

伝えて、いままた、故郷の味覚

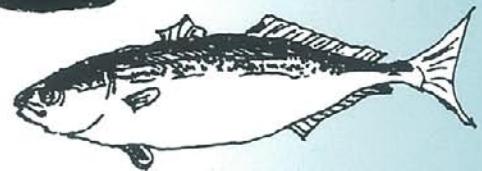
今この編



火



えりやき鍋



山芋なまこ



ヒオウギ貝の酒蒸し



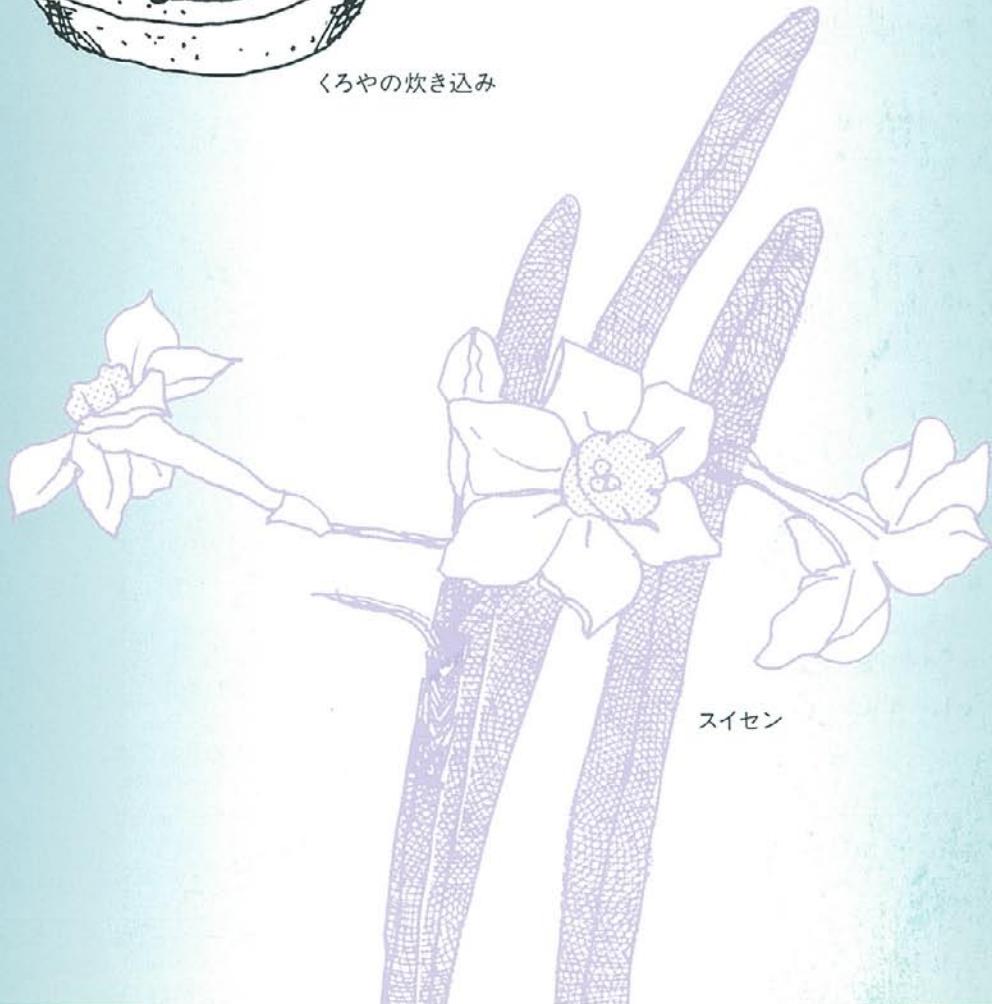
ばくだんにぎり



磯の朝鮮漬



くろやの炊き込み



スイセン

冬

- 1 ● くろやの炊き込み(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 ● くろや飯の磯巻き(知夫)
- 6 ● サラダライスのレタス巻き(布施)
- 7 ● くろあいの皮霜作り(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 ● ぽっかの煮つけ(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 ● 鯛の中華風炒め(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 ● かんべ(海士)

● いい伝え 自慢したいこと

鱈の仲間、めじなことを隠岐地方では、くろあいと呼んでいます。外見は真黒ですが、身は白く淡白な味です。この魚の夏場ものは、特有の臭みがありますが、冬になるとその臭いもなくなり、身もしまって寒さが厳しくなるほど美味しくなります。炊き込み御飯は、くろあいを焼いて丸ごと炊き込んだ磯の味たっぷりの御飯です。岩海苔で巻き、巻寿司として食べたり、2~3日おいたものを、焼いて食べるのも香ばしく一段と風味も増します。

昔は、くろあい御飯というと、子供達は今か今かと待ちかねました。蓋を取ると周辺に広がる御飯の香りに思わず顔がほころびました。骨をとるのは、目の良い子供達の役目でした。生の磯海苔を加えて炊くと、一層美味しくなります。



● 作り方

- ①米はといで、ざるにあげる。
- ②くろあいは、うろこと内蔵をとり、素焼きにする。
- ③小さく切った人参、ささがきごぼう、しめじを加えて調味し、素焼のくろあいをのせて炊く。
- ④炊き上がったら、魚をとり出し、頭と骨をとり、身をほぐして御飯と混ぜる。

● アドバイス

- 脂ののった旬のくろあいに、季節の野菜と一緒に炊き込んだ、潮の香りのする主食と主菜を兼ね合わせることのできる季節料理です。
- 副菜として、大豆製品や、野菜を使った和え物や、炒め物を添え、貝類の温かい吸物等を添えると、身近な素材を生かした漁村ならではの料理で、栄養的にもバランスの良いものになります。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	320 kcal
蛋白質	14.7 g
脂 質	1.6 g
カルシウム	23 mg
鉄	1.2 mg
食 塩	1.7 g
ビタミン A	446 IU
ビタミン B1	0.17 mg
ビタミン B2	0.19 mg
ビタミン C	2 mg
繊 維	0.6 g

● バランス診断



2 黒大豆のつぐね

五箇村食生活改善推進協議会

食品数

3

冬

● 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も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笋という独特の農具を使い、豆の上に豆をさやかに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すが、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でおく。
- 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、海草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
砂糖	2
塩	1.2
米	90
	32g
	大さじ1
	小さじ1
	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
纖 維	0.7 g

● バランス診断



3 もずくの雑炊

食品数
4

冬

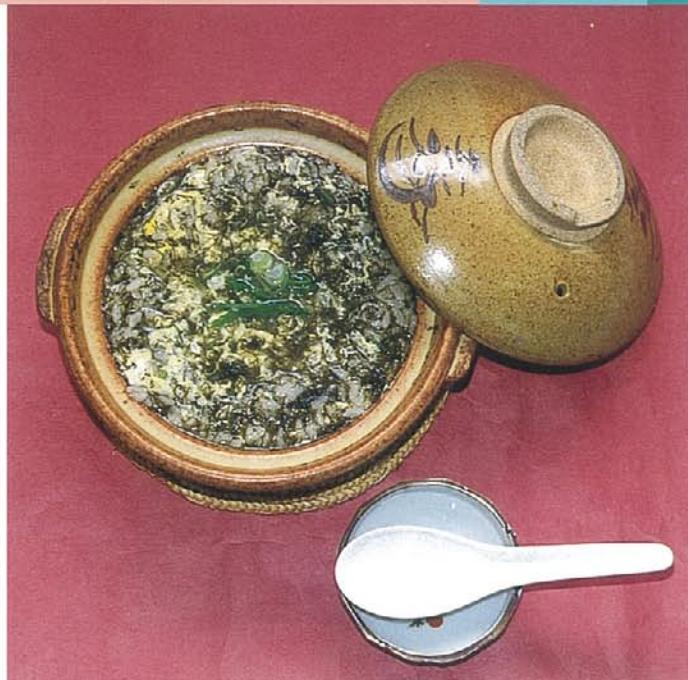
西郷町食生活改善推進協議会

● 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いいただけます。

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て、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、焼みょうばんを加えて洗うとよいといわれています。
- 海草は低カロリーで、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。

● 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
纖 維	0.4 g

● バランス診断

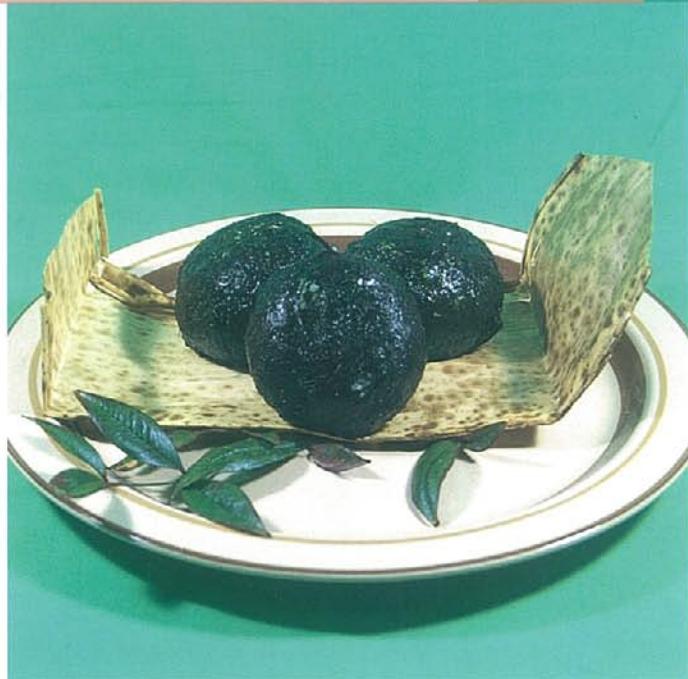


● いい伝え 自慢したいこと

寒い北風が荒海を洗う季節、その岩に生えてくるのを、岩海苔といいます。12月の終りから2月にかけ、風の日をめがけて「す」だてがあり、その日を待ちかねたように海苔摘みが一斉に始まります。

摘まれた海苔は、きれいに洗い、竹
細工のすだれに張り2～3日で乾燥
させ、弱火でゆっくり緑色に変わ
るまで焼きます。

隠岐のお正月の雑煮には、岩海苔をたっぷりとかけていただく風習があります。また、魚介類の炊き御飯を巻いたり、海遊びや、山菜採りのおにぎりには、海苔で真黒になるまで包むので「ばくだんにぎり」といわれています。そのまま、かぶりついだ時の味は格別に美味しいのです。



●作り方

- ①御飯に、しょうゆを少々ふりかけてにぎる。
 - ②岩海苔は、緑色に変わらるまで弱火で焼き、にぎった御飯を包み込み、
しょうゆをつけながら形を整える。

● アドバイス

- あらゆるものの中である海で育った海苔は、健康の保持・増進に欠くことのできないビタミンAやB₁、C、カルシウム、ヨード鉄分などバランスよく含まれています。
 - 最近血中のコレステロールの増加を防ぐタウリンが含まれていると注目されています。
 - 海苔を毎日食べることで、ビタミンやミネラルが補えますが、しょうゆによる塩分の摂り過ぎに注意が必要です。
 - 成人女子の1回分の主食量の御飯量です。主菜、副菜のおかずをきちんと添えて食べましょう。
 - かたくにぎるより、柔らかくにぎる方が美味しいおにぎりです。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	334	kcal
蛋白質	9.6	g
脂質	1.2	g
カルシウム	34	mg
鉄	2.4	mg
食塩	2.2	g
ビタミンA	1,200	IU
ビタミンB1	0.14	mg
ビタミンB2	0.27	mg
ビタミンC	1	mg
繊維	0.6	g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

隱岐では、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、うろこと内蔵を取り除き、塩を振って焼く。
- ②みじん切りの人参、調味料を加えた米の上に、くろあいのせて炊き上げる。
- 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。

● 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



6 サラダライスのレタス巻き

布施村食生活改善推進協議会

食品数
6

冬

● 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、様々な料理に使われるようになりました。

このレタス包みには、サラダ菜が合っていますが、サラダライスにしていたくことにより、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、他の野菜類みな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とも、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。

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
米	75
塩	0.6
酢	10
砂糖	3
胡瓜	30
塩	0.2
酢	3
砂糖	1
薄口しょうゆ	1.5
えび	20
酒	4
チーズ	15
レタス	30
	2合
	小さじ½
	大さじ2½
	大さじ1½
	120g
	0.8g
	大さじ1
	小さじ1
	80g
	大さじ1
	60g
	120g

● 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 ノ A	227 IU
ビ タ ミ ノ B ₁	0.13 mg
ビ タ ミ ノ B ₂	0.11 mg
ビ タ ミ ノ C	6 mg
纖 維	0.5 g

● バランスタイプ

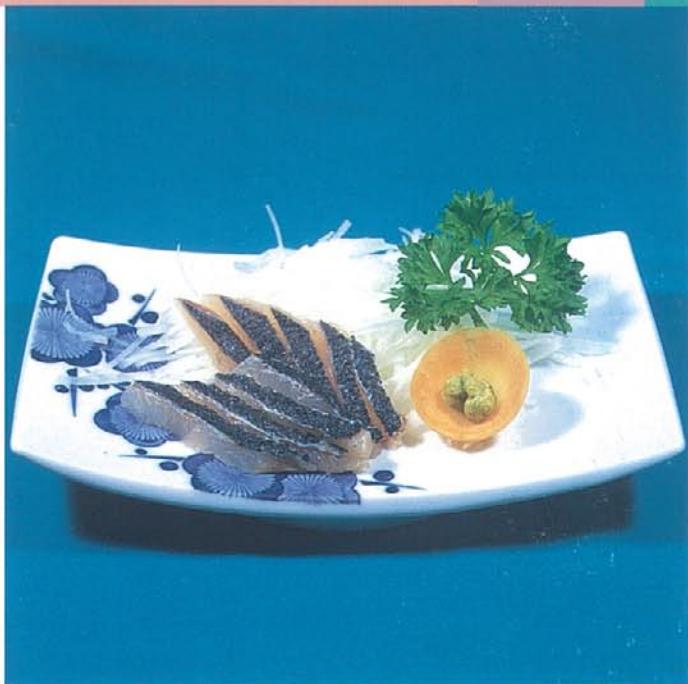


● いい伝え 自慢したいこと

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って嫌われます。

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が、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大根をつまに、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、良質のたん白質です。
- 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。

● 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する味は格別です。

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、縦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。縦切り大根、しらがねぎ、わかめ、胡瓜などしっかりと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
大根	40
しょうゆ	8
わさび	2
バセリ	2

● 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



9 ヒオウギ貝の酒蒸し

都万村食生活改善推進協議会

食品数
1

冬

● いい伝え 自慢したいこと

その昔、公卿や貴族が好んで使った美しい檜扇が、そのまま名前となっているヒオウギ貝は、その名のとおり、赤・黄・橙・紫と非常に鮮やかな色をした貝です。

現在、盛んに養殖されているこの貝は、ホタテと同じイタヤ貝科に属し、味は勿論その美しさで、新しい隠岐の特産品として全国に発送されています。2~3cmの稚貝の頃から、既にこれらの色をしていますが、これは水質の関係で、隠岐産のものは特に発色がよく、みごとな天然色となります。ヒオウギ貝は、酒蒸しの外、お造り、酢の物、磯焼き、バター焼、磯辺揚げ、茶碗むし、吸い物、鍋物、スープ等々、磯の味と香りを十分に楽しむことができます。



● 作り方

- ①ヒオウギ貝をよく洗って水を切り、酒をふって蒸す。
- ②貝が口をあけたら、火を止める。

● アドバイス

- 貝類には旨味成分が多く含まれ、味の良さは格別です。貝類に共通した特徴として、タウリンを多く含み、高血圧予防効果が注目されています。
- 調味料としては酒だけを使い、ヒオウギ貝の持ち味を十分に生かした蒸し物です。
- お客様料理としても、あまり手をかけなくても華やかで、ひときわ目を楽しませてくれるるとともに、味も極上です。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	56 kcal
蛋白質	8.3 g
脂 質	0.7 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.6 mg
食 塩	0.4 g
ビタミン A	0 IU
ビタミン B1	0.01 mg
ビタミン B2	0.17 mg
ビタミン C	1 mg
纖 維	0 g

● バランス診断



10 かれいのホイル蒸し

布施村食生活改善推進協議会

食品数

7

冬

● いい伝え 自慢したいこと

左ひらめの、右かれい、というように、かれいには目が右側にあると教えられました。また、寒ひらめ、寒かれいといわれるよう、秋から冬が旬の魚でその種類も多く、中でも最も多いのが、まがれいです。白身魚の代表といわれるかれいは、淡白な味と柔らかい身が特徴で、応用範囲も広いのですが、身がくずれやすいので、焼き物より煮物、蒸物、揚げ物に適しています。あまり長く加熱すると身がしまり、味がおちますので注意しなければいけません。ホイル蒸しは、薄味に仕上げ、かれいのあっさりとした味を生かすことが大切です。



● 作り方

- ①かれいの切り身に、塩、こしょうをする。
- ②玉葱は薄切り、人参はせん切り、ねぎは3cmに切る。
- ③20cm角のホイルの中央にバターを塗り、かれいの切身、野菜を包んで10~15分間蒸し焼きにする。
- ④熱いうちにレモン汁をかける。

● アドバイス

- 主成分は良質のたん白質で、脂肪は少なめですが、ビタミンB₁、B₂は比較的多く含まれています。
- 塩分が少なくとも、レモンの味と香りで、かれいと野菜の旨味を引き立て美味しいいただけます。
- かれいの代わりに、他の白身の魚を活用できます。また鶏肉を使い、季節の多種類の野菜と組み合わせても喜ばれます。
- あつあつの粗汁、和え物等と一緒に食べましょう。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
かれい(切り身)	60 240g
塩	0.5 小さじ½
こしょう	少々
玉葱	15 60g
人参	10 40g
えのき茸	10 40g
ねぎ	10 40g
バター	5 大さじ1½
レモン	10 40g

● 栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	111 kcal
蛋 白 質	12.2 g
脂 質	5.5 g
カ ル シ ウ ム	34 mg
鉄	0.9 mg
食 塩	0.9 g
ビ タ ミ ナ	553 IU
ビ タ ミ ナ ₁	0.21 mg
ビ タ ミ ナ ₂	0.28 mg
ビ タ ミ ナ ₃	10 mg
纖 維	0.4 g

● バランスタイプ



● 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、穴の中に餌をついた糸を垂らすと釣れました。今では穴がらも少くなり、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ところ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、とき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色野菜を添えたり、副菜としてサラダなどを組み合わせましょう。
- 淡白な嫌味のない味で、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。

● 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



12 えりやき鍋

食品数
5

冬

西ノ島町食生活改善推進協議会

● 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、鰯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、またお客様料理として民宿、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（エイコサペンタノン）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て利用す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
豆腐	60
白菜	100
ねぎ	20
玉葱	60
唐辛子	2
薄口しょうゆ	18
酒	20
魚のだし汁	30

● 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
纖 維	1.3 g

● バランス診断



13 レタスのクリームあん

布施村食生活改善推進協議会

食品数
4

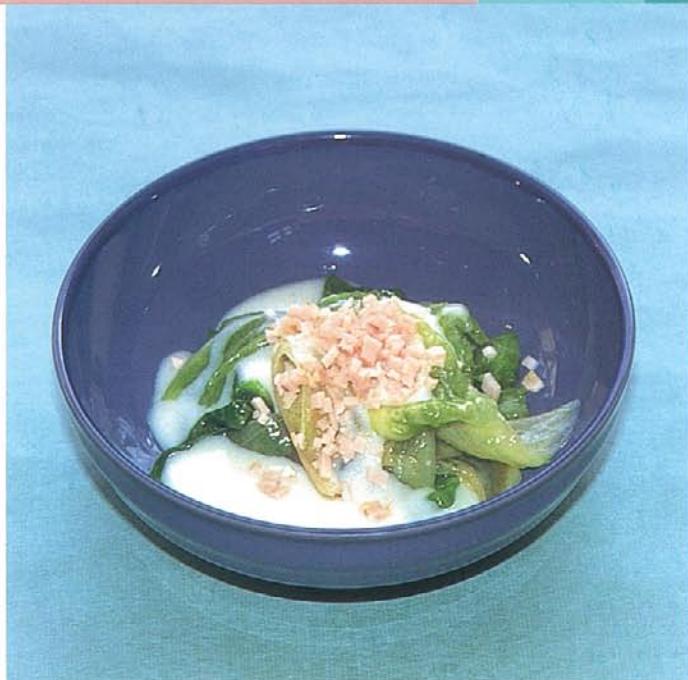
冬

● いい伝え 自慢したいこと

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、水溶き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。
- 牛乳と水溶き片栗粉を加えることにより、口ざわり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バ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。

● 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

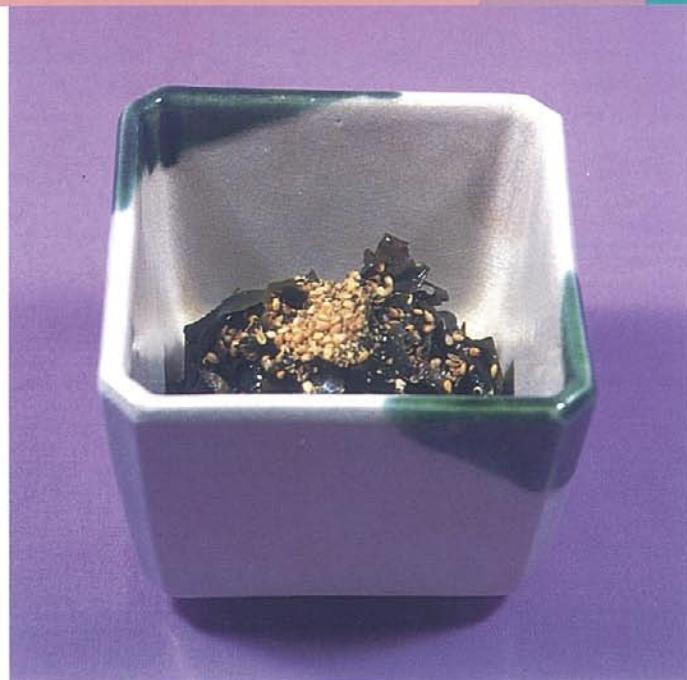


● いい伝え 自慢したいこと

はばは、外海の岩場で岩海苔と同じようなところで生えます。長さが10～15cm、岩海苔よりも幅があり、手でちぎってとります。新鮮なものは生で、酢の物や汁の実にします。

火であぶって御飯や和え物にかけたり、沢山とった時には、炒め煮にして贅沢にいただきます。

この季節にしか味わえない自然の贈り物です。



● 作り方

- ①はばは、きれいに洗って手早く茹で、水気を切り、適当な大きさに切って、油で炒める。
- ②だし汁と調味料で味をつける。

● アドバイス

- 海草は、沢山の種類があり、野菜に比べてビタミン、ミネラルが豊富です。
- いか、蛸、魚介類や胡瓜、白菜などを加え、サラダ風に活用すれば、副菜の一品として利用出来ます。
- 調味料も酢みそ、ドレッシング等に変化をつけて美味しく食べれます。

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
はば(生)	30 120g
だし汁	50 カップ1
薄口しょうゆ	2 大さじ $\frac{1}{2}$
みりん	3 小さじ2
ごま	2 大さじ1
油	3 大さじ1

● 栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ エ	48 kcal
蛋 白 質	1.1 g
脂 質	4.1 g
カ ル シ ウ ム	54 mg
鉄	0.5 mg
食 塩	0.8 g
ビ タ ミ ノ A	234 IU
ビ タ ミ ノ B ₁	0.04 mg
ビ タ ミ ノ B ₂	0.07 mg
ビ タ ミ ノ C	5 mg
纖 維	0.2 g

● バランス診断



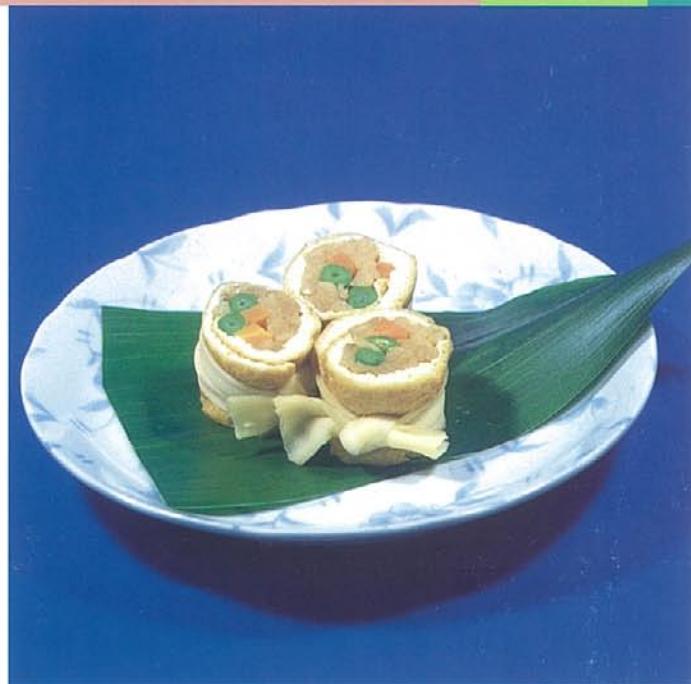
● いい伝え 自慢したいこと

大根が一番美味しいくなるのは、冬場の12~1月です。この時期になると、冬の礪風を利用して、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



16 鰯の中華風炒め

西ノ島町食生活改善推進協議会

食品数

4

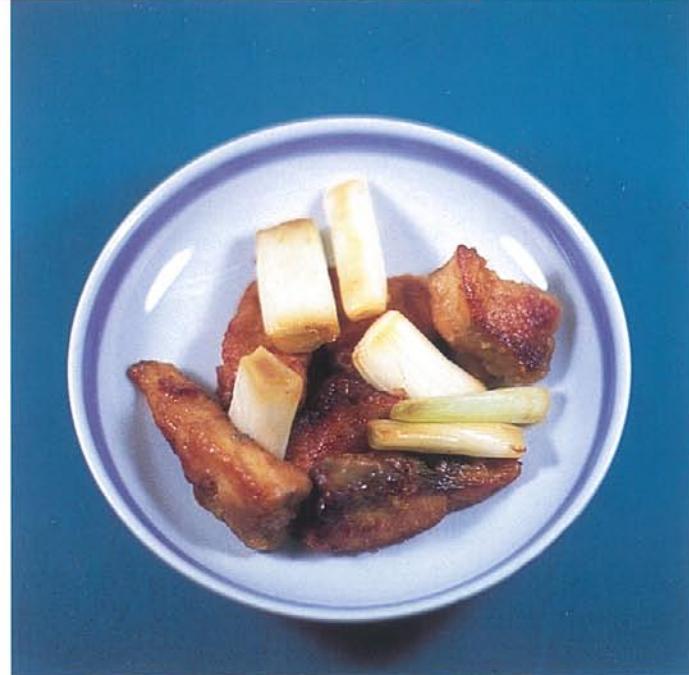
冬

● いい伝え 自慢したいこと

鰯は冬が旬です。日本海の荒波でとれた天然の寒鰯は、脂がのりきって大変美味しいものです。定置網、一本釣りなどで漁獲され、産卵期は2月から4月頃です。出生魚とも言われ、日本海側では、ツバス・ワカナ・ハマチ・メジロ・ブリと大きくなるに従って、呼び名が変わる縁起魚として重宝されています。

昭和20年代頃には、渡の浜には、鰯網がいっぱい干されていました。この漁村風景が、今では懐かしく感じられます。

昭和40年頃から内海の入江には、ハマチや鰯などの養殖いかだが見られ、とる漁業からつくる漁業へと姿を変えようとしています。



● 作り方

- ①ねぎは、5cm長さに切る。
- ②ぶりは、大きくぶつ切りにし、生姜汁、酒、しょうゆにつけておく。
- ③ぶりに片栗粉をまぶし、油をひいた鍋で焼き色をつける。
- ④油をひいた鍋でねぎを炒め、ぶりとつけ汁を加えて、強火で炒りつける。
- ⑤出来上がりに、ごま油を入れる。

● アドバイス

- ぶりは、たん白質、脂肪、ミネラル、ビタミンなどすべて豊富で、栄養面でも抜群の食品です。
- ぶりの旨味には、脂だけでなく、1g以上も含まれるヒスチジンなどのエキス成分によります。
- 焼き物は、寒中の脂肪ののったものは、とくに強火の遠火にし、くすぶらないように焼き、フライパン焼きの場合は、油やバターは控えめに使います。
- 副菜に大根や海草の酢の物や、青菜の和え物を添えると良いでしょう。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
ぶり	100
生姜汁	1
しょうゆ	15
酒	7.5
長ねぎ	80
油	3
ごま油	1
片栗粉	10

● 栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	366 kcal
蛋 白 質	23.5 g
脂 質	21.7 g
カ ル シ ウ ム	47 mg
鉄	2.2 mg
食 塩	2.3 g
ビ タ ミ ノ A	241 IU
ビ タ ミ ノ B ₁	0.27 mg
ビ タ ミ ノ B ₂	0.44 mg
ビ タ ミ ノ C	14 mg
纖 維	0.6 g

● バランス診断



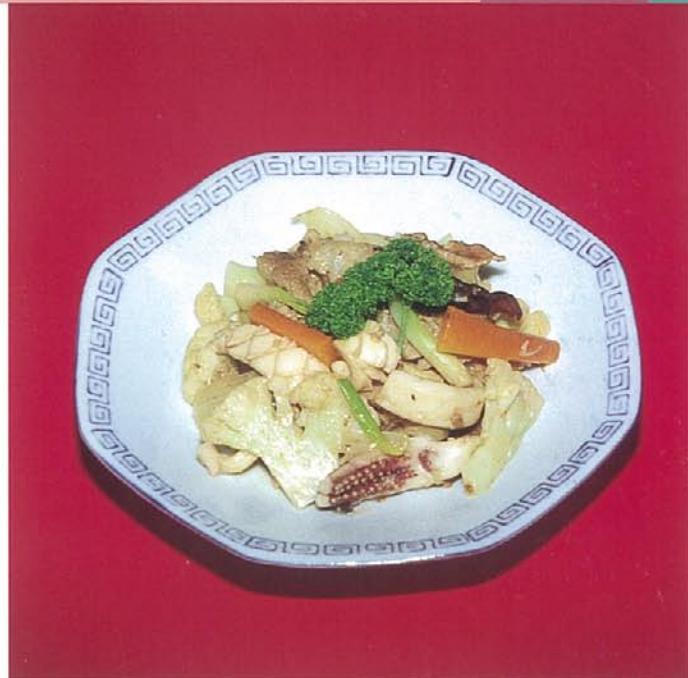
● いい伝え 自慢したいこと

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、食べてきました。

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、小房に切りわける。
- 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、茹でてもビタミンCの損失の少ない、冬野菜では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。

● 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

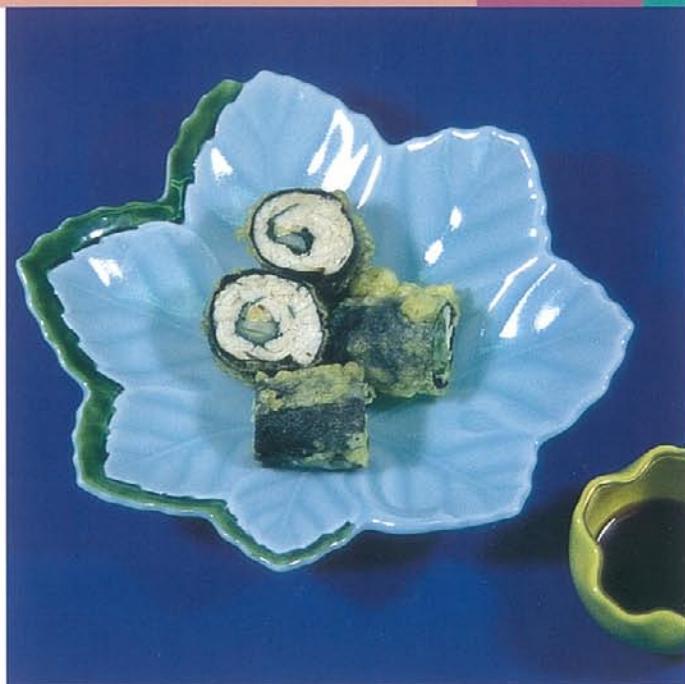
● バランス診断



● 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、鰯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、生姜は線切りにする。
- 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酢し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ので、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)

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
ぶり	80
長ねぎ	10
生姜	10
青じそ	2枚
海苔	2枚
小麦粉	18
卵	12
水	35
油	10
薄口しょうゆ	6
酢	5

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

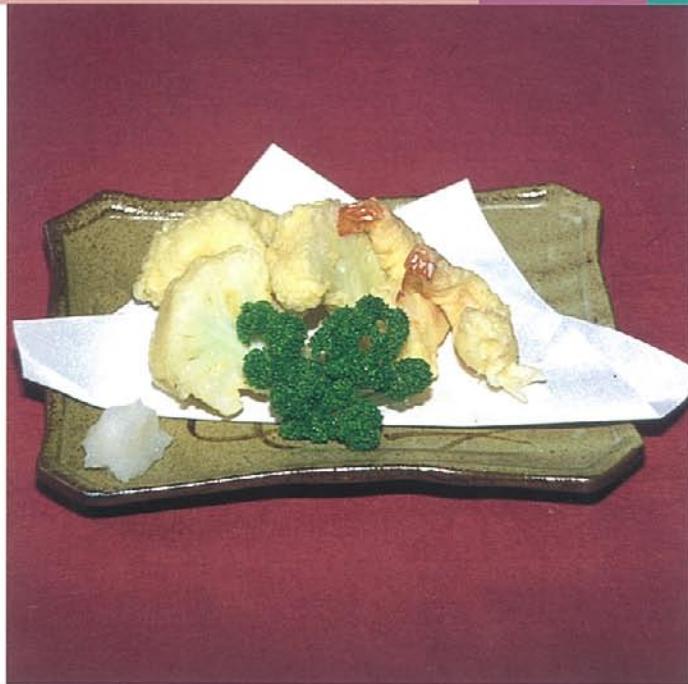


● いい伝え 自慢したいこと

カリフラワーは、涼しい気候が適して、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、炒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用しますが、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、またはポリ袋に入れて、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、たん白質が不足しているので、魚料理と実たくさん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。

● 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



20 小松菜の胡麻酢和え

西郷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

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をイメージしてか、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いとされています。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人参は縦切り、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、冬場ものおひたしは、そのままでも食べれるほど甘みがあります。
- 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は採取後の消耗が多く、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、汁の実等で美味しいいただけます。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
人参	10
とりさき身	20
酢	8
みりん	5
砂糖	2
薄口しょうゆ	6
柚子	少々
ごま	2

● 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
纖 維	0.5 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

冬海の穏やかな波の日には、箱メガネを覗くカソコ船の姿があちこちに見られます。これは箱メガネで獲物をみつけ、ヤスで突いてとるかなぎ漁といわれる漁法で、こんな日にはサザエ、アワビは勿論のこと、沢山のなまこがとれます。

食用にするなまこには、赤・青の2種類あり、品質の良い赤なまこは、あずき色をしていて美味しい、青なまこは黒みかがった緑色で、好んで使いません。

隠岐ではお正月に初物として、なまこにおろし大根を入れ、香りよく焼いた岩海苔をたっぷりかけて酢の物としていただきます。山芋なまこは、このなまこに山芋のすりおろしを入れ、味に濃とまろやかさを加味して、この季節ならではの一品に仕上げています。



● 作り方

- ①なまこは2つ割りにして臍物と薄皮をとり小口切りにして、塩もみ洗いし、水で洗う。
- ②おろし大根は軽く水気をとる。山芋もすっておく。
- ③三杯酢で和える。
- ④あぶった岩海苔を食前にかけ山芋もかける。

● アドバイス

- なまこは90%が水分で、わずかにたん白質を含有していますが、量は少なく栄養的には残念ながらあまり期待できません。
- 新鮮なものほど、肉が硬くコリコリとした弾力性があり、その歯ごたえを特長とする素材です。
- なまこは三杯酢につけ冷蔵庫で数日間保存できますので、ふいのお客様や何か一品足りない時に、主菜の添えとして活用できる冬の季節料理です。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	45 kcal
蛋白質	2.6 g
脂質	0.2 g
カルシウム	23 mg
鉄	0.4 mg
食塩	2.4 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	2 mg
繊維	0.1 g

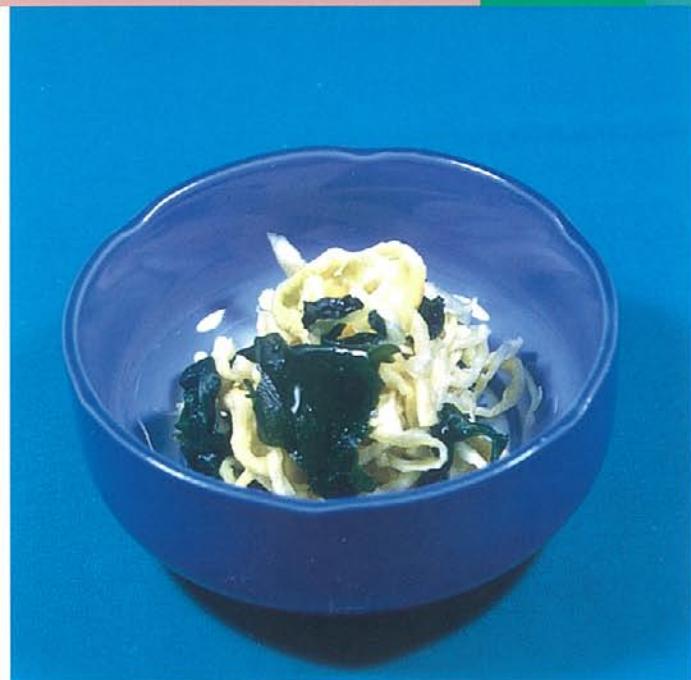
● バランス診断



● 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、輪切り、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、すぐ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。

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

● 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、すぐいただきてもよいが、一晩以上漬けすることで、それぞれの食品の旨味が出て歯ざわりもよく、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



● いい伝え 自慢したいこと

今年は「いか寄せの浜」に何十年ぶりかに、大群のするめいかが寄せてきました。

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、いかが寄っ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、糸のとぎ汁で茹で、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



24 そぞの酢味噌和え

五箇村食生活改善推進協議会

食品数
2

冬

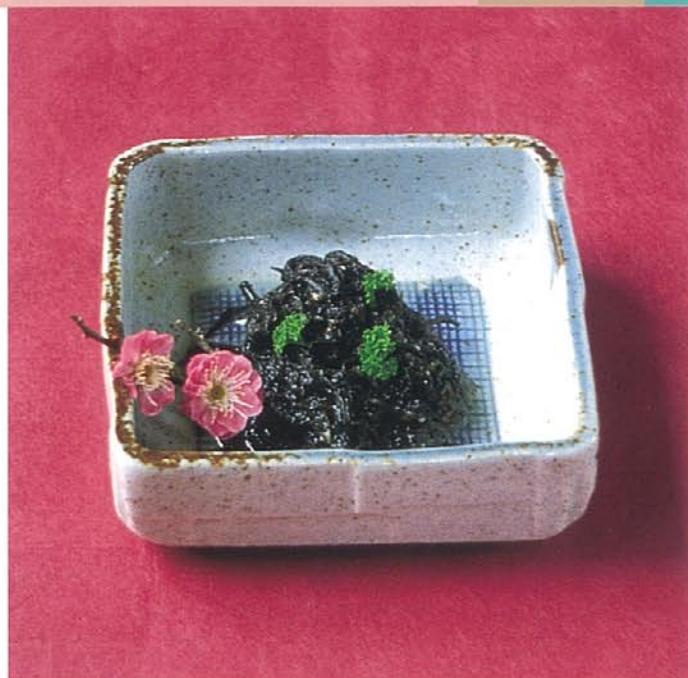
● いい伝え 自慢したいこと

冬場の最も寒さ厳しい時期の、ごく限られた時にしか食べることの出来ない、贅沢な素材と言えるそぞを主材料とした酢味噌和えです。

さっぱりとした味と歯ざわりが身上で、素材の持ち味を十分に生かした“通”的食べ方と言えます。

隠岐の冬の海の海草を代表する1つで、磯の香りが独特で強く、多少好き嫌いもあるのですが、好きな人にとっては、このうえない冬の御馳走となります。

火を通し過ぎないことが、持ち味の歯ざわりと風味を楽しむことのできるこつといえましょう。



● 作り方

- ①そぞは石突を取り、きれいに洗って、熱湯にくぐらせ適当な長さに切る。
- ②味噌、砂糖、酢を合わせ、食べる直前に添える。

● アドバイス

- 味噌汁の他に、そぞを使った料理といえば、独特の香りと歯ざわりを生かした酢みそ和えで、酒の肴としても絶品です。
- 低カロリーのヘルシーな海草料理は、カルシウム、鉄等の無機質が豊富で素朴な味が楽しめます。
- とてもさっぱりとしているので、油を使った主菜と組み合わせると、口直しとしてもよいものになります。

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
そぞ	50
味噌	6
砂糖	3
酢	7

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	24 kcal
蛋白質	1.7 g
脂 質	0.9 g
カルシウム	56 mg
鉄	2.3 mg
食 塩	2.0 g
ビタミン A	75 IU
ビタミン B1	0.01 mg
ビタミン B2	0.01 mg
ビタミン C	0 mg
纖 維	0.5 g

● バランス診断



● 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からずあるようですが、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。

● 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

そぞは、冬の厳しい寒さの中、海の波打ちぎわで見え隠れする紫色の美しい海草で（隱岐では“そぞ”と呼ばれることが多いのですが、そぞの仲間ではなく、正しくは“ゆな”です。）

歯ざわりがよく、独特の強い磯の香りがあります。その強い香りには、好き嫌いが多少ありますが、一度そぞの味を口にした人は、その風味が忘れないとか聞きます。

味噌汁を火にかけたまま“ちょっとそぞを”と、すぐ家の横の浜辺にとりに行くという話も聞きます。それほど鮮度が味を左右するということで勿論、日持ちもせず冷凍もできないのが残念です。



●作り方

- ①そぞは石突をとり、きれいに洗っておく。
②だし汁に味噌を溶き、煮立ったらそぞ、ねぎを加える。

●アドバイス

- 主菜、副菜のそろった献立の汁物として、是非一度は口にしたい季節の汁物です。
 - 隱岐では、季節ごとの魚介類や海草類を活用した汁物がとても多く、それぞれの旬の味を食卓に運んでくれます。薄味に仕立て上げることにより、一層食品の持ち味が引き出され、四季を感じることができます。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	16	kcal
蛋白質	1.5	g
脂質	0.7	g
カルシウム	32	mg
鉄	1.2	mg
食塩	1.5	g
ビタミンA	54	IU
ビタミンB ₁	0	mg
ビタミンB ₂	0.02	mg
ビタミンC	2	mg
繊維	0.3	g

● バランス診断

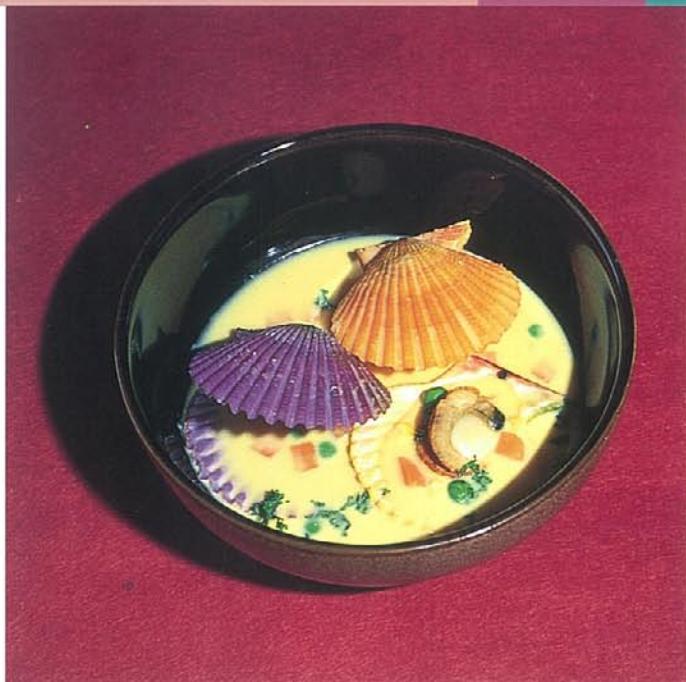


● いい伝え
自慢したいこと

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、野菜の色も活き、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煮とかしたバターで小麦粉を炒め、まとまつたら少しづつ牛乳を加え、ホワイトルーを作る。
- 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。

● 栄養量 (1人分)

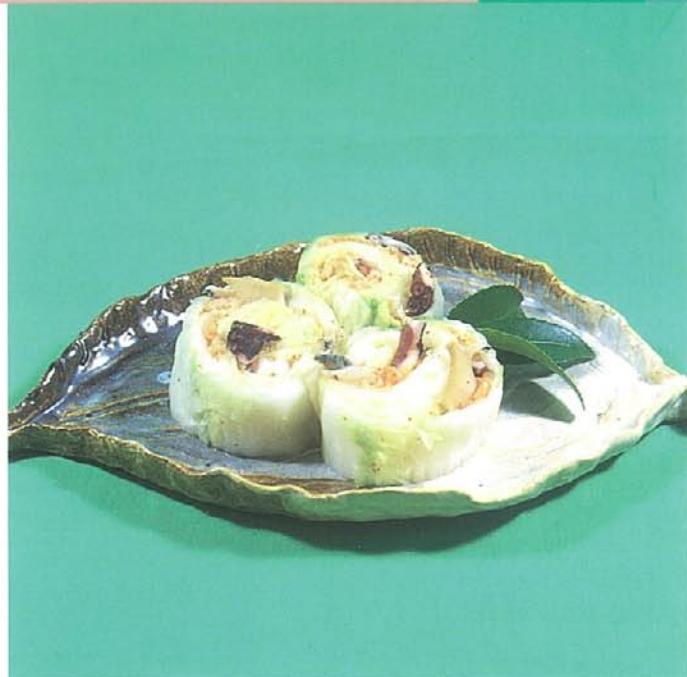
エネルギー	125 kcal
蛋白質	10.4 g
脂 質	5.1 g
カルシウム	70 mg
鉄	1.0 mg
食 塩	1.3 g
ビタミン A	451 IU
ビタミン B1	0.06 mg
ビタミン B2	0.25 mg
ビタミン C	9 mg
繊 維	0.3 g

● バランス診断



● いい伝え
自慢したいこと

白菜は、癖のない味と、用途の広さで中国料理や日本料理には、ひっぱりだこで、他の食品の味をひきたてる役割りとして重宝されています。寒い時期に栽培され、雪をかぶると甘味を増します。磯の朝鮮漬は、冬の保存食として、昔から伝えられた料理で、隠岐の海岸寄りの地域では、きれいな海水を利用して漬け込みます。季節の磯物を数種類とりませた隠岐らしい漬物です。



● 作り方

- ①白菜は、海水に漬け込む。
- ②人参、大根を線切りにし、塩をふり、水気を切ったものに、茹で蛸や鮑の薄切り、おろしにんにく、唐辛子を混ぜる。
- ③白菜漬は水気をとり、葉一枚づつ混ぜ合せた材料をはさみ重石をして、容器に一週間くらい漬け込む。

● アドバイス

- 白菜は栄養面では、ほとんどが水分で、ビタミンCを含んでいます。旨味をもつたん白源である鮑、蛸によって栄養のバランスもよくなります。
- 昆布、わかめの茎と一緒に漬け込むとカルシウム、鉄分が補給できます。
- 主菜に添える副菜として利用したいものです。

材 料 と 分 量	
1人分(g)	4人分めやす
白菜	100
大根	40
人参	20
蛸	30
鮑	30
唐辛子	1/2本
にんにく	5
塩	2
海水	

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	73 kcal
蛋白質	10.9 g
脂質	0.5 g
カルシウム	70 mg
鉄	1.3 mg
食塩	3.4 g
ビタミンA	820 IU
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.13 mg
ビタミンC	31 mg
繊維	0.9 g

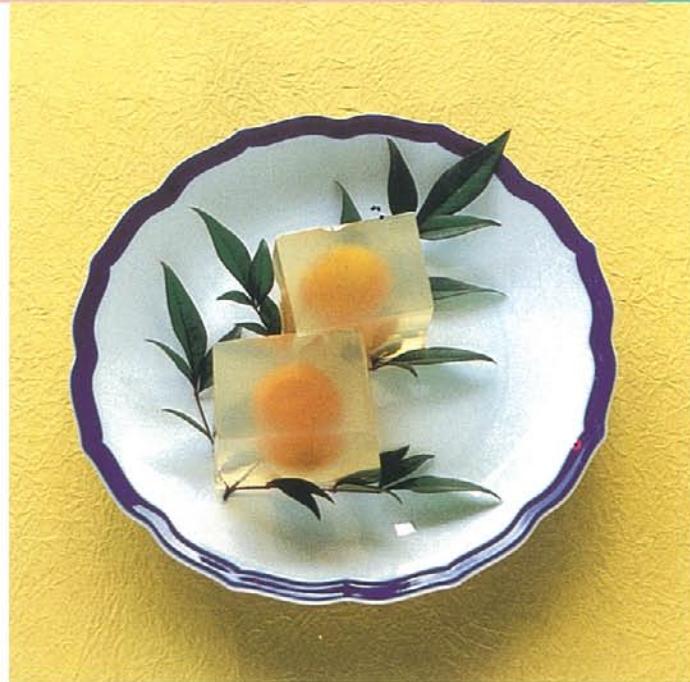
● バランス診断



● 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、十分うなづけます。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います。



● 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は、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“箸休め”としておすすめです。

● 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B1	0.04 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	17 mg
繊維	0.8 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

島前では昔、田んぼが少なく、米の代用として、だんだん畑で、さつまいもが栽培されていました。

主食は、芋・麦であったことから、すぐお腹がすき、朝こじや、晩こじや、やせく（夜食）といった間食を食べる習慣がありました。

その時に利用されることの多かったのが、この干し芋でした。

今の子供達のように、好きな時に菓子が食べられる時代でなく、タナゴやアケビ採り、芋かんべをかじっておやつがわりにしていました。

最近また栽培する人が増え、お年寄りが子供時代を懐かしみ、若い人に伝える自慢の一品です。



● 作り方

- ①干し芋は、一晩水に浸して、柔らかく煮、熱いうちにつぶして練る。
- ②小豆は、つぶれない程度に煮る。
- ③干し芋と小豆に砂糖を加え、よく練り、塩を加える。
- ④型がくずれないように押さえる。

● アドバイス

- 干し芋、小豆の主成分は炭水化物です。澱粉質、繊維も多いため腸整作用があります。
- 干し芋は、さつまいもを5~8mmくらいの厚さに切り穴をあけて、紐でつるし、鍋に湯を煮立て、柔らかくなる手前で引き上げ、天日と寒い風邪で乾燥させて作ります。
- 乾燥させたものを油で揚げて、おやつにするのも美味しいです。

● 栄養量 (1人分)

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
干し芋	60 240g
小豆	6 24g
砂糖	5 大さじ2
塩	0.3 小さじ $\frac{1}{3}$

● バランス診断



エネルギー	232 kcal
蛋白質	3.2 g
脂質	0.5 g
カルシウム	38 mg
鉄	1.6 mg
食塩	0.3 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB1	0.15 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	7 mg
繊維	1.4 g