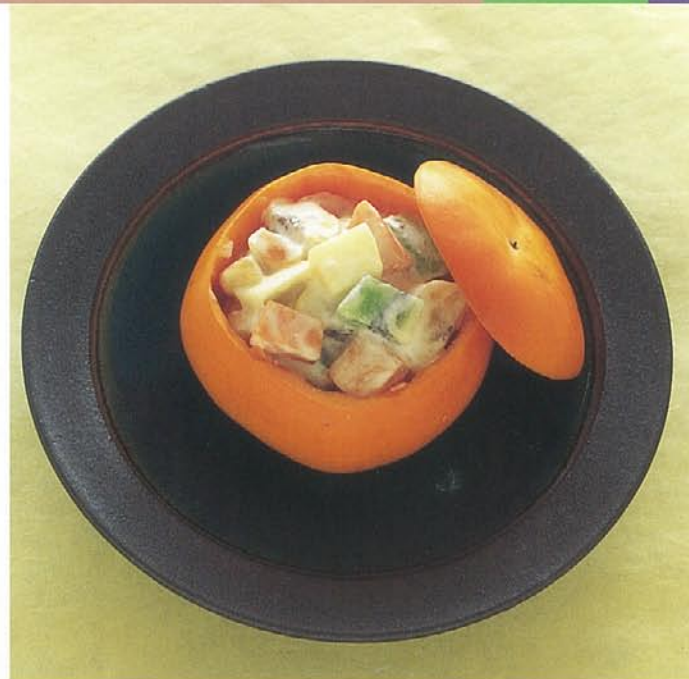


材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
仁王しめじ	70	4本	
塩	0.8	小さじ $\frac{2}{5}$	
酒	10	大さじ3	
オクラ	10	4本	
もみじおろし			
大根	20	80g	
赤唐辛子	少々	少々	
小葱	3	12g	
レモン	5	4切れ	
酢	7	大さじ2	
しょうゆ	5	大さじ1強	

● いい伝え 自慢したいこと

澄んだ秋の空には、柿の朱色がひときわ冴えて映ります。柿は栄養素が豊富で薬効もあるといわれるため、柿が熟する頃になると患者が少なくなるので、“柿が赤くなると医者が青くなる”ということわざがあります。

久多美地区で柿栽培が始まったのは、昭和28年頃からで、地質の適した低い里山の丘陵地を利用して、稲作以外の収入をと始めたのがきっかけのようです。昭和50年には、水田利用再編対策として一気に増園され、現在は80ヘクタールにも及んでいます。生産農家では、販売額2億円を目指し、ハウス栽培の早期出荷をしたり、伊豆、西条、富有柿と種類も豊富に栽培し、日夜頑張っています。



● 作り方

- ①柿は、上部 $\frac{1}{4}$ の所を横に切ってフタにし、中身はスプーンで取り出し5mmの角切りにする。
- ②他のフルーツも同じ大きさに切る。
- ③フルーツをヨーグルトで和えて、柿釜に詰め直す。

● アドバイス

- 生食することが多いので、豊富なビタミンCをたっぷり摂ることが出来ます。また、シスチンという肝臓の解毒作用を盛んにするアミノ酸も豊富です。“酔いざましには柿がいい”といわれるのはこのためです。柿は身体を冷やすといいますが、これは柿の持つ利尿効果のためです。
- 柿の葉は、6～8月頃の若葉を用い、柿の葉茶や天婦羅の材料として利用するのも良いでしょう。
- 柿をぜいたくに使ったおやつです。果物の甘みを生かし、砂糖の利用はひかえましょう。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
柿	30 4個
キウイフルーツ	20 1個
りんご	20 $\frac{1}{4}$ 個
バナナ	20 1本
プレーンヨーグルト	25 カップ $\frac{1}{2}$

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	71 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂 質	1.0 g
カルシウム	38 mg
鉄	0.3 mg
食 塩	0 g
ビタミンA	55 IU
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	40 mg
纖 維	0.6 g

● バランス診断

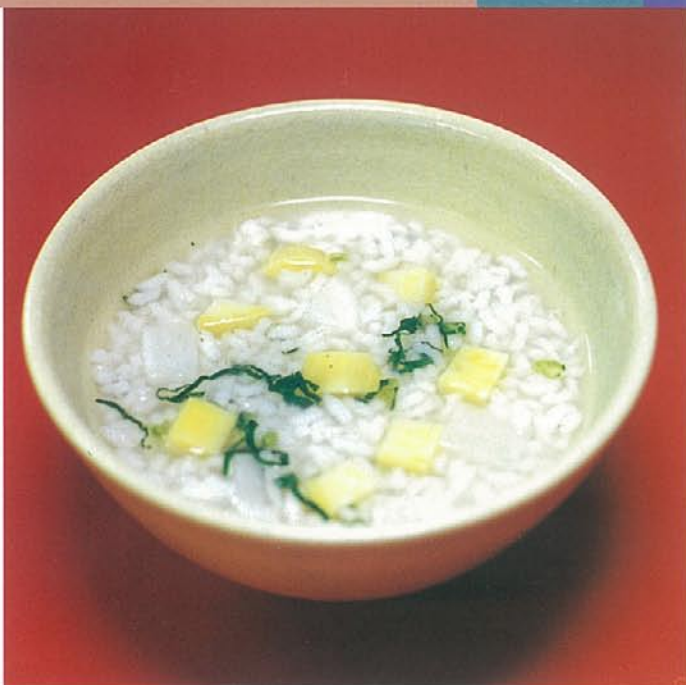


● いい伝え
自慢したいこと

赤米は平成京跡で、発見された木簡によって存在が確認されて以来、白米とともに日本列島に伝来したといわれています。

各地に広がって常食されてきましたが、白米に比べて取量が少ないことなどから、次第に姿を消し、今日では種子島、対馬など数か所で祭事用、研究用として栽培されているだけです。1988年（昭和63年）から大量の青銅器が発見された荒神谷遺跡周辺の水田でも栽培されていますが、土地その他の悪条件にも強く、丈が高く、芒が長いなど野性種の特徴を受け継いでいます。

赤米は赤飯のルーツともいわれ、古代のロマンとともに豊かさの中で忘れてきたものを再発見するきっかけを提供してくれます。



● 作り方

- ①赤米は洗ってザルにあげておく。
- ②さつまいもは角切りにし、水につける。
- ③白蕪は角切りにし、葉は細切りにする。
- ④鍋に赤米を入れ、水6カップを加え、さつまいも、白蕪を加えて炊く。
- ⑤赤米が柔らかくなったら蕪の葉を加えて煮る。

● アドバイス

- 赤米の主成分は、米と同じく糖質で、ほとんどがでんぷんです。
- 芋類や南瓜など、でんぷん質に富んだものは粘りが出るので、水分を増やしあつさりした野菜を加えます。
- 肉、魚、卵等のたんぱく質や野菜の和え物と組み合わせます。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
赤米	50	カップ1 $\frac{1}{3}$
さつまいも	30	120g
白蕪	20	80g
蕪葉	10	40g
水	カップ1	カップ4

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	221 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂 質	0.8 g
カルシウム	43 mg
鉄	0.8 mg
食 塩	0 g
ビタミンA	100 IU
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	20 mg
纖 維	0.6 g

● バランス診断



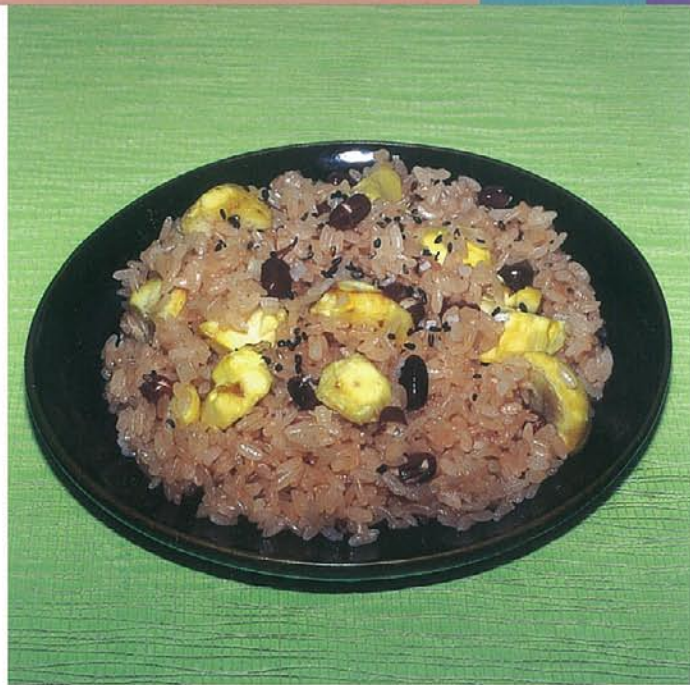
● いい伝え 自慢したいこと

栽培栗の原生種は柴栗で、江戸時代からの品種改良により丹沢、伊吹、^{ぎんよせ}銀寄などの品種が生まれました。

佐田町でも、以前山にある栗といえば、色が濃くて甘みと風味がたっぷり詰まった柴栗でした。裏山の栗が口を開ける頃、秋の山はおやつの山といっていほど楽しみだったものです。それから年月が流れ、昭和30年代頃から、大粒な栗を生産するので有名であった丹波地方で生産される丹波栗が、多く栽培されるようになりました。

今では、観光栗園でも、大粒の栗が実を落としています。

おこわはお祝ごとに作りますが、この栗おこわは、栗の時節にしか味わうことができません。特に色の良いものを使うのが上手に作るコツの一つです。



● 作り方

- ①小豆を洗い、少しかために煮て煮汁を多めにとっておく。
- ②餅米を洗い、小豆と煮汁に1晩つけておく。
- ③栗の皮、渋皮を除き、水にしぼらちつけて切る。
- ④米、小豆、栗を合わせて30分位蒸す。
- ⑤皿に盛り、胡麻塩を振りかける。

● アドバイス

- 栗は糖質が多く、たんぱく質は、白米と同じくらいの含量です。また、ビタミンではCが多く、カルシウムもある程度含まれています。
- 糖分が多く、甘味を生かしたマロングラッセ、栗羊かん、ぜんざい、甘露煮などの料理に使われます。栗だけの甘みをもとに、そのまま茹で、あるいは焼いて食べると、素朴で上品な持ち味を楽しむことができます。
- うす味の吸い物に柚子の皮で香りを添え、煮魚に野菜たっぷりの白和え等を加えると、香り高い秋の献立になります。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
もち米	80	カップ2
小豆	15	60g
栗(むぎ栗)	80	320g
胡麻	1	小さじ1
塩	1.2	小さじ1

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	467 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂 質	2.0 g
カルシウム	46 mg
鉄	1.9 mg
食 塩	1.2 g
ビタミンA	21 IU
ビタミンB1	0.43 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	18 mg
纖 維	1.6 g

● バランス診断

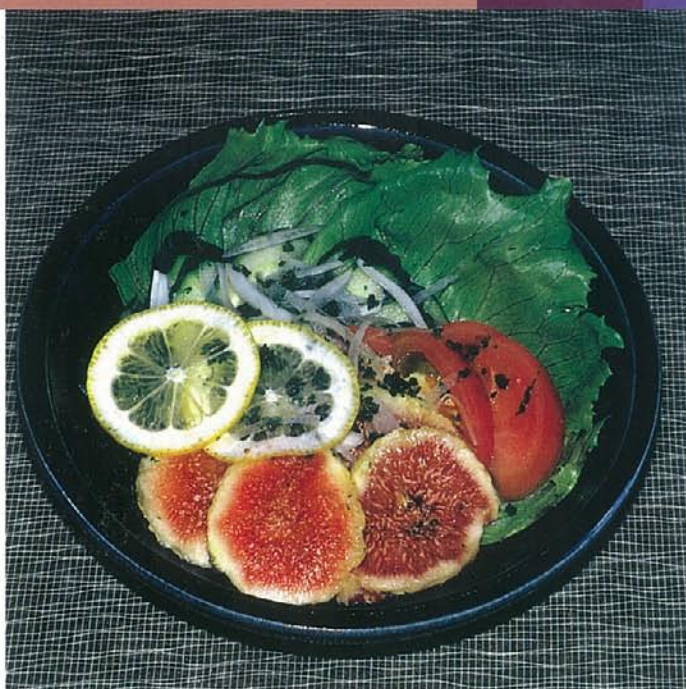


● いい伝え 自慢したいこと

いちじくは、多伎町が誇る特産品です。潮風と山おろしによる当地方特有の気候風土は、いちじくの持つ稀有な植性と合い、水田の転作作物として脚光を浴びています。

いちじくはクワ科の落葉小高木で、品種は蓬萊柿^{ほうらいし}と呼ばれ、約370年前中国から渡来したものです。多伎町では大正10年頃から栽培され、本格的には昭和45年頃から、年々生産が増加し、現在では栽培面積12.5ha、生果集出荷量50,000 tです。

いちじくは生食だけでなく、ジャム、ワインシロップ漬け、姿煮等加工食品に手がけるようになり、町の顔として定着してきています。ワインシロップ漬けは平成3年農林水産大臣賞を受賞し、全国レベルのブランドとして名声をはせています。この料理は、自然の恵みをたっぷり受けて育ったいちじくの甘味が野菜、レモンとまざり、調和のとれた味が楽しんでいただけます。



● 作り方

- ①いちじくは皮をむいて、輪切りにする。
- ②胡瓜は板ずりをし、斜め切りにする。
- ③玉葱はうす切りにし、水にさらしておく。
- ④トマトはくし型切りにする。
- ⑤レモンは輪切りにする。
- ⑥皿に材料を彩りよく盛り、上から和風ドレッシングをかけ、パセリのみじん切りをちらす。

● アドバイス

- いちじくの主成分は果糖、ぶどう糖の糖分が大部分です。また、食物繊維ペクチンも多く含まれています。
- いちじくの切り口から出る白い乳液状の汁に含まれているフィシン（たんぱく質分解酵素）により、消化を助ける働きもありますので、生で食べるのが一番効果的です。
- マイルドな甘さ、口あたりとほのかな香りは肉料理、魚料理のデザートにぴったりです。
- 主菜には、たんぱく質の多い魚、肉、卵等を使った料理を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	103 kcal
たんぱく質	2.4 g
脂質	5.1 g
カルシウム	59 mg
鉄	0.9 mg
食塩	0.8 g
ビタミンA	181 IU
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	21 mg
繊維	0.8 g

● バランス診断



材料	分量 1人分 (g)	分量 4人分めやす
いちじく	60	4個
胡瓜	20	80g
トマト	30	120g
玉葱	20	80g
レタス	20	80g
パセリ	2	8g
レモン	10	40g
スキムミルク	2	小さじ4
胡麻油	2	小さじ1
サラダ油	3	大さじ1
酢	7	大さじ2
しょうゆ	5	大さじ1
こしょう	少々	少々

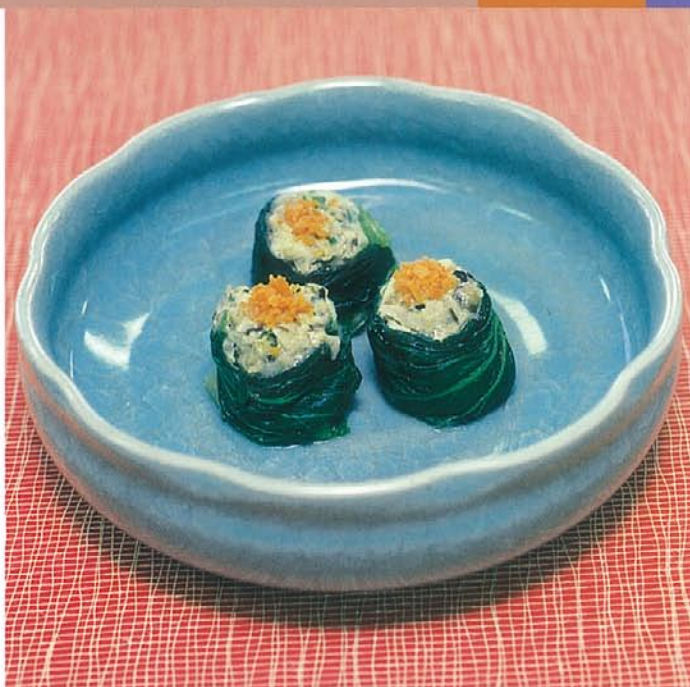
● いい伝え 自慢したいこと

澄んだ秋の青い空に、柿の朱色がひときわ冴えて映える頃になると、畑に緑の濃い野菜がいっぱい広がります。チンゲン菜もその一つです。

チンゲン菜はアブラナ科の中国野菜で、わが国の大菜と同じ仲間で、葉が緑色、軸の部分が淡緑色をしていて青軸（または青茎）パクチョイともいわれています。

葉は肉厚であるが、やわらかく歯切れがよく、味にくせがないので幅広く料理に利用できます。

この料理はチンゲン菜をシューマイの皮の代わりに使ってみました。野菜ぎらいの子ども達にも好評です。



● 作り方

- ①チンゲン菜はサツと茹でしておく。
- ②にら、生椎茸、人参はみじん切り、牛蒡はささがきにして水にさらしておく。
- ③挽肉に、にら、生椎茸、生姜汁、卵、調味料を合わせてよく練る。
- ④団子を作り、片栗粉をまぶして、チンゲン菜の茎の方から巻いて、上人参をのせて15～20分蒸す。
- ⑤柚子のしぼり汁、しょうゆ、すり胡麻を合わせ、胡麻入りポン酢を作り、つけていただく。

● アドバイス

- チンゲン菜はカロチン、鉄分、ビタミンCを多く含んでいます。その他貧血防止ビタミンともいわれる葉酸やビタミンB₁₂も豊富です。
- 茹でたり、油炒めすると緑色がいつそう鮮やかになるので、煮込み物、スープ等にも使います。
- この料理では1回の野菜の必要量はとれますが、ポリウムがないのでたっぷりの生野菜とわかめ、豆腐の清汁等を添えていただきますよう。

● 栄養量（1人分）

エネルギー	230 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	16.0 g
カルシウム	143 mg
鉄	2.8 mg
食塩	1.3 g
ビタミンA	1058 IU
ビタミンB ₁	0.48 mg
ビタミンB ₂	0.55 mg
ビタミンC	26 mg
繊維	2.1 g

● バランス診断



材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
チンゲン菜	70 280g
豚挽肉	50 200g
にら	10 40g
牛蒡	10 40g
生椎茸	15 60g
生姜	5 20g
卵	12 1個
しょうゆ	2 大さじ1/2
胡麻油	4 小さじ4
塩	0.2 小さじ1/5
こしょう	少々 少々
片栗粉	4 大さじ1/2
人参	5 20g
柚子汁	6 大さじ1
しょうゆ	4 大さじ1
胡麻	2 大さじ1