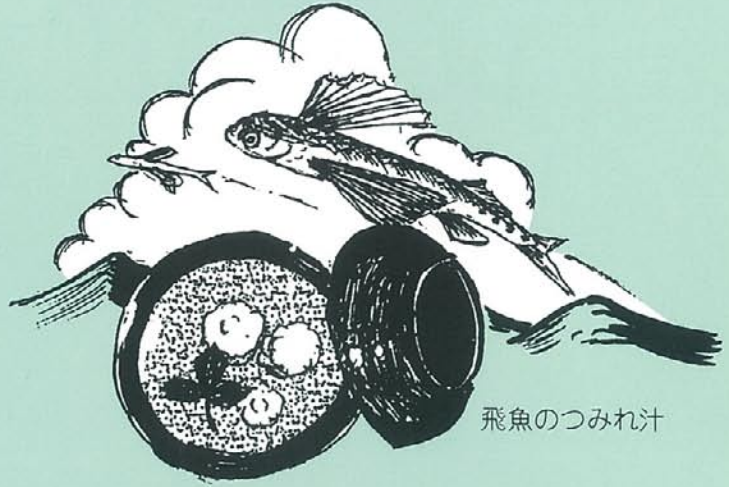


伝えて、いきた、郷土の料理

夏の編

魚



飛魚のつみれ汁



モロヘイヤだんご



鮎めし



やまめの甘露煮

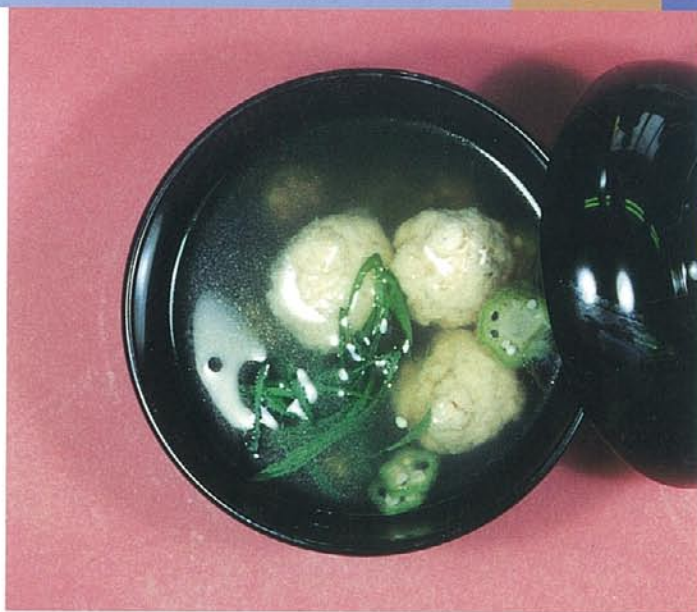


夏

- 1 ● 飛魚のつみれ汁
- 2 ● 鮎の背ごしなます
- 3 ● やまめの姿ずし
- 4 ● ぎぎの照り焼き
- 5 ● いかの丸焼き
- 6 ● 鮎のうるか茄子
- 7 ● かるかん
- 8 ● コーン豆腐
- 9 ● きび餅
- 10 ● かぼちゃの煮メ
- 11 ● モロト口
- 12 ● きんぴらごぼう
- 13 ● なすのいりこ煮
- 14 ● ひじきの納豆あえ
- 15 ● 鮎めし
- 16 ● 鯉のあらい
- 17 ● やまめの甘露煮
- 18 ● 鮎の燻製
- 19 ● 沖づくり風にぎり寿司
- 20 ● 糠だんごの煮込み汁
- 21 ● しそジュース・しそゼリー
- 22 ● ひまわり豆腐
- 23 ● いも餅
- 24 ● モロヘイヤ団子
- 25 ● トマトサラダ
- 26 ● きゅうりの酢煮
- 27 ● きゅうりの酢物
- 28 ● 三色ところてん

●いい伝え 自慢したいこと

飛魚は、別名あごともいわれます。華やかな夏を告げる魚として馴染み深く、美しい海と新鮮な魚のイメージから県の魚に選ばれています。種類は、角あごと丸あごの2種類あります。角あごは大目と呼び、大ぶりで刺身・茶漬にむき、丸あごは小目と呼び、小さめですり身にしたりと、干魚にしてだしに使います。この料理は、飛魚のすり身をつみれにした、初夏の食卓で、一度は必ずお目にかかる料理です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	79 kcal
蛋白質	12.3 g
脂質	2.1 g
カルシウム	31 mg
鉄	1.0 mg
食塩	0.5 g
ビタミンA	131 IU
ビタミンB ₁	0.02 mg
ビタミンB ₂	0.12 mg
ビタミンC	1 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 肉・肉加工品		飛魚すり身 50	200g
	魚・魚加工品	○	卵 15	1コ
	卵・卵加工品	○	片栗粉 2	大さじ1
	豆腐及び豆製品		塩 0.4	小さじ1/2
の骨もやと歯	2 乳類		だし汁 カップ1	カップ4
	小魚類		みつば 3	10g
	海藻			
と体のえ調るもと	3 緑黄色野菜			
	4 その他の野菜	○		
体働くもや	5 穀類			
	いも類			
	6 油脂類			

●作り方

- ①飛魚のすり身に卵・片栗粉・塩を加えよく混ぜる。
- ②だし汁を温め、飛魚のすり身を形を整えながら入れる。
- ③火が通ったら、塩で調味する。
- ④椀に盛り、みつばをちらす。

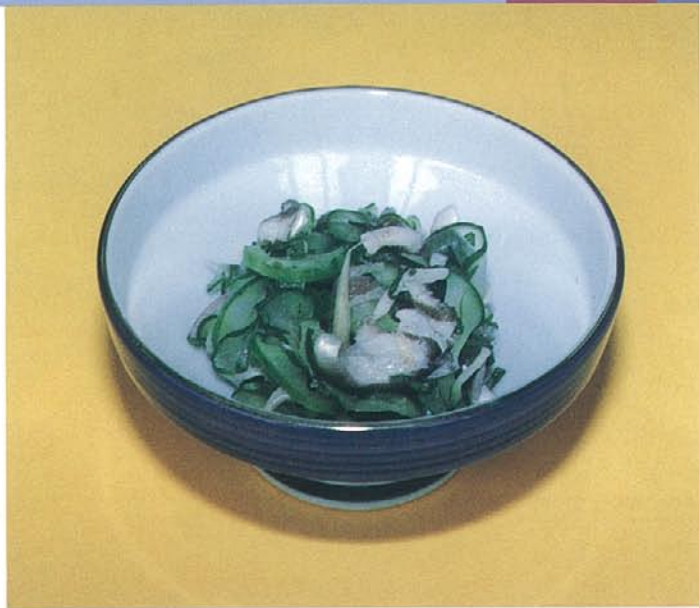
●アドバイス

- 飛魚は、蛋白質は多いが脂質が少なく味が淡泊である。季節の野菜をいろいろ加えるとバランスがよくなる。
- 刺身のあとの中骨を利用して作るあら汁も簡単でよい。
- 香りのある野菜を加えると風味を増す。

●いい伝え 自慢したいこと

大正～昭和初期にかけて、日原町の川の水はきれいに澄み、春になると小さな鮎が群れをなして川を上ってきました。子供達は、学校帰りに鮎に石をぶついたり棒きれでたたいたりして採り、すい葉を巻いて食べていました。夏、夜になると女性はたいまつを小さな鳥の巣（背負いかご）に入れて背負い、男性が網を打つとさっと明かりで照らす、という投網を中心に鮎を捕っていました。

食べ方も昔は、うるかを除いて炭火であぶり干しにし、だし用として保存していました。その後、塩をふって炭火で焼いたり、生で背ごしで食べるようになりました。この背ごしに、夏の代表的な野菜であるきゅうり、青じそを加えて酢物にしたのが、この料理です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	55 kcal
蛋白質	5.8 g
脂質	1.7 g
カルシウム	88 mg
鉄	0.4 mg
食塩	1.0 g
ビタミンA	86 IU
ビタミンB ₁	0.05 mg
ビタミンB ₂	0.06 mg
ビタミンC	2 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もとと肉	1 群	肉・肉加工品	鮎 30	小2匹
		魚・魚加工品	きゅうり 80	320g
	卵・卵加工品	青じそ 1	10枚	
	豆腐及び豆製品	しょうが 5	20g	
の骨もやと歯	2	乳類	みょうが 10	40g
		小魚類	梅酢 1	小さじ1
	海藻	酢 11	大さじ3	
と体のえ調るもと	3	緑黄色野菜	砂糖 2	大さじ1
		その他の野菜	塩 0.5	小さじ $\frac{1}{2}$
	4	果物	薄口しょうゆ 2	小さじ1強
体働くもとかや	5	穀類		
		いも類		
	6	油脂類		

●作り方

- ①鮎の頭を取り、うるかを除き、よく洗う。
- ②背びれ、腹びれを取り、斜めの薄切りにする。
- ③梅酢で鮎の切身を洗う。
- ④きゅうりは板ずり後、少し厚めの小口切りにし、塩をしておく。
- ⑤みょうが、しょうがはせん切りにし、みょうがは水にさらす。
- ⑥きゅうりはよくしぼり、みょうが、しょうがと共に三杯酢で和える。

●アドバイス

- 川魚の貴公子と呼ばれる鮎は、春とともに川を上り成魚になり、秋には下流に下って産卵する。
- 蛋白質、脂質、ビタミン、ミネラル等ほどよく含まれるが、なかでもカルシウムの含有量は、他の魚に比べて群を抜いている。
- 若鮎は骨も柔らかく、背ごしにして骨ごと食べてしまうのでなおさらである。旬の夏には、ぜひとも副菜として用いたい一品である。

●いい伝え 自慢したいこと

清流で育ったやまめは、川魚特有のドロ臭さがなく、淡泊な味が好まれています。とれたてのやまめを使った姿ずしは、今でも時々作られる料理で、家庭の味としてぜひ伝えていきたい一品です。

姿ずしとは別に柿木の民話にでてくる、とんちと力持ちの「椀谷二郎」をヒントに作られた、大型のやまめを三枚におろしたものを、わさびの葉でくるんだものがあります。



●栄養量(1人分)

エネルギー	305 kcal
蛋白質	13.7 g
脂質	3.0 g
カルシウム	47 mg
鉄	0.6 mg
食塩	1.1 g
ビタミンA	25 IU
ビタミンB ₁	0.15 mg
ビタミンB ₂	0.10 mg
ビタミンC	2 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと と肉	肉・肉加工品		やまめ 50	200g
	魚・魚加工品	○	三杯酢 50	カップ1
	卵・卵加工品		砂糖 7	大さじ3
	豆腐及び豆製品		塩 1.3	小さじ1
の骨もや と歯	乳類		米 70	2合
	小魚類		酢 11	大さじ3
	海藻		砂糖 3	大さじ1½
と体の えるも と	3 緑黄色野菜		塩 1	小さじ1弱
	4 その他の野菜		昆布	
体働く 力も と	穀類	○		
	いも類			
	6 油脂類			

●作り方

- ①やまめはうろこを取り、背開きにし、塩をふり2～3時間おく。塩を洗い三杯酢につけ一晩おき、鱧と中骨をとる。
- ②米は昆布を入れて炊き、熱いうちに酢飯をつくる。
- ③あら熱がとれたら、やまめに詰め、形を整え、布巾をかけ軽く重石をして1～2時間おく。

●アドバイス

- やまめは新鮮なものを求めること。
- 主食と主菜を兼ねるので、季節の野菜の精進揚げ、吸い物などを加えると、おもてなしの料理としても使える。

●いい伝え 自慢したいこと

私たち日本人に親しみの深いいかは、漁獲量も多く一人当りの年間消費量が一番多いと聞いていますが、益田市でも海に近い鎌手地区では、6月、7月といかとり漁が盛んになります。

いかの姿そのままが楽しめるこの料理は昔、母がいろいろな野菜を中に詰めて焼いてくれました。当時はこれが珍しく、みそ味も香ばしく大変おいしいと思いつつながら食べていました。今でもなつかしく思い出しながら、時々作っています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	88 kcal
蛋白質	11.0 g
脂質	1.1 g
カルシウム	33 mg
鉄	0.8 mg
食塩	1.2 g
ビタミンA	826 IU
ビタミンB ₁	0.05 mg
ビタミンB ₂	0.05 mg
ビタミンC	5 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	肉・肉加工品		いか 60	中4はい
	魚・魚加工品	○	人参 20	80g
	卵・卵加工品		玉ねぎ 50	200g
	豆腐及び豆製品		みそ 7	大さじ1½
の骨もやと歯	乳類		砂糖 3	大さじ1強
	小魚類		みりん 2	小さじ1強
	海藻		油 2	小さじ2
体のえるもと	3 緑黄色野菜	○	山椒の葉	
	4 その他の野菜	○		
体働くもと	果物			
	5 穀類			
	6 いも類			
	油脂類	○		

●作り方

- ①いかは胴と足を離し、よく洗う。
- ②いかの足、人参、玉ねぎをみじん切りにし、油で炒め調味料を加える。
- ③いかの胴に材料を詰め、揚子で止めた後、よく熱した鉄板で焼く。

●アドバイス

- いかはエネルギーが低く、蛋白質の含有料も他の魚よりやや少めであるが、アミノ酸の組み合わせは大変良く、造血に不可欠の銅も多く含まれている。
- コレステロールが多いと、敬遠されるむきもあつたが、アミノ酸の一種であるタウリンは、血液中のコレステロールを低下する働きがあることがわかり、見直されている。
- 新鮮なものは刺身で食べるのがおいしいが、もち米を詰めて煮たり、野菜を詰めて煮ると素晴らしい主菜となる。

●いい伝え 自慢したいこと

匹見川で捕れた鮎のうるかには砂がなくおいしいものです。

鮎のうるかと、なすを一緒に炊いたこの料理は、夏の家庭惣菜としてよく作られており、川狩りの際にも作られる料理の一つです。

川狩りで作るうるかの料理は、わらじを使ってきれいに洗った石をよく焼き、その上でうるかを焼いて味噌を加えて食べます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	29 kcal
蛋白質	1.3 g
脂質	0.6 g
カルシウム	16 mg
鉄	0.5 mg
食塩	0.5 g
ビタミンA	309 IU
ビタミンB ₁	0.04 mg
ビタミンB ₂	0.05 mg
ビタミンC	5 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと と肉	1 群	肉・肉加工品	うるか	3	12g
		魚・魚加工品	なす	80	320g
		卵・卵加工品	にら	5	20g
		豆腐及び豆製品	砂糖	2	大さじ1
の骨 もや と歯	2	乳類			
		小魚類			
		海藻			
と体の えり るも と	3 4	緑黄色野菜			
		その他の野菜			
		果物			
体働 く力 も とや	5 6	穀類			
		いも類			
		油脂類			

●作り方

- ①なすを5ミリ位の輪切りにし、水につけてアクをとる。
- ②なす、うるか、砂糖を入れて炊く。
- ③おろしぎわににらの小口切りを散らす。

●アドバイス

- 鮎の腸(わた)は大変おいしく、腸に塩をたくさん混ぜて、塩辛うるかにして保存する。これを調味料としてなすを煮たのがこの料理で、薄味でうるかの風味がなすとよく合う。
- 酒のさかなとして、うるかだけをそのまま食べるのもよいが、ついつい量を取りすぎて、塩分過剰になってしまうので、注意が必要である。

●いい伝え 自慢したいこと

長芋の上品な味を生かしたお菓子です。切り口が軽石のようで、又ふんわりと軽いのでこの名前がついたと聞いています。昔、お菓子のない頃、米粉と長芋だけで作ったかるかんを食べていました。今は砂糖や卵も加えてふっくらと美味しいものになりました。長芋のとれる山里には昔から伝えられている蒸し菓子です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	306 kcal
蛋白質	6.2 g
脂質	1.4 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.4 mg
食塩	0.1 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.09 mg
ビタミンB ₂	0.10 mg
ビタミンC	8 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もとと肉	1 肉・肉加工品		長芋	50	200g
			上新粉	50	80g
	群 卵・卵加工品	○	砂糖	20	200g
			豆腐及び豆製品		
の骨もやと歯	2 乳類		水	50	カップ1
	小魚類		レモン	5	大さじ1強
			海藻		
と体のえ調るもと	3 緑黄色野菜				
	4 その他の野菜				
体働くもカや	5 穀類	○			
	いも類	○			
	6 油脂類	○			

●作り方

- ①長芋は皮をとり、すりおろす。
- ②砂糖、上新粉、水をまぜる。
- ③卵白はかために泡立て、長芋を入れる。
- ④材料をまぜ、レモン汁を入れる。
- ⑤水でぬらした型に入れ、黒ごまを散らす。
- ⑥蒸し器に入れて、30～40分蒸す。

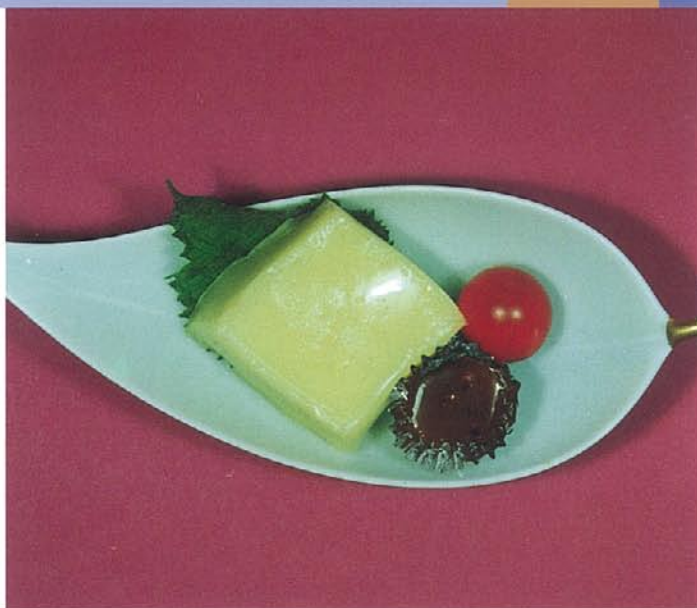
●アドバイス

- 材料をまぜたら、手早く蒸すこと。
- 紅白にして祝事にも活用したり、モロヘイヤ(粉)を利用して色どりを増すと楽しい。
- 中にあんを詰め、饅頭にしてもよい。

●いい伝え
自慢したいこと

今では「スイートコーン」とハイカラな名前で言われていますが、子供のころは「まんまこ」の愛称と呼ばれ、どこの家でも子供のおやつにしていました。とうもろこしの上皮をはいで、下皮のついたまま、いろりや風呂のあつ灰で蒸し焼きにし、色が変わったら、皮をむしり、炭火で焼目をつけ、ハーモニカでもふくように、そのままかぶりついて食べました。甘い香りといっしょに香ばしい味がしていたことも、今では懐しき思い出です。最近では、減反作物の中にとり入れられ、沢山出荷されます。

この料理は、ごま豆腐をヒントにした一品で、口あたりもよく、子供からお年寄りまでたいへん喜んで食べてくれます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	147 kcal
蛋白質	1.9 g
脂質	0.7 g
カルシウム	16 mg
鉄	0.7 mg
食塩	0.6 g
ビタミンA	102 IU
ビタミンB ₁	0.05 mg
ビタミンB ₂	0.06 mg
ビタミンC	4 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと と肉	1 群	肉・肉加工品	とうもろこし	25	100g
		魚・魚加工品	くず粉	25	100g
		卵・卵加工品	水	250	カップ5
		豆腐及び豆製品	青しそ	1枚	4枚
の骨 もや と歯	2	乳類	酒	4	大さじ1
		小魚類	みりん	5	大さじ1
		海藻	ゆずみそ	10	40g
と体の える もと	3 4	緑黄色野菜	○		
		その他の野菜			
体働く も とや	5 6	穀類	○		
		いも類	○		
		油脂類			

●作り方

- ①とうもろこしは実をとり、水と共にミキサーにかける。
- ②液をこして、鍋に入れる。
- ③くず粉と酒・みりんを加えて溶き、火にかける。
- ④しゃもじで混ぜ、煮立ったら弱火にしてよく練る。
- ⑤流し箱で固める。
- ⑥青しそとゆずみそを添える。

●アドバイス

- とうもろこしのたんぱく質は、アミノ酸のリジンなどが少ないので、牛乳と一緒にとることで不足が補われ、栄養価が高まる。
- とうもろこしは、脂質やビタミンB₁、B₂、E、食物繊維などが多く含まれる。
- 甘さも栄養も時間と共に急速に低下するので、日数をおかず調理することが大切である。

●いい伝え 自慢したいこと

きびもちは、きびが口の中に残ってプチプチと歯ざわりよくつぶれます。昔は、保存食に作っておき冷めたら焙烙で焼き、朝食やはすま（昼食と夕食の間に食べる軽い食事）に食べました。

古くから粟と共に栽培されていたきびは二種類あります。粘るきびをもちきびと呼び、もち、団子、酒づくりに利用し、粘らないものをうるちきびと呼び、飯・かゆなどに入れ、主食として食べていました。



●栄養量(1人分)

エネルギー	409 kcal
蛋白質	9.0 g
脂質	1.6 g
カルシウム	9 mg
鉄	1.0 mg
食塩	φ g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.04 mg
ビタミンC	0 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	もち米 80	2合	
		魚・魚加工品	きび 30	1合	
		卵・卵加工品	もちとり粉 5	20g	
		豆腐及び豆製品	砂糖 5	20g	
の骨もやと歯	2	乳類	きな粉 5	20g	
		小魚類			
		海藻			
と体のえるもと	3 4	緑黄色野菜			
		その他の野菜			
体働くもとや	5 6	果物			
		穀類			
		いも類			
			油脂類		

●作り方

- ①もち米ときびは別々に洗って1昼夜水に浸けておく。
- ②ザルに上げて水気をきり、混ぜ合わせて蒸し器でむす。(中央を少しあげ、打ち水を数回する。)
- ③蒸し上がったら8分くらいつく。
- ④もちとり粉をうすく広げ、きび餅を適当な大きさに切り平たくまるめる。
- ⑤きな粉をまぶす。

●アドバイス

- 砂糖、きな粉などをつけて食べる。
- 小豆あんを入れて、あんもちにしてもよい。
- ぜんざい、きびおこわ、きびのかしわもちなどにも利用できる。

●いい伝え 自慢したいこと

昔から「冬至かぼちゃ」といって、冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかないとか、中風にならないとかの言い伝えがあります。これは、冬至の頃が野菜の端境期にあたり、不足しがちな有色野菜の栄養分をかぼちゃで補おうとした古人の知恵といえます。糖質やビタミンA、B₁、B₂、C、さらには食物繊維もたくさん含まれています。

栄養価が高だけでなく、ホクホクと優しい舌ざわり、ほのかな甘みは、昔から子どもからお年寄りまで好まれる野菜です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	68 kcal
蛋白質	1.6 g
脂質	0.2 g
カルシウム	20 mg
鉄	0.6 mg
食塩	0.7 g
ビタミンA	376 IU
ビタミンB ₁	0.08 mg
ビタミンB ₂	0.07 mg
ビタミンC	31 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	肉・肉加工品		かぼちゃ 80	300g
	魚・魚加工品		砂糖 2	大さじ1
	卵・卵加工品		だし汁 30	カップ $\frac{1}{2}$ 強
	豆腐及び豆製品		薄口しょうゆ 4	大さじ1
の骨もやと歯	乳類			
	小魚類			
	海藻			
と体のえ調子もと	緑黄色野菜	○		
	その他の野菜			
体働くもや	果物			
	穀類			
	いも類			
	油脂類			

●作り方

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切り、面とりをする。
- ②底の広い鍋に一列に並べ、だし汁、調味料を入れて弱火で煮る。

●アドバイス

- 子供や若い人向きには、ひき肉を入れたり、牛乳で煮ても良い。
- 小豆といっしょに煮たいと煮、さつとゆがいて酢物やサラダにしてもよい。
- カロチン(体内でビタミンAの働きをする)を多く含むかぼちゃは、つとめて油と一緒にとると効果的である。

●いい伝え 自慢したいこと

モロヘイヤは、中近東生まれの緑黄色野菜です。ビタミン類やミネラルがたっぷり含まれています。夏場の野菜不足を解消するために栽培を始めました。生のままでサラダにしたり野菜炒め、浸し、ごま和え等によく利用します。

モロトロは、モロヘイヤをトロトロにして味をつけたもので、山芋のようにトロトロとしているので「モロトロ」と名づけました。

食欲がない夏によく冷やして食べると食べやすく、夏の健康食として最適です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	10 kcal
蛋白質	1.3 g
脂質	0 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.9 mg
食塩	1.2 g
ビタミンA	340 IU
ビタミンB ₁	0.03 mg
ビタミンB ₂	0.06 mg
ビタミンC	13 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	モロヘイヤ 20	80g	
		魚・魚加工品	だし汁 10	40cc	
		卵・卵加工品	しょうゆ 8	大さじ1 <small>3</small> / <small>4</small>	
		豆腐及び豆製品	酢 8	大さじ2強	
の骨もや歯	2	乳類			
		小魚類			
		海藻			
と体のえ調子もと	3	緑黄色野菜	○		
		その他の野菜			
体温くも力や	4	果物			
		5	穀類		
			いも類		
6	油脂類				

●作り方

- ①モロヘイヤの葉を水洗いし、さっと茹でる。
- ②茹でたモロヘイヤを水切りする。
- ③ミキサーにかけてトロトロにする。
- ④調味料で味つけをする。

●アドバイス

- 海草のもずくをまぜあわせて食べると、なお美味しく食べられる。
- やっこ豆腐、長芋スライスの上かければ、白と緑をコントラストが楽しめる。
- モロヘイヤは主枝の先端を摘み、わき芽を出させて食べるとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

ごぼうは、繊維質の多い食品で便秘する人によく言われています。独特の香りと歯ざわりの良さが好まれ、昔から季節を問わず親しまれてきた野菜です。昔は冬穫りの野菜でしたが、今は四季を通じて栽培されています。

「ごぼう」と言えば「さくらえごぼう」として名が知られ、味が特によいので有名です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	79 kcal
蛋白質	1.6 g
脂質	3.1 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.5 mg
食塩	0.5 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.02 mg
ビタミンB ₂	0.04 mg
ビタミンC	2 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 肉・肉加工品		ごぼう 50	200g
	魚・魚加工品		赤唐がらし 1	½本
	卵・卵加工品		油 3	大さじ1
	豆腐及び豆製品		砂糖 3	大さじ1½
の骨もやと歯	2 乳類		しょうゆ 3	大さじ3
	小魚類			
	海藻			
と体の調子をと	3 緑黄色野菜			
	4 その他の野菜	○		
体働くもとや	5 穀類			
	いも類			
	6 油脂類	○		

●作り方

- ①ごぼうは、こそいで細い線切りにし、水に放しアクを抜き水けを切る。
- ②赤とうがらしは種をぬいて小口切りにする。
- ③油でとうがらしを炊めた後、ごぼうを炊め、砂糖、しょう油を加えて、ごぼうの歯切れが残る程度に煮る。

●アドバイス

- 酢ごぼう、煮メ、天婦羅、粕漬けなど昔から精進料理として、仏事などに使われている。
- 小さくこそいで酢水で茹で、マヨネーズ・ドレッシングで和えても美味しい。
- かみごたえのある材料であり、献立、大きさ、味つけ等に工夫し、子どものときからしっかり食べさせる。

●いい伝え 自慢したいこと

夏野菜の代表ともいべきなすは、煮物・焼き物・揚げ物・漬物と幅広く利用されます。特に夏から秋にかけては、花がつぎつぎに咲いて収穫量も多くなります。この料理は夏の終りに近づいた、身のしまった小さいものを煮たものです。いりこをたっぷりを使い、ことごとと煮きあげた惣菜です。昔からいりこもカルシウム源として丸ごと利用しました。味がしみ込んだ、美味しい料理です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	89	kcal
蛋白質	4.4	g
脂質	0.2	g
カルシウム	86	mg
鉄	1.3	mg
食塩	2.5	g
ビタミンA	23	IU
ビタミンB ₁	0.05	mg
ビタミンB ₂	0.07	mg
ビタミンC	5	mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もとと肉	1群	肉・肉加工品	なす 100	小10本
		魚・魚加工品	しょうゆ 15	大さじ4
		卵・卵加工品	砂糖 6	大さじ3
		豆腐及び豆製品	酒 7	大さじ2
の骨もやと歯	2	乳類	みりん 9	大さじ2
		小魚類	いりこ 3	12g
		海藻	赤唐がらし 1	1本
と体の調子をと	3	緑黄色野菜	水 25	カップ $\frac{1}{2}$
	4	その他の野菜		
体働くもとや	5	果物		
		穀類		
		いも類		
6	油脂類			

●作り方

- ①なすは、へたをとり、切り目を入れて水にさらす。
- ②赤唐がらしは、種を取り、輪切りにする。
- ③唐がらしと調味料を鍋に入れ、ひと煮たちあとのと、なすを入れ、落しぶたをしてゆっくり煮る。

●アドバイス

- 小さめのなすを使うとよい。
- 最近、小魚の摂取が減ってきています。簡単にできて、子人から大人まで好まれる昔からの食べ方です。
- ごま油で炒めて煮ると、こくと旨味が増します。

●いい伝え 自慢したいこと

ひじきは、海水の温度が高くなった頃採りに行きます。採れたては黄褐色。一番刈りのひじきは、油で炒めて煮物にしますが、2番、3番刈りのひじきはそのまま干して1年中食べられるように保存します。干したひじきは、梅雨をこしてから使う方がよいときいています。

ひじきご飯やひじきと油揚げの煮物など、母の自慢料理として作ってくれました。母の料理をもとに、更に工夫した我が家の自慢の味は、ひじきの季節になると決まって食卓にのせる一品です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	168	kcal
蛋白質	10.9	g
脂質	10.9	g
カルシウム	248	mg
鉄	7.7	mg
食塩	1.9	g
ビタミンA	79	IU
ビタミンB ₁	0.06	mg
ビタミンB ₂	0.19	mg
ビタミンC	3	mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もとと肉	1 群	肉・肉加工品	干ひじき 10	40g	
		魚・魚加工品	しょうゆ 5	大さじ1	
		卵・卵加工品	砂糖 3	大さじ1	
		豆腐及び豆製品	だし汁 25	カップ $\frac{1}{2}$	
の骨もやと歯	2	乳類	納豆 25	1パック	
		小魚類	しょうゆ 5	大さじ1	
		海藻	唐がらし 1	1本	
と体のえるもと	3	緑黄色野菜	青ねぎ 10	小4本	
		その他の野菜	うす揚 25	1枚	
体働くもとかや	4	果物			
		5	穀類		
			いも類		
6	油脂類				

●作り方

- ①ひじきは水で戻して、ひと煮立ちした調味料で下味をつける。
- ②うす揚は、熱湯をかけ、縦半分に切って、短冊切りにする。
- ③うす揚を、フライパンでからいりする。
- ④納豆は荒切りにし、しょうゆ、唐がらしを加え、ひじき、うす揚と共にある。
- ⑤ねぎのみじん切りを飾る。

●アドバイス

- ひじきには、カルシウム、鉄分、食物繊維がたっぷり含まれている。
- サラダ、和え物、御飯などで、採れたてのひじきは、潮の香りと味が楽しめる。
- 豆腐と混ぜ合わせ団子にし、油で揚げて食べてもよい。

●いい伝え 自慢したいこと

夏の遊びとして行う川狩りには、欠くことのできない料理です。

川狩りは家族全員が参加し、役割分担をします。まず、父は川に入って料理用の魚採り。母、祖母は料理づくり、祖父は窯処とわらじづくり、子供達は、たき木集め等です。皆が参加して作った料理を囲んで川原で食べるのは、格別です。

その年に最初に採れた鮎を、村の河内神社に供え、おろしたものを川に持っていき、料理して皆で食べたことが始まりといわれ、昔から伝承されてきたものです。



●栄養量(1人分)

エネルギー	501 kcal
蛋白質	18.5 g
脂質	4.3 g
カルシウム	146 mg
鉄	1.3 mg
食塩	2.2 g
ビタミンA	60 IU
ビタミンB ₁	0.22 mg
ビタミンB ₂	0.12 mg
ビタミンC	1 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 肉・肉加工品		鮎 50	大1尾
	魚・魚加工品	○	米 120	3カップ
	卵・卵加工品		酒 3	小さじ2
	豆腐及び豆製品		薄口しょうゆ 13	カップ1/2
の骨もやと歯	2 乳類			
	小魚類			
	海藻			
と体のえ調子をと	3 緑黄色野菜			
	4 その他の野菜			
体働くもとや	5 穀類	○		
	いも類			
	6 油脂類			

●作り方

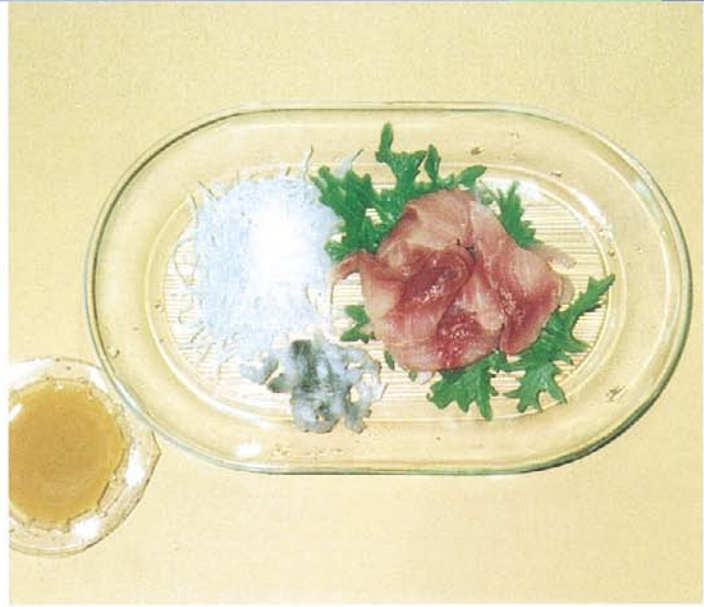
- ①米は炊く30分前にといておく。
- ②米の中に鮎を逆さに差し込んで、調味料を入れ、普通に炊く。
- ③炊き上がったら、鮎の尾を折り除き、左手で頭を持ち、はして身を頭から尾に向けてこそぎ落とす。
- ④身だけを残して、ごはん混ぜる。

●アドバイス

- 野趣豊かなごはんである。好みにより、腹(うるか)を出して炊く人もある。鮎は、とびきり新鮮な、脂がのって、しかも身のしまったものに限る。
- 味つけごはんは、つつい食べすぎてしまうので、塩分のとりすぎにならないよう、注意が必要。うす味の野菜料理をたっぷりそえて食べるとうい。

●いい伝え 自慢したいこと

夏の郷土料理として、一品は加えたい料理です。匹見川のきれいな水の中で泳ぐのが、味の良い鯉に育つポイントとなっており、他地区の鯉とはひと味違います。夏は薄くそぎ切りにし、流水で洗い、泥臭さや余分な脂肪を取りのぞいたあらい、冬はなますに、又、鯉こくは四季を通じて賞味されますが、近頃は高価なものとなり、なかなか口に入らなくなりました。



●栄養量(1人分)

エネルギー	93 kcal
蛋白質	9.8 g
脂質	3.5 g
カルシウム	36 mg
鉄	1.0 mg
食塩	1.0 g
ビタミンA	5 IU
ビタミンB ₁	0.21 mg
ビタミンB ₂	0.09 mg
ビタミンC	4 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	肉・肉加工品		鯉 50	200g
	魚・魚加工品	○	大根 25	100g
	卵・卵加工品		みそ 7.5	大さじ2弱
	豆腐及び豆製品		酢 5	大さじ1½
の骨もやと歯	乳類		砂糖 2	大さじ1
	小魚類		だし汁 4	大さじ1
	海藻			
とのえの調子をと	緑黄色野菜			
	その他の野菜	○		
	果物			
体働く力もや	穀類			
	いも類			
	油脂類			

●作り方

- ①生きた鯉を三枚におろす。
- ②皮を取り、腹側の骨をそぎとる。
- ③骨を切るように薄く切り、流水に10分位さらす。
- ④器に盛り付け、酢みそで食す。
(皮は、ウロコを落とし、熱湯をかけ、小さく刻む)

●アドバイス

- 鯛を海魚の王というのに対し、鯉は川魚の長といわれる。
- 鯉は、海の魚より小骨が多いため、骨を切るようにしてなるべく薄く切る。また、うろこを先にとるとおろしにくいいため、あとで取った方がよい。三枚におろしたものを、さらに薄くおろし、長いまま細長く切り、さしみじょうゆで食べる糸づくりも珍重される。
- 旨味が濃く、蛋白質、脂肪のほか、ミネラル、ビタミン類も豊富である。

●いい伝え 自慢したいこと

やまめは、山女魚と書き、美味で美しい魚という意味を持ちます。山間の溪流で捕れます。

海に面していない柿木村では、初夏から秋にかけて、川魚のやまめを貴重なたん白源にしてきました。家庭では、捕れたてのやまめを塩焼きにして食べることが多いのですが、素焼きにしたものを、何時間もかけて調理した甘露煮は骨までやわらかくなり、頭から尾っぽまで食べられ、忘れられないふさとの味となっています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	193	kcal
蛋白質	24.1	g
脂質	5.4	g
カルシウム	110	mg
鉄	0.9	mg
食塩	2.2	g
ビタミンA	63	IU
ビタミンB ₁	0.19	mg
ビタミンB ₂	0.23	mg
ビタミンC	4	mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと肉	1 肉・肉加工品	○	やまめ	125	500g
			魚・魚加工品	2	10g
	群 卵・卵加工品		竹の皮		
			豆腐及び豆製品	12	カップ半
の骨もと歯	2 乳類		砂糖	6	25g
	小魚類		しょうゆ	13	大さじ3
			海藻		
と体のえるもと	3 緑黄色野菜				
	4 その他の野菜				
体働くもと	5 穀類				
			いも類		
	6 油脂類				

●作り方

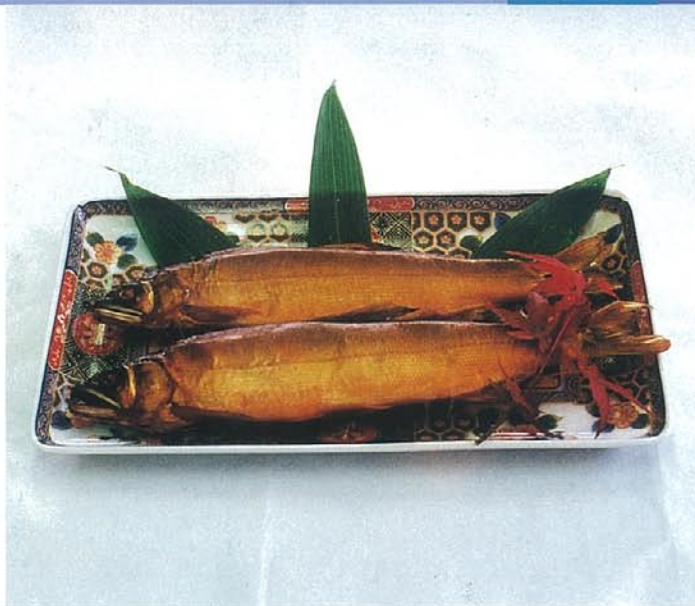
- ①やまめは内臓をとり、素焼きにする。
- ②厚手の鍋に竹の皮をしき、やまめを並べ、落としふたをずる。
- ③たっぷりの水を入れ、ガーゼに包んだ番茶を加えて弱火で3時間煮る。
- ④骨が柔らかくなったら、調味料を加え2～3時間煮込む。

●アドバイス

- とろとろと何時間もかけて煮上げた一種の佃煮で、日持ちがよい。多めに作っておくと、忙しい時や急なお客の時重宝する。
- 頭から骨まですっかり柔らかくなって食べられるので、カルシウムも豊富で、薄味に仕立てた野菜料理と組み合わせると、ごはんのお菜にも酒の肴にも使える。
- 最近は、手をかけた料理が少なくなっているのているだけに、旧懐の話題も提供して、一段と話がはずむ一品である。

●いい伝え 自慢したいこと

燻製とは、保存食として冷蔵庫のない昔から現在まで、何世紀にもわたって受け継がれた伝統ある調理法です。川や海、山などで捕獲した小動物など新鮮な素材をより長く保存し、美味しく食べるため考えられた方法です。現在は好みの木材チップの利用をするなど、香りも楽しめますが、殺菌の作用もあり、昔から伝わった貴重な生活の知恵といえます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	129 kcal
蛋白質	18.3 g
脂質	5.5 g
カルシウム	270 mg
鉄	0.9 mg
食塩	3.0 g
ビタミンA	120 IU
ビタミンB ₁	0.13 mg
ビタミンB ₂	0.15 mg
ビタミンC	2 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと と肉	1 群	肉・肉加工品	鮎 100	4尾
		魚・魚加工品	塩 3	大さじ1弱
		卵・卵加工品		
		豆腐及び豆製品		
の骨 もや と歯	2	乳類		
		小魚類		
		海藻		
と体の える もと	3 4	緑黄色野菜		
		その他の野菜		
		果物		
体働 温く も と や	5 6	穀類		
		いも類		
		油脂類		

●作り方

- ①鮎は、腹わたを取り除き、丁寧に水洗をし、ペーパータオルで充分に水分を拭きとる。
- ②荒塩又は塩を表面、腹の部分には、多めにすり込む。(肉質をしめるため)
- ③バットの中に入れ、一晩冷蔵庫の中でねかせる。
- ④3～4時間、流水で塩抜きをする。塩抜きができたら、風通しのよい日陰で風干しする。
- ⑤スモーカーの中に、鮎を入れ、用意したサクラ(ナラ)のチップに点火し、燻製に、3～4時間かける。

●アドバイス

- 鮎は、6～7月頃に獲れた鮮度のよいものを選ぶ。
- 日陰で乾かし、表面の水分を充分とる。
- 燻製の温度に注意する。特に、製品が硬くなるので、高温にならないようにする。(50度まで)
- 塩漬の作業が大切なポイントである。塩漬には、素材の水分を取り除くことと、調味するという2つの役割がある。

●いい伝え 自慢したいこと

しいら（万作）は、夏魚の代表的なものです。昔は、漁師さんがてんま舟でしいらを釣りに行き、釣りたてを刺身にして食べたので沖づくりと言われています。この沖づくりは最高の味で、釣りたての美味しさを味わえるのは漁師さんだけの特権でした。また、氷や冷蔵設備のない時代、釣りたてを塩をして持ち帰り、刺身状にして酢じょうゆで食べたものも、沖づくりと言われています。今は新鮮なしいらが手に入った時に、にぎり寿司にしています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	574 kcal
蛋白質	23.5 g
脂質	3.5 g
カルシウム	19 mg
鉄	1.1 mg
食塩	0.9 g
ビタミンA	19 IU
ビタミンB ₁	0.29 mg
ビタミンB ₂	0.15 mg
ビタミンC	1 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量					
			1人分(g)	4人分めやす				
の血 もと と肉	1 群	○	しいら	70	280g			
			塩	10	40g			
			酢	100	カップ2			
			つけ汁 橙の汁	7	大さじ3			
の骨 もや と歯	2	○	砂糖	2	大さじ1			
			しょうが汁	5	大さじ2			
			酢	25	カップ $\frac{1}{2}$			
と体の える調子 もと	3	○	米	125	500g			
			緑黄色野菜		昆布だし汁 100	カップ2		
			その他の野菜		水 50	カップ1		
体働 温く力 もとや	4	○	果物		酒 25	カップ $\frac{1}{2}$		
			5	○	穀類		合わせ酢 5	カップ $\frac{1}{2}$
					いも類		塩 0.5	小さじ2
			E	○	油		砂糖 2	大さじ1
					脂類		わさび	

●作り方

- ①しいらは三枚におろし、塩をしっかりと、半日～1日おく。
- ②塩じめたしいらを酢洗いし、5ミリ厚さのそぎ切りにする。
- ③つけ汁に30分～1時間つける。
- ④こはんをたき、合わせ酢を合せて、酢めしをつくる。
- ⑤小さなにぎりをつくり、わさびをつけ、切身をのせる。

●アドバイス

- 主食となる1品だが、野菜類を豊富に使った汁物や、和えもの、ひたしを加えると、献立としてバランスがとれる。
- 蛋白質含量が高いわりに肉質は水っぽく、生で食べられるのはとりたてのうちだけなので、つけ焼き、油を加えた料理にするとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

つがには、今では自由に捕って食べられなくなりましたが、以前は家の近くの用水路によく上ってきており、それを火ばし等を使って捕っていました。夜、川に竹で編んだ“もじ”をつけに行き、翌朝かごあげをしました。中には大きな大きなかがサゴソ。沢山捕れた時は一晩で、りんご箱に18杯分もあったとか聞かされました。食べ方は、串に刺していろりで焼いたものを、ついでみじんにし、団子にして食べていたということで、この料理のように団子にする方法は古くからあったようです。糠を混ぜるようになったのはいつ頃からかわかりませんが、かのに風味をのがさず、最高のとり合わせです。



●栄養量(1人分)

エネルギー	111 kcal
蛋白質	7.7 g
脂質	4.8 g
カルシウム	50 mg
鉄	2.1 mg
食塩	1.4 g
ビタミンA	62 IU
ビタミンB ₁	0.71 mg
ビタミンB ₂	0.29 mg
ビタミンC	6 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血 もと と肉	1 群	肉・肉加工品	つがに 25	4匹(約100g)	
		魚・魚加工品	なす 60	240g	
		卵・卵加工品	糠 25	100g	
		豆腐及び豆製品	ねぎ 10	40g	
の骨 もや と歯	2	乳類	酒 7.5	大きじ2	
		小魚類	しょうゆ 8	大きじ2	
		海藻	水 120	カップ3	
と体の える もと	3 4	緑黄色野菜			
		その他の野菜			
体働く 力や もと	5 6	穀類			
		いも類			
		油脂類			

●作り方

- ①かのに爪、足を除き、甲羅を取りへごを除く。
- ②身の部分、足を細かく切り、カッターでミンチにする。
- ③ミンチに糠をまぜる。
- ④ざく切りにしたなすは灰汁を取り、水を加えて煮る。
- ⑤煮立ったらかのにミンチをスプーンですくって放ち、酒、しょうゆで味を整える。
- ⑥色どりに斜め切りにしたねぎを入れる。

●アドバイス

- だんごにつなぎとして糠を入れるのは、かにかから出た水分を吸いとるため。小麦粉では、べとついた感じになる。糠は風味もよく、ビタミンB₁、B₂も豊富である。
- 汁ものは、どうしても塩分が多くなるので、うす味で食べられる揚げ物の主菜と、酢の物等を組み合わせるとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

暑い夏、畑でたくさんとれる、しそを使った自家製ジュースです。昔から、しそは「ちそう(血増)」と呼ばれ、造血作用があるとして、重宝されてきました。酢のものや天婦羅、梅干しなどいろいろな料理や、保存食に使われています。夏のきびしい暑さで弱った体には、きっぱりとした飲み口で、しそジュースはみんなに喜ばれています。夏バテ対策には最適の1品です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	79 kcal
蛋白質	0.2 g
脂質	0 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.1 mg
食塩	0 g
ビタミンA	288 IU
ビタミンB ₁	0.01 mg
ビタミンB ₂	0.02 mg
ビタミンC	3 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと と肉	肉・肉加工品		〈しそジュース〉	50杯めやす
	魚・魚加工品		赤しそ 3	150g
	卵・卵加工品		青しそ 3	150g
	豆腐及び豆製品		砂糖 20	1k
の骨もや と歯	乳類		クエン酸 0.6	30g
	小魚類		水	2ℓ
	海藻			
と体のえ調るもと	緑黄色野菜	○	〈しそゼリー〉	4人分めやす
	その他の野菜		しそジュース	カップ2
	果物		ゼラチン	大きさ1½
体働く力もや	穀類		水	カップ½
	いも類			
	油脂類			

●作り方

- ①沸騰した中に、しその葉を入れ4～5分煮立たせた後、こす。
- ②煮汁に砂糖を入れ煮とかす。
- ③クエン酸を入れる。
- ④好みに薄めて飲む。
- ⑤しそジュースを温め、湿らせたゼラチンを加え溶かし、型に入れて固める。

●アドバイス

- しその香りと鮮やかな自然の色を伝えます。手作りおやつとしておすすめですが、糖分の摂りすぎには注意する。
- しその葉はビタミン、鉄分が豊富です。天婦羅、酢の物、サラダ、薬味等香りを大切にし、活用するとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

食用ひまわりの栽培は、昭和59年に始まりました。食用油として活用されたり、種を利用して、ひまわりせんべいを作るなど、地域特産品にもなりました。食卓を賑わす一品として、又、子供からお年寄まで幅広く食べられるものとして考えました。特産の仙岩寺みそをつけて食べますが、せんべいと同じように、地域の産物に育てたいと思っています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	367 kcal
蛋白質	10.6 g
脂質	28.5 g
カルシウム	54 mg
鉄	2.8 mg
食塩	0.6 g
ビタミンA	φ IU
ビタミンB ₁	1.05 mg
ビタミンB ₂	0.12 mg
ビタミンC	0 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	ひまわりの種	50	200g
		魚・魚加工品	くず	10	40g
		卵・卵加工品	水	80	320cc
		豆腐及び豆製品	みそだれ みそ	5	大さじ1
の骨もやと歯	2	乳類	酒	3	大さじ1
		小魚類	砂糖	2	大さじ1
		海藻	みりん	3	大さじ1
と体のえるもと	3 4	緑黄色野菜			
		その他の野菜			
体働くもや	5 6	穀類			
		いも類	○		
		油脂類	○		

●作り方

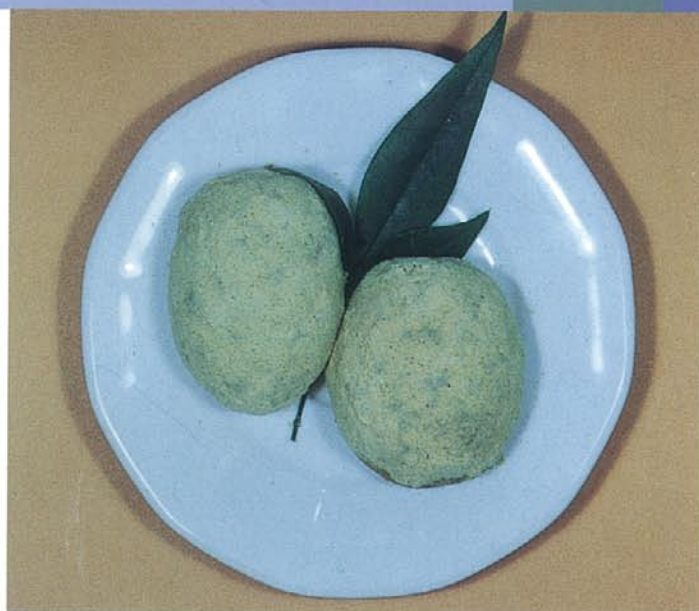
- ①ひまわりは、からいり後、実を取り出す。
- ②水を加えてミキサーで攪拌する。
- ③木綿袋でよくこし、くずを入れる。
- ④強火で10分間練り混ぜる。
- ⑤流し箱にとり、荒熱をとった後、よく冷やす。

●アドバイス

- 豆腐のようにせず、団子のようにまるめて清し汁で食べるのもよい。
- みそだれの他に、わさびじょうゆ等もよい。
- 種を粉末にして、ごまと同様に和え物などに利用できる。
- ひまわり油は、不飽和脂肪酸を多く含み、血中コレステロールを除く働きがある。

●いい伝え 自慢したいこと

江津地方は砂地のためお米ができず、さつまいもが常食でした。昔は、蒸しいもやいも飯、いも粥を主食としました。子供の頃は、輪切りにしいもを蓆に広げたり、藁に通してつるし干しにした「いもほしかぶ」は最高のおやつでした。現在はこのいももちに限らずかりんとう、おやき等、各家庭で工夫されたおやつも沢山ありますが、きび粉ときな粉の香ばしきで、誰にでも喜ばれる素朴な一品です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	138	kcal
蛋白質	3.8	g
脂質	1.5	g
カルシウム	24	mg
鉄	1.0	mg
食塩	0.5	g
ビタミンA	0	IU
ビタミンB ₁	0.07	mg
ビタミンB ₂	0.03	mg
ビタミンC	6	mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血 もと と肉	1 群	肉・肉加工品	さつまいも 20	80g
		魚・魚加工品	きび粉 10	40g
		卵・卵加工品	小豆あん 10	40g
		豆腐及び豆製品	○ 砂糖 10	大さじ4
の骨 もや と歯	2	乳類	塩 0.5	小さじ½
		小魚類	きな粉 5	大さじ2
		海藻		
と体の えの調 子をもと	3	緑黄色野菜		
		その他の野菜		
	4	果物		
体温く 力もや	5	穀類	○	
		いも類	○	
	6	油脂類		

●作り方

- ①さつまいもは皮をむき強火で蒸す。
- ②熱いうちに手早くつぶし、きび粉と混ぜ合わせる。
- ③耳たぶのかたさに練り上げ、小餅大にちぎる。
- ④あんを中にして形よくまとめる。
- ⑤きな粉をまぶす。

●アドバイス

- さつまいもの主な成分はでんぷん質で、ビタミンB₁、Cなどたっぷり含み、加熱してもビタミンCはあまり損失しない。
- 食物繊維が豊富で、中身が黄色い品種はカロチンを含む。
- 寒さに弱く、新聞紙等にくるみ、風通しの良い所で保存すると長期間の保存ができる。

●いい伝え 自慢したいこと

モロヘイヤの栄養価は、カロチン（ビタミンA）がふつうの野菜とは比べものにならないほど多く、ビタミンB₁、B₂、C、ミネラル等もたっぷり含まれているのが特徴です。緑の野菜の少ない夏にとれ、茹でて冷凍保存ができ年中使えるので重宝します。葉を摘み取って食用にしますが、刻むとオクラやとろろのような粘りがあります。



●栄養量(1人分)

エネルギー	243 kcal
蛋白質	7.2 g
脂質	2.3 g
カルシウム	59 mg
鉄	1.9 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	255 IU
ビタミンB ₁	0.09 mg
ビタミンB ₂	0.08 mg
ビタミンC	10 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	モロヘイヤ 15	60g
		魚・魚加工品	絹ごし豆腐 50	½丁
		卵・卵加工品	白玉粉 50	200g
		豆腐及び豆製品	水 30	カップ½
の骨もやと歯	2	乳類	しょうゆ 10	大さじ2
		小魚類	片栗粉 2	大さじ1
		海藻	砂糖 5	大さじ2
との体の調子をもと	3	緑黄色野菜		
	4	その他の野菜		
体働くものと	5	穀類		
			いも類	
		6	油脂類	

●作り方

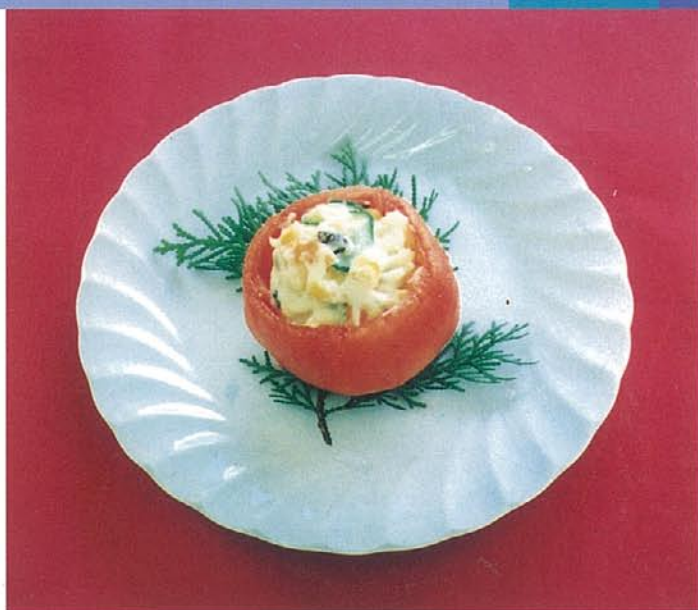
- ①モロヘイヤはミキサーで攪拌する。
- ②モロヘイヤ、豆腐、白玉粉を混ぜ、耳たぶのかたさにする。
- ③ひと口大の団子に丸め、たっぷりの湯で茹でる。
- ④3～4個串ざしにして皿に盛付ける。
- ⑤たれをかける。

●アドバイス

- 豆腐が多すぎると、柔らかすぎて練りにくい。
- 団子につけて食べるものは、好みに応じて、きな粉、小豆あんなどにする。
- モロヘイヤは、めんやパンに入れてもよい。

●いい伝え 自慢したいこと

昔から「トマトを食べている家は、医者が要らない」といわれるほど、栄養的に優れた野菜です。子供の頃は、畑の中でもぎ採ったばかりのトマトをそのままかじったものです。口一杯に広がったトマトのジュースの味は、忘れることができません。この料理は熟れたトマトを利用し、器にも見立てたものです。美しさで子供にも喜ばれますが、トマトの器を口にした時、昔の思い出が語られる料理でもあります。



●栄養量(1人分)

エネルギー	134	kcal
蛋白質	3.7	g
脂質	7.7	g
カルシウム	33	mg
鉄	1.1	mg
食塩	0.2	g
ビタミンA	1298	IU
ビタミンB ₁	0.15	mg
ビタミンB ₂	0.14	mg
ビタミンC	44	mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 肉・肉加工品		トマト 180	5個
	魚・魚加工品		じゃがいも 30	120g
	卵・卵加工品	○	人参 20	80g
	豆腐及び豆製品		卵 12	1個
の骨もやと歯	2 乳類		パセリ 1	4g
	小魚類		マヨネーズ 8	大さじ2
と体のえ調るもと	3 緑黄色野菜	○		
	4 その他の野菜			
	果物			
体働くもや	5 穀類			
	いも類	○		
	6 油脂類	○		

●作り方

- ① トマトはへたのところを切り、スプーンで中をくり抜く。
- ② 皮をむいて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ 野菜は茹でてさいの目に切り、酢洗したのちマヨネーズで和える。
- ④ 卵はかた茹でにし、みじん切りにする
- ⑤ 冷やしたトマトの中に和えたものをつめ、上にパセリと卵のみじん切りをのせる。

●アドバイス

- 野菜を酢で洗うと、下味がつき美味しい。
- ツナや玉ねぎのみじん切りを加えると風味を増す。
- トマトの器の中にはサラダの他にカレーを入れてもよい。
- トマトがたくさん手に入った時は、ピューレにすると便利である。
- トマトは、カロチンとビタミン が豊富。特に6月～9月の露地のものは味が良く、ビタミンも豊富である。

●いい伝え 自慢したいこと

満州からの帰省途中、列車の中で、きゅうりに似た冬瓜が、大きなお皿にたっぷり盛られてありました。すすめられるままに口の中に入れたら、酢っぱいような甘いような味で、トロリとした感触がありました。1品だけの材料でしたのに、おいしく食べた思い出があります。私の町では冬瓜は手に入りませんが、あの時の味はいつまで経っても懐かしく、夏場になるときゅうりを使って作ります。思い出と共に食卓を賑わしてくれる一品となりました。



●栄養量(1人分)

エネルギー	168 kcal
蛋白質	3.2 g
脂質	12.8 g
カルシウム	54 mg
鉄	1.0 mg
食塩	1.8 g
ビタミンA	1315 IU
ビタミンB ₁	0.07 mg
ビタミンB ₂	0.08 mg
ビタミンC	15 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もと肉	1 肉・肉加工品		きゅうり 100	400g
	魚・魚加工品		人参 30	120g
	卵・卵加工品		ちりめんじゃこ 3	大さじ2
	豆腐及び豆製品		油 6	大さじ2
の骨もと歯	2 乳類		酒 7.5	大さじ2
	小魚類	○	しょうゆ 9	大さじ2
	海藻		砂糖 2	大さじ1
と体のえるもと	3 緑黄色野菜	○	水 50	カップ1
	4 その他の野菜	○	酢 7	大さじ2
	果物		片栗粉 1	大さじ1
体働くもと	5 穀類		水 7	大さじ2
	いも類		ごま油 6.5	大さじ2
	6 油脂類	○	ねりがらし	適宜

●作り方

- ①きゅうりは、ところどころ皮をむき、乱切りにする。
- ②人参も乱切りし、きゅうりと共に油で炒め、ちりめんじゃこを入れ、酒をふる。
- ③調味料を加え、煮つめ、水溶きかたくり粉を入れる。
- ④さめてから器に盛り、ごま油をふり、好みでからしを添える。

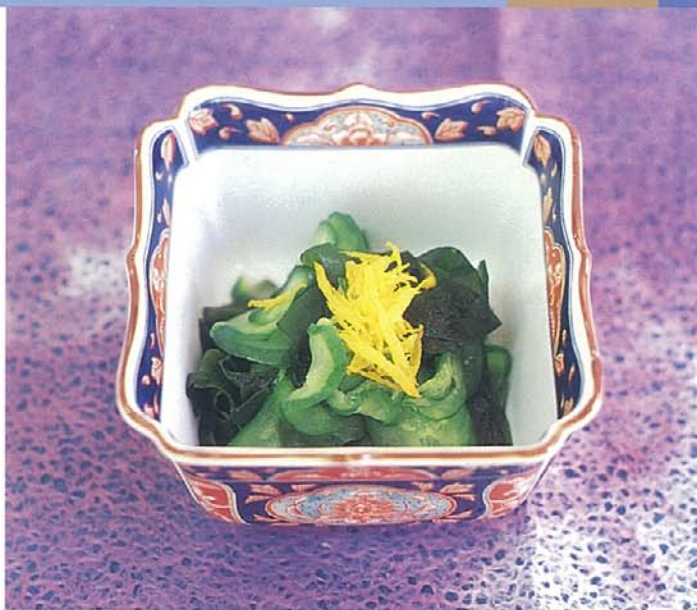
●アドバイス

- きゅうりは、夏期の食卓の重要な野菜である。生食に適し、きゅうりもみ、もろきゅう、サラダ等で食べることが多いが、たくさん穫れたときは、中華風に用いてもおいしい。
- 揚げ豆腐など、蛋白源の食品を加えると、立派な主菜となる。

● いい伝え 自慢したいこと

きゅうりは、鮮やかな緑色と独特の香り、シャキッとした歯ざわりでお年寄りから子供達まで幅広い人気があります。血液をきれいにしたり、利尿、胸やけを防ぐなどと言われ、小さい頃には採れたてのものを畑でそのままかじった記憶があります。手軽にサッと料理できる酢の物は、夏場の食欲増進に、色・味・歯ざわりが何よりです。冷蔵庫で冷やして食べると更に食が進みます。

熟れると黄色くなるところから黄瓜（きゅうり）と名づけられたと聞いています。



● 栄養量(1人分)

エネルギー	14 kcal
蛋白質	0.8 g
脂質	0.2 g
カルシウム	25 mg
鉄	0.3 mg
食塩	0.5 g
ビタミンA	69 IU
ビタミンB ₁	0.03 mg
ビタミンB ₂	0.04 mg
ビタミンC	8 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量	
			1人分(g)	4人分めやす
の血もとと肉	肉・肉加工品		きゅうり 60	2本
	魚・魚加工品		酢 10	大さじ2杯
	卵・卵加工品		塩 0.5	小さじ1/2
	豆腐及び豆製品		砂糖 2	大さじ1
の骨もやと歯	乳類		わかめ 1	4g
	小魚類		ゆず 0.5	2g
と体のえ調るもと	海藻	○		
	緑黄色野菜			
	その他の野菜	○		
体働くも力や	果物			
	穀類			
	いも類			
	油脂類			

● 作り方

- ①きゅうりは板ずりにして小口切りにし、塩をふってしばらくおき、水気をしぼる。
- ②わかめは、もどしてひと口大に切る。
- ③ゆずは、せん切りにする。
- ④きゅうりとわかめを三杯酢であえて、器に盛りつける。
- ⑤せん切りの柚子を盛る。

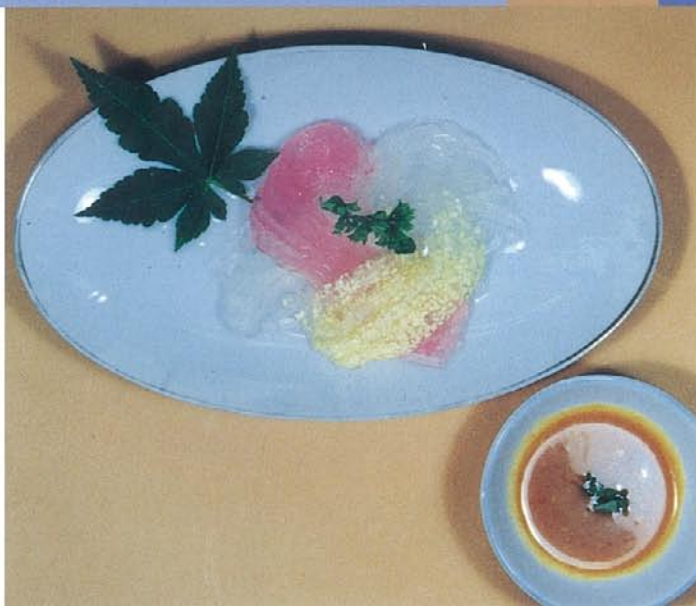
● アドバイス

- 切り口が新しく、全体に張りがあり、さわるとイボが痛いぐらいのものが新鮮である。曲がっていても味と栄養は変わらない。
- 季節によって里のもの（しその葉、みょうが等）・海のもの（たこ・いか・わかめ）を入れると変化が楽しめ、栄養バランスもよくなる。
- 熟したものや太いものは、煮物やみそ漬、肉詰めにするとうい。
- 中華風の炒めもの、スープの浮き実、バター煮等と・洋・中華料理に利用できる。

●いい伝え 自慢したいこと

昔は、山村にも、海辺から天草を売りに来ました。米1升で天草と交換されたものです。子どもの頃は、お盆には手作りのお団子とところ天がありました。井戸水でよく冷やし、ところ天突きで突き出す祖母の手元を、面白がって見つめていた思い出もあります。

今では、天草を採る人が少なくなっており、家庭でところ天を煮る人も少なくなりました。時代が移り変わっても、素朴な味は何ともいえません。



●栄養量(1人分)

エネルギー	33 kcal
蛋白質	1.4 g
脂質	2.1 g
カルシウム	74 mg
鉄	1.0 mg
食塩	0.5 g
ビタミンA	90 IU
ビタミンB ₁	0.02 mg
ビタミンB ₂	0.02 mg
ビタミンC	0 mg

はたらき	食品群	該当印	材料と分量		
			1人分(g)	4人分めやす	
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	天草	8	30g
		魚・魚加工品	水		1.6ℓ
	卵・卵加工品	水 (しぼるときの水)		270cc	
	豆腐及び豆製品	A 卵黄(ゆで)	5	1個分	
の骨もやと歯	2	乳類	レモン汁	4	大さじ1
		小魚類	B 梅酢(赤)	9	大さじ2½
	海藻	C 酢	1	小さじ½	
と体のえる子をと	3	緑黄色野菜	酢	9	大さじ2½
		その他の野菜	砂糖	1	小さじ1½
	4	果物	しょうゆ	2	小さじ½
体働くもや	5	穀類	すりごま	1	小さじ1
		いも類	からし		
	6	油脂類			

●作り方

- ①天草をよく洗い、分量の水にひたす。弱火で煮とがす。
- ②ざるで濾し、濾しかすと濾した液1カップをミキサーにかける。
- ③濡らした布袋に移し、水を加えて更にしぼる。
- ④液を3等分し、A・B・Cを各々加えて少し煮つめる。
- ⑤ぬらした型に流し、冷やし固める。
- ⑥ところてん突きでついて、器に盛り合わせる。

●アドバイス

- 冷やして固める時の注意として、卵黄がしずまないように時々混ぜるとよい。
- 低エネルギーで、食物繊維を含むところてんは、アイディアしだいで味と色の変化が楽しめる。