

伝えていきたい はまだの味



浜田市

はじめに

瞳閉じれば 海風香る 青い海
育まれる 豊かな清流 緑の大地
今 ひとつ深呼吸・・・
心の窓には どんな風景が映っていますか

素直に感謝したいことは
大切にしたいものは
心地いい 生活とは

「伝えていきたい はまだの味」には
そんな こたえがすべてであると 思います

なつかしい ふるさとの味は
ほっこりとあたたかい 湯気の向こう
誰の笑顔でしょうか
ただいま おかえりなさい
なにげない やりとりには
笑顔の天使が舞い降ります

伝えていきたい 思いから
生まれたのが このレシピ本です
そんな生活のエッセンスになれば幸いです



浜田市食育推進キャラクター
「びいびくん」

もくじ

春

| | |
|-------------|---|
| うずめ飯 | 2 |
| 豆むすび | 3 |
| ぼべごはん | 4 |
| 山菜おこわ | 5 |
| 山菜天ぷら | 6 |
| まき | 7 |
| よもぎもち | 8 |
| あんこ・もち草の作り方 | 9 |

夏

| | |
|----------|----|
| あゆ飯 | 10 |
| あじ寿司 | 11 |
| あじの南蛮漬け | 12 |
| おまん寿司 | 13 |
| 魚のつみれ汁 | 14 |
| しいらの沖づくり | 15 |
| 盆だんご | 16 |
| ところてん | 17 |
| しそジュース | 18 |

秋

| | |
|-------|----|
| 角寿司 | 19 |
| おはぎ | 20 |
| どじょう汁 | 21 |
| おいり | 22 |

柿メニュー

| | |
|-------------|----|
| 柿なます | 23 |
| 柿の白和え | 24 |
| ゆで卵と干し柿の天ぷら | 25 |

冬

| | |
|-------------|----|
| くじら飯 | 26 |
| さば寿司 | 27 |
| いか飯 | 28 |
| 大根めし | 29 |
| 菜めし | 30 |
| 甘がゆ | 31 |
| 七草がゆ | 32 |
| 煮食い | 33 |
| 山椒の白和え | 34 |
| ぜんまいと干し筍の煮物 | 35 |

干し大根メニュー

| | |
|--------------------------|----|
| 干し大根のサラダ | 36 |
| 干し大根とほうれん草のスキムミルク入りボン酢和え | 37 |
| 干し大根の煮物 | 38 |
| 干し大根の包み揚げ | 39 |
| 干し大根の梅巻き | 40 |

生活習慣病 ストップ!ザ・

野菜料理をもう1品

| | |
|-----------------|----|
| 具だくさんみそ汁 | 41 |
| あっさりみそ野菜炒め | 42 |
| ねばねばトリオのパワー焼き | 43 |
| ひじきのスキムミルク入り五目煮 | 44 |
| なすのくず仕立て | 45 |
| 小松菜とちりめんじゃこの炒め物 | 46 |

| | |
|-----------|----|
| 塩分を減らす工夫 | 47 |
| 野菜の切り方 | 47 |
| 基本のだしのとり方 | 48 |

生活習慣病予防のためにできることとして、「野菜料理をもう1品」「塩分を減らす工夫」を紹介しています。また、料理の基本として、だしのとり方や野菜の切り方も紹介しています。ぜひ、ご活用ください。

びいびくんファミリー

