



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

# けんちん汁

旬(月)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---



《材料4人分》  
 里芋 60g 人参 40g ごぼう 40g  
 油揚げ 20g 大根 60g 白菜 40g  
 豆腐 80g 豚肉 80g  
 生しいたけ 40g こんにゃく 40g  
 油 大さじ2・1/2 だし汁 4カップ  
 濃口醤油 大さじ2 片栗粉 大さじ2

《作り方》

- ①里芋は熱湯でゆがいて皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②ごぼうはささがきにし、他の材料も食べやすい大きさに切る。
- ③大鍋に油を熱し豚肉を炒め、白菜、豆腐以外の材料を炒める。
- ④炒めた野菜にだし汁を加え、コトコト弱火で煮込む。
- ⑤醤油で味付けし、豆腐と白菜を加え、ひと煮たちさせる。
- ⑥最後に片栗粉の水溶きを加え、とろみをつけ、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

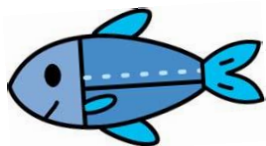
地産地消をすすめよう！ 地元食材を使用した おすすめレシピ

# くろえごはん

旬(月)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---

冬の荒波で、獲れる「寒くろえ」は、隠岐の冬ならではの味わいです。身がしまった中にも脂がのり、一年の中で一番おいしいと言われる時です。

(西郷学校給食センター)



《材料 中学年4人分》  
 米 2合 くろえ 60g 干しいたけ 5g  
 油揚げ 10g グリンピース 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1

《作り方》

- ①くろえは細切りにする。
- ②干しいたけは、戻してせん切りにする。
- ③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

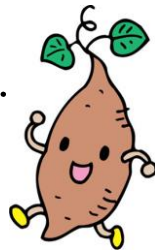
# ふるさとかき揚げ

旬（月） 

4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---

年末から出回る地元産の「れんこん」は、シャキシャキとした歯触りがおいしさです。隠岐でとれたさつまいも・わかめと共に、素材のやさしい味わいをいただきましょう。

（西郷学校給食センター）



《材料 中学年4人分》

さつまいも 80g    ごぼう 40g  
れんこん 40g    乾燥わかめ 2g  
薄力粉 50g    卵 1/2個  
塩 小さじ1/2    揚げ油 適宜

《作り方》

- ①さつまいもは短冊切り、ごぼうは斜め切りにする。
- ②れんこんは皮をむいて、いちょう切りにする。
- ③わかめは戻して食べやすい長さに切る。
- ④具を合わせ、天ぷら衣を作り、調味と共に合わせ、適当な大きさにまとめる。
- ⑤中温の油で、カラッと揚げる。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

# あかもく団子スープ

《材料4人分》

鶏挽肉 150g    豚挽肉 50g  
あかもく（乾）5g    ねぎ 30g    生姜 5g  
●片栗粉 適量    ●卵 1/2個    ●味噌 小さじ1/2  
青菜120g    人参60g    しいたけ20g  
もやし 1/2袋    しらたき 1/2袋  
中華だしの素 小さじ4    水 600ml

旬（月） 

4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---



《作り方》

- ①あかもくはお湯で戻す。
- ②ねぎ・あかもくはみじん切りにする。生姜はすりおろす。
- ③ボウルに挽肉と②を入れ混ぜ、●を加えて、よく混ぜる。
- ④青菜は3cm長さに切る。人参は短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。もやしは水洗いをする。
- ⑤鍋に水を入れて、沸騰させ、中華だしの素を入れる。
- ⑥⑤の鍋に、人参・椎茸を入れて煮込む。
- ⑦鍋にスプーンで団子を作り、鍋に入れる。（1人3個）
- ⑧青菜、しらたきを入れて煮込み、もやしを加える。

あかもくを広く知っていただく機会として考えました。

隠岐の海で育ったあかもくをぜひ、食べてください。

（島後栄養士会）

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

# アラメと卯の花の炒り煮

旬（月） 

4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---



1皿で食物繊維3.5gとカリウムがたっぷりとれる1品です。

（島後栄養士会）

《材料4人分》

アラメ（乾） 16g 人参 20g  
平天 20g おから 60g 油 適量  
砂糖 小さじ1弱 みりん 小さじ1強  
濃口醤油 大さじ1強 だし汁 100cc

《作り方》

- ①だし汁を作る。
- ②アラメを戻す。
- ③平天は熱湯で油抜きをする。  
人参はせん切りにする。
- ④鍋に油を熱し、②・③を炒める。  
調味料で味付けをし、おからとだし汁を加えて煮含める。

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

# いなか饅頭

旬（月） 

4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---



子どものつぶやき

「この饅頭、ずーっと前に家で食べたことあるよ！！硬い！硬い！ずーっと噛んだら、おいしいがね。」

（原田保育所）

《材料10個分》

卵 70g 小麦粉 200g  
砂糖 140g あんこ 300g  
タンサン 小さじ1/2 椿の葉 10枚

《作り方》

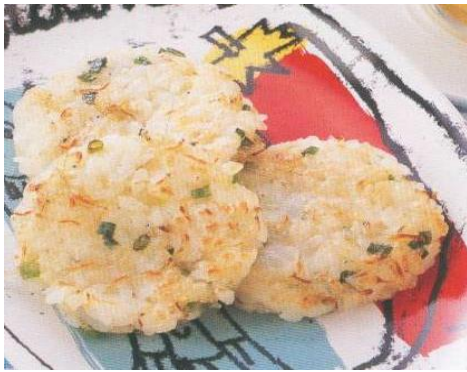
- ①卵・小麦粉・砂糖・タンサンを一緒にこねる。
- ②ピンポン玉ぐらいに丸める（10個分）。
- ③あんこも丸める。
- ④②の生地をのばし、③のあんこを入れて丸める。椿の葉にのせる。
- ⑤蒸し器にクッキングシートをひき、その上に④をのせ、約15分蒸す。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

# ちりめんおやき

旬（月） 

4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---



お好みで少量の醤油を塗ってもおいしいです。  
(隠岐共生学園乳児保育所)

《材料 乳児1人分（約3枚）》  
ごはん 100g（子ども茶碗1杯）  
小麦粉 大さじ1 水 大さじ1  
ちりめんじゃこ 大さじ1強  
万能葱 少々 ひじき（あらめ） 少々  
ごま油 大さじ1/2

## 《作り方》

- ①ごはんにごま油と小麦粉と水を加え、麺棒などでつぶしながら混ぜ合わせる。
- ②①にちりめんじゃこと小口切りにした葱、水で戻したひじきを刻んで加え混ぜ、3等分にして小判型にする。
- ③ホットプレート（フライパン）にごま油を熱し、②をへらで押しつけながら両面をこんがり焼く。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会

# かんたん大根もち

旬（月） 

4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---	---



味付けを少し変えれば、大人のおやつにも！  
(隠岐共生学園乳児保育所)

《材料 乳児4人分》  
大根 400g しらす干し 32g  
赤パプリカ 20g ピーマン（葱） 20g  
上新粉 200g ごま油 大さじ2  
醤油（ソース） 適量

## 《作り方》

- ①大根は皮をむいてすりおろす（汁気はそのまま）
- ②①に粗みじん切りにしたパプリカとピーマン、しらす干し、上新粉を加え混ぜる。
- ③②を直径5～6cmの平らな円に整える。
- ④ホットプレート（フライパン）にごま油を熱し、両面を焼く。
- ⑤好みに醤油かソースをつけて食べる。

隠岐の島町健康づくり推進協議会食生活部会