

伝えて、いま、故郷の味覚

# 秋 の編





海の香いが蒸し



芋の中のいも



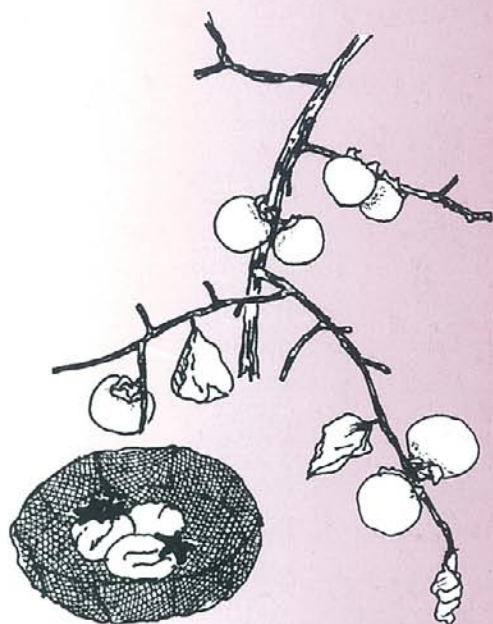
黒大豆のつくね



ばい貝の梅肉和え



蓮根きんぴら



柿のこじょうゆ漬

オキノアブラギク



# 秋

- 1 ● 高菜のおにぎり(布施)
- 2 ● 栗の炊き込み御飯(都万)
- 3 ● 桜がゆ(五箇)
- 4 ● 隠岐そば(西郷)
- 5 ● 鰯のひきさき(西ノ島)
- 6 ● 蛸の柔らか煮(海士)
- 7 ● 海の香いが蒸し(西ノ島)
- 8 ● 平目の巻き蒸し(知夫)
- 9 ● 海草のぐるっと巻き揚げ(海士)
- 10 ● 秋刀魚の巻き揚げ(都万)
- 11 ● 香味揚げ(布施)
- 12 ● つみれ団子の酢豚風(西ノ島)
- 13 ● 大豆と小魚の揚げ煮(西郷)
- 14 ● とろろのボール揚げ(西郷)
- 15 ● ヤーコンのかき揚げ(布施)
- 16 ● 蓮根きんぴら(都万)
- 17 ● 茄子のつみれ揚げ(西ノ島)
- 18 ● 芋の中のいも(海士)
- 19 ● なます(都万)
- 20 ● ばい貝の梅肉和え(西郷)
- 21 ● ヤコーンサラダ(布施)
- 22 ● きのこのマリネ(知夫)
- 23 ● シーフードサラダ(西ノ島)
- 24 ● あらの粕汁(布施)
- 25 ● つみれ汁(都万)
- 26 ● 柿のこじょうゆ漬(海士)
- 27 ● あらめのかりかり(知夫)
- 28 ● きびのせんざい(五箇)
- 29 ● 茶巾しぼり(西郷)
- 30 ● そばかりんとう(西郷)

## ● いい伝え 自慢したいこと

高菜は大葉とも呼ばれ、3月から5月中頃にかけて食べられることから、4月菜とも言われ、その濃い緑は春の訪れを感じさせてくれます。

家庭菜園で、沢山収穫された高菜は、その時期だけでは少人数の家族では食べきれず、塩漬けにして保存します。独特の歯ざわりとピリッとした風味は、漬物には最適で、その漬物を上手に利用したおにぎりです。

前日から水に浸し、十分に塩出した高菜で、おにぎりやお寿司風に巻き、海や山行きの手弁当として、また秋の運動会のお弁当としては欠かせないものです。



## ● 作り方

- ①高菜は、十分に塩出しする。
- ②高菜の半量と、人参はみじん切りにし、しらす干しと共に油で炒め、調味した後にごま、七味唐辛子を入れる。
- ③御飯に混ぜ、おにぎりを作り、高菜で巻く。

## ● アドバイス

- 高菜の塩漬けは塩分が多いので、十分塩抜きをして使い、塩分の摂取を抑えましょう。
- さっぱりとしたおにぎりなので、たん白質の多い食品(魚、卵、大豆製品、肉)を取り入れた主菜と、野菜類の多い副菜を添えていただきます。
- 高菜は緑黄色野菜で、カロチンや鉄分が他の野菜類より多く含まれています。

## ● 栄養量 (1人分)

|        |       |      |
|--------|-------|------|
| エネルギー  | 560   | kcal |
| 蛋白質    | 16.0  | g    |
| 脂質     | 6.6   | g    |
| カルシウム  | 185   | mg   |
| 鉄      | 2.5   | mg   |
| 食塩     | 3.1   | g    |
| ビタミンA  | 1,390 | IU   |
| ビタミンB1 | 0.22  | mg   |
| ビタミンB2 | 0.23  | mg   |
| ビタミンC  | 40    | mg   |
| 繊維     | 2.1   | g    |

## ● バランス診断



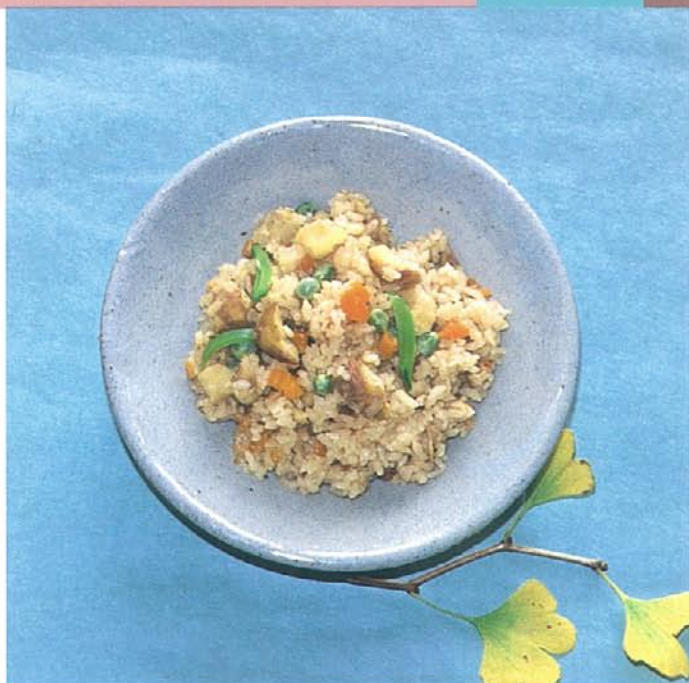
| 材料と分量       |     |        |  |
|-------------|-----|--------|--|
| 1人分 (g)     |     | 4人分めやす |  |
| 高菜の塩漬け(2½枚) | 70  | 280g   |  |
| しらす干し       | 10  | 40g    |  |
| 人参          | 10  | 40g    |  |
| 油           | 3   | 大さじ1   |  |
| しょうゆ        | 2   | 大さじ½   |  |
| みりん         | 3   | 小さじ2   |  |
| 酒           | 3   | 大さじ1   |  |
| ごま          | 3   | 大さじ⅓   |  |
| 七味唐辛子       | 少々  | 少々     |  |
| 米           | 130 | 520g   |  |
| たくあん        | 15  | 60g    |  |

## ● いい伝え 自慢したいこと

栗は、おこわやおはぎに、また、お餅のあんとしても利用しますが、季節の炊き込み御飯としても喜ばれます。

炊き込み御飯は、魚介類や肉、野菜などを入れ、しょうゆで味つけをして一緒に炊いたもので、昔から御馳走として作ります。都万村では、冠婚葬祭など人手を頼んだ時や、米客の際にはよく、具沢山の炊き込み御飯や、混ぜ御飯を皆さんにふるまいます。春夏秋冬、その時々の手近な山や海の幸を利用して季節の味を楽しみます。

残りの御飯で、海苔巻きを作り、こじゃ(間食)に出します。



## ● 作り方

- ①米ともち米をあわせてとぎ、ざるにあげる。
- ②ごぼうはさがきにし、鶏肉、洗皮をとった栗、人参は食べやすい大きさに切り、調味料を加えて炊く。
- ③青茹でのさやいんげんは斜めに切り、青茹でにしたグリーンピースと共に炊き上がった御飯に混ぜる。

## ● アドバイス

- 炊きこみ御飯は、つい食べすぎてしまいがちで、塩分の取り過ぎに気をつけなければいけません。たん白質の多い主菜や、海草、野菜たっぷりの副菜を添えて、上手に組み合わせ食べてみましょう。
- 目先を変えるため、加える材料を工夫して味、彩りを楽しみましょう。
- あつあつの炊きたてのものをいただくのが身の上ですが、岩海苔で巻いたり、おにぎりにしてもとても美味しいものです。

## ● 栄養量 (1人分)

|        |      |      |
|--------|------|------|
| エネルギー  | 348  | kcal |
| 蛋白質    | 10.3 | g    |
| 脂質     | 3.8  | g    |
| カルシウム  | 32   | mg   |
| 鉄      | 1.4  | mg   |
| 食塩     | 2.0  | g    |
| ビタミンA  | 490  | IU   |
| ビタミンB1 | 0.24 | mg   |
| ビタミンB2 | 0.15 | mg   |
| ビタミンC  | 12   | mg   |
| 繊維     | 1.1  | g    |

## ● バランス診断



| 材 料 と 分 量 |        |        |
|-----------|--------|--------|
| 1人分 (g)   | 4人分めやす |        |
| 栗         | 30     | 120g   |
| 米         | 40     | 160g   |
| もち米       | 20     | 80g    |
| 鶏肉        | 20     | 80g    |
| 人参        | 10     | 40g    |
| さやいんげん    | 10     | 40g    |
| ごぼう       | 10     | 40g    |
| グリーンピース   | 10     | 40g    |
| 薄口しょうゆ    | 8      | 大さじ2   |
| 酒         | 5      | 大さじ1/3 |
| みりん       | 5      | 大さじ1   |
| 塩         | 0.8    | 小さじ2/3 |

## ● いい伝え 自慢したいこと

昔、1日と15日に小豆を食べたこと  
のなごりの邪気払いとして、今でも  
1月15日には、小豆がゆの中に餅を  
入れて食べる習慣が残っています。  
粥の炊き上がり方で、その年の作物  
の豊凶を占ったともいわれています。  
冬至や大師講、引越しの時にも小豆  
がゆは欠かすことのできないもの  
として伝えられており、別名桜がゆと  
も呼ばれています。昔の人は、兎は  
小豆を嫌うといい、小豆垣を畑の周  
囲に作り、兎などから畑の作物を守  
ると共に、小豆を広く栽培して食用  
に利用していたようです。

小豆は大豆と同様に、隠岐では、戦  
前から戦後にかけて作付面積は多かっ  
たのですが、昭和30年頃以降は減っ  
てきています。



## ● 作り方

- ①小豆は一度茹でこぼして、あくを抜き、つぶれない程度の柔らかさに茹でる。
- ②米は洗って5カップの水で炊き、柔らかくなったら小豆を茹で汁ごと加えてさらに炊き、塩を加えて味つける。

## ● アドバイス

- 1月15日は小正月。“粥節句”と呼ばれ“土佐日記”の中に、紀貫之がこの日“小豆粥”を炊けなかったことを残念がっている一節からも、いかに古くからの風習かをうかがうことができます。
- 小豆はビタミンB類の含有が多く、抗脚気効果があるといわれ、また特異成分としてサポニンを含み、腸を刺激するので繊維とあわせて便秘を防ぐ作用もあります。
- たん白質の多い肉、魚、卵類やビタミンやカルシウムを多く含んでいる野菜、海藻類で食品数を増やし、バランス良い副食を添えましょう。

| 材 料 と 分 量 |                            |
|-----------|----------------------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す                |
| 米         | 40      カップ1               |
| 小豆(大納言)   | 10      カップ $\frac{1}{3}$  |
| 塩         | 0.8      小さじ $\frac{1}{2}$ |
|           |                            |
|           |                            |
|           |                            |
|           |                            |
|           |                            |
|           |                            |
|           |                            |
|           |                            |

## ● 栄養量 (1人分)

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 176 kcal |
| 蛋白質    | 4.7 g    |
| 脂 質    | 0.7 g    |
| カルシウム  | 10 mg    |
| 鉄      | 0.7 mg   |
| 食 塩    | 0.8 g    |
| ビタミンA  | 0 IU     |
| ビタミンB1 | 0.10 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







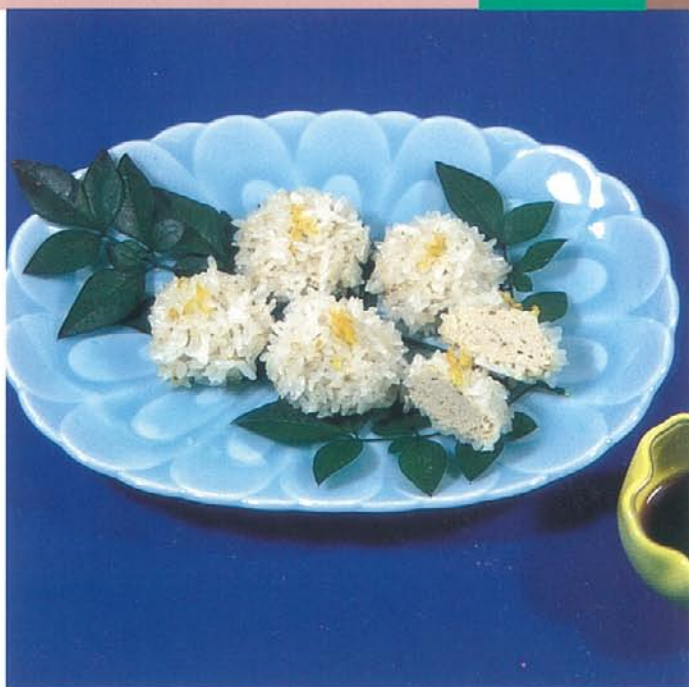




## ● いい伝え 自慢したいこと

魚がたくさんとれた時は、干物の他にミンチにして冷凍保存し、不漁の時に利用する知恵も近年は盛んになりました。

この料理は、豆腐と魚が調味料によって味もよく馴染み合い、ボリューム感も増すので、子供から老人まで好まれるのが自慢です。もち米で包み、蒸すと口ざわりもよく、飽きのこない味が楽しめます。



## ● 作り方

- ①もち米は一晩水に浸し、水気をきる。
- ②ミンチ、水切りした豆腐、生姜のしぼり汁、塩、片栗粉を混ぜ、すり合わせる。
- ③一口大に丸め、もち米をまぶす。
- ④15分間蒸し、みじん切りの柚子をのせる。
- ⑤酢じょうゆか、わさびじょうゆなどで食べる。

## ● アドバイス

- ミンチは鯛、鯿、飛魚などでも味の変化が楽しめます。
- もち米を浸す時、食紅を少々加えて色をつけてもよいでしょう。
- ミンチの中に、椎茸、人参のみじん切り、スキムミルクなどを加えれば、食品の数も増え主菜としても適しています。
- 野菜の酢の物などを組み合わせると、栄養のバランスもよくなります。

| 材 料 と 分 量 |                       |
|-----------|-----------------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す           |
| はまちのミンチ   | 60 240g               |
| 豆腐        | 40 160g               |
| もち米       | 25 100g               |
| 生姜        | 5 小 $\frac{1}{2}$ 片   |
| 片栗粉       | 6 大きじ $2\frac{1}{2}$  |
| 塩         | 1.2 小 さい              |
| 柚子        | 5 20g                 |
| しょうゆ      | 4 大きじ                 |
| 酢         | 3 小 さい $2\frac{1}{2}$ |
|           |                       |
|           |                       |
|           |                       |

## ● 栄養量 (1人分)

|          |          |
|----------|----------|
| エネルギー    | 293 kcal |
| 蛋 白 質    | 17.5 g   |
| 脂 質      | 12.1 g   |
| カルシウム    | 60 mg    |
| 鉄        | 1.6 mg   |
| 食 塩      | 1.9 g    |
| ビタ ミン A  | 26 IU    |
| ビタ ミン B1 | 0.11 mg  |
| ビタ ミン B2 | 0.16 mg  |
| ビタ ミン C  | 9 mg     |
| 繊 維      | 0.3 g    |

## ● バランス診断



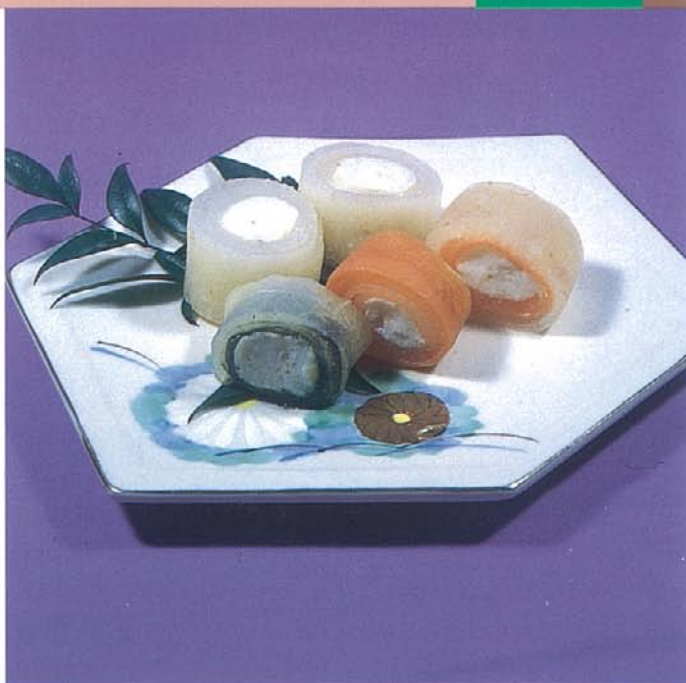
### ● いい伝え 自慢したいこと

きれいと平目の見わけ方をご存知ですか？

皮の黒い方を上にし腹を手前において、目が左なら平目、右ならばきれいです。

平目は高級魚としてもお馴染みですが、魚の周囲のひれ骨の部分やさす縁側は、最も美味な部分で、食通の人には特に珍重されています。

平目もきれいも、寝そびれる姿の平たい形のまま泳ぎ、体をとりまくひれを波うたせるように動かすので、つけ根の筋肉、すなわち縁側は肉がしまって美味しいのです。底引き網でとれる平目と、大根は相性も良く一寸手を加えて作る一品です。



### ● 作り方

- ①大根、人参は柱むきにし、熱湯でしんなりさせる。
- ②平目は3枚におろした後、そぎ切りにする。
- ③平目を芯にして、大根、人参で巻く。
- ④巻いたものは3cmに切り、出し汁、調味料の中で15分蒸す。

### ● アドバイス

- 平目は、脂肪の少ない淡白な味で、高たん白低カロリーの魚です。
- 縁側は味が良いだけでなく、コラーゲンという細胞を結びつける結合組織が沢山含まれています。これが皮膚や髪の毛を健康で、つややかに保つ働きを持っています。
- 青菜や海藻等を使った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 |
| 平目        | 100 | 1尾          |
| 大根        | 70  | 10cm        |
| 人参        | 20  | 80g         |
| だし汁       | 50  | カップ1        |
| みりん       | 4.5 | 大さじ1        |
| 薄口しょうゆ    | 3   | 小さじ2        |
|           |     |             |
|           |     |             |
|           |     |             |
|           |     |             |
|           |     |             |
|           |     |             |
|           |     |             |
|           |     |             |
|           |     |             |
|           |     |             |

### ● 栄養量 (1人分)

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 123 kcal |
| 蛋白質    | 20.1 g   |
| 脂 質    | 1.3 g    |
| カルシウム  | 44 mg    |
| 鉄      | 0.9 mg   |
| 食 塩    | 0.9 g    |
| ビタミンA  | 820 IU   |
| ビタミンB1 | 0.14 mg  |
| ビタミンB2 | 0.23 mg  |
| ビタミンC  | 14 mg    |
| 繊 維    | 0.6 g    |

### ● バランス診断



## ● いい伝え 自慢したいこと

発育盛りの子供達は、肉類が大好物です。時には魚料理と組み合わせて一品として加えれば喜ばれます。

この料理は、高く澄んだ空の下、さわやかな秋風を頬に受けて、戸外でいただくお弁当の副菜に盛り合わせたいものです。

とろろ昆布の変わりに、のしわかめを開けて包んで揚げても美味しくいただけます。



## ● 作り方

- ①鶏のささみは、一口大に切り、酒と塩をふっておく。
- ②ささみは、とろろ昆布をまぶし、中温で揚げ、しし唐辛子は素揚げにして添える。
- ③レモン汁をかけて食べる。

## ● アドバイス

- 鶏肉はたん白質が主成分で、海草のカルシウム、鉄分に揚げることによって脂肪分が補給されます。
- 魚や貝入りの野菜サラダと組み合わせて食べましょう。
- 鶏肉の代わりに、白身魚やいかを使って味の変化を楽しみましょう。

| 材 料 と 分 量 |     |                 |
|-----------|-----|-----------------|
| 1 人 分 (g) |     | 4 人 分 め や す     |
| 鶏のささみ     | 100 | 400g            |
| とろろ昆布     | 15  | 60g             |
| 酒         | 1   | 小さじ1            |
| 塩         | 1   | 小さじ1            |
| 油         | 10  | 大さじ3            |
| レモン       | 10  | $\frac{1}{2}$ 個 |
| しし唐辛子     | 6   | 8本              |
|           |     |                 |
|           |     |                 |
|           |     |                 |
|           |     |                 |
|           |     |                 |
|           |     |                 |
|           |     |                 |
|           |     |                 |

## ● 栄養量 (1人分)

|        |      |      |
|--------|------|------|
| エネルギー  | 205  | kcal |
| 蛋 白 質  | 25.1 | g    |
| 脂 質    | 10.9 | g    |
| カルシウム  | 94   | mg   |
| 鉄      | 1.1  | mg   |
| 食 塩    | 1.8  | g    |
| ビタミンA  | 103  | IU   |
| ビタミンB1 | 0.16 | mg   |
| ビタミンB2 | 0.18 | mg   |
| ビタミンC  | 13   | mg   |
| 繊 維    | 0.5  | g    |

## ● バランス診断





## ● いい伝え 自慢したいこと

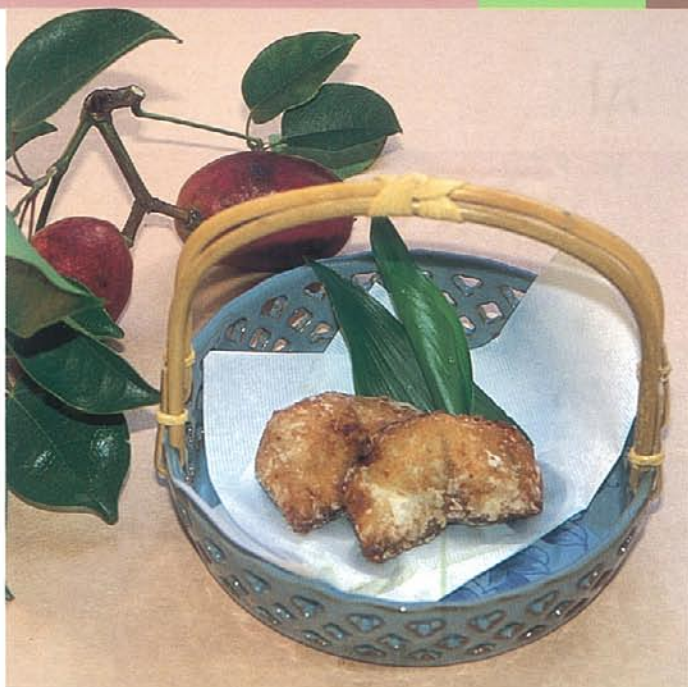
きのこや山芋、むかご採りで山が賑わう頃、海では鱒によく似た、ひらまさが沖合でとれます。

鱒やかんばちより、体側中央の黄色の縦帯が濃くて体長が2mくらい大きな魚です。

なんといっても鮮度のよいものは、手早く3枚におろし刺身、すし種として頂くのが最高です。新鮮なものがいただけるのが、隠岐ならではの贅沢といえるでしょう。

ひらまさは秋から冬にかけ、鱒に次ぐ貴重な魚で、生食の他に照り焼きも欠かせない一品です。3枚におろした後の頭やあらは、煮物や吸物として上手に利用でき、残すところなく美味しくいただけます。

香味あげは、ねぎ、にんにく、生姜により、魚の生臭さがとれ、魚離れしていると言われる子供達からも好まれています。



## ● 作り方

- ①ひらまさは3枚におろし、3cm幅にそぎ切りにし、みじん切りのねぎ、すりおろした生姜、にんにく、調味料に30分つけ込む。
- ②スキムミルクを混ぜた片栗粉をまぶし、からりと揚げる。

## ● アドバイス

- 魚類にはたん白質と脂質が多く含まれており、中でも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ています。
- 野菜をふんだんに使った酢の物やサラダを添え、ビタミンや食物繊維も補給しましょう。
- 手軽に作れる料理で、質の良いたん白質、脂肪が摂れ、油で揚げることにより、塩分も少なく美味しく、子供達からも喜ばれる一品です。

| 材 料 と 分 量     |                    |
|---------------|--------------------|
| 1 人 分 (g)     | 4 人 分 め や す        |
| ひらまса(切り身) 70 | 280g               |
| ねぎ 5          | 20g                |
| 生姜 3          | 12g                |
| にんにく 2        | 小1個                |
| 薄口しょうゆ 7      | 大さじ1 $\frac{1}{2}$ |
| 酒 5           | 大さじ1 $\frac{1}{3}$ |
| 油 8           | 大さじ2 $\frac{1}{2}$ |
| 片栗粉 8         | 大さじ4               |
| スキムミルク 2      | 大さじ1               |

## ● 栄養量 (1人分)

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 294 kcal |
| 蛋 白 質  | 15.7 g   |
| 脂 質    | 20.3 g   |
| カルシウム  | 10 mg    |
| 鉄      | 1.1 mg   |
| 食 塩    | 1.2 g    |
| ビタミンA  | 143 IU   |
| ビタミンB1 | 0.16 mg  |
| ビタミンB2 | 0.27 mg  |
| ビタミンC  | 3 mg     |
| 繊 維    | 0 g      |

## ● バランス診断

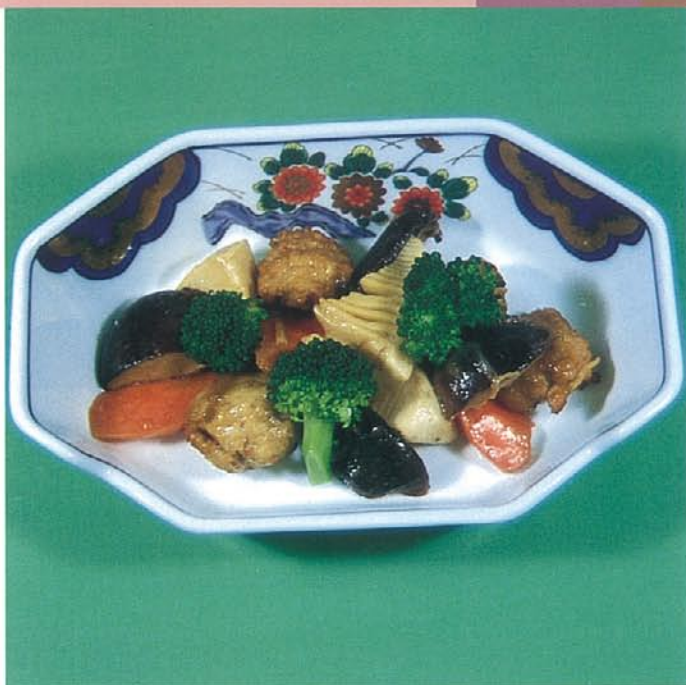


## ● いい伝え 自慢したいこと

鰯と聞くと、めざしを思い浮かべます。

浦郷めざしが、漁家婦人の副業として登場したのは、昭和28年頃にさかのぼります。めざしの塩加減、乾燥のこつは永年の体験によるものです。秋風の立つ頃、浜辺ではめざしがところ狭しと干されます。この風景はふるさとの漁村の風物詩といえるでしょう。

晩秋をむかえると鰯も、脂肪がのりすぎてしまい、めざしの加工には不向きとなりますが、家庭の食卓では脂ののった鰯をミンチにして様々な料理に活用します。



## ● 作り方

- ①鰯はすり身にする。
- ②水気を切った豆腐、生姜のみじん切り、塩を加え、更にはすり合わせる。
- ③すり鉢でよくすり合わせ、ごま油を加え、一口大に丸めて揚げる。
- ④もどしたしいたげ、筍は一口大に、ねぎは3cmに切る。
- ⑤乱切り人参、ブロッコリーは茹でる。
- ⑥油でブロッコリーを除く野菜を炒め、鰯団子を加える。
- ⑦だし汁、調味料、ブロッコリーを加え、一煮立ちしたら、水溶き片栗粉を入れる。

## ● アドバイス

- 鰯の脂質の構成は、高度不飽和脂肪酸の割合が高く、体内では作ることでできないEPA(エイコサペンタエン酸)を沢山含んでいます。このEPAは、血液の糊をとり血管をきれいにし、動脈硬化や血栓を防ぐ働きをします。
- ブロッコリーには、ビタミンA、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、柑橘類よりも含有量が高く積極的に摂取しましょう。
- 大根や海草の酢の物を組み合わせましょう。

## ● 栄養量 (1人分)

|        |      |      |
|--------|------|------|
| エネルギー  | 226  | kcal |
| 蛋白質    | 7.9  | g    |
| 脂質     | 17.5 | g    |
| カルシウム  | 55   | mg   |
| 鉄      | 1.5  | mg   |
| 食塩     | 1.4  | g    |
| ビタミンA  | 924  | IU   |
| ビタミンB1 | 0.09 | mg   |
| ビタミンB2 | 0.25 | mg   |
| ビタミンC  | 35   | mg   |
| 繊維     | 1.1  | g    |

## ● バランス診断



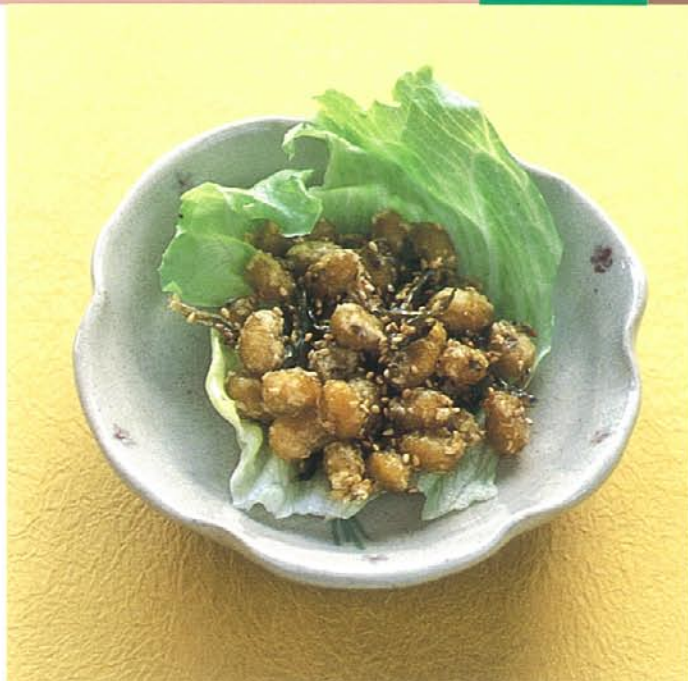
| 材 料 と 分 量 |             |
|-----------|-------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す |
| 鰯         | 20 80g      |
| 豆腐        | 10 40g      |
| 生姜        | 1 4g        |
| 塩         | 0.2 0.8g    |
| ごま油       | 1 小さじ1      |
| 干し椎茸      | 5 8枚        |
| 人参        | 20 80g      |
| 茹で筍       | 20 80g      |
| ねぎ        | 10 40g      |
| ブロッコリー    | 20 80g      |
| 油         | 13 大さじ4     |
| 酢         | 7.5 大さじ2    |
| 薄口しょうゆ    | 6 大さじ1 1/3  |
| 砂糖        | 4.5 大さじ2    |
| 干し椎茸のもどし汁 | 30cc 120cc  |
| 片栗粉       | 1 大さじ1/2    |



## ● いい伝え 自慢したいこと

大豆は、豆としてだけではなく、生活の知恵から生まれた豆腐や油揚げ、湯葉、納豆、味噌等々に加工されたりとその用途も広く、誰にも親しまれている食品です。

良質のたん白源の乾燥豆は、少々手がかかりますが、料理に変化をつけて毎日食べたい素材のひとつです。大豆を、一度に沢山柔らかく炊いて、1回に使う料理の量に分けて冷凍保存しておくのもよい方法です。大豆と小魚の揚げ物は、作り方も簡単に適度な甘さもあり、おやつにおつまみにおすすめの一品です。



## ● 作り方

- ①大豆は一晩水につけ、柔らかくなるまで煮る。
- ②大豆は水気をきって、片栗粉をまぶして油で揚げ、小魚はそのままからりと揚げる。
- ③調味料を煮つめて、大豆、小魚にからめ、ごまをまぶす。

## ● アドバイス

- 大豆は豆類の中で、一番栄養の生産効率の高い食品で、良質のたん白質、脂肪、ビタミン類が豊富に含まれています。
- 砂糖、しょうゆの使用量により、副食となったり、おやつになったり、変化を楽しむこともできる揚げ煮です。
- 小魚はヘルシーに仕上げたい時は、煎ってもいいでしょう。
- 大豆には、血管壁に沈着したコレステロールを取り除く作用もあり、成人病予防効果のある食品の一つです。小魚にはカルシウムが多く含まれ、栄養的価値の高い組み合わせとなります。

| 材 料 と 分 量 |     |             |  |
|-----------|-----|-------------|--|
| 1 人 分 (g) |     | 4 人 分 め や す |  |
| 大豆水煮      | 70  | 280g        |  |
| 小魚        | 12  | 48g         |  |
| 片栗粉       | 20  | 80g         |  |
| 砂糖        | 10  | 40g         |  |
| 薄口しょうゆ    | 6   | 大きじ1½       |  |
| みりん       | 5   | 大きじ1        |  |
| 白ごま       | 2.5 | 大きじ1        |  |
| 油         | 10  | 大きじ3        |  |
| レタス       | 15  | 60g         |  |
|           |     |             |  |
|           |     |             |  |
|           |     |             |  |
|           |     |             |  |

## ● 栄養量 (1人分)

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 392 kcal |
| 蛋白質    | 20.0 g   |
| 脂 質    | 18.3 g   |
| カルシウム  | 262 mg   |
| 鉄      | 2.2 mg   |
| 食 塩    | 1.3 g    |
| ビタミンA  | 0 IU     |
| ビタミンB1 | 0.17 mg  |
| ビタミンB2 | 0.09 mg  |
| ビタミンC  | 0 mg     |
| 繊 維    | 1.6 g    |

## ● バランス診断



## ● いい伝え 自慢したいこと

長芋、大和芋、つくね芋、自然薯などの仲間を総称して、山芋と言っていますが、この献立は中でも特に、粘りの強い芋が適しています。自然薯は細長く、少し平たくねじれ、外皮は黄白色で、多くのひげ根があり、緻密な肉質で粘りも強く、芋の中でも大変上質で高級品です。

自然薯は秋が深まるほど、その味を増すとされていますが、その頃になると、芋のつるが、とぶとって切れてしまいますので、あらかじめ下見をしておいた芋の側に、麦を蒔いて芋を掘る時の目じるしにしたと伝えられています。

山芋を使用したとろろ揚げは、とても口あたりがよく、おろし大根と共にいただくときっぱりとして美味しいです。



## ● 作り方

- ①山芋はすりおろし、2等分する。
- ②半量の山芋は、青じその粉末、卵黄、塩、砂糖と混ぜる。
- ③残りは、わかめの粉末、卵黄と混ぜる。
- ④スプーンですくいながら揚げる。

## ● アドバイス

- 主成分は澱粉ですが、熱を加えても消化のよいアルファ澱粉です。また、澱粉を消化する酵素のアミラーゼも含まれ、とろろ飯の消化の良さはそのためでしょう。
- 山芋は、とろろ汁や線切りの酢の物、はんぺんやお好み焼きのつなぎ等々……とても使用範囲の広い食品で、山芋のとろろ揚げも一味異なった揚げ物となります。
- おろし人参、きざみパセリ、魚粉等を加えることにより、さらに栄養価値の高い主菜となります。

## ● 栄養量 (1人分)

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 200 kcal |
| 蛋白質    | 4.3 g    |
| 脂質     | 13.5 g   |
| カルシウム  | 78 mg    |
| 鉄      | 1.2 mg   |
| 食塩     | 0.9 g    |
| ビタミンA  | 405 IU   |
| ビタミンB1 | 0.16 mg  |
| ビタミンB2 | 0.09 mg  |
| ビタミンC  | 22 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       |  |
| 山芋        | 75  | 300g              |  |
| 卵黄        | 10  | 2個                |  |
| 青じその粉末    | 3   | 12g               |  |
| わかめの粉末    | 3   | 12g               |  |
| 塩         | 0.4 | 小さじ $\frac{1}{3}$ |  |
| 砂糖        | 1   | 小さじ1              |  |
| 油         | 10  | 40g               |  |
| 大根おろし     | 20  | 80g               |  |
| サニーレタス    | 10  | 40g               |  |
| みかん       | 30  | 120g              |  |
|           |     |                   |  |
|           |     |                   |  |
|           |     |                   |  |

## ● いい伝え 自慢したいこと

国内で栽培されるようになってから、まだ月日の浅いヤーコンですが、島後地区でも最近、果物と野菜の両面を持った、不思議な食品として家庭菜園で作られています。

布施村でも食生活改善推進員が中心となり普及し、徐々に広がってきています。

ヤーコンは適度な甘みと、サクサクとした歯ざわりが特徴で、生食だけでなく、煮る、炒める、揚げるなど幅広く活用できて重宝な野菜です。また、ヤーコンは低カロリーで、ダイエット食品としても注目されていますが、これを使ったかき揚げは、油料理としてはカロリーも低く、若者からお年寄りまで人気のメニューです。



## ● 作り方

- ①ヤーコンは、皮をむき、水につけ、あくを抜く。
- ②ヤーコン、人参、ピーマンはやや太めの線切りにする。
- ③小麦粉、卵、牛乳を混ぜ合わせ、衣にからめ中温で揚げる。

## ● アドバイス

- ヤーコンにはミネラル、ビタミンが比較的多く含まれており、しかも低カロリーの野菜として注目されています。
- 主菜となる揚げ物ですが、魚、肉類を使った料理を加え、たんぱく質不足を補い、酢の物を副菜として添えることにより、さっぱりとして食べやすくなります。
- 揚げ過ぎに注意し、ヤーコンの甘みと歯ざわりを生かしたかき揚げとしましょう。

## ● 栄養量 (1人分)

|        |      |      |
|--------|------|------|
| エネルギー  | 145  | kcal |
| 蛋白質    | 2.5  | g    |
| 脂質     | 9.5  | g    |
| カルシウム  | 27   | mg   |
| 鉄      | 0.4  | mg   |
| 食塩     | 0.1  | g    |
| ビタミンA  | 713  | IU   |
| ビタミンB1 | 0.05 | mg   |
| ビタミンB2 | 0.09 | mg   |
| ビタミンC  | 14   | mg   |
| 繊維     | 0.5  | g    |

## ● バランス診断



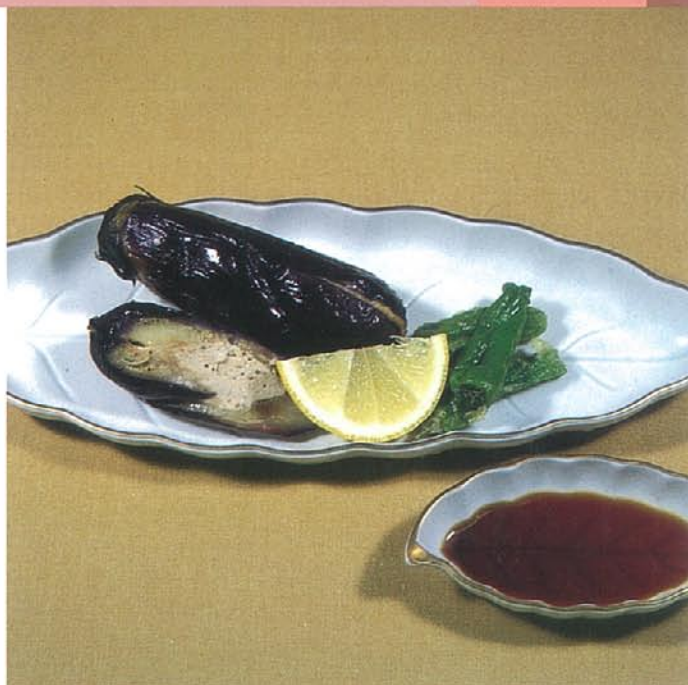
| 材料と分量   |    |                    |  |
|---------|----|--------------------|--|
| 1人分 (g) |    | 4人分めやす             |  |
| ヤーコン    | 30 | 中1個                |  |
| 人参      | 15 | 中 $\frac{1}{3}$ 本  |  |
| ピーマン    | 15 | 2個                 |  |
| 小麦粉     | 8  | 大さじ4               |  |
| 卵       | 10 | 1個                 |  |
| 牛乳      | 10 | 40cc               |  |
| 油       | 8  | 大さじ $2\frac{1}{2}$ |  |



### ● いい伝え 自慢したいこと

諺に「秋茄子は嫁に食わすな」といういい伝えがあります。一つは秋になると、茄子の皮が柔らかくなり、実が締まり、種も少なくなって独特の風味となるため、この旨い茄子を嫁に食べさせたくないという、姑の意地悪からだという解釈と、もう一つは、秋茄子の味は格別であるため、食べすぎて体を冷やさない様にさせる、体でも冷やして子供に恵まれなかったら大変だという、姑のやさしさだという解釈があります。

ともあれ、秋茄子は旨いということは共通している様です。昔は、初秋に周辺の海で沢山とれた、いさぎと茄子を炊き合わせて食べていました。今では、魚をミンチにして秋茄子に、はさみ揚げたものが子供達には人気があります。



### ● 作り方

- ① 茄子はヘタを残し、縦横に切れ目を入れ、内側を少しそぎ落とす。
- ② しし唐辛子は、縦に切れ目を入れる。
- ③ すり身にした鰯、水切りした豆腐、みじん切り生姜、塩をすり合わせる。
- ④ 紡錘形にしたすり身に、片栗粉をまぶし、茄子の中にはさむ。
- ⑤ 茄子と、しし唐辛子を揚げて、酢じょうゆで食べる。

### ● アドバイス

- 茄子はカリウムを含む以外は目立った栄養素が少ないので、たん白源がある肉、魚類と組み合わせて揚げ物にすると立派な主菜となります。
- 天つゆや、辛子じょうゆでいただくとよいでしょう。
- 副菜として、しし唐辛子やピーマン、キャベツ、大根の野菜を加えましょう。

### ● 栄養量 (1人分)

|        |      |      |
|--------|------|------|
| エネルギー  | 255  | kcal |
| 蛋白質    | 6.4  | g    |
| 脂質     | 21.4 | g    |
| カルシウム  | 48   | mg   |
| 鉄      | 1.2  | mg   |
| 食塩     | 1.4  | g    |
| ビタミンA  | 56   | IU   |
| ビタミンB1 | 0.08 | mg   |
| ビタミンB2 | 0.14 | mg   |
| ビタミンC  | 16   | mg   |
| 繊維     | 1.0  | g    |

### ● バランス診断



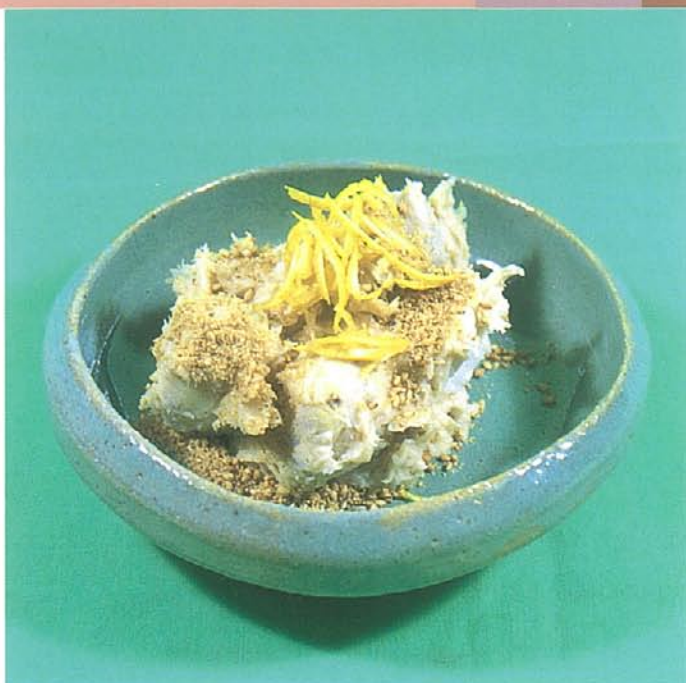
| 材 料 と 分 量 |        |                    |
|-----------|--------|--------------------|
| 1人分 (g)   | 4人分めやす |                    |
| 茄子        | 120    | 6本                 |
| 鰯         | 20     | 80g                |
| 豆腐        | 10     | 40g                |
| 生姜        | 1      | 4g                 |
| 塩         | 0.2    | 0.8g               |
| 片栗粉       | 3      | 小さじ4               |
| しし唐辛子     | 10     | 12本                |
| 油         | 18     | 大さじ5 $\frac{1}{2}$ |
| 薄口しょうゆ    | 6      | 大さじ1 $\frac{1}{3}$ |
| 酢         | 5      | 大さじ1 $\frac{1}{3}$ |

## ● いい伝え 自慢したいこと

海士町の集落に、豊かな火山灰土質で里芋の栽培に適したところがあります。

そこで生育した里芋は、きめの細かさ、味のまろやかさ、腰の強さなど逸品の里芋となります。

この料理は、名前のお通り、芋の中から芋が出てくるのを楽しんで味わう料理ですが、手間をかけて、土つきの芋を使うと、味もまた格別です。仕上げに柚子、ごまの香りを加えれば、一層美味しく季節を感じます。里芋は土つきのまま新聞紙にくるんで、冷暗所で保存します。



## ● 作り方

- ①里芋は、皮つきのまま柔らかく茹で、熱いうちに皮をむく。
- ②すりごま、砂糖、味噌を合わせ、里芋の $\frac{1}{3}$ 量を加えてすり合わせ、みりんを加えながらドロツとした状態にする。
- ③残った里芋をひと口大に切り、つぶした里芋を混ぜ合わせ、練切り柚子を飾る。

## ● アドバイス

- 里芋は唾液の分泌、造血を促し、胃腸の働きをよくします。
- 主成分は、澱粉で食物繊維なども多く含まれます。
- 魚の煮付け、揚げ物などの主菜と組み合わせ、旬の時期には大いに利用したい献立です。

| 材 料 と 分 量 |    |                    |
|-----------|----|--------------------|
| 1 人 分 (g) |    | 4 人 分 め や す        |
| 里芋        | 80 | 中10個               |
| いりごま      | 3  | 大さじ $1\frac{1}{2}$ |
| 味噌        | 5  | 大さじ1               |
| 砂糖        | 2  | 大さじ1               |
| みりん       | 3  | 小さじ2               |
| 柚子        | 5  | 20g                |
|           |    |                    |
|           |    |                    |
|           |    |                    |
|           |    |                    |
|           |    |                    |
|           |    |                    |
|           |    |                    |
|           |    |                    |
|           |    |                    |
|           |    |                    |
|           |    |                    |

## ● 栄養量 (1人分)

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 96 kcal |
| 蛋白質    | 3.3 g   |
| 脂 質    | 2.0 g   |
| カルシウム  | 61 mg   |
| 鉄      | 1.1 mg  |
| 食 塩    | 0.3 g   |
| ビタミンA  | 2 IU    |
| ビタミンB1 | 0.10 mg |
| ビタミンB2 | 0.08 mg |
| ビタミンC  | 12 mg   |
| 纖 維    | 0.7 g   |

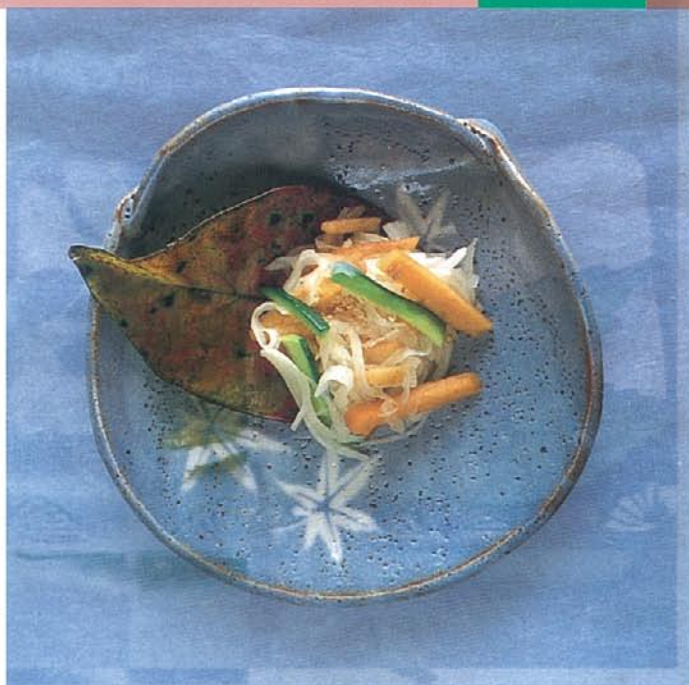
## ● バランス診断



### ● いい伝え 自慢したいこと

秋も深まる頃、たわわになった柿が里の家のあちこちに色を添えますが、それをとり込んで、干し柿や合せ柿にして、島から離れて住む子供達や親戚に送ります。田舎から送るふるさと小包便です。その秋を代表する果物の柿と、村の風物詩ともなっている、いかの一夜干しを使い、酢の物にしたのが柿なますです。

大根や胡瓜と組み合わせることにより、柿の色が活かされ、紅白なますとして昔から伝わる代表的な酢の物です。



### ● 作り方

- ①柿、大根、胡瓜は、短冊切りにし、大根と胡瓜に塩をする。
- ②いかの一夜干しは、軽くあぶって、細かくさく。
- ③材料をあわせ、調味料で味をつけ、白ごまをふる。

### ● アドバイス

- 柿には、ビタミンCとカロチンが豊富に含まれており、ロゼワりの良い甘さが、季節のサラダや和え物に利用されています。
- 塩分が少なく、さっぱりとしているので、油物の料理と組み合わせると、口直しとして食べても喜ばれる一品です。
- いかの一夜干しの変わりとして、さざえやばい貝を使用しても、とても味があって美味しい酢の物です。

| 材 料 と 分 量 |             |                   |
|-----------|-------------|-------------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す |                   |
| 柿         | 25          | 100g              |
| 大根        | 25          | 100g              |
| 胡瓜        | 10          | 40g               |
| 塩         | 0.4         | 小さじ $\frac{1}{3}$ |
| いかの一夜干し   | 15          | 60g               |
| 白ごま       | 1           | 小さじ1              |
| 酢         | 8           | 大さじ2              |
| 砂糖        | 2           | 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| 薄口しょうゆ    | 2           | 小さじ $\frac{1}{3}$ |
|           |             |                   |
|           |             |                   |
|           |             |                   |
|           |             |                   |

### ● 栄養量 (1人分)

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 78 kcal |
| 蛋白質    | 7.5 g   |
| 脂 質    | 0.9 g   |
| カルシウム  | 29 mg   |
| 鉄      | 0.5 mg  |
| 食 塩    | 2.0 g   |
| ビタミンA  | 27 IU   |
| ビタミンB1 | 0.03 mg |
| ビタミンB2 | 0.03 mg |
| ビタミンC  | 23 mg   |
| 繊 維    | 0.3 g   |

### ● バランス診断

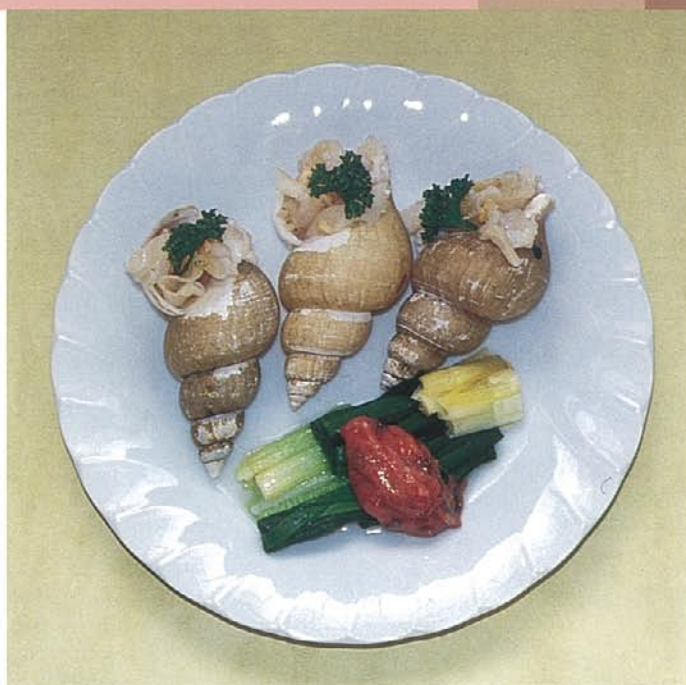


## ● いい伝え 自慢したいこと

ばい貝は、北海道南部から九州までの広い範囲に分布し、浅い砂底に生息する、らせん状の殻で蓋のある巻貝です。

四季を通してとれる、貝の一種ですが、特に秋から冬にかけて隠岐島周辺でとれるものは、貝の餌になる海藻が豊富なためでしょうか、一段と味もよく重宝されています。打ち寄せる波間をぬって、飛石づたいにはしゃぎながら貝採りをした子供の頃、そんな姿の少なくなった今、貝にまつわる思い出も懐かしい記憶となっていくのが、なにか心淋しい気がします。

ばい貝の梅ぬたは、梅肉の酢っぱさと爽やかさが、貝の磯の香りをひきたて食欲をさそう一品です。



## ● 作り方

- ①ばい貝のむき身は、塩水で洗い、大きめの薄切りにし、湯引きにした後、酒をふる。
- ②わけぎは、茹でて3cmに切る。
- ③梅干しは、塩抜きしてみじん切り、だし汁、味噌、みりんを加えて中火にかけ、梅だれを作る。
- ④材料を和える。

## ● アドバイス

- 旨味成分であるコハク酸を多量に含み、ほどよい甘みのあるばい貝と、梅みその濃のある酸味が絶妙な味の組み合わせです。
- 貝類に共通した特徴として、タウリンを含有し、成人病予防の効果が注目されています。
- 梅みそは、作りおきすることができ、主菜、副菜がそろった献立にあと一品、という時に手軽にできる便利なものです。

| 材 料 と 分 量 |                     |
|-----------|---------------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す         |
| ばい貝のむき身   | 50 200g             |
| 酒         | 4 大さじ1              |
| わけぎ       | 30 120g             |
| 梅干(梅肉)    | 5 20g               |
| 味噌        | 6 大さじ $\frac{1}{3}$ |
| だし汁       | 5 大さじ $\frac{1}{3}$ |
| みりん       | 5 大さじ1              |
|           |                     |
|           |                     |
|           |                     |
|           |                     |
|           |                     |
|           |                     |
|           |                     |

## ● 栄養量 (1人分)

|         |         |
|---------|---------|
| エネルギー   | 85 kcal |
| 蛋白質     | 9.6 g   |
| 脂 質     | 0.7 g   |
| カルシウム   | 50 mg   |
| 鉄       | 0.9 mg  |
| 食 塩     | 2.1 g   |
| ビタミン A  | 150 IU  |
| ビタミン B1 | 0.04 mg |
| ビタミン B2 | 0.12 mg |
| ビタミン C  | 14 mg   |
| 繊 維     | 0.6 g   |

## ● バランス診断

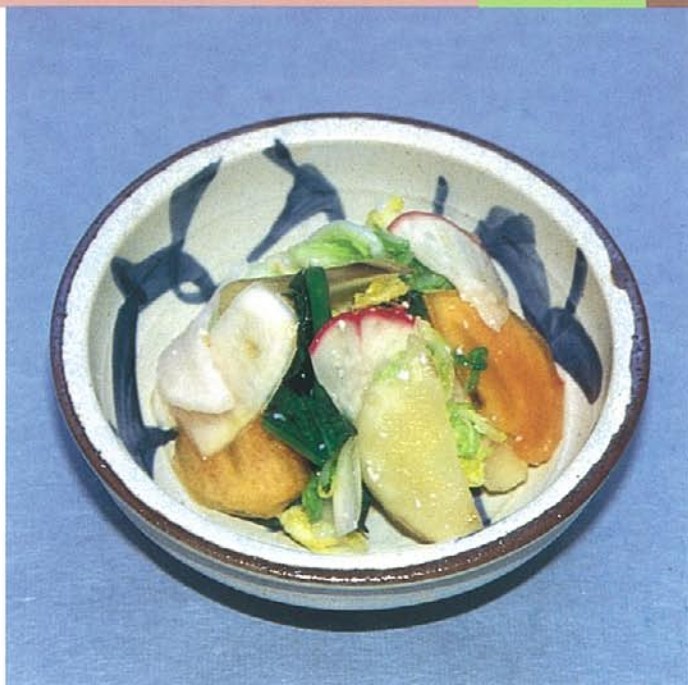




### ● いい伝え 自慢したいこと

ヤーコンが高内で栽培されるようになったのは、昭和60年代に入ってからですが、一見さつま芋か、ダリアの球根を思わせる形と大きさです。布施村でも、数年前から庭先の畑で栽培されているヤーコンが目につくようになりました。

生で食べると、サクサクとして歯切れが良く、糖分をおさえた、くわいか梨のような味覚を持ち、果物とも野菜ともいえる不思議な食品です。ヤーコンは生食はもちろん、煮物、炒め物、揚げ物、和え物、等々幅広く活用できてとても重宝します。ヤーコンは他の野菜類と共に薄塩をして、即席のつけ物風としても持ち味を生かしますが、ドレッシングで和えると子供や若者にも好まれる一品です。



### ● 作り方

- ①ヤーコンは皮をむき、水につけてあくを抜いて薄切りにする。
- ②柿、かぶ、白菜はやや大きめに切り、かぶと白菜に塩をする。
- ③ドレッシングを作り材料を和える。

### ● アドバイス

- ヤーコンは、低カロリーで比較的ビタミン、ミネラルが多く含まれ、食物繊維やミネラル源として注目されている野菜の一つです。
- 季節の手近にある野菜を、ふんだんに使ったドレッシング和えとしてたっぷり食べましょう。
- 主菜には、たん白質の多い魚、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。

| 材 料 と 分 量 |     |                    |
|-----------|-----|--------------------|
| 1 人 分 (g) |     | 4 人 分 め や す        |
| ヤーコン      | 20  | 中1個                |
| 柿         | 15  | 60g                |
| かぶ        | 15  | 60g                |
| 白菜        | 20  | 80g                |
| 塩         | 0.4 | 小さじ $\frac{1}{3}$  |
| 酢         | 8   | 大さじ2               |
| 油         | 5   | 大さじ $1\frac{1}{2}$ |
| 塩         | 0.6 | 小さじ $\frac{1}{2}$  |
| こしょう      | 少々  | 少々                 |

### ● 栄養量 (1人分)

|                    |      |      |
|--------------------|------|------|
| エネルギー              | 69   | kcal |
| 蛋白質                | 0.5  | g    |
| 脂 質                | 5.0  | g    |
| カルシウム              | 15   | mg   |
| 鉄                  | 0.1  | mg   |
| 食 塩                | 1.1  | g    |
| ビタミンA              | 10   | IU   |
| ビタミンB <sub>1</sub> | 0.02 | mg   |
| ビタミンB <sub>2</sub> | 0.01 | mg   |
| ビタミンC              | 19   | mg   |
| 繊 維                | 0.4  | g    |

### ● バランス診断





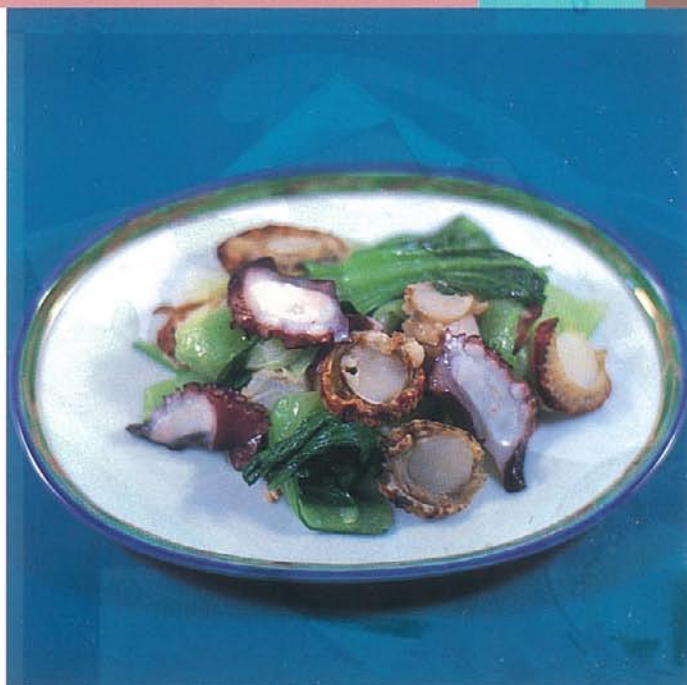
### ● いい伝え 自慢したいこと

チンゲン菜は、人気のある中国野菜で、ふっくらした根元が特徴です。あまり害虫がつかないので、家庭菜園でよく作られています。

ヒオウギ貝は、赤、黄、橙、紫など自然にひととき鮮やかな色彩をもつ貝です。夏のイタヤ貝と同様によく利用されます。

味はとてもあっさりとしており、美しい貝殻ともども子供達にも人気があります。

温かいのが美味しいのは言うまでもありませんが、冷めても変わらぬ美味しさは、新鮮な材料のせいばかりではない……と自負しています。



### ● 作り方

- ①チンゲン菜は、茎と葉に分け二つ切りにする。
- ②蛸、ヒオウギ貝は薄切りにする。
- ③油で、チンゲン菜の茎、蛸、ヒオウギ貝の順に炒め、最後に葉の部分を入れ、塩、こしょう、レモン汁をふりかけ、温かいうちに食べる。

### ● アドバイス

- チンゲン菜には、ビタミンC、カロチンが多く含まれています。
- 緑黄色野菜類は炒め物、揚げ物など油脂と合わせて調理すると、カロチンの吸収率がよくなります。
- 刺身、煮物等の主菜に副菜として加えたい一品です。

| 材 料 と 分 量 |             |
|-----------|-------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す |
| チンゲン菜     | 100 4株      |
| 蛸         | 40 160g     |
| ヒオウギ貝(身)  | 30 4枚       |
| 油         | 4 大さじ1      |
| 塩         | 1.5 小さじ1    |
| こしょう      | 少々 少々       |
| レモン汁      | 10 40       |
|           |             |
|           |             |
|           |             |
|           |             |
|           |             |
|           |             |

### ● 栄養量 (1人分)

|        |          |
|--------|----------|
| エネルギー  | 102 kcal |
| 蛋白質    | 12.2 g   |
| 脂 質    | 4.7 g    |
| カルシウム  | 152 mg   |
| 鉄      | 1.6 mg   |
| 食 塩    | 2.1 g    |
| ビタミンA  | 830 IU   |
| ビタミンB1 | 0.06 mg  |
| ビタミンB2 | 0.22 mg  |
| ビタミンC  | 30 mg    |
| 繊 維    | 0.6 g    |

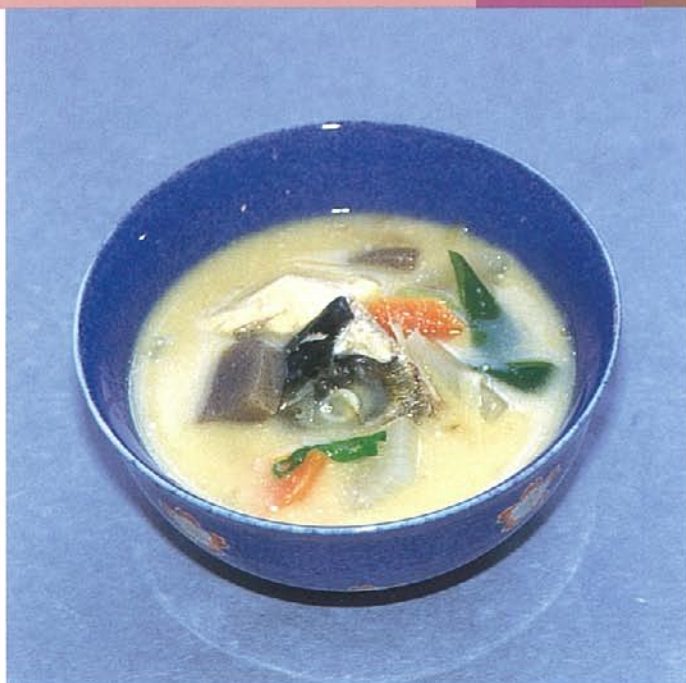
### ● バランス診断



### ● いい伝え 自慢したいこと

晩秋の肌寒い夜、畑から取れたての野菜をたっぷり入れた、あつあつの粗汁が恋しくなります。身体がとてもしずかぬ汁物ですが、酒粕を入れることにより更に美味しさも増します。ひらまさもこの頃が旬で、脂がのり、味がとても濃厚なものとなります。この味を十分に生かした隠岐の秋を代表する汁物です。

家庭により、味噌やしょうゆ、粕の使い方等が微妙に異なり、その家々の味として受け継がれています。弱火でゆっくり煮ていくことが、それぞれの材料の持ち味が出ておいしくなるこつといえるでしょう。



### ● 作り方

- ①粗は洗って、一口大に切る。
- ②大根、人参、油揚げは短冊に。かぶ、こんにゃくは食べやすい大きさに切り、ごぼうはさがき、ねぎは2～3cmに切る。
- ③アラと野菜の灰を取りながら、柔らかく煮こむ。
- ④弱火にして、粕と味噌を加え、最後にねぎを入れる。

### ● アドバイス

- 魚の粗と、野菜たっぷりの栄養的価値の高い、漁村ならではの汁物です。酒粕を入れることによりとても濃が出て、薄味ほど美味しさの増す一品です。
- 魚類には脂質を構成している、脂肪酸のエイコサペンタエン酸と、ドコサヘキサエン酸の含有が多く、成人病予防の効果が期待できることから高く評価されています。
- 魚離れしてきていると言われる子供達に、魚と野菜の具沢山の汁物として、是非伝承したい料理の一つです。

### ● 栄養量 (1人分)

|        |      |      |
|--------|------|------|
| エネルギー  | 185  | kcal |
| 蛋白質    | 12.5 | g    |
| 脂質     | 9.3  | g    |
| カルシウム  | 77   | mg   |
| 鉄      | 1.8  | mg   |
| 食塩     | 1.1  | g    |
| ビタミンA  | 509  | IU   |
| ビタミンB1 | 0.12 | mg   |
| ビタミンB2 | 0.20 | mg   |
| ビタミンC  | 11   | mg   |
| 繊維     | 1.1  | g    |

### ● バランス診断



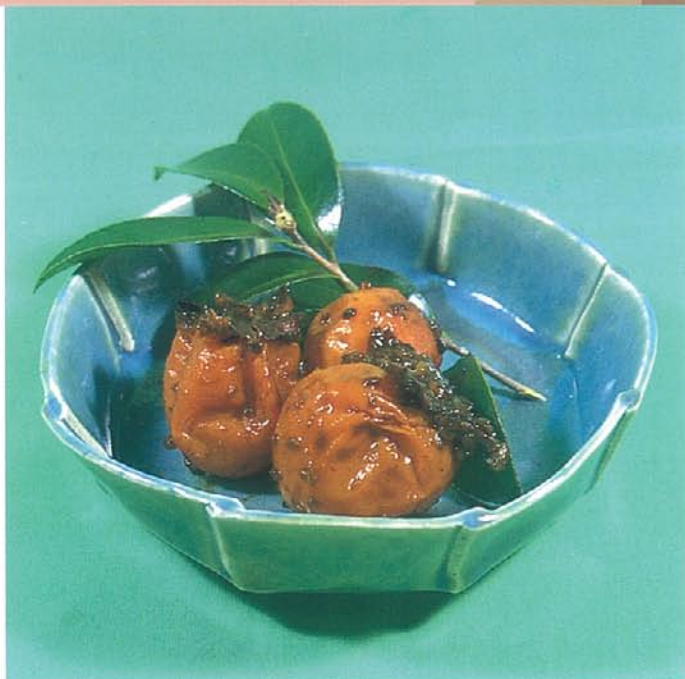
| 材 料 と 分 量 |    |                    |
|-----------|----|--------------------|
| 1人分 (g)   |    | 4人分めやす             |
| ひらまのあら    | 80 | 320g               |
| 大根        | 20 | 80g                |
| 人参        | 10 | 40g                |
| 油あげ       | 10 | 40g                |
| ごぼう       | 10 | 40g                |
| かぶ        | 20 | 80g                |
| こんにゃく     | 15 | 60g                |
| 青ねぎ       | 10 | 40g                |
| 粕         | 15 | 60g                |
| 味噌        | 8  | 大さじ1 $\frac{2}{3}$ |



## ● いい伝え 自慢したいこと

日本の代表的果実である柿は、種類も多く、甘柿には富有、次郎など、渋柿には西条、百目柿などがあります。干柿、あわせ柿など、生食のほか食べ方も多彩ですが、隠岐では小粒の渋柿を、家庭自慢のこじょうゆ（なめ味噌）に漬け込み、お茶うけで食べていました。

柿がもっている甘味と、味噌の甘味が不思議によく合ったお茶うけで、菓子類の少ない昔は勿論ですが、今でも親しまれている一品です。



## ● 作り方

- ①小粒の渋柿は、水気をとって、こじょうゆをたっぷりまぶしながら、密封した容器に入れる。
- ②1週間くらい、そのまま冷暗所に置く。
- ③食べる直前にこじょうゆをおとす。

## ● アドバイス

- 柿にはビタミンCが多く、A効力もあり、栄養価が高い食品です。
- 食べすぎると身体が冷えるといわれるのは、食べ頃は肌寒い時期で、柿も冷たく、また利尿作用のあるカリウムが多いためです。食べ過ぎないように注意が必要です。

| 材 料 と 分 量 |    |             |      |
|-----------|----|-------------|------|
| 1 人 分 (g) |    | 4 人 分 め や す |      |
| 渋柿(小粒)    | 3個 |             | 12個  |
| こじょうゆ     | 18 |             | 大さじ4 |
|           |    |             |      |
|           |    |             |      |
|           |    |             |      |
|           |    |             |      |
|           |    |             |      |
|           |    |             |      |
|           |    |             |      |
|           |    |             |      |
|           |    |             |      |

## ● 栄養量 (1人分)

|         |         |
|---------|---------|
| エネルギー   | 82 kcal |
| 蛋 白 質   | 1.5 g   |
| 脂 質     | 0.7 g   |
| カルシウム   | 11 mg   |
| 鉄       | 0.4 mg  |
| 食 塩     | 1.1 g   |
| ビタミン A  | 39 IU   |
| ビタミン B1 | 0.03 mg |
| ビタミン B2 | 0.04 mg |
| ビタミン C  | 33 mg   |
| 繊 維     | 0.5 g   |

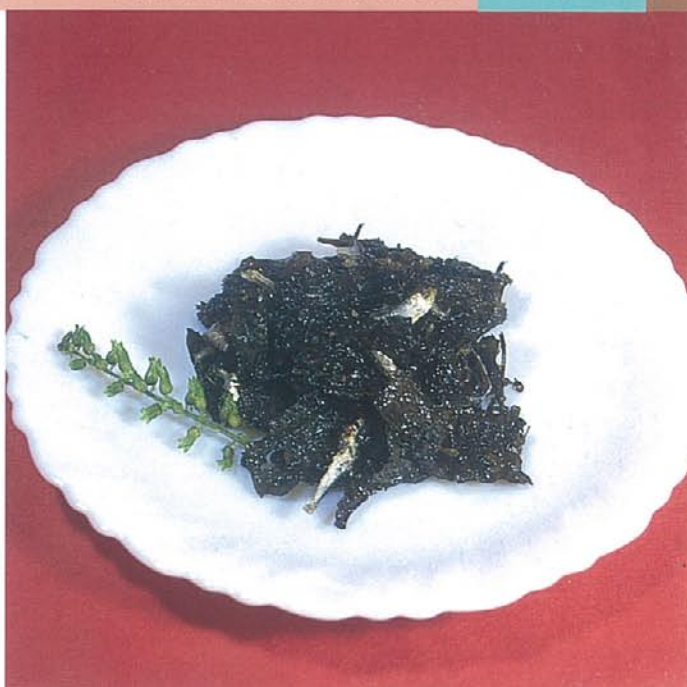
## ● バランス診断



## ● いい伝え 自慢したいこと

海に囲まれた隠岐は、海草の種類が多くいろいろな料理に使います。昔は、わかめ、はば、あらめの干し物を火であぶってもみほぐし、麦飯に混ぜて山行き、海行きの弁当に持って行きました。

昔は、あらめは生を煮て、しょうゆで味をつけてから、麦飯の熱いうちに混ぜました。しかし現在では、あまりこのような食べ方をしなくなりました。新しい食べ方として考えられたのが、このかりかり揚げです。薄味で煮ているので、惣菜の一品としたり、子供のおやつや、酒のおつまみとして喜ばれています。



## ● 作り方

- ①あらめは3cmに切り、水分をふきとり、からっと揚げる。
- ②いりこは、から炒りする。
- ③しその実を加え、調味しながら手早く炒り上げる。

## ● アドバイス

- 海草類には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、整腸作用、血中コレステロール量の正常化、大腸ガンの予防、糖尿病の予防等に役立ちます。
- 大豆、ごま等を加えても変わった味が楽しめます。できるだけ薄味にし、手早くカリッと仕上げると美味しくいただけます。

| 材 料 と 分 量 |    |             |
|-----------|----|-------------|
| 1 人 分 (g) |    | 4 人 分 め や す |
| 生あらめ      | 40 | 160g        |
| いりこ       | 10 | 40g         |
| しその実      | 8  | 32g         |
| しょうゆ      | 3  | 小さじ2        |
| 砂糖        | 2  | 大さじ1        |
| 酒         | 3  | 小さじ2        |
| 油         | 2  | 小さじ2        |
|           |    |             |
|           |    |             |
|           |    |             |
|           |    |             |
|           |    |             |
|           |    |             |

## ● 栄養量 (1人分)

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 68 kcal |
| 蛋白質    | 7.5 g   |
| 脂 質    | 2.3 g   |
| カルシウム  | 274 mg  |
| 鉄      | 2.3 mg  |
| 食 塩    | 1.0 g   |
| ビタミンA  | 138 IU  |
| ビタミンB1 | 0.02 mg |
| ビタミンB2 | 0.06 mg |
| ビタミンC  | 3 mg    |
| 織 維    | 1.0 g   |

## ● バランス診断









