

1. さざえごはん

《材料》 4人分

- 米・・・・・・・・・・2合
- さざえむき身・・・・4個分
- 人参・・・・・・・・・・20g
- ごぼう・・・・・・・・・・20g
- さざえの茹で汁・・
- 薄口醤油・・・・・・・・大さじ1と1/2
- みりん・・・・・・・・・・小さじ2
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2強
- 岩のり・・・・・・・・・・適宜



《作り方》

- ① 米は洗ってザルに上げておく。
- ② さざえはよく洗い、熱湯につけてザルに上げる。スプーンの柄で身を取り出す。はかまの部分を取り除き、刻んでおく。
- ③ 人参は2cmくらいのせん切りに、ごぼうはさがきにして、水にさらしてアクを抜いておく。
- ④ 炊飯器に米、調味料、水を入れて味を調える。さらに②、③を入れてよく混ぜ合わせ、スイッチを入れる。
- ⑤ 炊き上がったら器に盛り、香りよく焙った岩のりを散らす。

《栄養価》 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
318kcal	11.1g	0.8g	1.2g	1.3g

《伝えたいこと》

海遊びの定番メニューは、やはり“さざえごはん”ですね。
素潜りで獲ったさざえを、その場で割り、醤油味の炊き込みご飯にします。
醤油の焦げる香ばしいにおいが、海遊びで疲れた空腹の身にしみます。
ダイナミックな自然の中で食べるごはんの味は、また格別なもので食もすすみます。
美しい風景とおいしい食べ物を、子ども達に残したいものです。



これはうれしい！炊き込みご飯の秘訣！

- 米・・・・・・・・・・1升
(お米の1合は150g、1升は1.5kg)
- 薄口醤油・・・・・・・・140ml
- みりん・・・・・・・・60ml
- 酒・・・・・・・・・・60ml

2. さざえカレー

《材料》 4人分

米・・・・・・・・・・2合
さざえむき身・・・200g
人参・・・・・・・・・・80g
玉ねぎ・・・・・・・・120g
じゃがいも・・・・・・200g
油・・・・・・・・・・大さじ1強
さざえの茹で汁・・・600cc
カレールウ・・・・・・80g
カレー粉・・・・・・小さじ1



《作り方》

- ① 鍋によく洗ったさざえと水を入れて茹でる。茹で汁はきれいにこしておく。さざえは身を取り、はかまの部分を取り除いて、刻んでおく。
- ② 人参、玉ねぎ、じゃがいもは乱切りにして油で炒め、茹で汁を加える。野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ③ ②にカレールウ、カレー粉を加えて味を調える。
- ④ 最後に刻んださざえを加える。
- ⑤ ごはんを器に盛り、カレーをかける。

《栄養価》 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
518kcal	17.8g	11.9g	2.8g	2.5g

《伝えたいこと》

さざえは、隠岐に住む私たちにとっておなじみの貝ですね。
でも、意外に知られていないのがその栄養価。
たんぱく質のほか、カロチン、ナイアシンといった成分も含んでいます。
また、最近注目の**タウリン**が多く含まれています。



タウリンの豆知識

タウリンは血中のコレステロールや中性脂肪を減らす作用があるほか、血圧を正常に保つ、肝機能の強化、糖尿病の抑制などに効果が認められています。
貝類、イカ、たこ、魚の血合いなどに多く含まれます。

3. 大根めし

《材料》 4人分

- 米・・・・・・・・・・2合
- 大根・・・・・・・・・・120g
- ごぼう・・・・・・・・・・40g
- 油揚げ・・・・・・・・・・1枚
- 板こんにゃく・・・・・・・・40g
- 人参・・・・・・・・・・40g
- 昆布・・・・・・・・・・少々
- いりこ・・・・・・・・・・少々
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 薄口醤油・・・・・・・・・・大さじ2
- 岩のり・・・・・・・・・・少々
- 炒りごま・・・・・・・・・・少々
- 山椒・・・・・・・・・・少々



《作り方》

- ① 米は炊く 30 分以上前に洗い、ザルに上げておく。いりこと昆布でだしを取る。だしを取った後の昆布は小さく刻んでおく。
- ② 大根、人参、こんにゃく、油抜きした油揚げは1cmくらいの色紙切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにして、水にさらしてアクを抜き、水気を切っておく。
- ④ 鍋に大根、人参、ごぼう、油揚げ、こんにゃく、昆布、だし汁を加え火にかける。
- ⑤ 沸騰したら調味料を加え味をつける。
- ⑥ 炊き上がったごはん⑤の具を混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り、香りよく焙った岩のり、炒りごまを振りかける。

※好みで山椒をご飯に混ぜてもよい。また、大根の葉を湯がいたものを刻み混ぜてもよい。

《栄養価》 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
313kcal	6.6g	2.7g	2.1g	1.2g



《伝えたいこと》 ～船越地区の方のお話から～

昔、毎日麦ご飯を食べていた頃のお話です。

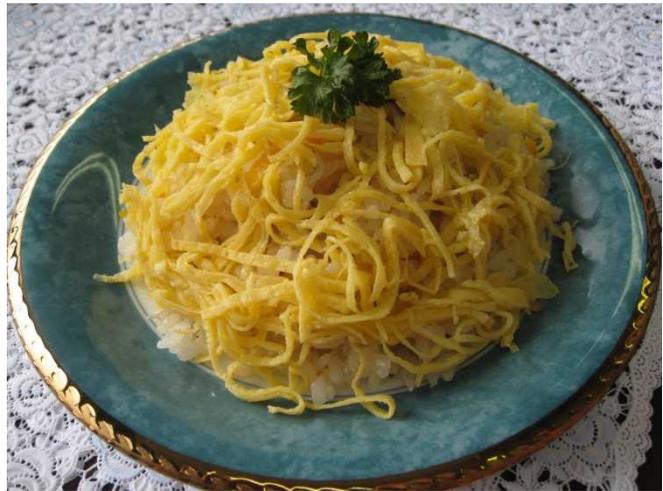
11月。その月の主人の干支の日に、小豆粥を炊いて神様に供え、皆でいただきました。これを『霜月粥』といいます。家によっては、ぼた餅、小豆ごはん、この大根飯などを作りました。

当時はとっってもご馳走で、近所にも配ったりしたそうです。一日の仕事を終え、食卓を囲むにぎやかな風景が目につかぶようです。

4. 切干大根の炊き込み寿司

《材料》 4人分

米	2合	
酢	120g	
砂糖	40g	
干し椎茸	1枚	
切干大根	40g	
酒	40g	
薄口醤油	少々	
人参	少々	
しらす干し	大さじ1	
A	卵	大さじ2
	砂糖	少々
	塩	少々
	油	少々



《作り方》

- ① 米は炊く30分以上前に洗い、ザルに上げておく。干し椎茸は水につけて戻しておく。切干大根は水を1~2回かえて素早くもみ洗いし、水気を軽く絞る。1cm長さに切り、酒、薄口醤油をまぶしておく。椎茸、人参はせん切りにする。
- ② 炊飯器に米を入れ、酢、砂糖、椎茸の戻し汁を加えてから水加減し、切干大根、椎茸、人参、しらす干しを加えて炊く。
- ③ Aの材料で錦糸卵を作る。
- ④ ご飯を器に盛り、錦糸卵を飾る。

《栄養価》 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	塩分
351kcal	9.1g	3.2g	2.9g	1.0g

《伝えたいこと》

切干大根は隠岐の冬の風物詩。
その切干大根を利用して、炊飯器でお寿司というのも手軽で嬉しいですね。
切干大根にはカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。

★食物繊維の多い食品の1回使用量あたりの食物繊維含有量

切干大根 (15g) …3.1g	ごぼう (30g) …1.7g
かぼちゃ (100g) …3.5g	さつまいも (100g) …2.3g
ほうれん草 (80g) …2.2g	干し椎茸 (5g) …2.1g

※1日に摂りたい食物繊維は20~25gです。

