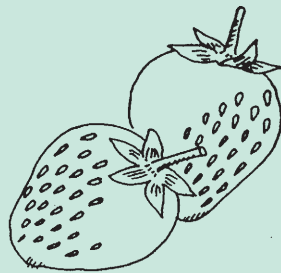
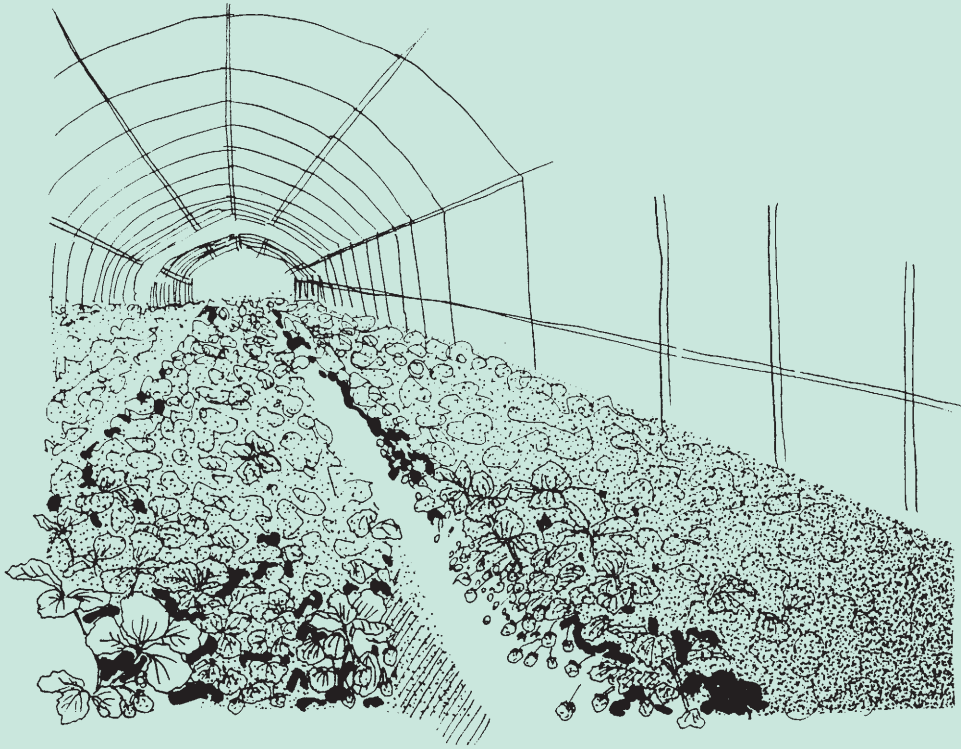


安来の味



島田のたけのこ

安来市連合婦人会副会長 北野清美

伯耆大山を遠くに望み、安来市東部に位置する島田地区は、緑豊かな広大な竹林、約80ヘクタールを有し、古くからこの地の土壌になじむ最高の食物として、年間の生産量は約880トン、その46%の約400トンが商品化され、出荷量は島根県一を誇っています。

筍は“しゅん”を守っている唯一のもので、4月の初旬から出始め、5月が最盛期、いわゆる“しゅん”の季節です。

筍は野生味を残した独特のえぐみが、味の魅力でありむしろ季節の味ともいえるのです。

竹林を有する人々の、この季節の仕事は、筍の成長の早さ、やわらかさを売りものに、短期間の特異な食べ物として、人気を保っていくことが大変なのです。もとよりそれは、秋の収穫を終えて、いわゆる寒の時季に竹藪の土をよく掘り返して落葉をすきこみ、寒肥を施し、なかには絶対に立ち入りさせない約束ごとなどして冬を越します。そして日差しが暖かみを増す3月頃から、筍は蠢動を始め、土を割って首を出すのです。この瞬間の筍が真のうま味があるといわれています。筍のほんとうのおいしさを味わうコツは、夜明けまでに朝掘した筍をあくぬきなして炊飯すると筍の香がいっばいに広がり旬の味が満喫できるのです。

ご飯もの以外では、あくぬきが肝要です。えぐみを除いたら、根元の部分は煮付けに、柔らかい部分は和えものや、汁の実などにすると珍味です。この季節に芽ぶく木の芽との料理も独特の風味を与え、一層美味なものになります。

島田のたけのこは、こうして季節を味わう食品として、各家庭の食卓をにぎわすだけでなく、缶詰生産も安来の特産品としてふるさと小包便として扱われ全国に郵送されています。このように、島田のたけのこは地元に住んでいる者だけでなく、県内出身者の方々にもふるさとの味を送り続けているのです。



いい伝えたいこと 自慢したいこと

1 筍 御 飯

安来市島田地区の筍は、古くから少ない耕地を補うため傾斜地を活用し、約190年前の文化年間に宇賀荘地区から孟宗竹を導入したのが栽培の始まりです。良品質の物が生産されたことからその後地区内で栽培が拡大されました。そして明治25年に缶詰加工が開始されました。この地区の筍は、地質等の栽培条件に恵まれ、繊維質が柔らかく風味のある良質の物が生産されています。

収穫は3月下旬～5月下旬で、この時季は筍一色の料理が各家庭の食卓をにぎわしています。筍は野生味を残した独特のえぐみがむしろ季節の味とも言えますが、当地の筍はえぐ味が少なく、美味なため、朝堀の物なら、午前中はあく抜きしなくても食べられる位です。

生のまま入れて炊きあげた筍御飯は、匂の香りがいっぱいいただよい、他の材料を入れなくてもおいしい味と香りで十分いただける一品です。

2 グリーンアスパラガスの牛肉巻き揚げ

アスパラガスはウドと同じように、柔らかい茎を食べるので別名「松葉ウド」とも「ハタケウド」とも呼びます。原産地は南欧の地中海沿岸で食用の歴史は古く、古代ローマ人が食用として栽培したのが始めです。日本へは、江戸時代に伝わりましたが、最初は観賞用で、食用として利用されるようになったのは、明治に入ってからです。グリーンとホワイトの2種類がありますが、香味がよく、カロチンやビタミンB1の多いグリーンが近年よく食べられるようになりました。旬は、5～6月でくせのない味ときれいな緑色は、料理の形態を問わないため、幅広く用いられます。

アスパラの牛肉巻き揚げは、野菜の食べにくい子供や若い人達にも喜んで食べていただけますし、お酒のつまみや、お弁当のお惣菜、そしてお客様料理にと簡単でおしゃれな一品です。

3 いちご大福

春を伝える果物の代表にいちごがあります。いちごの花ことばは、その姿にふさわしく“幸せな家庭”と言います。いちごは、栄養果実として古くから食べられており枕草子にも「いみじうつくしき乳児いちご食ひたる」として記されています。いちごには多くの種類がありますが、食用としては、主にオランダいちごが栽培されています。安来市の“豊の香”は島根の生産高の約70%を占めており、粒の大きさ、甘味、香りと3拍子揃っていることで有名です。

主にデザートとしていただくいちごですが、このいちご大福はいちごの甘酸っぱさと、囲りの皮の甘味がうまくマッチしたお菓子で、お茶所、出雲にふさわしく、さわやかな春の香を運んでくれます。

4 どじょう汁

かって運送の港町として栄えた安来は、安来節の発源地として有名です。安来節に「どじょうすくい」という踊りがありますが、どじょうは出雲地方では沢山生息していたようです。どじょうは、田植後、田に川の水を入れる時に水と一諸に田に入り、田の虫や草を食べて大きくなり秋を迎えます。稲刈の時季になると、田の水をはかすため、田の四方に溝を掘り、そこに集まったどじょうを稲刈後にとって、無事に稲刈が終った祝と、農作業の疲れをとるため“どじょう汁”を作り、酒の肴として皆で食べ一年の労をねぎらったものです。昔はたんぱく源が余り手に入らなかったため、どじょうは貴重な栄養源であり、病気がちの子供は元気になるからと、小さいのを5～6匹生きたまま吞まされたものです。このどじょう汁は、おもてなし料理として発展し現在に至るまで受け継がれている料理の1つです。

5 玉葱の酢味噌かけ

玉葱は西南アジアの原産で、明治初期に渡来したそ菜です。球形の葱なので「玉葱」と呼ばれています。

安来特産の玉葱は“もみじ”という品種で、果肉が柔らかく、甘味が強く、水分が多いことで知られています。貯蔵が良く、食品自体にくせがない上に、自然の甘味と、うま味は、和風、洋風、中華風と、どんな料理にもマッチし、手近でよく利用される食品の1つです。

この料理は、出荷した後の小粒の玉葱を丸ごと使って、ゆっくりと茹であげたものです。酢味噌だけでなく、梅肉、柚子味噌又は白味噌仕立てにと、かける物や切り方により、お月見、お盆など色々な行事に味や姿を楽しめる一品です。

6 オクラの納豆和え

オクラは、東北アフリカが原産地で、アフリカでは古くから栽培されていました。我が国へは、江戸時代の末頃に渡来したと言われていています。一年生の草本ですが、熱帯では多年生となります。夏の暑い時期に黄色い花を咲かせ着果がととても旺盛です。花が咲いてから2～3日で4～5cm位になり収穫までの期間が短期間ですぐに食べられるようになる野菜です。夏、緑黄色野菜が少ないときに、鮮やかな緑色のオクラは、暑さの中にもホッと一息つかせてくれる存在です。

オクラの納豆和えは、納豆とオクラのねばりがマッチし、とても食べやすいです。又、オクラの切り口がお星さんの様な形をしていて、とても楽しい一面を持ったお料理でもあります。

7 三色サンドウィッチ

人参は今から約2,000年も昔、シルクロードを通して中央アジアから伝わってきました。薬用人参に似ているところから、別名薬人参とも呼ばれています。人参は一年中手に入る身近で保存の良い食品です。人参のもつ自然の味、色は、料理に欠かせない要素となっています。このことが色々な料理に幅広く使われる大きい要因ともなっています。

三色サンドウィッチは、人参で作ったジャムと安来市特産のいちごで作ったジャムを中心としていますので、野菜の食べにくい子供や若い人達の間食として、又、夜食として充分いただける料理ですし、ピクニックやハイキング等のおともとしても楽しめる一品です。

8 梨のワインソースかけ

梨はバラ科に属し別名“有りの実”といいます。これは梨は「無し」につながり縁起が悪いところから“有りの実”と呼びかえたものです。梨は我が国古来の物ですが、安来地方の梨は、明治40年代に島田に長十郎が導入されたのが始まりで、県内の梨産地といえば安来市、安来市といえば梨といわれる位、安来の梨は地域特産物として確立しています。種類は長十郎の他に二十世紀、晩三吉などがあり、最近では赤梨といって、“豊水、幸水、新水”の三水シリーズが栽培されるようになりました。

又、ことわざに「梨尻柿頭」とあるように、梨は尻の方が、柿は頭の方が甘くておいしいです。梨は生果で食べるのが一番おいしいですが、ワインで煮ることにより、しゃれたデザートに仕上げってみました。

9

ベジタブルカレー

茄子は別名ナスビとも言い、「一富士、二鷹、三ナスビ」と愛嬌のある夢占いや「親の意見と茄子の花は千に一つの無駄もない」と平易なさとしに使われるほど、花が咲けば必ず実となります。原産はインドで夏に採れるところからナツミ（夏の実）とも呼ばれるようになりました。

当地方において茄子は、明治の頃から植えられていたらしく、明治生まれの祖母達より茄子は一人に10本植えておけば夏中家族が食べられると聞かされており、農家では、今でも10本を目安に植えています。

茄子料理は昔から、煮物、焼き物が一般的ですが、茄子や他の季節の野菜をたっぷり用いたベジタブルカレーは野菜の食べにくい子供にピッタリの料理と言えます。冷蔵庫等に眠っている野菜をふんだんに使えるので冷蔵庫の中の片付けにも一役かえる一品でもあります。

10

白菜のロール巻

白菜は中国が原産であり、かなり古くから栽培されていました。我が国でも最初は不結球型のものが栽培されていましたが、現在のような結球白菜は明治になってからであり、1900年代に入ってから一般へ普及しました。種類は不結球、半結球、結球白菜がありますが、現在、野菜の中では、作付面積、生産量共、大根、キャベツに次いで第3位を占めていますし、土壌を選ばない野菜として重宝がられています。

秋から冬にかけて長期間その味を楽しむ事が出来ます。特に霜にあたって柔らかく風味の増した白菜は、これからの季節の和食に欠かせない存在です。くせのない味はどんな味付けにもよく合いますし、他の材料との調和もとても良く、まさに冬場の野菜の王様と言っても良いでしょう。白菜のロール巻きは、とり挽肉を使い、和風に仕上げてありますが、マイルドな味は、だれにも好まれる一品です。

11

白葱の串焼き

白葱は鳥取県の弓ヶ浜が昔からの産地として知られています。白葱は砂地を好むところから、安来市でも赤江地区で平成4年から栽培が始まりました。この地区で採れる白葱は氷温熟成させた物で、歯切れが良いうえに、繊維質も軟らかで甘味、風味も強いうえに、白葱特有のぬめりも充分にあるため、より旨味を感じ、現在では弓ヶ浜の白葱と並ぶほどの特産品となっています。白葱は焼いて食べる事により、その甘味は増し歯ざわりは何とも言えないものがあります。この特徴を生かした白葱の串焼きは、単調な料理ではありますが、お惣菜に、お酒のおつまみにと、だれにでも親しまれ、楽しめる料理といえましょう。

12

かぶの煮メ

かぶは別名かぶら、すずなとも言い、春の七草の1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。かぶは根がふくらんでいるところから頭（カブ）と呼ばれています。今ではかぶというと根の部分ですが、昔は「あおな」「莖立（ククタチ）」と言われ、葉の部分が重宝されていました。

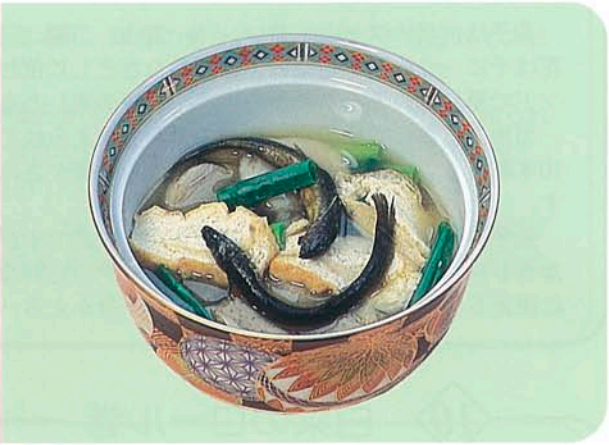
かぶの煮メはかぶの淡泊な味がとり団子とうまくミックスし、とても美味に仕上がります。この季節になると、なつかしく思われる野菜であり、料理でもあります。

春

夏



1 筍 御 飯



4 どじょう汁



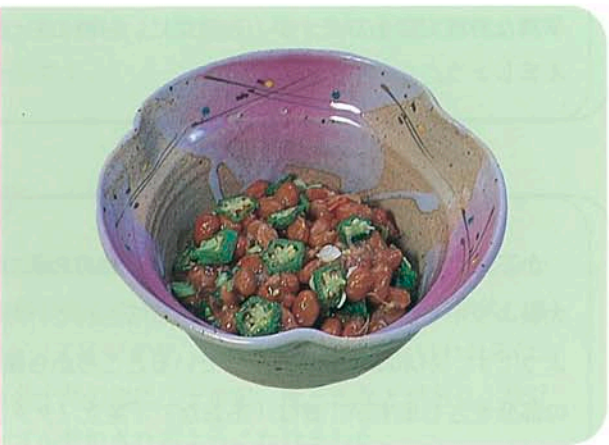
2 グリーンアスパラガスの牛肉巻き揚げ



5 玉葱の酢味噌かけ



3 いちご大福



6 オクラの納豆和え

秋



7 三色サンドウィッチ

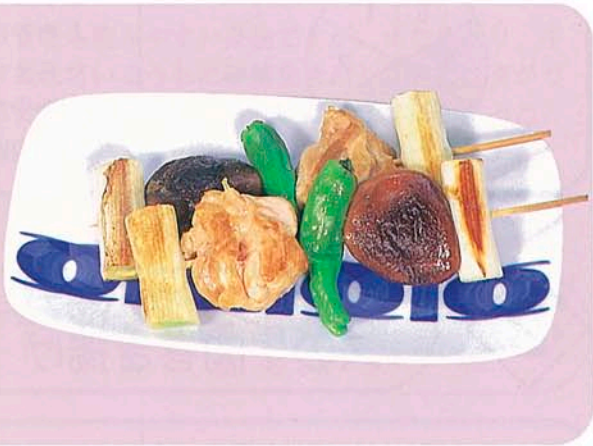
冬



10 白菜のロール巻



8 梨のワインソースかけ



11 白葱の串焼き



9 ベジタブルカレー



12 かぶの煮メ

1

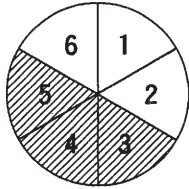
筍御飯

エネルギー 475Kcal カルシウム 18mg
 たんぱく質 10.7g 塩 分 2.2g
 脂 肪 1.7g

《材 料》 4人分

筍…………… 200g
 米…………… 3カップ
 だし汁…………… 3カップ
 薄口しょうゆ……………大さじ3
 酒……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 塩……………小さじ $\frac{1}{5}$
 木の芽……………少々

●バランス診断



《作り方》

- ①米は、洗って30分位水きりをする。
- ②筍は皮をむき生のまま2cm位の長さに薄切りにする。
- ③洗いあげた米にだし汁、薄口しょうゆ、酒、みりん筍を入れて炊く。
- ④炊き上がったたら、10分程度蒸らし、底の方から軽くまぜる。

《アドバイス》

- ・筍は繊維質を多く含んでいる食品で、春の季節を代表する食べ物です。他の栄養素が少ないので海草、芋等を組み合わせると野菜料理として味の面でも栄養の面でも一段とよくなります。
- ・掘りたての物は、茹でてあくを抜き、熱いうちに煮物、和え物等にすると、筍に含まれている甘味と香りがよりひきたちます。
- ・汁物やたんぱく源を利用した献立と組み合わせると、バランスのとれたものとなります。

2

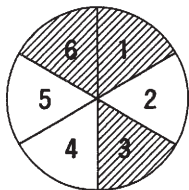
グリーンアスパラガスの牛肉巻き揚げ

エネルギー 181Kcal カルシウム 9mg
 たんぱく質 15.8g 塩 分 1.2g
 脂 肪 11.7g

《材 料》 4人分

グリーンアスパラガス…………… 8本
 薄切り牛肉…………… 8枚
 塩……………小さじ $\frac{4}{5}$
 胡椒……………少々
 油……………大さじ1弱
 木の芽……………少々

●バランス診断



《作り方》

- ①アスパラは茹でてさます。
- ②牛肉を広げ、塩、胡椒し、アスパラを芯にして巻きあげる。
- ③巻きあげた物を中温で揚げ、1本を3つに切り木の芽を添える。

《アドバイス》

- ・グリーンアスパラはビタミンA・B類が多く含まれています。くせもなく、自然の甘味と形状が子供にもとても喜ばれています。一品で使うのではなく、他の素材と共に使うと栄養価がさらに高まります。
- ・グリーンアスパラは、茹でた後、マヨネーズやレモン汁をつけたり、サラダ、スープ、フライと色々な食べ方が楽しめます。
- ・求める時は25cm位の長さの物を求めますが、収穫後時間がたつにつれて、固くなり味が落ちるので、早目に茹でて冷蔵庫に保存しておくといいです。

3

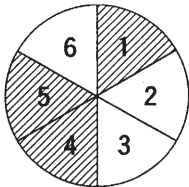
いちご大福

エネルギー 149Kcal カルシウム 15mg
 栄養価 たんぱく質 4.4g 塩 分 0g
 [1人分] 脂 肪 1.2g

《材 料》 4人分

いちご……………8粒
 小豆あん……………80g
 餅の粉……………70g
 水……………55cc
 砂糖……………大さじ2½
 卵白……………1個分
 片栗粉……………大さじ1½

●バランス診断



《作り方》

- ①いちごは形よくあんで包む。
- ②餅の粉に水を入れこね、耳たぶ位のかたさにこねる。
- ③こねた餅の粉を小判状に平らにし茹でて、ボールに取り出し木杓子で餅状になるように練る。
- ④卵白に砂糖を入れ、練った餅を加えて火にかけ、よく練る。
- ⑤いちごが包める位の量を取り、いちごを包み、囲りに、片栗粉をつけて形を整える。

《アドバイス》

- ・いちごはビタミンCの女王といわれる位ビタミンCが多く含まれており、中位のを5粒で1日に必要なビタミンCがとれます。
- ・いちごは、とても痛みやすい果物ですが、へたをとり、手早く洗い、ぬれているうちに砂糖をまぶし、実と、実がつかないように並べて冷凍し、ポリ袋に入れて保存すると、いつでも出盛りのいちごの味を楽しむことができます。

4

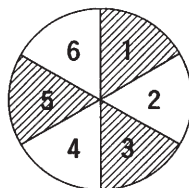
どじょう汁

エネルギー 222Kcal カルシウム 394mg
 栄養価 たんぱく質 13.9g 塩 分 1.6g
 [1人分] 脂 肪 9.8g

《材 料》 4人分

どじょう……………100g
 里芋……………500g
 こんにゃく……………400g
 油揚……………100g
 葱……………80g
 味噌……………大さじ3弱
 だし汁……………600cc

●バランス診断



《作り方》

- ①里芋は、2cm大に切る。油揚は短冊切り、こんにゃくは、スプーンでちぎっておく。
- ②どじょうは酒をかけておく。
- ③だし汁の中に里芋を入れて煮、柔らかくなったら、油揚、こんにゃく、どじょうを入れてゆっくり煮込む。
- ④全体に火が通ったら、味噌、小口切りの葱をちらす。

《アドバイス》

- ・どじょうは秋口のが一番美味です。泥をはかせるため、1日2～3回水をかえ、2～3日おきますが、どじょうがはねないように、大豆や笹の葉の束ねた物を入れておきます。
- ・料理をする前に、酒に浸しておく動きがにぶくなり、料理がしやすくなります。どじょうは骨が固く、姿もなれないので、一般にはさきどじょうにした方が、食べやすいです。
- ・栄養価の高い料理なので、野菜、海草を使った料理と、組み合わせるとよいです。

5

玉葱の酢味噌かけ

エネルギー 77Kcal カルシウム 28mg
 たんぱく質 2.4g 塩 分 0.8g
 脂 肪 0.5g

《材 料》 4人分

玉葱 (120g大).....4個
 白味噌.....小さじ8
 砂糖.....小さじ4弱
 酢.....小さじ4
 辛子.....少々

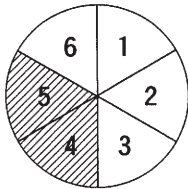
《作り方》

- ①玉葱は皮をむき丸ごと15分位茹でる。
- ②茹でた玉葱を冷し、縦、横に切り目を入れて菊の花様にする。
- ③玉葱の中心部に辛子酢味噌をかけ、菊の葉を添える。

《アドバイス》

- ・茹でた玉葱を切る時は、食べる直前に切った方がきれいな姿を保ちます。玉葱だけなので、食事の一品というより、楽しみの一品として、利用します。
- ・玉葱は頭のとんがった物の方が腐りにくいです。

●バランス診断



6

オクラの納豆和え

エネルギー 108Kcal カルシウム 62mg
 たんぱく質 8.9g 塩 分 0.5g
 脂 肪 5.0g

《材 料》 4人分

オクラ.....60g
 葱.....12g
 納豆.....200g
 かつお節.....1g
 しょうゆ.....小さじ2
 ねり辛子.....小さじ1弱

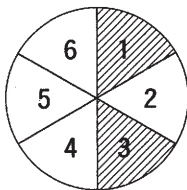
《作り方》

- ①オクラはさっと茹でて小口切りにする。
- ②葱も小口切りにする。
- ③オクラ、葱、納豆、かつお節、しょうゆ、ねり辛子をボールに入れ軽くまぜる。

《アドバイス》

- ・オクラそのものは、余り栄養価の高い食品ではありません。他の素材とうまく組み合わせ、不足している物を補うようにします。
- ・オクラは4～5cm位が食べ頃です。茹でる事により、生臭みがとれますし、ねばりがよく出ます。

●バランス診断



7

三色サンドウィッチ

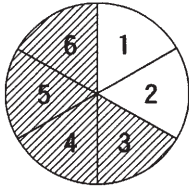
【栄養価】
1人分

エネルギー 259Kcal カルシウム 53mg
たんぱく質 7.8g 塩分 0.9g
脂質 5.3g

《材料》 4人分

食パン……………8枚
いちごジャム……………大さじ2
人参……………80g
砂糖……………大さじ3
レモンの皮…………… $\frac{1}{4}$ 個
レモン汁……………小さじ1
ほうれん草……………120g
ピーナッツバター……………大さじ2
サランラップ……………少々

●バランス診断



《作り方》

- ①食パンは耳を取っておく。
- ②人参、レモンの皮はすりおろし、砂糖、レモン汁を加え弱火でゆっくり煮つめる。
- ③ほうれん草は茹でて小さく切り、ピーナッツバターで和える。
- ④食パンに、いちごジャム、人参ジャム、ほうれん草のピーナッツバター和えをそれぞれに塗って巻き上げラップでくるむ。

《アドバイス》

- ・たんぱく質、脂質、カルシウムが少ないので、たんぱく源を中心とした献立や牛乳等を組み合わせると良くなります。

8

梨のワインソースかけ

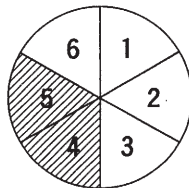
【栄養価】
1人分

エネルギー 110Kcal カルシウム 10mg
たんぱく質 0.6g 塩分 0g
脂質 0.2g

《材料》 4人分

梨……………中2個
赤ワイン……………200cc
砂糖……………大さじ1
ペパーミント……………少々
水

●バランス診断



《作り方》

- ①梨は縦半分になり、皮、芯をとり、ゆでこぼす。
- ②鍋に、梨、赤ワイン、砂糖、水を入れ、弱火で1時間位煮、透明感が出たら、火を止め、さめるまで鍋に入れておく。
- ③煮上がった梨を器に盛り、煮汁のワインソースをかけペパーミントをあしらう。

《アドバイス》

- ・梨には、カルシウム、ビタミン類が少ないので、ヨーグルト、キウイをベースにしたヨーグルトソースやグリーンソースをかけるにより栄養価が高くなります。
- ・この料理は弱火で煮ないと煮くずれします。途中で2～3回ひっくり返しながらかき上げます。冷やしていただく時は、砂糖の量を少し増した方がよりおいしくいただけます。

9

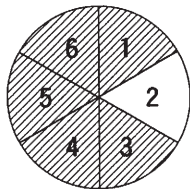
ベジタブルカレー

エネルギー 728Kcal カルシウム 83mg
 栄養価 [1人分] たんぱく質 18.6g 塩 分 2.1g
 脂 肪 24.6g

《材 料》 4人分

米	400g
茄子	400g
とり肉	160g
玉葱	200g
じゃが芋	200g
人参	120g
大根	200g
ピーマン	80g
パセリ	2g
ローリエ	2枚
油	大さじ3
カレールー	80g

●バランス診断



《作り方》

- ①米は洗い少し硬めに炊いておく。
- ②茄子、とり肉、玉葱、じゃが芋、人参、ピーマンは少し大きめに切り油で炒め、水をひたひたに入れ、パセリ、ローリエを加えて煮る。
- ③材料にほぼ火が通ったら、カレールーを入れ、弱火で1時間位煮込み器に盛る。

《アドバイス》

- ・茄子は栄養価の高い食品ではないので、たんぱく源や油類等と組み合わせると、栄養価、味共、良くなります。
- ・エネルギーの高い献立なので、野菜、海藻を用いた料理と組み合わせてみましょう。

10

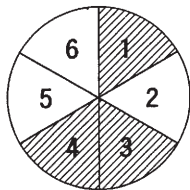
白菜のロール巻

エネルギー 320Kcal カルシウム 73mg
 栄養価 [1人分] たんぱく質 22.3g 塩 分 3.2g
 脂 肪 18.5g

《材 料》 4人分

白菜	400g
とり挽肉	400g
卵	1½個
人参	80g
玉葱	120g
だし汁	600cc
酒	100cc
塩	小さじ1½
薄口しょうゆ	大さじ2
つまようじ	8本

●バランス診断



《作り方》

- ①白菜は1枚づつはぎ、さっと茹でて白い部分は薄くそぎ包みやすくする。
- ②人参、玉葱はみじん切りにし、とり挽肉と共に炒め8等分しておく。
- ③白菜を広げ、炒めた具をのせて包み、つまようじで止める。
- ④だし汁に酒、塩、薄口しょうゆで味をつけ、白菜ロールを入れて15～20分煮る。

《アドバイス》

- ・エネルギー、たんぱく質、食塩が少し多いので、野菜、海藻等を用いた副菜と組み合わせると良いです。

11

白葱の串焼き

[栄養価] 1人分]	エネルギー	138Kcal	カルシウム	25mg
	たんぱく質	11.4g	塩分	2.1g
	脂 肪	8.9g		

《材 料》 4人分

とり肉（もも）	240g
白葱	160g
生椎茸	120g
ししとうがらし	40g
串	8本
塩	小さじ1½

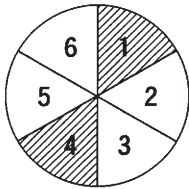
《作り方》

- ①白菜、とり肉は好みの大きさに切る。
- ②白葱、とり肉、椎茸、ししとうがらしを串にさし、塩をふり直火で焼きあげる。

《アドバイス》

- ・葱には、他の食品に含まれているビタミンB類を有効に吸収させる働きがあります。ビタミンB類を多く含む肉、魚類と一諸に食べるとよいです。
- ・野菜、芋類、海藻を使った副菜と組み合わせると良いでしょう。
- ・味付けは、塩だけでなく、粉山椒や柚子味噌等つけていただいても風味があります。

●バランス診断



12

かぶの煮メ

[栄養価] 1人分]	エネルギー	258Kcal	カルシウム	76mg
	たんぱく質	16.6g	塩分	4.0g
	脂 肪	13.8g		

《材 料》 4人分

小かぶ	300g
とり挽肉	300g
片栗粉	小さじ1½
塩	小さじ1強
酒	大さじ1
卵	1個
生姜	20g
みりん	大さじ3
薄口しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1強
かぶの葉	80g
柚子	12g
だし汁	

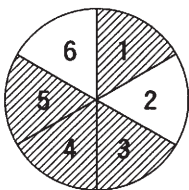
《作り方》

- ①かぶは皮をはぎ、生姜はすりおろしておく。
- ②挽肉に、片栗粉、塩、酒、卵、生姜を入れてよくすり、団子を作る。
- ③鍋にだし汁、薄口しょうゆ、みりん、塩を加えて、挽肉団子を入れ煮、団子に火が通ったらかぶを入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④最後にかぶの葉を入れ、火を止め、器に盛り、せん切りにした柚子をあしらう。

《アドバイス》

- ・食塩が少し多いので、調味料を工夫した副菜と組み合わせると良いです。
- ・かぶの葉の固い場合は茹でてから用いると良いです。

●バランス診断



四季の素材

春	
筍	○筍御飯 筍の吸い物 筍の木の芽和え 筍と春野菜の炊き合せ
アスパラガス	○グリーンアスパラガスの牛肉巻き揚げ グリーンアスパラガスのクリームかけ グリーンアスパラガスの炒め物
いちご	いちごのサラダ いちごのヨーグルト和え ○いちご大福

夏	
どじょう	○どじょう汁 どじょうの空揚げ 柳川鍋
玉葱	○玉葱の酢味噌かけ 玉葱のかき揚げ 玉葱の梅肉和え
オクラ	○オクラの納豆和え オクラのごま味噌あえ オクラの天ぷら

秋	
茄子	○ベジタブルカレー 茄子のミートソースかけ 茄子のごま酢和え
人参	○三色サンドウィッチ 人参白あえ
梨	○梨のワインソースかけ 梨のシロップ漬 梨の酢の物

冬	
白菜	○白菜のロール巻き 白菜スープ 鴨鍋
かぶ	○かぶの煮メ かぶら蒸し かぶと鰯の酢のもの
葱	○白葱の串焼き 白葱と鰯のぬた

○印は写真を掲載しています

四季の料理

<h2>1. 筍の吸い物</h2>		【栄養価】 エネルギー 17Kcal たんぱく質 1.7g 脂 肪 0g カルシウム 27mg 塩 分 1.3g
《材 料》 4人分 筍…………… 120g 生わかめ……………80g 木の芽…………… 4枚 だし汁…………… 520cc 薄口しょうゆ……………大さじ1 $\frac{1}{3}$ 酒……………大さじ1 塩……………少々	《作り方》 ①だし汁を煮立て、薄口しょうゆ、酒、塩で調味する。 ②お椀に、茹でた筍と、さっと熱湯を通した生わかめを入れ、だし汁をそそぎ、木の芽をあしらう。 《アドバイス》 ・とても季節感ある吸い物です。わかめの代わりに、かまぼこ、えび等用いても良いです。	
<h2>2. 筍の木の芽和え</h2>		【栄養価】 エネルギー 59Kcal たんぱく質 2.8g 脂 肪 0.3g カルシウム 21mg 塩 分 1.1g
《材 料》 4人分 筍…………… 160g だし汁…………… 1カップ 薄口しょうゆ……………小さじ2 みりん……………小さじ2 木の芽……………10枚 ほうれん草の葉の部分……………30g 白味噌……………40g 砂糖……………大さじ $\frac{1}{2}$ みりん……………大さじ1	《作り方》 ①筍は茹でて、4cm長さの短冊切りにする。 ②だし汁に薄口しょうゆ、みりんを入れ、筍を煮、下味をつける。 ③ほうれん草を色よく茹でて、かたく絞り、細かく切り、木の芽と共にすり鉢でよくする。 ④ほうれん草と、木の芽のすった中に、白味噌、砂糖、みりんを加えて、更によくすり、食べる直前に筍を入れて和える。 《アドバイス》 ・春を感じさせてくれる一品です。箸休めとして用いましょう。	
<h2>3. 筍と春野菜の炊き合せ</h2>		【栄養価】 エネルギー 43Kcal たんぱく質 2.6g 脂 肪 0.2g カルシウム 24mg 塩 分 0.8g
《材 料》 4人分 筍…………… 200g 水蓴…………… 3本 生椎茸……………80g だし汁…………… 1カップ 酒……………大さじ1 砂糖……………小さじ1 みりん……………大さじ1 薄口しょうゆ……………大さじ1 木の芽……………少々	《作り方》 ①材料は好みの形に切る。 ②だし汁に調味料を入れ、筍、水蓴を入れて煮上げ、器に取り出しておく。 ③筍、水蓴を煮た煮汁で、生椎茸を煮る。 ④筍、水蓴、生椎茸を盛り付け、木の芽をあしらう。 《アドバイス》 ・春らしい一品です。主菜と、緑黄色野菜、芋類を用いた副菜と組み合わせましょう。 ・蓴は、煮すぎないように、しゃりっとした歯ごたえとほろにがさを残すように煮ましょう。	

<h2>4. グリーンアスパラガス のクリームソースかけ</h2>		〔栄養価〕 エネルギー 93Kcal たんぱく質 1.5g 脂 肪 8.8g	カルシウム 19mg 塩 分 0.2g
《材 料》 4人分 グリーンアスパラガス…… 200g マヨネーズ……………大さじ3 生クリーム……………大さじ2 レモン……………4切れ	《作り方》 ①アスパラガスは茹でて2つ切りにする。 ②マヨネーズ、生クリームを混ぜてソースを作る。 ③アスパラガスにソースをかけ、好みにより、レモンの絞り汁をかける。 《アドバイス》 ・一品として用いる場合は、箸休めとして用いましょう。 ・魚、肉等の料理の添えとして利用すると良いです。		
<h2>5. グリーンアスパラガス の炒め物</h2>		〔栄養価〕 エネルギー 37Kcal たんぱく質 1.8g 脂 肪 2.3g	カルシウム 22mg 塩 分 0.3g
《材 料》 4人分 グリーンアスパラガス…… 200g 人参……………100g 生椎茸……………中4枚 ごま油……………少々 薄口しょうゆ……………大さじ $\frac{1}{3}$ 塩……………少々	《作り方》 ①アスパラガスは、4cm位の長さに切る。 ②人参、生椎茸は、いちょう切りにする。 ③ごま油で、アスパラガス、人参、生椎茸を炒め、薄口しょうゆ、塩で味付けをする。 《アドバイス》 ・グリーンアスパラガスの旬は、5～6月で、茹で物、サラダ、フライ等どんな料理にも向きます。 ・収穫後、時間がたつにつれて、固くなり、味が落ちるので早目に茹でて、冷蔵庫に保存しておくが良いです。		
<h2>6. いちごのサラダ</h2>		〔栄養価〕 エネルギー 172Kcal たんぱく質 3.4g 脂 肪 11.3g	カルシウム 52mg 塩 分 0.4g
《材 料》 4人分 いちご……………240g 胡瓜……………80g エンダイブ……………80g スパゲッティ……………40g マヨネーズ……………大さじ4 ヨーグルト……………100g	《作り方》 ①スパゲッティは茹でて5cm位に切り、エンダイブはちぎっておく。 ②胡瓜は輪切り、いちごは好みの形に切る。 ③いちご、胡瓜、スパゲッティ、エンダイブを色良く盛り付ける。 ④食べる直前にソースをかける。 《アドバイス》 ・いちごはとても痛みやすい果物ですが、へたを取り、手早く洗いぬれているうちに砂糖をまぶし、実と実がつかないように並べて冷凍し、ポリ袋に入れて保存すると、いつでも出盛りのいちごの味を楽しむことができます。 ・スパゲッティの量をふやすと、子供の夕食までの間食にも、ふさわしい料理となります。		

<h2>7. いちごのヨーグルト和え</h2>		【栄養価】 エネルギー 133Kcal たんぱく質 3.9g 脂 肪 2.2g カルシウム 94mg 塩 分 0.1g
《材 料》 4人分 いちご…………… 600g バナナ…………… 2本 ヨーグルト…………… 250g ペパーミント…………… 4枚	《作り方》 ①バナナは乱切りにする。 ②器に、いちご、バナナを盛り、ヨーグルトをかけ、ペパーミントを添える。 《アドバイス》 ・いちごは、ビタミンCの女王といわれる位、ビタミンCが多く含まれており、中粒5粒で一日に必要なビタミンCがとれます。 ・カルシウムやビタミンCが多くとれ、間食として、デザートとして、とても良い一品です。	
<h2>8. どじょうの空揚げ</h2>		【栄養価】 エネルギー 33Kcal たんぱく質 4.5g 脂 肪 0.7g カルシウム 225mg 塩 分 1.0g
《材 料》 4人分 どじょう…………… 100g 小麦粉……………大さじ1 抹茶……………小さじ $\frac{1}{2}$ 塩……………小さじ1弱	《作り方》 ①どじょうは、洗って器に入れ、酒をかけて、はねないようにする。 ②どじょうに小麦粉をつけて、からりと揚げ、塩を混ぜた抹茶をかけて食べる。 《アドバイス》 ・たんぱく質が少ないので、たんぱく源を用いた主菜と、野菜、海草、芋等を用いた副菜と組み合わせましょう。	
<h2>9. 柳 川 鍋</h2>		【栄養価】 エネルギー 269Kcal たんぱく質 17.5g 脂 肪 6.7g カルシウム 502mg 塩 分 3.0g
《材 料》 4人分 どじょう…………… 200g 午朮…………… 200g みつ葉……………40g 卵……………4個 だし汁…………… 800cc 酒……………大さじ4 しょうゆ……………大さじ4 みりん……………大さじ4 砂糖……………大さじ4	《作り方》 ①どじょうは、酒をかけて、はねないようにしてから、さっと熱湯に通す ②午朮はさがき、みつ葉はざく切りにする。 ③鍋にだし汁、酒、みりん、しょうゆ、砂糖を入れさっと混ぜておく。 ④鍋に午朮を平らに入れ、その上にどじょうを並べ、調味料を入れた、だし汁を加え、ふたをして火にかけ、火が通ったら、溶き卵、みつばを入れ、半熟の状態で火を止める。 《アドバイス》 ・とても栄養価の高い料理です。しょうゆ以外の調味料を用いた献立と組み合わせると良いです。	

10. 玉葱のかき揚げ		[栄養価] エネルギー 265Kcal たんぱく質 4.2g 脂 肪 13.8g	カルシウム 29mg 塩 分 1.1g
《材 料》 4人分 玉葱…………… 100g さつまい芋…………… 100g 人参…………… 40g 小麦粉…………… 1カップ 卵…………… 1個 塩…………… 小さじ1弱 揚げ油	《作り方》 ①さつまい芋、玉葱、人参は4cm長さのせん切りにする。 ②衣を作り、さつまい芋、玉葱、人参を入れ、中温の油で揚げる。 ③揚げたら、軽く塩をふる。 《アドバイス》 ・魚、肉、卵、豆類の主菜と組み合わせて用いましょう。 ・エネルギーが多いので、油以外の調味料を用いた献立と組み合わせましょう。		
11. 玉葱の梅肉和え		[栄養価] エネルギー 52Kcal たんぱく質 1.2g 脂 肪 0.1g	カルシウム 19mg 塩 分 1.5g
《材 料》 4人分 玉葱…………… 400g 梅肉…………… 24g 砂糖…………… 大さじ1 薄口しょうゆ…………… 小さじ2 みりん…………… 小さじ2	《作り方》 ①玉葱はくし型に切り、4～5分茹でてさましておく。 ②梅肉に、砂糖、薄口しょうゆ、みりんを加えて衣を作り、玉葱を和える。 《アドバイス》 ・箸休めの一品として用いましょう。 ・刻みのりを散らすときれいに仕上がります。		
12. オクラのごま味噌和え		[栄養価] エネルギー 145Kcal たんぱく質 3.9g 脂 肪 5.4g	カルシウム 155mg 塩 分 1.1g
《材 料》 4人分 オクラ…………… 160g ごま…………… 大さじ4 だし汁…………… 120cc 味噌…………… 大さじ2 みりん…………… 大さじ4 砂糖…………… 大さじ2	《作り方》 ①オクラは茹でて冷水に取り水気を切る。 ②ごまはよくすり、だし汁、味噌、みりん、砂糖で調味し、オクラを入れて和える。 《アドバイス》 ・オクラは単品で用いても、他の野菜やたんぱく源と一緒に用いても美味しくいただけます。 ・ピーナッツやくるみで和えると若い人にも喜ばれる一品となります。		

<h3>13. オクラのてんぷら</h3>		【栄養価】 エネルギー 83Kcal たんぱく質 2.1g 脂 肪 6.2g	カルシウム 36mg 塩 分 1.2g
《材 料》 4人分 オクラ…………… 120g 小麦粉……………大さじ1½ 卵…………… 1個 塩……………小さじ1 揚げ油	《作り方》 ①オクラはへたを切り揃えておく。 ②小麦粉に、卵、塩を入れ、衣を作り、オクラにつけて中温で揚げる。 《アドバイス》 ・季節を感じる料理として用いましょう。		
<h3>14. 茄子のごま酢和え</h3>		【栄養価】 エネルギー 64Kcal たんぱく質 2.2g 脂 肪 2.8g	カルシウム 77mg 塩 分 1.1g
《材 料》 4人分 茄子…………… 400g ピーマン……………40g すりごま……………大さじ2 酢……………大さじ3 砂糖……………大さじ1½ 塩……………小さじ⅘	《作り方》 ①茄子は焼いて皮をはぎ、細長くさいしておく。 ②ピーマンは、せん切りにし、さっと茹でておく。 ③三杯酢に、茄子、ピーマン、すりごまを入れて和える。 《アドバイス》 ・たんぱく源や、野菜、芋類を用いた副菜と組み合わせましょう。 ・脂質が少ないので、油類を用いた献立を考えましょう。		
<h3>15. 人参の白和え</h3>		【栄養価】 エネルギー 97Kcal たんぱく質 6.1g 脂 肪 5.3g	カルシウム 148mg 塩 分 2.2g
《材 料》 4人分 人参……………50g こんにゃく…………… 100g 干椎茸……………10g ほうれん草……………80g 豆腐…………… 200g 白ごま……………大さじ2 だし汁……………カップ½ みりん……………大さじ1 しょうゆ……………大さじ1 塩……………小さじ1 砂糖……………小さじ1 しょうゆ……………小さじ1	《作り方》 ①人参、こんにゃくは短冊切り、もどした干椎茸は太めのせん切りにし、茹でたほうれん草は3cm位に切る。 ②こんにゃくは茹でておく。 ③だし汁に、みりん、しょうゆを入れ、人参、こんにゃく、干椎茸を加えて下味をつける。 ④豆腐は茹でて水気を切り、うらごしにかける。 ⑤白ごまを炒り、豆腐の中に、塩、砂糖、しょうゆと共に入れ衣を作る。 ⑥衣の中に、人参、こんにゃく、干椎茸、ほうれん草を入れて和える。 《アドバイス》 ・たんぱく源の主菜と副菜を組み合わせましょう。		

<h2>16. 梨のシロップ漬</h2>		<table border="0"> <tr> <td>[栄養価]</td> <td>エネルギー</td> <td>66Kcal</td> <td>カルシウム</td> <td>13mg</td> </tr> <tr> <td>[1人分]</td> <td>たんぱく質</td> <td>0.5g</td> <td>塩分</td> <td>0g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂 肪</td> <td>0.3g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		[栄養価]	エネルギー	66Kcal	カルシウム	13mg	[1人分]	たんぱく質	0.5g	塩分	0g		脂 肪	0.3g		
[栄養価]	エネルギー	66Kcal	カルシウム	13mg														
[1人分]	たんぱく質	0.5g	塩分	0g														
	脂 肪	0.3g																
<p>《材 料》 4人分</p> <p>梨…………… 200g 柚子……………40g 柿…………… 120g 砂糖……………大さじ2</p>	<p>《作り方》</p> <p>①梨、柿は皮をはぎ、薄い短冊切りにする。 ②柚子はせん切りにする。 ③梨、柿、柚子を器に入れ、砂糖をかけて混ぜる。</p> <p>《アドバイス》</p> <ul style="list-style-type: none"> 食後のデザートや肉料理の付け合わせとして用いると良いです。 																	
<h2>17. 梨の酢の物</h2>		<table border="0"> <tr> <td>[栄養価]</td> <td>エネルギー</td> <td>36Kcal</td> <td>カルシウム</td> <td>18mg</td> </tr> <tr> <td>[1人分]</td> <td>たんぱく質</td> <td>0.7g</td> <td>塩分</td> <td>0.8g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂 肪</td> <td>0.2g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		[栄養価]	エネルギー	36Kcal	カルシウム	18mg	[1人分]	たんぱく質	0.7g	塩分	0.8g		脂 肪	0.2g		
[栄養価]	エネルギー	36Kcal	カルシウム	18mg														
[1人分]	たんぱく質	0.7g	塩分	0.8g														
	脂 肪	0.2g																
<p>《材 料》 4人分</p> <p>梨…………… 200g 胡瓜…………… 100g 干わかめ…………… 4g 酢……………大さじ2弱 砂糖……………大さじ1$\frac{1}{3}$ 塩……………小さじ$\frac{1}{2}$</p>	<p>《作り方》</p> <p>①梨は皮をはぎ、短冊に切る。 ②胡瓜は薄い輪切りにし、塩もみをして水洗いする。 ③干わかめはもどしてざく切りにする。 ④酢、砂糖、塩で三杯酢を作り、梨、胡瓜、わかめを入れ和える。</p> <p>《アドバイス》</p> <ul style="list-style-type: none"> 魚、肉、卵、大豆類の主菜と組み合わせると良いです。 野菜、芋類を用いた副菜と組み合わせると、ビタミン類が更によくとれます。 																	
<h2>18. 白菜のスープ</h2>		<table border="0"> <tr> <td>[栄養価]</td> <td>エネルギー</td> <td>139Kcal</td> <td>カルシウム</td> <td>29mg</td> </tr> <tr> <td>[1人分]</td> <td>たんぱく質</td> <td>5.1g</td> <td>塩分</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂 肪</td> <td>11.7g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		[栄養価]	エネルギー	139Kcal	カルシウム	29mg	[1人分]	たんぱく質	5.1g	塩分	2.2g		脂 肪	11.7g		
[栄養価]	エネルギー	139Kcal	カルシウム	29mg														
[1人分]	たんぱく質	5.1g	塩分	2.2g														
	脂 肪	11.7g																
<p>《材 料》 4人分</p> <p>白菜（白い部分のみ） …… 200g 生椎茸……………40g ベーコン……………60g うずら卵（缶詰） …… 8個 油……………小さじ1 コンソメスープの素……………2個 胡椒……………少々</p>	<p>《作り方》</p> <p>①白菜、生椎茸はせん切りにし、ベーコンは1cm幅に切っておく。 ②鍋でベーコンを炒め、脂が出てきたら、白菜、生椎茸を炒め、しんなりしたら水を入れて煮立て調味する。 ③最後に、うずらの卵を入れ仕上げる。</p> <p>《アドバイス》</p> <ul style="list-style-type: none"> たんぱく源や、野菜、海草等を用いた献立と組み合わせましょう。 																	

<h2>19. 鴨 鍋</h2>		〔栄養価〕 エネルギー 292Kcal カルシウム 233mg たんぱく質 35.5g 塩 分 2.9g 脂 肪 8.1g
《材 料》 4人分 鴨肉…………… 400g 白葱…………… 2本 午朮…………… 200g 白菜…………… 200g しめじ茸…………… 120g 生椎茸…………… 40g 人参…………… 80g こんにゃく…………… 150g 豆腐…………… 1丁 みりん…………… 大さじ1 しょうゆ…………… 大さじ4 酒…………… 大さじ1 だし汁	《作り方》 ①鴨肉、白菜はざく切り、白葱は斜切り、午朮はさがきに しあく抜きをする。生椎茸、こんにゃく、人参はせん切り、 豆腐はさいの目切りにしておく。しめじ茸は大房にさく。 ②だし汁にみりん、しょうゆ、酒を入れて煮立て、野菜を入 れて煮、最後に、鴨肉、豆腐を入れて仕上げる。 《アドバイス》 ・一品で総ての栄養素が充分にとれます。酢の物かフレンチ ドレッシングを用いたサラダと組み合わせると申し分のな い献立となります。	
<h2>20. 白かぶと鰯の酢の物</h2>		〔栄養価〕 エネルギー 77Kcal カルシウム 53mg たんぱく質 9.0g 塩 分 1.0g 脂 肪 1.9g
《材 料》 4人分 白かぶ…………… 200g 鰯…………… 160g 酢…………… 大さじ2 ½ 砂糖…………… 大さじ1 ½ 塩…………… 小さじ½ 生姜…………… 3g	《作り方》 ①白かぶは、薄く切り、塩もみをし、水洗いしておく。 ②鰯は、三枚におろし、塩をふり、酢じめにしておく。 ③酢、砂糖、塩で三杯酢を作り、白かぶ、鰯を入れて和え、 生姜のせん切りをのせる。 《アドバイス》 ・鰯の量が少ないので、たんぱく源を用いた主菜と野菜等の 副菜と組み合わせます。 ・白かぶの代わりに大根でも良いです。	
<h2>21. 葱と鰯のぬた</h2>		〔栄養価〕 エネルギー 108Kcal カルシウム 84mg たんぱく質 10.7g 塩 分 1.0g 脂 肪 2.3g
《材 料》 4人分 鰯…………… 160g 葱…………… 200g 白味噌…………… 大さじ3 砂糖…………… 小さじ2 酒…………… 小さじ2 酢…………… 大さじ3 溶き辛子…………… 少々 木の芽…………… 少々	《作り方》 ①鰯は三枚におろし、塩で身をしめてから、酢に漬け、皮を むく。 ②葱は茹でてざるにあげ、水気を切りさまし、3cm長さに切 る。鰯も同じ長さに切る。 ③白味噌、砂糖、酒、酢を合わせ衣を作り、好みで辛子を入 れる。 ④衣の中に鰯、葱を入れ和える。 《アドバイス》 ・鰯の代わりに、赤貝、むきえびを用いても良いです。 ・ぬたに用いる白葱の部分は、弱火でじっくりと茹で上げる とより持ち味が出ておいしくなります。	