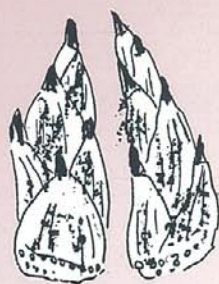
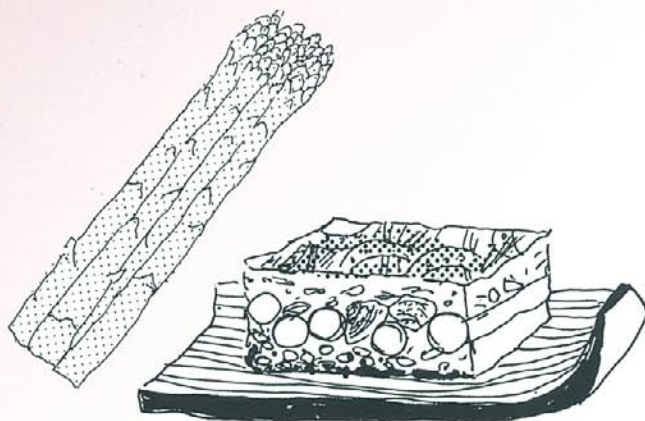


伝えて、いま、故郷の味覚

春
の編



筒御飯

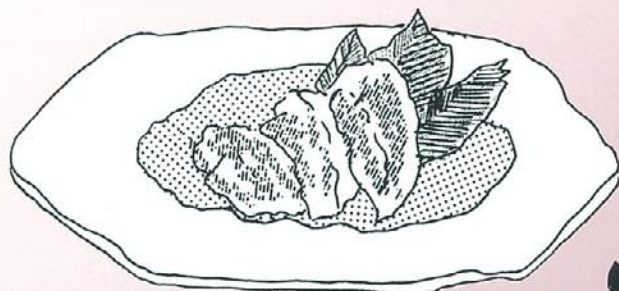


アスパラガスの押しサラダ





かわこのこはだ巻き



牛肉のいちごソース添え



春

- 1 ● 生椎茸の白和え(松江)
- 2 ● よもぎの味噌焼餅(鹿島)
- 3 ● 花嫁寿司(島根)
- 4 ● わかめの年輪巻き(美保関)
- 5 ● かわこのこはだ巻き(東出雲)
- 6 ● 母子草の団子(八雲)
- 7 ● わらび鍋(玉湯)
- 8 ● あまさぎの昆布巻(宍道)
- 9 ● 浜防風の酢味噌和え(八束)
- 10 ● 筍御飯(安来)
- 11 ● ジャが芋のころころ煮(広瀬)
- 12 ● アスパラガスの押しサラダ(仁多)
- 13 ● 梅椀風煮しめ(横田)
- 14 ● 牛肉のいちごソース添え(大東)
- 15 ● レタス丼(大東)
- 16 ● グリーンティードーナツ(加茂)
- 17 ● 桜サラダ(木次)
- 18 ● 焼鯖のばら寿司(三刀屋)
- 19 ● 落と人参のジャムサンド(吉田)
- 20 ● 五色山葵(掛合)
- 21 ● よもぎ粥(頼原)
- 22 ● セロリーのサラダ(頼原)
- 23 ● たき菜とベーコンの炒め物(赤来)
- 24 ● 落の油揚巻き煮(出雲)
- 25 ● ブロッコリーの変わり白和え(平田)
- 26 ● 分葱スパゲティ(斐川)
- 27 ● 落のとう味噌かけ(佐田)
- 28 ● つくしの卵とじ(多伎)
- 29 ● ジャが芋のロールフライ(湖陵)
- 30 ● わかめサラダ(大社)

● いい伝え
自慢したいこと

椎茸は、春と秋にシイ、コナラ、クヌギなどの広葉樹の切株や枯木に群がってはえます。シイの木によくはえるのでこの名があるようです。江戸時代の終わりごろから、椎茸の出た丸太と新しい丸太を並べておく栽培方法で始まり、昭和初期にはおがくずで培養した種菌をホダ木に接種する方法が完成し、大量生産が可能になりました。このごろ椎茸はほとんど人工栽培です。これらは季節によって春子、夏子、秋子、冬子と呼ばれますが、香りが一番よいのは春子です。秋子は香りが少ないのですが、虫がつきにくく干椎茸にむいています。生椎茸は肉厚のものが上等です。裏が白いほど新鮮で香りも高く、なかでもごく新鮮なものは、裏にうすい膜はっています。



● 作り方

- ① こんにやくは塩でもみ水洗いし、さつと茹でて6~7mm中の薄い短冊切りにする。
- ② 人参も同様に切り、生椎茸も石づきをとり短冊切りとする。
- ③ だし汁、しょうゆ、みりんをこんにやく、人参、椎茸を下煮しておく。
- ④ 豆腐は塩少々を加えた湯で軽く茹で、ざるにとって水気を切る。
- ⑤ 炒り胡麻はすり鉢でする。
- ⑥ 豆腐は布巾で包んでよく絞り、すり鉢に加えて更にする。
- ⑦ 砂糖、塩、しょうゆを加え、味を整える。
- ⑧ こんにやく、人参、生椎茸をよく水分を切って加える。
- ⑨ パセリを添える。

● アドバイス

- 椎茸はノーカロリー食品で、生ではビタミンB₁、B₂を豊富に含みます。干椎茸では乾燥方法によって異なり、天日乾燥ですとビタミンB₁は酸化されなくなってしまうのですが、近ごろ増えてきた電気乾燥ではビタミンB₁はほとんど失われていません。また電気乾燥された椎茸を再度日光にあてることにより、ビタミンDが生じることがわかっています。
- 椎茸は旨味が特徴ですが、干椎茸ではその旨味がいっそう強くなります。もどし汁にごく少量の砂糖を入れると早くもどるほか、旨味成分の溶出を多少遅らせて、椎茸の風味にこくを与えます。煮物などは香りをそこなわず、味をむらなく浸透させるためには、弱火で煮ることが大切です。生椎茸はさつと焼いたり、揚げたりがもっともおいしい食べ方といえましょう。

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 117 kcal |
| たんぱく質 | 7.6 g |
| 脂質 | 6.8 g |
| カルシウム | 177 mg |
| 鉄 | 2.2 mg |
| 食塩 | 1.1 g |
| ビタミンA | 862 IU |
| ビタミンB ₁ | 0.12 mg |
| ビタミンB ₂ | 0.14 mg |
| ビタミンC | 3 mg |
| 繊維 | 0.8 g |

● バランス診断



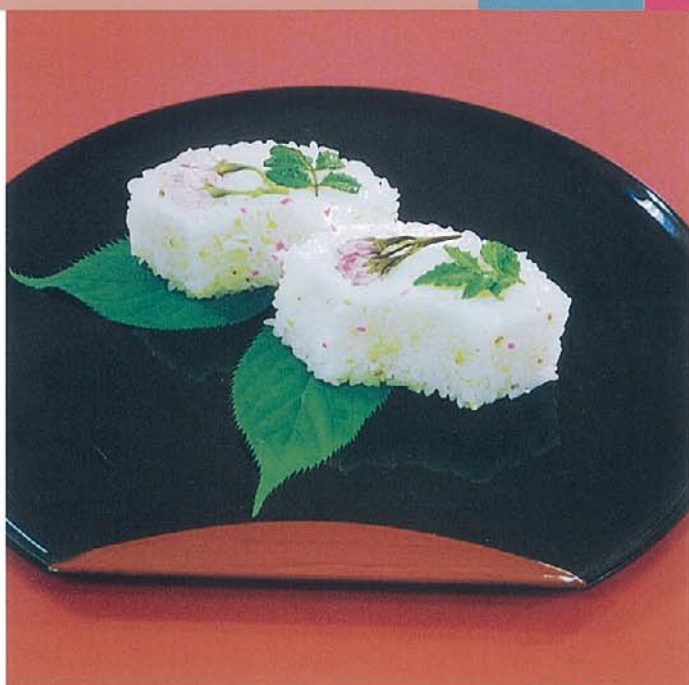
| 材 料 と 分 量 | | | |
|-----------|-----|-------------------|--|
| 1人分 (g) | | 4人分めやす | |
| 生椎茸 | 40 | 4枚 | |
| 人参 | 20 | 80g | |
| こんにやく | 20 | 80g | |
| しょうゆ | 3 | 大さじ $\frac{2}{3}$ | |
| みりん | 1 | 小さじ1 | |
| 豆腐 | 80 | 320g | |
| 炒り胡麻 | 5 | 大さじ2 | |
| 砂糖 | 4 | 大さじ1 | |
| 塩 | 0.5 | 小さじ $\frac{1}{2}$ | |
| しょうゆ | 1 | 小さじ $\frac{2}{3}$ | |
| パセリ | 1 | 4g | |

● いい伝え
自慢したいこと

島根町野波地区では古くから花嫁さんを見に来た人々に花嫁寿司をふるまうならわしがあります。

花嫁寿司は、白い御飯に胡麻と赤板かまぼこを加えた寿司を松・竹・梅の型で作る素朴な押し寿司です。

春のチェリーロードを通る花嫁さんのイメージで、花嫁寿司を作ってみました。かまぼこのピンク色と八重桜のピンク色がピカピカ光るつややかな御飯に調和して、春らしさを彩ります。



● 作り方

- ①同量の水で炊いた御飯に合わせ酢を混ぜ、寿司御飯を作る。
- ②人肌に冷ました寿司御飯に、炒り胡麻、せん切りにした赤板かまぼこを混ぜる。
- ③丸めた寿司御飯を型に入れ、上に梅酢につけた桜の花、木の芽をのせ、平均に力を入れて型抜きをする。

● アドバイス

- 大量に作る場合、普通の酢では水分がとばず、ベタつくので、5倍酢を用いるほうが上手にできます。
- 味のついた御飯になりますので、うす味の野菜料理や魚介類を使った料理と組み合わせましょう。

| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|-----|-------------------|
| 1 人 分 (g) | | 4 人 分 め や す |
| 米 | 100 | 400g |
| 砂糖 | 14 | 大さじ6 |
| 塩 | 1 | 小さじ $\frac{4}{5}$ |
| 5倍酢 | 2 | 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| 炒り胡麻 | 2 | 大さじ1 |
| 赤板かまぼこ | 8 | 32g |
| 桜の花(梅酢漬) | 3 | 4個 |
| 木の芽 | 少々 | 4枚 |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 432 kcal |
| たんぱく質 | 8.2 g |
| 脂 質 | 2.5 g |
| カルシウム | 32 mg |
| 鉄 | 0.8 mg |
| 食 塩 | 1.3 g |
| ビタミンA | 0 IU |
| ビタミンB1 | 0.13 mg |
| ビタミンB2 | 0.03 mg |
| ビタミンC | 0 mg |
| 繊 維 | 0.4 g |

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

中海は宍道湖から境水道を経て日本海につながる汽水湖で、海岸沿いの人々に豊かな産物を与えてきました。かわこもその1つで、中海に群遊している、10~20cmの扁平な魚です。語源はうろこが落ちにくいところから「皮強（かわこ）」が転化して、かわこといわれるそうです。腹とうろこが硬いうえ、小骨が多いので面倒がられますが刺身やぬたにして食べるとおいしくこの地方では酒の肴としても親しまれています。



● 作り方

- ①かわこを腹開きにし、中骨を取り、塩少々をふりかけ、酢洗いをする。
- ②おからを裏ごし器の中に入れ、下にボールを受けて水をかけ、きめの細かいおからを集め、ふきんで水切りをする。
- ③おからに調味料を加え、湯煎で合わせ、俵型にまとめかわこで型よく巻く。

● アドバイス

- かわこの油には不飽和脂肪酸が多く含まれ、成人病予防に役立つといわれるエイコサペンタエン酸（EPA）も含まれています。
- かたい腹やうろこは、塩を当てておいてからさばくと簡単に調理できます。
- 浸し等の野菜料理と組み合わせます。

| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|-------------|-------------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す | |
| かわこ | 40 | 8匹 |
| おから | 30 | 120g |
| みりん | 2 | 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| 砂糖 | 3 | 大さじ $\frac{1}{3}$ |
| 塩 | 0.5 | 小さじ $\frac{1}{2}$ |
| 酢 | 5 | 大さじ $\frac{1}{3}$ |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 99 kcal |
| たんぱく質 | 9.9 g |
| 脂 質 | 2.9 g |
| カルシウム | 64 mg |
| 鉄 | 1.3 mg |
| 食 塩 | 0.6 g |
| ビタミンA | 172 IU |
| ビタミンB1 | 0.06 mg |
| ビタミンB2 | 0.15 mg |
| ビタミンC | 0 mg |
| 纖 維 | 1.0 g |

● バランス診断



● いい伝え
自慢したいこと

ウラボシ科に属し、山野に自生するシダ類の一種で（救荒食品）としては重要なものの一つです。

春、若葉の開かないものを食用とします。最近ビニールハウスを使った促成物が出荷されていますが、露地物のほうが安く味もすぐれています。

栽培作物には野性の強さを味わうのは、この時期の楽しみの一つと言えます。

8月～9月ごろに根を採って、デンプンの原料とします。これがわらび粉で、わらび餅などに加工されます。



● 作り方

- ①あく抜きをしたわらびは、根元を揃えて水気をきり食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉は一口大の大きさに切る。
- ③鍋にだし汁、みりん、酒、薄口しょうゆを合わせて火にかける。
- ④沸騰したら鶏肉を入れ、次々にわらびを入れる。
- ⑤2～3分煮たところで木の芽をたっぷり入れ供する。

● アドバイス

○わらびは若いものでもあくが強いで、あく抜きしてから用います。木灰をわらびの表面がかくれるくらいに振りかけ、熱湯をそそぎ、ふたをして冷ますとよくぬけてきれいな緑色に上がり、やわらかになります。栄養成分としてわらびの根茎は多量のデンプン含有します。またビタミンB₁は、生で0.3mg含まれています。あく抜きしたわらびを冷たいだし汁におろし生姜、辛子しょうゆと花かつお、辛子マヨネーズ、三杯酢などでさっぱりした味と香りを楽しむのもよいでしょう。

| 材 料 と 分 量 | | | |
|-----------|----|-------------------|--|
| 1 人 分 (g) | | 4 人 分 め や す | |
| わらび | 50 | 200g | |
| 鶏肉 | 50 | 200g | |
| 木の芽 | 5 | 20g | |
| だし汁 | 適量 | 適量 | |
| みりん | 3 | 大さじ $\frac{2}{3}$ | |
| 酒 | 3 | 大さじ1 | |
| 薄口しょうゆ | 7 | 大さじ $\frac{1}{2}$ | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 131 kcal |
| たんぱく質 | 10.4 g |
| 脂 質 | 7.4 g |
| カルシウム | 13 mg |
| 鉄 | 1.1 mg |
| 食 塩 | 1.2 g |
| ビタミンA | 120 IU |
| ビタミンB ₁ | 0.07 mg |
| ビタミンB ₂ | 0.17 mg |
| ビタミンC | 8 mg |
| 纖 維 | 0.7 g |

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

あまさぎ（公魚）という名の由来は、江戸時代に開発された松江藩秘伝の輸送方法で、宮中や将軍家に生魚献上されてから特に公魚と尊称されていたということです。一般には「ワカサギ」といいますが、出雲地方ではその身が特に甘いことから「アマサギ」と呼びます。宍道湖七珍の一つとして季節の味として親しまれています。漁期は10月頃から2月頃までですが、湖の水温の最も下がる1～2月頃あまさぎは卵を抱いて旬となります。最もおいしいのは産卵のため中海から宍道湖へさかのぼるシバテアマサギです。

ピチピチと銀色に光るものを炭火でこんがりと照り焼きにするのが最高です。



● 作り方

- ①あまさぎは素焼きにする。
- ②昆布で巻きかんぴょうで結ぶ。
- ③鍋にだし汁、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、七味唐辛子を入れ弱火で煮る。
- ④竹串を昆布に通し柔らかくなっていれば火を止める。

● アドバイス

○あまさぎは骨ごと食べる小魚としてカルシウムを沢山摂ることができます。最近では冷凍されたものもあり、料理方法も焼魚の他、天婦羅、揚げ物、佃煮と幅広く活用することができます。照り焼きしたあまさぎをあつあつの御飯の上のせ、番茶をかけて食べる「柳かけ」などは冬には欠かせぬ風味です。

| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|----|-------------|
| 1 人 分 (g) | | 4 人 分 め や す |
| あまさぎ | 40 | 160 g |
| 昆布 | 5 | 20 g |
| かんぴょう | 1 | 4 g |
| 酒 | 10 | 大さじ2½ |
| みりん | 5 | 大さじ1強 |
| だし汁 | 適量 | 適量 |
| しょうゆ | 16 | 大さじ4弱 |
| 砂糖 | 10 | 40 g |
| 七味唐辛子 | 少々 | 少々 |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 113 kcal |
| たんぱく質 | 8.6 g |
| 脂 質 | 1.3 g |
| カルシウム | 334 mg |
| 鉄 | 2.7 mg |
| 食 塩 | 2.9 g |
| ビタミンA | 82 IU |
| ビタミンB1 | 0.08 mg |
| ビタミンB2 | 0.20 mg |
| ビタミンC | 1 mg |
| 繊 維 | 0.4 g |

● バランス診断

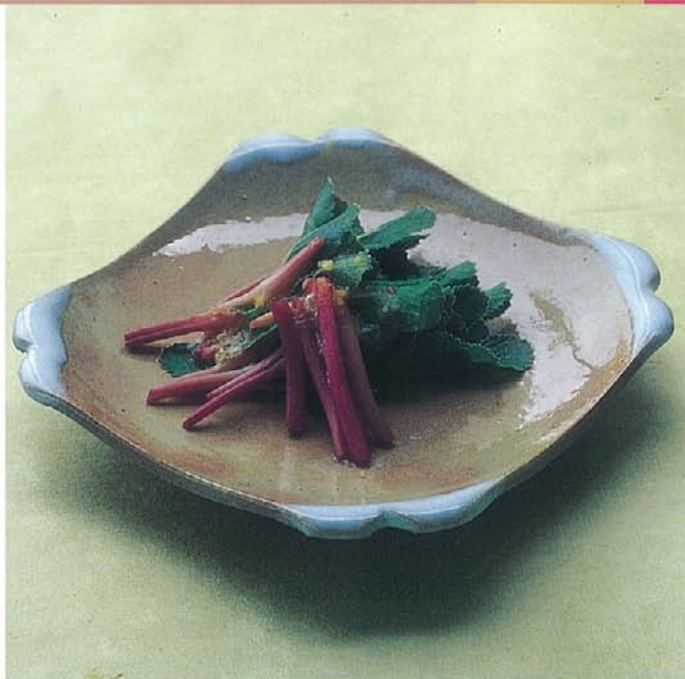


● いい伝え 自慢したいこと

この地方で使用される浜防風の歴史は浅く、古いものではありませんが、近年海岸部の砂地であることを利用して八束町江島地区で促成軟化栽培がされています。春になると特有の芳香とともに食卓をにぎわしてくれます。

島根県内では石見部、出雲部の海岸で自生し、3月から4月の始め頃にかけて、防風採りの人々を海岸で見受けます。一般的には砂地から上に出る葉の部分はかたく、砂地に埋もれた茎の部分を利用します。

八束町の浜防風は柔らかく、茹でると緑の葉柄のコントラストが一段と鮮やかさを増し、歯ざわりもよく喜ばれています。



● 作り方

- ① 浜防風はよく洗い、さっと塩茹でする。
- ② 味噌、砂糖、酢を合わせてすり鉢でする。
- ③ 浜防風と調味料をあわせる。

● アドバイス

- 浜防風はセリ科の多年草で、若葉は食用に、根は風邪薬となります。
- また浜防風には皮膚や粘膜を健康にし、うす暗いところでの視力を保つためには欠かせないビタミンAや、ストレスに対しての抵抗力を強くするビタミンCが多く含まれています。
- 茎の部分には砂がかんでいるためによく洗って利用することが大切です。また香りと苦みを味わうもので、針で茎の先を十字にさいて水に放すと先がくるりと巻いて、イカリぼうふうになります。
- 他に天婦羅やサラダにしたり、刺身のつま、汁の実などに利用します。また茹でて冷凍保存もできます。

| 材 料 と 分 量 | | | |
|-----------|----|--------------------|--|
| 1 人 分 (g) | | 4 人 分 め や す | |
| 浜防風 | 50 | 200 g | |
| 白味噌 | 6 | 大さじ1 $\frac{1}{3}$ | |
| 酢 | 4 | 大さじ1 | |
| 砂糖 | 2 | 大さじ1弱 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 40 kcal |
| たんぱく質 | 1.6 g |
| 脂 質 | 0.2 g |
| カルシウム | 40 mg |
| 鉄 | 0.5 mg |
| 食 塩 | 0.4 g |
| ビタミンA | 250 IU |
| ビタミンB1 | 0.04 mg |
| ビタミンB2 | 0.07 mg |
| ビタミンC | 22 mg |
| 繊 維 | 0.6 g |

● バランス診断

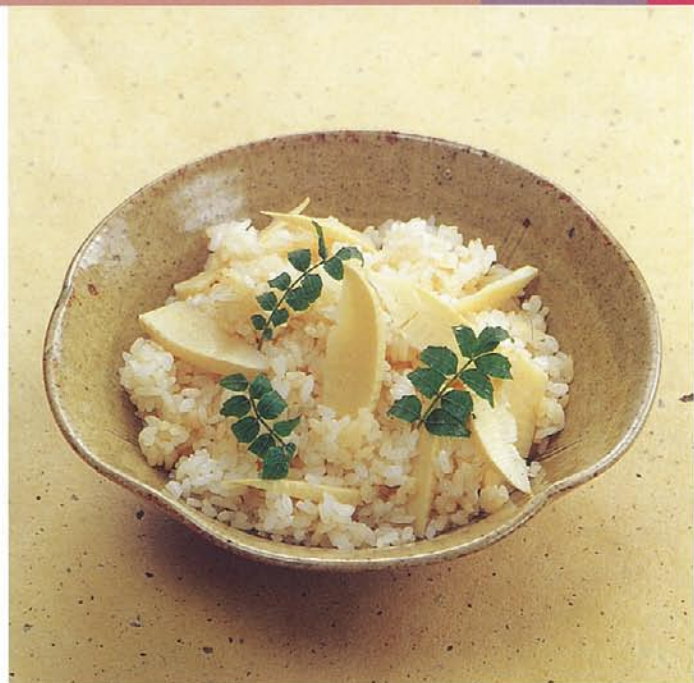


● いい伝え 自慢したいこと

安来市島田地区の筍は、古くから少ない耕地を補うため傾斜地を活用し、約190年前の文化年間に宇賀荘地区から孟宗竹を導入したのが栽培の始まりです。良品質の物が生産されたことからその後地区内で栽培が拡大されました。そして明治25年に缶詰加工が開始されました。この地区の筍は、地質等の栽培条件に恵まれ、繊維質が柔らかく風味のある良質の物が生産されています。

収穫は3月下旬～5月下旬で、この時期は筍一色の料理が各家庭の食卓をにぎわしています。筍は、野生味を残した独特のえぐみがむしろ季節の味とも言えますが、当地の筍はえぐ味が少なく、美味なため、朝掘の物なら午前中はあく抜きしなくても食べられる位です。

生のまま入れて炊きあげた筍御飯は、匂の香りがいっぱいだよ、他の材料を入れなくてもおいしい味と香りで十分いただける一品です。



● 作り方

- ①米は、洗って30分位水きりをする。
- ②筍は皮をむき生のまま2cm位の長さの薄切りにする。
- ③洗いあげた米にだし汁、薄口しょうゆ、酒、みりん、筍を入れて炊く。
- ④炊き上がったら10分程度蒸らし、底の方から軽くまぜる。

● アドバイス

- 筍は繊維質を多く含んでいる食品で、春の季節を代表する食べ物です。他の栄養素が少ないので海藻、芋等を組み合わせると野菜料理として味の面でも栄養の面でも一段とよくなります。
- 掘りたての物は、茹でてあくを抜き熱うちに煮物、和え物等にすると、筍に含まれている甘味と香りがよりひきたちます。
- 汁物やたんぱく源を利用した献立と組み合わせるとバランスのとれたものとなります。

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 475 kcal |
| たんぱく質 | 10.7 g |
| 脂質 | 1.7 g |
| カルシウム | 18 mg |
| 鉄 | 1.1 mg |
| 食塩 | 2.2 g |
| ビタミンA | 0 IU |
| ビタミンB1 | 0.17 mg |
| ビタミンB2 | 0.11 mg |
| ビタミンC | 6 mg |
| 繊維 | 0.8 g |

● バランス診断



| 材 料 と 分 量 | |
|-----------|------------|
| 1人分 (g) | 4人分めやす |
| 筍 | 50 / 200g |
| 米 | 120 / カップ3 |
| だし汁 | 150 / カップ3 |
| 薄口しょうゆ | 13 / 大さじ3 |
| 酒 | 7 / 大さじ2 |
| みりん | 7 / 大さじ1½ |
| 塩 | 0.1 / 小さじ½ |
| 木の芽 | 少々 / 少々 |

● いい伝え
自慢したいこと

物の豊かでない時代は食べ物を大切に、今では捨ててしまうような小さい芋でも食糧として大切に貯蔵していました。春風が吹き暖かになると、箱の中で芋から芽が一斉に出始めるため水分がなくなってきます。長い芽をむしり取り、大きさの同じ小芋を大鍋に入れ、チョロチョロ燃える囲炉裏にかけ長時間煮つめておかずとして食べていました。明治時代から続いているこの料理は、しょうゆ味だけでしたが昭和20年後半より砂糖も加え、あめ色に煮つめたころころ煮は、おふくろの味というより、歴史を感じさせる味かもしれません。



● 作り方

- ①じゃが芋は、皮をきれいに洗い油で炒め、だし汁、しょうゆ、砂糖を入れ弱火でじっくりと煮つめる。
- ②汁気がなくなり皮にしわが寄り硬くなったらみりんを入れてからめる。

● アドバイス

- じゃが芋は、カリウムをたくさん含んでいる食品です。カリウムはナトリウムと一緒にあって、ナトリウムを体外に排出する働きがあります。食塩を多くとりやすい私達の食生活に、食事だけでなく間食にも利用して十分にとりたい食品です。
- くず芋として捨ててしまうような小さい芋を、お盆すぎに日陰でよく干して使うと色のきれいな料理に仕上がります。新じゃが芋では、皮がむけてきれいに仕上がりにません。
- 皮ごとゆつくりと煮つめると味もほどよく浸み、保存食やお茶うけにととてもよくあい、子供の間食としても喜ばれます。

● 栄養量 (1人分)

| | | |
|--------|------|------|
| エネルギー | 132 | kcal |
| たんぱく質 | 2.5 | g |
| 脂質 | 3.2 | g |
| カルシウム | 6 | mg |
| 鉄 | 0.6 | mg |
| 食塩 | 0.9 | g |
| ビタミンA | 0 | IU |
| ビタミンB1 | 0.11 | mg |
| ビタミンB2 | 0.04 | mg |
| ビタミンC | 23 | mg |
| 繊維 | 0.4 | g |

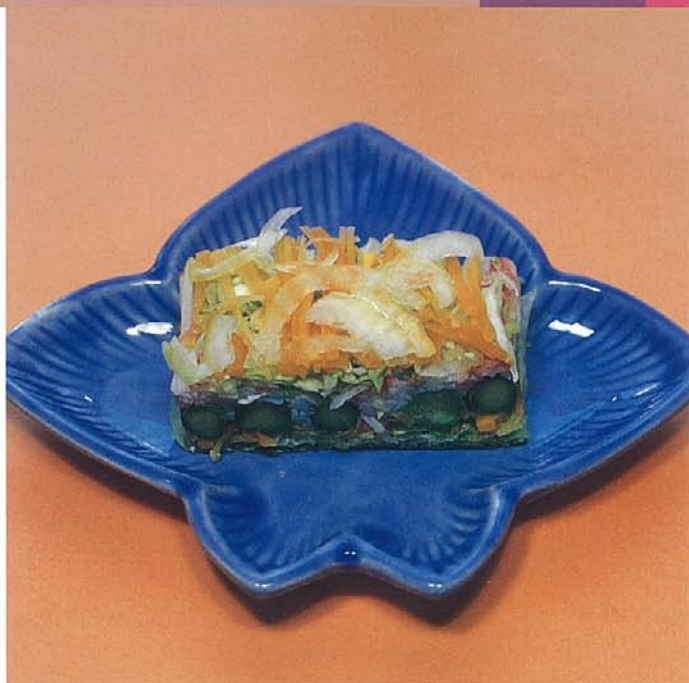
● バランス診断



| 材 料 と 分 量 | | | |
|-----------|-----|------|---------------|
| 1人分 (g) | | 4人分 | めやす |
| じゃが芋 | 100 | 400 | g |
| 油 | 3 | 大さじ1 | |
| だし汁 | 適量 | 適量 | |
| しょうゆ | 6 | 大さじ | $\frac{1}{3}$ |
| 砂糖 | 3 | 大さじ | $\frac{1}{3}$ |
| みりん | 5 | 大さじ | 強 |

● いい伝え 自慢したいこと

アスパラガスは、独特な香りと上品な味を持ち、戦後肉食の普及とともに消費が増えている食品の一つです。春に盛り土をして、土の中で伸長した若葉を収穫するホワイトアスパラガスは、缶詰の原料として使われます。盛り土をせず、光に当てたまま生長させて収穫するグリーンアスパラは、生食がほとんどです。春先の野菜が不足しがちな時に収穫でき、食卓をにぎわしてくれます。この料理は、人参やセロリーも一緒に押し寿司風にする事で、見た目の楽しさを工夫してみました。



● 作り方

- ①グリーンアスパラガスは、4～5分茹で、水気を切る。
- ②セロリーはすじを取り、その他の野菜と共に細かい線切りにする。
- ③押し寿司の型にアスパラガスを敷き、カニかまぼこ、野菜を色どり良く重ねて押しをする。
- ④4人分に切り皿に盛り、三杯酢をかけて食べる。

● アドバイス

- アスパラガスは野菜の中では、たんぱく質や灰分が多い食品です。
- アスパラガスは、鮮度が低下しやすく、茹ですぎると、くずれやすくなるので収穫後すぐに短時間で茹でるのが、鮮やかな緑を生かすコツです。
- 三杯酢のあっさりした味付は、肉や魚等のたんぱく質を使った揚げ物に添えるのにぴったりの一品です。

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 57 kcal |
| たんぱく質 | 3.5 g |
| 脂質 | 0.2 g |
| カルシウム | 38 mg |
| 鉄 | 0.9 mg |
| 食塩 | 1.4 g |
| ビタミンA | 536 IU |
| ビタミンB1 | 0.10 mg |
| ビタミンB2 | 0.12 mg |
| ビタミンC | 20 mg |
| 繊維 | 0.9 g |

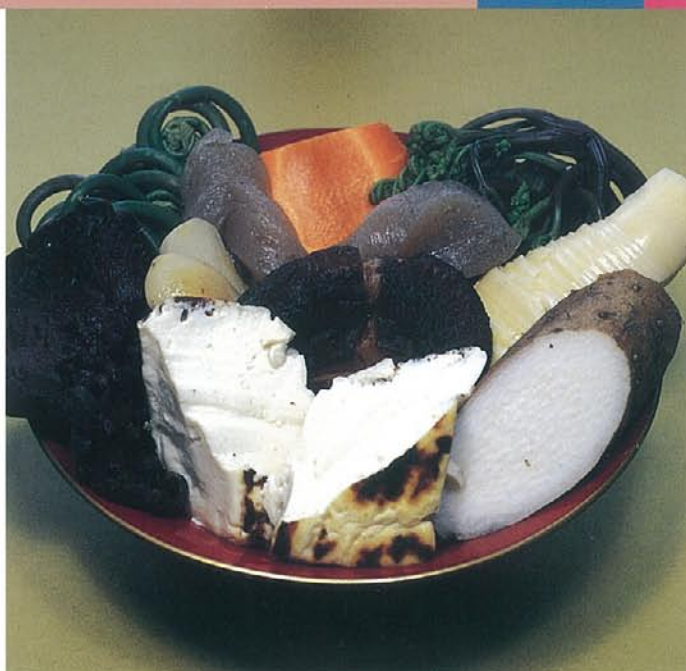
● バランス診断



| 材 料 と 分 量 | |
|------------|-------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す |
| グリーンアスパラガス | 50 200g |
| レタス | 5 20g |
| カニかまぼこ | 10 40g |
| セロリー | 5 20g |
| 人参 | 10 40g |
| 玉葱 | 10 40g |
| キャベツ | 20 80g |
| 胡瓜 | 20 80g |
| 砂糖 | 4 大さじ2 |
| 酢 | 11 大さじ3 |
| しょうゆ | 7 大さじ1½ |

● いい伝え 自慢したいこと

横田町の祝いに欠かせない料理として梅椀があり、山菜を使った煮しめや立魚を各家庭自慢の朱塗りの器に盛り付けて本膳に出します。これには、箸をつけない事になっており、昔はわらで作ったわらしぼというものに入れて持ち帰り家族みんなで食べていました。そのため一椀に6～8人分の量が盛られています。奥出雲の山々の雪が解け、春を告げるようにわらび、ぜんまい、蕨等が顔を出すと待っていたように家族で山菜採りに出かけます。たくさん採って、塩漬けにしておいて、行事の度に煮しめにして食べます。山菜をしっかり使った煮しめの味と香りは故郷を思い出させ、昔から奥出雲の地で受け継がれています。



※写真は、6人分の煮しめが盛り付けてあります。

● 作り方

- ① 蕨、筍、わらび、ぜんまい、こう苳は塩出しをする。
- ② 干椎苳は水でもどし、里芋は皮をむき茹でる。
- ③ 人参は皮をむき、5mm幅の8cm長さ位に切る。
- ④ だし汁に調味料を加え、まず焼豆腐から煮て味を含ませ、次に蕨、筍、人参、こう苳、長芋（皮つきのまま）里芋と煮含める。
- ⑤ わらび、ぜんまいは煮てだし汁にひたす。
- ⑥ 材料が煮上がったら盛り合わせる。

● アドバイス

- 春にとれた山菜は、塩漬けにしておいて、行事食ごとに、取り出して食べます。これが昔から受けつがれたふるさとの味の一品となっています。
- 煮しめは、食物繊維の多い野菜を食べるのに良い方法ですが、味付けが濃いと塩分の摂りすぎになりますので注意します。

| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|--------|-------------------|
| 1人分 (g) | 4人分めやす | |
| 蕨 | 15 | 60g |
| 筍 | 25 | 100g |
| わらび | 10 | 40g |
| ぜんまい | 10 | 40g |
| 干椎苳 | 5 | 20g |
| こう苳 | 10 | 40g |
| 長芋 | 20 | 80g |
| 里芋 | 10 | 40g |
| 人参 | 10 | 40g |
| 焼豆腐 | 25 | 100g |
| こんにゃく | 10 | 40g |
| 砂糖 | 4 | 大さじ2 |
| みりん | 3 | 大さじ $\frac{2}{3}$ |
| 薄口しょうゆ | 13 | 大さじ3 |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 89 kcal |
| たんぱく質 | 6.3 g |
| 脂 質 | 1.7 g |
| カルシウム | 69 mg |
| 鉄 | 1.6 mg |
| 食 塩 | 2.2 g |
| ビタミンA | 426 IU |
| ビタミンB1 | 0.15 mg |
| ビタミンB2 | 0.22 mg |
| ビタミンC | 6 mg |
| 纖 維 | 1.3 g |

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

いちごの野生種は、石器時代より食べられていましたが栽培の歴史は新しく、18世紀にオランダで、2種類のいちごが自然交雑したのがきっかけと言われて、オランダいちごと言われていた所以です。

日本で栽培が定着したのは、約100年前からのことで、ここ大東町では、昭和46年より特産品として栽培しています。

採れたてのいちごは甘酸っぱく、そのまま生で食べるのが一番おいしいものです。商品価値のない、不揃いのいちごの利用法の一つとしていちごソースを考えました。



● 作り方

- ① いちごは、きれいに洗い、へたをとり裏ごしにする。
- ② 梅干は種をとり、裏ごしにする。
- ③ いちごと梅干を合わせ、こしょう、酢で味をととのえる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、牛肉をさっと焼く。
- ⑤ 皿にいちごソースを敷き、焼いた肉を乗せ、レタスを添える。

● アドバイス

- いちごは、ビタミンCが豊富な果物で、4個で1日の必要量が摂れます。
- 梅干は、色の赤いものを選んで使うとソースの赤色が鮮やかにでき上がります。
- このソースは牛肉の他に、豆腐ステーキや焼椎茸にも合います。

| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|----|-------------------|
| 1 人 分 (g) | | 4 人 分 め や す |
| いちご | 30 | 120g |
| 梅干 | 6 | 小4個 |
| 酢 | 2 | 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| こしょう | 少々 | 少々 |
| 牛肉 | 60 | 240g |
| 油 | 2 | 大さじ $\frac{2}{3}$ |
| レタス | 15 | 60g |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 127 kcal |
| たんぱく質 | 12.1 g |
| 脂 質 | 6.8 g |
| カルシウム | 13 mg |
| 鉄 | 1.1 mg |
| 食 塩 | 1.4 g |
| ビタミンA | 17 IU |
| ビタミンB ₁ | 0.53 mg |
| ビタミンB ₂ | 0.21 mg |
| ビタミンC | 26 mg |
| 繊 維 | 0.4 g |

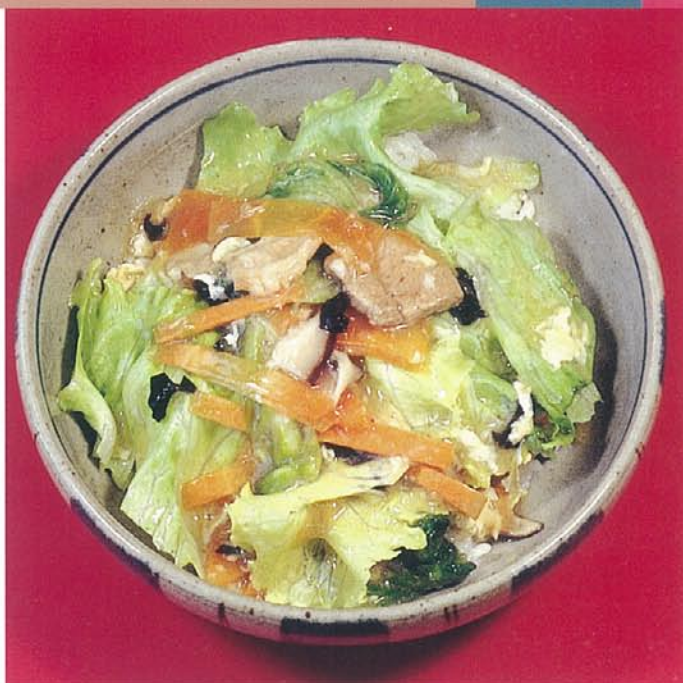
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

レタスは、掻きちしゃ、莖ちしゃ、立ちちしゃ、葉ちしゃ、玉ちしゃと5種類に大別されます。日本でいうレタスは、この中の玉ちしゃで近年食生活の変化により、需要が伸びている野菜の一つです。

レタスは、サラダ専用の野菜といわれるほど、葉の組織が軟らかく、歯切れが良いのが特徴です。皿やかごに敷いた上に料理を盛るレタスベッドや、はがした時の形がカップに似ているところから、レタスカップといってサラダなどを盛る脇役的な使い方がほとんどです。いつもは脇役的で少ししか使われないレタスを、レタス丼としてたっぷり使いました。また捨ててしまいがちなレタスの外側の利用にもなる料理です。



● 作り方

- ①生姜はみじん切り、椎茸は薄いそぎ切りにする。
- ②人参は、薄い短冊切り、豚肉は2cm幅に切る。
- ③中華鍋に、胡麻油を熱し、切った材料を炒め水を2カップ加え、コンソメ、こしょうで味をととのえる。
- ④レタスを手でちぎって加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、とき卵を流し半熟で火を止める。
- ⑤御飯の上にかける。

● アドバイス

- レタスは、無機質、ビタミンを多く含んでいます。中でも多く含まれているビタミンEは、加熱しても壊れにくくビタミンAの吸収を助けます。
- この料理は、豚肉の代わりにエビやイカを使ったり、季節の野菜を使い変化をつける事ができます。レタスを加えたらすぐに火を止め、シャキシャキとした歯ざわりを残すようにします。
- 牛乳を1本、または、海草や小魚を使った料理を組み合わせましょう。

| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|--------|------|
| 1人分 (g) | 4人分めやす | |
| レタス | 90 | 360g |
| 豚肉 | 25 | 100g |
| 人参 | 15 | 60g |
| 椎茸 | 5 | 20g |
| 卵 | 25 | 2個 |
| 生姜 | 7 | 28g |
| こしょう | 少々 | 少々 |
| 胡麻油 | 3 | 大さじ1 |
| 片栗粉 | 4 | 大さじ2 |
| コンソメ | 3 | 12g |
| 米 | 75 | カップ2 |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 429 kcal |
| たんぱく質 | 14.1 g |
| 脂 質 | 10.9 g |
| カルシウム | 47 mg |
| 鉄 | 1.8 mg |
| 食 塩 | 1.9 g |
| ビタミンA | 843 IU |
| ビタミンB1 | 0.36 mg |
| ビタミンB2 | 0.27 mg |
| ビタミンC | 7 mg |
| 繊 維 | 1.0 g |

● バランス診断

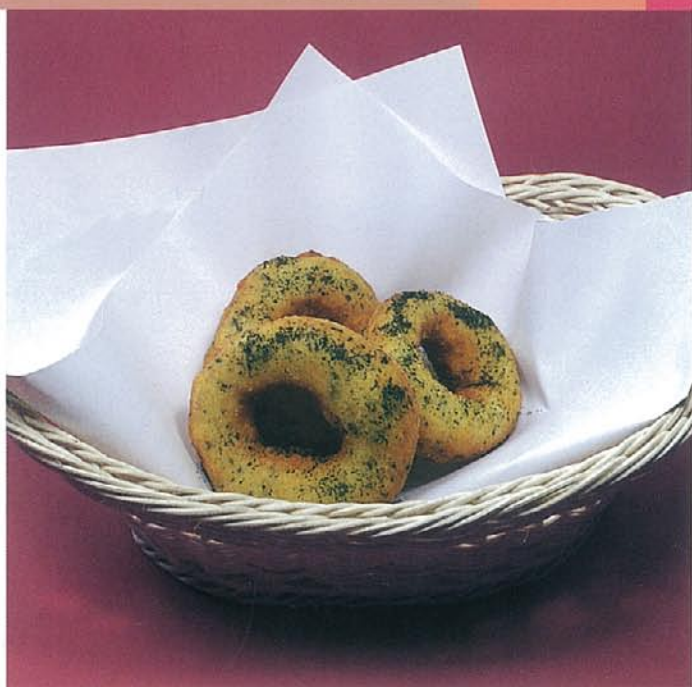


● いい伝え 自慢したいこと

その昔、茶は飲み物というより薬として中国から渡来し、初めは僧侶の読経時の眠気覚ましに、また感冒や頭痛薬にと、用いられました。

最近では、茶の産地に胃がんの発生率が低いともいわれています。これには茶に含まれるタンニンが、がんを押さえたりビタミンCが身体の抵抗力を強めたりすると考えられているからです。

加茂町では昭和42年に砂子原地区で茶園が造成され、その生産量は年々増えています。10数年前、茶を飲み物としてではなく料理に使って食べようという発想から、この料理が誕生しました。それ以来、子供から年寄りまでお茶を食べる料理として親しまれています。



● 作り方

- ①さつま芋は茹でてよくつぶし、砂糖、バター、卵を加えてよく練る。
- ②次に茶を細かく、粉にして小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクを加え、たねを作る。
- ③たねをドーナツの型にし、油で揚げ、煎茶の粉茶を上からかける。

● アドバイス

- 茶のビタミンCは、発酵させると壊れてしまうので、ウーロン茶や紅茶にはほとんど含まれず、緑茶だけのものといえます。また茶のビタミンEやカロチンは、水に溶けない性質ですが、茶の葉を丸ごと使うこのような料理では摂取する事ができます。
- むしパンやドーナツ等にさつま芋を半々づつ入れると、さつま芋の自然の甘味が生かされ、繊維もたくさんとれます。
- 茶のタンニンは、鉄分の吸収を防げるので、貧血の人は飲むタイミングに気をつけましょう。

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 367 kcal |
| たんぱく質 | 7.2 g |
| 脂質 | 17.4 g |
| カルシウム | 62 mg |
| 鉄 | 0.9 mg |
| 食塩 | 0.2 g |
| ビタミンA | 246 IU |
| ビタミンB1 | 0.11 mg |
| ビタミンB2 | 0.19 mg |
| ビタミンC | 10 mg |
| 繊維 | 0.4 g |

● バランス診断



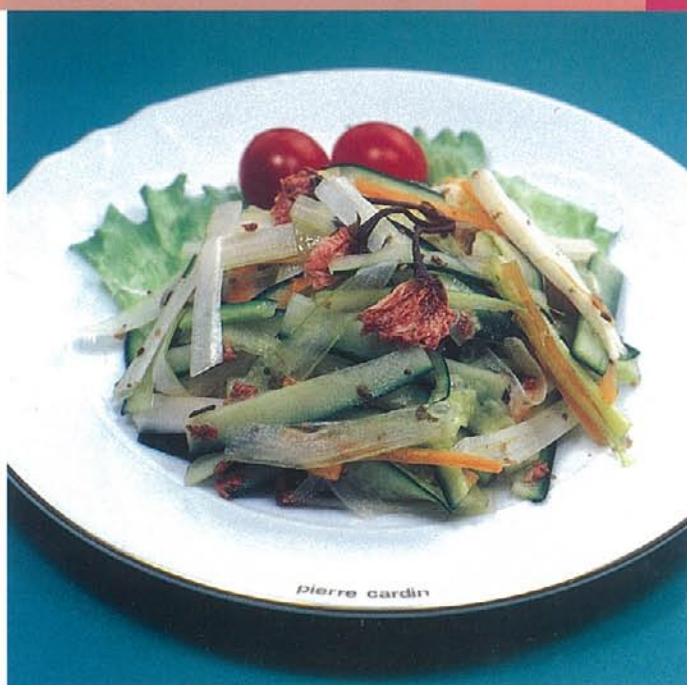
| 材 料 と 分 量 | | 1 人 分 (g) | | 4 人 分 め や す | |
|-----------|----|-----------|-------------------|-------------|--|
| 茶 | 2 | | 小さじ2 | | |
| さつま芋 | 30 | | 120g | | |
| 小麦粉 | 40 | | 160g | | |
| 卵 | 20 | | 80g | | |
| ベーキングパウダー | 1 | | 大きじ $\frac{1}{2}$ | | |
| スキムミルク | 3 | | 大きじ2 | | |
| 砂糖 | 2 | | 大きじ1 | | |
| バター | 3 | | 小さじ3 | | |
| 揚げ油 | 12 | | — | | |
| 粉茶 | 1 | | 小1 | | |

● いい伝え 自慢したいこと

平成2年「きすき桜並木」は、「日本さくらの会」から日本さくら名所100選に認定されました。斐伊川の清流にそって約2 kmにわたる桜トンネルは、中国随一の名所としてその名をはせています。

この斐伊川堤の桜は、明治の終わり頃から町民の手によって植えはじめられ、多年町民が愛情をそそぎ、今を盛りとして町のシンボルとなっています。

各家庭では、4月末に塩漬けにしておいた桜を祝い事の席で、桜茶として出すのはもちろん、色々な素材と組み合わせて桜の香りを楽しむ料理に工夫しています。



● 作り方

- ①レタス・胡瓜・セロリー・人参は短冊切りにする。
- ②桜の花は塩抜きして、半量のみじん切りにする。
- ③酢・油・みじん切りの桜の花を混ぜてドレッシングを作る。
- ④切った野菜の上に桜の花をちらし、ミニトマト・レモンをかざり、上からドレッシングをかける。

● アドバイス

- 桜の塩漬けは塩分が多いので、少し水にさらして塩抜きをしてから料理に用います。
- 肉や魚等のたんぱく質を含む主菜と組み合わせると、バランスがよくなります。
- 桜の塩漬けを使ってクッキー、ゼリー、白身魚の蒸し物、混ぜごはんなどにしても、おいしくいただけます。

| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|----|-------------|
| 1 人 分 (g) | | 4 人 分 め や す |
| レタス | 20 | 80 g |
| ミニトマト | 15 | 小8ヶ |
| レモン | 5 | 4切 |
| 胡瓜 | 30 | 120 g |
| セロリー | 30 | 120 g |
| 人参 | 10 | 40 g |
| 酢 | 8 | 大さじ2 |
| 油 | 13 | 大さじ4 |
| 桜の花(塩漬) | 3 | 12 g |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 139 kcal |
| たんぱく質 | 1.0 g |
| 脂 質 | 13.1 g |
| カルシウム | 30 mg |
| 鉄 | 0.4 mg |
| 食 塩 | 0.4 g |
| ビタミンA | 533 IU |
| ビタミンB1 | 0.05 mg |
| ビタミンB2 | 0.04 mg |
| ビタミンC | 17 mg |
| 繊 維 | 0.7 g |

● バランス診断



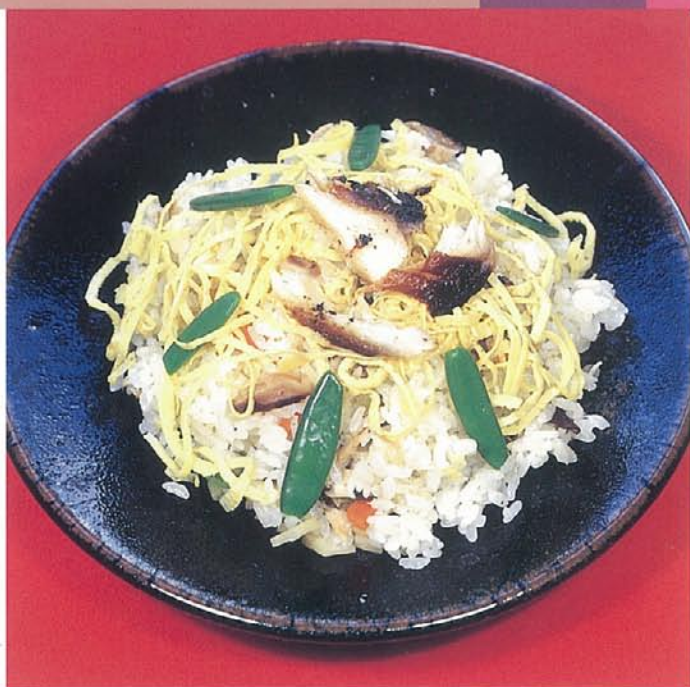
● いい伝え 自慢したいこと

焼鯖は、明治以前からある三刀屋の味です。

昔、大社で捕れた生鯖を歩いて三刀屋まで持って来ると腐るので、焼くか塩漬けにして広島県三次市まで持ってあがっていました。昔は小さい鯖を2~3匹、1本の串にさして炭で焼いていました。

そのままつけるのも御馳走ですが、何か行事がある度に鯖や山椒、蔘、筍を入れた寿司御飯はどこのご家庭でも作られ、春のお祭りには欠かせない料理になっています。

また、残った骨に付いた身はほぐして熱い御飯にのせてしょうゆをかけ、熱い番茶を注ぎ、鯖の茶漬けにしてもいただけます。



● 作り方

- ①米はかために炊く。
- ②人参、椎茸、筍はだし汁で煮て、みじん切りにする。
- ③焼鯖は骨を取ってほぐす。
- ④具と合わせ酢を炊きあがった御飯に混ぜる。
- ⑤卵は油をひいて錦糸卵にして上に飾る。
- ⑥さやえんどうは色よく茹でて、上に飾る。

● アドバイス

- 鯖は典型的な赤身魚で、水分、脂質の含量は季節等により大きく変動します。旬は秋で、高度の不飽和脂肪酸の含量も多く、また、旨味成分のヒスチジンも多い為味もいので「秋鯖は嫁に食わずな」とも言われています。しかし腐敗が速いので、手早い処理が必要です。
- 生臭みを消すには生姜が最適ですが、味噌ともよく合うので味噌煮等にしてもおいしくいただけます。
- 春野菜の和え物と一緒にいただきます。

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 550 kcal |
| たんぱく質 | 20.6 g |
| 脂質 | 8.0 g |
| カルシウム | 530 mg |
| 鉄 | 1.8 mg |
| 食塩 | 1.9 g |
| ビタミンA | 998 IU |
| ビタミンB1 | 0.24 mg |
| ビタミンB2 | 0.29 mg |
| ビタミンC | 14 mg |
| 繊維 | 1.1 g |

● バランス診断



| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|-----|-------------|
| 1 人 分 (g) | | 4 人 分 め や す |
| 米 | 100 | カップ2 1/2 |
| 焼鯖 | 40 | 160 g |
| 人参 | 20 | 80 g |
| 生椎茸 | 20 | 80 g |
| 茹で筍 | 30 | 120 g |
| 煮干しのだし汁 | 適量 | 適量 |
| さやえんどう | 20 | 80 g |
| 卵 | 15 | 大1個 |
| 油 | 1 | 小さじ1 |
| 酢 | 15 | 大さじ4 |
| 砂糖 | 15 | 大さじ6 |
| 塩 | 1.5 | 小さじ1 |

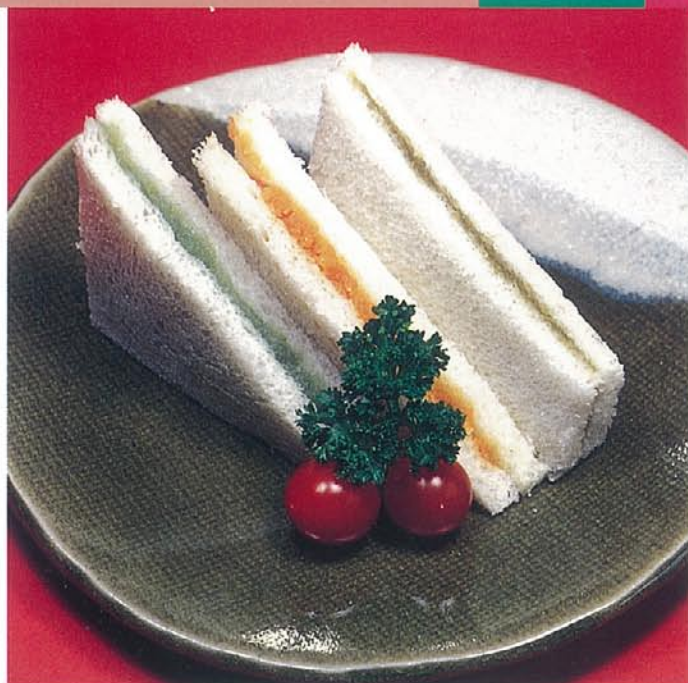
● いい伝え 自慢したいこと

落は、春の山菜でも最も親しいものです。

落の歴史は古いですが、栽培されはじめたのは18世紀に入ってからです。品種としては八つ頭、愛知早生、水落があります。

落の語源については、冬に黄色い花をつけるから「冬黄」でそれがつまって落になったとか「葉大草」が「布々岐」になり落になったなどといわれています。

落は水路、山路のどちらを使っても、それぞれの風味が楽しめます。ジャムにすると山菜が苦手な子どもにも喜ばれます。



● 作り方

- ①落は茹でて皮をむき、小さく切って砂糖をまぶしておく。
- ②砂糖をまぶした落をミキサーにかけてペースト状にする。
- ③厚手の鍋にペースト状の落を入れ、あくを取りながら弱火で煮つめてジャムを作る。
- ④人参は水を2～3回かえてやわらかくなるまで茹でる。
- ⑤茹でた人参をミキサーにかけてすりつぶす。
- ⑥すりつぶした人参を厚手の鍋に入れ、レモン、砂糖を加えて弱火で煮つめ、ジャムを作る。
- ⑦落ジャムと人参ジャムをパンにはさんでサンドウィッチにする。

● アドバイス

- 落の成分はほとんどが水分で、その他の成分はカリウムがやや多くなっています。季節感を味わう嗜好的要素の強い野菜なので大人に好まれています。この落ジャムは子どもにも食べられるよう工夫しています。主食だけでなくおやつにもいいでしょう。
- 実だくさんのスープか、サラダを副菜にさせていただくと、バランスがよくなります。

| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|----|-----------|
| 1人分 (g) | | 4人分めやす |
| 落ジャム | | |
| 落 | 50 | 200g |
| 砂糖 | 15 | 大さじ6 |
| 人参ジャム | | |
| 人参 | 30 | 120g |
| 砂糖 | 7 | 大さじ3 |
| レモン皮 | 2 | 10g |
| レモン汁 | 1 | 小さじ1 |
| 食パン | 60 | サンドイッチ用8枚 |
| ミニトマト | 20 | 80g |
| パセリ | 2 | 8g |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 261 kcal |
| たんぱく質 | 5.9 g |
| 脂 質 | 2.4 g |
| カルシウム | 61 mg |
| 鉄 | 1.2 mg |
| 食 塩 | 0.9 g |
| ビタミンA | 1,370 IU |
| ビタミンB1 | 0.07 mg |
| ビタミンB2 | 0.08 mg |
| ビタミンC | 15 mg |
| 繊 維 | 0.8 g |

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

「水と緑とふれあいの町」のキャッチフレーズの掛合町では、きれいな溪流に山葵が生えています。春の訪れとともに「山葵が生えちようかもしれんね」と取りに出かけます。持ち帰ると早速しょうゆ漬や粕漬けにし、春の味覚を楽しみます。

山葵の香味成分はシニグリンで、ゆっくり時間をかけておろすとミロシナーゼという酵素がよく働いて辛みが増します。このピリッとした辛みが胃を刺激して食欲を起こさせます。新鮮な山葵をなるべく細かいおろしがねで、時間をかけてゆっくりと“の”の字にまわしながら、使う量だけおろすのがコツです。

この料理は、山葵特有の風味により季節を味わう副菜です。



● 作り方

- ①人参はせん切り、しらたきは3cmに切り、筍は短冊に切る。
- ②人参、しらたき、筍を茹でて、水気をよく切る。
- ③山葵の粕漬に砂糖を加え、材料を和える。

● アドバイス

- 山葵にはデンプンが多く、ビタミンCも多いですが、食べる量が少ないので栄養素を摂取することを目的とせず、香辛性を活用します。また、日本特産の香辛料なので和風料理には欠かせません。
- 粕漬は塩分を多く含むので使う量に気をつけたり、他の調味料を控えます。
- この料理は山葵の風味を大切にしている料理なので、魚や肉や卵や大豆を使った主菜とたっぷり野菜の副菜に添えていただきます。

| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|-------------|----------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す | |
| 山葵の粕漬 | 50 | 200g |
| 人参 | 12 | 50g |
| しらたき | 25 | 100g |
| 筍 | 25 | 100g |
| 砂糖 | 6 | 大さじ2 1/2 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 111 kcal |
| たんぱく質 | 4.9 g |
| 脂 質 | 0.3 g |
| カルシウム | 50 mg |
| 鉄 | 0.8 mg |
| 食 塩 | 1.7 g |
| ビタミンA | 501 IU |
| ビタミンB1 | 0.06 mg |
| ビタミンB2 | 0.13 mg |
| ビタミンC | 3 mg |
| 繊 維 | 0.8 g |

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

よもぎは全国各地の路傍、土手、あぜ等いたるところに自生しています。若葉が食用になり、春の若葉を摘み、茹でてあくを抜いてもち米に混ぜて作った草餅は昔から食べられており、草餅を作るという意味で「モチグサ」とも呼ばれています。よもぎには邪気を払う力があり、寿命が延びるといふ中国からのいい伝えもあります。この料理は家の周囲にいくらでもあるよもぎを摘み、お粥に混ぜて色と香りを楽しむとともに、ビタミンの補給をしたものですが、先人の知恵はすばらしいと思います。



● 作り方

- ①よもぎはきれいに洗って茹でる。
- ②茹でたよもぎは水に長時間つけて、あくを抜く。
- ③あく抜きをしたよもぎは小さく切る。
- ④干椎茸は水でもどした後、人参とともにせん切りにする。
- ⑤洗い米に水を加えて炊く。
- ⑥粥が八分目かた煮えた時、椎茸、人参、ちりめんじゃこ、よもぎを加えて煮る。
- ⑦最後に、スキムミルクと塩を加えて仕上げる。

● アドバイス

- よもぎにはカルシウム、鉄、カロチンなどが多く含まれています。草餅の他に浸し物、汁の実、菜飯にしても香りがよく、そのまま天婦羅にしてもおいしいです。
- 副食として、魚、肉、卵、大豆等のたんぱく質性食品や油脂類を組み合わせた豆腐ステーキや、野菜たっぷりの卵サラダなどはいかがでしょうか。

● 栄養量 (1人分)

| | | |
|--------|----------|--|
| エネルギー | 306 kcal | |
| たんぱく質 | 9.4 g | |
| 脂質 | 1.1 g | |
| カルシウム | 75 mg | |
| 鉄 | 1.6 mg | |
| 食塩 | 1.0 g | |
| ビタミンA | 810 IU | |
| ビタミンB1 | 0.16 mg | |
| ビタミンB2 | 0.17 mg | |
| ビタミンC | 5 mg | |
| 繊維 | 1.0 g | |

● バランス診断



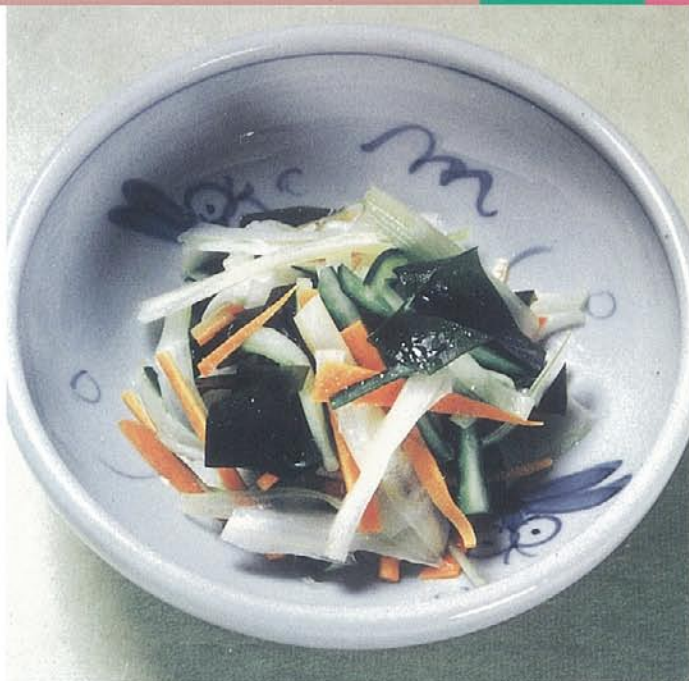
| 材料と分量 | | |
|---------|-----|-------------------|
| 1人分 (g) | | 4人分めやす |
| 米 | 80 | カップ2 |
| 水 | 400 | 米の5倍 |
| よもぎ | 20 | 80g |
| 干椎茸 | 3 | 3枚 |
| 人参 | 10 | 40g |
| ちりめんじゃこ | 3 | 大さじ2 |
| スキムミルク | 2 | 大さじ1 |
| 塩 | 0.6 | 小さじ $\frac{1}{2}$ |
| | | |
| | | |
| | | |

● いい伝え 自慢したいこと

セロリーは白せり、オランダミツバとも言われます。日本へは加藤清正が韓国から持ち帰ったので「清正人蔘」と呼ばれ、その後オランダ人によって長崎へ伝えられたのでオランダミツバと呼ばれました。

セロリーは一般の家庭でも作ることができる便利な野菜で、頓原町でもよく作られています。葉は、佃煮にすると捨てる所がなく、生のまま食べられるので食卓によく登場します。生のセロリーは、さわやかな香りと旨味、それに歯ざわりが味わえます。

これは他の野菜や海の幸等と一緒に手早く料理ができるうえ、春の香り運ぶ料理として家族に好評です。



● 作り方

- ①くらはげは塩抜きをした後、水切りをする。
- ②わかめは塩抜きをして、食べやすい大きさに切る。
- ③セロリー、人蔘、胡瓜は4cm長さの短冊切りにし、セロリーは水につけてあく抜きをする。
- ④調味料でドレッシングを作る。
- ⑤全部の材料の水気を切って、ドレッシングで和える。

● アドバイス

- セロリーを味わうにはサラダが最適ですが、刺身、酢物の取り合わせや、スープ煮、フリッター、ビュール等の香味づけにも適しています。肉を使った煮物や炒め物に他の材料と混ぜて使うと、香りもよく味も引き立ちます。
- 緑色の強い部分は、白い部分の約2倍のカロチンを含むので、上手に使うようにしましょう。
- この料理は副菜なので、魚、肉、卵、豆腐を使った主菜に添えていただきます。

● 栄養量 (1人分)

| | | |
|--------|------|------|
| エネルギー | 116 | kcal |
| たんぱく質 | 1.7 | g |
| 脂質 | 10.1 | g |
| カルシウム | 36 | mg |
| 鉄 | 0.9 | mg |
| 食塩 | 1.0 | g |
| ビタミンA | 716 | IU |
| ビタミンB1 | 0.04 | mg |
| ビタミンB2 | 0.04 | mg |
| ビタミンC | 7 | mg |
| 繊維 | 0.6 | g |

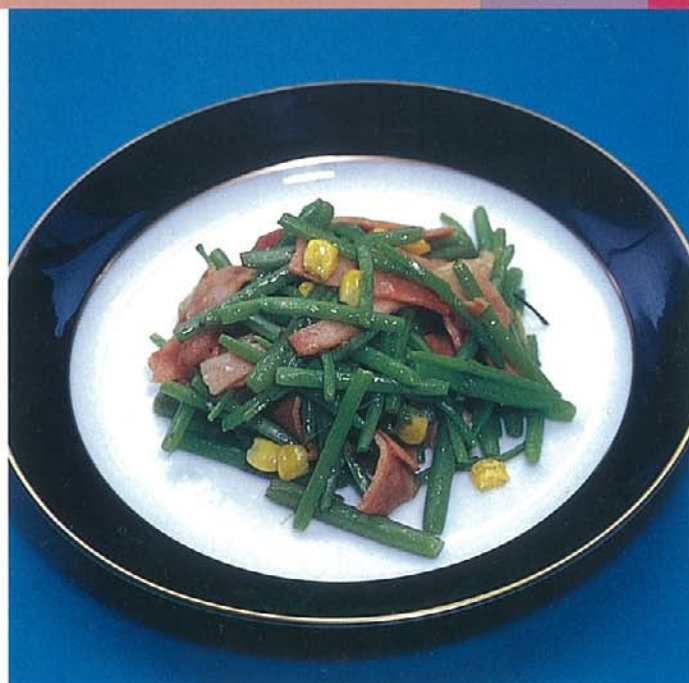
● バランス診断



| 材 料 と 分 量 | |
|-----------|-------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す |
| セロリー | 50 200g |
| 胡瓜 | 20 80g |
| 人蔘 | 15 60g |
| 塩抜きわかめ | 15 60g |
| 塩抜きくらはげ | 12 50g |
| 油 | 10 大さじ3 |
| 酢 | 15 大さじ4 |
| 塩 | 0.6 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 1 小さじ1/2 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

● いい伝え 自慢したいこと

たき菜は正式にはウワバミ草といい、ミズナとかミズとも言われています。沢の水がしたたり落ちるような場所や、細い清流の流れに沿って群生し、ウハバミ（ヘビ）の出そうな場所に生えるとか、茎に水気が多いことからこの名前がついています。茎と根を食用にしますが、根はたたいてとろろ汁のようにして食べるので「トロログサ」の別名もあります。春には茎を食べ、秋にはとろろにするほどぬめりが出てきます。赤来町では、田植えごろの忙しい仕事の合間をぬって採りにでかけます。農繁期頃の野菜の補いや、冬の野菜不足の解消のための保存用にと、生活に密着した貴重な山菜となっています。



● 作り方

- ①たき菜は皮を取り除いてサツと茹でて、適当な長さに切る。
- ②ベーコンは細く切る。
- ③まずベーコンを炒め、油が出てきたら、たき菜とコーンを加えて手早く炒め、軽くこしょうをしてあっさり味に仕上げる。

● アドバイス

- シャキ、シャキとした歯ざわりが食べる時に心地よく、この歯ざわりを生かすように料理するのがコツです。
- 高冷地の清水の流れる谷川に生えるので、どこの地でも手にはいるとはいえませんが、さつま芋の茎などが代替品となります。
- この料理はたき菜が身近にあれば農繁期にピッタリの副菜となり、実だくさんの和え物や、汁物等と一緒にいただきます。

| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|----|-------------|
| 1 人 分 (g) | | 4 人 分 め や す |
| たき菜 | 40 | 160 g |
| ベーコン | 20 | 4枚 |
| 冷凍コーン | 5 | 20 g |
| こしょう | 少々 | 少々 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|---------------------|---------|
| エネルギー | 98 kcal |
| たんぱく質 | 3.7 g |
| 脂 質 | 7.9 g |
| カルシウム | 65 mg |
| 鉄 | 0.8 mg |
| 食 塩 | 0.5 g |
| ビタミン A | 685 IU |
| ビタミン B ₁ | 0.12 mg |
| ビタミン B ₂ | 0.10 mg |
| ビタミン C | 21 mg |
| 繊 維 | 0.5 g |

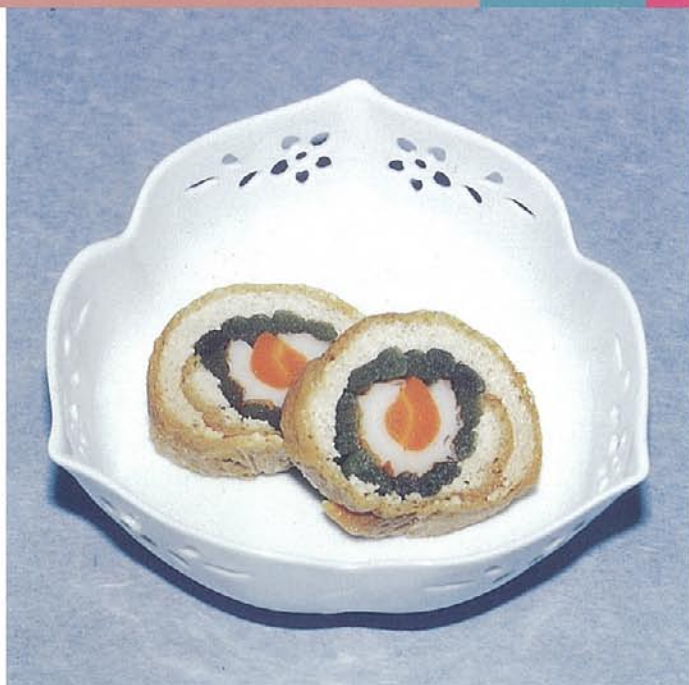
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

出雲平野の湿田地帯では、広々とした水田に比べると畑が乏しく、一般には、自家用として季節の野菜を家の周りの畑で作っている家庭も多いようです。蒨のとうの季節がすぎ、春も本格的になった頃、田植えに向けての準備を促すように、春らしい緑色の蒨が家の周り、畑のすみに伸びてきます。

この料理は、自生の蒨を味の含みが良い油揚とあわせて煮ものにし、おもてなし用にきれいに巻いたものです。蒨のシャキッとした歯ざわりと、適度なほろ苦さを楽しめます。



● 作り方

- ①蒨をやわらかく煮る。
- ②人参は、1.5cmくらいの棒状に切りうす味で煮つける。
- ③竹輪をたてに切り目を入れ、人参を入れる。
- ④しょうゆ、砂糖、みりんで油揚を煮て冷ます。
- ⑤油揚を四角に切り開き、上に蒨、竹輪を並べて巻き、妻楊子でとめる。
- ⑥巻き終わりを下にして油揚の煮汁で煮る。

● アドバイス

- 蒨は、食物繊維を多く含んでいますが、ビタミン類は、比較的少ない食品です。独特の風味を長く味わうため、保存できる加工品として、きやら蒨、味噌漬け、砂糖漬けなども多く出回っています。
- 蒨と人参は、うす味で煮るのがコツです。
- バランスよくするため、たんぱく源となる献立と、ビタミンの豊富な野菜を使ったサラダや、おひたし等を合わせていただきます。

| 材 料 と 分 量 | | | |
|-----------|----|-------------------|--|
| 1 人 分 (g) | | 4 人 分 め や す | |
| 蒨 | 30 | 120 g | |
| 人参 | 10 | 40 g | |
| 油揚 | 40 | 160 g | |
| 竹輪 | 20 | 80 g | |
| しょうゆ | 6 | 大さじ $\frac{1}{3}$ | |
| 砂糖 | 1 | 小さじ1 | |
| みりん | 4 | 大さじ1 | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

● 栄養量 (1人分)

| | | |
|--------------------|------|------|
| エネルギー | 202 | kcal |
| たんぱく質 | 10.5 | g |
| 脂 質 | 13.6 | g |
| カルシウム | 141 | mg |
| 鉄 | 2.3 | mg |
| 食 塩 | 1.4 | g |
| ビタミンA | 418 | IU |
| ビタミンB ₁ | 0.04 | mg |
| ビタミンB ₂ | 0.06 | mg |
| ビタミンC | 1 | mg |
| 織 維 | 0.3 | g |

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

平田市のブロッコリーは、10年来、水田の転作作物として盛んに栽培されてきました。春、秋の栽培面積は、昭和62年度の4.3haから毎年増えており、平成5年度には65.0haに及んで販売金額も1億6千7百万円となりました。

今では、生産婦人の活躍により「かあちゃんブロッコリー」という愛称で親しまれ、県下第1位の生産額を誇っています。このように、愛情をこめて育てたブロッコリーは粒がそろい、ふっくらとした花蕾と茎の軟らかさが特徴です。

ここに変わり白和えとして、豆腐の代わりに厚揚げを使って水切りの必要をなくし、手早くできるようにした一品を紹介します。



● 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でてざるにあげる。
- ②厚揚げは油抜きし、外側の茶色の部分を包丁で薄く切り、切り取った部分は長さ2cm幅1cmに切る。
- ③人参は薄く短冊に切り、茹でる。
- ④すり鉢で胡麻をよくすり、砂糖、味噌、しょうゆを加えてまぜる。
- ⑤厚揚げの中身を加えすりまぜる。
- ⑥和え衣でブロッコリー、人参、厚揚げの外側を和える。

● アドバイス

- ブロッコリーは、ビタミンA、Cが豊富です。ほかにカルシウムも多く、100g中に49mg含まれています。
- 茎の部分も軟らかいので、花蕾だけでなく一本丸ごと使えます。茎の部分はサラダやきんぴら等に利用するといろどりも良くなります。
- 主菜として、たんぱく源となる魚、肉などと組み合わせ、うす味の汁物を添えると、この料理が生きてきます。

| 材 料 と 分 量 | |
|-----------|----------------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す |
| ブロッコリー | 75 300g |
| 塩 | 少々 小さじ $\frac{1}{4}$ |
| 厚揚げ | 40 160g |
| 人参 | 15 60g |
| 炒り胡麻 | 2 大さじ1 |
| 砂糖 | 1 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| 白味噌 | 5 大さじ1 |
| しょうゆ | 1 小さじ $\frac{1}{2}$ |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 220 kcal |
| たんぱく質 | 13.0 g |
| 脂 質 | 14.6 g |
| カルシウム | 191 mg |
| 鉄 | 3.6 mg |
| 食 塩 | 0.8 g |
| ビタミンA | 915 IU |
| ビタミンB1 | 0.13 mg |
| ビタミンB2 | 0.23 mg |
| ビタミンC | 121 mg |
| 纖 維 | 1.2 g |

● バランス診断

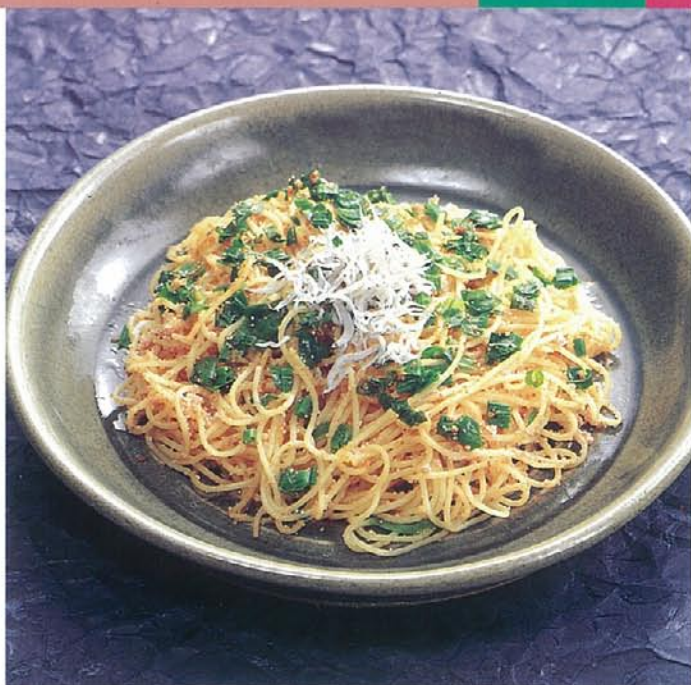


● いい伝え
自慢したいこと

分葱は、ユリ科の多年草であるが秋に植えつけ、収穫して春に種球を掘り上げるので2年生といわれ、分葱は葱の変種ですが、葱ぼうずができません。

別名ヒトモジ（一文字）と呼ばれています。ちなみにフタモジとはにらのことで、ともに臭みの強い野菜です。葱は古くから重要な野菜で、江戸時代に庶民の食べ物として、また、日本書紀にも登場しています。

葱より小形で臭いはおだやかで、特有な甘味と香りがスパゲティと相性がよく、子供にも喜ばれています。



● 作り方

- ① たっぶりの湯でスパゲティを茹でる。
- ② 湯通しした白す干しに白ワインをふりかけておく。
- ③ 油を熱してみじん切りのにんにくを炒め、明太子を腹から出して入れ、白す干し、スパゲティを加えて炒める。
- ④ 火をとめて、分葱の小口切りを混ぜ合わせる。

● アドバイス

- 葱類と同じような栄養成分で、スタミナ野菜です。硫化アリルという成分が含まれ、疲労回復に役立つビタミンB₁の吸収を助けます。また胃腸の働きをよくし、血行をうながしあたためます。その上、強い殺菌作用があります。
- 分葱は葱ほどに太くないので、小口切りにして吸い口、薬味、つま、鍋物のあしらひ等にします。分葱そのものを味わうにはすばやく茹でて、ぬたにすると春の味覚としてすぐれています。
- 野菜や海草、芋等を使った料理を組み合わせ、栄養のバランスを考えましょう。

| 材 料 と 分 量 | |
|-----------|-------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す |
| スパゲティ | 100 400g |
| 分葱 | 50 200g |
| 明太子 | 15 60g |
| 白す干し | 10 40g |
| 白ワイン | 10 大さじ3 |
| にんにく | 3 1かけ |
| 油 | 10 大さじ3 |
| こしょう | 少々 少々 |

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------------------|----------|
| エネルギー | 535 kcal |
| たんぱく質 | 21.8 g |
| 脂 質 | 12.6 g |
| カルシウム | 109 mg |
| 鉄 | 2.4 mg |
| 食 塩 | 2.2 g |
| ビタミンA | 291 IU |
| ビタミンB ₁ | 0.35 mg |
| ビタミンB ₂ | 0.23 mg |
| ビタミンC | 23 mg |
| 纖 維 | 0.7 g |

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

数々のスサノオ伝説に彩られたここ佐田町に、少し遅い春の訪れを告げる落のとうが3月頃芽を出します。冷たい空気の中で、まだ堅いつぼみが雪と土を押しつけて芽吹いてくる頃のあのほろ苦さと香りは、四季を知る日本人にしか分からない味です。春一番乗りの香りを味わうと、続いて他の山菜たちが芽を吹き出し、夏から秋へと徐々に姿を変え、根、茎、葉、花、実と私たちを楽しませてくれます。

“落のとう味噌”は、毎年欠かさず作る旬の味です。少し別の香りを加えてアレンジしながら、ずっと伝えたいものです。



● 作り方

- ①落のとうは熱湯で茹で、しばらく水に放し、あく抜きをしておく。
- ②水気をしぼってみじん切りにした落のとうを2等分する。
- ③半分は梅肉、残りは白味噌と合わせ、それぞれすり鉢でよくすり、火にかけみりんを加えて練る。
- ④豆腐は1丁を4枚に切り、水切りをしておく。
- ⑤フライパンに油をひき、豆腐を色よく焼く。
- ⑥豆腐を盛りつけ、落のとう味噌をかける。

● アドバイス

- 落のとうは、100g中にカロチンが610mg含まれるため、緑黄色野菜に分類されます。
- 落のとうは、香りを生かして苦み抜きをするのがコツです。あく抜きとしては塩と重曹を入れて茹でたり、水にさらすなどの方法がありますが、天ぷらにすると、生のまま用いても苦味が少なくなります。
- この料理から取れる野菜の量は少なく、サラダ菜を添えても、野菜の量は十分とはいえません。煮物、和え物等を添えましょう。
- おもてなし用には、だし汁を加えると、なめらかな味噌になります。

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 227 kcal |
| たんぱく質 | 9.3 g |
| 脂質 | 16.1 g |
| カルシウム | 163 mg |
| 鉄 | 2.3 mg |
| 食塩 | 1.3 g |
| ビタミンA | 146 IU |
| ビタミンB1 | 0.11 mg |
| ビタミンB2 | 0.08 mg |
| ビタミンC | 5 mg |
| 繊維 | 0.3 g |

● バランス診断



| 材 料 と 分 量 | |
|-----------|-------------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す |
| 落のとう | 10 40g |
| 梅肉 | 5 20g |
| みりん | 5 大さじ1 |
| 落のとう | 10 40g |
| 白味噌 | 4 大さじ1 |
| みりん | 5 大さじ1 |
| 豆腐 | 120 1丁 |
| 油 | 10 大さじ3 |
| だし汁 | 適量 適量 |
| サラダ菜 | 10 8枚 |

● いい伝え 自慢したいこと

じゃが芋はナス科の多年草、塊茎を食用とします。パレイショ、ジャガタライモ、ハッシュウイモ、ニドイモ等のほか多くの別名があります。原産地は南米のアンデス山系の中部高地でヨーロッパに伝えられ、日本には慶長3年にオランダ船でジャワのジャガタラから長崎に入り、湖陵町で栽培されるようになったのは明治になってからです。

じゃが芋の名はジャガタライモから生じています。じゃが芋は生育期間が短くて、栽培も容易で収穫量も多いですが、1年中お目にかかれるじゃが芋の中で、春にしか登場しないのが“新じゃが”。からだはコロコロと小粒ですが淡白な味と新鮮さは格別です。そのじゃが芋が最近、若い人に健康食と見直され始めています。掘りたてのホクホクした芋の味わいが、季節感と呼びおこしてくれるおすすめの一品です。



● 作り方

- ①じゃが芋は茹で粉ふき芋にしてつぶし、卵黄、チーズ、牛乳、塩を加えて練る。
- ②豚肉は広げて塩、こしょうをする。
- ③人参、ピーマン、もどした椎茸はみじん切りにし、バターで炒め、じゃが芋に混ぜ六等分する。
- ④棒状にし、豚肉で巻き、小麦粉、とき卵、パン粉を付けて揚げる。
- ⑤キャベツのせん切り、トマト、クレソンを添える。

● アドバイス

- じゃが芋はビタミンCが多く含まれています。中くらいの大きさ(100g)のもの1個に含まれているビタミンCは、リンゴの4個に相当します。じゃが芋のビタミンCは澱粉の膜によって保護され、熱を加えて調理しても損失が少ないのが特徴です。また、カリウムを多く含んだアルカリ性食品です。
- じゃが芋の発芽部分には、食中毒の原因物質であるソラニンが含まれているので、芽の部分は大きく切除して用いることが必要です。
- 野菜や海藻の和え物、豆腐のすまし汁等を補うとよいでしょう。

● 栄養量 (1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 295 kcal |
| たんぱく質 | 13.6 g |
| 脂質 | 18.6 g |
| カルシウム | 70 mg |
| 鉄 | 1.7 mg |
| 食塩 | 1.2 g |
| ビタミンA | 734 IU |
| ビタミンB1 | 0.59 mg |
| ビタミンB2 | 0.26 mg |
| ビタミンC | 34 mg |
| 繊維 | 0.7 g |

● バランス診断



| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|--------|-------------------|
| 1人分 (g) | 4人分めやす | |
| じゃが芋 | 60 | 240g |
| 豚肉薄切り | 40 | 160g |
| 塩 | 0.5 | 小さじ $\frac{1}{2}$ |
| こしょう | 少々 | 少々 |
| 卵黄 | 7 | 1個 |
| 粉チーズ | 2 | 大さじ1 |
| 牛乳 | 4 | 大さじ1 |
| 塩 | 0.5 | 小さじ $\frac{1}{2}$ |
| 人参 | 10 | 40g |
| ピーマン | 6 | 25g |
| 干椎茸 | 2 | 2枚 |
| バター | 2 | 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| 小麦粉 | 3 | 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| 卵 | 5 | 20g |
| パン粉 | 3 | 大さじ3 |
| 揚げ油 | 10 | — |
| キャベツ | 15 | 60g |
| クレソン | 5 | 20g |
| ミニトマト | 20 | 8個 |

● いい伝え 自慢したいこと

大社町日御碕のわかめの由来は、成務天皇6年（136年）正月5日の朝、一羽のうみねこが和布（わかめ）をついばんで、日御碕神社の欄干に掛けること三度におよび、社人がこれを神前に供えたことから有名になっています。

今でも旧正月5日「和布刈神事」が続けられ、当日は宇竜港内で船歌を唄って渡御の儀式が行われます。渡御船の水先は数人の若者が寒風に全裸で奉仕します。この神事が終わるとわかめは刈り始められます。

このような儀式とともに大社のわかめは伝統を持ち続け、出雲の名産として広く売り出され、メノハと呼ばれ親しまれています。



● 作り方

- ①わかめは水でよく洗い、湯通しして食べやすく切る。
- ②じゃが芋はマッチ棒位に切り、水に漬けたあとさっと茹でる。
- ③人参はせん切りにし茹でる。
- ④ささみは茹でて引きさく。
- ⑤調味料を合わせ、材料を和える。

● アドバイス

- 海藻類には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維には、整腸作用、血圧、コレステロール量の正常化、大腸がんの予防等に役立ちます。毎日の食卓に欠かさずのせたい食品です。
- 生わかめ50g中に食塩が0.8g含まれています。水でよく洗い調理します。
- 塩漬けわかめを使う時は上手に塩出しするのがコツです。
- 主菜となる魚の焼物、煮物等と、野菜の和えものを添えるといでしょう。

● 栄養量（1人分）

| | | |
|--------------------|------|------|
| エネルギー | 96 | kcal |
| たんぱく質 | 5.6 | g |
| 脂質 | 5.3 | g |
| カルシウム | 59 | mg |
| 鉄 | 0.6 | mg |
| 食塩 | 1.0 | g |
| ビタミンA | 647 | IU |
| ビタミンB ₁ | 0.09 | mg |
| ビタミンB ₂ | 0.12 | mg |
| ビタミンC | 13 | mg |
| 繊維 | 0.3 | g |

● バランス診断



| 材 料 と 分 量 | | |
|-----------|-------------|-------|
| 1 人 分 (g) | 4 人 分 め や す | |
| 生わかめ | 30 | 120g |
| じゃが芋 | 30 | 120g |
| 人参 | 10 | 40g |
| ささみ | 15 | 60g |
| スキムミルク | 2 | 小さじ4 |
| 酢 | 8 | 大さじ2 |
| 油 | 5 | 大さじ1½ |
| 塩 | 0.4 | 小さじ⅔ |
| こしょう | 少々 | 少々 |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |