

1. あご団子と野菜の旨煮

《材料》 4人分

あごミンチ・・・120g
卵・・・・・・・・・・1/2個
味噌・・・・・・・・・・小さじ1/3
塩・・・・・・・・・・小さじ1/6
玉ねぎ・・・・・・・・200g
じゃがいも・・・・280g
人参・・・・・・・・・・80g
サヤインゲン・・・40g
油・・・・・・・・・・小さじ2
だし汁・・・・・・・・3カップ
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1



薄口醤油・・・・・・・・大さじ1と1/3
酒・・・・・・・・・・大さじ1/2

《作り方》

- ① あごは3枚におろしてミンチにしておく。すり鉢の中にミンチと卵を入れ、すりこ木でよくする。最後に塩と味噌を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② 野菜類は洗って皮をむき、大きめに切っておく。
- ③ 鍋に油を熱し、②の野菜を炒める。
- ④ ③の中にだし汁を加えて煮る。
- ⑤ ④の野菜がやわらかくなったところで、①のミンチを一口大のボール状に丸め、鍋の中に入れる。
- ⑥ ミンチに火が通ったら、調味料で味を調える。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|------|------|------|
| 149kcal | 9.2g | 2.9g | 2.5g | 1.1g |



《伝えたいこと》 ～船越地区の方のお話から～

あご網は、今では船越と浦郷の一部でしかやっていませんね。船越の味として伝えていってほしいと思います。

昔は、あご網の時期は忙しかったから、あごとその時期に採れる野菜を一緒に炒めて食べたものでした。油で野菜を炒めると、コクが出ておいしいと思います。その油も手作りでした。椿油は椿の花の蜜の味がして、とてもおいしかったように思います。椿の種はすが立った時期にしか取りに行けませんでした。それだけ貴重品だったんですね。

飛び魚（あご）豆知識

飛び魚はその名のとおりに、海面を高さ2m、飛距離400mにもおよんで滑走するそうですよ。

2. あごのはんぺん

《材料》 4人分

- あごミンチ・・・200g
- 卵・・・・・・・・・・1個
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
- （タンサン・・・・・・・・小さじ1/3
- （水・・・・・・・・・・大さじ1と1/3
- （酒・・・・・・・・・・大さじ2
- （片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1強
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
- 揚げ油・・・・・・・・適量



《作り方》

- ① あごは3枚におろし、包丁でたたく。（フードプロセッサーでもOK!）
- ② ①をすり鉢に入れ、すりこ木でする。
- ③ ②の中に卵を入れて、よくすり混ぜる。さらに砂糖、水溶きしたタンサンを入れてすり混ぜる。
- ④ 最後に酒で溶いた片栗粉、塩を加えて混ぜる。
- ⑤ ④の形を整え、180℃に熱した油で揚げる。

※野菜（玉ねぎ、人参、ピーマン、ごぼう、生姜等）を加えたり、調味料（醤油、味噌、ケチャップ等）に変化をつけたりして我家流の味を楽しみましょう！

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|------|------|------|
| 127kcal | 12.0g | 6.7g | - | 0.5g |

《伝えたいこと》

夕食の支度をする家々の台所から、あごをたたくりズミカルな音が響く頃、ふるさとに初夏のさわやかな風が吹きます。

・・・といった風情は一昔前のことになったようですが、やはりおいしいはんぺんを求めて手間ひまを惜しまぬ方もおられます。そんな方からの教えていただいた“コツ”です。

1. 新鮮な材料で
2. 包丁でたたいて すり鉢ですって 手間ひまかけて
3. 塩気は最後に加えて

失敗を恐れず、何回も挑戦してみましょう。

飛び魚（あご）豆知識

飛び魚のことを“あご”とも呼びます。脂質が少なく味は淡白です。地元ではいりこ、干物などに加工されています。

3. アジのごちそうサラダ

《材料》 4人分

- アジ切り身・・・240g
- キャベツ・・・120g
- 人参・・・40g
- ピーマン・・・1枚
- 玉ねぎ・・・40g
- A { 白ごま・・・40g
- 濃口醤油・・・少々
- 酢・・・少々
- サラダ油・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ2
- わさび・・・少々



《作り方》

- ① アジは3枚におろし、薄くそぎ切りにする。
- ② 野菜は3cmくらいのせん切りにし、冷水に放し、パリッとさせる。ザルに上げて水気をきる。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせてソースを作る。
- ④ 器に野菜を敷き、味も盛り付けてソースをかける。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|------|------|------|
| 158kcal | 14.6g | 7.9g | 1.7g | 1.1g |

《伝えたいこと》

アジは春から夏にかけてが旬の魚とされています。

日本海近海には約20種類が生息しています。

普通にアジといえば“マアジ”をさすようです。

アジには地元ならではの独特の呼び方がありますが、ご存知ですか？

スーパー、かぼちゃ、種

これはアジの大きさにより

呼び分けているそうです。

スーパー…15~20cm くらいのもの

かぼちゃ…10cm くらいのもの

種……………5cm くらいのもの

漁協の放送を気をつけて聞いてみる

のもおもしろいですね。



アジ豆知識

アジなどの青魚には、EPAやDHAといった脂肪酸が含まれていますが、これらの脂肪酸は血液をサラサラにして動脈硬化の予防に役立ちます。

なお、魚に含まれる脂肪酸は酸化しやすいので、魚を選ぶ時は新鮮なものを選びましょう。

4. イカのハンバーグ

《材料》 4人分

- イカミンチ・・・・・・・・240g
- 玉ねぎ・・・・・・・・80g
- 人参・・・・・・・・20g
- 長ねぎ・・・・・・・・少々
- 生姜のしぼり汁・・少々
- パン粉・・・・・・・・大さじ4
- 牛乳・・・・・・・・大さじ1
- 卵・・・・・・・・1/2個
- 塩・こしょう・・・・小さじ1/3
- 油・・・・・・・・大さじ1/2



《作り方》

- ① イカはミンチにしておく。
- ② 玉ねぎ、人参、ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①と②をボウルに入れ、卵、牛乳でしめらせたパン粉、生姜のしぼり汁、調味料を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 小判型に形を整え、両面を色よく焼く。
- ⑤ 器に付け合せと友に盛り付ける。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|------|------|------|
| 102kcal | 12.2g | 3.3g | 0.6g | 0.7g |

《伝えたいこと》

“いか寄せ浜の伝説” (ふるさと隠岐 西ノ島 より)

『由良の姫神様が、遠い海のかなたから、桶の船に乗り、この裏に向かって渡ってこられる途中のことです。

ある日、海中に手をおひたしになると、イカがたわむれに姫の手をお引きになりました。その非礼のおわびに、毎年秋になると、イカの群れが鳥居に向かって集まってくることになりました。』

その伝説のとおり、豊漁ににぎわったこともありましたが、今はイカがたくさん寄ってくることもなくなりました。秋になると“ドウタリイカ”をねらう子ども達の姿にその伝説の名残を感じます。

イカは日本の家庭でよくつかわれている魚ですが、このおなじみのイカをハンバーグにして食べてみるのもいいですね。



5. イカのチリソース

《材料》 4人分

- イカ・・・・・・・・・・1尾
- ピーマン・・・・・・・・2個
- 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
- 油・・・・・・・・・・小さじ1
- A { ケチャップ・・・・・・・・大さじ2
- 濃口醤油・・・・・・・・大さじ1/2
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/5
- 水・・・・・・・・・・大さじ2
- 豆板醤・・・・・・・・小さじ1
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- ごま油・・・・・・・・大さじ1/2
- 片栗粉・・・・・・・・大さじ1
- 貝割れ大根・・・・・・1/4パック



《作り方》

- ① イカは内臓を取り、きれいに洗う。皮をむき、鹿の子の切れ目入れ、幅 2cm 長さ 3cm くらいに切る。足も食べやすい大きさに切る。
- ② ピーマン、玉ねぎは、イカに合わせて食べやすい大きさに切っておく。
- ③ A の調味料を合わせておく。
- ④ イカ、ピーマン、玉ねぎを油で炒め、火が通ったら③の調味料を加える。
- ⑤ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り、貝割れ大根を散らす。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|------|------|------|
| 123kcal | 11.8g | 4.3g | 1.2g | 1.6g |

《伝えたいこと》

イカに限らず、他の魚でも応用できますね。チリソースにつきものの豆板醤には、赤唐辛子がたっぷりと使われています。この赤唐辛子には、カプサイシンという辛味成分が含まれています。カプサイシンには体内の脂肪を燃やす働きがあります。



イカ豆知識

イカにはタウリンという成分が含まれています。タウリンにはコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化を予防する働きがあります。また、イカは低エネルギー食品ですので、肥満や糖尿病の人にも安心して食べていただけますね。

6. 魚のピザ焼き

《材料》 4人分

魚切り身・・・・・・・・240g
塩・こしょう・・・・80g
小麦粉・・・・・・・・少々
油・・・・・・・・・・小さじ2
ピーマン・・・・・・・・40g
玉ねぎ・・・・・・・・80g
しめじ・・・・・・・・80g
油・・・・・・・・・・小さじ2
ピザ用チーズ・・・・3枚
ケチャップ・・・・大さじ3強
塩・こしょう・・・・少々



《作り方》

- ① 魚は3枚におろし、60gの切り身にして、塩・こしょうをしておく。
- ② 魚はペーパータオルで水気をふき取り、小麦粉を薄くつける。フライパンに油を熱し、軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- ③ ピーマン、玉ねぎはせん切りにする。しめじは小房に分けておく。
- ④ フライパンを熱し、油を入れ、ピーマン、玉ねぎ、しめじを炒める。分量のケチャップで味付けをし、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱用の器に魚を入れ、④の野菜をのせ、ピザ用チーズをかけて200℃に温めたオーブンで10分くらい焼く。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|-------|------|------|
| 286kcal | 18.2g | 18.9g | 1.6g | 1.6g |

《伝えたいこと》

季節の野菜と魚で手軽にできるピザ焼きは、ケチャップ味と程よく溶けたチーズがやさしい味わいです。
目先を変えて、たまにはこんな食べ方もいいですね。

お魚豆知識

魚介類は優れたビタミン源です。特にビタミンDは、食品中で魚介類が最も大きな供給源です。ミネラルも豊富で小魚類にはカルシウム、リン。貝類や赤身の魚には鉄と亜鉛。カキには特に亜鉛が多く含まれます。

7. 煮しめ

《材料》 7人分

厚揚げ・・・・・・・・1枚
干し椎茸・・・・・・・・5枚
人参・・・・・・・・1本
たけのこ・・・・・・・・1個
干し大根・・・・・・・・50g
あご野焼き・・・・・・・・1本
こんにゃく・・・・・・・・1枚
フキ（塩漬け）・・5本
昆布・・・・・・・・20cm
だし汁・・・・・・・・6カップ
砂糖・・・・・・・・70g
みりん・・・・・・・・50cc



酒・・・・・・・・50cc
薄口醤油・・・・・・・・100cc

《作り方》

- ① 煮干と昆布でだしをとる。干し椎茸は水で戻しておく。干し大根は水から茹で、水に取り、ザルに上げておく。フキは水につけて塩出しをしておく。こんにゃく、たけのこは下茹でしておく。
- ② 鍋にだしの出るものから順番に入れる。
（昆布→厚揚げ→椎茸→こんにゃく→たけのこ→フキ→人参→干し大根→野焼き）
- ③ ②の鍋にだしを注ぐいで火にかけ、沸騰したら調味料を加えて味を調える。
- ④ 20分くらいしたら、フキ、干し大根、野焼き、椎茸は取り出してザルに上げる。人参は柔らかくなったら上げる。たけのこ、厚揚げ、こんにゃくは味が染みるまで40分くらい中火で炊く。味が染みたらザルに上げて汁気を切る。こんにゃくは味が染みるまで煮汁につけておいてよい。
- ⑤ 器に彩りよく盛り付ける。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|-------|------|------|
| 286kcal | 18.2g | 18.9g | 1.6g | 1.6g |

《伝えたいこと》

「煮しめはね、薄味で気長に炊いくと味が染みておいしいよ。厚揚げに“す”が入ってそこに味がしみてね。」「昔のごちそうはここに刺身があって、ここに“つぼ”があって、ここに“ふら”があって…」

楽しそうにお話しする地区の方の横顔に、食べ物に思い出があるということは、こうも人を生き生きとさせることかと思いました。煮しめは昔から親しまれてきたふるさとの味、おふくろの味ですね。若い世代にぜひ伝えたい郷土の料理です。

また、食物繊維がたっぷりの煮しめは、生活習慣病予防のためにもいいですね。

※ふら・・・煮しめのことを言います。

8. 焼きしいらの万能だれかけ

《材料》 4人分

- しいら切り身・・・320g
- 油・・・・・・・・・・小さじ2
- A {
 - ごま油・・・・・・・・大さじ1
 - 濃口醤油・・・・大さじ1と1/3
 - みりん・・・・大さじ1と1/3
 - 炒りごま・・・・大さじ1と1/3
 - 唐辛子・・・・少々
 - 葉ねぎ・・・・8g
 - にんにく・・・・少々



《作り方》

- ① しいらは3枚におろし、80gの切り身しておく。
- ② フライパンに油を熱し、魚の両面を焼く。
- ③ 葉ねぎは小口切りにし、にんにくはすりおろす。Aの材料を混ぜ合わせてたれを作る。
- ④ 皿に魚と付け合わせを盛りつけ、③のタレをかける。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|------|------|------|
| 169kcal | 18.0g | 8.1g | 0.4g | 1.0g |

《伝えたいこと》

しいらのことを隠岐では“万作”と呼び、夏の魚として親しまれています。名前の由来は、皮が硬く、身が薄い肉が少ないことから、実入りの少ない米や麦やモミをしいらと呼ぶのにちなんだと言われています。

昔、たくさんとれた時は塩をして保存したそうです。

