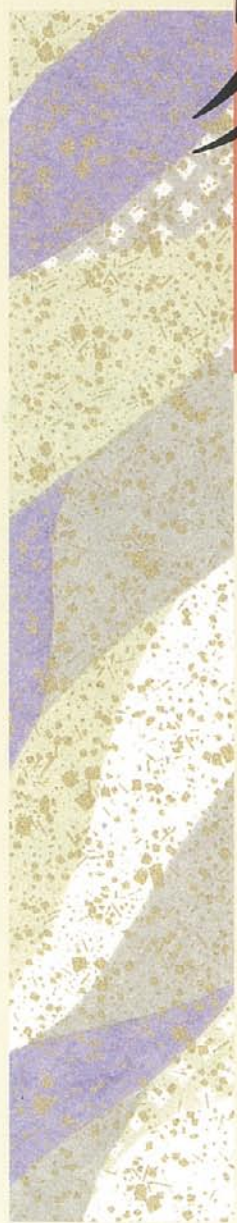
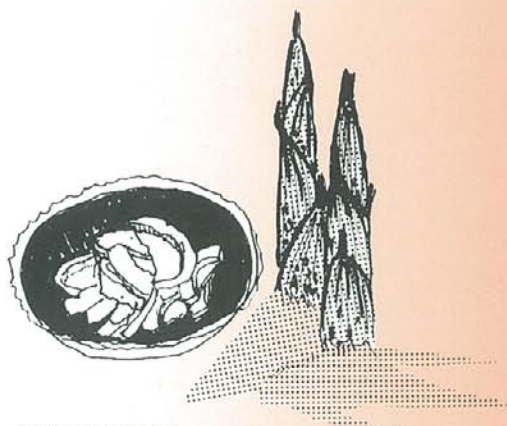


伝えて、いきた、故郷の味覚

# 夏 の編



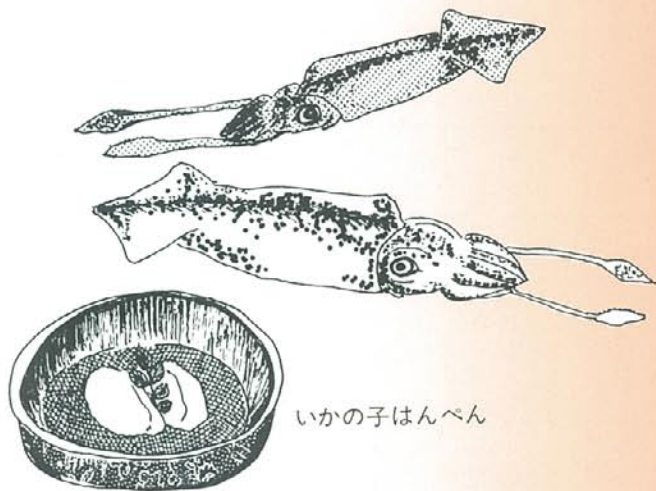
# 夏



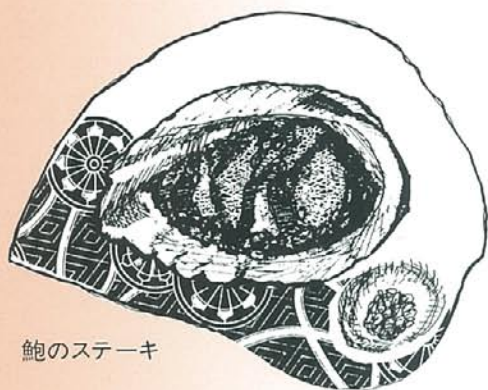
淡竹の胡麻和え



牡蠣の味噌焼



いかの子はんぺん



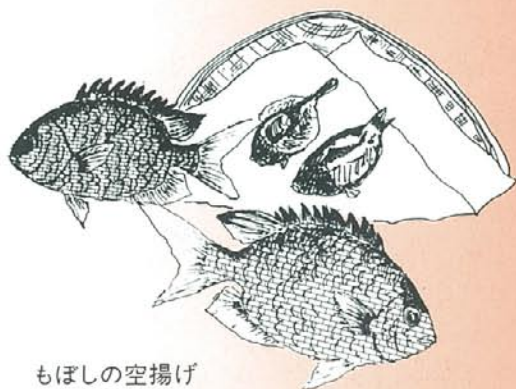
鮑のステーキ



エビネ



もずくの卵巻き



もぼしの空揚げ

## 夏

- 1 ● うに御飯(都万)
- 2 ● うに味噌の焼むすび(都万)
- 3 ● 牡蠣の炊き込み御飯(布施)
- 4 ● 鱈のたたき(都万)
- 5 ● 鮑のステーキ(西ノ島)
- 6 ● いかの丸焼(都万)
- 7 ● 牡蠣の味噌焼(布施)
- 8 ● いかの子はんぺん(都万)
- 9 ● きすの天婦羅(布施)
- 10 ● あごのロールキャベツ(西ノ島)
- 11 ● からす貝のフライ(海士)
- 12 ● もぼしの空揚げ(知夫)
- 13 ● しいらのふら汁(五箇)
- 14 ● もずくの吸い物(西郷)
- 15 ● うり煮(都万)
- 16 ● ピーマンのじゃこ煮(布施)
- 17 ● 茄子の変わりしぎ焼(五箇)
- 18 ● 南瓜の揚げギョーザ(五箇)
- 19 ● 小芋の揚げ煮(布施)
- 20 ● お手軽にら玉(海士)
- 21 ● 山椒の和え物(西ノ島)
- 22 ● 淡竹の胡麻和え(西ノ島)
- 23 ● もずくのマヨネーズ和え(知夫)
- 24 ● もずくの卵巻き(西郷)
- 25 ● 玉葱ピクルス(知夫)
- 26 ● 南瓜ようかん(五箇)
- 27 ● きな粉まぶし(西郷)
- 28 ● そら豆団子(知夫)
- 29 ● ところ天(西郷)
- 30 ● ひすいようかん(都万)



## ● いい伝え 自慢したいこと

うには1年のうち7～8月のわずかな間解禁され、その時だけ採ることができる貴重品です。

うには塩づけやアルコールづけなどの保存方法が発達し、隠岐の代表的な特産物の1つとなっています。

うに味噌は、とれたてのうにと、さざえ、蛸貝、こじょうゆをねり合わせて作ります。出来上がったうに味噌は、1年以上風味が変わらず保存食として幅広く利用できます。

うに味噌を夏のとれたての胡瓜につけたり、あたたかい御飯にのせていただいても美味しいのですが、焼きおにぎりにすると香ばしさが広がり食欲をそそります。

海の幸のバーベキューには欠かせません。



## ● 作り方

- ①さざえは身をとり出し、小さく刻んでおく。
- ②深鍋にこじょうゆ味噌、うに、さざえ、砂糖を入れとろ火で煮つめ、うに味噌を作る。
- ③御飯でおにぎりを作り焼き網で焼く。
- ④片面が焼けたら、ひっくり返してうに味噌をつけ、香ばしい香りが出るまでもう1度焼く。

## ● アドバイス

- うに味噌と白飯のおにぎりは相性がよく、副食を食べ忘れるぐらい美味しいものですが、必ずたん白質の多い食品や野菜類も一緒に食べましょう。
- こじょうゆ味噌は、小麦と大豆と塩に、少しのみりんを混ぜて作ります。添加物や香料、着色料を一切使わない自然食品で、焼きおにぎりの他に焼魚、焼いか、しいたけ、もちなどにもつけて食べますが、塩分の摂り過ぎに注意が必要です。
- もずくの酢の物、あらめの油炒めなど磯辺でとれた素材を組み合わせると漁村ならではの一品となります。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
米	140	4合
うに(生)	10	40g
さざえ	25	100g
こじょうゆ味噌 小さじ2		大さじ3
みりん	2	大さじ $\frac{1}{2}$

## ● 栄養量 (1人分)

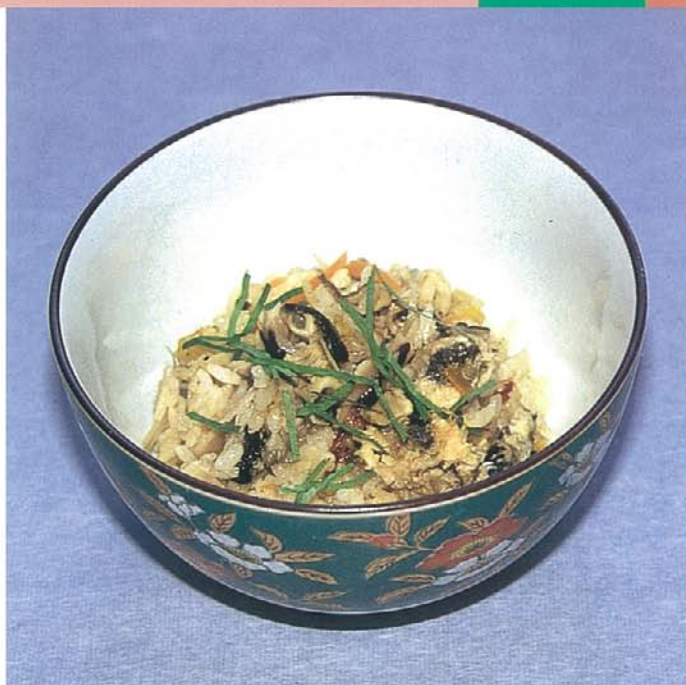
エネルギー	571	kcal
蛋白質	16.9	g
脂 質	3.2	g
カルシウム	28	mg
鉄	1.9	mg
食 塩	1.0	g
ビタミン A	140	IU
ビタミン B1	0.22	mg
ビタミン B2	0.16	mg
ビタミン C	0	mg
繊 維	0.6	g

## ● バランス診断



## ● いい伝え 自慢したいこと

隠岐では野菜や海藻を煮て味を付け、白飯に混ぜたものを“混ぜ飯”と言います。これに似たもので、米と一緒に魚やさざえ、牡蠣等四季折々にとれる魚介類を入れて調味料と共に炊き込んだものが“炊き込み”で、どちらも昔から御馳走のひとつです。牡蠣は最近、養殖ものが沢山出まわっていますが、隠岐の近海は、天然で品質のよい牡蠣がとれます。布施村の水深3~5mの岩礁では、手のひら大の大きな殻で身の厚いきれいな牡蠣がとれます。牡蠣は、冬場から春さきにかけて旬となり風味も増しますが隠岐の牡蠣は夏が旬で夏牡蠣と呼ばれています。



## ● 作り方

- ①牡蠣は塩水で洗い水気を取り、食べやすい大きさに切り、薄口しょうゆ、塩、酒で下味をつける。
- ②人参は線切り、ごぼうはささがきにして酢水にさらし、干し椎茸はもどして細切りにする。
- ③洗い米に牡蠣の下味液と水を加え沸騰したら、牡蠣と野菜を入れて炊き上げ十分に蒸らす。
- ④全体をさっくりと混ぜて器に盛り、みつばを散らす。

## ● アドバイス

- 牡蠣の旨味と香りを保つには、食べる直前に洗うことが大切です。
- 加熱し過ぎても風味が落ちるので注意しましょう。
- 牡蠣は海のミルクと呼ばれるように栄養価の高い食品です。グリコーゲン含有量が多く、たん白質はヒスチジン、リジンに富み、消化されやすく、さらに鉄、銅等の無機質、ビタミン類も豊富に含まれています。生でよし、煮てよし、焼いてよしとどんな調理法でもその美味しさが堪能できます。
- 彩りを考えた、たっぷり野菜の和え物、すまし汁等でいただきます。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	334	kcal
蛋白質	11.5	g
脂質	2.0	g
カルシウム	50	mg
鉄	2.8	mg
食塩	2.4	g
ビタミンA	610	IU
ビタミンB1	0.20	mg
ビタミンB2	0.25	mg
ビタミンC	5	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	
かきのむき身	50	200g	
人参	12	48g	
ごぼう	15	60g	
干しいたけ(1枚)	2	8g	
みつば	5	20g	
米	75	2合	
酒	7	大さじ2	
薄口しょうゆ	9	大さじ2	
塩	0.6	小さじ $\frac{1}{2}$	













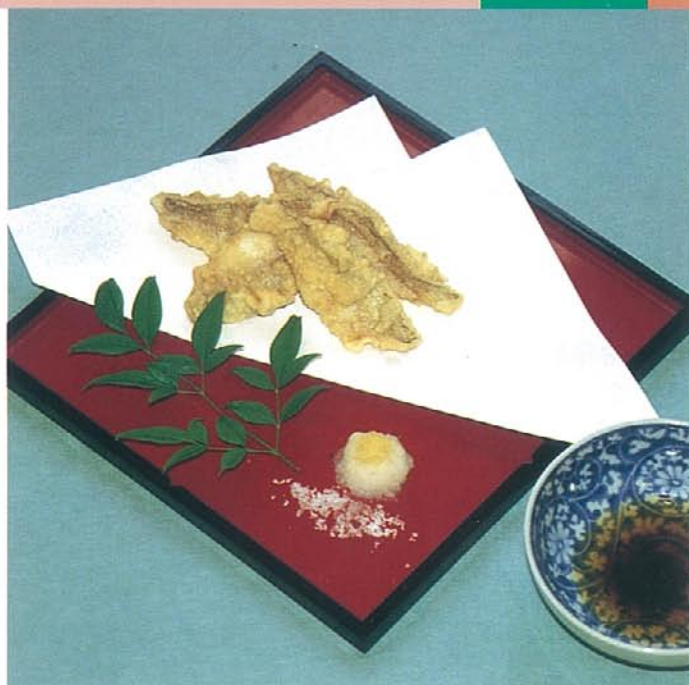
## ● いい伝え 自慢したいこと

きすは6月初旬より9月末頃まで近くの海岸で投げ釣りで釣ることができます。

うろこが銀色にひかった新鮮なきすで夏の海の幸を存分に味わうことができます。

淡白でくせの無いのが特徴で、天婦羅のほか塩焼き、吸物の椀種としても重宝します。

“鱈添えて白粥命尊けれ”…きすは“魚”扁に“喜”と書いて古くからめでたい魚のひとつに数えられています。



## ● 作り方

- ①きすに塩をふり、衣をつけてきつね色に揚げる。
- ②だし汁としょうゆで天つゆをつくる。
- ③大根おろしと生姜を添えて食べる。

## ● アドバイス

- きすはたん白質が主成分ですが、脂質含有量は他の魚類より少なく味は淡白な白身の魚です。
- 天婦羅種としては抜群で、特に旬である6～9月に美味しくなります。
- 淡白な味でくせない魚ですから糸作りにして刺身、酢の物、和え物や塩焼き、結びきすとして椀種にはなくてはならない魚です。鮮度のよいものを大いに楽しみましょう。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	204	kcal
蛋白質	13.9	g
脂質	11.6	g
カルシウム	47	mg
鉄	0.9	mg
食塩	1.4	g
ビタミンA	56	IU
ビタミンB1	0.04	mg
ビタミンB2	0.16	mg
ビタミンC	5	mg
繊維	0.2	g

## ● バランス診断

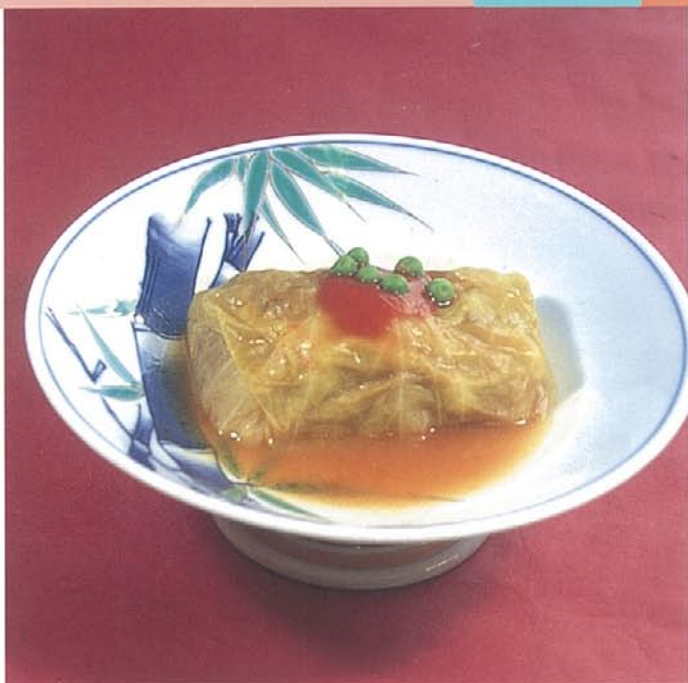


材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
きす(3枚おろし)	60 240g
塩	0.2 0.8g
小麦粉	8 大さじ4
スキムミルク	2 大さじ1
卵	5 1/2ヶ
油	10 40g
大根	30 120g
生姜	5 20g
だし汁	10 大さじ3
薄口しょうゆ	6 大さじ1 1/2

## ● いい伝え 自慢したいこと

飛魚のことを「あご」とも呼んでいます。飛魚は飛躍する未来に向かって前進する縁起の良い魚として県の魚として指定されています。また、夏を告げる魚として海面を飛ぶ姿は清涼を感じさせます。

飛魚は大目と小目と大きさによって呼び方を変えたりしますが、小さいものは一夜干しにしたり、茹でて乾燥したものを「あごかつお」と呼び、最高級のだしとして用いています。ミンチにして団子汁に利用したり、旬のキャベツで巻いて煮込んだりと淡白で上品な味が愛され、子供からお年寄りまで好まれる素材です。



## ● 作り方

- ① 飛魚は、すり身にし、卵と塩を入れよく混ぜる。
- ② キャベツは手早く湯通しをし、すり身を包んでつま楊枝で止める。
- ③ 水と調味料を加えて、15分くらい弱火で煮る。
- ④ 煮汁に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

## ● アドバイス

- 飛魚は、脂質が少なく味は淡白ですが、たん白質が多く、各ビタミン、酵素がまんべんなく含まれているので、成人病を防ぎ、女性の美容にも良いバランスのとれた理想食品と言われています。
- 副菜として用いられますが、緑黄野菜の白和えや海藻の酢の物など加えると一層栄養の組み合わせもよくなります。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
キャベツ(葉)	50 4枚
飛魚	40 中1匹
塩	0.5 小さじ $\frac{1}{3}$
卵	5 $\frac{1}{2}$
水	150 カップ3
コンソメ	1 $\frac{1}{2}$
薄口しょうゆ	5 大きじ1
砂糖	2 小さじ2
みりん	9 大きじ2
片栗粉	1 小さじ1

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	93 kcal
蛋白質	10.1 g
脂 質	1.0 g
カルシウム	43 mg
鉄	1.0 mg
食 塩	1.9 g
ビタミンA	41 IU
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.10 mg
ビタミンC	23 mg
繊 維	0.3 g

## ● バランス診断









## ● いい伝え 自慢したいこと

万作のことを隠岐ではしいらと呼び、夏の魚として親しまれています。盆には、子供たちがしいらを食べるために帰って来るといほどの人気です。今は捕獲量が少なくなりましたが、昔、沢山とれる頃には、近くの漁業組合から無料で各家庭に配られた懐かしい記憶もあります。五箇村の久見地区では、古くから豊年万作の意味あいの縁起物として、正月には塩しいらを神棚に供えます。夏とれたての魚の腹を開け、塩をかけて身をしめた後、追加塩をしてこもに包み、えんそ倉（味噌、しょうゆ等を置く倉）につるしておきます。12月頃には水分のないカラカラの塩魚ができます。

塩出し後、とうふ、昆布、人参等と一緒に汁が少し残る程度にゆっくりと煮込み、汁ごとあったかいものをいただきます。

煮しめのことをふらと呼び、このふらに汁の入ったものをふら汁といいます。大みそかの夜は昔からどこの家でも、白御飯とふら汁と長寿を願う隠岐そばを家族そろっていただきます。

材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
干ししいら	20	80g	
大根	40	160g	
人参	20	80g	
こんにゃく	25	100g	
昆布	4	15g	
焼豆腐	40	160g	
薄口しょうゆ	6	大きじ1 1/2	
みりん	6	大きじ1 1/2	



## ● 作り方

- ①干ししいらは食べやすい大きさに切り塩出しする。
- ②大根、人参、こんにゃく、昆布、焼豆腐は少し大きめに切る。
- ③たっぷりの水でゆっくりと煮、味を見ながら調味料を加える。

## ● アドバイス

- しいらの塩魚は塩出しを十分に行い、味つけも薄味で旨身を引き出します。
- しいらの塩魚を作る時は、盆前の最も暑い時にとれた鮮度のよいものを選びます。風通しのよい涼しい所で乾燥させていくのがポイントです。
- いろいろな材料を加え、弱火で時間をかけて煮込むことにより美味しさを増します。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	154	kcal
蛋白質	11.9	g
脂 質	8.2	g
カルシウム	105	mg
鉄	1.8	mg
食 塩	2.5	g
ビタミン A	833	IU
ビタミン B <sub>1</sub>	0.10	mg
ビタミン B <sub>2</sub>	0.22	mg
ビタミン C	7	mg
繊 維	0.4	g

## ● バランス診断







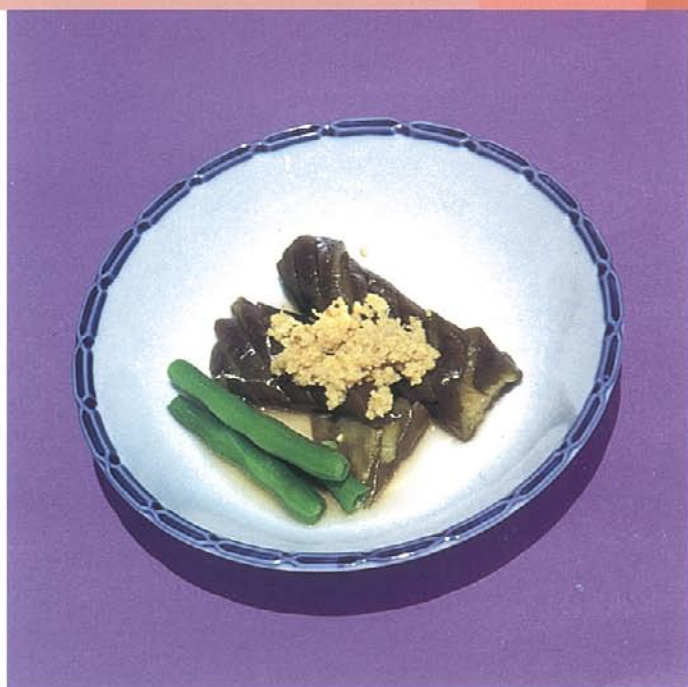


● いい伝え  
自慢したいこと

茄子は夏野菜として、家庭菜園で手軽に作られています。

料理も煮物、焼き物、揚げ物、漬物等と昔から親しまれてきました。茄子は油との相性が良く、しょうゆや味噌ともよく合うため、お惣菜として頻繁に使われる素材です。皮に張りがあり、ヘタのトゲが痛いものほど新鮮な品です。種類も長茄子、小茄子、加茂茄子などいろいろあります。

この変わりしぎ焼きは甘みをきかせた味噌に、あごのミンチを使った料理ですが、魚の味が茄子とよく合い、若者からお年寄りまで好評で隠岐ならではの味に仕上がった料理です。



## ● 作り方

- ① 茄子は縦割りにし、斜めに切れ目を入れ食べやすい大きさに切り、あくを抜く。
- ② ㊸の調味料で茄子を炒め、器に盛り残り汁でいんげんを炒め添える。
- ③ ㊹の調味料で飛魚ミンチを炒め、ごまを混ぜて茄子にかける。

## ● アドバイス

- 飛魚のミンチのかわりに鳥肉のミンチを利用しても、茄子とよく合う味噌ダレとなります。
- ごま油で茄子とさやいんげんを炒めて調味すると、一段とコクと旨味が増し、食欲の減退している夏の副菜として是非おすすめ一品です。
- 卵や大豆製品の主菜と浸しか、酢の物等の副菜を、組み合わせるとよいでしょう。

## ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	177	kcal
蛋白質	8.7	g
脂質	8.0	g
カルシウム	76	mg
鉄	1.9	mg
食塩	2.1	g
ビタミンA	183	IU
ビタミンB1	0.08	mg
ビタミンB2	0.12	mg
ビタミンC	7	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	
茄子	100	大2本	
さやいんげん	25	100g	
油	5	大さじ1½	
㊸	だし汁	40cc	160cc
	砂糖	2	大さじ1
	みりん	3	小さじ2
	薄口しょうゆ	3	小さじ2
飛魚ミンチ	20	80g	
㊹	酒	3	大さじ1
	赤味噌	12	48g
	砂糖	5	大さじ2
	みりん	2	大さじ½
	卵黄(¼ヶ)	5	20g
	だし汁	4	大さじ1
白ごま	1	小さじ1	















### ● いい伝え 自慢したいこと

もずくは、もばなどの先に生育し冬から初夏にかけて成長し、粘質で柔らかく、長さはおよそ30cmくらいに生育します。磯の香りの良いものが良質で、生のは保存できませんが、塩蔵品は冷蔵庫で保存し年間を通して食べます。もずく料理といえば、酢の物が最も一般的ですが、海苔とうす焼き卵で、もずくと一緒に彩りを考えながら野菜を巻きました。あまり手間もかからず、ちょっとしたアイデアで作ったのですが、目先が変わっているだけに子供達にも好評です。工夫しながら海草料理を伝承していきたいものです。



### ● 作り方

- ①胡瓜、人参は棒状に切り、かるく塩をふる。もずくは長いままきれいに洗う。
- ②うす焼き卵やのりで人参、胡瓜、もずくを芯に巻く。
- ③だし汁、酢、しょうゆ、みりんにつけ汁を作る。

### ● アドバイス

- もずくはヨードとカルシウムが多く、がん予防に効果があるといわれる、セレンウム、ビタミンEも豊富です。
- 海草を使った料理は、最近成人病予防食品として見直されており、上手に他の食品と組み合わせることにより主菜として重宝されます。
- 季節の野菜の精進揚げに白身の魚の吸い物などを加えると、目先変わったおもてなし料理にもなります。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
卵	50	200g
油	2	小さじ2
のり	$\frac{1}{2}$ 枚	2枚
人参	20	80g
胡瓜	20	80g
塩	少々	少々
もずく	20	80g
だし汁	10	大さじ2 $\frac{1}{2}$
酢	5	大さじ1 $\frac{1}{3}$
薄口しょうゆ	3	小さじ2
みりん	3	小さじ2

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	116	kcal
蛋 白 質	7.6	g
脂 質	7.8	g
カルシウム	66	mg
鉄	2.2	mg
食 塩	1.5	g
ビ タ ミ ン A	1,317	IU
ビ タ ミ ン B <sub>1</sub>	0.07	mg
ビ タ ミ ン B <sub>2</sub>	0.29	mg
ビ タ ミ ン C	5	mg
繊 維	0.4	g

### ● バランス診断













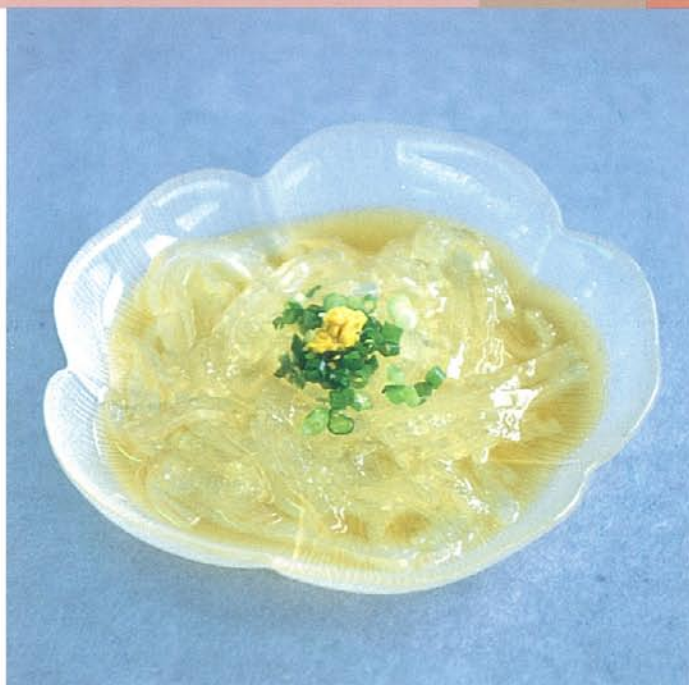
### ● いい伝え 自慢したいこと

ところ天は寒天と同じく天草から作ります。

天草は路地に並べ、雨ざらしにした後、はでばで日ざらしにして漂白しますが、その光景は隠岐の風物詩ともなっていました。

漂白した天草を煮出して作り、それを冷やし固めたところ天は、天突きという生活の知恵から生まれた道具でつき出し主に三杯酢でいただきますが、ソーメン等のだし汁で食べる人もいます。

暑い夏に冷たくして食べるところ天は、久し振りに帰省した人達にはふるりの味として格別ようです。



### ● 作り方

- ①天草は洗って干したものを煮とかす。2度漉して型に流し入れ固める。
- ②三杯酢にからし、ねぎを添えていただく。

### ● アドバイス

- 寒天は天草、おに草、えごりの等の海草から作り低カロリーで便秘を防ぐ効果があるので、ダイエット用にもよく使われています。
- 人間の消化管で消化されない食物繊維が注目され、血中及び肝臓中のコレステロール上昇を抑制し、動脈硬化の予防に役立ちます。

材 料 と 分 量		
1人分 (g)		4人分めやす
ところ天	100	400g
酢	15	大さじ4
砂糖	3	小さじ4
しょうゆ	6	小さじ4
ねぎ	2	8g
からし	少々	少々

### ● 栄養量 (1人分)

エネルギー	18	kcal
蛋白質	0.4	g
脂 質	0	g
カルシウム	12	mg
鉄	0.3	mg
食 塩	1.1	g
ビタミンA	10	IU
ビタミンB1	0	mg
ビタミンB2	0.01	mg
ビタミンC	1	mg
繊 維	0	g

### ● バランス診断



