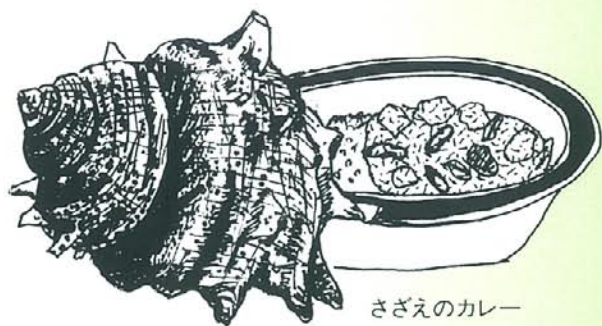


伝えていきまいたい故郷の味覚

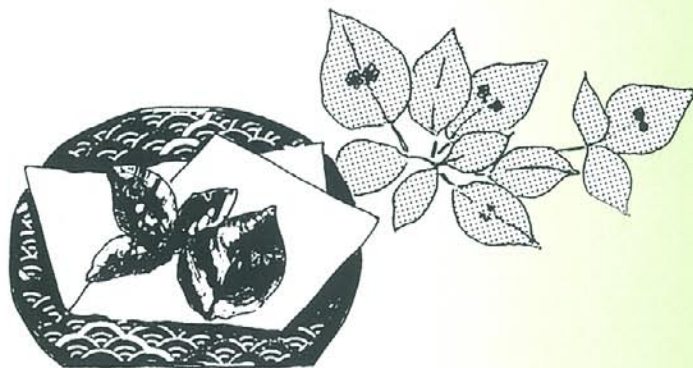
# 春 の編



春



さざえのカレー



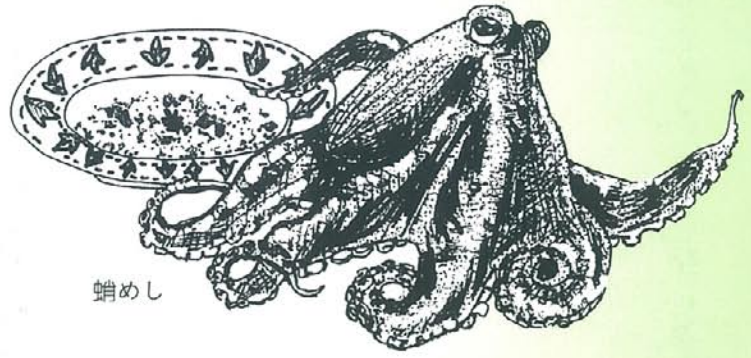
花いかだの天婦羅



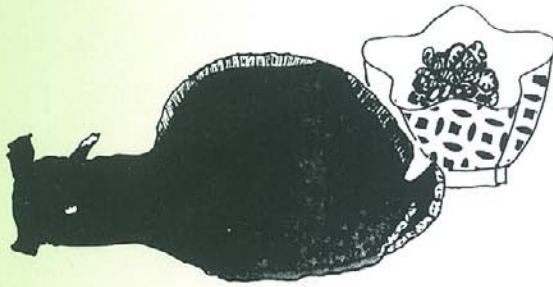
芽かぶそば



つましろがにの空揚げ



蛸めし



べこの木の芽あえ



オキシャクナゲ

## 春

- 1 ● 亀の手おじや(布施)
- 2 ● さざえのカレー(五箇)
- 3 ● 鯖のすきおこし(西郷)
- 4 ● 神葉のばら寿司(知夫)
- 5 ● 蛸めし(布施)
- 6 ● 蜷貝の混ぜ御飯(海士)
- 7 ● 芽かぶそば(西郷)
- 8 ● いかのとろ刺し(西郷)
- 9 ● さざえのへか(五箇)
- 10 ● いたや貝のバター焼(西ノ島)
- 11 ● いかのハンバーグ(西郷)
- 12 ● つましろがにの空揚げ(五箇)
- 13 ● 鰯つみれのあんかけ(西ノ島)
- 14 ● しろうおの卵とじ(西郷)
- 15 ● つぼ(海士)
- 16 ● 落とたらこの炊き合わせ(都万)
- 17 ● 蜷貝のこしょ味噌(海士)
- 18 ● しおでの卵とじ(布施)
- 19 ● 筍きんぴら(知夫)
- 20 ● 花いかだの天婦羅(布施)
- 21 ● ごんべの木の芽煮(五箇)
- 22 ● あらめのごま和え(西郷)
- 23 ● はんその白和え(五箇)
- 24 ● べこの木の芽和え(都万)
- 25 ● のびるのこじょうゆ添え(五箇)
- 26 ● 海辺のはりはり(知夫)
- 27 ● 麴漬(西郷)
- 28 ● こじょうゆ漬(西ノ島)
- 29 ● 骨せんべい(知夫)
- 30 ● きみのこつけ(都万)

## ● いい伝え 自慢したいこと

貝の形が亀の手に似ているところからこの名がつけました。  
地区によってはあさりと呼ばれています。

貝の大きさは小指の長さくらいに生育し、岩礁の裂け目に多く群生しています。

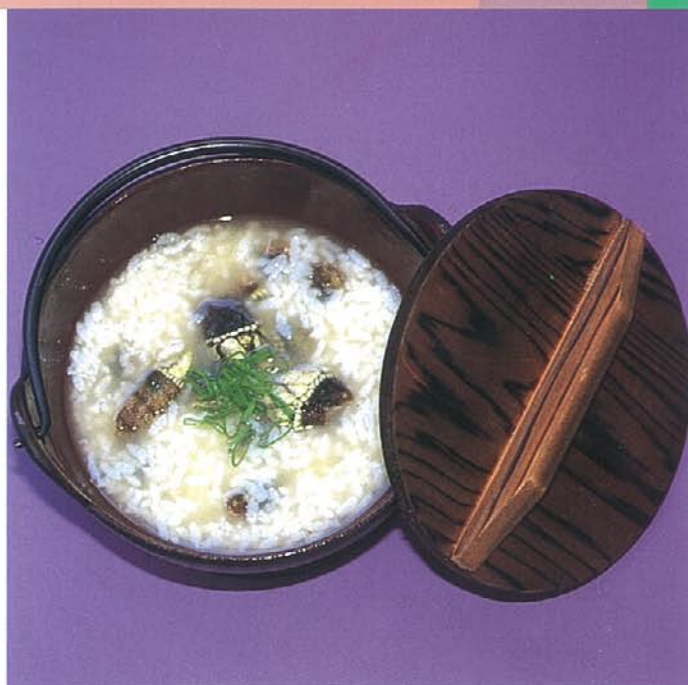
貝の両面を手ではさみ柄の部分まわしながら中にある身をとって食べます。

以前は海の沓を見て、大人も子供も貝採りをレクリエーションがわりに楽しんでいました。

持ち帰った貝はそのまま茹でて磯の香りを満喫しながら、大きな貝から競争で食べていたそうです。

今は冷凍保存で年中貝の味を楽しむことが出来ます。

昔は沢山とれて大きな貝からあさって(選んで)食べていたことからあさりの由来もあるようです…。



## ● 作り方

- ①あごだし(飛び魚のだし汁)をとる。
- ②だしの中に洗って水をきった米を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③亀の手を加え、塩としょうゆで味を整え最後にさらしねぎを入れる。

(あごだしの作り方)

- あごのうろこ、内臓、頭をとりきれいに洗う。
- 開いて熱湯で10~15分茹でる。
- 荒熱をとって1枚づつ並べ大骨を取って乾燥させる。
- そのままの状態が粉末にしてだしを取る。

## ● アドバイス

- だしは地元でとれる、飛び魚のだし汁と亀の手の旨味とが溶け合い、濃を感じると共にさっぱりとしたおじやです。
- あつあつをふきふき食べるのが身上で、食欲のない時など香りのあるねぎの薬味によりいっそう風味を増します。
- 魚、肉、卵を使った主菜と野菜、海藻をたっぷり使った副菜を加え食べましょう。
- 出来上がりにスキムミルクを入れても味がまろやかになり子供も美味しくいただけます。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	230	kcal
蛋白質	6.3	g
脂質	1.0	g
カルシウム	29	mg
鉄	1.9	mg
食塩	1.8	g
ビタミンA	60	IU
ビタミンB1	0.08	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	3	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
米	60	240g
亀の手	50 (20)	200 (80)g
ねぎ	10	40g
薄口しょうゆ	6	大さじ1½
あごだし	300cc	1200cc
塩	0.6	小さじ½杯

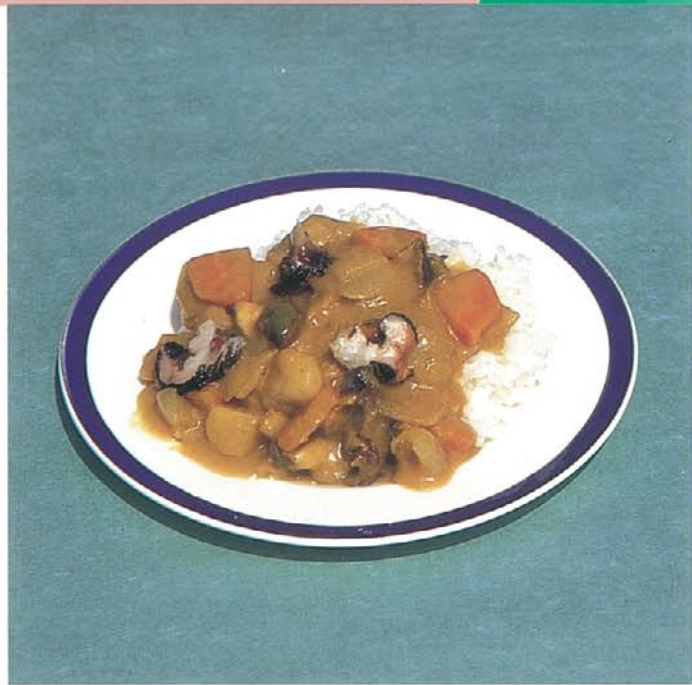
## ● いい伝え 自慢したいこと

まわりを海に囲まれた隠岐で豊富にとれる身近なさざえを利用した一品です。

さざえは栄螺と書き、末広りの縁起のよいものとして喜ばれます。一年中出回っていますが春から初夏にかけてが旬です。

貝殻の表面に突起があれば外洋型、なければ内湾型で、また海藻のついたものは餌の豊富な海で育った証拠でツボ焼き、酢の物、刺身、うに和え等と磯の香りがうれしいです。

大正9年発行の旧西郷町誌によると、さざえの殻を材料とした釘工場が大正元年頃から創業され、今のお金に換算すると約2億円という企業であったということです。



## ● 作り方

- ① さざえは蓋の付け根のところから、尖ったもので身を取り出す。
- ② さざえのむき身を薄く切る。
- ③ 人参、玉ねぎ、じゃがいもは乱切りにし、油で炒め水を加え、柔らかくなるまで煮こむ。
- ④ さざえを加えてカレールーを入れ味を整える。
- ⑤ 御飯にかけて食べる。

## ● アドバイス

- さざえには、たん白質のほか、カロチン、ナイアシンも多くほかの貝類とは少し異なった微量成分を持っています。
- 肉の入ったカレーとはひと味異なり、さっぱりとした磯の香りのするカレーライスはあっさりとし癖がなく、食欲をそそるため食べ過ぎに注意し、魚や大豆製品を使った主菜と野菜の副菜を組み合わせるとバランス良く食べましょう。
- さざえは煮過ぎると固くなるので、じゃがいも、玉ねぎが柔らかくなったところへさざえを加え、カレールーを入れるとさざえの風味を損なわず味が良くなります。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
さざえ	50	200g
人参	20	80g
玉ねぎ	30	120g
じゃがいも	50	200g
固形のカレールー	20	80g
サラダ油	4	大さじ1
米	70	280

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	486	kcal
蛋 白 質	17.6	g
脂 質	12.2	g
カルシウム	63	mg
鉄	3.2	mg
食 塩	2.6	g
ビタミン A	864	IU
ビタミン B1	0.19	mg
ビタミン B2	0.17	mg
ビタミン C	15	mg
繊 維	1.0	g

## ● バランス診断



## ● いい伝え 自慢したいこと

春の田植時期のごちそうとして西郷町の大久地区では欠かせない伝統的料理です。

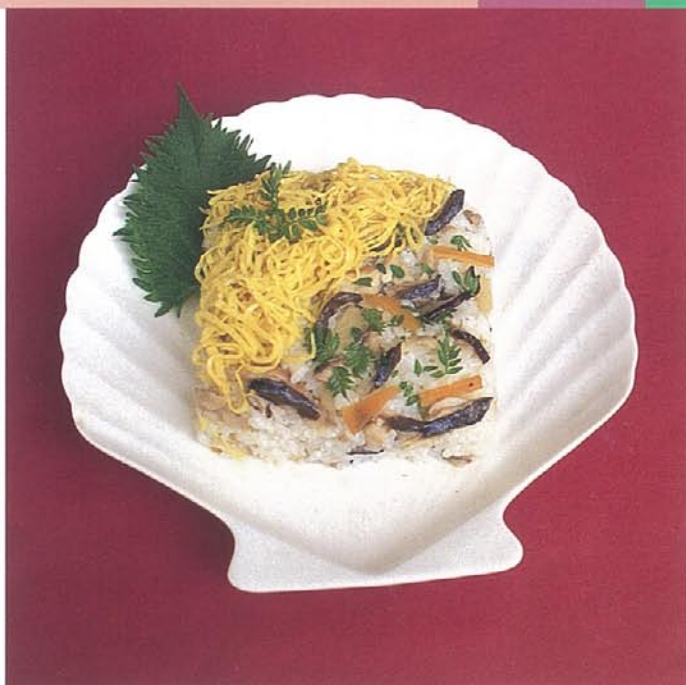
母から嫁へと引き継がれ、今でも田植の頃、新鮮な鯖が手に入ると作ります。

鯖のつきおこしの語源は、出来あがった御飯をもちぶたに入れ、先がまっすぐになったしゃもじで田畑を耕すように混ぜ、平たくした後、しゃもじで角に切ってお皿に盛るところから、**働き起こし**と呼ぶようになりました。

秋の収穫を願い、田植のごちそうとして手間換え(労働力の交換)の人をもてなしたものです。

調理に手間はかかりますが、田植の時期がくると一度は食べたくなる懐かしい味です。

鯖の代りに、飛び魚を利用してもあっさりとして、とても美味しくできます。



## ● 作り方

- ①鯖は3枚におろし、刺身のように切り、④の調味料で2時間くらい浸して酢じめにする。
- ②干し椎茸、切り干し大根はもどし露、筍、人参と共に小さく切る。
- ③だし汁にしょうゆ、砂糖を入れ野菜に味をつける。
- ④炊き上げた御飯をもちぶたに移し、酢じめの鯖、下味をつけた野菜を混ぜる。
- ⑤しゃもじで角に切って皿にうつす。
- ⑥さんしょう、錦糸卵を飾る。

## ● アドバイス

- 鯖は内臓の酵素が強く自己消化が早く進むのでいわゆる「鯖の生き腐れ」の言葉も生まれましたが、近年成人病を予防するEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含むことから健康食品として見直されています。
- 鯖の旬は一般的には秋を指すことが多いが、春鯖は脂肪が4%ぐらいと少ないことから出来あがりもあっさりとして食べやすく喜ばれます。
- この料理だけで塩分は2.6gと高いので薄味で具だくさんの汁物、酢の物やサラダ等野菜を主として塩分の少ない副菜を加えましょう。
- 具の彩りを鮮やかにし、マヨネーズを入れた「すきおこし」も子供に喜ばれます。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
大鯖(3枚おろし)	40 160g
酢	10 大さじ2 $\frac{2}{3}$
④ 砂糖	3 大さじ1
塩	0.4 小さじ $\frac{1}{3}$
米	113 450g
干し椎茸	3 4枚
切り干し大根	7 28g
露	25 100g
筍	25 100g
人参	8 32g
だし汁	50 カップ1杯
④ 薄口しょうゆ	12 大さじ3
砂糖	3 大さじ1
さんしょうの葉	少々 少々
錦糸卵	15 60g

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	606 kcal
蛋白質	20.5 g
脂 質	11.9 g
カルシウム	77 mg
鉄	2.8 mg
食 塩	2.6 g
ビタミンA	470 IU
ビタミンB1	0.28 mg
ビタミンB2	0.43 mg
ビタミンC	7 mg
繊 維	1.6 g

## ● バランス診断



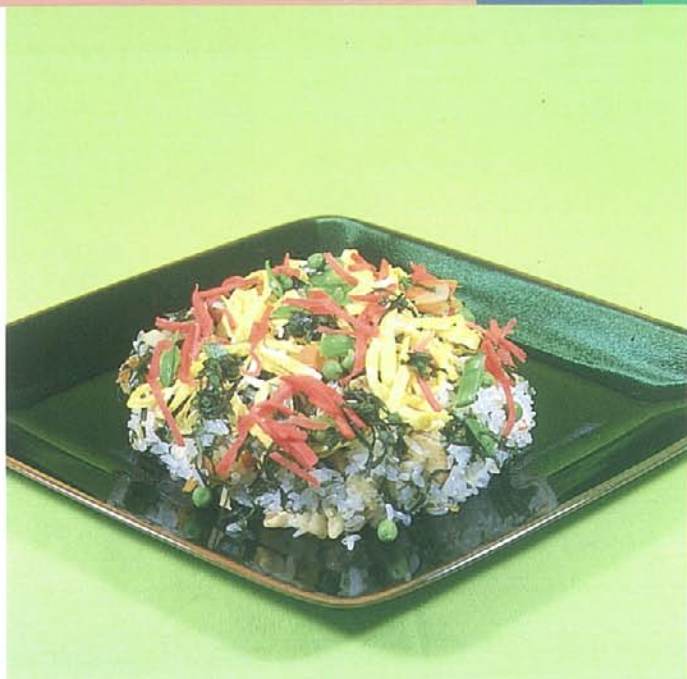
## ● いい伝え 自慢したいこと

神葉草はホンダワラ、タワラモクなどと呼ばれ穂俵とも書き、豊年の縁起として新年のしめ飾りに用いられます。

海に囲まれた隠岐は、古くから海藻の恵みを受けていました。

寒の時期にとった神葉は天日で乾燥させたり、塩漬等で保存します。

料理は漬物、酢味噌等にさせていただくのが一般的ですが、最近では御飯、洋風料理等にも利用しています。



## ● 作り方

- ①人参、筍、椎茸、かんぴょう、ちくわはだし汁、砂糖、しょうゆで下煮しておく。
- ②神葉草は油をひいて手早く炒め、うす塩をしたあと下煮した汁に浸す。
- ③酢、塩、砂糖で合わせ酢をつくり、ひと煮立ち後さましておく。
- ④合わせ酢をふりかけて酢し飯をつくり、煮浸しをした具を混ぜ合わせる。
- ⑤盛り付け後錦糸卵と木の芽をかざる。

## ● アドバイス

- 神葉は糖質、ミネラル、たん白質、ビタミン等の多いヘルシー食品です。
- ばら寿司は数多く具を入れるため栄養価は高くなりますが、塩分摂取も多くなります。
- 神葉は炒めすぎないように仕上げるのが歯ざわりがシャキットするコツです。
- 天婦羅、和え物、すまし汁等と組み合わせて春を楽しみましょう。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	368	kcal
蛋白質	12.5	g
脂質	5.7	g
カルシウム	182	mg
鉄	7.2	mg
食塩	3.1	g
ビタミンA	623	IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.17	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.22	mg
ビタミンC	9	mg
繊維	1.9	g

## ● バランス診断



材 料 と 分 量		
1人分 (g)		4人分めやす
米	65	260g
人参	10	40g
筍	20	80g
椎茸(もどしたもの)	10	40g
かんぴょう	10	40g
ちくわ	20	80g
神葉(干)	10	40g
油	2	小さじ2
グリーンピース	10	40g
さやいんげん	10	40g
錦糸卵	20	80g
桜生姜	10	40g
塩	1	小さじ1弱
だし汁	200	4カップ
砂糖	5	大さじ2
薄口しょうゆ	3	小さじ2
合わせ酢		
酢	6	24g
塩	0.5	2g
砂糖	3.5	大さじ1½



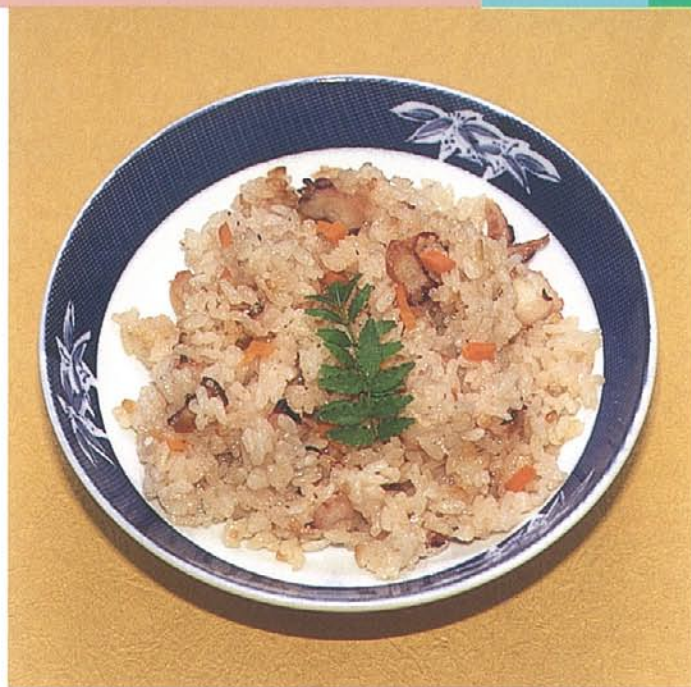
● いい伝え  
自慢したいこと

隠岐でとれる蛸は真蛸・水蛸です。蛸を使った料理は昔から数多く伝わっており季節ごとに食卓を賑わせてくれる素材の1つです。

近くの海でゴンガラを使ってとった蛸の上手な利用方法で、人参、椎茸きくらげ等と一緒に炊き込み、炊き上りに木の芽を小さくきざみ混ぜ合わせます。風味がよく蛸のほのかな赤味と匂の木の芽の緑色がとても鮮やかで目でも楽しめます。

蛸は風味と柔らかさを保つため御飯が炊き上って蒸らす時に入れるのがポイントとなります。

蛸は沢山手に入った時、茹でて冷凍して保存すればいつでも使用することができます。



## ● 作り方

- ①米は洗ってザルにあげておく。
- ②蛸は茹でた後、吸盤と皮をとり、薄く細かく切る。皮も細かく切る。
- ③飛び魚でだし汁を作り、みりん、塩、薄口しょうゆを加え、味を整える。
- ④もどした椎茸、人参、蛸は小さめに切る。
- ⑤米に野菜と蛸の皮を加え、調味しだし汁と軽く混ぜ合わせ炊き上げる。
- ⑥炊き上がったら蛸を入れ御飯を蒸らし、器に盛る時に木の芽のみじん切りを散らす。

## ● アドバイス

- 蛸は火を通しすぎると身が固くなって味が落ちるので煮すぎないことがコツです。御飯が炊き上がったから加え、蒸らすと口あたりがよくなります。
- 蛸の主成分はたん白質で脂質は少ないが、タウリンの含有量がきわめて多いので、その生理効果であるコレステロールの低下作用に十分期待できます。
- 磯の香りのよい主食ですが、塩分量が多いので主菜副菜は薄味の魚、肉を使った揚げ物、野菜、海藻の酢の物を組み合わせましょう。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	299	kcal
蛋白質	12.5	g
脂質	1.2	g
カルシウム	17	mg
鉄	0.8	mg
食塩	1.7	g
ビタミンA	615	IU
ビタミンB1	0.12	mg
ビタミンB2	0.11	mg
ビタミンC	1	mg
繊維	0.7	g

## ● バランス診断



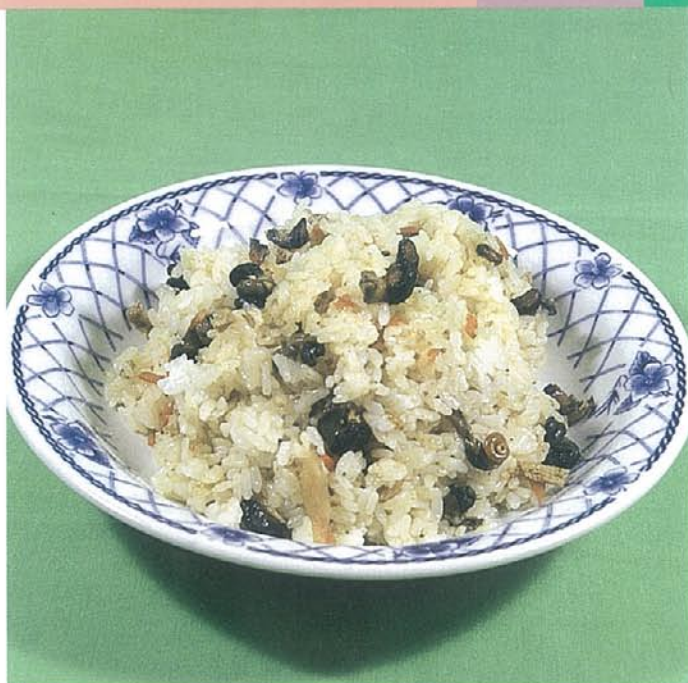
材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
米	70	280g	
蛸	30	120g	
人参	15	60g	
干し椎茸	3	4枚	
飛び魚のだし汁	100	2カップ	
みりん	5	大さじ1	
塩	0.4	小さじ $\frac{1}{3}$	
薄口しょうゆ	7	大さじ $1\frac{2}{3}$	
木の芽	少々	少々	

## ● いい伝え 自慢したいこと

こしたかがんがらを「にいな」と呼びます。春の訪れとともに海岸では貝採りが始まります。岩から簡単にとれますが、よく見ないとヤドカリが入っている貝もあります。

人の気配を感じて動き出す貝がそれです。

水から茹でて楊枝で引き出し、御飯物や酢の物に利用します。親子で身を取り出し、話ながら食べる習慣は、隠岐で生まれた者が一度は経験する家庭団樂の風景です。



## ● 作り方

- ①米は洗って普通に炊く。
- ②野焼き、人参は銀杏切りにし、ごぼうはささがきにする。
- ③昆布だしをとり材料を柔らかく煮て、砂糖、しょうゆで味付けをする。
- ④炊きあがった御飯に混ぜる。

## ● アドバイス

- 貝の旨味は、グルタミン酸、イノシン酸が多く含まれ、たん白質、カルシウム、鉄分に富んでいます。
- 彩り、食品バランス等を考えて具の種類を揃えましょう。
- 蜷貝の御飯にわかめの吸い物を添え、磯の香りを楽しみましょう。
- 魚の揚げ物、海藻の酢の物等でいただきます。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
米	70	2合
蜷貝	30	60コ
野焼き	20	80g
人参	15	小 $\frac{1}{2}$ 本
ごぼう	15	60g
薄口しょうゆ	7	大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	1	小さじ1
昆布だし	5cm角	手のひら大

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	325 kcal
蛋白質	14.2 g
脂 質	1.5 g
カルシウム	37 mg
鉄	2.0 mg
食 塩	2.0 g
ビタミン A	639 IU
ビタミン B1	0.13 mg
ビタミン B2	0.13 mg
ビタミン C	2 mg
繊 維	0.6 g

## ● バランス診断



● いい伝え  
自慢したいこと

隠岐島では冠婚葬祭には、ごちそうとして必ずそばをうつつ慣わしがあります。

西郷町の今津地区でとれるそば粉は香りが高く、なめらかでとても美味しい自慢のそばです。隠岐そばは汁をかけて食べる汁かけのそばです。だし汁も隠岐独特で生鯖を焼き、身をほぐしたものを贅沢に使って作ります。

芽かぶは、わかめの根っこの胞子のできる部分のことをいい、小さきぎざんでトロトロにしてそばにかけていただきます。

海の幸、山の幸と一緒に味わい隠岐を満喫できる健康によい食べ物です。



## ● 作り方

- ①鯖は3枚におろし焼いて、身をほぐしながら水に入れ調味料を加え煮つめてだしを取る。
- ②そば粉は水を加え耳たぶぐらいの硬さによくこねた後、めん棒でのばし細く切り熱湯で茹で手早く冷水にとる。
- ③芽かぶは線切りにし、ザルに入れ熱湯をかけてトロトロにし、菜味はみじん切りにする。
- ④お湯の中にそばを再度入れ温めてから器に盛る。
- ⑤器に盛ったそばの上にだし汁をかけ芽かぶ、菜味をのせる。

## ● アドバイス

- そばは、たん白質、ビタミンB<sub>1</sub>を多く含んでいますが、魚、肉、卵を使った主菜や野菜を使用した副菜を加えて食べるとよいでしょう。
- 磯の香り高い主食の一品ですが、めん類はどうしても塩分の取り過ぎになりやすいため注意しましょう。
- そば粉に粉末のモロヘイヤを混ぜることにより栄養的価値が高まり、彩りの変化も楽しめます。
- 油を組み合わせるとバランスの良い献立として食べましょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
そば粉	60	240g
芽かぶ(生)	30	120g
ねぎ	5	20g
ゆず	1	4
水	50	1カップ
薄口しょうゆ	20	大さじ4
みりん	10	大さじ2
酒	5	大さじ1
鯖	20	80g

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	307	kcal
蛋白質	12.7	g
脂質	5.2	g
カルシウム	44	mg
鉄	2.6	mg
食塩	3.7	g
ビタミンA	80	IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.33	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.23	mg
ビタミンC	9	mg
繊維	0.8	g

## ● バランス診断



## ● いい伝え 自慢したいこと

ぐるりと海に囲まれた隠岐は四季を通じ海の幸に恵まれ、その中でも、いかは種類も多く年中とられるため、最も身近な素材の1つとして特に親しまれています。

鮮度のよいものはなんと手も手を加えず、そのまま刺身として食べるのが最高の贅沢です。

また春は、収穫される海草も豊富で、4月末から5月にかけてとれる、わかめの根元近くの芽かぶは、わかめと異なった歯ざわりで種々な料理に利用でき大変重宝がられています。いかの刺身に小さく刻んだ芽かぶを添え、うずらの卵でいただく一品です。

色のコントラストの良さに春を感じさせ隠岐ならではの料理です。



## ● 作り方

- ①いかは足を抜ききれいに洗って皮をむき、長さ3～4cmの糸づくりにする。
- ②芽かぶは小さくきざんで目の細かいザルに入れ熱湯をくぐらせる。
- ③器に刺身を花型に盛り、真ん中に芽かぶをのせ、うずらの卵をおとす。
- ④わさびじょうゆでいただく。

## ● アドバイス

- いかの旨味の成分はトリメチルアミノオキサイド、グリシンヘタイン等であり味が良いだけでなく高たん白質、低脂肪、低カロリーのため健康食品として成人病予防に最適です。
- いかにはタウリンが含まれコレステロールの合成や分解を調節したり中性脂肪を減らして血圧を正常に保ちインシュリンの分泌を促進する等の働きがあります。
- 新鮮ないかは身が半透明でつやがあり吸盤にふれると指に吸いつきます。内臓をつけたままにしておくとも鮮度が早く落ちるため早く処理する事が必要です。
- 潮の香りと共に目で楽しむ一品で、揚げたり、炒めたり等の野菜たっぷりの料理と組み合わせて食べましょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
生いか	40	160g
芽かぶ(生)	30	120g
うずらの卵	10	4個
わさび	少々	少々
しょうゆ	6	大さじ1 $\frac{1}{3}$
大葉	1	4枚

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	50 kcal
蛋白質	8.1 g
脂 質	1.7 g
カルシウム	37 mg
鉄	0.6 mg
食 塩	1.5 g
ビタミン A	238 IU
ビタミン B1	0.03 mg
ビタミン B2	0.12 mg
ビタミン C	5 mg
繊 維	0.2 g

## ● バランス診断

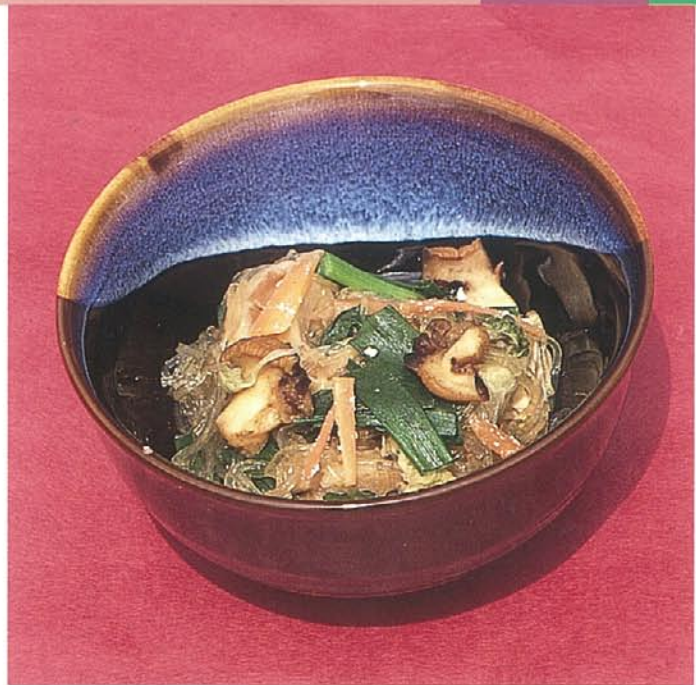


### ● いい伝え 自慢したいこと

さざえはさざえ網などでとる漁法もありますが、本流は隠岐では昔ながらの、かなぎ漁です。

子供の頃は沢山とれたさざえを、わらで作ったかますに入れて保存していました。現在ではあまり、かますを見かけることもなく軽くて鮮度の保ち易い発砲スチロール箱が使われています。

古老のいい伝えによれば、この隠岐島にも牛・豚等の肉を食用として利用することは法度とされ、ある宗教の教えがあったとかで、豊富にとれる身近なさざえが獣肉料代わりとして使われたという事です。このへかは、さざえをふんだんに使った煮物で野菜の甘味とさざえの旨味が溶け合って、さっぱりとしたまろやかな味です。



### ● 作り方

- ①さざえの身は洗って大きめに切る。
- ②白菜、ねぎは3cmに切り、豆腐はサイコロ大に切る。
- ③春雨はさっと茹で、麩は水に浸す。
- ④油でさざえを軽く炒め、他の材料とだし汁を加え調味料で味付けする。

### ● アドバイス

- さざえには、たん白質の他にカロチン、ナイアシンも多く他の貝類とは少し異なった微量成分を含有しています。
- 季節の野菜類をいろいろ加え味付けをする時、濃口にならないように気をつけましょう。
- あつあつをいただきますが、好みによりとき卵をつけて食べると一段とおいしくなり、主菜として栄養的にも高くなります。

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	159 kcal
蛋白質	15.0 g
脂質	6.0 g
カルシウム	129 mg
鉄	3.0 mg
食塩	2.0 g
ビタミンA	180 IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.10 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.19 mg
ビタミンC	21 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
さざえ(身)	45	180g
油	3	大さじ1
白菜	50	200g
ねぎ	30	120g
豆腐	50	200g
かが麩	2	8g
春雨	2	8g
砂糖	3	大さじ $\frac{1}{3}$
しょうゆ	10	大さじ2
だし汁	50	カップ1

## ● いい伝え 自慢したいこと

「北のほたて貝」に対し、「南のいたや貝」と言われるように、南の海に多い貝です。天然貝は、隠岐近海でも大発生することがあり、砂や小石の多い海底が貝だらけになります。昭和50年代に入ると養殖が盛んになり、今では天然貝より大きく品質の良い貝が出来るようになりました。食べ方もバター焼きの他に刺身、蒸し煮、フライなど応用が出来るので重宝がられています。海の香りをいっぱい含んだいたや貝は、隠岐の春から初夏にかけての味の代表格となりつつあります。



## ● 作り方

- ①いたや貝は殻ごと塩茹でする。
- ②身を取り出し、バターを溶かしたフライパンで焼く。
- ③レモン汁をかけて食べる。

## ● アドバイス

- 貝柱のエキス中には、グルミン、アラシン、グルタミン酸、イノシン酸を含み、甘味、旨味たっぷりの食品です。
- 緑黄色野菜や淡色野菜、海草をたっぷり使ったサラダ、和え物を献立に加え、磯の香りを楽しんでみましょう。
- 塩やレモン汁でさっぱり食べるのが貝の甘味が生きます。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
いたや貝 120(2枚)	8枚
バター 5	20

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	68 kcal
蛋白質	5.5 g
脂 質	4.5 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.4 mg
食 塩	0.3 g
ビタミンA	95 IU
ビタミンB1	0.01 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	0 mg
繊 維	0 g

## ● バランス診断



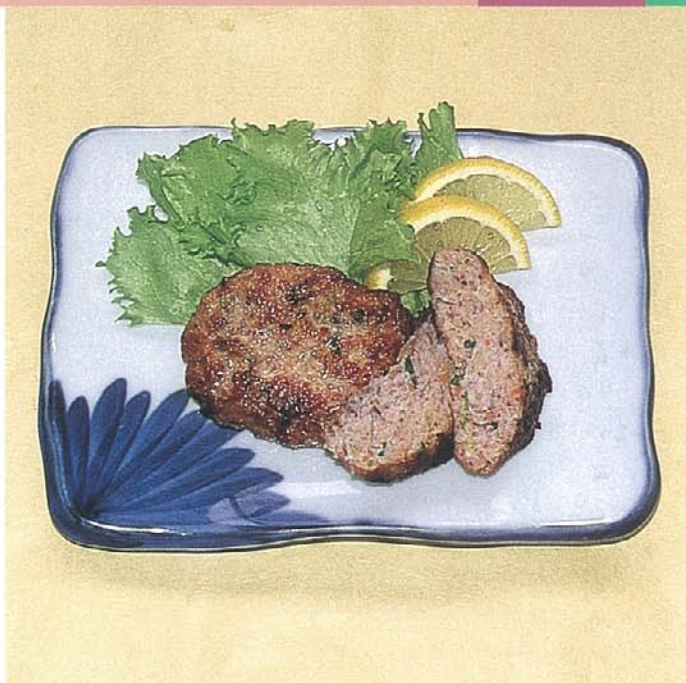
### ● いい伝え 自慢したいこと

いかは日本の家庭で最もよく使われる魚といわれますが、隠岐でも豊富にとれるため、身近な素材の一つとして特に親しまれています。

新鮮ないかは煮付、丸焼き、いか飯等いかの持つ歯ごたえと甘みを活かした料理が昔から数多く伝わっています。

いかは捨てるところがなく足や耳も活用できとても経済的です。

近年、子供達に喜ばれるハンバーグにもよく利用されていて、食卓に頻繁に登場するようになりました。



### ● 作り方

- ①いかは足を抜ききれいに洗い、皮をむき足耳と共に細かく切る。
- ②玉ねぎ、人参のみじん切りの中にとき卵、生パン粉、スキムミルクを加える。
- ③調味料を加え、よく混ぜ合わせ食べやすい小判形に整える。
- ④油をひいたフライパンで両面をよく焼く。

### ● アドバイス

- いかは良質なたん白質が多く、鮮やかな白色に加え、日本人好みのしこしことした歯ごたえと共に特有な旨味成分が特色です。筋肉は厚く数層からなっているため加熱により変形したり、身がしまって硬くなります。これを防ぐ為に皮をむいたり、切り目を入れたり長い加熱を避けることが大切です。
- さっぱりとし、こりこりと歯ごたえのあるいかのハンバーグはスキムミルクをたっぷり使って魚離れしつつある子供に最適な料理です。
- 野菜料理を添えて食べさせましょう。

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	181	kcal
蛋白質	13.5	g
脂質	7.9	g
カルシウム	63	mg
鉄	0.7	mg
食塩	0.9	g
ビタミンA	551	IU
ビタミンB1	0.07	mg
ビタミンB2	0.16	mg
ビタミンC	7	mg
繊維	0.2	g

### ● バランス診断



材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
いか	60	240g	
人参	10	40g	
玉ねぎ	15	60g	
塩	0.3	小さじ $\frac{1}{4}$	
酒	5	大さじ $\frac{1}{3}$	
卵	12	1個	
生パン粉	15	60g	
スキムミルク	3	大さじ2	
バター	3	大さじ1	
油	3	大さじ1	
レモン	10	40g	





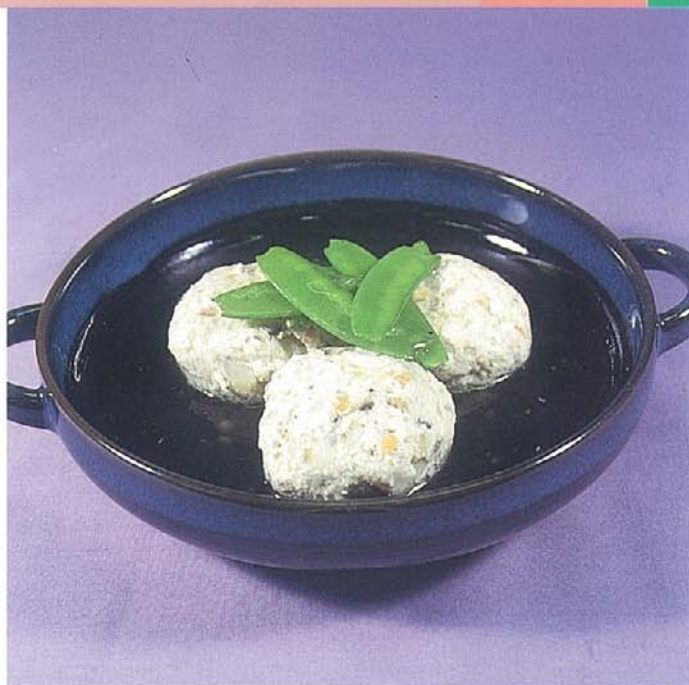
## ● いい伝え 自慢したいこと

鯛は日本人には、いちばん馴染みが深く安くて美味しい魚です。

種類も数多いのですが主なものは真いわし、片くちいわし、うるめいわしです。いずれも海の上層を群れをなして回遊するので波間が銀色に光輝くとか。

青背の魚として敬遠されていたむきもあるようですが、成人病予防の食べ物ということで最近は見直されてきています。

とれたての新鮮ないわしは、冷たい流れにさらして身をしめて刺身で食べますが、こくのある味わいは鯛以上のものです。



## ● 作り方

- ①鯛は骨ごと包丁でたたく。
- ②野菜は一部を線切りにし、残りをすべてみじんにか切る。
- ③鯛と野菜、とき卵をまぜ合わせ、味噌で味をつける。
- ④一口大の大きさに丸めて茹でる。
- ⑤だし汁にしょうゆで味をつけ、つみれ、線切り野菜を煮こむ。
- ⑥味がしみ込んだら水とき片栗粉でとろみをつける。

## ● アドバイス

- 鯛には高度不飽和脂肪酸を多く含み、動脈硬化や心筋梗塞、脳血栓など成人病の予防になるといわれています。また、カルシウムも多く骨ごと利用することが大切です。
- 刺身、塩焼、煮物、から揚げ、すり身等いろいろな料理で味を楽しむことができますが、いずれにしても、いわし料理の決め手は鮮度です。青光りして、うろこも多くしっかりついているもの、腹割れしていないものを選ぶことです。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	156 kcal
蛋白質	13.4 g
脂質	9.0 g
カルシウム	55 mg
鉄	1.5 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	290 IU
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.3 mg
ビタミンC	4 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
鯛	60 240g
生姜	2 8g
辛味噌	2 小さじ 1/2
さやえんどう	5 20g
人参	5 20g
椎茸	15 4枚
片栗粉	2 大さじ 1
卵	5 1/2コ
玉ねぎ	10 40g
薄口しょうゆ	5 大さじ 1
だし汁	60 240cc

● いい伝え  
自慢したいこと

隠岐島後の東郷地区や八尾川添いでは春の訪れと共に、しろうお漁が始まります。

地域によっては、しらうお、しろいおとも呼ばれていますが、素魚(しろうお)と白魚(しらうお)の学問的区別はきちんとあるとも聞いています。

素人の判断法としては「おどり食い」にするかどうかという事です。

生きたまま「おどり食い」にするのが素魚(しろうお)です。おどり食いは、のどを動いて通る感触がいいという人も多いものの、かわいそうでどうもという人もいますようです。

加熱調理は素材の味を引き立てるために薄味に仕上げます。

卵など柔らかいものと組み合わせるのが、しろうおの美味しさを生かすコツです。



## ● 作り方

- ①しろうおは、さっと洗い塩をふりかけた後軽くもみ、ぬめりをとる。
- ②だし汁を煮立て薄口しょうゆ、酒、塩で調味する。
- ③煮立った中に、しろうおを入れ火が通ったらとき卵を入れる。
- ④木の芽を添える。

## ● アドバイス

- しろうおの主成分はたん白質です。脂肪が少ない為淡白で上品な味です。丸ごと調理することが多いのでカルシウムが期待できます。
- 鮮度がおちると味が極端に低下しますので、できるかぎり新鮮なものを選びます。
- 繊細なしろうおと卵の組み合わせは、しろうおの風合い、色合いから共に相性がよく、薄味に仕上げることにより一層味わい深いものになります。茶碗蒸し、しろうお御飯、煮物椀、かき揚げ等でも上品な味が楽しめます。

材 料 と 分 量			
1人分 (g)		4人分めやす	
しろうお	40	160g	
だし汁	100	2カップ	
卵	50	200g	
薄口しょうゆ	3	小さじ2	
酒	3	大さじ1	
塩	0.6	小さじ $\frac{1}{2}$	

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	115	kcal
蛋 白 質	11.8	g
脂 質	6.3	g
カルシウム	89	mg
鉄	1.2	mg
食 塩	1.4	g
ビタミンA	388	IU
ビタミンB1	0.07	mg
ビタミンB2	0.28	mg
ビタミンC	2	mg
繊 維	0	g

## ● バランス診断



### ● いい伝え 自慢したいこと

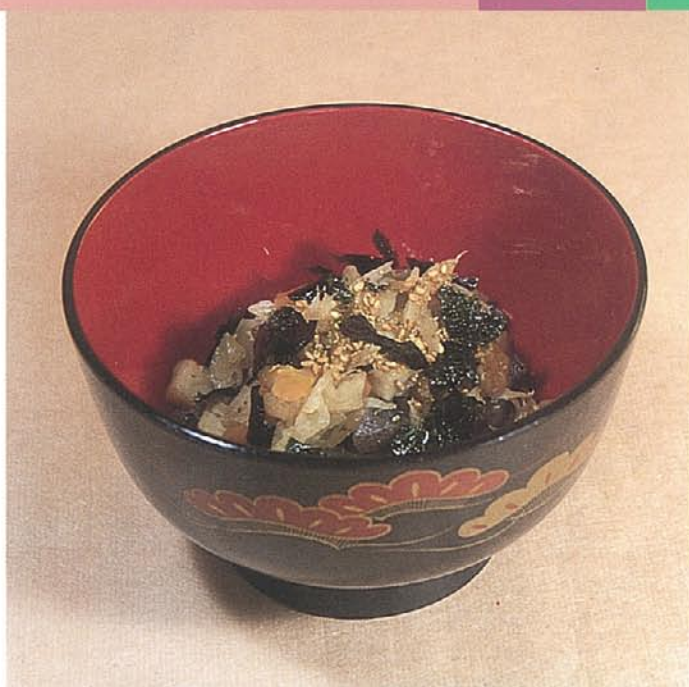
隠岐では古くから祭りや法要等沢山人が集る時必ず作る一品です。

季節の材料を細かく切り、柔らかく煮て味をしみ込ませます。

炒りごまや、岩海苔をたっぷりかけて供す味は格別です。

一品で食品の数も多く、旬の野菜を組み入れ、また、つぼの様な大きな器に盛られることから、この様な料理名が付いたと聞いています。

季節を問わず人が集まった時には、ごちそうの一品として必ず食べたくなる料理です。



### ● 作り方

- ①椎茸は水にもどし、小さくきざむ。
- ②ごぼうは、さがきにする。
- ③人参、大根、野焼き、厚揚げは、小さ目の乱切りにし、昆布は結び昆布にする。
- ④材料を鍋に入れ、ひたひたのだし汁で煮込み、砂糖、しょうゆで味つけし、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

### ● アドバイス

- 簡単な調理法で食品数も多く摂取できます。また、味つけも薄く、ゆっくりと煮込むとおいしく仕上がります。
- 一品でいろいろな栄養素が期待できます。肉、魚を使った油料理、野菜を使ったサラダ、浸し、和え物を添えて食べましょう。
- つぼの材料に鳥肉を加え、彩りを工夫した材料を揃えることにより子供にも喜ばれる一品となります。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
椎茸(干)	5	20g
人参	20	80g
ごぼう	20	80g
厚揚げ	30	120g
野焼き	20	80g
大根	40	160g
昆布	5	20g
片栗粉	7	大さじ3
だし汁	70cc	カップ1½
砂糖	1	小さじ1強
薄口しょうゆ	3	小さじ2

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	129 kcal
蛋白質	7.5 g
脂 質	4.0 g
カルシウム	142 mg
鉄	2.0 mg
食 塩	1.4 g
ビタミン A	848 IU
ビタミン B1	0.10 mg
ビタミン B2	0.10 mg
ビタミン C	10 mg
繊 維	0.9 g

### ● バランス診断



## ● いい伝え 自慢したいこと

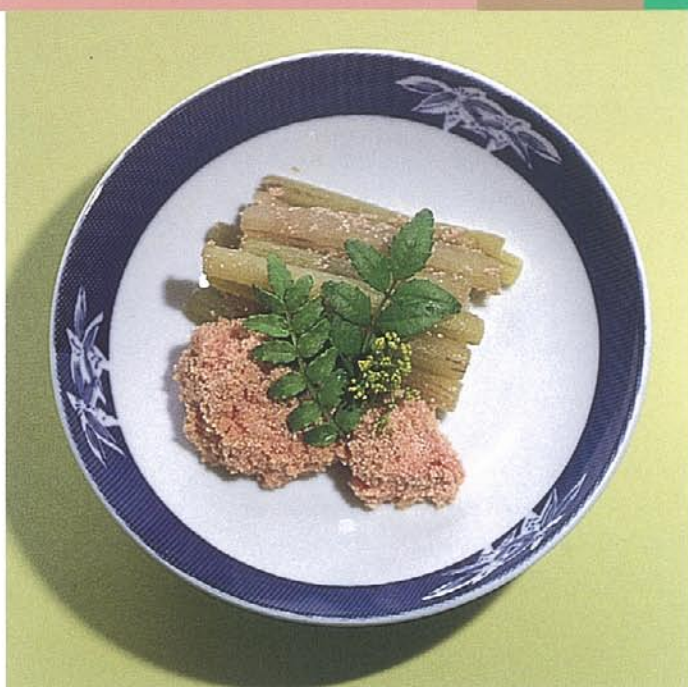
隠岐の自然は、海の幸と山の幸の両方を満喫できます。春になると農作業も忙しくなりますが、山菜採りは欠かせない仕事です。

自然に恵まれた隠岐は、山菜の種類も多く海の幸との組み合わせで食卓を賑わします。

この料理は、露のほろにがさと歯ざわりの良さと海の幸とを組み合わせた一品です。

花のように開いた、たらこの淡いピンク色と露の微妙な色あいが春らしく美しい仕上がりとなります。

たらこは煮過ぎないことと飛び魚のだしを使って上品な薄味で炊き合わせることがポイントです。



## ● 作り方

- ① 露は塩を振りかけて板ずりをし、熱湯でさっと茹で皮をむいて5～6cmに切る。
- ② たらこは半分に切って皮の部分に包丁で、たてに切り目を入れる。
- ③ 飛び魚でだし汁をとり、酒、薄口しょうゆ、砂糖を入れ煮立て、たらこを入れさっと煮る。
- ④ 鍋からたらこを取り出し、残りの煮汁で茹でた露を煮浸しにし、味を浸み込ます。
- ⑤ たらこと露を器に盛り合わせ木の芽を添える。

## ● アドバイス

- 露は「春の料理には苦みを盛れ」という諺にあるように、ほろ苦さが持ち味です。季節の香りと色の美しさで料理に彩りを添えてくれます。
- 露は灰が強く下茹でしたのち皮をむき、水にさらします。
- 淡口な味の露とたらこの風味がよく合い素材の持ち味を活かせる副菜です。天婦羅、サラダ、野菜の和え物等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
露	50	200g
たらこ	40	160g
飛び魚だし汁	20	80g
酒	5	大さじ1
砂糖	2	大さじ1
薄口しょうゆ	5	大さじ1
木の芽	0.5	2

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	72 kcal
蛋白質	10.6 g
脂 質	0.6 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.5 mg
食 塩	3.5 g
ビタミン A	120 IU
ビタミン B1	0.24 mg
ビタミン B2	0.24 mg
ビタミン C	2 mg
繊 維	0.3 g

## ● バランス診断



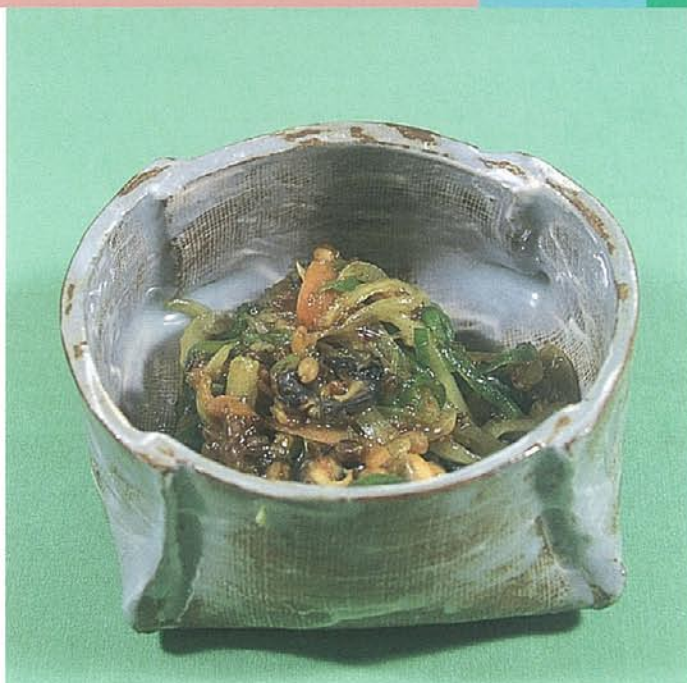
## ● いい伝え 自慢したいこと

昔は、8月末から9月初めに、麴の発酵しやすい時期に家庭で作った種麴をもらい受けて作られたのがこじょうゆです。

「なめ味噌」とも言われています。最近では家庭で麴を作ることは少なくなり、麴を購入して「こじょうゆ」を作っています。

こじょうゆは麴と塩と水とで作りますが、塩と水の代わりにしょうゆを加えて仕込む方法もあります。こじょうゆはしょうゆがわりに手軽に使えます。

蜷貝のむき身とこしょう（ピーマン）をこじょうゆと油でいり煮の状態にしたもので、夏の食欲のない時には貴重な味の組み合わせで食がすすみます。



## ● 作り方

- ① 蜷貝は水から茹でて、身をとります。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは線切りにし、油で炒める。
- ③ 蜷貝を加え炒め、なめ味噌、砂糖を入れみじん切った唐辛子を加えて一煮立ちさせる。

## ● アドバイス

- 海の幸、山の幸の組み合わせが楽しめるが、更に人参、椎茸、ごぼうなどを加えると味が深まり食品の数も増えて栄養価も高くなります。
- なめ味噌を加えるので、こしょうなど炒め過ぎないように、また焦げつかせないよう、火加減をすることが大切である。

材 料 と 分 量		
1人分 (g)	4人分めやす	
蜷貝	30	120g
玉ねぎ	30	120g
ピーマン	20	80g
油	3	大さじ1
こじょうゆ	5	大さじ1
砂糖	2	大さじ1
唐辛子	1	1本

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	90 kcal
蛋白質	6.7 g
脂 質	3.4 g
カルシウム	24 mg
鉄	1.2 mg
食 塩	0.6 g
ビタミンA	54 IU
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.09 mg
ビタミンC	19 mg
繊 維	0.4 g

## ● バランス診断

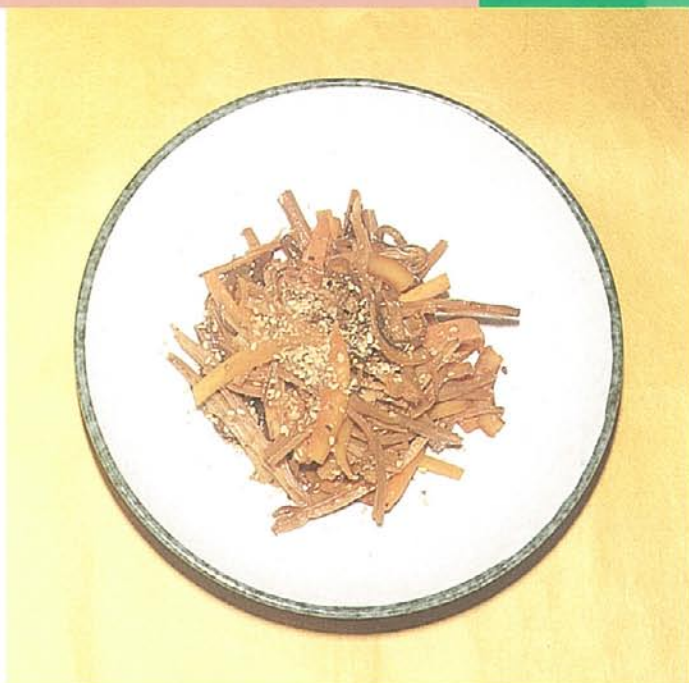




## ● いい伝え 自慢したいこと

孟宗竹の収穫が終る6月になると、淡竹や真竹が芽を出します。<sup>※</sup>掘った筍を大切に背負籠に入れて持ち帰り、沢山収穫した時には茹でた後、乾燥させて保存します。この乾燥筍を利用した料理は生の筍とは異なり、ひなびた味と共に筍のもつ甘味を一層感じさせ妙に懐かしい味に仕上がります。

<sup>※</sup>知夫村は竹藪が少なく、筍もいつでも沢山掘れるわけではありませんが…



## ● 作り方

- ①乾燥筍を水にもどし、短冊切りにし炒める。
  - ②人参、糸コンニャク、するめを炒め、だし汁、砂糖、しょうゆを加え煮つめ、仕上げにごまをふる。
- (乾燥筍の作り方)
- 若い筍を茹がき、あく抜きをする。
  - 半分に割って、縦に2mmの厚さに切る。
  - しょうゆをひたひたに入れ、汁気がなくなるまで煮る。
  - もろぶたに1つつ並べてカリカリに干す。
  - 密封容器で保存する。

## ● アドバイス

- 筍は食物繊維も多く、副系に一品を添えて食べたいものです。
- 歯ごたえがあり子供にもすすめたい副菜の一品です。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
乾燥筍	20	80g
人参	15	60g
糸コンニャク	10	40g
するめ	5	20g
ごま	5	大さじ2
油	5	大さじ1½
だし汁	5	20g
砂糖	6	大さじ2½
しょうゆ	7	大さじ1½

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	132	kcal
蛋白質	5.9	g
脂 質	8.0	g
カルシウム	82	mg
鉄	0.9	mg
食 塩	1.2	g
ビタミンA	615	IU
ビタミンB1	0.06	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	4	mg
繊 維	0.5	g

## ● バランス診断





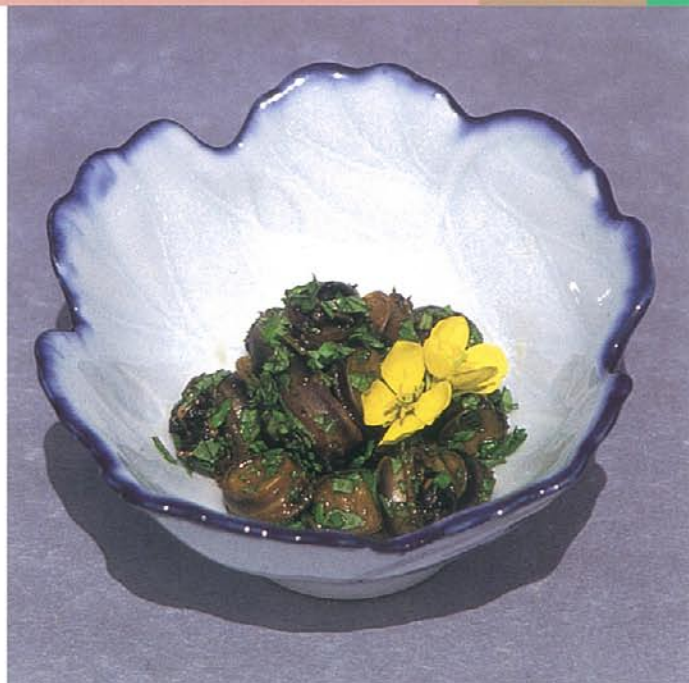


## ● いい伝え 自慢したいこと

3～5月頃、春の陽ざしを受けながら、海辺で親子そろってごんべ採りを楽しむ姿を島のいたる所で見かけます。

磯の香りが口の中に広がり親しみ易い味で、隠岐の香りと味を持つ代表的な素材の一つです。

ごんべの淡白な味に、季節の木の芽で味をひきしめ、素材の持ち味を十分に生かした簡単に作れる小鉢です。



## ● 作り方

- ①ごんべはきれいに洗い茹でて、殻をはずしておく。
- ②薄口しょうゆと酒と砂糖を一煮立ちさせ、その中にごんべを入れ煮ふくめる。
- ③煮きあがったら木の芽を小さくきざんで入れ軽く混ぜる。

## ● アドバイス

- “箸休め”として、また“酒の肴”として隠岐の春の料理としてなくてはならない味です。
- 主菜・副菜がそろった献立にあと一品という時に便利なものです。
- 御飯、煮物、和え物、汁物等でごんべの味と香りを楽しめる使用範囲の広い素材として重宝します。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
ごんべ	40 160g
木の芽	2～3枚 8枚
薄口しょうゆ	5 大さじ1
砂糖	1 大さじ $\frac{1}{2}$
酒	3 大さじ1

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	37 kcal
蛋白質	5.5 g
脂 質	0.2 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.6 mg
食 塩	1.3 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.05 mg
ビタミンC	0 mg
繊 維	0 g

## ● バランス診断



### ● いい伝え 自慢したいこと

海に囲まれた隠岐では、海の幸に恵まれ魚介類、海藻の種類が多く、特に4月末から5月初めにかけては、どこの地区でも、旬の柔らかいあらめを利用した料理が食卓に並びます。子供の頃は、父親が海からとってきたものを即夕食用のおかずにして仕上げ、食卓に並べてくれたものです。時を経てもいりことあらめを煮たおふくろの味はとて懐かしいものですが、現在の製品化されたあらめを使って調理しても、その昔の独特の風味に及ばないのは残念です。



### ● 作り方

- ① 生あらめは、よく洗い3cm長さの線切りとし、人参も同じように切る。
- ② いりこのだし汁であらめと人参を煮る。柔らかくなったら調味料を入れ煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ③ 器に盛り、上からごまをかける。
- ④ いりこは粉末にしたものを使ってもよい。

### ● アドバイス

- あらめには食物繊維、カルシウム、鉄が多く含まれており、栄養的に価値の高い食品です。食卓の献立から欠かすことなく、いつでも食べていきたい一品です。
- あらめには旨味成分のグルタミン酸が含まれていますが、だし汁を加えることによりさらに味が増し、薄味でも美味しくいただけます。
- 野菜の他に油あげ、肉類とも相性がよく変化を持たせて食べると良いでしょう。

材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
あらめ(生)	60		240g
人参	10		40g
だし汁(いりこ)	30		120g
砂糖	3	大さじ	$1\frac{1}{3}$
しょうゆ	8	大さじ	2
ごま	2	大さじ	1
日本酒	5	大さじ	$1\frac{1}{3}$

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	54 kcal
蛋白質	5.2 g
脂 質	1.2 g
カルシウム	206 mg
鉄	1.8 mg
食 塩	1.9 g
ビタミン A	425 IU
ビタミン B <sub>1</sub>	0.03 mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.07 mg
ビタミン C	1 mg
繊 維	1.0 g

### ● バランス診断

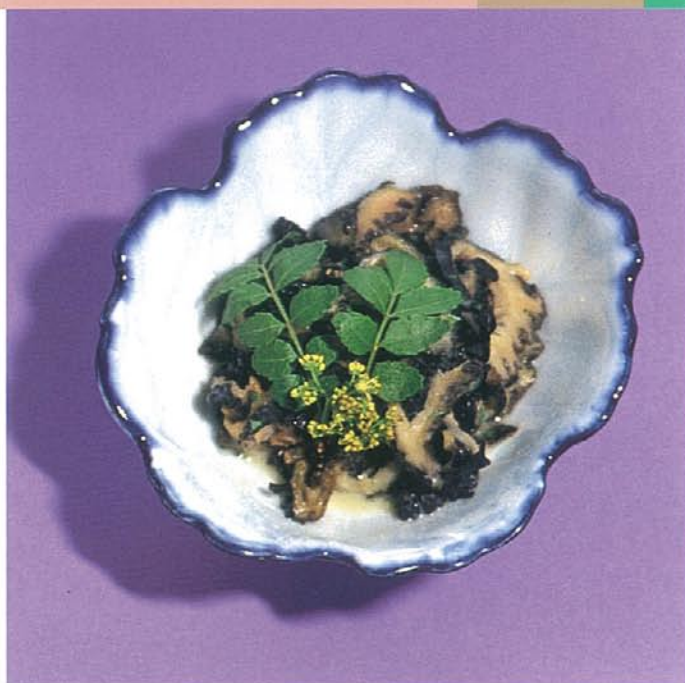




## ● いい伝え 自慢したいこと

春まだ浅き3月初旬から4月にかけての海草を沢山食べたべこは、柔らかく、また歯ごたえもあってとても美味しいです。

べこは、海牛とも呼ばれ、最初に食べようと思った人はどんなにか勇気がいったのでは…と思わせる程、奇妙な形の生き物ですが、外見とは異なり歯ざわりが良く、隠岐島後の春祭りには欠かすことのできない珍味として来客からも喜ばれています。茹であげて冷凍保存したり、干物にして保存することもできます。



## ● 作り方

- ①べこは茹がき細かく切る。木の芽はみじん切りか、すりつぶす。
- ②味噌、酢、砂糖、みりんをよく混ぜ合わせ木の芽、べこを入れて和える。
- ③好みにより一味唐辛子を振りかける。

## ● アドバイス

- 酒の肴として重宝される代表的なものですが、好きずきのある食品でもあります。
- べこは米のとぎ水でさっと茹で、そのまま一晩置いた後調理すると灰も臭いも少なくなり軟らかくなります。
- べこの料理は、この酢味噌入り木の芽和えと、粕煮が最も好まれており素朴な自然の味が格別です。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	40	kcal
蛋白質	2.8	g
脂質	0.5	g
カルシウム	26	mg
鉄	0.4	mg
食塩	1.8	g
ビタミンA	0	IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.01	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.02	mg
ビタミンC	0	mg
繊維	0.2	g

## ● バランス診断



材 料 と 分 量		
1人分 (g)		4人分めやす
べこ	60	240g
木の芽	3	12g
味噌	6	大さじ1 $\frac{1}{3}$
酢	5	大さじ1
砂糖	2	大さじ1
みりん	4	大さじ1

● いい伝え  
自慢したいこと

のびるは、日当りの良い田畑の畔や野原で葱のような細かい若芽を伸ばします。白い可憐な花をつけます。若芽と白い鱗茎を食用とします。鱗茎は生食できますが、若芽は茹で物、炒め物等に利用します。こじょうゆとは、隠岐独特の金山寺味噌のことです。昔から、しょうゆの代用品として使われ、漁師や農民には欠かせない塩噌物です。歯ざわりが良く甘味のあるのびるとこじょうゆはさっぱりとして食欲を増す組み合わせです。



● 作り方

- ①のびるは熱湯で色よく茹で、冷水につける。
- ②水気をきり、食べやすい長さに切る。
- ③こじょうゆをつけて食べる。

● アドバイス

- のびるは、古くから食用とされた野草で、栄養価が高く強壮効果があることで知られています。適度のめめりと辛さが喜ばれ、食の進まない時の食欲増進にもなります。
- 魚の湯引きや、わかめを加え、たん白質、カルシウムを補ってサラダ風にしてもおいしくいただけます。
- のびるのこじょうゆ添えは、こじょうゆがおいしいので、つつい多くつけて食べがちですので、塩分の取り過ぎには注意しましょう。
- 魚や肉、卵等を使った主菜、彩りの良い野菜をたっぷり使った副菜に添える一品としておすすめです。

材 料 と 分 量		
1人分 (g)		4人分めやす
のびる	60	240g
こじょうゆ	15	60g

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	53	kcal
蛋 白 質	2.0	g
脂 質	0.6	g
カルシウム	54	mg
鉄	0.9	mg
食 塩	0.9	g
ビタミン A	288	IU
ビタミン B1	0.06	mg
ビタミン B2	0.09	mg
ビタミン C	20	mg
繊 維	0	g

● バランス診断





## ● いい伝え 自慢したいこと

昔から隠岐の海では、いかが沢山とれました。

大正時代には、小学校の教科書に隠岐のいか干しの写真が紹介されていたそうです。

いかを使った料理は昔から数多く伝わっています。

中でもいかの麩漬は、漁のない冬場の保存食として、家庭の食卓にはなくてはならない食べ物でした。

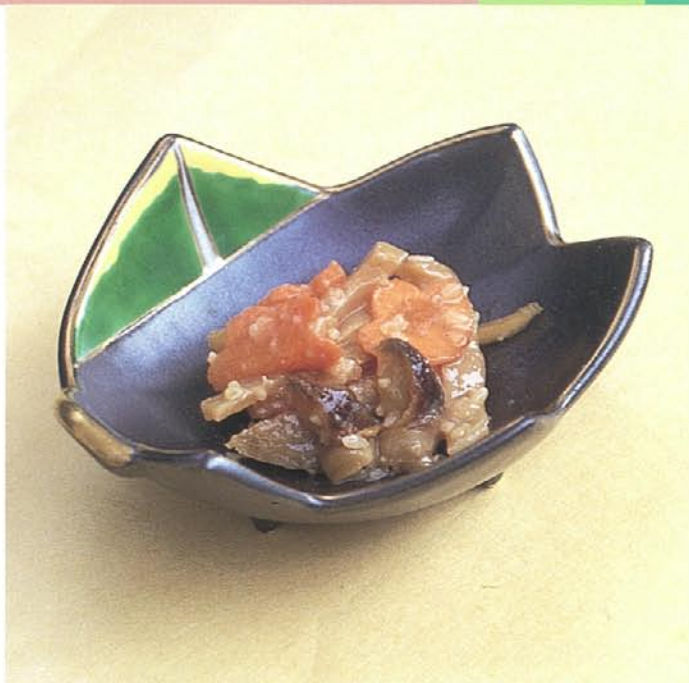
1月末から2月にかけての大寒の頃、味噌づくりの為に小麦と大豆を原料に麩づくりをします。その麩を利用して麩漬を作ります。

なかに漬け込むものは家庭、地域により異なりますが、いずれもいかの一夜干しを炭火で軽く焼いて漬け込んだものは、香ばしく甘みも増し最高です。

さざえ、あわびの麩漬けも忘れられない味として受け継がれています。

※麩床は $\frac{1}{3}$ しか実際は口に入らない

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
米こうじ	17	68g
薄口しょうゆ	8	大きさ $1\frac{2}{3}$
みりん	10	大きさ2
切り干し大根	15	60g
人参	20	80g
ちりめんじゃこ	5	20g
さざえ	20	4個
いか	30	120g



## ● 作り方

- ①しょうゆ、みりんを沸騰させ火を止め、70℃くらいにさましたところに麩を入れ麩床を作る。
- ②干し大根はぬるま湯で洗い、水気をきり食べやすい大きさに切る。
- ③人参は短冊に切り、軽く塩もみする。さざえはぶつ切りにする。
- ④いかは一夜干しにして炭火でさっと焼き、3cmくらいの線切りにする。
- ⑤麩床に切り干し大根、人参、じゃこ、焼きいかを漬け込み2～3日ねかせてからいただく。

## ● アドバイス

- 彩り、味を考え、中に漬け込む食品の種類を多くすることにより、栄養価が増します。また、ちりめんじゃこを入れることによりカルシウムも期待できます。
- 副食の箸休め、お茶漬や酒の肴として好まれる一品ですが、量を取り過ぎ塩分過剰とならないように注意しましょう。
- 調理にはひと手間かかるが、保存食として海の幸いっぱいのおいしい味が喜ばれます。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	174 kcal
蛋白質	13.6 g
脂 質	0.8 g
カルシウム	123 mg
鉄	2.7 mg
食 塩	1.7 g
ビタミンA	839 IU
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.15 mg
ビタミンC	5 mg
繊 維	1.3 g

## ● バランス診断



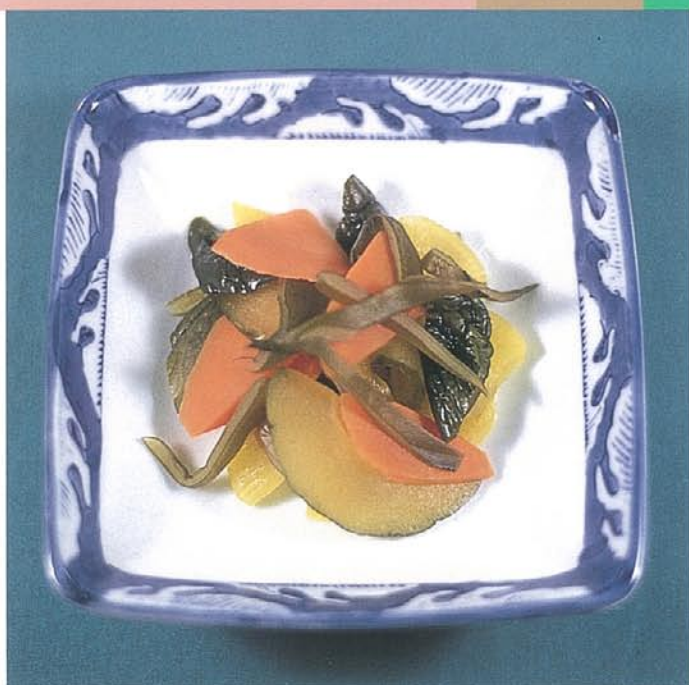
### ● いい伝え 自慢したいこと

「こじょうゆ」は、小麦と大豆を原料にして麴を作り、水、塩またはしょうゆを加えて混ぜ、1ヶ月ねかせて作ります。

昔は、麴が常温で発酵する9月頃、味噌、しょうゆ作りをするのが島に住む人達の習わしでした。

焼魚や大根おろしなどの調味や漬物床として、家庭にはなくてはならない常備食品です。

最近では、家庭で麴を作ることが少なくなり、麴を購入してこじょうゆを作る人が多くなりましたが、四季の素材を手軽に漬け込み、昔ながらの風味を受け継いでいます。



### ● 作り方

- ①わかめの茎は、さっと湯通しをして、細く斜めに切り調味料に浸した後こじょうゆに漬ける。
- ②うり・なすの塩漬け、たくあん、人参もこじょうゆに1～2日漬けたものを薄く切る。
- ③それぞれの材料を盛り合わせる。

### ● アドバイス

- こじょうゆの香りがロー杯にひろがり、昔変わらぬ懐かしさを覚える料理ですが、塩分も多く食べすぎないように注意する事がが必要です。
- 材料としては、神葉、あらめ、なす、うり、生姜、みょうが、ぜんまい、つわぶきなどの山菜もつけられます。
- 箸の終りの一口で隠岐の再確認としましょう。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
わかめの茎(生)	20 80g
薄口しょうゆ	3 小さじ2
だし汁	3 大さじ1
砂糖	2 大さじ1
酒	2 大さじ $\frac{1}{2}$
うり(塩漬)	10 40g
なす(塩漬)	20 80g
たくあん	10 40g
人参	15 60g
こじょうゆ	10 40g

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	27 kcal
蛋白質	1.1 g
脂 質	0.1 g
カルシウム	34 mg
鉄	0.5 mg
食 塩	3.2 g
ビタミン A	647 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	0.7 g

### ● バランス診断





● いい伝え  
自慢したいこと

皮はぎは皮がたいへん硬く、皮を剥いで料理をするのでこの名前がつけられたと聞いています。

関西の方でははげ、または裸になることから、ばくちうちなる名前があることを聞きました。

白身の魚であっさりとした旨味が美味しい魚です。

刺身、フライ、ムニエル、また加工干物等に幅広く利用されています。

関西の料理屋さんでは白身の高級魚として紹介され驚いたこともありますが、私達が住む隠岐では皮はぎは年中大量にとれる大衆魚なのです。



## ● 作り方

- ①皮はぎは3枚におろし、骨の部分だけを利用する。
- ②骨を適当な大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- ③160～170℃の油で、じっくり揚げる。

(皮はぎの皮の剥ぎ方)

- ①背びれと口先を切り落とす。
- ②頭の方から尾に向けて皮を剥ぐ。

## ● アドバイス

- 骨せんべいは文字どおり骨ごと食べられるのでカルシウムが期待できます。
- 低温でじっくり2度揚げすることにより骨が柔らかくなり、子供から大人までのおやつに最適です。
- 片栗粉と青ノリを混ぜあわせて彩りの変化を楽しむことが出来ます。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
皮はぎの骨	40	160g
片栗粉	5	大さじ2
揚げ油(吸油量)	4	16g

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	87 kcal
蛋白質	7.7 g
脂質	4.2 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.2 mg
食塩	0.2 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.06 mg
ビタミンC	0.5 mg
繊維	0 g

## ● バランス診断



● いい伝え  
自慢したいこと

「きみ」とは都万村の方言で「きび」のことを指します。\*

「きみのこつけ」はお餅と共に親しまれ、今日に伝わっています。

この料理の特徴は何といても「きみ餅」の柔らかい何ともいえない舌ざわりにあることです。

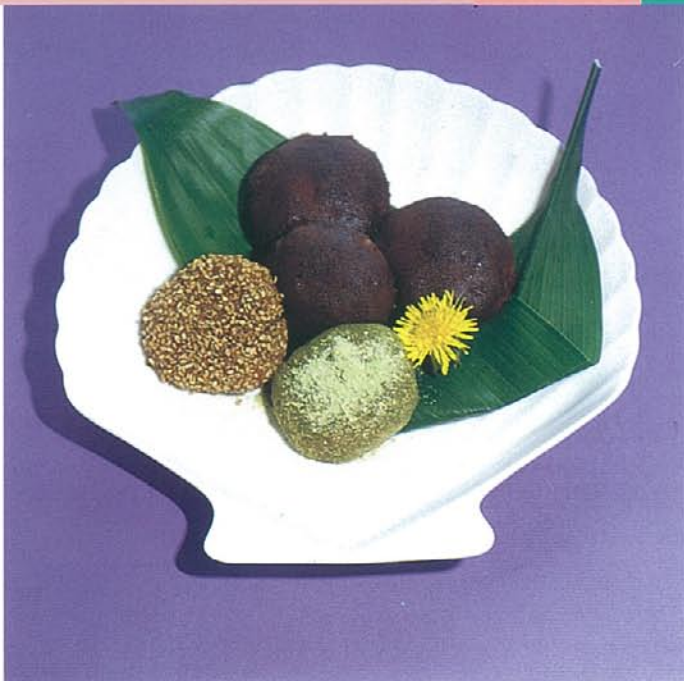
とろりとした柔らかさが、もち米のお餅とは異なり特にお祝事に喜ばれる一品です。

時間と共にすぐ固くなってしまうので、その日に食べれるほど、作るだけにとっても貴重品です。秋にきびを収穫し、寒ざらしをしたきみの粉を使用すると「きみ餅」の持つこしと柔らかさが格段に違ってきます。

こしあん、栗あん、ごまあんと四季を通して作ります。

\*こつけとは、隠岐の方言でまぶしたものという意味あい使われています。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
きびの粉	25	100g
もち米の粉	25	100g
小麦粉	10	大さじ5
小豆あん	10	40g
砂糖	10	大さじ4
塩	少々	少々
ごま	5	大さじ2
きな粉	5	20g



## ● 作り方

- ①きみの粉ともち米の粉を混ぜ合わせ、水を加え耳たぶくらいの固さにこね、小餅大にちぎり沸とうしたお湯で茹でる。
- ②茹であがったら、餅つき器でこねる。
- ③ふきんにあんをのぼし、こねたきみ餅を小さく丸めたものをせ、まんべんなくあんをつけ、形を整える。
- ④ごま、きな粉を同様につける。

## ● アドバイス

- 昔から伝わる懐かしい味の一つです。
- 砂糖をひかえめに使うことにより、ごまやきな粉の味や風味が楽しめます、子供からお年寄りまでとても喜ばれる、贅沢な手間のかかるおやつになります。
- お餅を作る時に、スキムミルクをたっぷり入れると栄養価も増し、美味しくて舌ざわりの良いお餅となります。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	347 kcal
蛋白質	10.8 g
脂 質	5.3 g
カルシウム	86 mg
鉄	2.6 mg
食 塩	0.2 g
ビタミン A	0 IU
ビタミン B1	0.21 mg
ビタミン B2	0.06 mg
ビタミン C	0 mg
繊 維	1.0 g

## ● バランス診断

