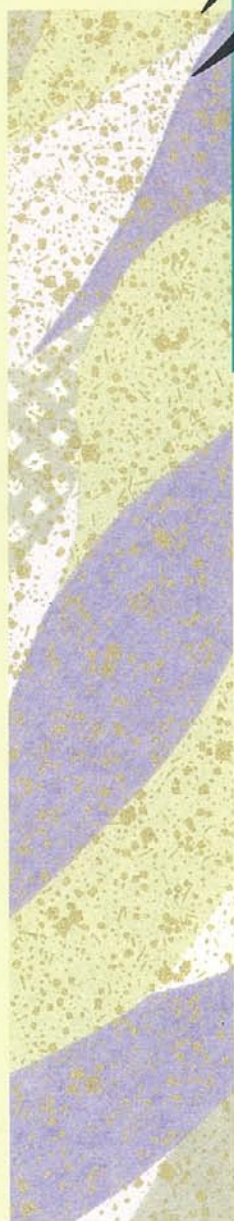


伝えて、いままで、故郷の味覚

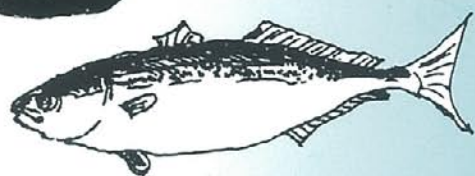
冬の編



冬



えりやき鍋



山芋なまこ



ヒオウギ貝の酒蒸し



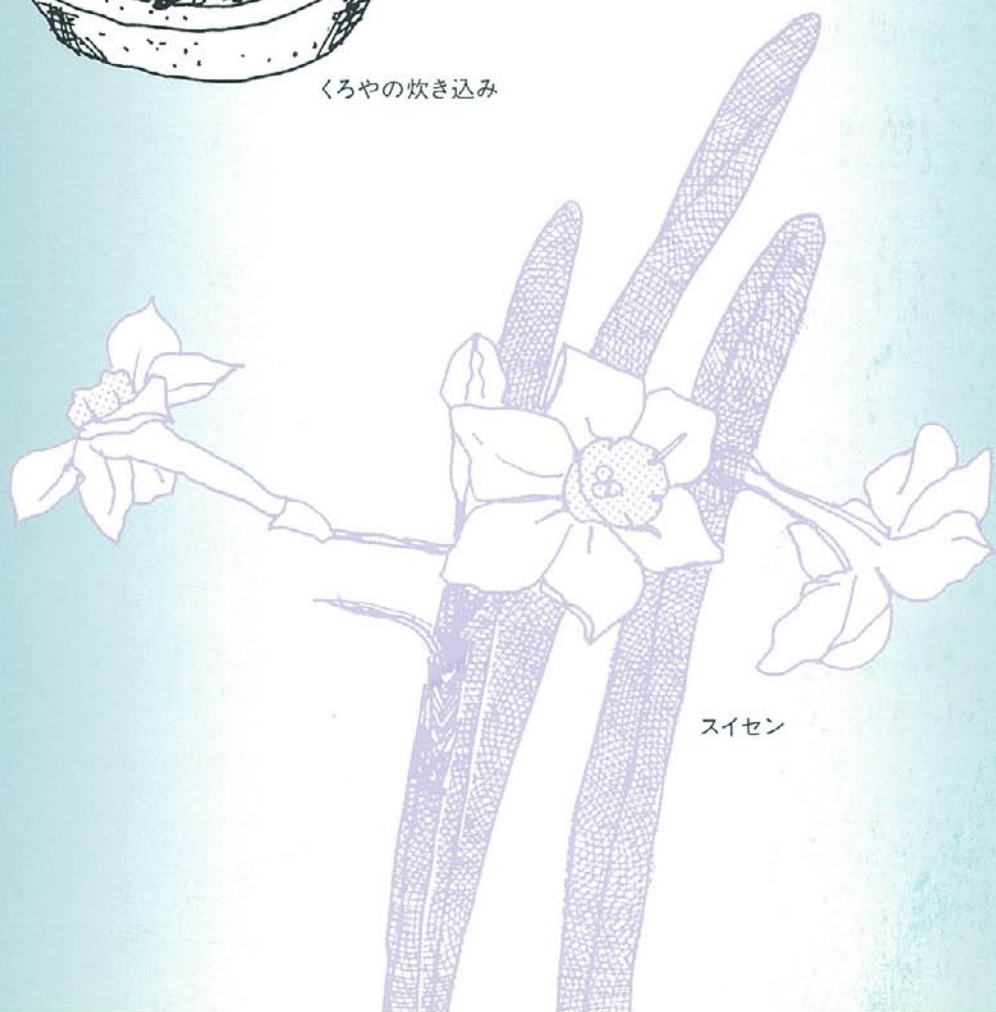
ばくだんにぎり



磯の朝鮮漬



くろやの炊き込み



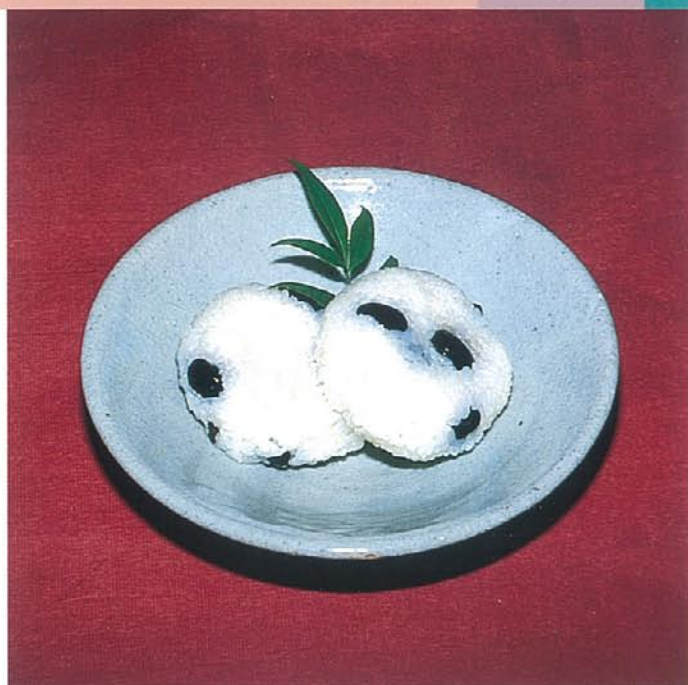
スイセン

冬

- 1 ● くらやの炊き込み(都万)
- 2 ● 黒大豆のつぐね(五箇)
- 3 ● もすくの雑炊(西郷)
- 4 ● ばくだんにぎり(海士)
- 5 ● くらや飯の磯巻き(知夫)
- 6 ● サラダライスのレタス巻き(布施)
- 7 ● くらあいの皮霜作り(知夫)
- 8 ● 沖めばるの活づくり(海士)
- 9 ● ヒオウギ貝の酒蒸し(都万)
- 10 ● かれいのホイル蒸し(布施)
- 11 ● ぼっかの煮つけ(知夫)
- 12 ● えりやき鍋(西ノ島)
- 13 ● レタスのクリームあん(布施)
- 14 ● はばのさっと煮(知夫)
- 15 ● 知夫の信田巻き(知夫)
- 16 ● 鱈の中華風炒め(西ノ島)
- 17 ● カリフラワーの八宝菜(五箇)
- 18 ● 磯辺揚げ(西ノ島)
- 19 ● 紅白天婦羅(五箇)
- 20 ● 小松菜の胡麻酢和え(西郷)
- 21 ● 山芋なまこ(西郷)
- 22 ● 切り干し大根の酢の物(西郷)
- 23 ● 煮なます(西ノ島)
- 24 ● そその酢味噌和え(五箇)
- 25 ● とこぶしの吸物(都万)
- 26 ● そその味噌汁(五箇)
- 27 ● レインボーポタージュ(都万)
- 28 ● 磯の朝鮮漬(海士)
- 29 ● きんかんの寒天寄せ(西郷)
- 30 ● かんぺ(海士)

●いい伝え 自慢したいこと

黒大豆は、隠岐の焼畑農法・あらあけを利用した作物でした。近年は、お米の転作々物として環境に適応性があり、栽培しやすいことから盛んに作られるようになり、今では隠岐を代表する作物となっています。時折農家の庭先で唐筍という独特の農具を使い、真産の上で豆をさやかからはじき出している光景を見かけます。昔の人達は黒光りする豆を、勤勉さや労働に結びつけ好んでいたようで、そんな意もあってか、人々が大勢集まる、冠婚葬祭の時などには黒豆御飯を炊き“モロブタ”とか“キリダメ”に並べ、配って食べていました。この御飯のことをつぐねと呼んでいる地域もあります。



●作り方

- ①大豆は、砂糖、塩を加えた水に一晩ひたす。
- ②大豆を中火にかけ、2度沸騰したら水をさす。柔らかくなれば煮汁につけたままおく。
- ③御飯に煮豆を混ぜ合わせにぎる。

●アドバイス

- 良質たん白源の乾燥豆は、少し手間がかかりますが、料理に変化をつけて毎日食べたい素材の一つです。
- 大豆に含まれる必須脂肪酸のリノール酸やレシチンは、動物性脂肪の摂り過ぎによって生じる血管壁に付着する、コレステロールを取り除く作用をもち、動脈硬化の予防に役立つ食品です。
- 大豆の旨味を味わうおにぎりで、魚、肉、卵を使った主菜と野菜、海藻たっぷりの副菜を添えてバランス良く食べましょう。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
黒大豆	8 32g
砂糖	2 大さじ1
塩	1.2 小さじ1
米	90 360g

●栄養量 (1人分)

エネルギー	361	kcal
蛋 白 質	8.9	g
脂 質	2.7	g
カルシウム	24	mg
鉄	1.3	mg
食 塩	1.2	g
ビタミンA	0	IU
ビタミンB1	0.18	mg
ビタミンB2	0.05	mg
ビタミンC	0	mg
繊 維	0.7	g

●バランス診断



3 もずくの雑炊

西郷町食生活改善推進協議会

食品数
4

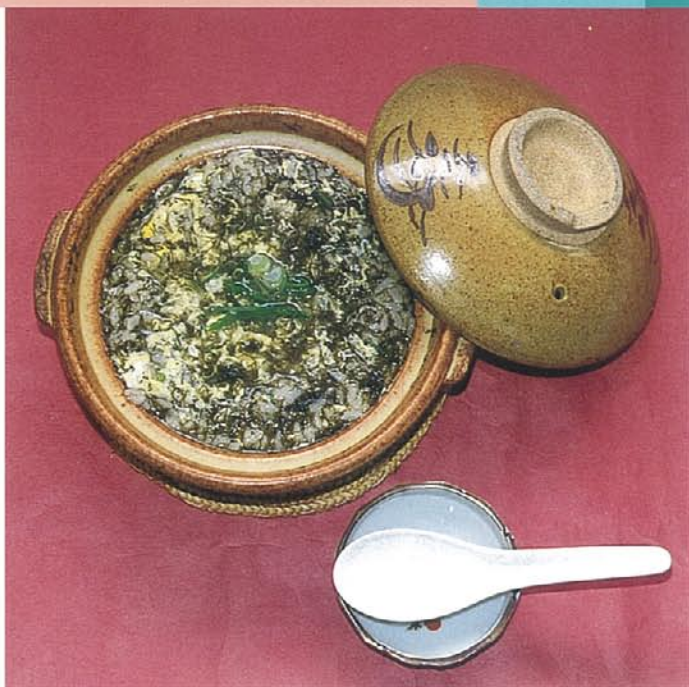
冬

● いい伝え 自慢したいこと

山の緑が濃淡きわむ初夏の頃、せわしなく行きかう船で海が賑わい、もずくのすだて採りが始まります。一度に沢山とって塩蔵品として保存し、家庭で年間を通して食べます。

もずく料理といえば、酢の物が代表格ですが、隠岐ならではの飛魚のだし汁をきかせた、あつあつの雑炊もオツなものです。身体がとても温まり、口当たりも良く、もずくの持つ磯の香りがひきたち、食欲のない時でも美味しくいただけます。

他に、もずく料理としては、吸物の椀種やとろろ芋と組み合わせ、潮の香り高い素材として広く活用します。



● 作り方

- ①飛魚だし汁で、御飯を柔らかくなるまで炊き、調味料で味をつける。
- ②炊きあがった雑炊に小さく切ったもずく、とき卵を加えよく混ぜ、最後にきざみねぎを散らす。

● アドバイス

- もずくは磯の香りのよいものが良質で、どろ臭いものは古くなったものです。汚れたものは、焼きようばんを加えて洗うとよいといわれています。
- 海藻は低カロリーで、無機質を多く含有しており、毎日食べたい食品です。
- 主食と主菜を兼ねた雑炊ですが、たん白質、脂肪が不足しているのので、豆腐たっぷりの白和えや白身の焼魚を添えるとよいでしょう。

材 料 と 分 量			
1人分 (g)		4人分めやす	
御飯	100	400g	
もずく	40	160g	
飛魚だし汁	500cc	カップ10	
塩	1.2	小さじ1	
薄口しょうゆ	3	小さじ2	
葉ねぎ	5	20g	
卵	25	100g	

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	190	kcal
蛋白質	7.0	g
脂 質	3.8	g
カルシウム	61	mg
鉄	2.5	mg
食 塩	2.7	g
ビタミンA	244	IU
ビタミンB1	0.07	mg
ビタミンB2	0.15	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

隠岐では、四季を通してとれる魚や貝が、毎日の食卓にのぼります。刺身、煮つけ、天婦羅等々いろいろな料理で食べますが、その新鮮さ故、炊き込み御飯にも利用されます。魚を入れて炊き込む時には、うろこは勿論ですが内蔵を出して、炭火で素焼にしたものを使います。魚の臭みがとれるこの方法は、昔から伝えられています。くろや飯の磯巻きは、祝い事や人の集まる時の御馳走としてよく作られますが、季節の食卓を彩る一品として誰からも好まれています。



● 作り方

- ①くろあいは、うろこ内蔵を取り除き、塩を振って焼く。
- ②みじん切りの人蔘、調味料を加えた米の上に、くろあいをのせて炊き上げる。
- ③炊き上がったら、くろあいの身をほぐし、刻み柚子と共に軽く御飯に混ぜる。
- ④岩海苔は火であぶり、御飯を巻き、一口大に切り、器に盛る。

● アドバイス

- 海苔の主成分は、炭水化物とたん白質ですが、その他に鉄・カルシウムを豊富に含んでいます。様々な料理に利用するとよいでしょう。
- 副菜には、魚や貝の入った酢の物やサラダ、豆腐の清汁等を組み合わせるとよいでしょう。

材 料 と 分 量		
1人分 (g)		4人分めやす
米	100	カップ2 $\frac{1}{2}$
くろあい	20	80g
塩	0.5	小さじ $\frac{1}{2}$
人蔘	5	20g
岩海苔	6	2枚
薄口しょうゆ	7	大さじ1 $\frac{1}{2}$
みりん	5	大さじ1
酒	5	大さじ1 $\frac{1}{3}$
柚子	1	4g

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	402	kcal
蛋白質	12.8	g
脂 質	2.0	g
カルシウム	34	mg
鉄	1.9	mg
食 塩	1.7	g
ビタミンA	933	IU
ビタミンB1	0.32	mg
ビタミンB2	0.21	mg
ビタミンC	3	mg
繊 維	0.7	g

● バランス診断

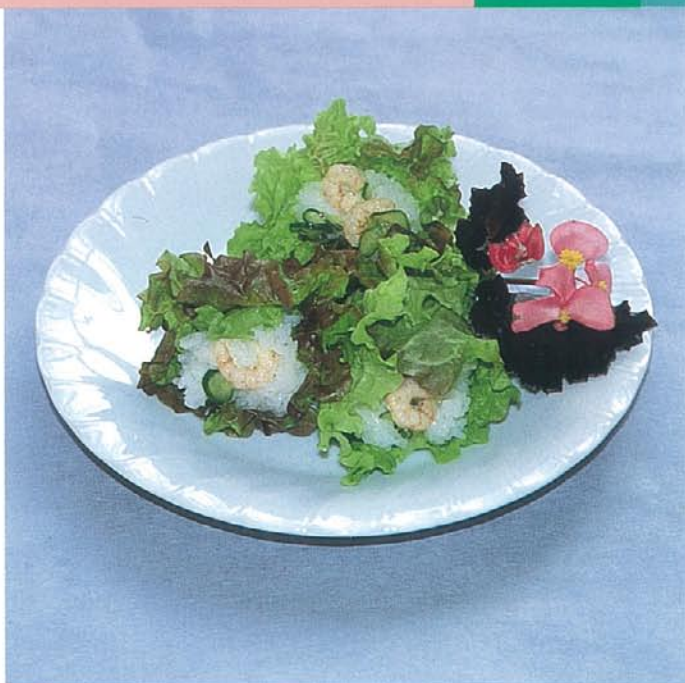


● いい伝え 自慢したいこと

レタスは、キク科の植物で、サラダ菜も含めて“ちしゃ”という名で総称されています。

最近では、大変一般的な野菜として生のまま、またドレッシング、マヨネーズで食べたりと、柔らかな歯ざわりと香気が、和風にも洋風にもよく合っており、様々な料理に使われるようになってきました。

このレタス包みには、サラダ菜が合いますが、サラダライスにさせていただくことにより、包んで食べる楽しみも加わり、また、見た目もきれいで、御馳走として大人にも子供にも喜ばれる一品です。



● 作り方

- ①米はかために炊き、合わせ酢を加えて、サラダライスを作る。
- ②胡瓜は小口切りにし、塩をふり水気を切り、甘酢をかける。
- ③えびは、酒で蒸し、チーズは細の目に切る。
- ④サラダライスに材料を混ぜ、レタスで巻く。

● アドバイス

- レタスは、無機質、ビタミン類を含んでいますが、ビタミンCについては、他の野菜類なみに含有されていないのが残念です。
- 生食を主とするもので、本来栄養価はそれほどでなくても、調理による損失が少ないため、無機質、ビタミンの大切な補給源となっています。
- 食卓が華やかになるサラダライスのレタス包みは、野菜嫌いの子供達にも目先を変えた食べやすい主食となる野菜料理です。
- じゃがいもやかぼちゃのスープ類と魚、肉、卵を主体とした主菜を添えることにより、バランス良い御馳走になります。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	366	kcal
蛋白質	13.3	g
脂質	5.2	g
カルシウム	123	mg
鉄	0.9	mg
食塩	1.6	g
ビタミンA	227	IU
ビタミンB1	0.13	mg
ビタミンB2	0.11	mg
ビタミンC	6	mg
繊維	0.5	g

● バランス診断



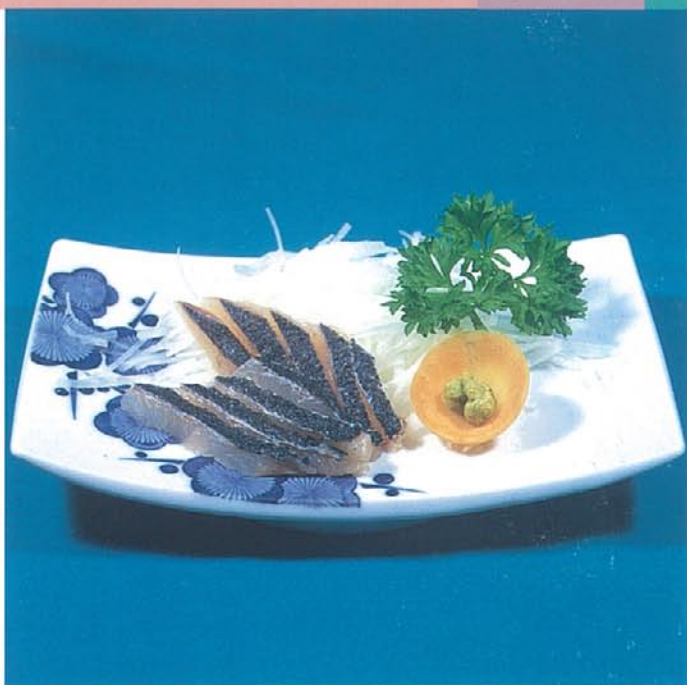
材料と分量	
1人分 (g)	4人分めやす
米	75 2合
塩	0.6 小さじ $\frac{1}{2}$
酢	10 大さじ $2\frac{2}{3}$
砂糖	3 大さじ $1\frac{1}{3}$
胡瓜	30 120g
塩	0.2 0.8g
酢	3 大さじ1
砂糖	1 小さじ1
薄口しょうゆ	1.5 小さじ1
えび	20 80g
酒	4 大さじ1
チーズ	15 60g
レタス	30 120g

● いい伝え 自慢したいこと

木枯らしが吹き荒れる岩場の日本海では、脂がのり、一番美味しいくろあいがとれます。春になると磯臭くなるという嫌われます。

くろあいは、餌によって味が異なると言われ、針の先に海苔を巻いたり、海苔を撒餌にして釣ることもあったと聞きました。

くろあいは、いやみのない魚で、鍋物、塩焼き、煮つけ、吸い物、干物などどんな調理方法でも適し、重宝がられています。何と言っても皮ごと湯びきし、生で食べるのが逸品です。



● 作り方

- ①くろあいは、3枚におろし腹骨をのぞく。
- ②くろあいの皮面に、熱湯をかけて氷水につけ、水気をとって刺身にする。
- ③大根をつまみ、パセリは飾る。

● アドバイス

- 魚の旨味成分は、イノシン酸、グルタミン酸などで、アミノ酸のバランスのよい肉質で、良質のたんぱく質です。
- 副菜には、豆腐や春菊を加えた「粗」の吸い物に、揚げ物、わかめの酢の物等を揃えるとよいでしょう。
- くろあいは、味がよいと喜ばれ、炊き込み御飯や鍋物など、様々な料理で楽しめます。生野菜をたっぷり添えましょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
くろあい	70	280g
大根	40	160g
パセリ	5	4本
わさび	2	8g
しょうゆ	6	大きさ1 $\frac{1}{3}$

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	89 kcal
蛋白質	13.6 g
脂 質	2.5 g
カルシウム	79 mg
鉄	1.0 mg
食 塩	1.1 g
ビタミンA	236 IU
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.15 mg
ビタミンC	17 mg
繊 維	0.3 g

● バランス診断

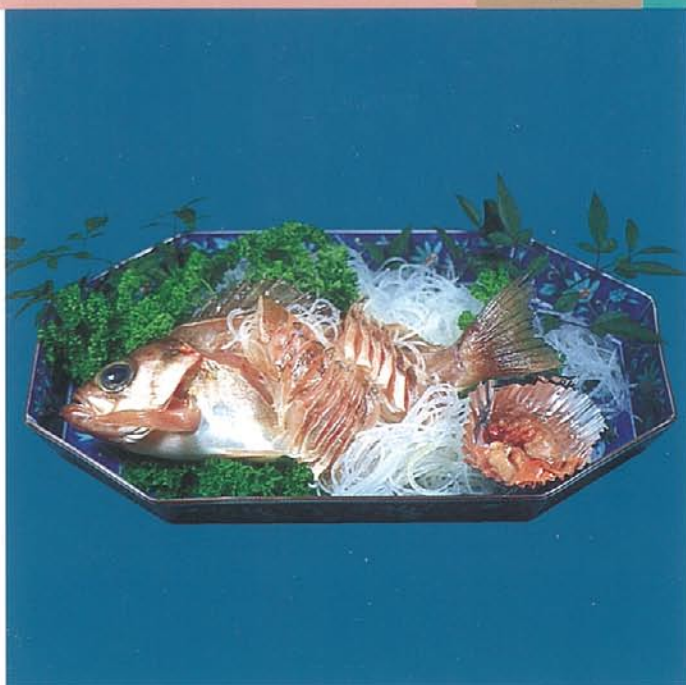


● いい伝え 自慢したいこと

めばるは、春を告げる魚といわれ、冬から早春にかけて卵を持ち、脂がのって美味しくなります。近くの海岸で釣れるのは、なだめばると呼び、かなりの深さの海で釣れるのを、沖めばると呼びます。住む場所や深さによって体色が異なり、沖めばるは、うすい朱色できれいな目をした魚です。

めばるは、煮付けや空揚げに適しており、刺身の時には、沖めばるの腹だけに入っている、薄ピンク色の肝をしょうゆと合わせて活づくりを食べる味は格別です。

隠岐では桃の節句のお飾りとして、めばるを使う習慣がありますが、目鼻だちが大きく美しい魚に、女の子の美しい成長を託したものと聞いています。



● 作り方

- ①沖めばるは、3枚におろし皮つきのまま刺身にする。
- ②姿のまま盛りつけ、線切り大根をあしらう。
- ③肝はきれいに洗い、小さく切って添え、しょうゆと合わせて刺身を食べる。

● アドバイス

- めばるは、高たん白、低カロリーの白身魚で淡白な味です。煮付け、塩焼き、空揚げに適しています。線切り大根、しらがねぎ、わかめ、胡瓜などしっかりつけ合わせましょう。
- 海草の酢の物や里芋、大根、人参などたっぷり入れた具沢山の汁物と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
沖めばる	70 4尾
大根	40 1本
しょうゆ	8 大さじ $1\frac{2}{3}$
わさび	2 大さじ1
パセリ	2 8g

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	95 kcal
蛋白質	13.7 g
脂質	2.7 g
カルシウム	75 mg
鉄	0.8 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	110 IU
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.15 mg
ビタミンC	12 mg
繊維	0.3 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

昔、知夫村の古海の海には、ぼっかが沢山いました。ぼっかに似たさかなで、穴がらという魚がいます。穴がらは、海の岩の穴の中に住み、穴の中に餌をつけた糸を垂らすと釣れました。今では穴がらも少なくなり、なかなか釣れなくなりました。この穴がらやぼっかを、総称して“かさご”と呼びます。「磯のかさごは口ばかり」と口が大きくて食べる場所がないと悪口をいわれたりしますが、あっさりした嫌味のない白身魚で、煮付け、空揚げ、吸い物などでいただきます。



● 作り方

- ①ぼっかは、うろこ、内蔵を除き、よく洗う。
- ②鍋にだし汁、調味料を煮立て、ぼっかを入れ、落としぶたをし、とどき全体に煮汁をかけながら中火で10分程煮る。
- ③春菊は、さっと茹で、食べやすく切る。
- ④器にぼっか、春菊を盛りつけ、煮汁の残りをかける。

● アドバイス

- この料理は、たん白源に富んだ主菜であり、ビタミンの豊富な緑黄野菜を添えたり、副菜としてサラダなどを組み合わせましょう。
- 淡泊な嫌味のない味で、濃い味つけにしがちですが、なるべく薄味を心がけましょう。
- 冷たい煮汁に魚を入れると、旨味や栄養成分が溶け出し、また形もくずれやすいので煮立て汁の中に魚を入れます。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
ぼっか	100	4尾
しょうゆ	14	大きじ3
砂糖	4.5	大きじ2
みりん	9	大きじ2
だし汁	75	カップ1½
酒	12	大きじ3
春菊	60	1束

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	182	kcal
蛋白質	20.9	g
脂 質	3.6	g
カルシウム	138	mg
鉄	1.9	mg
食 塩	2.4	g
ビタミンA	1,177	IU
ビタミンB1	0.14	mg
ビタミンB2	0.33	mg
ビタミンC	15	mg
繊 維	0.5	g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

西ノ島町美田地区で、昭和20年頃から始められた、しいら網漁の船の中で、漁夫達がブツ切りにした、とりたてのしいらを、酒、しょうゆ、唐辛子を加えて煮立てた中で、炒るようにして火をとおしながら食べられたことがなまって、いり焼きがえり焼きとなったものだといわれています。

当時は6月～9月にかけてとれていた、しいらと玉葱が主に使われていましたが、現在では鯖、はまち、鱈等の青身の魚と豆腐、ねぎ、白菜などが加わりました。熱いうちが美味しいので、家庭料理として、またお客料理として民宿、旅館などでも好評を得る一品になっています。



● 作り方

- ①はまちの頭や骨で、だしをとり、酒、しょうゆ、唐辛子を加えて煮立てる。
- ②はまちは、刺身より大きめに切り、だし汁の中にさっと入れて半熟程度にし、豆腐、白菜、ねぎ、玉葱もだし汁で煮込む。

● アドバイス

- 青身の魚には、不飽和脂肪酸(エイコサペンタンサン)を多く含み、常食すると、コレステロールの沈着を防ぎ、動脈硬化、心臓病を予防するのに役立ちます。
- 野菜や豆類と組み合わせると効力が増加します。
- えりやき鍋は主菜になりますが、生わかめや春菊を加えたり、海草の酢の物を副菜として補うとよいでしょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
はまち	100	400g
豆腐	60	240g
白菜	100	大葉4枚
ねぎ	20	中1本
玉葱	60	大1個
唐辛子	2	4本
薄口しょうゆ	18	大さじ4
酒	20	80cc
魚のだし汁	30	120cc

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	380	kcal
蛋白質	28.8	g
脂 質	21.1	g
カルシウム	137	mg
鉄	3.5	mg
食 塩	3.0	g
ビタミンA	219	IU
ビタミンB1	0.37	mg
ビタミンB2	0.48	mg
ビタミンC	33	mg
繊 維	1.3	g

● バランス診断

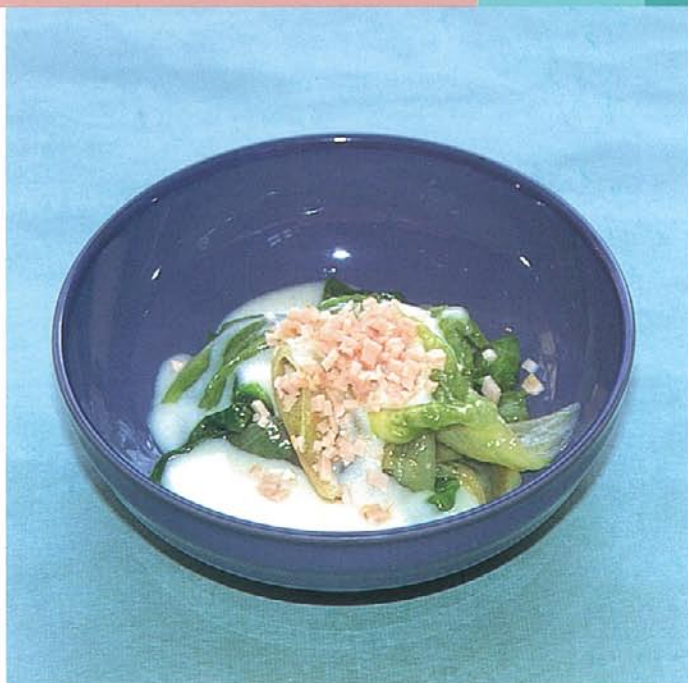


● いい伝え 自慢したいこと

レタスは、キク科の植物でサラダ菜も含め“ちしゃ”という名で総称されています。

柔らかく、歯切れがよくて特有の香りと、そしてなによりも美しい緑色を生かすため生食が多いのですが、西洋料理では煮込み、中国料理ではスープや炒め物にも用いられています。

このクリームあんは、牛乳とスープでレタスを煮込んだ洋風料理で、子供には勿論、柔らかく口当りもよいのでお年寄りにも食べやすい、一味変わった一品です。



● 作り方

- ①レタスは洗って水気を切り、大きめに切る。
- ②レタスを油で炒め、スープを加えて煮る。柔らかくなったら汁気を切り、器に盛る。
- ③スープ、牛乳、調味料を火にかけ、水溶性片栗粉を入れてクリーム状にする。
- ④レタスの上にスープを注ぎ、みじん切りのハムを散らす。

● アドバイス

- 野菜離れしている子供達に是非食べさせたい、温野菜にしたレタスのクリームあんかけです。本来生食の多いレタスの主成分は、無機質とビタミン類で特有の歯ざわりと香りがあります。
- 牛乳と水溶性片栗粉を加えることにより、ロザワリの良いお年寄りの方にも喜ばれる野菜料理です。
- ハムのみじん切りに合わせて、冷凍して保存していたパセリのみじん切りを利用すると、彩りも栄養価も増します。
- レタスの代用品として白菜、キャベツ等も利用でき、野菜の甘みを味わえます。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
レタス	70	280g
油	5	大さじ1½
スープ	50	カップ1
スープ	25	カップ½
牛乳	25	カップ½
酒	5	大さじ1⅓
塩	0.6	小さじ½
こしょう	少々	少々
片栗粉	2	大さじ1
ハム	15	60g

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	114 kcal
蛋白質	3.9 g
脂 質	8.0 g
カルシウム	41 mg
鉄	0.5 mg
食 塩	1.3 g
ビタミン A	77 IU
ビタミン B1	0.14 mg
ビタミン B2	0.09 mg
ビタミン C	12 mg
繊 維	0.4 g

● バランス診断



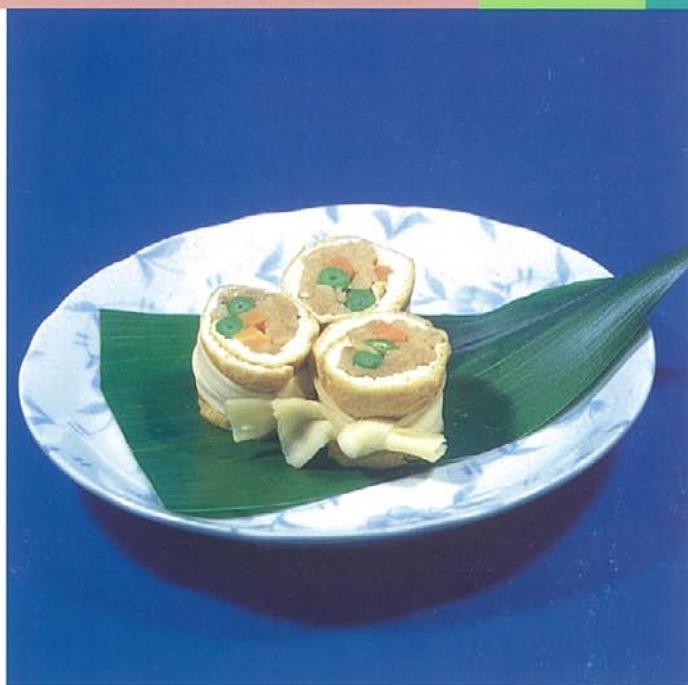
● いい伝え 自慢したいこと

大根が一番美味しくなるのは、冬場の12～1月です。この時期になると、冬の磯風を利用して、丸干しや割り干し、輪切り干し等各家庭で大根干しにいそしみます。

障子を背に軒下につるされた大根の風情は、寒さにもかかわらず、暖かさを伴った情緒を感じさせてくれます。

黒ずんだり鬆が入ったりしないように、注意深く干し上げます。干し上がりの大根は、冷蔵庫や冷凍庫に入れて長期保存をします。

大根の干しかげんの上手・下手を自慢しながら、作られるおふくろの味です。



● 作り方

- ①うす揚げは、熱湯で油ぬきをし、切れ目を入れ開く。
- ②もどした干し大根、茹でたいんげん、棒状に切った人参を芯にして巻き、かんぴょうでむすぶ。
- ③だし汁、調味料と共に落とし蓋をして、煮含める。
- ④好みの長さに切って盛りつける。

● アドバイス

- 生の大根よりはるかに栄養価が高いのが、干し大根です。ビタミンB₁、B₂、カルシウム、鉄など生の大根の何倍もの栄養素が含まれています。
- 干し大根は、煮しめには欠かせない素材ですが、酢の物にも利用すると素材の甘さがひきたちます。
- 副菜として肉や魚料理に添えたい一品です。
- 干し大根に湿りがきたら、美味しさを保つため、早めに干し直しをしましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	193	kcal
蛋白質	7.8	g
脂質	10.0	g
カルシウム	151	mg
鉄	2.7	mg
食塩	2.2	g
ビタミンA	858	IU
ビタミンB ₁	0.08	mg
ビタミンB ₂	0.07	mg
ビタミンC	2.2	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	
うす揚げ	30	4枚
干し大根	8	32g
いんげん	14	8本
人参	20	80g
かんぴょう(干)	2	8g
しょうゆ	13	大さじ3
砂糖	6	大さじ3
みりん	4.5	大さじ1
だし汁	100	カップ2

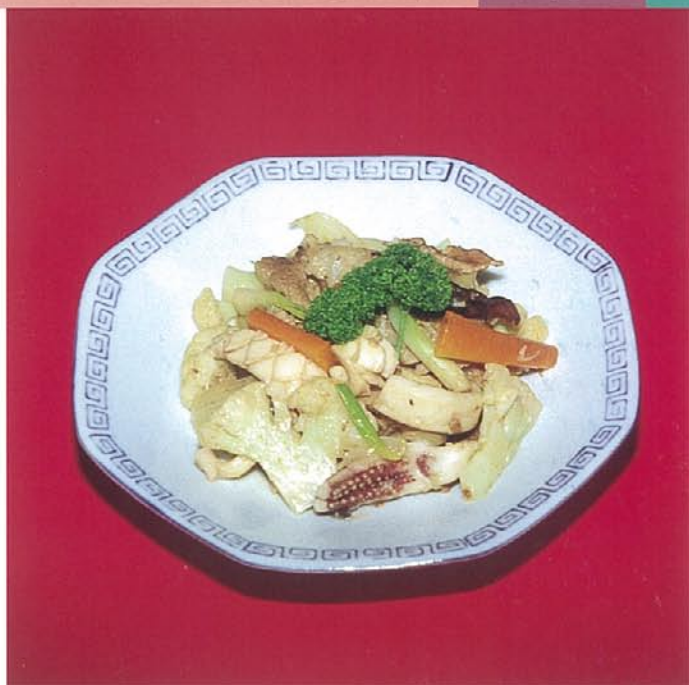
● いい伝え 自慢したいこと

カリフラワーは、11月から3月頃までのものが、味も形も最高です。以前は、はなやさいと呼ばれ、とても珍しい野菜の一つだったことを記憶しています。

食べ方としては、茹でてマヨネーズや酢みそだけで食べる素朴な食べ方で、カリフラワーの歯ざわりや、ほのかな甘味を味わいながら、食べていました。

栄養価の点では、ブロッコリーに一步譲りますが、しかしその淡白な持ち味には、かないません。その味を生かし、食べ方も洋風、和風と幅広く利用できることが魅力です。

つぼみがひきしまった新鮮なカリフラワーは、種々の材料と共に八宝菜に利用しても、美味しく若者向きでシャレています。



● 作り方

- ①カリフラワーは、ひとつまみの小麦粉を入れた熱湯で茹で、小房に切りわけ。
- ②豚肉は、生姜汁と酒で下味をつけ、片栗粉をまぶして火を通す。
- ③いかは、一口大のかのこ切り、椎茸はもどしてそぎ切り、他の材料も食べやすい大きさに切る。
- ④油をひいた鍋で、手早く炒め、スープ、調味料を加え、一煮立ち後、水溶き片栗粉で、とろみをつける。

● アドバイス

- 海、山、畑の素材を上手に組み合わせ、食品の数を増やすことで、彩りや栄養価もよくなります。
- カリフラワーは、ビタミンCとカリウムを多く含み、茹でてでもビタミンCの損失の少ない、冬野菜でほのかな甘味が持ち味です。
- 副菜には、青菜の白和えや、薄味のつみれ汁を組み合わせましょう。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
カリフラワー	30 120g
豚薄切り	30 120g
生姜汁	2 小さじ1
酒	2 大さじ $\frac{1}{2}$
片栗粉	5 大さじ2
油	3 大さじ1
いか	20 80g
筍	15 60g
人参	10 40g
玉葱	20 80g
干し椎茸	1 中2枚
油	3 大さじ1
スープ	20cc 80cc
薄口しょうゆ	10 大さじ2
酒	3 大さじ1
砂糖	1.5 小さじ2
片栗粉	4 大さじ2

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	221 kcal
蛋白質	10.8 g
脂 質	12.4 g
カルシウム	26 mg
鉄	1.0 mg
食 塩	2.0 g
ビタミンA	419 IU
ビタミンB1	0.34 mg
ビタミンB2	0.17 mg
ビタミンC	24 mg
繊 維	0.6 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

隠岐の日本海からとれた海苔は、外海の荒磯でとれ、岩海苔と言われます。海苔摘みには“すがたつ日”が決められ、家族総出で行われたものです。寒中にとれるものが、香り・色とも最高のものです。かじかむ手で海苔をむしり取ったり、つめけ(いたや貝)でそぎ取ったりと、寒さと戦いながらの作業です。

磯辺揚げは、乾燥させて出来上がった海苔を利用し、鱈を巻いて揚げたものです。いずれも冬の味を満喫し、また海苔つみの上手、下手を話題にしながら食することの出来る、隠岐に生まれた幸せを感じる一品です。



● 作り方

- ①ぶりは、皮と骨をとり、そぎ切りにする。
- ②ねぎは、斜め切り、生姜は縦切りにする。
- ③海苔は、ぶりに合わせた大きさに切る。
- ④海苔の上にぶり、青じそをのせ、長ねぎ、生姜を芯にして巻く。
- ⑤小麦粉、卵、水で衣を作り、カラッと揚げる。
- ⑥酢じょうゆをつけて食べる。

● アドバイス

- 海苔にはカルシウム、鉄分が豊富に含まれていますが、量的に多く摂取することが出来ないため、海苔巻、和え物等の料理に利用すると良いでしょう。
- 青じそはビタミン類、無機質とも多く、特にカロチンとカルシウムの含有量は野菜の中でもすぐれ、香りを楽しむことと、両方の役割でも利用価値の高い食品です。
- 野菜の和え物、おろし大根、豆腐を使った汁物等と食べたい一品です。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	392	kcal
蛋白質	21.4	g
脂質	25.8	g
カルシウム	34	mg
鉄	1.9	mg
食塩	0.7	g
ビタミンA	577	IU
ビタミンB1	0.26	mg
ビタミンB2	0.44	mg
ビタミンC	7	mg
繊維	0.2	g

● バランス診断



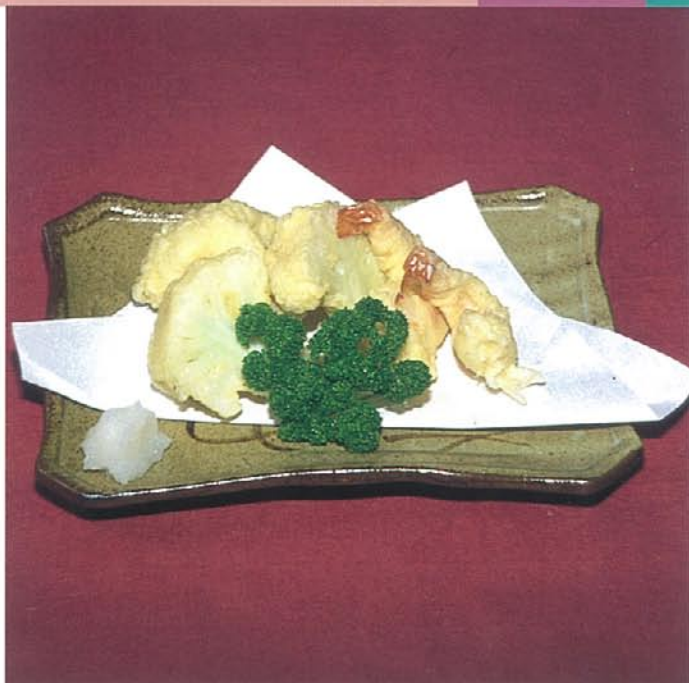
材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
ぶり	80	320g
長ねぎ	10	40g
生姜	10	40g
青じそ	2枚	8枚
海苔	2枚	8枚
小麦粉	18	$\frac{3}{4}$ カップ
卵	12	1個
水	35	$\frac{3}{4}$ カップ
油	10	大さじ3
薄口しょうゆ	6	大さじ $\frac{1}{3}$
酢	5	大さじ $\frac{1}{3}$

● いい伝え 自慢したいこと

カリフラワーは、涼しい気候が適していて、秋から冬にかけ、露地で栽培されます。つぼみの色は、薄いクリーム色か、純白で、全体が丸味を帯び、畑の中ではひときわ目をひく野菜です。

風味は淡白で、いろいろな料理に使いますが、生でソース類をかけて、カリカリと食べるのもオツなものです。

多くは、一度茹でてから利用することがほとんどで、天婦羅の他に、サラダ、クリーム煮、グラタン等と幅広く活用できます。カリフラワーの本当の旨味や、ほのかな甘味を消さないために、濃い味つけはなるべく避けることが、料理のコツといえるでしょう。



● 作り方

- ①カリフラワーは、小房に分けて、ひとつまみの小麦粉を入れた熱湯で茹でる。
- ②えびは、殻をむき背わたを取る。
- ③卵、小麦粉、スキムミルクで衣を作り、カリフラワー、えびを揚げる。
- ④パセリは、空揚げにし、おろし大根を添え、天つゆで食べる。

● アドバイス

- カリフラワーには、ビタミンCとカリウムの含有量が多く、茹でてでもビタミンCの損失が少ない貴重な野菜です。
- 保存する場合は、なるべく外気に触れないように、新聞紙に包み涼しい場所に、またはポリ袋からラップに入れ、冷蔵庫で保存しましょう。
- カリフラワーを茹でる時、お湯の中に塩と小麦粉を入れると甘味が出ます。酢を入れると、白く茹で上がり、歯ざわりがよくなります。
- 野菜を主にした主菜ですが、たんぱく質が不足しているの、魚料理と実だくさんの汁物を添えましょう。
- カリフラワーは茎の部分や、葉も刻んで、干しえびなどと一緒に、かき揚げにも利用できます。

材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
カリフラワー	50	200g	
大正えび	30	120g	
パセリ	10	40g	
卵	10	1個	
小麦粉	12	大さじ6	
スキムミルク	1.5	大さじ1	
油	12	大さじ3 $\frac{2}{3}$	
おろし大根	25	100g	
だし汁	25	カップ $\frac{1}{2}$	
薄口しょうゆ	6	大さじ1 $\frac{1}{3}$	

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	230	kcal
蛋白質	11.4	g
脂 質	13.6	g
カルシウム	81	mg
鉄	2.0	mg
食 塩	1.2	g
ビタミン A	484	IU
ビタミン B1	0.13	mg
ビタミン B2	0.17	mg
ビタミン C	58	mg
繊 維	0.8	g

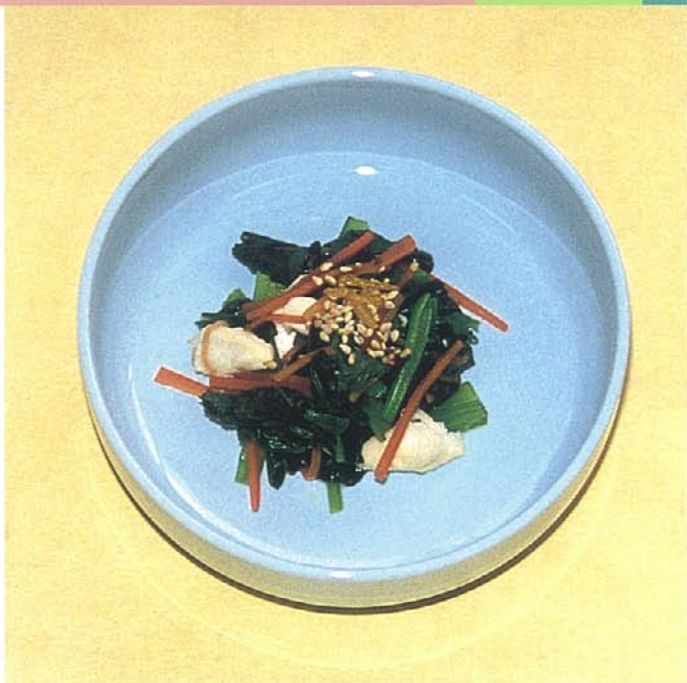
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

小松菜は、かぶの仲間ですが、野菜としては京菜として取り扱われています。小松菜は寒さに強く、雪をかぶってもしっかりと緑色を保っているところから冬菜ともいわれ、隠岐では茹でた時の鮮やかな色イメージしてか、うぐいす菜というきれいな名前で呼ばれています。

小松菜は、ほうれん草に比べ灰が少なく好まれるのですが、しなびやすく保存がきかないため、新鮮な時に手早く調理し、歯切れよく仕上げるのが美味しくいただくコツです。ごま酢和えは、あと一品ほしい時に手早くできて彩りもよく、食欲をそそるおかずです。



● 作り方

- ①小松菜は茹で、3cmくらいに切る。
- ②人参は線切り、鶏肉は一口大に切って茹でる。
- ③調味料にごまを加えて和える。

● アドバイス

- 小松菜は同じ緑黄色野菜のほうれん草より灰が少なく、冬場もののおひたしは、そのままでも食べれるほどの甘みがあります。
- カロチン、カルシウム、鉄分、ビタミンC、カリウムを多く含む栄養価の高い冬菜ですが、ビタミンCは採取後の消費が多く、保存のあまりきかない野菜です。
- おひたし、漬物、和え物、炒め物、汁の実等で美味しくいただけます。見た目にきれいなハウスものより、陽当たりのよい所で栽培された露地ものの美味しさは、また格別なものです。
- 栄養的価値の高い副菜で、いろいろな主菜との組み合わせが可能となり、特に魚料理、肉料理の添えとして利用できます。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
小松菜	40 160g
人参	10 40g
とりさき身	20 80g
酢	8 大さじ2
みりん	5 大さじ1
砂糖	2 大さじ1
薄口しょうゆ	6 大さじ1/3
柚子	少々 少々
ごま	2 大さじ1

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	68 kcal
蛋白質	6.5 g
脂 質	1.3 g
カルシウム	146 mg
鉄	1.7 mg
食 塩	1.1 g
ビタミンA	1,133 IU
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	31 mg
繊 維	0.5 g

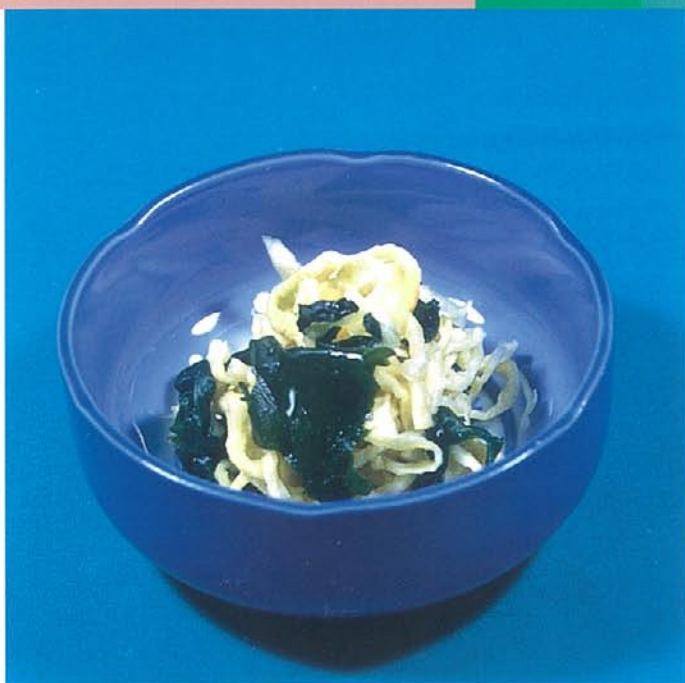
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

切り干し大根、即“おふくろの味”とイメージされるほど、昔からの馴染みの素材です。生と違って干し大根の持っている素朴な味は、常備しておくとなにかと重宝に使えます。干し大根作りは、陽の当る縁でのお年寄りの仕事でしたが、わらに通して干された大根が、海よりの寒風にさらされ、船小屋や軒下に吊してある様はまさに田舎ならではの光景です。

大根もその切り方により、輪り干し、切り干し、線切りとその呼び方も異なりますが、切り干し大根の酢の物は、使う素材すべてが乾燥物で、さっぱりとした味と歯ごたえには、すてがたいものがあります。



● 作り方

- ①切り干し大根ときくらげは、ぬるま湯でもどし、きくらげは線切りにする。
- ②他の材料は水でもどして線切りにする。
- ③三杯酢で和える。

● アドバイス

- 切り干し大根には、甘味の多い宮重種が適しており、用途に適した切り方をし、天日で3～4日干し上げ、色が白く、仕上がりが一様なものがよいとされています。
- 切り干し大根に含まれる成分の半分は炭水化物で、たん白質もわずかながら含有されています。カルシウム、鉄などの無機質も多く、甘味と旨味の成分が含まれており、味をよくします。
- 乾物のみを材料とし調味料で和えたもので、すぐいただいてもよいが、一晩以上漬けることで、それぞれの食品の旨味が出て歯ごたえもよく、保存食としても重宝します。
- 揚げ物や混ぜ御飯の副菜として添えてもさっぱりとしてよいでしょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	54 kcal
蛋白質	2.4 g
脂質	0.1 g
カルシウム	79 mg
鉄	2.1 mg
食塩	1.7 g
ビタミンA	546 IU
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	4 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	
切り干し大根	8	32g	
干しわかめ	3	12g	
干し筍	3	12g	
干し人参	3	12g	
きくらげ	2	8g	
酢	12	大さじ3	
砂糖	4	大さじ2	
酒	3	大さじ1	
薄口しょうゆ	7	大さじ1½	

● いい伝え 自慢したいこと

今年は「いか寄せの浜」に何十年ぶりか、大群のするめいか寄せてきました。

この日は、出雲に集まった神様が帰ってくる「神帰り祭」の日で、由良比女命が海を渡る時、長い海上の徒然に海潮に手をひたされると、いたずら者のいか共が、比女命の手をお引きになった。その罪を謝罪するため由良の浜へ、いか寄せて来るという古傳があります。ここに住む人達は、干しスルメの他に、同じ時期に収穫される大根などと、簡単な調理法でいただくことが、今でも伝わっています。いかは大根と煮合わせると柔らかくなり、冬の惣菜として高齢者にも好まれています。



● 作り方

- ①大根は厚目に皮をむき、米のとぎ汁で茹で、1cmの厚さに切る。
- ②だし汁で大根、人参を柔らかく煮立て、内臓をとったいかを、1cmくらいの輪切りにして加えて煮込む。
- ③しょうゆ、みりん、いかのうり(内臓)を入れて弱火で15分程度煮込み、酢を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④器に盛りさらしねぎをのせる。

● アドバイス

- いかは、脂質含量が低いのでカロリー価は高くなく、たん白質含量はさわめて優れています。
- いかのうり(内臓)を利用するので、ビタミンAの補給源となります。
- いかとうり(内臓)の味が、大根になじみ、大根の美味しい時期に比較的大量にいただけます。
- 副菜として、肉料理、野菜の揚げ物などの主菜に添えたい一品です。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	106	kcal
蛋白質	13.2	g
脂質	1.8	g
カルシウム	53.6	mg
鉄	1.1	mg
食塩	2.8	g
ビタミンA	1,825	IU
ビタミンB1	0.11	mg
ビタミンB2	0.12	mg
ビタミンC	17	mg
繊維	0.8	g

● バランス診断



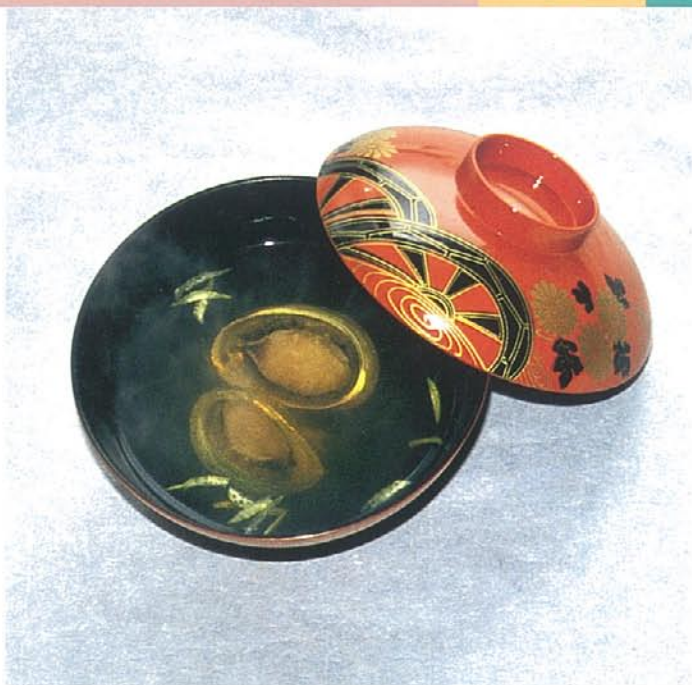
材 料 と 分 量		
1人分 (g)		4人分めやす
するめいか	50	1杯
いかのうり	20	1杯分
大根	100	400g
人参	20	80g
さらしねぎ	2	8g
だし汁	80	カップ1 $\frac{2}{3}$
薄口しょうゆ	15	大さじ3
みりん	4	大さじ1
酢	3	大さじ1

● いい伝え 自慢したいこと

とこぶしは、その外見が鮑に非常によく似ているため、小型の鮑あるいは、鮑の幼いものと誤解されている部分が少ないからありますが、実際は8cm以上にならず、鮑とは別に区分されている貝です。いずれにしても、さざえ、鮑と並ぶ磯物の王者といえます。食べ方も鮑と同じように、生食はコリコリと歯の丈夫な人には珍味です。

一般的には、酒蒸しにしたり、生じょうゆを薄めてゆっくりと煮込んだまる煮にし、柔らかくしていただきます。

近年、とこぶしを使った吸物は、新年会や、めでたい席に出される御馳走になりました。



● 作り方

- ①だし汁に、とこぶしを殻ごと入れ、一煮立ちしたら、調味料で味をつける。
- ②吸い口に柚子を散らす。

● アドバイス

- 貝類には、コハク酸という旨味成分が含有され、甘みのある旨味を活用した吸物は、主菜、副菜のそろった汁物として格別です。
- 貝類には共通した特徴として、タウリンを多く含み、成人病予防の効果が注目されています。
- とこぶしは、貝ごとだし汁をとり、貝のまま器に盛った吸い物です。
- 薬味は季節により山椒、ねぎ、柚子等変化をつけて利用しましょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
とこぶし	40	160g
昆布だし	130	520cc
薄口しょうゆ	6	大さじ $1\frac{1}{3}$
酒	4	大さじ1
柚子	少々	少々

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	52 kcal
蛋白質	10.2 g
脂 質	0.2 g
カルシウム	13 mg
鉄	1.3 mg
食 塩	1.2 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.07 mg
ビタミンC	1 mg
繊 維	0 g

● バランス診断

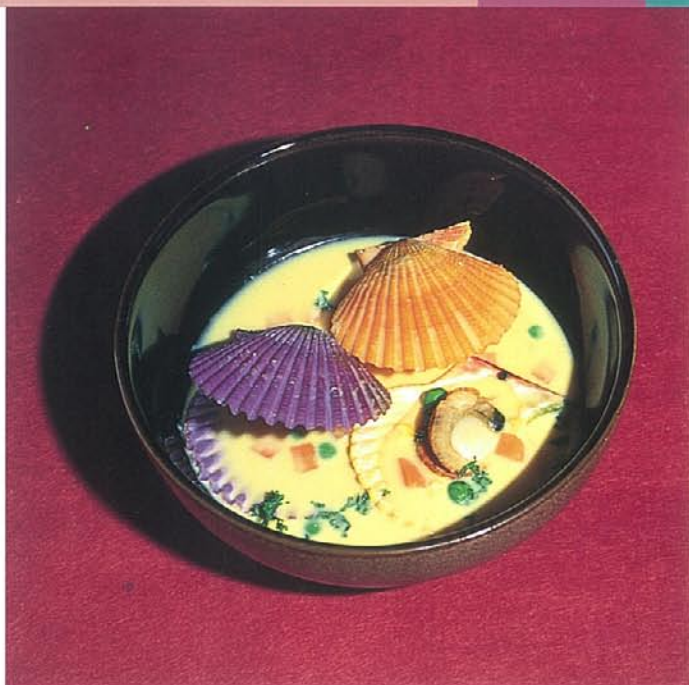


● いい伝え 自慢したいこと

赤、黄、紫など日本近海では珍しく、ひときわ鮮かで虹を思い出す色彩をもつヒオウギ貝。檜扇とは昔、公卿や殿上人が用いた檜の薄い板を綴ったもので、最も優美な扇とされています。それと同じ名前のついたこの貝は、紺碧の海に美しい自然が残る隠岐で、すくすくと育つ、ちょっと贅沢でヘルシーな海の幸です。色彩は勿論のこと、隠岐ならではの味を満喫できます。

ヒオウギ貝のポターージュスープはホワイトソースに貝の風味が良く合い、野菜の色も生き、子供達にも好評の一品です。

新しく就航する超高速船にちなんでの料理名です。



● 作り方

- ①ヒオウギ貝を、殻ごと水炊きにする。
- ②煮とがしたバターで小麦粉を炒め、まとまったら少しずつ牛乳を加え、ホワイトソースを作る。
- ③貝スープでルーをのばして、ホワイトソースを作る。
- ④さいころ状に切った野菜を加え調味する。
- ⑤器に貝を盛り、スープを注ぎ、みじん切りのパセリを浮かす。

● アドバイス

- 味と共に目を楽しませてくれる、ポターージュスープです。若い人や子供はもちろん、お年寄りの人達にも喜ばれています。
- 牛乳やバターを加えることにより、とても滑らかで、口当たりのよい薄味のスープとなります。貝のスープを濃くし、牛乳の量を増やすことで、さらにコクのあるスープとなります。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
ヒオウギ貝	60	240g
人参	5	20g
グリーンピース	5	20g
とうもろこし	5	20g
小麦粉	5	大さじ2½
バター	4	大さじ1
牛乳	30	120cc
塩	0.8	小さじ⅔
こしょう	少々	少々
パセリ	少々	少々
ヒオウギ貝のスープ	100	カップ2

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	125	kcal
蛋白質	10.4	g
脂 質	5.1	g
カルシウム	70	mg
鉄	1.0	mg
食 塩	1.3	g
ビタミンA	451	IU
ビタミンB1	0.06	mg
ビタミンB2	0.25	mg
ビタミンC	9	mg
繊 維	0.3	g

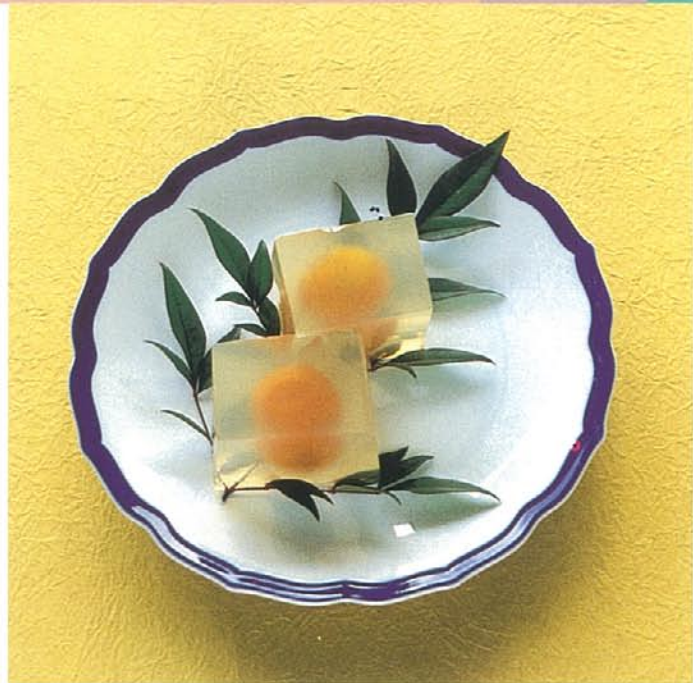
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

きんかんが、店頭に出回る頃になると、お正月が近づいたことを実感します。

きんかんは、柑橘類の中で一番小さい果実です。皮には種々の栄養効果があるといわれていますが、皮ごと食べる果実なので十分期待できます。「風邪がはやるときんかんが売れる」といわれてきたのも、十分うなずけます。小さな種が沢山入っているので、取り除くのが大変ですが、出回る時期が限られていますので、その時に加工保存しておけば、1年間楽しむことができます。きんかんの寒天寄せは、甘煮にしたきんかんを寒天でかため、ようかんにしたもので、お正月のお茶うけに、色・味ともにすばらしい、美しい一品になること受け合いです。



● 作り方

- ①きんかんの甘煮を作る。
- ②洗った寒天は、水に30分ほどつけてふやかし、ちぎった後、水を加えて強火で煮溶かす。
- ③砂糖を加えて煮溶かしたものを、流し缶に入れ、きんかんの甘煮を並べて、冷やし固める。

● アドバイス

- きんかんには、ビタミンCとカロチンが多く含有され、特に果肉より果皮に多く含まれています。他の果物とは違い、果皮ごと食べられることからカルシウムも摂取でき、栄養的価値の高い食品です。
- 果皮に含まれるヘスペリジン、毛細血管を強くするといわれ、またビタミンCやカロチンが多いことから、風邪の民間療法としても広く用いられています。
- シロップ漬けで保存しておいたきんかんを利用した一品で、見た目も美しく、ほのかな苦みが喜ばれるお菓子です。お客様をもてなす場合の“著休め”としておすすめです。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
寒天	$\frac{1}{4}$ 本	1 本
砂糖	25	100g
水	100	カップ2
きんかん	40	160g
砂糖	20	80g
酒	5	大さじ $1\frac{1}{3}$

● 栄養量 (1 人分)

エネルギー	203 kcal
蛋白質	0.2 g
脂 質	0.2 g
カルシウム	50 mg
鉄	0.3 mg
食 塩	0 g
ビタミン A	0 IU
ビタミン B ₁	0.04 mg
ビタミン B ₂	0.02 mg
ビタミン C	17 mg
繊 維	0.8 g

● バランス診断



