

地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# 若竹汁

旬(月) 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3

土の上に僅かに顔を出した筍は、  
香りと歯触りが格別です。わかめ  
との相性もよい味わいやさしい汁  
物です。

(西郷学校給食センター)



《材料 中学年4人分》

煮干し 25g ゆで筍 60g  
はんぺん 30g 玉葱 80g  
乾燥わかめ 2g ねぎ 20g  
酒 小さじ1 みりん 小さじ1  
薄口醤油 大さじ1 だし汁 3カップ

《作り方》

- ①筍、はんぺんは短冊切りにする。
- ②玉葱はスライスにする。
- ③ねぎは、斜め切りにする。
- ④乾燥わかめは、戻して食べやすい大きさに切る。
- ⑤だしをとり、筍と玉葱を入れて煮る。
- ⑥はんぺん、わかめを加え、醤油を加え、仕上げにねぎを入れる。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

夏編



地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# いかの子のはんぺん

旬(月) 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



そのまま食べても、ポン酢でも  
お好みで食べてください。また、  
砂糖としょうゆで薄味に煮ても  
おいしいです。

(JF女性部)

《材料(約7個分)》

いかの子 500g  
塩 4g

《作り方》

- ① スルメイカを割ったときに、黒すみをつけないようにきれいに卵(いかの子)を取り出す。
- ② ①をフードプロセッサーにかけるか、まな板の上で、包丁でたたき、すり鉢で粘りがでるまでする。
- ③ 分量の塩を入れ、再びすり鉢ですり、小判型にする。
- ④ 鍋にお湯を沸騰させ、分量外の塩をひとつまみ入れ、約10分茹でる。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# イカ飯

《材料（4人分）》

いか	4杯	精白米・もち米	1合	
干しいたけ	10g	人参	20g	
*煮汁*	水	400cc	酒	200cc
	みりん	70cc	しょうゆ	100cc

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



とても難しそうに見えますが、イカに詰めるだけのとっても手軽な料理です。  
ぜひ、お子様と一緒に作って隠岐の味を伝えていきましょう。  
(食生活改善推進協議会)

《作り方》

- ①もち米と精白米を合わせて洗って浸水し、ざるにあげておく。
- ②いかは足と腹わたを抜き、きれいに洗って水気を切っておく。
- ③干しいたけ、にんじんはみじん切りにする。
- ④油揚げは、油抜きをしてみじん切りにする。
- ⑤ボウルに米と具材を混ぜ合わせ、いかの中に大さじ3杯ぐらいの米を詰め、爪楊枝で口をとめる。
- ⑥鍋にいかと煮汁を入れ、ひと煮たちさせる。
- ⑦弱火にして35～40分間煮る。
- ⑧輪切りにして盛りつける。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# アジフライの梅だれ

《材料4人分》

アジ（サバ、いわしなど）	4尾				
小麦粉・パン粉・卵	各適量				
塩	0.6g	こしょう	少々	油	適量
●梅肉	小さじ4	●穀物酢	小さじ1強		
●砂糖	小さじ1強	●濃口醤油	小さじ2/3		

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



いつもの魚フライを少し酸味のある梅だれでアレンジしました。  
いつもと違った味を試してみてください。

(島後栄養士会)

《作り方》

- ①アジに塩こしょうをし、小麦粉・卵・パン粉をつけて、揚げます。
- ②●を混ぜ合わせる。
- ③フライに②をかける。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

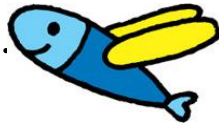
# さつまあげ

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3

「あご」のうまみが堪能できる料理です。

自然な旨味を生かし、豆腐や長芋を加えることで、ヘルシーに食感よく仕上がります。

（西郷学校給食センター）



《材料 中学年4人分》

あごのすり身 140g ねぎ 15g  
ごぼう 20g 卵 20g 豆腐 40g  
長芋 15g 砂糖 小さじ1  
みりん 小さじ1 酒 小さじ1  
でんぷん 小さじ2 薄口醤油 小さじ1/2  
塩 小さじ1/5 揚げ油 適量

《作り方》

- ①ねぎは小口切りにする。ごぼうは笹がきにしておく。
- ②長芋はすりおろし、卵はほぐしておく。
- ③豆腐は水切りし、細かく崩しておく。
- ④全ての材料と調味料を合わせて、小判型にする。
- ⑤中温の油で揚げる。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# さざえの炊きごはん

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



子ども達がさざえの身を取り出して、炊きごはんにしました。炊きごはんをおにぎりにして食べましたよ。

（下西保育所）

《材料 園児4人分》

米 2合 さざえのむき身 80g  
人参 20g 油揚げ 12g 粉だし 4g  
醤油 12ml 酒 8ml みりん 4ml

《作り方》

- ①米をといで、普通の分量の水に30分以上つける。
- ②殻つきのさざえをさっと茹で、殻から身ははずす。
- ③②のさざえを小さく切る。
- ④人参をみじん切りに、油揚げを小さく切る。
- ⑤①に材料と粉だしと調味料を入れ、炊く。
- ⑥ご飯が炊けたら茶碗に盛り、刻みのりをふりかける。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# もずくスープ

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



トマト、オクラ、もずくなど夏が旬の食材を使ったスープです。冷やしてお召し上がりください。（ごか保育園）

《材料 園児4人分》

もずく 40g 玉葱 40g 人参 20g  
トマト 40g オクラ 30g 卵 2個  
コンソメ 3g 塩こしょう 少々

《作り方》

- ①玉葱、人参はせん切りにする。
- ②トマトはくし形に切る。
- ③もずくは塩出しをして、食べやすい大きさに切る。
- ④オクラは、さっと茹でて5mm厚さに切る。
- ⑤玉葱と人参をコンソメで煮る。柔らかくなったら、溶き卵を流し入れる。
- ⑥仕上げに、トマト・もずく・オクラを加え、塩こしょうで味を調える。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# もずく汁

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3

隠岐の夏を感じる「もずく」は、その喉ごしがおいしさです。だしを上手に取ることで、上品な味わいの汁物になります。（西郷学校給食センター）



《材料 中学年4人分》

煮干し 25g 塩ぬきもずく 40g  
豆腐 60g 卵 小1個 ねぎ 20g  
酒 小さじ1 みりん 小さじ1  
薄口醤油 大さじ1 だんぷん 小さじ1/2  
だし汁 3カップ

《作り方》

- ①塩抜きもずくは、食べやすい長さに切る。
- ②豆腐はサイの目切りにする。
- ③ねぎは、斜め切りにする。
- ④だしをとり、もずく、豆腐を入れて煮る。
- ⑤調味し、水溶きでんぷんを加え、卵を流し入れる。ねぎを入れて仕上げる。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

# にいなのみせごはん

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



子ども達と一緒に海で採ってきたニイナを茹でて、子ども達がむきました。ニイナにしっかり味をつけた方がおいしく頂けます。

（都万保育所）

《材料 園児4人分》

米 2合 ニイナ（むいたもの） 60g  
青しそ 8g いらごま 4g  
◎酢 8ml ◎砂糖 8g ◎塩 2g  
●醤油 4ml ●みりん 8ml ●酒 4ml

《作り方》

- ①ご飯を炊く。◎の調味料を合わせておく。  
ご飯が炊けたら、◎と合わせて酢飯を作る。
- ②ニイナを●の調味料で、汁がなくなるまで煮る。
- ③酢飯に、ニイナとせん切りした青しそ、いらごまを一緒に混ぜる。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

# いかと夏野菜の中華和え

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



園で採れた野菜で作った一品です。自分達で育てた野菜は、嫌いなものでも食べれるようになります。

（都万保育所）

《材料 園児4人分》

きゅうり 80g 赤玉葱 12g  
ピーマン 12g 人参 12g  
トマト 40g 白イカ 40g 青しそ 8g  
●酢 8ml ●砂糖 4g  
●醤油 4ml ●ごま油 4ml

《作り方》

- ①白イカを食べやすい大きさに切り、茹でる。
  - ②きゅうりは薄切りにし、人参はせん切りにし、塩もみをしておく。
  - ③赤玉葱、青しそは、薄くスライスし、水にさらす。
  - ④トマトは角切り、ピーマンはせん切りにする。
- ①・②・③を合わせて、●で味付けをする。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

# あらめといかの酢の物

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



あらめをいつもと違った味付けで調理してみました。子どもたちの好きなイカも入れ、歯ごたえを楽しみながら食べていました。  
（隠岐共生学園第二保育所）

《材料 園児4人分》

あらめ（乾） 8g    いか 40g  
胡瓜 100g    酢 8cc    砂糖 5g  
塩 0.2g    醤油 2g

《作り方》

- ①あらめを戻し、やわらかくゆでる。
- ②いかは食べやすい大きさに切り、ゆがく。
- ③胡瓜は輪切りにして、塩もみ（分量外）をする。
- ④①～③と調味料を混ぜ合わせる。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

# いかだんご

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



ふわっと仕上がりが、イカの旨味がよく出ています。  
（隠岐共生学園第二保育所）

《材料 園児2人分》

いか 4杯    塩 0.2g    片栗粉 15g  
添え野菜（キャベツ、ブロッコリー、ミニトマト）

《作り方》

- ①いかは、フードプロセッサーで細かくする。
- ②ボウルに①と塩、片栗粉を入れて、団子を作る。
- ③油で揚げる。
- ④野菜を添える。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# アジの唐揚げトマトソースかけ

旬(月) 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



アジの他に、サバやサンマなどでも出来ます。  
(隠岐共生学園第一保育所)

《材料 園児4人分》

あじ 4匹 塩こしょう 少々  
小麦粉 適量 揚げ油  
ホールトマト缶 20g 水 20cc  
コンソメ 2g 砂糖 小さじ1/2  
醤油 小さじ1/2 トマト 30g  
パセリ 少々

《作り方》

- ①あじは開いて中骨をとり、両面に塩こしょうをふる。
- ②①に小麦粉をつけて油で揚げる。
- ③トマトは大きめのサイコロ切りにし、パセリはみじん切りにする。
- ④鍋にホールトマト缶、水を入れてひと煮立ちさせ、調味料を入れて味を調える。  
最後に③を入れて出来上がり。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# あごの団子汁

旬(月) 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



あごは、たん白で食べやすい魚です。骨ごとミンチにすることにより、だしもよく出て、風味豊かでおいしくなります。子ども達に大人気のメニューです。  
(中村保育園)

《材料 園児4人分》

●あごミンチ 200g ●生姜汁 小さじ1/2  
●味噌 大さじ1 ●醤油 小さじ1/2  
●酒 大さじ1 ●片栗粉 大さじ1/2  
ねぎ 少々 豆腐 50g だし汁 200cc  
醤油 大さじ1 酒 小さじ1  
みりん 小さじ1 玉葱 30g 人参 5g

《作り方》

- ①ボウルにみじん切りにした野菜とねぎと●の調味料を入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。
- ②鍋にだし汁を入れ、火にかけ、沸騰したら①を団子にして入れる。
- ③アクをすくいながら煮込み、火が通ったら豆腐を入れ、酒・醤油・みりん味をつけ、最後にねぎをちらす。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会