

1. 青菜としめじのお浸し

《材料》 4人分

小松菜・・・・・・・・200g

しめじ・・・・・・・・100g

しらす干し・・・・・・・・20g

A { 酢・・・・・・・・大さじ1弱
みりん・・・・・・・・小さじ2/3
濃口醤油・・・・・・・・大さじ1弱
だし汁・・・・・・・・大さじ1/2



《作り方》

- ① しめじは小房に分け、茹でて水気を切っておく。
- ② 小松菜は茹でて、水に取る。水気を絞り、3cm長さに切る。
- ③ しらす干しは乾煎りしておく。
- ④ ボウルにAの調味料を合わせ、小松菜、しめじ、しらす干しを入れて和える。

《栄養価》 1人分

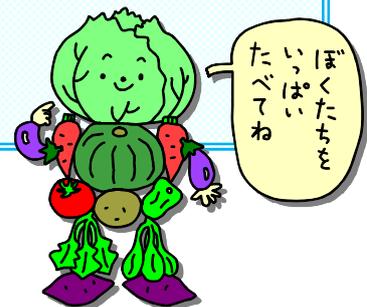
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|--------|-------|------|------|------|
| 28kcal | 3.6g | 0.4g | 1.8g | 0.9g |

《伝えたいこと》

カルシウム、鉄分、ビタミンCの豊富な小松菜。小さいながらもカルシウムたっぷりのしらす干し。そして、しめじを酢を加えた調味液で和えました。酢を利用することにより、次の効果があります。

- 1：カルシウムが体内で吸収されやすくなる
- 2：ビタミンCが効率よくとれる
- 3：減塩対策になる

酢は“酢バラシイ”力を持っていますね！



2. アラメの煮物

《材料》 4人分

- アラメ・・・・・・・・・・40g
- 人参・・・・・・・・・・40g
- 油・・・・・・・・・・大さじ1
- だし汁・・・・・・・・・・120cc
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と1/3
- 濃口醤油・・・・・・・・大さじ2
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1と1/3
- 炒りごま・・・・・・・・大さじ1



《作り方》

- ① アラメはたっぷりの水（10倍くらい）に30分浸す。十分に戻ったら、よく洗い、好みの長さ（3cmくらい）に切る。
- ② 人参もアラメに合わせて3cmくらいのせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、アラメ、人参を加えて炒める。だし汁を入れて煮る。
- ④ やわらかくなったら、調味料を加え、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 最後に炒りごまを加えて混ぜる。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|--------|-------|------|------|------|
| 51kcal | 2.2g | 3.2g | 5.3g | 1.8g |

《伝えたいこと》

アラメは隠岐に住む私たちにとって小さい頃から慣れ親しんできた海藻ですね。アラメの旬は4月から5月。その時期にとれたものは、やわらかくておいしいそうです。栄養的には血圧を下げる作用のあるカリウム、骨粗しょう症予防のためのカルシウム、また、最近注目の食物繊維が豊富に含まれています。

アラメごはん、アラメの白和えなど昔ながらの味も伝えたいものです。

◆アラメとヒジキの栄養価対決！！（100g中）

| | カリウム | カルシウム | 鉄分 | 食物繊維 |
|-----|--------|--------|--------|-------|
| アラメ | 3200mg | 790mg | 3.5mg | 48.0g |
| ヒジキ | 4400mg | 1400mg | 55.0mg | 43.3g |

軍配はヒジキにあがるようですね。

3. 芋づるのきんぴら

《材料》 4人分

- 芋づる・・・・・・・・・・200g
- しらす干し・・・・・・・・20g
- 人参・・・・・・・・・・20g
- 油・・・・・・・・・・小さじ1
- だし汁・・・・・・・・・・適量
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
- 濃口醤油・・・・・・・・小さじ2
- 炒りごま・・・・・・・・小さじ1



《作り方》

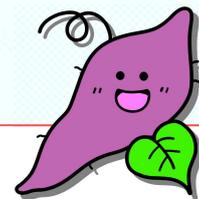
- ① 芋づるは下処理をして5cm長さに切る。人参はせん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、芋づる、人参、しらす干しを炒め、ヒタヒタにだし汁を注ぐ。
- ③ 材料がやわらかくなったところで調味する。
- ④ 最後に炒りごまを入れ、味を調える。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|--------|-------|------|------|------|
| 42kcal | 2.6g | 2.2g | 0.4g | 0.7g |

《伝えたいこと》

芋づるは、戦争を体験された方は“食糧難の食べ物”というイメージがあるようです。今では、さつま芋を作っておられる方も少なくなったので、芋づるは貴重品です。都会ではスーパーでも売られているとか…それだけ郷愁を求める方が多いということでしょうか？食べ物を大切にする思いとともに伝えたい一品です。



必見！！

芋づるの下処理の仕方

1. 芋づるは沸騰したお湯に塩少々を加え、サッと茹で、水に取る。
2. 皮をむき、水にさらしてアクを抜いてから調理する。

4. キャラブキ

《材料》

- フキ・・・・・・・・・・500g
- 濃口醤油・・・・・・・・2/3 カップ弱
- みりん・・・・・・・・・・1/2 カップ
- 塩・・・・・・・・・・少々



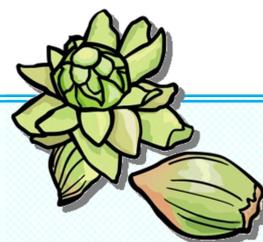
《作り方》

- ① フキは葉を切り落とし、鍋に入るくらいの長さに切って洗い、塩少々を振っていたずりをする。
- ② たっぷりの熱湯の中でサッと茹で、水に取って冷ます。皮をむいて4~5cm長さに切る。
- ③ 鍋にフキと濃口醤油、みりんを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして煮る。鍋を時々ゆすってフキを返しながら汁気がなくなるまで煮詰める。
※山野に自生する細めのフキで作る場合は、洗って半日ほど陰干しをして用いる。
その場合は、皮をむかずに利用してよい。

《伝えたいこと》

フキの塩漬けに挑戦！！

1. フキは塩を振り、板ずりをする。
2. たっぷりの熱湯で茹で、水に取って冷まし皮をむく。
3. 皮をむいたものは、水につけてアクを抜く。(皮は捨てずにとっておく。)
4. 漬物用の容器を用意し、③のフキが白くなるほどタッパーの塩をし、重石をして漬ける。2~3日して水分が出てきたら漬けかえる。
5. 漬けかえる時も塩をタッパーとふり、一番上にフキの皮を敷き詰め、空気に触れないようにする。こうすることにより保存性が増す。最後に重石をのせる。



フキノトウを食べたことはありますか？

早春に葉柄に先立ち芽を出すフキの花蕾を“フキノトウ”といいます。いち早く春を告げるフキノトウは天ぷら、佃煮、味噌汁の実として珍重されています。フキノトウの香り成分である精油と苦味成分には、健胃作用とともに消化を促し、食欲を増進させる働きがあります。

5. ハリハリ漬け

《材料》 作りやすい分量

- 干し大根・・・200g
- A {
- みりん・・・大さじ2
 - 薄口醤油・・・大さじ1/2
 - 濃口醤油・・・小さじ1/5
 - 砂糖・・・大さじ2
 - 酢・・・小さじ1
 - 塩昆布・・・大さじ1
 - 唐辛子・・・大さじ1/2



《作り方》

- ① 干し大根は水に4～5時間つけて戻し、水気を切って4～5cm長さに切る。
- ② 鍋にAの材料を入れ、一度煮立てる。冷めてから干し大根を漬ける。汁がヒタヒタくらいか、少ないくらい場合は落し蓋をする。
- ③ 時々、上下を混ぜる。3日くらいすると味が染みてくる。
※調味料は好みで加減する。

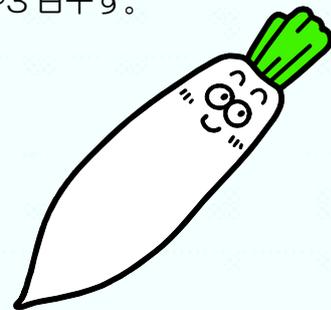
《伝えたいこと》

切り干し大根づくりに挑戦！！

《せん切り干し大根》

1. 大根は薄く皮をむく。
2. 10cm長さに切り、せん切りにする。
3. ザルに広げ、風通しのよい、日のあたる場所に2～3日干す。

切り干し大根は、せん切り、いちょう切り、輪切り、タコ足など色々な切り方があります。それぞれ切り方によって風味も歯ざわりも違います。晴天続きの日を選び、短期間に乾燥させることがコツです。厳冬のしみるような日に作ると、寒風を受けて甘みも増しますよ。



6. まびき菜の味噌和え

《材料》 4人分

- まびき菜・・・・・・・・240g
- なめ味噌・・・・・・・・80g
- 炒りごま・・・・・・・・少々
- 岩のり・・・・・・・・小さじ2



《作り方》

- ① まびき菜は熱湯で茹でて水に取り、水気を絞って3cm長さに切る。
- ② なめ味噌でまびき菜を和える。
※好みでみりんや、醤油を加えてもよい。
- ③ ②に炒りごまと、炙ってもんだ岩のりを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に盛る。

《栄養価》 1人分

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食物繊維 | 塩分 |
|--------|-------|------|------|------|
| 42kcal | 2.1g | 1.4g | 2.0g | 0.5g |

《伝えたいこと》

なめ味噌は、食卓に欠かせない副食兼調味料として昔から親しまれてきました。夏の終わりに仕込んだ味噌が出来ると、畑では大根や白菜が間引かれ、まびき菜として食卓に登場します。

できたてのなめ味噌とまびき菜のコンビは、秋を感じる一品として食欲を誘います。

なめ味噌づくりに挑戦！！

《材料》

- 麴・・・・・・・・1kg
- 砂糖・・・・・・・・200g
- 塩・・・・・・・・8勺（約150g）
- 水・・・・・・・・750cc

《作り方》

1. 鍋に水、砂糖、塩を入れて火にかけて、沸騰させてから冷ます。
2. 容器に麴を入れ、①を加えて全体に混ぜる。
3. 1週間～10日間くらい毎日丁寧にかき混ぜます。
4. 20日～30日くらい熟成させると、なめ味噌が出来上がります。

