



ごうつの味



四季めぐりレシピ集



島根県 江津市



● とうつの春

主食	赤豆ごはん／グリーンピースごはん／菜の花ごはん／たけのこごはん／山菜寿司／春のちらし寿司 ／長崎ちゃんぽん風うどん	1～
主菜	うまいっ茶揚げ／春キャベツのメンチカツ／菜の花風あんかけハンバーグ／桑茶豆	4～
副菜	春キャベツのドレッシング／春野菜のしょうが酢あえ／納豆和え／絹さやと豆腐の炒めもの ／春キャベツと桜えびのかき揚げ／ぬた	5～
おやつ	板わかめおにぎり／よもぎだんご／桜餅	7～
四季の行事食～春～		8～
主食	もっそう（押し寿司）／ポベめし／あさりめし	8～
主菜	ゆで卵と干し柿の天ぷら	9～
副菜	たらの芽とたけのこの天ぷら／高野豆腐の煮しめ／わけぎのぬた／葉わさび漬け／きやらぶき	9～
おやつ	寒天	11～

● とうつの夏

主食	わくわく丼／枝豆ごはん／サラダ巻き／焼きささ身としいたけの夏ぞうすい／冷やし中華／そうめん	12～
主菜	あじのラビゴットソースかけ／あじとごぼうの栄養揚げ／あじの梅しそ揚げ／あじのしそ巻き揚げ ／しそ入りさんが揚げ／蒸し鶏のらっきょうソース／鶏のさっぱり煮／夏色マーボ／なべしぎ	14～
副菜	トマトのとろろ和え／トマトのサラダ／夏野菜パスタ／トマトときゅうりのサラダ ／りっちゃんのサラダ／新玉とツナのサラダ／夏野菜のトマト煮／焼きなすの生姜じょうゆあえ ／ゴーヤの揚げ煮／じゃがいものきんぴら	17～
おやつ	水羊羹／キャロット寒天／じゃがもちくん	20～
四季の行事食～夏～		21～
主食	黒豆むすび／あじの姿寿司／さざえめし	22～
主菜	うなぎの蒲焼き	23～
副菜	そうめん汁	23～
おやつ	まき	23～

● とうつの秋

主食	炊き込み栗おこわ／栗ごはん／里いもごはん／萩ごはん／きのこごはん／きのこあんかけうどん ／ミートうどん	24～
主菜	さんまのかば焼き／ばとうの紅葉焼き／ごぼう入りさつま揚げ／ばとうの紅葉揚げ	27～
副菜	きのこのサラダ／さつまいものヨーグルトサラダ／ごぼうサラダ／いりどりサラダ／酢ごぼう ／さつまいものゴマ天ぷら／岩石揚げ／ナッツごぼう／長いもコロッケ／いも団子汁／なかよし汁	28～
おやつ	里芋入りひじきおにぎり／さつまいものつけ揚げ／いがぐり坊や／ごぼうチップス	31～
四季の行事食～秋～		32～
主食	麦とろ／鮎めし	33～
主菜	ひりょうす／茶碗蒸し／あじのてまりおまんすし	33～
副菜	酢すいき／ごま豆腐／手造りこんにゃく	34～
おやつ	いもようかん／いも餅	35～

● とうつの冬

主食	黒豆ごはん／せり飯／ほかほか雑炊／七草がゆ／あったかおろしそば	36～
主菜	けんちん煮／さばのみそ煮／へか鍋／さわらのじょうよう蒸し／魚のれんこん蒸し ／れんこんと鶏むき肉のふわふわボール／白身魚と春菊のかき揚げ	38～
副菜	黒豆のおろしあえ／洋風白和え／春菊の白和え／白和え／大根と柿の白酢あえ／大根と柿のなます ／ミルクおから／ふるふき大根／大根のくず煮／にんじんのかき揚げ／和風ポトフ	40～
おやつ	ほうれん草のムースカスタードソース／蓮根入り焼きおにぎり／やこめおにぎり ／りんごのシロップ煮／りんご蒸しパン	44～
四季の行事食～冬～		45～
主食	鯨めし／お雑煮／そば寿司	45～
主菜	手造り豆腐／いかめし	46～
副菜	さんとうなます／こんにゃくの白あえ／猪汁／だんご汁	47～
おやつ	干し柿のゆず風味のお茶の友	48～