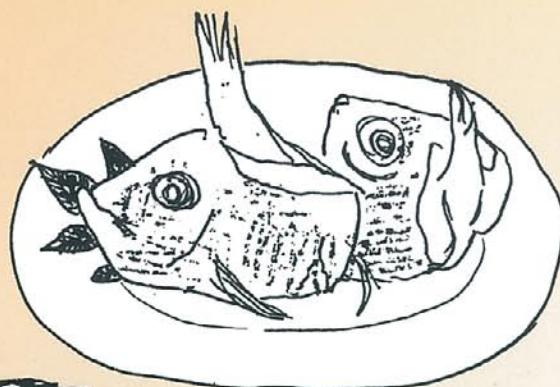
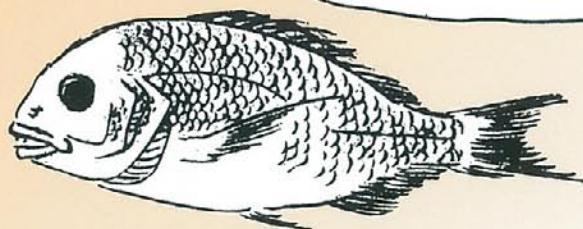


伝えて、いたい故郷の味覚

# 冬の編



鯛御飯



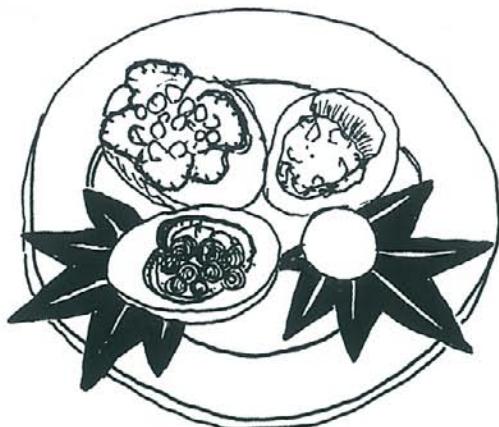
板鶏のたら煮



山  
田  
村  
山

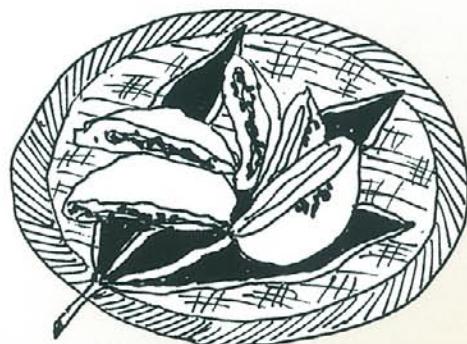
山  
田  
村  
山

山

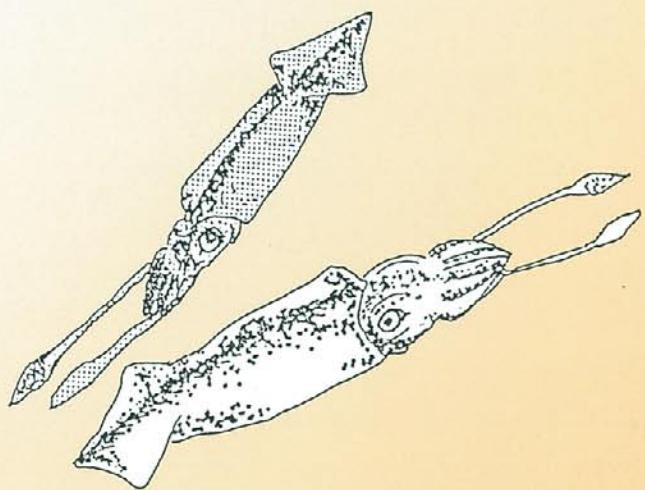


卵のサラダファルシ

今



山の芋入り高菜おやき



# 冬

- 1 ● ズボテガニの味噌汁（松江）
- 2 ● 鰯のいなり煮（鹿島）
- 3 ● ジンバの酢味噌和え（島根）
- 4 ● 鯛御飯（美保関）
- 5 ● 干柿ロール（東出雲）
- 6 ● 赤貝御飯（八雲）
- 7 ● 芹と鶏肉のナムル（玉湯）
- 8 ● 干大根の粕汁（宍道）
- 9 ● 朝鮮人参の鶏蒸し（八束）
- 10 ● 蕎のかぶら蒸し（安来）
- 11 ● こんにゃくの華風和え（広瀬）
- 12 ● 大豆ステーキきのこソースかけ（伯太）
- 13 ● 牛肉御飯（仁多）
- 14 ● 猪のキムチ鍋（横田）
- 15 ● 白菜と鶏肉の中華粥（大東）
- 16 ● 射込み抹茶きんとん（加茂）
- 17 ● ミルク味噌グラタン（木次）
- 18 ● 山の芋入り高菜おやき（三刀屋）
- 19 ● 栃鶏のたら煮（吉田）
- 20 ● ヘ力汁（吉田）
- 21 ● 卵のサラダファルシ（掛合）
- 22 ● 白菜漬と鮭の粕煮（頓原）
- 23 ● わにの香り揚げ（赤来）
- 24 ● 柚子のハチミツ漬けカナッペ（出雲）
- 25 ● 海苔雑煮（平田）
- 26 ● キャロットプリン（斐川）
- 27 ● こんにゃくの山かけ（佐田）
- 28 ● いかロールエッグ（多伎）
- 29 ● クレソンの胡麻あえ（湖陵）
- 30 ● あらめのかき揚げ（大社）

# 1 ズボテガニの味噌汁

食品数  
2

冬

松江市西浜佐陀自治会

## ● いい伝え 自慢したいこと

初冬になると大橋川を下るズボテガニは、甲羅内に真っ赤な卵巣をはらみ、独特の濃厚な滋味の子持ちガニになります。

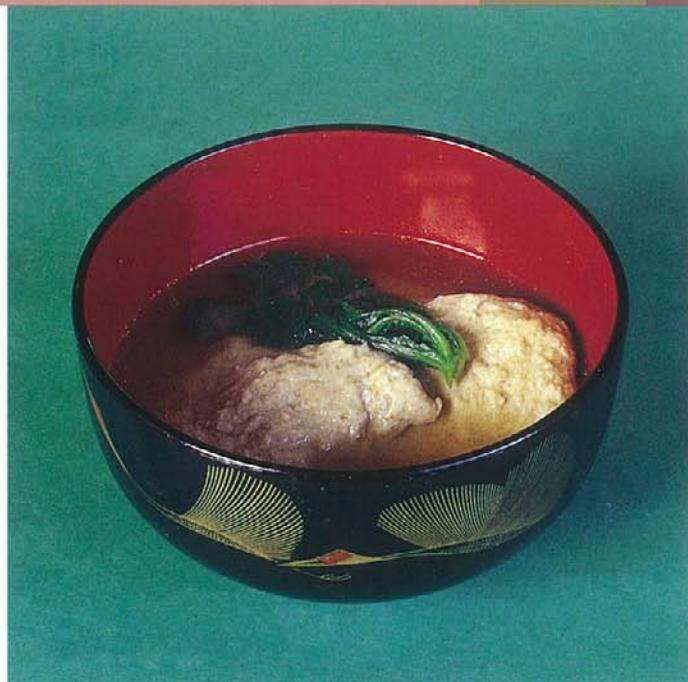
「ズボテは爪先をかめ」と言われるほど、爪の端々までカニの味を楽しむことができ、まさにカニを食っているという実感がします。

近年は、年々漁獲量も減少していますが、冬の味覚として、根強い人気を持っています。

生のうちは、黒くて毛が生えていてなんとなく姿はいま一つですが、そのおいしさは天下一品です。

このズボテガニを食べ始めると、そのあまりにも美味しさに皆が我を忘れ、会話もとぎれがちになるほどです。

宍道湖の周辺でこのカニを食べることはほんとうに幸せなことです。



## ● 作り方

- ①ズボテガニは適当に切り、ミキサーですり身にする。
- ②なべにだし汁を入れ、沸騰したらズボテガニをまるめて入れる。
- ③最後に味噌を入れ、春菊の小口切りを添える。

## ● アドバイス

○主として、たんぱく質源として活用しますが、全体を突きつぶして、甲羅ごとに食べることにより、カルシウムもとることができます。汁の実におとして煮ると柔らかく、思いがけない程の大きさに膨張します。海水程度の塩水（約3%）をたっぷり用意し、煮立ったところにカニを入れ茹でます。茹で上がったらざるに上げて水けをきり茹でたてを食べたり、調理します。また、焼いたりたたいてつぶしたり身を鍋物に活用したりします。

## ● 栄養量（1人分）

エネルギー	51 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂 質	1.0 g
カルシウム	69 mg
鉄	1.5 mg
食 塩	1.8 g
ビタミン A	190 IU
ビタミン B1	0.01 mg
ビタミン B2	0.07 mg
ビタミン C	3 mg
繊 維	0.4 g

## ● バランス診断



# 2 鰯のいなり煮

食品数  
7

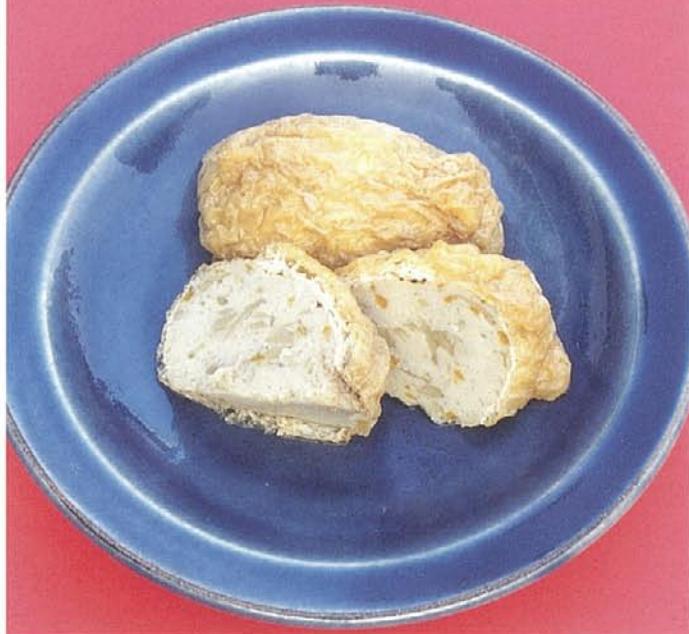
冬

鹿島町恵曇漁協婦人部

## ● いい伝え 自慢したいこと

鰯は海の表面にすむ背中の青い魚で、我が国周辺に群游しています。魚偏に弱いと書くように、取ってから早く弱り、いたみやすい魚です。また、非常に繁殖力が強いため数が多く、いろいろな魚のエサにされてしまうため、弱いという字が使われたともいわれています。

恵曇港では、県下第2位の水揚げがありますが、70%以上が鰯で一年中豊富に取れます。安くて栄養的にすぐれている鰯は新鮮なうちに食べると刺身はもちろんのこと、煮付け、フライにといろいろな料理にしてもおいしくいただけます。鰯をすり身にしてすし揚につめることにより、魚の苦手な子供も大人も食べやすい料理にしてみました。目先きを変えた料理として、おすすめします。



## ● 作り方

- ①人参、牛蒡はみじん切りし、油で炒め、冷ましておく。
- ②鰯のすり身に、炒めた人参、牛蒡、塩、砂糖、片栗粉、卵を合わせる。
- ③すし揚は油抜きをして半分に切る。
- ④鍋にだし汁、調味料を入れて煮たて、鰯のすり身をつめたすし揚を並べて煮含める。

## ● アドバイス

- 鰯は良質のたんぱく質や不飽和脂肪酸が多く、成人病予防に役立つ食品です。また、他の魚に比べ、魚肉にもカルシウムを多く含み、小骨も食べられることから、カルシウム源にもなります。
- 鰯のすり身はねばりが出る位、よく混ぜるのがコツです。
- うす味でゆっくり煮含めると、おいしくいただけます。
- 野菜料理と一緒に合わせて食べましょう。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
鰯のすり身	60 240g
人参	6 24g
牛蒡	5 20g
油	1 小さじ1
すし揚	10 4枚
卵	5 1/2個
塩	0.5 小さじ1/2
砂糖	1 小さじ1
片栗粉	1 小さじ1
だし汁	120 カップ21/2
しょうゆ	5 大さじ11/2
砂糖	1 小さじ1
酒	3 大さじ1

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	159 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂 質	7.7 g
カルシウム	89 mg
鉄	2.0 mg
食 塩	1.4 g
ビタミン A	536 IU
ビタミン B <sub>1</sub>	0.06 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.25 mg
ビタミン C	1 mg
纖 維	0.2 g

## ● バランス診断



# 3 ジンバの酢味噌和え

食品数  
2

冬

島根町婦人会

## ● いい伝え 自慢したいこと

ジンバと言って親しまれている海草は、ホンダワラと言い、古くから食用とされてきました。短い茎葉には、米俵のようなだ円形の気胞があり、この名がついたと言われます。茎葉の長さに長短の差があり、長いものでは、1mにもなり、これを神馬の尾にみたてて、古名を神馬藻（神尾藻）といいます。一般的には、豊年の縁起として、乾燥させたジンバをお正月のしめ飾りや神様に飾ってお祝いしますが、島根町では、お正月前にジンバを刈り、生のものを飾ってお祝いをするならわしがあります。ジンバのなかでも、メボソと呼ばれるものが柔らかく、酢味噌和えや白和えに適しています。これらの料理は祭りごとには欠かせない一品となっています。



## ● 作り方

- ①ジンバは塩水で洗い、さっと茹でて2~3cmに切る。
- ②大根は短冊切りにし、軽く塩をふりしんなりさせる。
- ③酢味噌でジンバ、大根を和える。

## ● アドバイス

- ジンバなどの海草には、ヨードが多く含まれ、カリウムやカルシウムを多く含んでいます。海草類の糖質やたんぱく質は、消化されにくくダイエット食品として利用されています。
- 和風の魚料理と組み合わせると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
ジンバ	40
大根	25
塩	0.1
酢	5
味噌	1
砂糖	4

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	23 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂 質	0.1 g
カルシウム	51 mg
鉄	0.4 mg
食 塩	0.6 g
ビタミン A	10 IU
ビタミン B1	0.01 mg
ビタミン B2	0.03 mg
ビタミン C	4 mg
繊 維	0.7 g

## ● バランス診断



### ● いい伝え 自慢したいこと

この地方の人々は、美しい自然の息吹と古い文化と歴史の彩り豊かな人情に培かれた人間性の環境のもとで、古くから海とのかかわりをもちながら生活をしてきました。島根半島の沖合は、隠岐島まで水深100メートル内外の浅い陸棚が続く海底地形で、そこに栄養分の富む対馬暖流が流れる好漁場であり、またリアス式海岸は天然の魚礁になっています。そのためこの地方の沿岸は魚類の回遊、産卵、根付魚の繁殖の適地になっており、昔からタイ、サバ、ブリ、アジ、イワシなどの魚類が豊富です。その中で、鯛は年中漁獲されるために祝い事はもちろん、種々の料理に活用されています。特に、この地方の真鯛の美しい桜色と荒波にもまれた深い味わいは、全国的に見ても一級品です。

この鯛御飯は、鯛の姿をそのまま生かした豪華な料理です。

美保関町給食ボランティアグループ



### ● 作り方

- ①鯛は腹わた、うろこを取っておく。
- ②米は洗って水気を切っておく。
- ③人参、牛蒡はみじん切りとする。
- ④米と野菜を合わせ、鯛の腹の部分に詰める。
- ⑤だし汁にしょうゆとみりんを合わせ、鯛を入れ弱火で煮含める。

### ● アドバイス

- この料理は、たんぱく質が沢山とれる献立です。
- 鯛は、高度不飽和脂肪酸が少なく、アミノ酸のイノシン酸が分解しにくいため、古くなってしまってもあまり味が落ちません。腐っても鯛といわれる原因是そのためでしょう。
- 身が柔らかくずれやすいので、盛りつけるときに気をつけましょう。野菜をたっぷり使った煮物や和え物、吸物等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	247 kcal
たんぱく質	21.8 g
脂 質	5.4 g
カルシウム	59 mg
鉄	0.7 mg
食 塩	0.7 g
ビタミン A	265 IU
ビタミン B <sub>1</sub>	0.40 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.26 mg
ビタミン C	3 mg
纖 維	0.2 g

### ● バランス診断



# 5 干柿ロール

食品数  
4

冬

東出雲町食生活改善水深協議会

## ● いい伝え 自慢したいこと

干柿の里、東出雲町畠地区は、晩秋の上昇気流が激しく、霜や露の発生が少ないという立地条件を利用して、干柿が作られました。

「柿小屋」と呼ばれる南に面したガラス張りの家屋で、自然乾燥させて作ります。この干柿は今から400年前、畠地区の一住民が「つるし柿」を作り、正月の飾り物、万病の良薬として、尼子氏の城下を売り歩いたことに始まると伝えられています。「味よし」「色よし」「大きさよし」と三拍子そろったこの干柿は、松平治郷公への献上をきっかけに、松江方面への出荷が盛んになったと言われています。今では、お正月のおせちには干柿を使った酢物や巣ごもり卵は欠かせません。

ほどよく乾燥させた干柿を冷凍保存し、行事食にも利用されています。



## ● 作り方

- ①チーズ、人参は棒状に切り、人参は茹てる。
- ②干柿は種を取って伸ばし、しその葉を敷き、チーズと人参を芯にして巻く。

## ● アドバイス

- 干柿は糖分が多く、一度にたくさん食べるとエネルギーの摂り過ぎにつながります。干柿の表面にふいた白い粉はぶどう糖と果糖の混合物です。洗い落とさず食べましょう。
- 柔らかい干柿の場合、しっかりと巻いてラップで包み、冷やしておくときれいに切れます。
- 干柿はチーズとよくあい、おやつや洋酒のつまみに喜ばれます。
- 貝割れ大根や練り辛子等を加えると、ピリッとし、別の味わいもできます。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	159 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂 質	7.7 g
カルシウム	89 mg
鉄	2.0 mg
食 塩	1.4 g
ビタミン A	536 IU
ビタミン B1	0.06 mg
ビタミン B2	0.25 mg
ビタミン C	1 mg
繊 維	0.2 g

## ● バランス診断



# 6 赤貝御飯

食品数  
4

冬

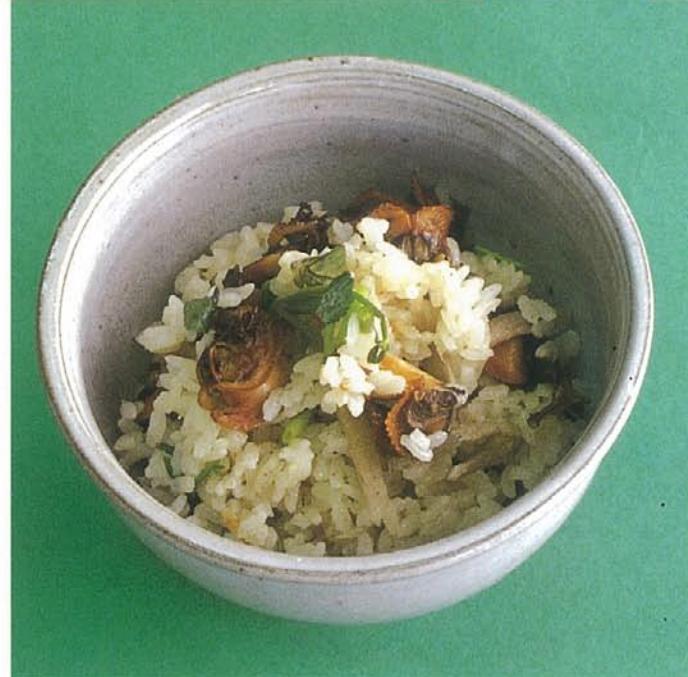
八雲村グループたまごやき

## ● いい伝え 自慢したいこと

中海は宍道湖より塩分の多い汽水湖で、魚介類の宝庫です。

赤貝は、昔は、中海の底からわき出るほどよく取れ、中海を代表する魚介類でしたが、中海に赤潮が発生したため採れなくなり、今では他県産のものが入っています。それでも赤貝は魚の少なくなる旧正月の頃、食卓にはなくてはならない食品で、今も昔も変わらず、八百屋の店頭で売られています。赤貝は泥状の海底にすんでおり、殻についている泥や汚れを落とすのが一苦労で、冬の冷たい水で殻をこすり合わせるように洗います。お正月やお客様のある時にはガラガラ音をたて、手をまっかにして準備をします。

出雲地方では、赤貝御飯、殻蒸し、のっぺい汁にして、日常の食卓をぎわしています。特に赤貝御飯はこの地方の名物にもなっています。



## ● 作り方

- ①赤貝は空入りをし殻から出す。牛蒡はささがきにし、水に放して、あく抜きをする。  
芹はみじん切りにする。
- ②米に赤貝、牛蒡、調味料を加えて炊く。
- ③炊き上がったら、芹を混ぜ合わせる。

## ● アドバイス

- 赤貝はたんぱく質のアミノ酸組成が、栄養的にバランスがよく、良質のたんぱく源です。またグリコーゲンの含量も高くなっています。ビタミン類ではA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>などが比較的多く含まれています。
- 味付御飯なので、塩分が多くならないよう、うす味の献立にしましょう。野菜たっぷりの副菜と魚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
米	70 カップ1/5
赤貝のむき実	25 100g
芹	7 28g
牛蒡	10 40g
しょうゆ	5 大さじ1
みりん	5 大さじ1
酒	3 小さじ2
塩	0.3 小さじ1/4

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	297 kcal
たんぱく質	9.5 g
脂 質	1.0 g
カルシウム	22 mg
鉄	2.0 mg
食 塩	1.2 g
ビタミン A	83 IU
ビタミン B <sub>1</sub>	0.13 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.10 mg
ビタミン C	2 mg
織 維	0.4 g

## ● バランス診断



# 7 芹と鶏肉のナムル

くにびき農協玉湯支店野菜部会婦人部大谷四地区料理グループ

食品数  
5

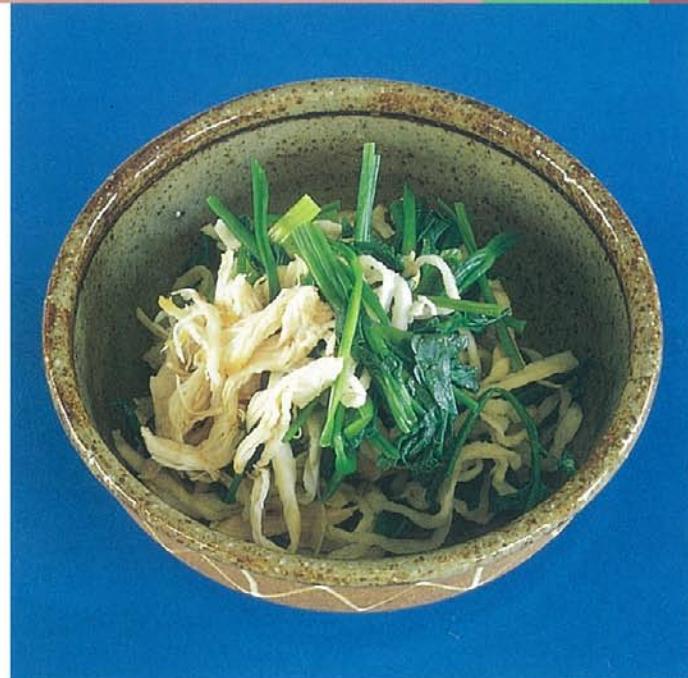
冬

## ● いい伝え 自慢したいこと

芹は、この地方では古くから特産物として親しまれている野菜です。また、万葉集にもうたわれており、春の七草にもあげられています。水を引き込んだ田に苗を植え、徐々に水位を上げて育て収穫します。冬の風物詩として芹摘みの様子は郷愁をさうものがあります。

冬から早春にかけてが旬で、暖かくなると品質が落ちます。全体がみずみずしく葉の緑色が鮮やかなものを選び、茎が太すぎるものは堅いので避けます。

冬の寒さの中でしっかりと根をおろして育った芹は、冬の味覚としてすっかり定着しています。シャリッとした歯ごたえは、身近にある新鮮な素材ならではの味わいです。



## ● 作り方

- ①芹は5cm長さに切る。
- ②干大根は水にもどして、絞っておく。
- ③鶏ささ身は皿にのせ、酒を振って10~12分蒸す。
- ④冷めたら細くさき、蒸し汁につける。
- ⑤胡麻油で芹と干大根をさっと炒める。
- ⑥胡麻をよくすり、砂糖、しょうゆで胡麻酢をつくり芹を干大根、鶏ささ身をあえる。

## ● アドバイス

- 芹はカロテンとビタミンCのほか、繊維も豊富な緑黄色野菜です。新鮮な芹は、少し歯ごたえがある位の固さで活用するのがポイントです。
- さっとゆでて、お浸しや和え物にしたり、また鶏肉や魚のたんぱく質源の食品と組み合わせた鍋物や汁物の青味として活用します。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	136 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂 質	6.5 g
カルシウム	115 mg
鉄	2.1 mg
食 塩	0.7 g
ビタミンA	293 IU
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	10 mg
纖 維	0.9 g

## ● バランス診断



# 8 干大根の粕汁

宍道町食生活改善推進協議会

食品数  
5

冬

## ● いい伝え 自慢したいこと

大根は、ソ連のコーカサス地方が原産といわれていますが、日本でも古くから栽培されている根菜です。一年中出回っていますが、秋から冬にかけてがもっともおいしく特有の甘みと辛みがあります。

この地方では、12月の初めの頃になると、冬の保存食用として軒下につるされた大根をあちこちで見ることができます。特に、細長い大根を丸干しして使用することは、干大根独特の風味が増すので、冬の間の保存食として重宝されています。

冬の家庭料理の素材としては欠かせないものです。柔らかく煮るのには時間がかかりますが、ストーブの火にかけたり、練炭火ばちで干大根をじっくり煮る様子は、本当に家庭の温かみを感じさせるものです。



## ● 作り方

- ①干大根はすりこぎでたたき、柔らかくし輪切りにする。
- ②人参はいちょう切り、油揚は短冊切り、葱は織切りにする。
- ③だし汁を煮たて、干大根、油揚、人参を柔らかくなるまで煮る。
- ④酒粕は刻んでだし汁カップ $\frac{1}{2}$ （分量内）でのばしておく。
- ⑤味噌と酒粕を入れ、味をととのえ、最後に葱を加えて火をとめる。

## ● アドバイス

- 切干大根は、食物繊維が豊富で、腸の働きを刺激して活発にしたり、腸内細菌のビタミン合成を助けたりします。また腸液の分泌を盛んにし、大腸ガンの予防効果もあると考えられます。
- たんぱく質等が少ない食品なので、動物性食品と組み合わせた煮物や炒め煮、甘酢づけなどにするとよいでしょう。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
干大根	10 40g
人参	10 40g
油揚	12 $\frac{1}{2}$ 枚
こんにゃく	20 $\frac{1}{4}$ 枚
葱	10 40g
酒粕	30 120g
だし汁 カップ1	カップ4
味噌	12 大さじ3弱

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	168 kcal
たんぱく質	9.4 g
脂 質	5.3 g
カルシウム	118 mg
鉄	2.5 mg
食 塩	1.6 g
ビタミンA	458 IU
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	6 mg
繊 維	2.1 g

## ● バランス診断



# 9 朝鮮人参の鶏蒸し

食品数  
6

冬

八束町婦人会

## ● いい伝え 自慢したいこと

八束町の薬用人参は、長野県、福島県と共に全国三大産地にランクされ、県内唯一の薬用人参の生産地であり、現在栽培面積76haが栽培されています。

収穫された生の人参を一本一本丁寧に洗い、更にいろいろの工程を経てでき上がったのが紅参と呼ばれるもので、色艶、形、肉質のしまり、大きさによって選別されます。これが、朝鮮人参です。昔から、肥えた土と海を見おろす小高い島の気候風土がマッチして特産物として作られています。最近では薬用としてのみでなく、家庭の料理の中にも工夫して使われるようになりました。少し苦味がありますが、それが一段と料理の風味を増してくれるようです。



## ● 作り方

- ①丸ごと一羽の鶏を腹を開け、塩、こしょうをする。
- ②牛蒡、人参は3cm長さのせん切りにする。
- ③玉葱は小口切りとする。
- ④にんにくはみじん切りとする。
- ⑤朝鮮人参は大きさにより、細長く切ったり、小口切りにする。
- ⑥牛蒡、人参、玉葱、にんにくを鶏の腹の中へ詰め込み形を整える。
- ⑦蒸し器で火が通るまで20~30分蒸す。
- ⑧好みでポン酢や焼肉のタレをつけていただく。

## ● アドバイス

- 一口に薬用人参といつても、加工した製品別に見ると、紅参、白参、粉末、エキス等いろいろありますが、基本的な効能は、精神的肉体的疲労を回復したり、血液の循環を促進したり、胃腸の働きを活発にします。
- 食べ方としてはスープにしたり、砂糖をからめて干菓子として利用します。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	160 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂 質	8.8 g
カルシウム	21 mg
鉄	1.1 mg
食 塩	1.1 g
ビタミン A	488 IU
ビタミン B1	0.10 mg
ビタミン B2	0.16 mg
ビタミン C	6 mg
繊 維	0.5 g

## ● バランス診断



# 10 蕎のかぶら蒸し

安来市連合婦人会

食品数  
9

冬

## ● いい伝え 自慢したいこと

蕎は、別名「かぶら、すずな」ともい、春の七草の一つでもあります。原産はヨーロッパで、日本へは大根より早く伝わり奈良時代から栽培されていたようで、当時としてはかなりのごちそうであったようです。蕎は、根がふくらんでいるところから頭と呼ばれています。

今では蕎というと根の部分をさしますが、昔は「あおな」「茎立」と言われ、葉の部分が重宝されていました。品種は、大蕎、中蕎、小蕎に分けられ秋から冬にかけて甘味が増し、一層おいしくなります。

蕎は、当地でも昔から作られており、庶民の味として冬の食卓をにぎわしてくれる食品です。

このかぶら蒸しは、くせのない蕎の甘味を十分に生かした料理で、寒い冬には簡単で暖かい料理の一品として、食卓に温かみとうるおいを与えてくれます。



## ● 作り方

- ①蕎は皮をむきすりおろし、軽く水気をきつておく。
- ②鯛は両面に酒、塩をふり10分位おく。
- ③きくらげはもどしてせん切り、百合根は1片づつはがし、ぎんなんは皮を取り茹でて薄皮をむき2つに切る。むきエビはさっと茹でておく。
- ④すりおろした蕎に、溶いた卵と片栗粉を混ぜ、この中にきくらげ、百合根、エビ、ぎんなんを入れざっくり混ぜる。
- ⑤深めの器に鯛をしき、その上に具を入れたかぶらをのせ、蒸し器で10分位強火で蒸す。
- ⑥だし汁に塩、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉を入れ火にかけ、とろみがついたら火からおろし、蒸し上がったかぶらにかける。

## ● アドバイス

- 蕎には、ビタミンCの他に亜鉛が豊富に含まれています。亜鉛は、高血圧症や糖尿病患者に不足の傾向がみられますのでしっかり食べるようにしましょう。
- 各栄養素共ほぼ平均的にとれますのが野菜、芋類を使った献立と組み合わせると、さらに良くなります。
- このかぶら蒸しは、蕎をおろして作るので、蕎を選びません。また、高齢の方にもとても食べやすい料理です。
- 鯛の変わりに、すずき、鰯を使っても良く合いますが、少々くさみがあるので皮をはぎ、塩、酒をふるとおいしくいただけます。

## ● 栄養量 (1人分)

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
白蕎	125
鯛	50
塩	0.8
酒	4
きくらげ	1
ぎんなん	10
百合根	10
むきエビ	20
卵	13
塩	少々
酒	3
みりん	5
しょうゆ	5
片栗粉	4
だし汁	100
葱	5
	500 g
	200 g
	小さじ½
	大さじ1
	4 g
	8個
	40 g
	80 g
	1個
	少々
	小さじ2
	大さじ1
	大さじ1
	大さじ2
	カップ2
	20 g

## ● バランス診断



エネルギー	185 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂 質	3.5 g
カルシウム	89 mg
鉄	1.5 mg
食 塩	1.8 g
ビタミン A	140 IU
ビタミン B1	0.23 mg
ビタミン B2	0.23 mg
ビタミン C	27 mg
織 維	0.7 g

# 11 こんにゃくの華風和え

広瀬町比田美代里会

食品数  
5

冬

## ● いい伝え 自慢したいこと

こんにゃくは、別名こんにゃく玉ともいい、里芋科の多年草で3年～5年でこんにゃく玉ができ、これより作ります。

日本へは中国から伝来し、漢名、和名共に蒟蒻と書きます。こんにゃくは、胃ではほとんど消化されず、小腸から大腸へ運ばれる途中で、不用異物を吸着しながら排泄されるところから、美容食としてもてはやされています。昔から冬至に南瓜とこんにゃくを食べるのは、1年中に腸管にたまつた砂（不純物）を追い出すための先人の生活の知恵でもあります。

こんにゃくは、仏事やお客様料理には欠かせない素材の一つですが、季節の野菜をふんだんに取り入れたこんにゃくの華風和えは、胡麻油と唐辛子の風味で、野菜を余り食べない若い人達にも歓迎される、おしゃれなダイエットメニューの一品もあります。



## ● 作り方

- ①こんにゃくは大きめのせん切りにし、茹でておく。
- ②大根、人参はせん切り、胡瓜は少し大きめのせん切りにし、塩もみして水洗いをしておく。
- ③酢、砂糖、塩で三杯酢を作る。
- ④小口切りにした唐辛子を胡麻油で炒め、熱いうちに三杯酢の中へ入れる。
- ⑤水気を切ったこんにゃく、大根、人参、胡瓜を三杯酢で和える。

## ● アドバイス

- こんにゃくはエネルギーがなく、繊維質を多く含んでいる食品です。グリコマンナンと共にコレステロールを下げる働きもありますので、肥満、糖尿病、高脂血症の方は積極的に食べたい食品の一つです。
- たんぱく質がやや少ないので、主菜と組み合わせると良くなります。
- 唐辛子の風味を生かすため、唐辛子を入れて炒めた胡麻油は熱いうちに三杯酢に入れます。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	44 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂 質	2.1 g
カルシウム	38 mg
鉄	0.5 mg
食 塩	0.9 g
ビタミン A	328 IU
ビタミン B1	0.03 mg
ビタミン B2	0.03 mg
ビタミン C	8 mg
纖 維	0.8 g

## ● バランス診断



# 12 大豆ステーキきのこソースかけ

伯太町食生活改善推進協議会

食品数  
11

冬

## ● いい伝え 自慢したいこと

つる豆を改良して作られたのが大豆です。大豆の根につく根粒バクテリアが土壤の中の窒素を吸い上げ、たんぱく質を豊富に合成するので、大豆を「畠の肉」と言って重宝しています。大豆は別名「萬米」ともいい、ここより「大豆を食べるとまめになる」ということわざが生まれたともいわれています。

栄養価の高い大豆を肉に見立てて大豆ステーキにしてみました。豆の食べにくい子供、若い人達にも大豆とわからず食べていただける料理です。大豆とじゃが芋の持つ自然の甘味が料理全体をまろやかな味に仕上げてくれる一品です。



## ● 作り方

- ① 茹大豆はすり鉢ですりつぶし、じゃが芋は茹でてつぶす。
- ② 茹大豆とじゃが芋を混ぜ塩、こしょうで調味し、つなぎに卵、パン粉を入れ小判型に丸め小麦粉をつけて油で両面焼き上げる。
- ③ 舞茸、しめじを小房にさき油で炒めておく。
- ④ バター、小麦粉、牛乳でブラウンソースを作り、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ 皿にブラウンソースをしき、その上に大豆ステーキをのせ炒めたきのこを散らし、小さくちぎったパセリをあしらう。

## ● アドバイス

- 大豆は、たんぱく質、良質の脂質、繊維等が多く含まれていて、とても栄養価の高い食品です。1週間に1~2回は食べるようになさってください。
- 茹大豆は、少し粒が残っている位のつぶし方がおいしく仕上がります。
- きのこソースを作らない場合は、きのこや野菜等を具として中に入れても、おいしくいただけます。
- エネルギーが高い料理なので、野菜や海草を使った料理と組み合わせるとよいです。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
茹大豆	75
じゃが芋	75
塩	0.6
こしょう	少々
卵	13
パン粉	4
小麦粉	16
牛乳	50
バター	3
塩	0.4
こしょう	少々
舞茸	6
しめじ	15
油	6
パセリ	1

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	344 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂 質	18.7 g
カルシウム	117 mg
鉄	2.5 mg
食 塩	1.2 g
ビタミン A	237 IU
ビタミン B1	0.31 mg
ビタミン B2	0.34 mg
ビタミン C	19 mg
繊 維	2.1 g

## ● バランス診断



# 13 牛肉御飯

食品数  
6

冬

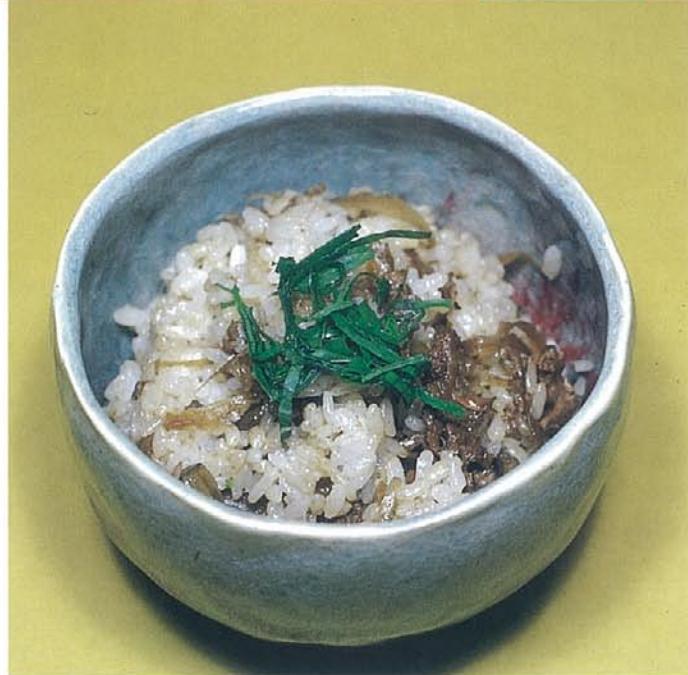
仁多町山菜美グループ

## ● いい伝え 自慢したいこと

仁多町は、昔から水稻と和牛が盛んで、特に和牛については、島根県はもとより全国的に有名です。

子牛の成育が順調ならば、生後7~8か月で家畜市場で全国へ売られていきます。平成5年度には877頭の子牛が売されました。

子牛を飼育するために、あぜ草や牧草を刈り、エサとして与えます。冬場は草がないので夏場に刈った草をサイロに詰めたり乾燥させたりして、保存したものを食べさせ、大切に育てます。その他に、運動をさせたり、牛舎の掃除をしたりと、牛の飼育は大変な仕事です。しかし、市場で高い値段で売れるときまでの苦労も報われ、また良い子牛を飼育しようとがんばる気になります。その仁多牛を使った牛肉御飯は、子供達に人気の献立です。



## ● 作り方

- ①牛蒡は、ささがきにして酢水につけ、牛肉は2~3cmに切る。
- ②玉葱は、くし形に薄く切る。
- ③熱した鍋に油を入れ、牛肉を炒め砂糖、酒、しょう油で煮て肉を取り出し分量の水を加える。
- ④水を切った牛蒡を鍋に加えて柔らかくなったら玉葱、取り出した牛肉を加える。
- ⑤炊きあがった御飯に炒めた材料を加え、サククリと混ぜ、器に盛ってせん切りの青しそをのせる。

## ● アドバイス

- 牛肉料理のポイントは、部位により調理方法を変える事です。柔らかい上質の部分は肉の持ち味を生かした料理に、硬い部分は長時間の煮込みなどに向きます。
- 緑黄色野菜や小魚、海藻を使った和え物や酢物と組み合わせましょう。

## ● 栄養量 (1人分)

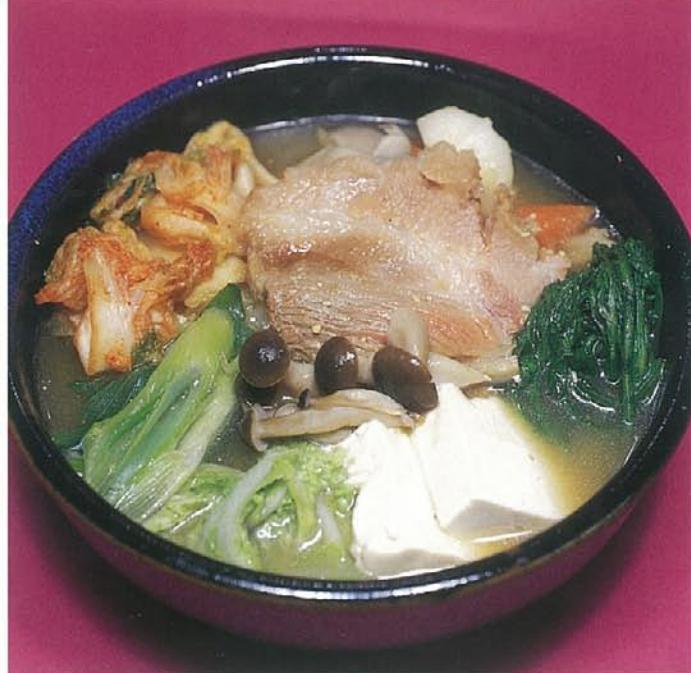
エネルギー	347 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂 質	4.9 g
カルシウム	14 mg
鉄	1.4 mg
食 塩	1.5 g
ビタミン A	48 IU
ビタミン B1	0.13 mg
ビタミン B2	0.14 mg
ビタミン C	2 mg
繊 維	0.4 g

## ● バランス診断



### ● いい伝え 自慢したいこと

今では少なくなりましたが冬になると、ここ横田町は一面が1mぐらいの雪におおわれ、男性は手持ちぶさたになります。そこで寒い冬の楽しみの一つで隣近所でさそいあって山に入り猟をしたものです。猟は、うさぎや山鳥などの小物ですが、時々大物の猪がとれる事があります。そんな時は、大喜びで家族はもとより、隣近所にくばり猟の話をしながら、味噌やしょうゆ味の鍋を食べたものです。交通の便も悪かった当時は、なかなか肉や魚といったたんぱく源が手に入らず、この猪料理は、大事なたんぱく源をとる方法でした。今でも、この猪鍋はこの地方では冬の料理として食卓にのぼります。その鍋にキムチを加え現代風にアレンジしてみました。



### ● 作り方

- ①猪肉は薄めに切り、しょうゆ、胡麻油、にんにくのみじん切りを加えてよくもみ込む。
- ②だし汁に味噌を加えて調味する。
- ③人参は5mmの輪切り、白菜は5~6cmの長さに、葱は斜切りにする。春菊は2等分、しめじはほぐし、豆腐は厚切りに、キムチは5~6cmに切る。
- ④鍋にすべての材料を並べ入れ、だし汁を上からかけ強火にかける。

### ● アドバイス

- 猪肉の栄養成分は、豚肉とあまり変わりませんが、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>は少なめです。12月から2月は脂がのるうえに、餌に動物性のものが少なくなるため、特有のくさみがとれて食べやすくなります。
- わかめや小魚を使った酢物や和え物と組み合わせ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
猪肉	60
豆腐	40
白菜のキムチ漬	20
人参	30
白菜	80
葱	30
春菊	30
しめじ	10
にんにく	3
だし汁	200
味噌	10
しょうゆ	3
胡麻油	3

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	254 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂 質	14.9 g
カルシウム	154 mg
鉄	3.4 mg
食 塩	2.6 g
ビタミンA	1850 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.61 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.40 mg
ビタミンC	36 mg
繊 維	1.7 g

### ● バランス診断

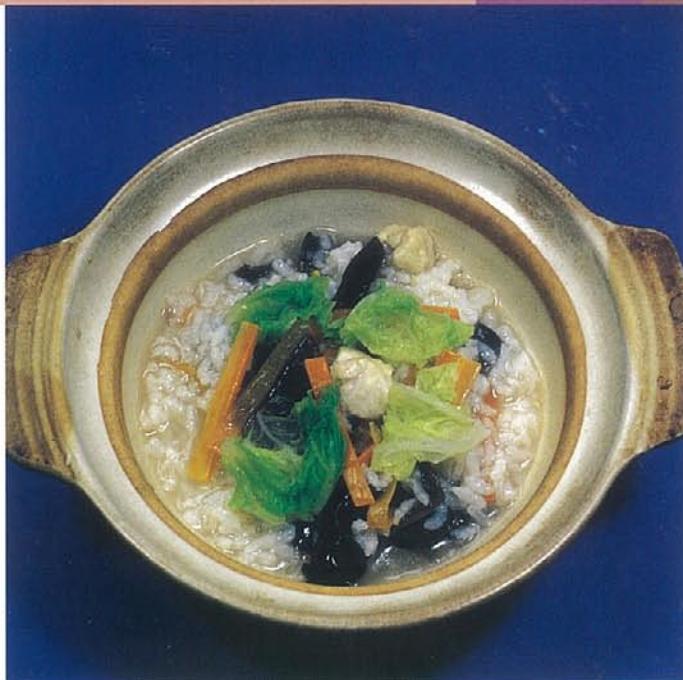


### ● いい伝え 自慢したいこと

白菜の歴史は比較的新しく、明治に入つてから栽培されはじめ、1900年に入ってから普及しました。しかし、現在では、大根、キャベツに次いで多く生産されています。

白菜は甘味が強く、炒め物、煮物、鍋物などどんな料理にも合うので、冬場の食卓には欠かせない野菜の一つです。

この中華粥は、白菜の淡白な味が胡麻油の風味で一層引き立ち、寒い冬には体の暖まる一品として喜ばれています。



### ● 作り方

- ①鶏肉は1口大に切つて塩少々で下味をつける。
- ②にんにくは、半分に切り、人参は短冊に切る。
- ③きくらげは、水につけてもどし軸をとり1口大に切る。
- ④白菜は4~5cmに切り白い部分はさらに縦に2等分する。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、にんにく鶏肉の順に炒める。
- ⑥米は洗い土鍋に入れ、水8カップを加え、鶏肉、胡麻油を加え炊く。
- ⑦米が柔らかくなったら野菜を加え、更に煮込む。

### ● アドバイス

- 白菜は、糖質が約2%とかなり多く含まれているため、甘味を感じる食品ですし、鍋物の他にバターやクリームで煮込んだり、ベーコンで炒めたりといろいろな料理にあう野菜です。
- 粥を煮込むのに、水炊きなどの鍋物をした残りのだしを利用しても良いでしょう。また、白和えなど豆腐料理を一品添えるとバランス良くなります。

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	359 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂 質	13.2 g
カルシウム	50 mg
鉄	1.9 mg
食 塩	0.7 g
ビタミン A	1310 IU
ビタミン B1	0.13 mg
ビタミン B2	0.12 mg
ビタミン C	15 mg
繊 維	0.9 g

### ● バランス診断



# いこ 16 射込み抹茶きんとん

加茂町

食品数  
3

冬

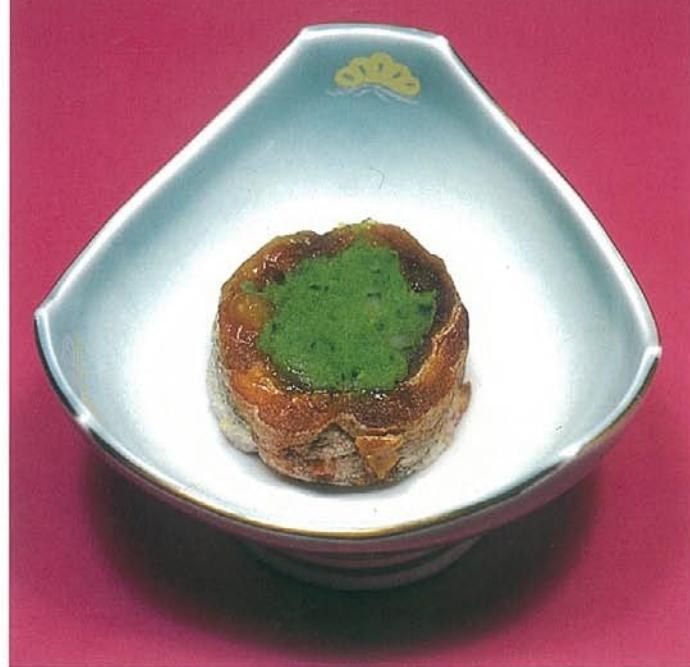
## ● いい伝え 自慢したいこと

柿の歴史は古く、「カキ」の語源について、「あかつき」より転化したものとか、「赫やき」という意味で、果実の色から出たものとかいろいろな説があります。

他の果物にみられない形と味で欧米では、あまり認められず東洋的なものといえます。

干柿は、渋柿を20~30日間干したもので、加茂町でも秋になると各家庭の軒下に吊るす風景が見られます。干す日数が経過するに従い、固さや風味がどんどん変わります。

この料理は、少し固めで甘味の強い干柿にさつまいものきんとんを巻込みます。町で生産される抹茶との組み合わせがよくあい、お茶受けに喜ばれています。



## ● 作り方

- ①干柿は種をとり、開いておく。
- ②さつま芋は、皮をむき輪切りにして水にさらしあくぬきをした後茹である。
- ③茹で上がったら、水気をよくきり、熱いうちにつぶし砂糖、塩で味付する。
- ④抹茶を加えて、きんとんを作る。
- ⑤巻きすぐにラップを敷き、干柿をうすく伸ばして並べ、きんとんを芯にして巻く。包んだまま冷蔵庫に保存し、食べる時輪切りにする。

## ● アドバイス

- 干柿は、食物繊維が多く含んでいますし、抹茶の使用によって、一切食べる事により鉄分を0.6mg摂る事ができます。
- 干柿を使ったきんとんは、保存もでき、おもてなしのデザートとして重宝な1品です。
- 間食に牛乳を組み合わせると、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
干柿	20 小4個
さつま芋	50 200g
砂糖	3 大さじ1½
塩	0.2 小さじ½
抹茶	1 小さじ1

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	127 kcal
たんぱく質	1.5 g
脂 質	0.2 g
カルシウム	24 mg
鉄	0.6 mg
食 塩	0.2 g
ビタミンA	196 IU
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	17 mg
織 繩	0.8 g

## ● バランス診断



# 17 ミルク味噌グラタン

木次町食生活改善推進協議会

食品数  
10

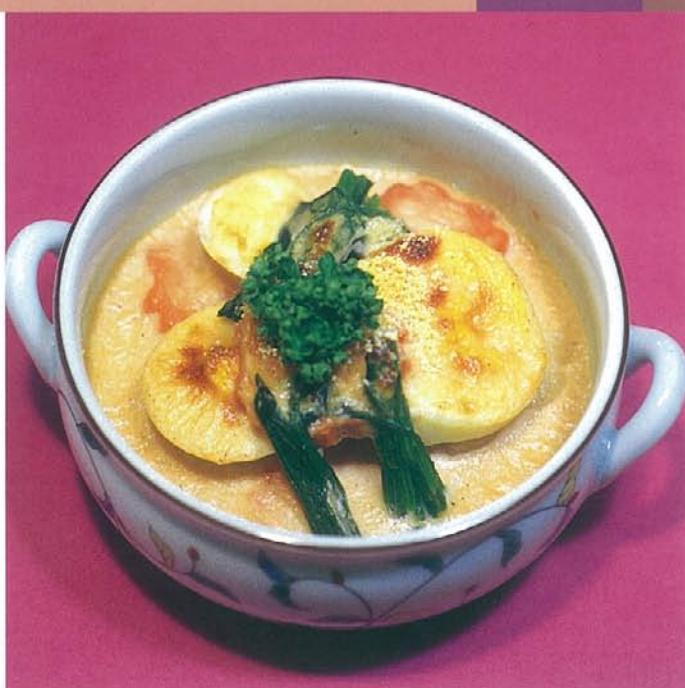
冬

## ● いい伝え 自慢したいこと

最近骨粗鬆症予防のため、カルシウム摂取が注目されています。牛乳は、手軽で摂取しやすい食品です。

夜寝むれない時、温めた牛乳を飲むとカルシウムの精神を安定させる働きにより安眠できます。また、寒い冬に熱々の牛乳料理を食べると、体が温まりゆったりした気分になります。

グラタンというと若者の好む料理のように思われますが、味噌を加える事により、牛乳嫌いの人やお年寄りにも抵抗なく食べられるようになります。



## ● 作り方

- ①卵は茹卵にし、輪切りにしておく。
- ②じゃが芋、人参は5mmの厚さに切りさっと茹でる。
- ③ほうれん草は茹でて3cmに切っておく。
- ④にんにくのみじん切りをバターでよく炒め小麦粉、牛乳を加えホワイトルーを作り、味噌とケチャップを加えソースを作る。
- ⑤耐熱容器に薄くバターをぬり、じゃが芋、人参、茹卵を重ねて入れ、ソース、粉チーズをふり中温オーブンで約5分焼き上げる。
- ⑥焼き上がったら、パセリのみじん切りを上からかける。

## ● アドバイス

- ビタミン、ミネラルの豊富な緑黄色野菜とカルシウムをはじめ栄養価の高い牛乳の組み合わせで栄養たっぷりの料理です。
- 牛乳はカルシウムを100g中100mg含み吸収率も良い食品です。飲むだけでなく料理の中にも積極的に使いましょう。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	315 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂 質	17.7 g
カルシウム	176 mg
鉄	2.6 mg
食 塩	1.3 g
ビタミン A	1888 IU
ビタミン B1	0.20 mg
ビタミン B2	0.49 mg
ビタミン C	33 mg
繊 維	0.7 g

## ● バランス診断



# 18 山の芋入り高菜おやき

三刀屋町食生活改善推進協議会

食品数  
10

冬

## ● いい伝え 自慢したいこと

12月8日は針供養の日です。三刀屋町では昔からあんを入れない生団子に折れた針を刺してお供えし、その日は1日中針を休ませるので、女性にとって大切な行事となっていました。今ではこの行事をすることも少なくなりましたが、おやきを家で作ることは受け継がれています。あんも高菜等の野菜で工夫したり、冬場のおやつとしても食べられています。

このおやきの特徴は、皮に三刀屋特産の山の芋を加えていることで、こうすると1週間は固くならずにおいしくいただけます。また、子どもと一緒にすると楽しく作られます。

緑黄色野菜の高菜と南瓜とをあんにして、おやつにも野菜が摂れるように工夫しています。



## ● 作り方

- ①もち米の粉と白玉粉とを混ぜ合わせ、温めた牛乳を加えて耳たぶよりすこし固めにまとめ、蒸し器で15分くらい蒸す。
- ②蒸しあがった粉とすりおろした山の芋を一緒にしてよく練る。
- ③高菜は茹でて細かく刻み、人参はみじんに切る。油を熱して人参、高菜、かつを節を炒めしようにて調味して高菜あんを作る。
- ④南瓜は蒸してつぶし、砂糖、塩で調味して南瓜あんを作る。
- ⑤よく練った衣を8等分し、半分ずつにそれぞれのあんを詰め、形を整える。南瓜あんには黒胡麻を付け、うすく油を敷いたホットプレートで焼く。

## ● アドバイス

- 高菜は冬から春にかけて出回る緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンB<sub>2</sub>やC、鉄、カルシウムを多く含み、その背丈が1メートル近くにも伸びるのでこの名前になっています。高菜あんは味噌味にしてもおいしくなります。
- おやきは朝食や畠仕事での弁当、間食にもなります。牛乳と一緒にいただいたら、野菜たっぷりの副菜を添えてみましょう。

## ● 栄養量 (1人分)

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
山の芋	15
もち米の粉	20
白玉粉	5
牛乳	20
黒胡麻	1
油	1
高菜	15
人参	3
かつを節	1
油	1
しょうゆ	2
南瓜	20
砂糖	2
塩	0.1

## ● バランス診断

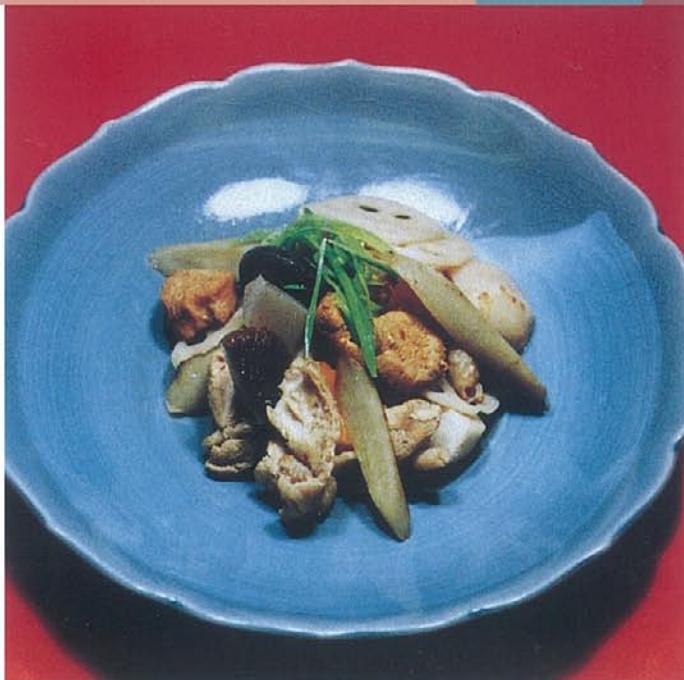


エネルギー	178 kcal
たんぱく質	4.5 g
脂 質	3.6 g
カルシウム	58 mg
鉄	0.8 mg
食 塩	0.5 g
ビタミン A	323 IU
ビタミン B1	0.08 mg
ビタミン B2	0.08 mg
ビタミン C	20 mg
繊 維	0.5 g

### ● いい伝え 自慢したいこと

柄鶏とは吉田村の地鶏で、鶏の仲間ではもっとも肉質が良く、おいしいといわれ、昔から村人達に大切にされてきました。また、柄鶏は庭先飼いで青菜をしっかり食べて育つので肉質は適度な歯ごたえと芳香等があり、優れた食用鶏として高い評価を受けています。

吉田村では300年前、高殿によるたら製鉄が始まって以来「菅谷高殿」は200年以上に渡って操業され、全国で唯一現代に残る和綱生産が行われました。たら製鉄が盛んだった頃から、たら師達の過酷な労働をさえた柄鶏と野菜の旨煮は、材料の持ち味を生かした料理です。



### ● 作り方

- ①柄鶏は一口大に切る。
- ②干椎茸は水でもどして一口大に切り、浸け汁はだしとして使う。
- ③こんにゃくは熱湯を通して後、一口大にちぎる。
- ④牛蒡、れんこん、人参も一口大の乱切りにする。
- ⑤里芋は一口大に切って数回茹でこぼし、ぬめりを取る。
- ⑥油を熱して柄鶏を炒め、肉の色がかわればさやえんどう以外の野菜の水気をきって次々と加えて炒める。
- ⑦だし汁と調味料を加えて汁気がなくなるまで煮含める。
- ⑧さやえんどうはサッと茹でて斜めに切り、器に盛ってから飾る。

### ● アドバイス

- 柄鶏は弱火でゆっくり煮込むほど味わい深くなり、材料の切り方、味付けに工夫しながら伝えたい惣菜です。この料理にはさっぱりとした酢物や和え物を海草を使って組み合わせます。
- 柄鶏はだしがおいしいので冬野菜や牛乳を使った田舎風味噌スープにしたり、皮をきんぴらにしたり、レバーで炒め物にします。柄鶏が手に入らない場合は鶏肉を使ってみましょう。

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	252 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂 質	12.6 g
カルシウム	54 mg
鉄	1.9 mg
食 塩	1.9 g
ビタミン A	1.108 IU
ビタミン B1	0.18 mg
ビタミン B2	0.25 mg
ビタミン C	24 mg
繊 維	1.4 g

### ● バランス診断



材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
柄鶏のもも肉	50
	200 g
干椎茸	3
	4枚
こんにゃく	25
	100 g
牛蒡	25
	100 g
れんこん	25
	100 g
人参	25
	100 g
里芋	30
	120 g
さやえんどう	5
	20 g
油	5
	大さじ1½
だし汁	50
	カップ1
酒	10
	大さじ3
砂糖	1
	大さじ½
しょうゆ	12
	大さじ2½
みりん	6
	大さじ1½

### ● いい伝え 自慢したいこと

猪肉は12月から2月の寒い時期に脂がのり、しかも餌に動物性のものが少なくなるので臭みもとれて一番おいしくなります。また猪肉は「山クジラ」と呼ばれていましたが、これは江戸時代の肉食禁止の風習を逃れるためだったり、脂肪が多くて質の粗いところが鯨の肉と似ていたところから来ています。今は「ばたん肉」と言われ身近な食品となっています。

猪肉を食べると身体が暖まると言われていますが、雪深い吉田村では、たくさんの野菜も加わって寒い冬に身体の芯まで暖まるごちそうになっています。ヘ力鍋を使って作るのでヘ力汁と言っていますが、今ではばたん汁とも呼ばれ親しまれています。



### ● 作り方

- ①猪肉は1cm長さくらいに切る。
- ②各々の具を食べやすいように切る。
- ③だし汁で猪肉と春菊以外の具をやわらかくなるまで煮る。
- ④やわらかくなったら調味し、春菊を加える。

### ● アドバイス

- 猪肉の主成分はたんぱく質と脂肪で、豚肉と同様にビタミンB<sub>1</sub>が多いのが特徴です。
- 独特な臭みをもっているため、味噌とともに調理すると気にならず、おいしくいただけます。また猪肉は長く煮るほど柔らかくなります。
- この料理一品でバランス・ポリュウムともほぼ満たされますが、海草と胡麻等を使った和え物を組み合わせてみましょう。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
猪肉	25
白菜	100g
人参	30
椎茸	5
牛蒡	20g
えのき茸	5
里芋	20
油揚	5
豆腐	15
竹輪	3
葱	12
春菊	3
だし汁	150
しょうゆ	5
味噌	2
	カップ3
	大さじ1
	大さじ½

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂 質	4.8 g
カルシウム	80 mg
鉄	1.7 mg
食 塩	1.1 g
ビタミンA	275 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.17 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.12 mg
ビタミンC	12 mg
繊 維	0.9 g

### ● バランス診断



### ● いい伝え 自慢したいこと

卵が日常の食卓によくあがるようになったのは江戸時代からですが、庶民には高価な食べ物でした。それが平均1人1日1個の時代と言われるようになったのは、昭和30年頃からです。

この料理名となっているファルシとはフランス語で詰め物をした料理のことをいい、英語ではスタッフドといいます。卵は淡白な味のためどんな味ともよく調和をするので、茹で卵に酸味や塩味等の味を詰めてみました。海の幸、山の幸、野の幸をバラエティーに組み合わせて楽しみましょう。

この料理は卵という身近な材料で、中に詰める素材を選ばない料理なので、子供から大人までみんなの期待感を十分に満足させられる一品といえましょう。またお誕生日会、クリスマス会、お正月等の行事食としても簡単にできて、家族で十分楽しんでいただけます。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
鶏卵	75
胡瓜	10
ちりめんじやこ	3
マヨネーズ	3
カニ缶	5
キウイフルーツ	5
マヨネーズ	3
いくら	5
レモン	3
マヨネーズ	1
ミニトマト	10



### ● 作り方

- ①卵は茹で卵にし縦2つ切りにする。
- ②ちりめんじやこは塩出しをし、卵黄と一緒にマヨネーズで和え、薄切りの胡瓜とともに卵白に詰める。
- ③カニ缶をほぐし、卵黄と一緒にマヨネーズで和え、キウイフルーツとともに卵白に詰める。
- ④縦2つにした茹で卵の卵黄の上にマヨネーズをひき、薄切りのレモンをのせ、いくらをのせる。
- ⑤ミニトマトを付け合わす。

### ● アドバイス

- 卵は非常に良質なたんぱく質を含む食品で、そのたんぱく質が100gと理想値と同じになっており、これが栄養食品といわれる理由です。
- 卵はコレステロール含有量が比較的多く、制限されがちですが、卵黄に含まれるレシチンが血中コレステロールの増加を防ぐという研究報告もあり、1日に1人が1個は食べたいものです。
- この料理には野菜たっぷりの汁物、和え物等の副菜を組み合わせましょう。

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	196 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂 質	14.3 g
カルシウム	74 mg
鉄	1.8 mg
食 塩	1.3 g
ビタミン A	551 IU
ビタミン B1	0.10 mg
ビタミン B2	0.40 mg
ビタミン C	10 mg
繊 維	0.1 g

### ● バランス診断



# 22 白菜漬と鮭の粕煮

食品数  
2

冬

## ● いい伝え 自慢したいこと

白菜が日本で栽培されるようになったのは、明治8年に開催された東京市博物館（博覧会）へ出品されたものから種子を採って始まり、戦後は全国どこででも栽培されています。白菜は味にくせがないのでどんな料理にも合い、雪が多い頃では冬場の大切な野菜になっています。雪に埋もれた長い冬の時期には、白菜を塩漬けにして食べていましたが、近年は塩分を控えようと塩出しをしてから調理をしたり、漬けることを控えたりしています。

白菜漬は白菜の持ち味を生かして、特有のまるみある味と心地よい歯切れのよさで親しまれていますが、この料理は塩出しをした白菜漬と鮭と酒粕がみごとにとけあい、冬にピッタリの惣菜といえるでしょう。



## ● 作り方

- ①白菜漬は2cm長さに切り、茹でて塩出しをする。
- ②生鮭はひと口大に切る。
- ③油を熱し、水気をしぼった白菜漬を炒め、生鮭、酒粕、だし汁を加えて煮込み、しょうゆで調味する。

## ● アドバイス

- 白菜の栄養価は他の野菜に比べて特に高いことはないが、ビタミンCを比較的多く含み、塩漬けにしてもある程度は残っています。
- 冬場に白菜を保存するには、根雪にならないうちに収穫し、切らずに丸のまま1日陰干しをし、新聞紙に包んで室外の低温のところへ立てるといいでしょう。
- この料理は、生の白菜を使い、さらに豆腐や野菜をたっぷりと加えて粕鍋にすると、寒い冬に身体が暖まるごちそうとなります。

材料と分量	
1人分(g)	4人分めやす
白菜漬	100
生鮭	25
酒粕	12
しょうゆ	6 大さじ1½
油	3 大さじ1
だし汁	50 カップ1

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	118 kcal
たんぱく質	9.0 g
脂 質	5.4 g
カルシウム	56 mg
鉄	0.8 mg
食 塩	1.7 g
ビタミンA	50 IU
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	30 mg
繊 維	0.9 g

## ● バランス診断



● いい伝え  
自慢したいこと

昔から田んぼの稲が色づき稲刈が始まると、山合いの農村地方では行商人がわにを背負って売りに来ました。わにとは、鮫のことです。海産物に恵まれない山間部の赤名、頼原、広島県三次地方に石見の海岸より運ばれ、食べられてきました。わにの肉は車で運ばれても傷みが少なく、腐りにくく、価格も安かったので、当時は貴重なたんぱく源として何よりもごちそうでした。慣じみのわに料理は、昔も今も刺身、ぬた、あぶり串です。あぶり串とはわにを竹串に刺して焼いたもので、秋祭りや正月等の行事食には欠かせない料理となっています。今では肉に押され、わにが食卓にのぼることも少なくなりましたが、この料理は子供からお年寄りのだれにも喜ばれるわに料理となっています。



● 作り方

- ①わには食べやすい大きさに切って、塩とこしょうで下味をつける。
- ②小麦粉にカレー粉とスキムミルクを混ぜ合わせ、それをわににまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。
- ③貝割れ大根、切ったレモンを添える。

● アドバイス

- わには、脂肪分が少なく淡白で口あたりがよくないため、多くは練り製品の材料に使われています。
- わには肉に尿素を多く含むため特有のアンモニア臭があるが、新鮮なものほどおいしくいただけます。アンモニアを中和するためには酢を使い、煮つけにする時は一度茹でこぼしてから煮てみましょう。
- この料理は主菜となるので、野菜をたっぷり使った煮しめ、汁物、和え物等を添えてみましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	269 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂 質	19.3 g
カルシウム	38 mg
鉄	1.2 mg
食 塩	0.8 g
ビタミン A	508 IU
ビタミン B1	0.03 mg
ビタミン B2	0.11 mg
ビタミン C	11 mg
繊 維	0.3 g

● バランス診断



## 24 柚子のハチミツ漬けカナッペ

出雲市乙立ゆず生産組合

食品数  
4

冬一

### ● いい伝え 自慢したいこと

山、川の幸が豊かなここ乙立地区ではどこの家にも、庭木として1～2本は生えているのが柚子の木です。実り多い秋、以前は柿が色よくうれて、柚子が色づく頃、柚子と渋柿にしょうゆと砂糖を加えてひと晩おき、甘味のある柿を食したものです。柚子が渋抜きの役割をするのです。やがて、柚子の実が沢山できると、いろいろな方法で保存していきます。味噌漬けは、7合塩の手前味噌で漬けていたため、1年以上保存することができました。ハチミツ漬けも、現代の保存方法の一つといえましょう。

乙立地区では、昭和57年から地域の味として柚子の加工に取り組んできました。柚子の季節感と香りを、これからの方々にも広く伝えたいと思います。



## ● 作り方

- ①柚子をスライスし、ハチミツに漬けておく。
  - ②クラッカーの上にちぎったレタス、4等分したスライスチーズをのせる。
  - ③柚子のハチミツ漬けとオリーブをのせ、妻楊枝でとめる。

#### ● アドバイス

- 果皮には、ビタミンC、Aが豊富で、芳香成分を多く含むため、香りを生かして、吸物や柚子味噌などに利用します。果汁の強い酸味は、ビタミンCとクエン酸が豊富に含まれるためです。芳香が強いため、ストレスを防ぎ、風邪を治すともいわれます。
  - 柚子のハチミツ漬けは、単品でお茶受けにすることが多いのですが、いろいろと栄養面を考え、カナッペにしました。レタスの他にきゅうり、茹でブロッコリーなどを組み合わせてみるのも楽しいです。
  - お茶や牛乳など、甘みのない飲み物と組み合わせます。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	253	kcal
たんぱく質	5.7	g
脂 質	12.4	g
カルシウム	158	mg
鉄	0.4	mg
食 塩	1.5	g
ビタミンA	220	IU
ビタミンB1	0.04	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	27	mg
纖 維	1.3	g

## ● バランス診断



### ● いい伝え 自慢したいこと

うつぶるい  
十六島の岩海苔は、地元特産であり、磯の香りも高く、味も良いところから、昔からいろいろな伝説があります。江戸時代には、松平不味公が将軍家の献上品や親しい大名への贈答品として、必ず十六島海苔を用いました。また、茶人であることから、茶会には十六島海苔を欠かさず愛用されていたそうです。

今でも、北風が厳しく、高波が押し寄せる頃になると、岩海苔摘みが始まります。凧になるのを待って岩場へと急ぎ、海苔の乾きかけんを見て帶状にはぎますが、乾きすぎてもきれいに取れないので、岩海苔摘みは、根気と経験のいる作業といえます。このはぎ海苔の風味を最も生かし、はだ寒い元旦の朝、この地方に欠かせない一品として、海苔雑煮を紹介します。



### ● 作り方

- ①鍋にだし汁を煮立てる。
- ②洗った生海苔を入れ、緑色に変わるまで煮る。
- ③しょうゆで味をつける。
- ④平もちを入れ、少し煮る。

### ● アドバイス

- 海苔には、たんぱく質、ビタミンA、B、カルシウムなどのミネラルが豊富です。1回に食べる量が少ないので、汁物、和え物、サラダ等いろいろな料理に使いたいものです。
- 火であぶってもみ海苔とし、温かい御飯に振りかけたり、雑煮以外の汁の実としても、香りが高く、来客にも喜ばれます。風味を生かすため、うす味でいただきます。
- お正月のおせち料理は、どうしても野菜が不足します。海苔雑煮にも、青菜のおひたし等の野菜料理を添えます。

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	286 kcal
たんぱく質	5.9 g
脂 質	1.0 g
カルシウム	20 mg
鉄	1.3 mg
食 塩	1.6 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	0 mg
纖 維	0.2 g

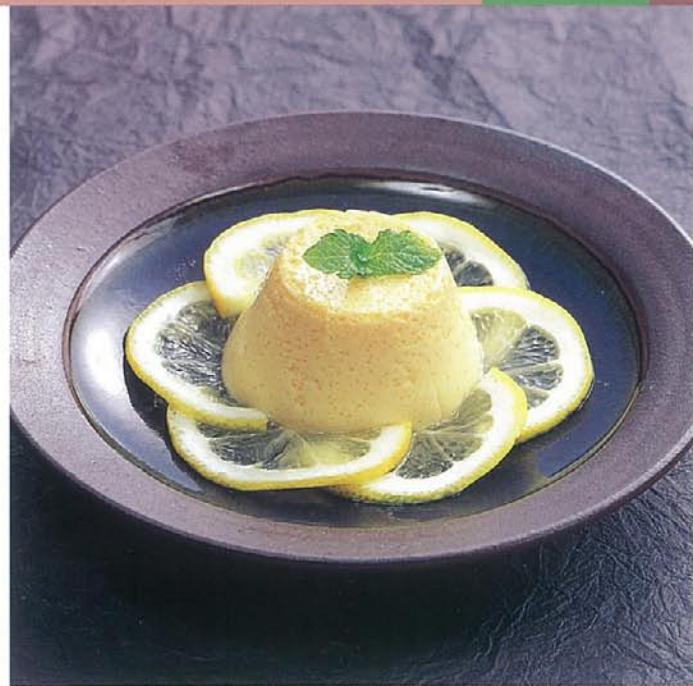
### ● バランス診断



### ● いい伝え 自慢したいこと

人参はセリ科の1. 2年草の根茎で  
昔は野菜用のナニンジン、ハタニン  
ジンと呼ばれていました。2000年以  
上の栽培利用の歴史がありますが、  
日本には300年前渡来し、その後品  
種改良が重ねられています。人参に  
は滝野川、金時などの細長いものと、  
三寸、五寸などの太く短いものがあ  
りますが、斐川では太く短い肉質の  
柔らかい、甘味が多い、カロチノイ  
ドの強い人参を栽培しています。

生食しても煮てもおいしく、洋風、和風など各種の料理に巾広く利用します。人参のおいしさは皮のちかくといわれています。臭いがあるので子供には好嫌いもありますが、ブリンにしておやつにあげてはいかがでしょう。



## ● 作り方

- ①卵をとき、砂糖を入れ、更によく混ぜる。
  - ②人肌に温めた牛乳を混ぜる。
  - ③人参をうすめにスライスし、2、3滴の水を入れ電子レンジで5分間。これをうらごしし、(またはミキサーでくだく)混ぜる。あればオレンジキュラソーを少量入れる。
  - ④蒸し器で8分くらい蒸し、くして中央をさして液体が出なければできあがり。レモンとペパーミントの葉でかざりつけをする。

### ● アドバイス

- 人参はカロチンが多く含まれておりビタミンA、B<sub>2</sub>、カルシウムが豊富に含まれており、炒め物、揚げ物に利用してもいいでしょう。
  - 人参はビタミンC酸化酵素のアスコルビナーゼが含まれているので、紅葉あろしにすると大根のビタミンCは破壊されますが、酢を加えれば酸化が防げます。  
(例 紅白なます)

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	128	kcal
たんぱく質	4.8	g
脂 質	4.0	g
カルシウム	93	mg
鉄	0.9	mg
食 塩	0.2	g
ビタミンA	2233	IU
ビタミンB1	0.09	mg
ビタミンB2	0.22	mg
ビタミンC	21	mg
繊 維	0.7	g

## ● バランス診断



### ● いい伝え 自慢したいこと

こんにゃくはサトイモ科の多年草で、原産はインドシナ半島です。こんにゃく芋と称する球茎を生じ、これを加工して食用こんにゃくとしますが、わが国へは仏教の伝来とともに中国からその製法がもたらされたといわれ、現在栽培、利用に発達がみられるのは、わが国だけです。

こんにゃくの栽培は、雨量が多く、湿度の高い山かけの傾斜地を利用します。町でも町おこしの一環として、橋波地区でこんにゃくを手作りしています。このこんにゃくは生芋100%で、芋は椎肥敷草などをほどこして栽培します。防腐剤等の添加物を使わないため、日持ちは短いですが、こんにゃく特有の風味がよく生きているのが特徴の一つといえます。また、手作りで加工されたものは、気泡も多く、味がよくします。また、口に入れるとはずむようなしこしことした歯ごたえがあり、刺身こんにゃくとしての味わいには定評があります。



### ● 作り方

- ①生芋糸こんにゃくは、湯通して包丁を入れる。
- ②山芋はすりおろしておく。
- ③こんにゃくに山芋をかけ、うずら卵の黄身をのせてのりを散らす。
- ④濃いめのだし汁としょうゆを合わせだし割しようゆでいただく。

### ● アドバイス

- こんにゃくは成分のほとんどが水分（約97%）なので、低エネルギー食品として注目されています。また、水以外の主成分であるコンニャクミナンは、水を加えると吸収し膨潤してコロイド状になりますが、このものの血糖コレステロール低下作用など、いわゆる食物繊維の一種としてその作用が注目されています。
- 糸こんにゃくは凝固剤を普通の物の倍量加えて作ります。手作りこんにゃくは、青のり、唐辛子、柚子などを加えることで、いろいろな風味を楽しむことができます。
- 低エネルギーで、満腹感が得られるので、成人病予防のため、肥満防止にも利用しましょう。

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	27 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂 質	1.0 g
カルシウム	30 mg
鉄	0.5 mg
食 塩	0.8 g
ビタミン A	54 IU
ビタミン B1	0.03 mg
ビタミン B2	0.02 mg
ビタミン C	1 mg
纖 維	0.2 g

### ● バランス診断



### ● いい伝え 自慢したいこと

いかは軟体動物中最も進化した頭足類で、胴、頭、腕の3部からなって腕（足）は10本あります。

寒帯から熱帯にかけて広く分布し、日本の沿海を大回遊し、日本海の幸として年間を通じて親しまれています。

昔からとてもなじみの深い魚で、いかを上手に料理するのは主婦の腕の見せどころです。

多伎町の海は母なる海といわれ、生み育てたびちびとはねる姿をそのまま食卓に並べた料理は、誰にも喜ばれています。



### ● 作り方

- ①いかは丸のまま皮をむく。
- ②人参、椎茸、蕪菜はみじん切りにする。
- ③スキムミルクを牛乳でとき、卵を入れて混ぜ、野菜を加え、塩で調味する。
- ④深めの器にラップを敷き、10分位蒸し、いかの胴につめる。
- ⑤だし汁を煮たて、しょうゆ、みりんで調味し、いかを入れて煮る。
- ⑥わかめは茹でて3cm位に切り、花型人参を添え、酢味噌をかける。

### ● アドバイス

- いかは旨味成分が含まれ味が良いだけでなく、高たんぱく質、低脂肪、低エネルギーです。
- コレステロールが多いと敬遠されるむきもあったが、アミノ酸の一種であるタウリンが含まれ、血液中のコレステロールを低下する働きがあることがわかり見直されています。
- 新鮮なものは刺身で食べるのがおいしいが、もち米と野菜を詰めて煮ると主菜にもなります。
- 副菜に野菜を添えていただきます。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
いか	60
卵	30
人参	10
生椎茸	8
蕪菜	5
スキムミルク	7
牛乳	10
塩	0.3
しょうゆ	3
みりん	4
だし汁	50
生わかめ	20
人参	5
味噌	3
スキムミルク	3
酢	3
砂糖	1
	大さじ5
	大さじ3
	小さじ1/2
	小さじ2
	大さじ1
	カップ1
	80g
	20g
	小さじ2
	大さじ2
	大さじ1
	小さじ1

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	164 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂 質	4.6 g
カルシウム	190 mg
鉄	1.1 mg
食 塩	2.0 g
ビタミンA	1032 IU
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.44 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

オランダミズガラシ、別名ミズガラシ、オランダガラシ、パンカゼリ、クレソンなどで一般にクレソンの名でよく知られるアブラナ科の香辛野菜です。

ヨーロッパ原産で明治の初期に渡来したといわれています。現在では、各地の水辺でよくみられるが、それは昔、西洋料理で捨てられたものが川に流れ込み、川辺に根をおろし水辺の浅い清流に繁茂し、自生するようになっています。

茎の先の柔らかな部分を折り、生のままサラダにしたり、肉料理の添えものにしますが、天婦羅、煮もの、汁の実、茹でて和え物にもあります。



● 作り方

- ①クレソンは茹でて3cm位の長さに切る。
- ②しょうゆ、だし汁をあわせ、すり胡麻の半分を加え、クレソンを和え、残りの胡麻をふりかける。

● アドバイス

- 野菜類とよく似た成分で、カルシウム、鉄などの無機質、カロチン、ビタミンCなどが多く含まれています。
- からし菜と同様、シニグリンを含んでいてほのかな辛味と香りが口直しによく、緑を生かし葉味として利用します。
- たんぱく質の多い魚、肉を使った主菜と野菜や海草のサラダを組み合わせます。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	39 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂 質	2.3 g
カルシウム	147 mg
鉄	1.4 mg
食 塩	0.7 g
ビタミン A	700 IU
ビタミン B1	0.09 mg
ビタミン B2	0.16 mg
ビタミン C	42 mg
繊 維	0.7 g

● バランス診断



# 30 あらめのかき揚げ

大社町鶴鷺健康守る会

食品数  
8

冬

## ● いい伝え 自慢したいこと

あらめは、褐藻類コンブ科の海草で1本の円柱状の茎があり、上部はふたまたに分かれ、その上に多くの細長い葉がついています。鶴鷺地区では、6月から7月初め頃、岩に発育した2年位の若いあらめを刈取り、天日で乾燥させ、梅雨があがったら製造にかかっています。

何枚も積み重ねたあらめを木製のシメで固くしめつけ、カンナで細く削り釜で約一昼夜茹です。他にはない、ていねいな方法で製造するので、量も限られており、そのやわらかさとおいしさのため、一層貴重なものとなっています。

これを使ったかき揚げは、油料理としてはエネルギーも低く、若者からお年寄りまで人気のメニューです。



## ● 作り方

- ①あらめは微温湯につけてもどし水気を切る。
- ②牛蒡、人参はせん切りにする。
- ③卵をとき、水溶きのスキムミルク、小麦粉を加えて衣を作り、あらめ、野菜、しらす干しを入れ混ぜて揚げる。

## ● アドバイス

- あらめには食物繊維、カルシウム、鉄分が多く含まれており、価値の高い食品です。
- あらめには旨味成分のグルタミン酸が含まれて、うす味でも美味しいだけです。特にだし汁を加えることにより味が増します。
- 野菜、油揚、肉類とも相性がよいので、煮物、和え物にしたり、変化を持たせて食べると良いでしょう。
- 主菜となる揚げ物ですが、魚、肉類を加え、たんぱく質不足を補い、酢物を添えるとさっぱりとして食べやすくなります。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
あらめ	3
牛蒡	10
人参	10
しらす干し	5
小麦粉	6
卵	10
スキムミルク	2
揚げ油	6

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	120 kcal
たんぱく質	4.9 g
脂 質	7.3 g
カルシウム	90 mg
鉄	0.8 mg
食 塩	0.9 g
ビタミン A	480 IU
ビタミン B1	0.04 mg
ビタミン B2	0.12 mg
ビタミン C	1 mg
繊 維	0.5 g

## ● バランス診断

