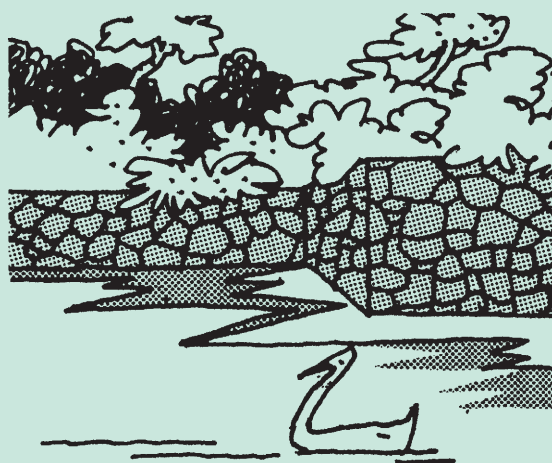


広瀬の味



手づくりこんにゃく

広瀬町比田地区美代里会 植 木 美生子

私達の住んでいる比田地区は、広瀬町の奥地にあり、四方は山岳に囲まれ標高300~400mの高原地帯です。

耕地は約360haあり、農業と畜産を生業とする農村地帯です。

米がだぶつきはじめた25年位前より減反が始まり、転作へと政策が変わったのを機に「こんにゃくいも」を栽培される方が多くなったように思います。

こんにゃく芋は余り手間がかからず、湿けた土地ならどこでも良く育つ事から現在に至まで栽培が続けられています。こんにゃく芋は4月中旬から下旬にかけて種球を30~40cm高さの畝を作り、株と株の間は15cm位にして植えます。夏は乾燥しないように藁を敷くなどし、3~4年かけて大球にし10月下旬から11月上旬に茎葉が黄色くなり始めたら掘りとります。こんにゃくは、芋の皮をとりミキサーで碎いて火にかけて煮、人肌程度に温めた湯で溶いたカセイソーダとよく混ぜてから型に入れたり、丸めたり色々な型のこんにゃくを作ります。この時の水とカセイソーダの混ぜ具合がこんにゃくのできを左右します。作りしなのこんにゃくは、こしもあり、とても美味しいので刺身にして食べるのが最高です。酢味噌、ぽん酢、柚子味噌などつけて食べる素ぼくな味は何とも言えません。

1つの球でも大きければ沢山できるので、隣り近所へ配りでき具合を見てもらったり、こんにゃくで作った料理で近所の人達とお茶を飲みながらの語らいは、今では薄れてきていると言われている地区の連帯がまだ残っている事を実感します。

こんにゃくは、行事食として年取り、節分には必ず食べられる物です。これは、一年中の呑み込んだ砂を下すためだと言われています。

最近、比田地区の秋の文化祭に「手づくりこんにゃくコーナー」が開設され皆に喜ばれています。又、冬期間地元の商店でも販売されるなど手づくりこんにゃくの良さが見直され人気を呼んでいます。



いい伝えたいこと 自慢したいこと

1 山菜寿司

4月も末になると、山は木の芽や、若草が萌えて、さわやかな緑色に染まってきます。山椒は数多い新緑の中でもすがすがしい香りとりりとした辛さで古くから親しまれてきた山の幸です。

特に若葉を当地方では“木の芽”とよび、柚子とともに、日本料理の二大香味料としていろいろな料理に用いています。又秋に熟する種子は「山椒は小粒でもびりりと辛い」のたとえのように、うなぎ、汁物の薬味として食欲を増してくれます。

春に採れる山菜をいろいろ入れて作った山菜寿司は、昔から当地で作られているものです。これら山菜の入った寿司が食卓にのぼると春も真盛りと言えます。山椒は、葉、花、実と春から秋にかけて薬味、添え物、汁の実と十分に料理を引きたててくれます。

2 わらびのおかか和え

“早蕨がにぎりこぶしをふりあげて小の横づら春風ぞ吹く”と詠まれているように、春になるとわらびの若芽がこぶしを突き上げるように出てきます。葉はほどけるように開いていき、大きい物では1mほどの長さにもなり、昔は屋根ふきの材料や、葉を集めて、わらびぼうきに使ったりしていました。

わらびは知名度、人気共に抜群のおいしい山菜ですが、ビタミンB1を破壊する酵素が含まれ、あくには発ガン性があるなどいわれているので、よくあくを抜いて食べるようにするとよいです。

わらびは口あたりがよいので、別名“山モズク”とも言われています。煮メ、浸し、たたき、揚げ物、和え物といろいろな料理に使えますが、いずれにしても、季節を味わう程度に利用したいものです。

3 ごとみの浸し

正式名はくさそてつと言ひ、葉が均整のとれた羽状で、一見そてつの趣があるところからつけられています。ごとみは若い葉先の巻いた姿が前かがみに“ごこんだ”ように見えるところからきています。芽出しのころは一夜にして一気に4～5cmも伸びるので一夜ごとみとも呼ばれています。

他の山菜と異なり、あくがないので、茹でるだけで食べれます。天ぷらにする時は、生のままで使いますが、いずれにしてもくせがないので、だれにでも春の山の風味としてたっぷりと味わってもらえる食品です。

ごとみの浸しは、茹でただけですが、その姿にふさわしく素朴な味から春を実感出来る料理です。

4 三色おはぎ

南瓜の原産地は南米で、日本には約350年前にカンボジアから渡来したので、この名前がついたと言われています。南瓜は別名“とうなず”“なんきん”とも言われ、夏を伝える代表的な野菜の1つでもあります。

農家では、日の長い夏場は農作業を長時間するため、午後の休憩時間にお茶を飲んだり、はしまを食べたりします。この三色おはぎは、午後のはしまとして利用され、日没まで空腹を知らずに農作業を続ける事が出来ます。

南瓜はとても栄養価の高い食品ですが、最近は食卓にのぼる事も少なくなってきました。赤、緑、黄色と色のきれいなこのおはぎは、大人のはしまとしてだけでなく、子供の間食としても利用できる料理です。

5

みょうがの甘酢漬け

みょうがは目をはっきりさせ邪気を払うと言い伝えられ、目芽（めが）と呼ばれたものが“めうが”、そして“みょうが”となりました。別名“花みょうが”ともいいます。

植物には普通虫がつきますが、みょうがの葉には虫がつきません。これはみょうがの葉に虫を寄せつけない臭があるからです。又、刻んだみょうがの中では細菌が繁殖しないので、防腐剤の代りにも使えます。みょうがは夏の暑い季節に畑のすみにひょっこりと土の中から顔を出し、その姿の可愛らしさに一瞬暑さを忘れます。

このみょうがの甘酢漬けはみょうがの姿をそのまま生かした、箸休めとしての一品です。

6

ピーマンの鉄火味噌焼き

ピーマンは別名西洋胡椒といい、原産は南米でコロンブスがヨーロッパに持っていったのが栽培の始まりです。東洋では辛味の強い物が好まれ、西洋では辛味の弱い物を好むかわりに、ピーマンのほのかな苦味と香りが喜ばれています。ハウス栽培で一年中出回るようになったピーマンは、もともと夏野菜です。青菜が少なくなるこの時季にビタミンを多く含む食品として重宝されています。

ピーマンの鉄火味噌焼きは、ピーマンを油で炒め、味噌と、みりんで味付けしたただけのものですが、その姿と調味に、ピーマンの持つイメージとは逆の素朴さと暖かみを覚えます。

7

紅葉団子

栗は別名、“しばぐり”、“しなぐり”ともいい、黒い実、黒実、久利から栗といわれるようになりしました。「桃栗3年、柿8年」といわれるように、早く実がつくようになることから、飢饉食料用として栽培されたようです。

6月の若葉の季節に乳白色の細長い花と特異な香りは夏の近い事を感じさせるものでもあります。9月上旬には栗の実が山々にたわわに実ります。この紅葉団子は、初めて取れた栗で作られ、昔はご飯の代りとして、又、稲刈の時のはしまとして大いに食べたものです。今では紅葉団子はおやつとして食べるより、塗碗に盛り、お祭りや、お客様料理の一品として生きつづけています。

8

白かぶと干柿の黒田巻き

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（かぶ）”と呼ばれています。

今ではかぶというと根の部分をさしますが、昔は「あおな」「茎立（くくたち）」と言われ、葉の部分が重宝されていました。品種は大かぶ、中かぶ、小かぶに分けられ、秋から冬にかけて甘味が増し、一層おいしくなります。かぶは当地でも昔から作られており、庶民の味として冬の食卓をにぎわしてくれます。白かぶは、当地方ではかぶ大根と呼ぶ人もいます。大根より柔らかく風味も異なることから、大根にはない料理が楽しめます。

白かぶと干柿の黒田巻きは、秋の味を使い込み、上品で可愛い料理の一品へと仕上げました。

9

里芋の^{でこ}人形まわし

里芋は俗に田芋（たいも）とも言われています。山芋が山野に自生するのに対して、里で栽培されているので里芋という名がついています。葉茎はずいぎと言って食用にもなります。原産は、東インド、マレー半島、スリランカ、スマトラなどとみられています。日本では最も古くから栽培されてきた芋で、精進料理には欠かせない素材の1つです。

この料理は、明治以前からあり、調理が簡単で余り時間もかからないので、だれにでも出来る料理です。囲炉裏に鍋をかけ、コトコト茹でた芋に箸をさし、色々な味噌をつけて食べるいわゆる家族団欒のおやつです。その光景には、今では見られなくなった“火”を中心とする家族の連帯がうかがえ、心あたたまる感じがします。

料理名の由来は串にさした里芋をくるくる回しながら、味噌をつけて食べる様子が、人形をくるくる回しているようなところから、“人形（でこ）まわし”と言われたものです。

10

じゃが芋のころころ煮

物の豊かでない時代は食べ物を大切に、今では捨ててしまうような小さな芋でも、食糧として大切に貯蔵していました。春風が吹き、暖かくなると箱の中で芋から芽が一斉に出始めるため水分がなくなってきました。長い芽をむしり取り、大きさの同じ小芋を大鍋に入れチョロチョロ燃える囲炉裏にかけ、長時間煮つめておかずとして食べていました。明治時代から続いているこの料理は、しょうゆ味だけでしたが、昭和20年後半より、砂糖も加え、あめ色に煮つめたころころ煮は、おふくろの味というより、歴史を感じさせる味かもしれません。

11

こんにやくの華風和え

こんにやくは、別名こんにやく玉ともいい、里芋科の多年草で3～5年でこんにやく玉が出来、これよりこんにやくを作ります。原産地はよくわかりませんが、日本へは、中国から伝来し、漢名、和名共、“蒟蒻”と書きます。

こんにやくは、胃ではほとんど消化されず、小腸から、大腸へと運ばれる途中で、不用異物を吸着しながら排泄されることから、美容食としてもてはやされています。昔から冬至に南瓜とこんにやくを食べるのは、一年中に腸管にたまった砂（不純物）を追い出すための先人の生活の知恵でもあります。

こんにやくは、仏事やお客様料理に欠かせない素材の1つですが、季節の野菜をふんだんに取り入れたこんにやくの華風和えは、ごま油と唐辛子の風味で野菜を余り食べない若い人達にも歓迎されるおしゃれなダイエットメニューの一品でもあります。

12

ほうれん草の呉和え

ほうれん草の原産地はペルシャ（イラン）で相当古くから栽培されていたものが、中国から日本に渡来してきました。ビタミンA、鉄分等をたくさん含む栄養価の高いほうれん草は、危機一髪の際にほうれん草を食べて痛快無比の快腕をふるうポパイの漫画に代表される位です。以前は秋から春にかけて食卓に登っていましたが、近年は一年中を通していただけるようになりました。

ほうれん草と同じ性質を持つ人参に、畑の肉と言われている大豆を用いて呉あえを作りました。最近では、若者を中心に大豆離れが進んでいますが、よくすった大豆は、ほうれん草のなめらかな舌ざわりとマッチし、とても風味の良い一品となります。

春



1 山菜寿司

夏



4 三色おはぎ



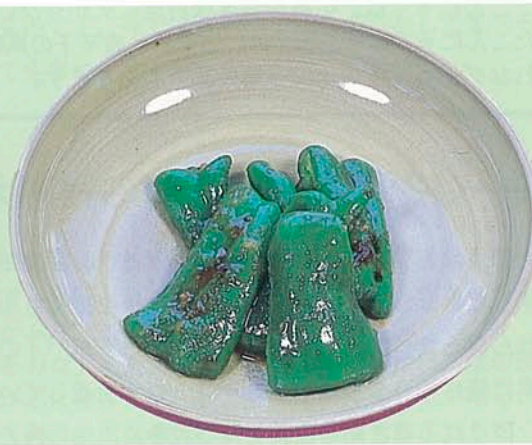
2 わらびのおかか和え



5 みょうがの甘酢漬け



3 こごみの浸し



6 ピーマンの鉄火味噌焼き

秋



7 紅葉団子

冬



10 じゃが芋のころころ煮



8 白かぶと干柿の黒田巻き



11 こんにゃくの華風和え



9 里芋^{でこ}の人形まわし



12 ほうれん草の呉和え

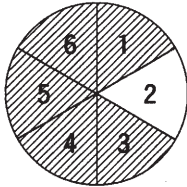
1

山菜寿司

【栄養価】 1人分	エネルギー	465Kcal	カルシウム	41mg
	たんぱく質	11.4g	塩分	2.2g
	脂 肪	5.1g		

《材 料》	4人分
白米	3合
生椎茸	30g
筍	120g
人参	80g
卵	2個
ふき	60g
木の芽	少々
酢	大さじ3
砂糖	大さじ4 $\frac{1}{2}$
塩	小さじ1 $\frac{1}{2}$
油	小さじ1

●バランス診断



《作り方》

- ①米はよく洗い、酢、砂糖、塩を入れ、炊き上げる。
- ②筍、生椎茸、人参、ふきは好みの大きさに切り、茹でておく。
- ③卵は錦糸卵にする。
- ④炊き上がったごはんに具を入れよくまぜ、器に盛り付け上に錦糸卵をかけ木の芽をあしらう。

《アドバイス》

- ・山菜寿司なので、比較的繊維が多く摂れる反面、たんぱく質が少々不足します。たんぱく源、野菜をプラスした献立を組み合わせると栄養的にすぐれてきます。
- ・寿司は合わせ酢をご飯にまぜるより、炊く時に入れて炊くと柔らかい風合いに仕上がります。

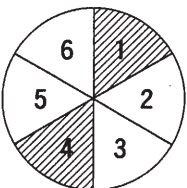
2

わらびのおかか和え

【栄養価】 1人分	エネルギー	29Kcal	カルシウム	24mg
	たんぱく質	3.8g	塩分	1.0g
	脂 肪	0.2g		

《材 料》	4人分
わらび	200g
みょうがの芽	160g
かつおぶし	8g
しょうゆ	大さじ1強

●バランス診断



《作り方》

- ①わらびは茹でてあくを抜く。
- ②みょうがの芽も茹でて好みの長さに切る。
- ③わらび、みょうがの芽を器に盛り、かつおぶしをかける。

《アドバイス》

- ・わらびは、あまり栄養価の高くない食品です。風味をそこなわれない程度に他の食品と組み合わせ、箸休めの一品として用います。
- ・主菜、副菜と組み合わせるとよいです。

3

こごみの浸し

エネルギー 16Kcal カルシウム 11mg
 たんぱく質 1.9g 塩 分 0.6g
 脂 肪 0.1g

《材 料》 4人分
 こごみ…………… 240g
 しょうゆ……………大さじ1

●バランス診断

《作り方》
 ①こごみは、わたを取り茹でてあくを抜き水を切る。
 ②こごみにしょうゆをかけていただく。

《アドバイス》

- こごみは栄養価の高くない食品ですが、季節を味わう食品として利用すると良いです。
- こごみは、浸し、サラダが一番おいしくいただけます。

4

三色おはぎ

エネルギー 486Kcal カルシウム 33mg
 たんぱく質 11.1g 塩 分 3.0g
 脂 肪 1.6g

《材 料》 4人分
 もち米…………… 2合
 南瓜…………… 140g
 小豆…………… 48g
 グリーンピース…………… 160g
 砂糖…………… 120g
 塩……………小さじ2

●バランス診断

《作り方》
 ①もち米を炊いて、つぶし、適当な大きさに丸めておく。
 ②南瓜は茹でて、やわらかくなったら皮をとり、水気をとばし砂糖、塩を入れてつぶす。
 ③小豆、グリーンピースもそれぞれ茹でて、柔らかくし砂糖、塩を入れてつぶす。
 ④もち米の丸めたのに、南瓜、小豆、グリーンピースのあんをそれぞれ付ける。

《アドバイス》

- 南瓜は緑黄色野菜の代表格で、ビタミンA、ビタミンB1、B2、ビタミンCがたくさん含まれています。
- 主菜、副菜を添えた献立作りをすると良いです。
- グリーンピースの代わりに、枝豆を用いても美味に仕上がります。

5

みょうがの甘酢漬け [栄養価]

エネルギー 39Kcal カルシウム 16mg
たんぱく質 1.4g 塩 分 0.3g
脂 肪 0.7g

《材 料》 4人分

みょうが……………80g
枝豆……………40g
酢……………大さじ4
砂糖……………小さじ8
塩……………小さじ $\frac{1}{5}$

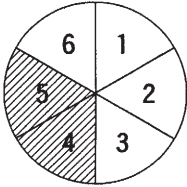
《作り方》

- ①みょうがは、薄塩で一晩漬けたあと、水にさらして塩抜きしておく。枝豆は柔らかく茹でておく。
- ②みょうがは、よく水切りをし、酢、砂糖、塩で作った甘酢の中に枝豆と共に漬け込む。

《アドバイス》

- ・みょうがはあまり栄養価の高くない食品ですが、その香りが食欲を増してくれます。たんぱく源や、他の野菜と組み合わせるとバランスのとれた献立作りが出来ます。
- ・みょうがはあくを抜いてから漬けると色も美しく、味も良くなります。

●バランス診断



6

ピーマンの鉄火味
噌焼き

[栄養価]

エネルギー 67Kcal カルシウム 18mg
たんぱく質 1.9g 塩 分 0.8g
脂 肪 2.5g

《材 料》 4人分

ピーマン……………480g
味噌……………大さじ $1\frac{1}{3}$
みりん……………大さじ1強
油……………小さじ2弱

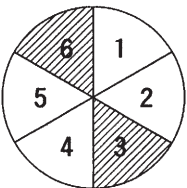
《作り方》

- ①ピーマンは種をとり、たて6つ切りにする。
- ②油でピーマンを炒め、味噌、砂糖で手早くからめる。

《アドバイス》

- ・ピーマンはビタミンA、ビタミンCの多い食品なので夏のスタミナ食品としても適しています。
- ・主菜や副菜と組み合わせる用にしましょう。
- ・肉厚でつやがあり、緑が深く、ふっくらした物が良い物です。古くなるとへたの部分から傷みはじめます。又冷蔵庫の中に長期間入れておくと、くさりやすいです。

●バランス診断



7

紅葉団子

エネルギー 685Kcal カルシウム 39mg
 たんぱく質 12.0g 塩 分 1.0g
 脂 肪 2.0g

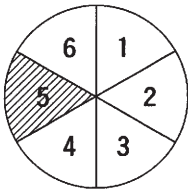
《材 料》 4人分

栗…………… 500g
 団子の粉…………… 500g
 砂糖……………大さじ3
 塩……………小さじ $\frac{4}{5}$

《作り方》

- ①栗は渋皮をきれいに取り柔らかくなるまでゆっくりと茹でる。
- ②柔らかくなった栗の水気を切り、砂糖、塩を加えて弱火でゆっくりと煮る。
- ③煮上がった栗を荒めにつぶしておく。
- ④団子の粉は水でこね、小さく丸めて茹で、水気を切り、ごはんしゃもじで形がなくなるようにつぶす。
- ⑤つぶした団子を栗の中に入れ、団子にからめる。

●バランス診断



《アドバイス》

- ・栗は糖質やカリウム等無機質を多く含んでいる食品です。糖尿病の方は食べ方に注意が必要です。
- ・間食としては、エネルギーが比較的多いので、一日に食べるおやつの量、内容を考慮しましょう。
- ・栗を色良く仕上げると料理が一層引き立つので、口なしの実を入れて茹でるとよいです。

8

白かぶと干柿の黒田巻き

エネルギー 185Kcal カルシウム 49mg
 たんぱく質 2.5g 塩 分 1.3g
 脂 肪 0.3g

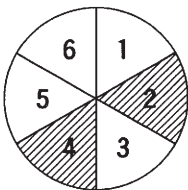
《材 料》 4人分

かぶ…………… 200g
 干柿…………… 4個
 昆布……………12g
 酢……………大さじ $3\frac{1}{2}$
 砂糖……………大さじ $1\frac{1}{3}$
 塩……………小さじ1弱

《作り方》

- ①かぶは薄い輪切りにし軽く塩もみして水洗いをする。
- ②酢、砂糖、塩で三杯酢を作り、かぶをつけ味をなじませる。
- ③干柿はたてにさき、種をとり、かぶを2枚重ねた上に乗せ両端から合わせ、もどして細くさいた昆布で結ぶ。

●バランス診断



《アドバイス》

- ・かぶは余り栄養価の高くない食品です。主菜や野菜、海藻を使った副菜と組み合わせると良いでしょう。
- ・干柿は少し固くなった物の方が包みやすく、きれいに仕上がります。

9

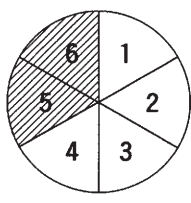
でこ 里芋の人形まわし

【栄養価】 エネルギー 175Kcal カルシウム 53mg
たんぱく質 6.4g 塩分 3.1g
脂 肪 1.8g

《材 料》 4人分
里芋…………… 500g
味噌…………… 100g
みりん……………大さじ2
砂糖……………大さじ3
酒……………大さじ1
串……………20本

《作り方》
①里芋は $\frac{1}{3}$ 位の所に切り込みを入れ、柔らかく茹でる。
②茹でた里芋の皮 $\frac{2}{3}$ はむき取り、その方向から串をさす。
③味噌、みりん、砂糖、酒を加えて、よく練り混ぜ練り味噌を作る。
④串にさした芋の皮を指でしぼるようにして取り、練り味噌をつけていただく。

● バランス診断



《アドバイス》

- エネルギーが比較的少ないので間食にとっても良いと思います。少々食塩が多いので、果物と組み合わせるとさらに良くなります。
- つけて食べる味噌は、葱味噌、ごま味噌、柚子味噌等、入れる材料により、色々な味が楽しめます。
- 里芋は切り込みを入れてから茹でるときれいに皮が取れます。

10

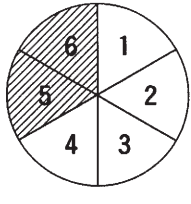
じゃが芋のころこ ろ煮

【栄養価】 エネルギー 132Kcal カルシウム 6mg
たんぱく質 2.5g 塩分 0.9g
脂 肪 3.2g

《材 料》 4人分
じゃが芋…………… 400g
油……………大さじ1
だし汁
しょうゆ……………大さじ $1\frac{1}{3}$
砂糖……………大さじ1強
みりん……………大さじ1強

《作り方》
①じゃが芋は皮をきれいに洗い油で炒め、だし汁、しょうゆ、砂糖を入れ、弱火でじっくりと煮つめる。
②汁気がなくなり皮にしわが寄り硬くなったらみりんを入れてからめる。

● バランス診断



《アドバイス》

- じゃが芋はカリウムをたくさん含んでいる食品です。カリウムはナトリウムと一諸になって、ナトリウムを体外に排泄する働きがあります。食塩を多くとりやすい私達の食生活に食事だけでなく、間食にも利用して充分にとりたい食品です。
- くず芋として捨ててしまうような小さい芋をお盆すぎに日陰でよく干して使うと色のきれいな料理に仕上がります。新じゃが芋では、皮がむけてきれいに仕上がりにません。
- 皮ごとゆっくり煮つめると、味もほどよく浸み、保存食やお茶うけにとってもよくあい、小さい子供の間食としても喜ばれます。

11

こんにゃくの華風和え

【栄養価】 エネルギー 44Kcal カルシウム 38mg
 1人分 たんぱく質 0.7g 塩分 0.9g
 脂 肪 2.1g

《材 料》 4人分

こんにゃく	200g
大根	120g
人参	20g
胡瓜	60g
酢	大さじ $2\frac{1}{2}$
砂糖	大さじ $1\frac{1}{3}$
塩	小さじ $\frac{1}{2}$ 強
ごま油	小さじ 2
唐辛子	1本

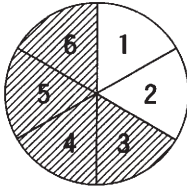
《作り方》

- ①こんにゃく、大根、人参はせん切り、胡瓜は少し大きめのせん切りにし、大根、人参、胡瓜は塩もみして、水洗いをしておく。
- ②こんにゃくは茹でておく。
- ③酢、砂糖、塩で三杯酢を作る。
- ④小口切りにした唐辛子をごま油で炒め、熱いうちに三杯酢の中へごま油と共に入れる。
- ⑤水気を切った、こんにゃく、大根、人参、胡瓜を三杯酢で和える。

《アドバイス》

- ・こんにゃくはエネルギーがなく、繊維質を多く含んでいる食品です。グリコマンナンと共に、コレステロールを下げる働きもありますので、肥満、糖尿病、高脂血症の方は積極的に食べたい食品の1つです。
- ・たんぱく質がやや少ないので、主菜と組み合わせると良くなります。
- ・唐辛子の風味を生かすため、唐辛子を入れて炒めたごま油は熱いうちに三杯酢に入れます。

●バランス診断



12

ほうれん草の呉あえ

【栄養価】 エネルギー 125Kcal カルシウム 81mg
 1人分 たんぱく質 10.7g 塩分 0.3g
 脂 肪 4.7g

《材 料》 4人分

ほうれん草	300g
茹大豆	200g
人参	50g
砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 1
塩	小さじ $\frac{1}{4}$

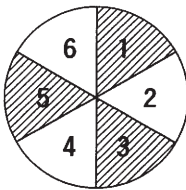
《作り方》

- ①ほうれん草は茹でて適当な長さに切り、人参はせん切りにして茹でておく。
- ②茹大豆はすり鉢でよくすり、砂糖、酒、塩を入れ味付けし、この中へほうれん草、人参を入れて和える。

《アドバイス》

- ・各栄養素がバランス良くとれる料理です。主菜、副菜と組み合わせれば申し分のない献立となります。
- ・大豆は柔らかく茹でて、滑らかになるまでよくすると舌ざわりが良いです。

●バランス診断



四季の素材

春	
木の芽	○山菜ずし 里芋の木の芽あえ
わらび	○わらびのおかか和え わらびの酢のもの
こごみ	○こごみの浸し

夏	
みょうが	○みょうがの甘酢漬 みょうがの酢味噌和え みょうがの煮物
南瓜	○三色おはぎ 南瓜のいところ煮 南瓜のサラダ 南瓜のきな粉団子 南瓜の寒天寄せ
ピーマン	○ピーマンの鉄火味噌焼き ピーマンの姿焼き

秋	
栗	山菜おこわ ○紅葉団子 栗入り茶碗蒸し
里芋	○里芋の ^{でこ} 人形まわし 里芋と香草の煮物 里芋の葱味噌和え
かぶ	白かぶの風呂敷包み ○白かぶと干柿の黒田巻き

冬	
こんにゃく	○こんにゃくの華風和え 味噌おでん こんにゃくの白和え 手作りこんにゃくのさしみ
じゃが芋	○じゃが芋のころころ煮 じゃが芋のきんぴら
ほうれん草	ほうれん草のベーコンの炒め煮 ほうれん草プリン
高菜	高菜の炒め煮

○印は写真を掲載しています

四季の料理

<h2>1. 里芋の木の芽和え</h2>		エネルギー 132Kcal たんぱく質 4.6g 脂 肪 0.9g	カルシウム 38mg 塩 分 1.2g
〔栄養価〕 〔1人分〕			
《材 料》 4人分 里芋…………… 500g 木の芽…………… 20g 味噌…………… 大さじ1強 砂糖…………… 大さじ2 $\frac{2}{5}$	《作り方》 ①里芋は、皮をはぎ柔らかく茹でておく。 ②木の芽をすり、味噌、砂糖で味をつけ、里芋を和える。 《アドバイス》 ・里芋の代わりに、じゃが芋を用いても良いです。 ・木の芽をする時に、ほうれん草を加えると、緑色が鮮やかに仕上がります。		
<h2>2. わらびの酢味噌和え</h2>		エネルギー 50Kcal たんぱく質 4.2g 脂 肪 0.3g	カルシウム 57mg 塩 分 1.2g
〔栄養価〕 〔1人分〕			
《材 料》 4人分 わらび…………… 200g 芽かぶ…………… 4g みょうがの芽…………… 80g 白す干し…………… 24g 味噌…………… 小さじ1強 酢…………… 大さじ2弱 みりん…………… 小さじ2 砂糖…………… 大さじ1 $\frac{2}{5}$	《作り方》 ①わらびは、あく抜きをし、みょうがの芽は茹でておく。 ②芽かぶはもどしざく切りにする。 ③味噌、酢、みりん、砂糖で、酢味噌を作り、わらび、みょうがの芽、芽かぶを和える。 《アドバイス》 ・わらびは、余り栄養価の高くない食品です。風味をそこなわない程度に他の食品と組み合わせます。		
<h2>3. みょうがの酢味噌あえ</h2>		エネルギー 43Kcal たんぱく質 1.8g 脂 肪 0.6g	カルシウム 25mg 塩 分 1.4g
〔栄養価〕 〔1人分〕			
《材 料》 4人分 みょうが…………… 160g 青しそ…………… 4g 酢…………… 大さじ4 味噌…………… 大さじ2強 砂糖…………… 大さじ1弱 みりん…………… 小さじ2	《作り方》 ①みょうがは細長く切り、水につけあく抜きをする。 ②青しそは、せん切りにし、水気を切ったみょうがと混ぜる。 ③酢、味噌、砂糖、みりんで酢味噌を作り、みょうが青しそを和える。 《アドバイス》 ・季節感のある箸休めとして用いましょう。 ・主菜、副菜を組み合わせると良いです。		

<h3>4. みょうがの煮物</h3>		【栄養価】 エネルギー 61Kcal カルシウム 36mg たんぱく質 2.8g 塩 分 1.4g 脂 肪 0.2g
《材 料》 4 人分 みょうが…………… 160 g 茄子…………… 400 g ピーマン…………… 200 g しょうゆ……………大さじ2 砂糖……………大さじ1 みりん……………大さじ1	《作り方》 ①茄子は5～6cm長さに切り、あく抜きをする。 ②ピーマンは半分に切り種をとっておく。 ③鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖、みりんを入れ、茄子を加えて煮る。 ④茄子に大体火が通ったら、ピーマン、みょうがを加えて一煮立ちさせる。 《アドバイス》 ・野菜がたくさん摂れる一品ですが、緑黄色野菜、海草を使った副菜と、主菜を組み合わせましょう。	
<h3>5. 南瓜のサラダ</h3>		【栄養価】 エネルギー 116Kcal カルシウム 32mg たんぱく質 4.0g 塩 分 0.2g 脂 肪 3.9g
《材 料》 4 人分 南瓜…………… 400 g 胡瓜……………40 g むきえび……………40 g マヨネーズ……………小さじ4 塩……………少々 胡椒……………少々	《作り方》 ①南瓜は皮をむいて小さく切り、柔らかく茹でて、水気を切りつぶす。 ②胡瓜は薄い輪切りにし、塩もみし、水洗いして絞る。 ③むきえびは、さっと茹でる。 ④南瓜、胡瓜、むきえびをマヨネーズで和え、塩、胡椒する。 《アドバイス》 ・年齢を問わず、南瓜がたっぷり食べれるメニューです。主菜を組み合わせる用います。 ・むきえびの代りに茹で卵でも良いです。	
<h3>6. 南瓜のきな粉団子</h3>		【栄養価】 エネルギー 919Kcal カルシウム 166mg たんぱく質 28.3g 塩 分 1.0g 脂 肪 11.9g
《材 料》 4 人分 南瓜……………1000 g もち米の粉…………… 600 g きな粉…………… 160 g 砂糖……………大さじ2弱 塩……………小さじ $\frac{4}{5}$	《作り方》 ①南瓜は小さく切り、蒸して裏ごしにし、もち米の粉を入れて、耳たぶ位の柔らかさまで練る。 ②お湯を沸かし、練った南瓜を一口大の大きさに丸めて茹で上げる。 ③茹でた団子を竹ぐしにさし、砂糖、塩で調味したきな粉をかける。 《アドバイス》 ・とても栄養価の高い間食です。肥満傾向の方は、この分量の $\frac{1}{4}$ に押えましょう。 ・きな粉をつけなくても南瓜の甘味でいただけます。	

<h2>7. 南瓜の寒天よせ</h2>		〔栄養価〕 エネルギー 82Kcal たんぱく質 1.1g 脂 肪 0.1g カルシウム 50mg 塩 分 2.0g
《材 料》 4 人分 南瓜…………… 240g 寒天…………… 1 本 砂糖…………… 大さじ 4 $\frac{1}{2}$ 塩…………… 小さじ 1 $\frac{1}{2}$	《作り方》 ①南瓜は小さく切って、蒸し裏ごししておく。 ②寒天は水につけ、砂糖、塩を入れて火にかけ、煮立つ前に、南瓜を入れよく混ぜ、煮立つ直前に火からおろし型に入れて冷し、固まったら好みの型に切る。 《アドバイス》 ・ヘルシーな間食です。生クリームやヨーグルトをかけたたり、果物を添えると、更に良い献立となります。	
<h2>8. ピーマンの姿焼き</h2>		〔栄養価〕 エネルギー 111Kcal たんぱく質 7.1g 脂 肪 5.7g カルシウム 39mg 塩 分 1.2g
《材 料》 4 人分 ピーマン…………… 320g 卵…………… 4 個 トマト…………… 120g 塩…………… 小さじ 1 弱 砂糖…………… 大さじ 1 弱	《作り方》 ①ピーマンの上部に包丁で十字に切れ目を入れる。 ②卵は溶いて、砂糖、塩で味付けする。 ③ピーマンの切れ目から溶き卵を半分位まで入れ器か金網に立てて、弱火でゆっくり焼き、卵が固まったら、小さく切ったトマトを入れ、仕上げる。 《アドバイス》 ・いろいろな野菜を用いた副菜と組み合わせます。 ・ゆっくりと焼かないと、ピーマンがこげてしまいます。	
<h2>9. 山菜おこわ</h2>		〔栄養価〕 エネルギー 646Kcal たんぱく質 15.6g 脂 肪 2.4g カルシウム 50mg 塩 分 3.0g
《材 料》 4 人分 もち米…………… 4 合 むき栗…………… 300g 干椎茸…………… 6 枚 人参…………… 120g わらび(塩漬) …… 200g だし汁 薄口しょうゆ…………… 大さじ 4	《作り方》 ①干椎茸はもどしてせん切り、人参もせん切り、わらびは塩出しして、大きく切っておく。 ②洗った米に、栗、干椎茸、人参、わらびとだし汁に薄口しょうゆを加えた物を入れ、一晩つけておく。 ③翌日、つけておいた材料をあげて蒸す。 ④ほぼ蒸し上がった頃につけ汁を一回うち、更に蒸し上げる。 《アドバイス》 ・出来上がった頃に、箸をさして蒸気を上げてやると、おいしく仕上がります。	

<h2>10. 栗入り茶碗むし</h2>		<p>【栄養価】 エネルギー 110Kcal カルシウム 36mg 1人分 たんぱく質 4.7g 塩 分 0.5g 脂 肪 2.3g</p>	
<p>《材 料》 4人分</p> <p>むき栗……………中8粒 生椎茸……………小8枚 人参……………40g ほうれん草……………80g 卵……………2個弱 だし汁……………170cc 塩……………小さじ$\frac{3}{5}$ 酒……………小さじ2弱 みりん……………小さじ1弱</p>	<p>《作り方》</p> <p>①栗は茹でておく。ほうれん草も茹でて3cm位に切る。 ②人参は花型の輪切りにし茹でておく。 ③生椎茸は下味をつけておく。 ④だし汁に、塩、酒、みりんで味をつけ、冷めたら、卵を加えてよく混ぜておく。 ⑤器に、栗、椎茸、人参、ほうれん草を色よく盛り、だし汁を加え、蒸し器で10～13分蒸す。</p> <p>《アドバイス》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・とり肉等、たんぱく源を加えると、栄養価が更に良くなります。 		
<h2>11. 里芋と香茸の煮物</h2>		<p>【栄養価】 エネルギー 127Kcal カルシウム 31mg 1人分 たんぱく質 4.7g 塩 分 0.8g 脂 肪 0.5g</p>	
<p>《材 料》 4人分</p> <p>里芋……………500g 香茸……………200g 柚子……………少々 だし汁 しょうゆ……………大さじ1強 砂糖……………大さじ$2\frac{1}{2}$ 酒……………大さじ2 みりん……………大さじ2</p>	<p>《作り方》</p> <p>①里芋は皮をむく。香茸は大きくさいておく。 ②だし汁に、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れ、里芋を煮る。 ③煮上がった里芋を出し、香茸を入れて煮る。 ④器に里芋、香茸を盛り、柚子のせん切りを散らす。</p> <p>《アドバイス》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主菜と緑黄色野菜を用いた副菜と組み合わせます。 ・香茸の代わりに、生椎茸を用いても良いです。 		
<h2>12. 里芋の葱味噌和え</h2>		<p>【栄養価】 エネルギー 117Kcal カルシウム 57mg 1人分 たんぱく質 4.8g 塩 分 1.1g 脂 肪 0.9g</p>	
<p>《材 料》 4人分</p> <p>里芋（小さいもの）……………500g 葱……………100g 味噌……………大さじ2 砂糖……………大さじ2 だし汁……………少々</p>	<p>《作り方》</p> <p>①里芋は皮をむいて茹でておく。 ②葱は小さく切り、すり鉢でよくすり、味噌、砂糖、だし汁を加えて更によくすり、葱味噌を作る。 ③葱味噌の中に里芋を入れてまぜる。</p> <p>《アドバイス》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・里芋は、ゆっくり茹でて、ふっくらと仕上げます、熱いうちに混ぜないと里芋に味がしみません。 ・葱の臭が好きでない人は、ほうれん草や人参を代わりに用いると食べやすいです。 		

13. 白かぶの風呂敷包み

〔栄養価〕
1人分

エネルギー 74Kcal カルシウム 56mg
たんぱく質 6.5g 塩 分 1.0g
脂 肪 2.3g

《材 料》 4人分

かぶ…………… 120g
鱈(3枚におろしたもの)… 120g
人参…………… 16g
胡瓜…………… 160g
きくらげ…………… 4g
柚子…………… 28g
酢……………大さじ3
砂糖……………大さじ1½
塩……………小さじ1弱

《作り方》

- ①かぶはかつらむきにし、塩もみし水洗いする。
- ②鱈は酢でしめ、小さく切る。
- ③人参、胡瓜は、せん切りにし、塩もみし、水洗いする。きくらげはもどしてせん切りにし、柚子もせん切りにする。
- ④三杯酢を作り、水気を切ったかぶ、人参、胡瓜、きくらげ、柚子と鱈を入れ、味をなじませておく。
- ⑤かぶに、人参、胡瓜、きくらげ、柚子、鱈の混ぜたのをのせ、風呂敷で包むように包む。
- ⑥食べやすいように、2つに切り柚子をちらす。

《アドバイス》

- ・たんぱく源を用いた献立と組み合わせましょう。
- ・かつらむきはできるだけ薄くしないと包みにくいです。

14. 味噌おでん

〔栄養価〕
1人分

エネルギー 194Kcal カルシウム 208mg
たんぱく質 10.8g 塩 分 3.0g
脂 肪 6.9g

《材 料》 4人分

こんにゃく…………… 300g
焼豆腐…………… 200g
大根…………… 340g
生椎茸…………… 120g
人参…………… 80g
茹うずら卵…………… 8個
わかめ…………… 16g
味噌……………大さじ4
みりん……………大さじ4
酒……………大さじ4
だし汁

《作り方》

- ①こんにゃくはそぎ切り、大根は輪切りにし茹でておく。
- ②人参は輪切り、焼き豆腐は大きめに切り、水でもどしたわかめはざく切りにする。
- ③だし汁の中に、味噌、みりん、酒で味をつけ、こんにゃく、大根、生椎茸、人参、わかめ、焼き豆腐、うずら卵を入れ、弱火でゆっくりと煮込む。

《アドバイス》

- ・一品料理としては食塩が少し多いです。たんぱく源や野菜の種類をふやすと副食として充分成り立ちます。

15. こんにゃくの白和え

〔栄養価〕
1人分

エネルギー 65Kcal カルシウム 87mg
たんぱく質 4.3g 塩 分 0.9g
脂 肪 2.5g

《材 料》 4人分

豆腐……………½丁
こんにゃく…………… 120g
人参…………… 30g
ほうれん草…………… 80g
みりん……………小さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ½
砂糖……………大さじ1½
塩……………小さじ½

《作り方》

- ①豆腐は茹でて絞り、すり鉢ですって、砂糖、塩で味付けをしておく。
- ②こんにゃくは短冊切り、人参はせん切りにし、みりん、薄口しょうゆで下味をつけておく。
- ③ほうれん草は茹でて人参と同じ長さに切っておく。
- ④豆腐に、こんにゃく、人参、ほうれん草を入れ和える。

《アドバイス》

- ・副菜としては、とても良い一品です。主菜と組み合わせると更に良くなります。

16. 手前こんにゃくの刺身		栄養価 エネルギー 8Kcal たんぱく質 1.0g 脂 肪 0.1g	カルシウム 51mg 塩 分 1.2g
《材 料》 4人分 こんにゃく…………… 400g かつお……………少々 胡瓜…………… 100g しゅうゆ……………大さじ2弱	《作り方》 ①こんにゃくは茹でてから薄い短冊に切る。 ②胡瓜は、せん切りにする。 ③こんにゃくを器に盛り、胡瓜を添え、かつおをかける。 《アドバイス》 ・エネルギーがほとんどないので、ダイエットメニューとして用いるとよいです。		
17. じゃが芋のきんぴら		栄養価 エネルギー 62Kcal たんぱく質 1.5g 脂 肪 2.1g	カルシウム 11mg 塩 分 0.3g
《材 料》 4人分 じゃが芋…………… 200g きぬさや……………50g 油 薄口しょうゆ……………小さじ1	《作り方》 ①じゃが芋は皮をはぎ、せん切りにする。 ②きぬさやはさっと茹でて縦2つに切る。 ③じゃが芋を油で炒め、透明感が出たら、きぬさやを入れ、薄口しょうゆで味を付け仕上げる。 《アドバイス》 ・じゃが芋は水でよくさらし、余り火を通さず歯ごたえのあるように仕上げるのがコツです。 ・子供や若い人などには、ベーコンを加えると、より喜ばれる一品となります。		
18. ほうれん草とベーコンの炒め物		栄養価 エネルギー 180Kcal たんぱく質 6.6g 脂 肪 14.9g	カルシウム 51mg 塩 分 1.2g
《材 料》 4人分 ほうれん草…………… 300g ベーコン…………… 120g 長葱……………70g 生姜……………10g 油 塩……………小さじ $\frac{2}{5}$	《作り方》 ①ほうれん草、ベーコンは大きめに切っておく。 ②長葱、生姜はみじん切りにする。 ③油で長葱、生姜を炒め、ベーコンを入れる。 ④ベーコンがカリカリになったら、塩を入れ、ほうれん草を入れて炒める。 《アドバイス》 ・たんぱく質が少ないので、主菜を一品組み合わせましょう。 ・ほうれん草の代わりに、にらを用いてもおいしいです。		

19. ほうれん草のプリン

【栄養価】 エネルギー 105Kcal カルシウム 63mg
 1人分 たんぱく質 4.8g 塩 分 0.1g
 脂 肪 4.0g

《材 料》 4人分

ほうれん草……………80g
 卵……………2個弱
 牛乳……………160cc
 砂糖……………大さじ4 $\frac{2}{5}$
 ナッツ類……………4g
 塩……………少々
 片栗粉……………小さじ $\frac{1}{2}$

《作り方》

- ①ボールに卵を入れ、砂糖、塩を入れよく混ぜ、牛乳を入れて、更に混ぜ、カップに入れて蒸す。
- ②ほうれん草は、さっと茹で、ミキサーにかけ、小鍋に移し大さじ4杯の水でのばし火にかけ、沸騰したら片栗粉の水溶きで、とろ味をつける。
- ③蒸し上がった上に、ミキサーにかけたほうれん草を、平らにのせ、冷蔵庫で冷やす。

《アドバイス》

- ・ほうれん草、牛乳をベースにした、ヘルシーな一品です。
- ・高齢の方や子供達に特に良い間食です。いちご等果物をアレンジしてもきれいに仕上がります。

20. 高菜の炒め煮

【栄養価】 エネルギー 83Kcal カルシウム 58mg
 1人分 たんぱく質 1.6g 塩 分 0.5g
 脂 肪 7.3g

《材 料》 4人分

高菜漬け……………200g
 唐辛子……………1本
 ごま油……………大さじ2
 しゅうゆ……………小さじ2
 酒……………小さじ2
 いりごま……………少々

《作り方》

- ①高菜漬けはざく切りにし水につけて塩抜きし、絞っておく。
- ②唐辛子は小口切りにする。
- ③ごま油に唐辛子、高菜漬けを入れ、強火で炒め香りが出てきたら、しょうゆ、酒を入れ調味し、最後にいりごまを入れる。

《アドバイス》

- ・菜漬け物も塩出しして、油と一諸に料理をすると、食塩の少ない献立となります。
- ・お茶事の漬け物の代りに用いると良いです。