

# 伯太の味



# 伯 太 メ ロ ン

伯太町食生活改善推進協議会 板 金 玉 枝

伯太町の伯は“清”太は“太る”ことを意味しての字源の通り、町内南から北へ流れる伯太川は、今も清く美しく豊かに流れています。

昭和42年特産として始まったチューリップ栽培も順調で毎年4月14・15の両日チューリップ祭りが盛大に行われています。花ひらく町伯太です。

昭和58年伯太町にメロン栽培が導入され、アールスメロン、アムスの2種類が軌道に乗っています。7月中ばに収穫が始まりますが、糖度の高いおいしいメロンは定評があります。

水がよければすべてに良いんだと痛感しています。6月には摘果がはじまります。塩漬等いろんな保存食に使っています。

摘果メロンを使った料理としては

## メロンの糠漬

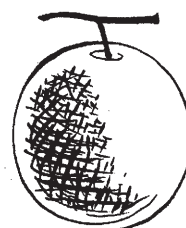
器にこうじを入れてほぐし、みりんを加えて湯せんにし、布きんをかぶせて柔らかくなるまでおき、塩少々をまぶして漬け、塩出ししたメロン、こうじを漬け桶に入れ、軽く重石をかけて、おいしさを冷暗所におく。4、5日で食べられます。

## 酢 づ け

一昼夜塩漬しておいたメロン1kgをざるにあげて水気を切り、酢カップ4、砂糖200g、塩50gを一煮立ちさせ、ふきんでこしてさましておき、容器にメロンを入れ、つけ汁を注ぎ入れ、その上に赤唐がらし、月桂樹の葉少々入れて、ふたをし冷暗所で保存します。

その他いろいろありますが、辛子漬などもおいしく味噌漬はとて喜ばれる一品です。これらの料理は市販品としては無い物ばかりで特に珍重がられています。

これからも摘果メロンを使った料理の開発に楽しい期待を抱いているところです。



## いい伝えたいこと 自慢したいこと

### 1 つくしのサラダ

「つくし唯の子すぎなの子」とうたわれるように、つくしは胞子を作るための茎で、すぎなが葉の役割をします。つくしは山間部、街部を問わずどこでもとれ、もっとも身近な山菜の1つです。春になると田んぼや小路に可愛いつくしの顔が出てきます。今でも春の風物詩として子供達が喜んで摘んできます。それをおばあちゃんや子供達と一諸にはかまを取っていると、幼い頃が思い出され、なつかしさと楽しさが相まって、とてもほのぼのとした気持ちになります。

つくしは、春を運んでくるだけでなく、家族の心をなごやかにもしてくれます。子供や若い人達にもこの春と心を味わってもらえるよう、サラダを作ってみました。

### 2 ぜんまいの酢の物

春の山の幸といえば、ぜんまい、わらびがポピュラーです。ぜんまいの名は若葉が銭のように丸く巻いているところから銭巻からぜんまいと名がついたと言われています。山間部にしか自生しないぜんまいは、春になるとたくさん採れます。形がおもしろく、塩漬けや干したりして保存もよくきき、昔からのおもてなし料理として欠かせない素材の1つでもあります。又根塊から採る、ぜんまい粉は“丈背粉”と書きわらび粉より優れ、くず粉と並んで料理に“けば照り”を着け、上品な料理に仕上げます。

ぜんまいは塩漬けより、手でよくもんで干した物の方が一段と風味があり美味です。山あいの春の顔としてのぜんまいをあっさりとした酢の物に仕上げってみました。

### 3 ふきのてんぷら

ふきはどこにでも生え、もっとも親しい春の山菜の1つです。ふきの歴史は古く10世紀以前からで品種として有名なものに、愛知早生ぶき、水ぶき、ハツ頭があります。当地の山地に生える水ぶきは4月～6月まで採れますが、若いうちに採って食べた方が柔らかくて美味しいです。特に若いうちは、葉も一諸に食べられ、そのほろ苦い味は、また格別です。ふきを美味しく食べるには、春らしい緑色とシャリッとした歯ざわり、適当なほろ苦さの三つを残すのがコツです。

春の山菜は、天ぷらにしてよく食べますが、ふきも揚げると、更に香りが良く、シャキッとした歯ざわりがとても好まれおいしくいただける料理です。

### 4 コーンおこわ

とうもろこしの原産地はメキシコの高原地帯です。日本へは、ポルトガル人によって渡来したので「唐毛呂古志」「南蛮黍」とも呼ばれました。草丈は高い物で、2m近くにもなり、高冷地に育った物が特に美味です。出盛りの時季には、茹でたり、おばあちゃん達が孫達と一諸に炭火で焼いて食べます。その光景に炭火の暖かさと共に、ほのぼのとした暖かみを覚えます。

このコーンおこわは季節を感じさせる枝豆を加え、さわやかな感じに仕上げられています。夏の暑い時季、食欲のない時にもあっさりとした風味に思わず箸がすすみます。

## 5 プルプルメロン

メロンは古代エジプトからギリシャ、ローマへ伝わり、スペイン、フランス、イギリス各地で多くの品種が作り出されてきました。現在では、温室メロン、ハウスメロン、露地メロンが作られています。伯太町では昭和58年頃より、ハウスによるアムスメロンが栽培されています。最近では、アムスの後で、アールスナイトが栽培されはじめ、メロンは7、8月だけでなく10月頃にも楽しむ事が出来るようになりました。アムスメロンが出回る頃は、夏真盛りで各家庭の冷蔵庫にはメロンが他の果物と共に大きい顔をして座っています。冷蔵庫の中のメロンを見つけた時の子供のうれしそうな笑顔に栽培の苦労もスーッと消えてしまいます。

プルプルメロンは、メロンの果肉を寒天液で包み固めた楽しいデザートです。

## 6 にらの黄身酢和え

子供の頃、手を切ったり、ころんで膝をすりむいた時など、畑から摘んできたにらをもんで傷の手当てをしてくれた母の姿を懐かしく思い出します。にらは別名「なまけ草」とも言われ、江戸時代の「農業全書」に「一度植えおけば幾年も置き付きにして栄える故、怠り無性なるもの」と記されています。山野に自生し、畑に栽培される多年草です。春の若葉は特に美味といわれます。春から夏にかけて緑黄色野菜が不足する時季に、グリーンベルトとして、多くの家で栽培され、食卓を豊かにしてくれる食品です。

## 7 柚子味噌

柚子は、中国揚子江が原産で、我が国には韓国を経由して渡来したと考えられています。耐寒性が他の柑橘類に比べて大きいので、比較的寒い所でも生産できます。柚子は花から緑色の柚子、そして黄色の柚子となる、それぞれの段階のものが、料理に用いられる珍しい食品です。

当地では柚子は昔から多く採れるので、今でも保存食等にして、よく食べています。この柚子味噌は、終戦後の物の不足している時代まで、御飯のおかずとして、又、しょうゆのかわりにお餅や芋、大根などにつけて食べたものです。

今ではめったに作らなくなった柚子味噌ですが、昔を思い出させてくれる、懐かしい味と香りの一品です。

## 8 なめこのおろし和え

秋は、山に、野に、里に、色々な物が豊富に実る時季です。その中でもきのこは秋を知らせる代表的な山の幸です。その1つであるなめこは、落葉広葉樹、主にブナの倒木や切り株上に群生するきのこです。優秀な食用菌で近年広く人工栽培が行なわれるようになったきのこの1つでもあります。分布は日本のブナ林帯だけでなく、台湾の高地にも自生しています。なめこは、きのこの中では最も小さく、初め半球形で、のちにまんじゅう形からほとんど平らに開きます。他のきのここと異なり、表面は著しい粘液で厚くおおわれており、色は主に明るい褐色ですが、古くなるにつれて粘液を失い、次第に淡色となってきます。

なめこのおろし和えは、秋に採れる大根と共に食卓に秋をつけてくれる素朴な料理といえましょう。

9

## 春菊の月見蒸し

春菊は高麗菊とか菊菜とか呼ばれるきく科の1~2年草で、おひたしや鍋物にはなくてはならない食品です。春菊が出始めると、冬が近い事を感じさせてくれますし、その香りは、冬の気配を食卓に届けてくれる野菜でもあります。春菊は虫がつかず、春と秋の2回種をまいておくと一年中食べれる、とても重宝な野菜でもあります。

この春菊の月見蒸しは、春菊の香りとだしの香りが微妙にマッチし、子供から高齢の方にまで、幅広く楽しんでいただけるお料理です。

10

## 人参と椎茸のきんぴら

人参と椎茸のきんぴらは干椎茸の香りと、人参の持つ自然な甘味に加えて、蓮根のシャリ、シャリとした歯ざわりが何とも言えない風合を出しています。この料理は素材の組み合わせから季節を問わず親しまれる、素朴な田舎料理の1つでもあります。ごま油で炒める事により、風味が一段とよくなり、若い人達のお弁当のお惣菜としても、とても喜ばれている1品です。

11

## 呉 汁

つる豆を改良して作られたのが大豆です。大豆の根につく根粒バクテリアが土壌の中の窒素を吸い上げ、たんぱく質を豊富に合成するので、大豆を「畑の肉」と言って重宝しています。大豆は別名“萬米”ともいい、ここより“大豆を食べるとまめになる”ということわざが生まれたとも言われています。

この呉汁は、魚、肉等たんぱく源が余り手に入らなかった時代によく作って食べたものです。冬の寒い日の呉汁は心身共に暖まり、心豊かにしてくれる料理でもありました。今では余り作らなくなりましたが、とても懐かしい香りのする一品といえましょう。

12

## じねんじょの煮メ

山に自生する天然の物を自然生（じねんじょ）といいます。普通山芋と言うのは、長芋、いちょう芋、大和芋、つくね芋等をまとめて呼んでいます。山でじねんじょを採る時は芋のつるを見つけたら麦をまいておき、芋の葉が枯れて麦の芽が出た所を目印として掘ります。ときには2m位ある長い物が採れる事もあります。正月2日の朝に、山芋の粘り強い特性にあやかって、人生を粘り強く生きようとするところめしを食べる風習の地方もあります。

麦とろは麦飯のばさばさした感触をとろろ汁で食べやすくしたもので、庶民の食文化で最もポピュラーな食べ方と言えるでしょう。山芋は成人病予防食としてすぐれた食品ですが、昔から「とろろ飯を食べた茶碗でお茶を飲むと中気になる」と言われていますが、これは血圧の高い人が腹一杯とろろ飯を食べた後すぐにお茶を飲むと胃が膨張しそのために血圧が高くなり、脳卒中を起す恐れがあるところから言われたものです。

近年とろろ汁だけでなく、白煮、酢の物とレパートリーも広がってきました。山芋は花ことばの“氣長”にふさわしく今でもお正月料理に、行事食に欠かせない素材の1つとなっています。

春



1 つくしのサラダ

夏



4 コーンおこわ



2 ぜんまいの酢の物



5 プルプルメロン



3 ふきのてんぷら



6 にらの黄身酢和え

秋



7 柚子味噌

冬



10 人参と椎茸のきんぴら



8 なめこのおろし和え



11 呉汁



9 春菊の月見蒸し



12 じねんじょの煮メ

# 1

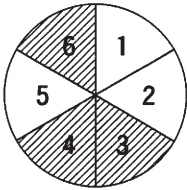
## つくしのサラダ

【栄養価】 1人分	エネルギー	73Kcal	カルシウム	29mg
	たんぱく質	1.9g	塩分	1.1g
	脂 肪	5.0g		

### 《材 料》 4人分

つくし	160g
チコリ	80g
かいわれ大根	40g
ミニトマト	12個
酢	大さじ2
油	大さじ2
塩	小さじ $\frac{4}{5}$
胡椒	少々

#### ●バランス診断



### 《作り方》

- ①つくしは、はかまを取り茹でて水気を切る。
- ②チコリは大きめにちぎり、ミニトマトは2つ切りにする。
- ③チコリを器にしき、つくし、かいわれ大根を盛り、ミニトマトをあしらいだレッシングをかける。

### 《アドバイス》

- つくしには特徴的な栄養素は含まれていませんが、季節感と夢のある素材です。色々な野菜を組み合わせ、栄養価のあるサラダに仕上げます。
- ハム、卵等、たんぱく源を組み合わせると、よりバランスのとれた料理となります。

# 2

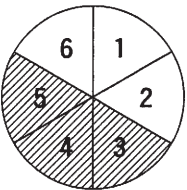
## ぜんまいの酢の物

【栄養価】 1人分	エネルギー	86Kcal	カルシウム	33mg
	たんぱく質	2.9g	塩分	1.0g
	脂 肪	0.2g		

### 《材 料》 4人分

ぜんまい	320g
長芋	80g
人参	80g
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ $\frac{4}{5}$

#### ●バランス診断



### 《作り方》

- ①ぜんまいは、あくを抜き、水切りする。
- ②長芋はせん切り、人参は半月切りにし、茹でておく。
- ③三杯酢を作り、ぜんまい、人参を少し漬けておく。
- ④器に、ぜんまい、人参、長芋を盛り、三杯酢をかける。

### 《アドバイス》

- 山菜は一般的に栄養価は高くありません。他の素材や献立の組み合わせで、その不足分を補いましょう。
- ぜんまいは比較的繊維の多い食品です。この一品からもずい分繊維がとれます。



# 3

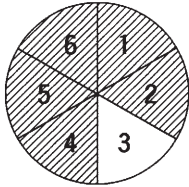
## ふきのてんぷら

[栄養価] 1人分]	エネルギー	183Kcal	カルシウム	53mg
	たんぱく質	3.2g	塩分	1.1g
	脂 肪	13.0g		

### 《材 料》 4人分

- ふき…………… 240g
- 小麦粉……………大さじ6
- 卵…………… $\frac{1}{2}$ 個
- スキムミルク……………大さじ1強
- 揚げ油
- だし汁…………… 100cc
- 薄口しょうゆ……………大さじ $\frac{1}{3}$

#### ● バランス診断



### 《作り方》

- ①ふきは茹でて皮をむく。
- ②小麦粉、卵、スキムミルクに水を入れ衣を作る。
- ③ふきに衣をつけて揚げ、天つゆをつけていただく。

### 《アドバイス》

- ・ふきは繊維質を多く含んでいますが、他の栄養素は少ない食品です。ふきの特徴から色々な素材を組み合わせ、一品仕上げるのはむつかしいです。たんぱく源や野菜、芋類を用いた献立と組み合わせるとよくなります。

# 4

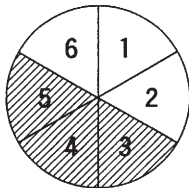
## コーンおこわ

[栄養価] 1人分]	エネルギー	466Kcal	カルシウム	22mg
	たんぱく質	10.8g	塩分	2.2g
	脂 肪	2.4g		

### 《材 料》 4人分

- もち米…………… 480g
- コーン……………80g
- 生椎茸……………24g
- 人参……………40g
- 枝豆(むきみ)……………40g
- 薄口しょうゆ……………大さじ $3\frac{1}{2}$
- だし汁

#### ● バランス診断



### 《作り方》

- ①生椎茸、人参はせん切りにし、だし汁で煮る。
- ②もち米を洗い、生椎茸、人参、コーン、枝豆を入れてまぜ蒸し器で蒸す。

### 《アドバイス》

- ・とうもろこしは、不飽和脂肪酸の一つ、リノール酸を多く含んでいますので、動脈硬化予防にとっても良い食品です。
- ・主菜、副菜と組み合わせよう。

# 5

## プルプルメロン

エネルギー 143Kcal カルシウム 146mg  
 たんぱく質 3.0g 塩分 0.1g  
 脂 肪 0.3g

### 《材 料》 4人分

メロン（正味）…………… 250g  
 寒天…………… $\frac{1}{4}$ 本  
 砂糖……………大さじ1  
 水…………… 100cc

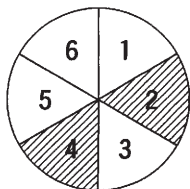
### 《作り方》

- ①寒天は、ちぎって水に浸し、煮溶かしてから砂糖を入れる。
- ②メロンは1センチ角に切る。
- ③サランラップに寒天液を流し入れメロンを2コ入れ包み冷蔵庫で固める。

### 《アドバイス》

- ・いただく時に、ヨーグルトソースをかけたたり、季節の果物をあしらうと、見た目も美しく栄養価も高くなりさらによりデザートとなります。
- ・ラップで包む時は、湯のみ茶碗か卵のケースにラップをして寒天液を入れると楽に包めます。

### ●バランス診断



# 6

## にらの黄身酢和え

エネルギー 131Kcal カルシウム 63mg  
 たんぱく質 5.8g 塩分 2.0g  
 脂 肪 7.1g

### 《材 料》 4人分

にら…………… 160g  
 味噌……………大さじ4  
 卵黄…………… 4個分  
 酢……………大さじ4  
 砂糖……………大さじ2

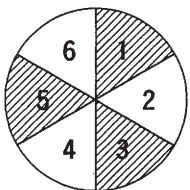
### 《作り方》

- ①にらは、色よく茹でて大きめに切る。
- ②卵黄に味噌、酢、砂糖を入れてよくまぜ、火にかけてトロりとさせ黄身酢をつくる。
- ③黄身酢でにらを和える。

### 《アドバイス》

- ・にらはビタミンAを多く含んでいる食品です。夏の季節に緑黄色野菜が不足する時、葉菜類として大いに利用したい食品です。
- ・たんぱく源や他の野菜と組み合わせても、イヤ味なく食べれます。

### ●バランス診断



# 7

## 柚子味噌

エネルギー 85Kcal カルシウム 32mg  
 [栄養価] たんぱく質 2.6g 塩 分 2.2g  
 脂 肪 1.6g

### 《材 料》 4人分

柚子……………4個  
 味噌……………大さじ4  
 みりん……………大さじ4  
 ごま……………小さじ1強

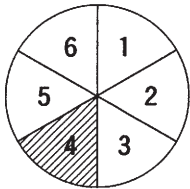
### 《作り方》

- ①味噌に柚子の絞り汁、みりん、ごまをまぜ火にかけよく練る。
- ②柚子で器を作り、よく練った柚子みそを入れる。

### 《アドバイス》

- ・食塩が多いので、天ぷら、サラダ、酢の物等、食塩の少ない調味料を用いた献立と組み合わせるとよいです。

### ●バランス診断



# 8

## なめこのおろし和え

エネルギー 23Kcal カルシウム 23mg  
 [栄養価] たんぱく質 0.7g 塩 分 0.8g  
 脂 肪 0.1g

### 《材 料》 4人分

なめこ……………40g  
 大根……………300g  
 のり……………少々  
 酢……………大さじ2  
 砂糖……………大さじ1  
 塩……………小さじ $\frac{2}{3}$

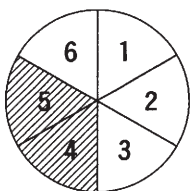
### 《作り方》

- ①なめこはさつと茹で、水気を切る。
- ②大根はおろし、軽く水気を切っておく。
- ③酢、砂糖、塩で三杯酢を作り、なめこ、大根を入れて和え、細く切ったのりを散らす。

### 《アドバイス》

- ・なめこはビタミンB1、ビタミンB2が比較的多く含まれている食品です。たんぱく質が多くとれる主菜や野菜、芋等と組み合わせるとバランスのとれた献立となります。

### ●バランス診断



# 9

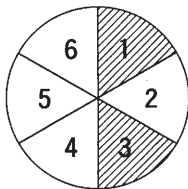
## 春菊の月見蒸し

エネルギー 127Kcal カルシウム 49mg  
 [栄養価] たんぱく質 10.7g 塩 分 0.7g  
 [1人分] 脂 肪 5.7g

### 《材 料》 4人分

春菊…………… 100g  
 ささみ……………60g  
 卵…………… 4個  
 酒……………大さじ4  
 しょうゆ……………大さじ1弱  
 みりん……………大さじ1弱  
 だし汁

### ●バランス診断



### 《作り方》

- ①春菊は茹でてざく切り、ささみは筋をとって少し大きめに切っておく。
- ②器に春菊、ささみを並べ、真中に卵を割り入れ酒をふりかけ、卵が半熟になるまで蒸す。
- ③蒸し上がったたら、だし汁をかけていただく。

### 《アドバイス》

- ・春菊はビタミンAを多く含んでいる食品です。たんぱく源や、芋類、海藻等と組み合わせると、更により献立となります。

# 10

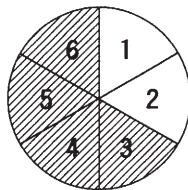
## 人参と椎茸のきんぴら

エネルギー 98Kcal カルシウム 21mg  
 [栄養価] たんぱく質 3.0g 塩 分 1.8g  
 [1人分] 脂 肪 5.3g

### 《材 料》 4人分

人参…………… 120g  
 干椎茸……………24g  
 蓮根…………… 120g  
 ごま油……………大さじ1½  
 砂糖……………大さじ2弱  
 しょうゆ……………大さじ3弱

### ●バランス診断



### 《作り方》

- ①干椎茸はもどし、人参と共にせん切りにする。蓮根は半月切りにする。
- ②ごま油で人参、干椎茸、蓮根を炒め、砂糖、しょうゆで調味しシャリッとした感じで火を止める。

### 《アドバイス》

- ・野菜離れが進んでいる若い人達にも、ちょっとした工夫で食べてもらえる料理となります。特に椎茸は、若い年代の人には余り好まれない素材なので、調味料の工夫や、たんぱく源等を組み合わせる事により、嗜好面、栄養面でよくなります。
- ・蓮根は茹ですぎずに少々固めに茹でると歯ごたえがあります。

# 11

## 呉 汁

エネルギー 165Kcal カルシウム 119mg  
 [栄養価] たんぱく質 11.3g 塩 分 1.3g  
 1人分 脂 肪 7.7g

《材 料》 4人分

大豆	80g
里芋	80g
大根	120g
人参	80g
こんにゃく	60g
油揚	40g
葱	20g
味噌	大さじ2強

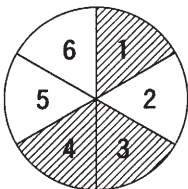
### 《作り方》

- ①大豆は水に浸し、柔らかくし、すりつぶしておく。
- ②里芋は輪切り、大根、こんにゃく、人参、油揚はせん切りにし、葱は小口切りにする。
- ③鍋にだし汁を作り、里芋、大根、こんにゃく、人参、油揚を入れ煮、最後につぶした大豆、葱、味噌を入れて仕上げる。

### 《アドバイス》

- ・バランスの良い献立です。たんぱく源と、野菜、海藻等を使った献立と組み合わせると更によくなります。
- ・大豆は茹でない物を使うとフワッと浮いて香りのよい呉汁が出来ます。

### ●バランス診断



# 12

## じねんじょの煮メ

エネルギー 75Kcal カルシウム 96mg  
 [栄養価] たんぱく質 3.8g 塩 分 2.4g  
 1人分 脂 肪 0.4g

《材 料》 4人分

じねんじょ	240g
昆布	20g
こんにゃく	240g
人参	140g
いんげん	100g
しょうゆ	大さじ3弱
砂糖	大さじ1 $\frac{1}{3}$
だし汁	

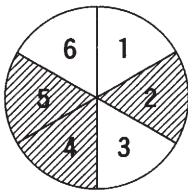
### 《作り方》

- ①じねんじょは皮をはぎ、輪切りにし、酢水につけあく抜きをする。
- ②昆布は結び昆布に、こんにゃくはねじりこんにゃくにする。
- ③だし汁を作り、砂糖、しょう油で調味し、色の白い物から順次入れて煮上げる。

### 《アドバイス》

- ・ビタミン類がたくさんとれます。たんぱく源を用いた主菜と組み合わせると良いです。
- ・じねんじょは酢水につけて、あくをよく抜くときれいに仕上がります。

### ●バランス診断



## 四季の素材

春	
つくし	○つくしのサラダ つくしのごま酢和え つくしの浸し
ぜんまい	○ぜんまいの酢の物 ぜんまいの煮メ
ふき	○ふきの白和え ふきの黄身酢和え ふきのてんぷら

夏	
コーン	○コーンおこわ コーンすいとん コーンの蒸し餅 コーンのかき揚げ
メロン	○プルプルメロン メロンの酢の物
にら	○にらの黄身酢和え にらの納豆和え にらと豚肉の油炒め

秋	
柚子	○柚子味噌 三色なます
なめこ	なめこ御飯 ○なめこのおろし和え なめこのシチュー
春菊	○春菊の月見蒸し 春菊のベーコン巻き 春菊のレモン酢和え

冬	
人参	○人参と椎茸のきんぴら 人参の白和え
大豆	○呉汁 大豆ステーキきのこソースかけ 大豆といりこの揚げ煮
じねんじょ	○じねんじょの煮メ じねんじょの酢の物 お好み焼き

○印は写真を掲載しています

## 四季の料理

<h3 style="margin: 0;">1. つくしのごま酢和え</h3>		<table style="font-size: small; border: none;"> <tr> <td style="padding-right: 5px;">[栄養価]</td> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">95Kcal</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: right;">135mg</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 5px;">[1人分]</td> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">3.7g</td> <td>塩分</td> <td style="text-align: right;">0.9g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂 肪</td> <td style="text-align: right;">5.0g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	[栄養価]	エネルギー	95Kcal	カルシウム	135mg	[1人分]	たんぱく質	3.7g	塩分	0.9g		脂 肪	5.0g		
[栄養価]	エネルギー	95Kcal	カルシウム	135mg													
[1人分]	たんぱく質	3.7g	塩分	0.9g													
	脂 肪	5.0g															
<p>《材 料》 4 人分</p> <p>つくし…………… 200 g          うど…………… 160 g          砂糖……………大さじ2弱          塩……………小さじ<math>\frac{1}{2}</math>          酢……………大さじ3弱          すりごま……………大さじ<math>2\frac{1}{2}</math>          木の芽……………少々</p>	<p>《作り方》</p> <p>①つくしは、はかまを取り茹でて水を切る。          ②うどは、皮をはいでせん切りにし、水にさらし水気を切る。          ③砂糖、塩、酢に、すりごまを入れ、ごま酢を作る。          ④ごま酢の中に、つくし、うどを入れ和える。</p> <p>《アドバイス》</p> <p>・春らしい一品です、箸休めとして用いましょう。</p>																
<h3 style="margin: 0;">2. つくしの浸し</h3>		<table style="font-size: small; border: none;"> <tr> <td style="padding-right: 5px;">[栄養価]</td> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">39Kcal</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: right;">46mg</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 5px;">[1人分]</td> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">3.7g</td> <td>塩分</td> <td style="text-align: right;">1.1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂 肪</td> <td style="text-align: right;">0.1g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	[栄養価]	エネルギー	39Kcal	カルシウム	46mg	[1人分]	たんぱく質	3.7g	塩分	1.1g		脂 肪	0.1g		
[栄養価]	エネルギー	39Kcal	カルシウム	46mg													
[1人分]	たんぱく質	3.7g	塩分	1.1g													
	脂 肪	0.1g															
<p>《材 料》 4 人分</p> <p>つくし…………… 400 g          しょうゆ……………大さじ<math>1\frac{1}{2}</math></p>	<p>《作り方》</p> <p>①つくしは、はかまをとり、茹でて水気を切る。          ②しょうゆをかけていただく。</p> <p>《アドバイス》</p> <p>・箸休めの一品として用います。          ・わさびしょうゆでいただいてもおいしいです。</p>																
<h3 style="margin: 0;">3. ぜんまいの煮め</h3>		<table style="font-size: small; border: none;"> <tr> <td style="padding-right: 5px;">[栄養価]</td> <td>エネルギー</td> <td style="text-align: right;">115Kcal</td> <td>カルシウム</td> <td style="text-align: right;">112mg</td> </tr> <tr> <td style="padding-right: 5px;">[1人分]</td> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">7.3g</td> <td>塩分</td> <td style="text-align: right;">1.5g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>脂 肪</td> <td style="text-align: right;">4.7g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	[栄養価]	エネルギー	115Kcal	カルシウム	112mg	[1人分]	たんぱく質	7.3g	塩分	1.5g		脂 肪	4.7g		
[栄養価]	エネルギー	115Kcal	カルシウム	112mg													
[1人分]	たんぱく質	7.3g	塩分	1.5g													
	脂 肪	4.7g															
<p>《材 料》 4 人分</p> <p>ぜんまい…………… 320 g          干椎茸……………中4枚          厚揚げ……………1枚          しょうゆ……………大さじ2強          砂糖……………大さじ2弱          みりん……………小さじ1強          だし汁</p>	<p>《作り方》</p> <p>①ぜんまいは茹でて、あくを抜いておく。          ②だし汁を作り、しょうゆ、砂糖、みりんを入れて調味し、ぜんまい、干椎茸、厚揚げを入れ、じっくりと煮る。</p> <p>《アドバイス》</p> <p>・山菜料理はたんぱく質が不足しますので、たんぱく源を併せて使う事がバランスのとれた献立作りのポイントです。</p>																

<h2>4. ふきの黄身酢和え</h2>		<b>〔栄養価〕</b> エネルギー 52Kcal たんぱく質 1.8g 脂 肪 3.1g	カルシウム 37mg 塩 分 0.1g
<b>《材 料》</b> 4人分 ふき…………… 240g 卵黄…………… 2個分 酢……………大さじ1 $\frac{1}{3}$ 砂糖……………大さじ1弱	<b>《作り方》</b> ①ふきは茹でて、皮をむき、少し長めに切っておく。 ②卵黄、酢、砂糖をよく混ぜ、弱火にかけ、黄身酢を作る。 ③ふきを器に盛り、黄身酢をかける。	<b>《アドバイス》</b> ・箸休めの一品として用います。 ・黄身酢の代わりに、タルタルソース、ヨーグルトソースをかけてもおいしいです。	
<h2>5. ふきの白和え</h2>		<b>〔栄養価〕</b> エネルギー 77Kcal たんぱく質 3.6g 脂 肪 3.1g	カルシウム 117mg 塩 分 0.9g
<b>《材 料》</b> 4人分 ふき…………… 240g だし汁 { みりん……………小さじ2 塩……………小さじ $\frac{2}{5}$ 酒……………大さじ1 豆腐…………… 120 砂糖……………大さじ1 $\frac{1}{3}$ 塩……………小さじ $\frac{1}{5}$ スキムミルク……………小さじ4 すりごま……………大さじ1 $\frac{1}{4}$	<b>《作り方》</b> ①ふきは茹でて皮をとり、好みの長さに切り、だし汁にみりん、塩、酒を入れた中でさっと煮る。 ②豆腐は充分に水切りし、すり鉢ですりつぶし、砂糖、塩、スキムミルク、すりごまを入れて味付けし、ふきを入れて和える。	<b>《アドバイス》</b> ・たんぱく源を用いた主菜と、野菜、芋等を用いた副菜と組み合わせます。	
<h2>6. コーンのふかし餅</h2>		<b>〔栄養価〕</b> エネルギー 257Kcal たんぱく質 8.0g 脂 肪 1.1g	カルシウム 16mg 塩 分 0g
<b>《材 料》</b> 4人分 とうもろこしの粉…………… 120g 白玉粉…………… 120g あん…………… 200g 柿の葉…………… 8枚 砂糖……………大さじ4 $\frac{1}{2}$	<b>《作り方》</b> ①とうもろこしの粉と、白玉粉を混ぜ、水を加え、耳たぶ位の固さにこね、布巾の上に薄くのぼし8分位蒸す。 ②蒸し上がったたら、すり鉢でねばりが出るまでこねる。 ③こねた物を小さく丸め、あんを入れ柿の葉に包み3分位蒸す。	<b>《アドバイス》</b> ・エネルギーが高いため食べすぎないようにしましょう。 ・子供の間食として用いると良いです。	



<b>7. コーンのかき揚げ</b>		<b>〔栄養価〕</b> エネルギー 277Kcal たんぱく質 5.4g 脂 肪 14.5g カルシウム 25mg 塩 分 0.1g
<b>《材 料》</b> 4人分 ジャガイモ…………… 140g 人参……………40g コーン…………… 160g パセリ……………12g 小麦粉……………大さじ10 卵…………… 1個 揚げ油	<b>《作り方》</b> ①ジャガイモ、人参はせん切り、パセリはみじん切りにする。 ②小麦粉、卵で衣を作り、ジャガイモ、人参、コーン、パセリを入れて混ぜ揚げる。  <b>《アドバイス》</b> ・エネルギーの高い献立です。組み合わせる主菜、副菜は油以外の調味料を用いた献立にしましょう。	
<b>8. メロンの酢の物</b>		<b>〔栄養価〕</b> エネルギー 74Kcal たんぱく質 8.3g 脂 肪 0.4g カルシウム 114mg 塩 分 1.2g
<b>《材 料》</b> 4人分 メロン…………… 200g 生わかめ…………… 120g 白す干し……………80g 酢……………大さじ3½ 砂糖……………大さじ2弱 塩……………小さじ1弱	<b>《作り方》</b> ①メロンは薄く切り塩もみし、水洗いをして水気を切る。 ②わかめはもどしてざく切りにする。 ③酢、砂糖、塩で三杯酢を作り、メロン、わかめ、白す干しを入れて和える。  <b>《アドバイス》</b> ・摘果メロンか、熟れの未熟なメロンを 사용합니다。 ・玉葱やくずきりを用いてもおいしいです。	
<b>9. にらの納豆和え</b>		<b>〔栄養価〕</b> エネルギー 66Kcal たんぱく質 5.4g 脂 肪 2.6g カルシウム 48mg 塩 分 1.0g
<b>《材 料》</b> 4人分 にら…………… 200g 納豆…………… 100g 味付ぼん酢……………大さじ2	<b>《作り方》</b> ①にらは色よく茹でて、ざく切りにする。 ②納豆は刻み、味付ぼん酢を加えて、軽く混ぜる。 ③にらの上に、刻んだ納豆をかける。  <b>《アドバイス》</b> ・栄養価の高い和え物です。炒り卵を散らすときれいに仕上がります。 ・辛子しょうゆで和えてもおいしいです。	

## 10. にらと豚肉の炒め物

【栄養価】 エネルギー 138Kcal カルシウム 33mg  
 1人分 たんぱく質 9.8g 塩 分 2.8g  
 脂 肪 9.1g

### 《材 料》 4 人分

にら…………… 160 g  
 人参…………… 60 g  
 生椎茸…………… 80 g  
 豚肉…………… 160 g  
 ごま油…………… 大さじ 1 弱  
 塩…………… 小さじ  $\frac{1}{4}$   
 しょうゆ…………… 大さじ 4  
 胡椒…………… 少々

### 《作り方》

- ①にらはざく切り、生椎茸、人参、豚肉はせん切りにする。
- ②ごま油で、豚肉、生椎茸、人参を炒め、最後ににらを入れて、塩、しょうゆ、胡椒で調味する。

### 《アドバイス》

- ・ビタミン類がたくさん摂れる献立です。にらの代わりに、ほうれん草、ピーマン、チンゲン菜を用いても良いです。

## 11. 柚子の酢の物

【栄養価】 エネルギー 47Kcal カルシウム 34mg  
 1人分 たんぱく質 0.7g 塩 分 0.6g  
 脂 肪 0.2g

### 《材 料》 4 人分

柚子…………… 120 g  
 大根…………… 120 g  
 人参…………… 16 g  
 酢…………… 大さじ 2 弱  
 砂糖…………… 大さじ 1 強  
 塩…………… 小さじ  $\frac{2}{5}$

### 《作り方》

- ①柚子は、実を取り、せん切りにする。
- ②大根、人参もせん切りにし塩もみして水洗いし、水気を切る。
- ③三杯酢を作り、柚子、大根、人参を和える。

### 《アドバイス》

- ・柚子をたっぷり入れた香りの良い酢の物です。人参の代わりに干柿を用いても良いです。

## 12. なめこのシチュー

【栄養価】 エネルギー 283Kcal カルシウム 152mg  
 1人分 たんぱく質 18.1g 塩 分 1.4g  
 脂 肪 14.1g

### 《材 料》 4 人分

なめこ…………… 200 g  
 玉葱…………… 200 g  
 ジャガイモ…………… 200 g  
 人参…………… 100 g  
 白菜…………… 300 g  
 ささみ…………… 200 g  
 牛乳…………… 400cc  
 コンソメスープの素…………… 2 個  
 油

### 《作り方》

- ①ジャガイモは皮をはぎ乱切り、玉葱、人参も乱切りにする。
- ②ささみは大きめに切り、白菜はざく切りにする。
- ③油でささみ、玉葱、ジャガイモ、人参を炒め牛乳を加え、コンソメスープの素で味をつけ、弱火でゆっくりと煮る。
- ④材料に 8 分目火が通ったら、白菜を入れ、最後になめこを加えて、火を止める。

### 《アドバイス》

- ・とても栄養価の高い一品です。シチューは材料を問いません、季節の野菜をいろいろ用いて作ってみましょう。



## 16. 大豆といりこの揚げ煮

[栄養価]  
1人分

エネルギー 139Kcal カルシウム 264mg  
たんぱく質 12.4g 塩 分 0.1g  
脂 肪 4.3g

### 《材 料》 4人分

大豆……………60g  
いりこ……………40g  
柚子……………40g  
砂糖……………小さじ4  
みりん……………小さじ4  
揚げ油

### 《作り方》

- ①大豆は一晩水につけもどしておく。
- ②大豆の水気をきり、いりこと共に揚げておく。
- ③柚子はせん切りにする。
- ④鍋に大豆、いりこ、砂糖、みりんを入れからめ、最後に柚子を加える。

### 《アドバイス》

- ・たんぱく質、カルシウムが多くとれ、とても良い間食です。子供から高齢の方まで是非食べていただきたいメニューです。

## 17. じねんじょの酢の物

[栄養価]  
1人分

エネルギー 117Kcal カルシウム 32mg  
たんぱく質 2.3g 塩 分 0.9g  
脂 肪 0.7g

### 《材 料》 4人分

じねんじょ……………240g  
柚子……………140g  
酢……………大さじ2½  
砂糖……………大さじ1強  
塩……………小さじ⅔

### 《作り方》

- ①じねんじょは皮をはぎ、半月切りにし、酢水につけてあくを抜く。
- ②柚子はせん切りにする。
- ③酢、砂糖、塩で三杯酢を作り、じねんじょ、柚子を入れ和える。

### 《アドバイス》

- ・あっさりとした酢の物です。箸休めとして用いましょう。
- ・刻み昆布を入れると色がきれいに仕上がります。

## 18. じねんじょ入りお好み焼き

[栄養価]  
1人分

エネルギー 260Kcal カルシウム 39mg  
たんぱく質 8.9g 塩 分 1.5g  
脂 肪 11.0g

### 《材 料》 4人分

じねんじょ……………60g  
豚肉……………120g  
人参……………70g  
キャベツ……………140g  
玉葱……………180g  
小麦粉……………1カップ  
卵……………2個  
塩……………小さじ1  
油……………少々

### 《作り方》

- ①豚肉、人参、キャベツ、玉葱はせん切りにしておく。
- ②じねんじょは、すりおろしておく。
- ③卵を溶き、小麦粉を加えてさっくり混ぜ、豚肉、人参、キャベツ、玉葱を入れて軽く混ぜ、塩で調味し軽く油をひいて焼き上げる。

### 《アドバイス》

- ・牛乳、果物を添えれば、軽食として利用できます。
- ・パセリのみじん切りか、青のりを散らすときれいに仕上がります。