



## 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

### さつまいのほた餅

旬(月) 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



彼岸に入ると園の畑でさつまいのさぐり掘りです。  
子ども達は、さっそくほた餅作り。  
大好物のひとつです。  
(双葉保育園)

《材料15個分》

米 2合(もち米8:白米2)  
さつまい 500g 砂糖100g  
塩 小さじ1 水 適量

《作り方》

- ①さつまいは洗って皮をむき、一口大に切る。  
水にさらしてアクを抜いたら、水気を切って蒸し、熱いうちにつぶして、砂糖・塩を加える。  
(\*砂糖の量はさつまいの甘さによって加減する)
- ②粗熱がとれたら、あん玉をつくる。
- ③ご飯を炊き、熱いうちに水でぬらした、すりこ木で半づきにする。
- ④粗熱がとれたら、芋あんの個数と同じ数を丸める。
- ⑤手に芋あんを広げて、丸めたごはんを包み込む。

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

### なすのみぞれ和え

旬(月) 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



大根をおろしを使うことで、あっさりした味になります。  
いろいろな野菜を使って、作ってみて下さい。  
(島後栄養士会)

《材料4人分》

なす 200g 水菜 100g えのき 50g  
青ねぎ 15g 大根おろし 大さじ4  
●しょうゆ 大さじ2 ●酢 大さじ1  
●ごま油 大さじ1/2 ●砂糖 大さじ1/2  
かつお節 2袋

《作り方》

- ①なすは拍子切りにし水にさらす。  
水菜は3cm長さに切る。えのきはいしづきを取り、割く。
- ②①をゆがき、ザルにあげて、冷ましておく。
- ③●の調味料を合わせる。
- ④青ねぎは小口切りにする。
- ⑤ボウルに②と③を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑥器に⑤を盛り、大根おろしをのせ、青ねぎとかつお節をまぶす。

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

# さんまごはん

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



魚嫌いな子どもも、たくさんご飯を食べました。  
(隠岐共生学園第二保育所)

《材料 園児4人分》

米 200g    さんま 80g  
生姜 3.2g    葉ねぎ 16g  
醤油 14cc    砂糖 1.3g

《作り方》

- ①米を洗う。
- ②さんまは、3枚におろす。
- ③生姜は輪切り、ねぎは小口切りにし、さっと湯を通す。
- ④米とさんま、生姜、調味料を合わせて炊く。
- ⑤炊きあがったら、生姜を取りのぞき、ねぎを加え、さんまをほぐす様に全体を混ぜる。
- ⑥盛り付ける。

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

# きのこごはん

旬（月） 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3

鶏肉ときのこの相性が抜群です。  
炊きあがりを入ると、しめじとまいたけのサクとした歯触りに秋の香りが楽しめるごはんです。

(西郷学校給食センター)



《材料 中学年4人分》

米 2合    鶏肉 30g    しめじ 30g  
まいたけ 20g    ごぼう 15g  
人参 15g    油揚げ 15g  
だしの素 小さじ1    みりん 小さじ1.5  
酒 小さじ1    薄口醤油 小さじ2  
濃口醤油 小さじ2

《作り方》

- ①鶏肉は細切りにする。
- ②ごぼうは笹がきにし、しめじ、まいたけは適当にほぐしておく。
- ③人参、油揚げは、せん切りにする。
- ④具と調味料を合わせ、ごはんを炊く。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

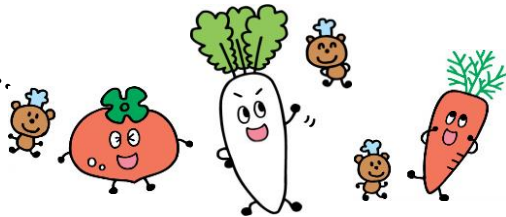
地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# 柿なます

旬(月) 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3

定番のなますに「柿」を加えると、彩りや味わいも一気に秋色に変身します。更に地元でとれた、するめいかを加えることで、隠岐ならではのなますに仕上がります。野菜もたっぷり使っており、いかと合わさった“かみかみ献立”とも言えます。

(西郷学校給食センター)



《材料 中学年4人分》

大根 150g 胡瓜 60g 人参 15g  
塩 少々 柿 35g 卵 1/2個  
するめいか 15g 油 少々 ごま 小さじ1  
砂糖 大さじ1/2 酢 大さじ1  
薄口醤油 小さじ1/2 塩 小さじ1/2

《作り方》

- ①大根、人参、胡瓜はせん切りにし、振塩をする。
- ②卵は薄焼きにし、錦糸卵にしておく。
- ③柿は種をとり、せん切りにしておく。
- ④ごまは炒って、切りごまにしておく。
- ⑤①の野菜の水気を切る。
- ⑥卵、柿以外の材料と調味料を合わせる。
- ⑦するめいかは、焼いてさいておく。
- ⑧⑥に卵と柿、いかを加え、さっくり和える。

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

# 黒豆のおにぎり

旬(月) 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3



保育園の畑で作った黒豆は、おにぎりにして食べるのが大好き。園の裏の田んぼで稲刈りのおばあさん達にもおすそわけして喜ばれています。(双葉保育園)

《材料 園児4人分》

米 2合 黒大豆 40g 砂糖 20g  
塩 7g 醤油 少々

《作り方》

- ①ごはんを炊く。
- ②黒豆はよく洗い、水に重曹を入れ、一晚浸けておく。
- ③②の黒豆を火にかけ、沸騰したら中火にして、アクをよく、すくい取りながら、豆が柔らかくなるまで煮る。
- ④水気を少し残して、調味料を加え、20分ほど煮る。火を止め、粗熱がとれるまでつけておく。
- ⑤ごはんには黒豆をまぜ、にぎる。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会