

伝えて、いま、たい、郷土の料理

冬の編

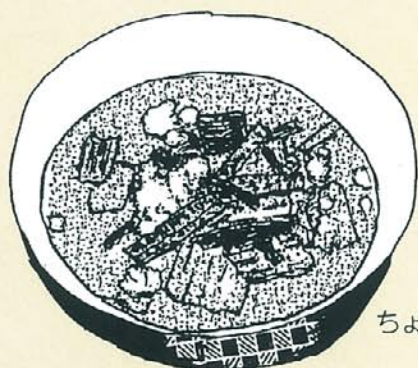
冬



猪肉の大根煮



干し柿
なます

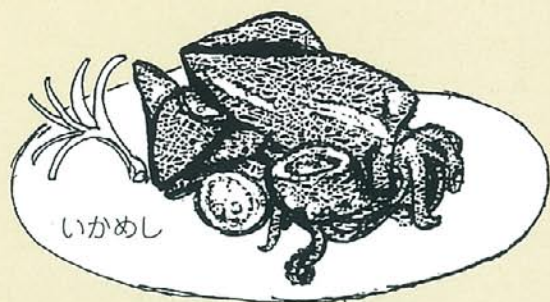


ちよろけん

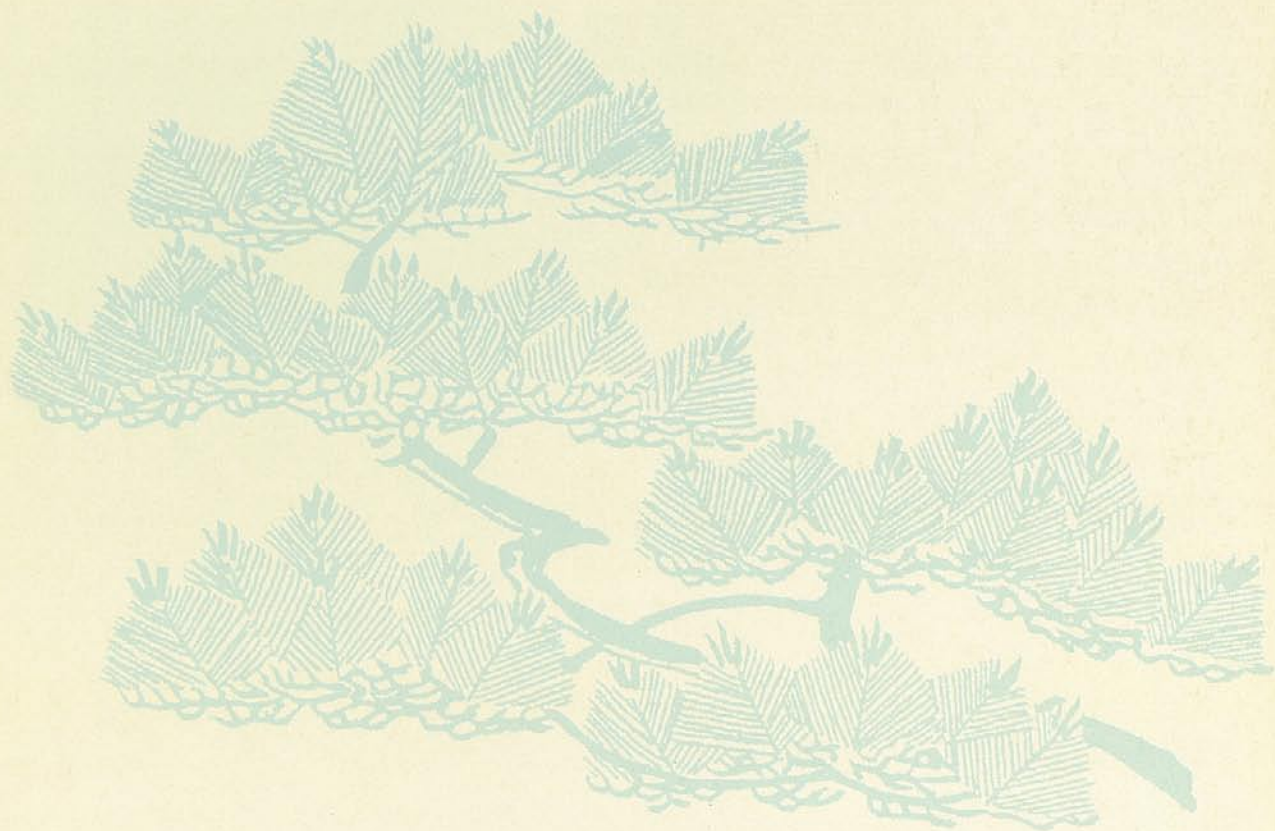




里のおかゆどんぶり



いかめし



冬

- 1 ● 猪肉の大根煮
- 2 ● 鯉こく
- 3 ● ちょろけん
- 4 ● かぶのみそ煮
- 5 ● 鰯のあら煮
- 6 ● 煮菜
- 7 ● 白菜と塩鯖の煮物
- 8 ● 牛乳豆腐
- 9 ● かけそば
- 10 ● 大根と鯨の酢みそ和え
- 11 ● 白菜とうす揚げの煮びたし
- 12 ● 里のおかゆどんぶり
- 13 ● 五目豆
- 14 ● こんにゃくの氷なますひす
- 15 ● うぐいの洗い
- 16 ● 鮎の南蛮漬け
- 17 ● いかめし
- 18 ● ほしかぶ煮
- 19 ● 酢人蔘
- 20 ● たたきごぼう
- 21 ● 干し柿なます
- 22 ● ほうれん草の白和え
- 23 ● 柚子みそ
- 24 ● 羅漢酢和え
- 25 ● すっぽんの水炊き
- 26 ● こんにゃくのきんぴら
- 27 ● 高菜とうぐいの炊き合わせ
- 28 ● 香苺のピーナツ和え

●いい伝え 自慢したいこと

猪は、この地方では、どこにでもいました。毛の色は黒か茶色。田畑の農作物を荒らす野獣でその数も多く、農民は稲・麦・粟などの被害に泣いていました。垣を作って包廻したり、「もりや」小屋をあちこちに建て、毎晩焚火をしながら板をたたいて、徹夜で追い払っていました。この地方を治めていた津和野藩は、1頭につき米3升を賞として与え、獲殺を奨励していたということです。肉は美味でヤマクジラと名づけられていました。その後、火縄銃が広まり、とどめをした者が一番おいしい頭をもらうことができたそうです。その猪肉で大根を煮込んだ、おいしい冬の味覚です。今では、猪肉のことを風流にぼたん肉とも呼び、鍋物に利用されています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	89 kcal
蛋白質	6.1 g
脂質	2.2 g
カルシウム	53 mg
鉄	1.0 mg
食塩	1.1 g
ビタミンA	3 IU
ビタミンB ₁	0.15 mg
ビタミンB ₂	0.07 mg
ビタミンC	24 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	○	猪肉 25	100g
		魚・魚加工品		大根 160	650g
		卵・卵加工品		しょうゆ 6	大さじ1½
		豆腐及び豆製品		砂糖 1	大さじ½
の骨もやと歯	2	乳類		みりん 3	小さじ2
		小魚類		酒 8	大さじ2
		海藻		にんにく 1	½かけ
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 6	穀類			
		いも類			
		油脂類			

●作り方

- ①猪肉は薄切りにし、大根は8ミリ厚さのいちょう切りにする。
- ②にんにくをすりおろし、調味料と合わせ煮立てる。
- ③先に肉を入れ、次に大根を加えて弱火で煮る。

●アドバイス

- 猪肉は特有な臭気があり、豚肉より赤味が強く硬い。他の肉に比較してビタミン₁が多いのも特徴である。
- 厚手の鍋で時間をかけてゆっくり煮ると大根から水分が出てくるので、だし汁を加える必要はない。少量ですぐに煮つまるので、8人分ぐらいが作りやすい。

●いい伝え
自慢したいこと

鯉は淡水魚の王様といわれる魚です。祝いごとや儀式的魚として、昔から珍重されてきました。冬眠に備えて餌を食べて太り、脂ののった頃から味がよくなります。淡水魚特有の泥くささがありますが、筒切りにした鯉を味噌仕立てにしたこの料理は、臭みも抜け、又母乳の出が良くなることでよく食べました。

他にあらいにしても食べますが、いづれも生きたままの鯉の頭を一撃し胆のうの苦玉をつぶさないように注意しながらさばきます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	55 kcal
蛋白質	5.3 g
脂質	2.1 g
カルシウム	23 mg
鉄	0.8 mg
食塩	1.9 g
ビタミンA	2 IU
ビタミンB ₁	0.08 mg
ビタミンB ₂	0.05 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 と肉	1 群	肉・肉加工品	鯉の粗	100	中1尾分
		魚・魚加工品	みそ	15	60g
	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 え調 るも とと	3	緑黄色野菜			
		その他の野菜			
	4	果物			
体働 くカ もと や	5	穀類			
		いも類			
	6	油脂類			

●作り方

- ①魚は筒切りにする。
- ②水から鯉とみそ半量を入れて煮たて、弱火にして3時間以上煮る。
- ③仕上げに残りのみそを加えて味をととのえる。

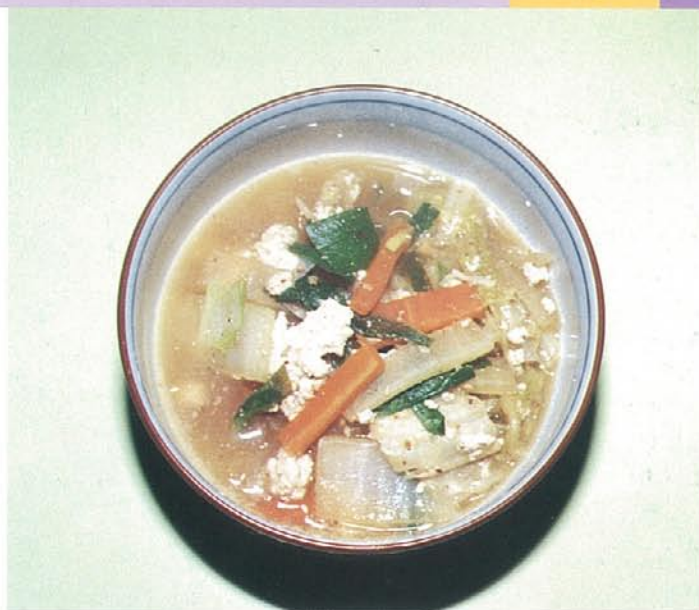
●アドバイス

- 煮つめると味が濃くなるので最初からみそを全部入れないようにする。
- あらいにするときは、小骨をたち切るように薄くそぎ切る。
- ウロコはウロコチップにして食べられる。
- 季節の青菜(春菊など)をたっぷり入れ、スキムミルクを加えることで、うす味でバランスのよい主菜となる。

●いい伝え 自慢したいこと

“ちょうけん”は、他の地ではけんちん汁と言われ、古くから伝わっています。豆腐と大根をはじめ、たくさんの野菜と油の組み合わせで作ります、おいしい料理です。寒い冬に「今夜はちょうけんを暖まろう」と言って、冬には欠かせません。多く作って残った時は、片栗粉の水溶きとおろししょうがを加えてひと煮立ちさせると味がまろやかになり、また変わったおいしさを楽しめます。

他の町で、けんちん汁と言ってごちそうになり、「ちょうけんですわ」と言ったら名前がおかしいと笑われたことがありますが、津和野ではやっぱり「ちょうけん」です。ちょうけんの由来は不明です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	146	kcal
蛋白質	5.9	g
脂質	10.8	g
カルシウム	147	mg
鉄	1.8	mg
食塩	1.1	g
ビタミンA	530	IU
ビタミンB ₁	0.10	mg
ビタミンB ₂	0.08	mg
ビタミンC	16	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	豆腐	50	½丁(200g)
		魚・魚加工品	大根	40	160g
		卵・卵加工品	人参	12	50g
		豆腐及び豆製品	ごぼう	10	40g
の骨 もや と歯	2	乳類	こんにゃく	25	100g
		小魚類	白菜	30	120g
		海藻	ねぎ	8	30g
と体の えの調子をと	3 4	緑黄色野菜	白ごま	3	大さじ1½
		その他の野菜	油	7	大さじ2
		果物	しょうゆ	7	大さじ1½
体働く の力や	5 6	穀類	だし汁	100	カップ2
		いも類			
		油脂類			

●作り方

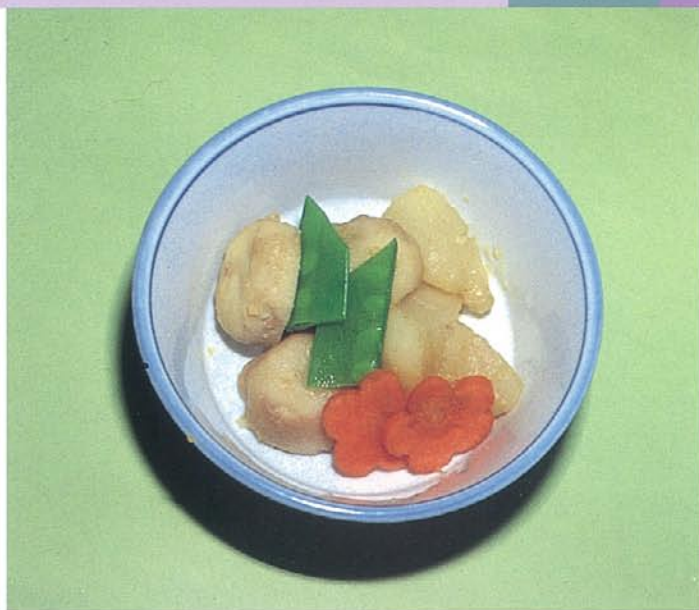
- ①豆腐は水切りしておく。
- ②ごぼうはざさがき、ねぎは小口切り、その他の材料は短冊に切る。
- ③豆腐をくつきながら炒め、ねぎ以外の野菜も炒める。
- ④だし汁を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤しょうゆを加えて調味する。
- ⑥仕上げに、すりごまとねぎをちらす。

●アドバイス

- 大根をはじめ、冬野菜がふんだんに使っており、これ一品で、9種類の食品が摂れる。実だくさんの汁物なので、だし汁をなるべく控えて、薄味にする。
- 主菜に緑黄色野菜を添えた牛肉とピーマンの炒め物などを組み合わせるとバランスがよくなる。

●いい伝え 自慢したいこと

かぶは、日本料理の煮物・酢物等に使われるほか、クリーム煮のような洋風料理にも使われますが、昔から食べ慣れているのは、やはり煮物です。これは、身近にある野菜を利用して子供からお年寄りまで、誰にも好まれる料理です。みその風味とかぶの甘さがかみ合い、大変おいしくいただけます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	100 kcal
蛋白質	4.0 g
脂質	1.0 g
カルシウム	58 mg
鉄	1.4 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	834 IU
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.09 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 と肉	1 群	肉・肉加工品	かぶ 60	240g
		魚・魚加工品	里芋 60	240g
		卵・卵加工品	人参 20	80g
		豆腐及び豆製品	いんげん 5	20g
の骨 もや と歯	2	乳類	砂糖 6	大さじ3
		小魚類	みそ 12	大さじ2杯
		海藻	昆布だし 100	400g
と体の え調 るも とと	3 4	緑黄色野菜	○	
		その他の野菜	○	
		果物		
体働 温く も力 とや	5 6	穀類		
		いも類	○	
		油脂類		

●作り方

- ①里芋は皮をむき、さつと茹でてぬめりをとる。
- ②人参は花型にし、かぶは4～6等分し、面取りする。
- ③いんげんは茹でておく。
- ④里芋をだし汁で柔らかく煮、かぶと人参を加える。
- ⑤野菜に火が通ったら、みそと砂糖を加えて煮含める。

●アドバイス

- 材料が煮くずれないように弱火で煮る。みそを入れたあとは焦げやすいので注意する。
- 野菜だけで煮るのも良いが、鶏肉・厚揚げを加えてもおいしい。みそにスキムミルクを混ぜると、濃が出てカルシウムも摂れる。

●いい伝え 自慢したいこと

ぶりは、地方により呼び名にいろいろ違いはありますが、もじゃこ・わかし・わらさ・ぶりと、大きくなる度に名が変わるため、出世魚としてお正月には欠かせない魚です。近年、養殖ぶりも出回っているようですが、日本海の荒波にたたかれ、鍛えられた天然ぶりは身がしまり、姿も美しくスッキリと立派です。刺身によし、茶漬によし、油の多い薄腹の方は塩焼きに、背の方は照り焼きに、そして身をとった後の粗は大根と一緒に煮込みます。その粗のこってりとしたおいしさと油の程よくしみた大根のとろける様な柔らかさは、何ともこたえられません。郷愁をさそう、おふくろの味です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	379	kcal
蛋白質	28.1	g
脂質	21.3	g
カルシウム	54	mg
鉄	2.4	mg
食塩	2.2	g
ビタミンA	204	IU
ビタミンB ₁	0.34	mg
ビタミンB ₂	0.49	mg
ビタミンC	25	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	ぶりの粗	120	480g
		魚・魚加工品	大根	150	600g
		卵・卵加工品	しょうが	1片	2かけ
		豆腐及び豆製品	砂糖	3	大さじ1
の骨もやと歯	2	乳類	酒	11	大さじ3
		小魚類	しょうゆ	14	大さじ3
		海藻	みりん	5	大さじ1
と体のえ調子をと	3 4	緑黄色野菜	水	100	カップ2
		その他の野菜			
体働くも力や	5 6	果物			
		穀類			
		いも類			
			油脂類		

●作り方

- ①粗は熱湯にさっと通し、ザルにあげる。
- ②大根は輪切りにし、米のとぎ汁でさっと茹でる。
- ③鍋に水・しょうがのせん切り・調味料を入れて煮立てる。
- ④材料を入れ、落し蓋をしてゆっくり煮上げる。

●アドバイス

- 手軽につくれる料理で質のよい蛋白質・鉄分・ビタミンなどが摂れる。
- 副菜としてもう一品、青菜や海藻等を使った和え物を添えると、ビタミン・食物繊維も補給できる。

●いい伝え 自慢したいこと

浄土真宗では1月9日から16日までの間、宗祖親鸞聖人の御正忌法要を勤めるが、この期間は、精進料理で過しました。そのうちで代表的な料理が煮菜(にざい)ですが、大豆を使ったうちご豆腐を蛋白源とし、冬野菜をたっぷり入れた料理で、各家庭とも大量に作り、毎食あたためて頂いたものです。

今から、350年位前から始まり、戦前まではこの行事も盛んでしたが、現在は昔ほどのにぎわいもなく、ほそぼそと各地区でお勤めが続いています。煮菜は、今でも伝承料理としてどこの家庭でも作られています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	160 kcal
蛋白質	10.0 g
脂質	6.7 g
カルシウム	128 mg
鉄	3.0 mg
食塩	1.7 g
ビタミンA	820 IU
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.10 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	ごぼう 15	60g
		魚・魚加工品	大根 40	160g
		卵・卵加工品	人参 20	80g
		豆腐及び豆製品	里芋 30	120g
の骨もやと歯	2	乳類	こんにゃく 50	1枚
		小魚類	うす揚 10	1枚
		海藻	生大豆粉 15	60g
と体のえ調るもと	3 4	緑黄色野菜	みそ 13	大きじ3
		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大豆は水洗いし、1週間位で乾燥させ、製粉して生大豆粉を作る。生大豆粉を湯でとき、よくこねて棒状に丸め、厚手の鍋で焼き8ミリ位の輪切りにする。
- ②ごぼう・人参は乱切り、大根は拍子切り、里芋は輪切り、こんにゃくは三角切り、うす揚げはせん切りにする。
- ③材料をだし汁で柔らかくなるまで煮こみ、みそで味をつける。

●アドバイス

- 生大豆粉は湯でときこねるが、まな板の上でころがすときれいに棒状になる。
- 煮込む程、味がしみこんでおいしくなる。
- 野菜をたっぷり入れることで旨味がでて、薄味で食べられる。
- 大豆は、蛋白質・カルシウム・ビタミンB₁・B₂・食物繊維が豊富な食品で、「畑の肉」とも言われ、いろいろ加工しても楽しめる。

7 白菜と塩鯖の煮物

瑞穂町食生活改善推進協議会

食品数
2

冬

●いい伝え 自慢したいこと

白菜は、一度雪をかぶせると甘味を増すといわれます。根雪にならないうちに収穫し、1個ずつ新聞紙に包んで霜のあたらない所で貯蔵した白菜は、冬場の大切な野菜です。繊維が柔らかく、においやくせがないので、漬物・煮メ・鍋物などに使われます。

この料理は、白菜の甘さと、鯖の旨味がとけあい、昔は一番のご馳走でしたが、今でも郷愁を呼び起こす一品です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	112 kcal
蛋白質	9.4 g
脂質	6.0 g
カルシウム	53 mg
鉄	1.2 mg
食塩	1.7 g
ビタミンA	9 IU
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.23 mg
ビタミンC	28 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		白菜 125	500g
	魚・魚加工品	○	塩鯖 30	片身½枚
	卵・卵加工品		しょうゆ 2	小さじ1½
	豆腐及び豆製品		酒 7	大さじ2
の骨もや歯	乳類			
	小魚類			
	海藻			
と体のえるもと	緑黄色野菜			
	その他の野菜	○		
体働くもと	果物			
	穀類			
	いも類			
	油脂類			

●作り方

- ①白菜の軸の部分はそぎ切りに、葉はざく切りにする。
- ②鍋に白菜を敷き、その上にそぎ切りにした塩鯖を並べ、調味料を加えて蓋をして柔らかくなるまで煮る。

●アドバイス

- 塩鯖から塩分が出るので調味料は少量におさえる。
- 白菜から水分が出るので、水・だし汁は加えない。
- 塩鯖の代わりに、鯖缶を用いてもよい。
- 季節の人参と大根を加えることで、色どりや栄養面もよくなる。

●いい伝え 自慢したいこと

川本町では、昭和56年から「牛乳を飲むう！」運動を始めて以来、牛乳を利用した料理をいろいろ作り出し、普及させてきました。この料理はその中の一品です。出来上がりの味のまろやかさと色の美しさで、子供から大人まで好評です。あんかけにしたり、椀種に用いたりもしますが、地元の仙岩寺味噌をつけて食べると新しい味が楽しめます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	250 kcal
蛋白質	12.4 g
脂質	13.8 g
カルシウム	370 mg
鉄	0.5 mg
食塩	1.3 g
ビタミンA	454 IU
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.57 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
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	牛乳 100	カップ2
		魚・魚加工品	脱脂粉乳 20	カップ1
		卵・卵加工品	生クリーム 50	カップ $\frac{1}{2}$
		豆腐及び豆製品	卵白 7	1個分
の骨もやと歯	2	乳類	酢 7	大さじ2
		小魚類	レモン汁 2	大さじ $\frac{1}{2}$
		海藻	仙岩寺みそ 6	小さじ4
と体のえ調子をと	3 4	緑黄色野菜		
		その他の野菜		
		果物		
体働くもとかや	5 6	穀類		
		いも類		
		油脂類		

●作り方

- ①牛乳・脱脂粉乳・生クリーム・ほぐした卵白・酢・レモン汁を順番に加え、泡立て器で混ぜ合わせる。
- ②流し箱に材料を流し入れる。
- ③湯げの立った蒸し器に流し箱を入れる。
- ④弱火で20～30分蒸す。
- ⑤表面を指で押さえ、プルンとしたら蒸し上がり。
- ⑥冷してから型から出し、適当な大きさに切る。
- ⑦仙岩寺味噌をつけて食べる。

●アドバイス

- 流し箱に入れ、表面のあくを取り除く。
- 蒸しすぎないようにする。
- 牛乳は、脂質・蛋白質・糖分・ビタミン・無機質（とくにカルシウム）を富み、それぞれの成分の消化吸収率はきわめて高く、栄養価値が高い。
- 牛乳は飲むだけでなく、色々な料理にとり入れやすい。

●いい伝え 自慢したいこと

そばは、標高の高い寒冷地や荒地のやせた土地でもよく育ち、昔から農山村の人々の重要な食べ物でした。「そば75日」といわれるように、生育も早く年2回は収穫できます。

そば米を粒のまま炊いて食べた時代もあったと聞いています。粉にし「そばがき」「そば餅」「めん」をつくり出し、それが今でも伝わっているのは、そば好きの日本人だからでしょう。年越そばには、旧年のけがれをはらい、内臓のはたらきがよくなるように、清祓せいひつをするぬぎにちなんでねぎを添えて食べる風習もできました。又、引越しにそばを配るのも塵埃清掃の意でしょうが、おそばに長くの縁語に結んであったと聞かされています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	315	kcal
蛋白質	14.0	g
脂質	2.2	g
カルシウム	32	mg
鉄	2.4	mg
食塩	3.2	g
ビタミンA	144	IU
ビタミンB ₁	0.13	mg
ビタミンB ₂	0.11	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		そば 200	4玉
	1 魚・魚加工品	○	赤板かまぼこ 15	60g
	群 卵・卵加工品		もみのり 1	4g
	豆腐及び豆製品		ねぎ 5	20g
の骨もや と歯	乳類		かつお節 1	4g
	2 小魚類		だし汁 150	600cc
	海藻	○	しょうゆ 18	大さじ4
と体のえ調るもと	3 緑黄色野菜	○	みりん 9	大さじ2
	4 その他の野菜			
体働くもや	果物			
	5 穀類	○		
	いも類			
6 油脂類				

●作り方

- ①茹でたそばを器に盛る。(器は温めておく)
- ②昆布とかつおのだし汁に、しょうゆ・みりんを加え煮立たせる。
- ③そばにだし汁を注ぐ。
- ④もみのり・ねぎ・かつお節・赤板かまぼこを飾る。

●アドバイス

- だし汁は、昆布とかつお節で濃いめにとった方がおいしい。
- そばは、そば・薬味・つゆと三つのバランスがとれていることが大切である。季節、地域により具を変化させることで、産地が満喫できる一品となる。

●いい伝え 自慢したいこと

“大きい年をとる”とあって、大みそかに鯨を食べる習わしが、この山間の津和野でも伝わっています。秋になると、海辺の町から、行商のおばさんが鯨の肉を背おって売りに来ていました。塩蔵する場合は、おばさんが10センチ角に切った肉を瓶に入れ、塩づけにしてくれていました。その鯨を、津和野では冬から春にかけて、惣菜に少しずつ使ったものです。冬の代表的な野菜である大根と鯨を使ったこの料理は、日常食として親しまれています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	125	kcal
蛋白質	9.0	g
脂質	4.9	g
カルシウム	41	mg
鉄	1.4	mg
食塩	1.6	g
ビタミンA	623	IU
ビタミンB ₁	0.07	mg
ビタミンB ₂	0.05	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 と肉	1 群	肉・肉加工品	大根	75	300g
		魚・魚加工品	人参	8	35g
		卵・卵加工品	鯨のころ	25	100g
		豆腐及び豆製品	春菊	5	20g
の骨 もや と歯	2	乳類	ねりがらし	0.6	小さじ½
		小魚類	酢	7	大さじ2
		海藻	白みそ	10	40g
と体の える もと	3	緑黄色野菜	砂糖	3	大さじ1½
		その他の野菜	塩	0.8	小さじ¾
体働く も と 力 や	4	果物			
		穀類			
		いも類			
		油脂類			

●作り方

- ①鯨は短冊切りにして湯に2回くぐらす。
- ②大根・人参も短冊切りにし、塩でもんでおく。
- ③酢みそを作り、湯びきの鯨・大根・人参を和え、春菊をそえる。

●アドバイス

- 大根は、根部に含まれるビタミンCのほか、でんぷんの消化を助けるジアスターゼの豊富さが目立つ野菜である。捨てられやすい葉の部分は、ビタミン・ミネラルともにたっぷりの緑黄色野菜。根から葉まで丸ごと活用できる。
- 大根と、蛋白質源である鯨を使った酢みそ和えは、味のしっとりついた副菜となる。

●いい伝え 自慢したいこと

白菜がいつ頃から作られ、食べられるようになったかはわかりませんが、冬の旬の野菜として欠かせない食品です。この料理は簡単にでき、白菜の持ち味を生かしたものです。子供からお年寄りまで、幅広い層に喜ばれます。白菜は生ではかきむので、いくらも食べられませんが、火を通すと量的に多く摂取できることも利点のひとつです。



●栄養量(1人分)

エネルギー	85 kcal
蛋白質	2.9 g
脂質	5.8 g
カルシウム	61 mg
鉄	0.8 mg
食塩	0.6 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.05 mg
ビタミンB ₂	0.05 mg
ビタミンC	23 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	白菜 100	400g
		魚・魚加工品	うす揚げ 8	1枚
		卵・卵加工品	ゆずの皮 3	12g
		豆腐及び豆製品	油 3	大さじ1
の骨もやと歯	2	乳類	しょうゆ 4	大さじ1
		小魚類	みりん 5	大さじ1
		海藻	だし汁 50	カップ1
と体のえるもと	3	緑黄色野菜		
	4	その他の野菜	○	
体働くもや	5	果物		
		穀類		
		いも類		
6	油脂類	○		

●作り方

- ①白菜は葉と茎に分け、一口大のそぎ切りにする。
- ②うす揚げは油ぬきし、短冊に切る。
- ③白菜の茎を五分どおり炒め、葉とうす揚げを加える。
- ④だし汁・しょうゆ・みりんを加えて、2～3分煮る。
- ⑤器に盛り、ゆずの皮のせん切りをちらす。

●アドバイス

- 白菜は、野菜の中では蛋白質組成が良く、柔らかい繊維も含むので、消化器の活動を促す。
- うす揚げの代わりに厚揚げをたっぷり加えると、蛋白質が、また人参を加えるとビタミンAが摂れ、バランスもよくなる。

●いい伝え 自慢したいこと

昔は年回の法事を親戚やゆかりの人を招いて、二日ばかりで勤めたものでした。二日目の朝は、「里のおかゆどんぶり」も仏事のご馳走の一つで、お客も黒椀に山盛りのおかゆをフウフウふきながら頂くおいしさは、およばれの楽しみだったようです。

里のもの・山のをふんだんに使い、消化もよく、体の芯まで温まるこの料理は、栄養の偏りや1日の疲れを癒やす役割を果していました。白身の魚や肉・卵を加えると、若い人たちにも喜ばれます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	302	kcal
蛋白質	14.1	g
脂質	6.8	g
カルシウム	180	mg
鉄	3.2	mg
食塩	2.4	g
ビタミンA	541	IU
ビタミンB ₁	0.23	mg
ビタミンB ₂	0.20	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	米 1/4合	1合
		魚・魚加工品	水 適宜	適宜
		卵・卵加工品	小豆 12	50g
		豆腐及び豆製品	○ 昆布 1	4g
の骨もやと歯	2	乳類	干椎茸 2	4枚
		小魚類	里芋 50	200g
		海藻	○ かぶ 50	200g
と体のえるもと	3 4	緑黄色野菜	○ ごぼう 10	40g
		その他の野菜	○ 人参 10	40g
体働くもとかや	5 6	果物	厚揚げ 50	1枚
			穀類	○ しょうゆ 18
		いも類	○ 砂糖 少々	少々
		油脂類	○ 油 少々	少々

●作り方

- ①小豆は、あらかじめかために煮しておく。
- ②昆布・干椎茸は水にもどして、せん切りにする。
- ③野菜と厚揚げを細かく切る。
- ④材料を油で炒め、だし汁を加え煮る。
- ⑤調味料を入れ煮含め、かために炊いたおかゆにかけて頂く。

●アドバイス

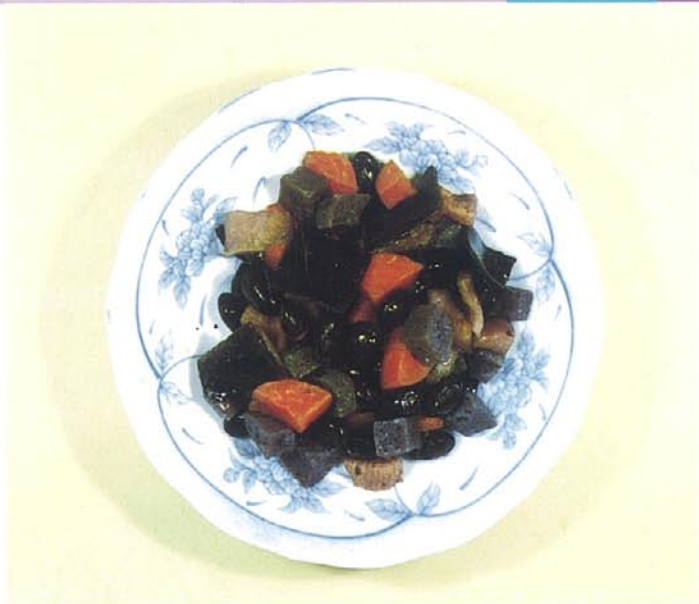
- おかゆがあまり柔らかくならないように、水加減に注意する。
- 昆布は柔らかく煮るとおいしい。
- バランスもとれて、客をもてなすための精一杯の思いやりから考案した献立であり、工夫を重ね伝えていきたい料理です。

●いい伝え 自慢したいこと

黒豆は、節分の豆まきや、お正月のお餅で作る、かき餅によく使います。香ばしく炒った黒豆に、自家製の芋飴や米飴をからめたおやつのは、とても懐かしいものです。

また、5月の田植えには、煮豆をご飯に混ぜてにぎり、ホオノキシバの葉に包んだ豆むすびと、山菜煮しめを田の神さまに供えて、稲の豊作を祈りました。

大根と共に煮豆にするのが昔ながらの味ですが、これに具をいろいろと加えてみました。



●栄養量(1人分)

エネルギー	207	kcal
蛋白質	13.1	g
脂質	8.0	g
カルシウム	160	mg
鉄	4.2	mg
食塩	2.4	g
ビタミンA	2092	IU
ビタミンB ₁	0.34	mg
ビタミンB ₂	0.18	mg
ビタミンC	12	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		黒大豆	30	カップ1	
	群	魚・魚加工品		大根	50	小1本
		卵・卵加工品		こんにゃく	50	1枚
		豆腐及び豆製品	○	人参	50	中1本
の骨もやと歯	乳類		昆布	5	10cm	
	2	小魚類		油	2	大さじ½
		海藻	○	しょうゆ	13	大さじ3
と体のえるもと	3	緑黄色野菜	○	砂糖	8	大さじ3
	4	その他の野菜				
体働くもとや		5	果物			
	穀類					
	6	いも類	○			
			油脂類			

●作り方

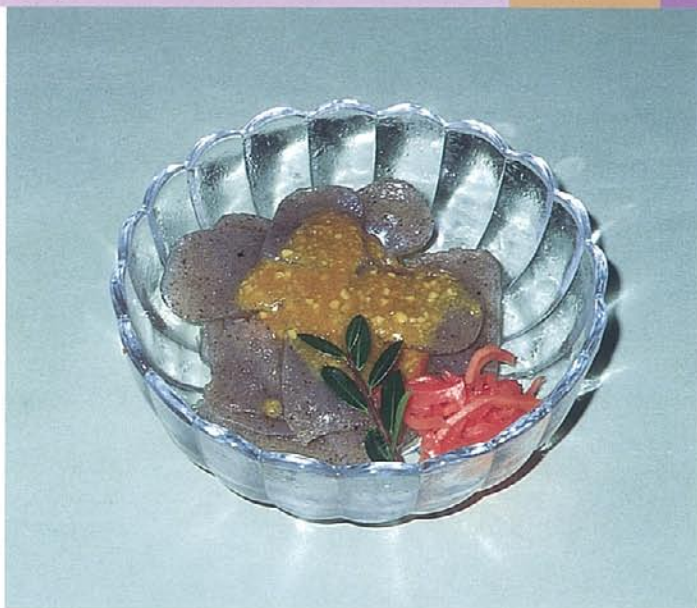
- ①黒豆は洗って塩水に一晩つける。
- ②大根・人参はいちょう切りにする。
- ③こんにゃく・昆布は適当な大きさに切る。
- ④材料を炒めて、黒豆のつけ汁に調味料を加えて煮る。

●アドバイス

- 豆類・昆布・こんにゃく・根菜と、食物繊維の多い食品がふんだんに使っている。成人病予防のためにも、子どもの頃からこの味と歯ごたえに親しみをもたせたい惣菜の一品である。

●いい伝え 自慢したいこと

この地域では、昔から自家製のこんにやくを食べていました。和えものに加えたり、煮物や汁の実の一つとしていろいろな料理に使われていますが、どちらかというとな、脇役的な使い方が多い中で、この料理はこんにやくを主材料とした手軽にできる精進料理です。深皿の中にビニール袋につめた氷を敷き、その上にこんにやくを置いて冷やすと、一層おいしくなります。冬の暖かい部屋で食するのも格別です。こんにやくをよく冷やすことが、おいしく食べられるポイントです。



●栄養量(1人分)

エネルギー	46 kcal
蛋白質	1.9 g
脂質	0.8 g
カルシウム	55 mg
鉄	0.9 mg
食塩	1.8 g
ビタミンA	144 IU
ビタミンB ₁	0.01 mg
ビタミンB ₂	0.03 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	こんにやく 80	320g	
		魚・魚加工品	酢 8	大さじ2	
		卵・卵加工品	みそ 14	大さじ3	
		豆腐及び豆製品	砂糖 4	大さじ2	
の骨もやと歯	2	乳類	昆布だし 23	大さじ6	
		小魚類	しょうが 5	20g	
		海藻	青じそ 3	12g	
と体のえ調子をもと	3	緑黄色野菜	七味唐がらし	少々	
		その他の野菜	氷	適宜	
体働くもとかや	4	果物	セロハン紙	25cm角4枚	
		5	穀類		
			いも類		
6	油脂類				

●作り方

- ①こんにやくを薄く切り、茹でてざるにあげる。
- ②セロハン紙に1人分ずつ分けて包む。
- ③器にこんにやくを入れ、周囲を氷をうめてよく冷やす。
- ④おろししょうが・青じその千切り、七味唐辛子を薬味として別皿に盛る。
- ⑤酢みそで食す。

●アドバイス

- こんにやくのもつ独特の歯ごたえを楽しむ料理。こんにやくの成分は、水分が97パーセントで、素材そのものに旨味がないため、味つけが濃くなりがちである。薬味をふんだんに使い、酢みそをできるだけ控えるようにする。

●いい伝え 自慢したいこと

雪が岩の上に丸く積もっている季節には、匹見川の水量も多く、うぐいのおいしい時です。生きたままを持ち帰って、三枚におろし、冷たい水でさらして刺身で食べますが、くさみもなく、味もよいのです。梅肉をつけて食べると、梅の酸味が魚に調和して、とてもおいしく食べられます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	81 kcal
蛋白質	13.2 g
脂質	1.9 g
カルシウム	32 mg
鉄	1.3 mg
食塩	1.7 g
ビタミンA	186 IU
ビタミンB ₁	0.23 mg
ビタミンB ₂	0.09 mg
ビタミンC	7 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		うぐい 70	280g
	魚・魚加工品	○	大根 35	140g
	卵・卵加工品		青じそ 3	12g
	豆腐及び豆製品		梅肉 8	32g
の骨もやと歯	乳類			
	小魚類			
	海藻			
と体のえるものと	緑黄色野菜	○		
	その他の野菜	○		
	果物			
体温のものと	穀類			
	いも類			
	油脂類			

●作り方

- ①生きのいうぐいを三枚におろし、そぎ切りにする。
- ②うぐいをざるに入れ、冷水で身が縮むぐらい洗う。
- ③水気を切って盛りつけ、せん切りの大根としそをあしらう。
- ④梅肉をつけて食べる。

●アドバイス

- そぎ身を冷たい水でよく洗うことが、おいしく食べられるコツ。梅肉の代わりにわさびしょうゆでもよいが、どちらにしても塩分量が多くなるので、副菜には酢物や、さつま芋の甘煮など、塩分控えめの野菜料理をたっぷりつけること。

●いい伝え 自慢したいこと

この地でとれる川魚としては、夏は、すなくき・せいさく・ごり、冬にもおいしく食べられるものに、ふな・うぐいなどがあります。多くとれる時期には、あぶって保存したり、煮て食べたりしていますが、どの魚もから揚げにして骨ごと食べると、カルシウムも多くとれ、また歯ごたえもあり、おいしいものです。



●栄養量(1人分)

エネルギー	180 kcal
蛋白質	10.1 g
脂質	8.3 g
カルシウム	61 mg
鉄	1.2 mg
食塩	1.1 g
ビタミンA	348 IU
ビタミンB ₁	0.30 mg
ビタミンB ₂	0.09 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	
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	鮎 50	200g	
		魚・魚加工品	玉ねぎ 35	140g	
		卵・卵加工品	人参 8	35g	
		豆腐及び豆製品	片栗粉 6	25g	
の骨もやと歯	2	乳類	酢 18	大さじ5	
		小魚類	しょうゆ 6	大さじ1½	
		海藻	みりん 6	大さじ1¾	
と体のえるもと	3	緑黄色野菜	酒 6	大さじ1¾	
		その他の野菜	油 7	適宜	
体働く力や	4	果物			
		5	穀類		
			いも類		
6	油脂類				

●作り方

- ①玉ねぎ・人参はせん切りにし、玉ねぎは水にさらす。
- ②ふなは、片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③調味料を合わせた中に材料を漬ける。

●アドバイス

- ふなは、甘露煮・佃煮・みぞ汁にしてもおいしい。南蛮漬には、小さめの魚をカラッと揚げるのがコツ。
- 副菜には、青菜の白和え・さつま芋とりんごの重ね煮などを添えるとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

冬場に獲れる手なしいか・剣先いかは刺身にもなりますが、いかめしにすると、また味わい深いものです。丸々とふくらみ、足をちょこんと出して、耳をしっかり立てた、可愛い姿のいかを大皿に盛り、近所の人達とよもやま話に花を咲かせながらいただく味は、港町ならではのものです。

冬が旬の子持ちいかは紅い印がついており、薄味で煮込むと、一・二匹では終わらなくなります。いかめしも、この子持ちいかのおいしさを充分活かした料理です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	398	kcal
蛋白質	36.4	g
脂質	2.8	g
カルシウム	43	mg
鉄	1.0	mg
食塩	3.1	g
ビタミンA	20	IU
ビタミンB ₁	0.14	mg
ビタミンB ₂	0.15	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	○	いか	200	中8ハイ
			もち米	60	カップ1½
			水	100	カップ2
			みりん	5	大さじ1
の骨もやと歯	2	○	しょうゆ	11	大さじ3
			砂糖	3	大さじ1
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 6	○	穀類		
			いも類		
			油		
			脂類		

●作り方

- ①もち米は、1日水につけ、ざるにあげる。
- ②いかは足と身をはなし、腹わたをとっておく。
- ③身にもち米を詰め、足先が少し出るように形よくつめ、妻楊子でとめる。
- ④鍋に調味料といかを入れコトコトと炊く。

●アドバイス

- もち米は控えめに詰め、妻楊子の先で身をポチポチとついておくと、ふっくらと仕上がります。
- 高蛋白質で低脂肪のため、野菜と組み合わせると、ダイエット指向の方にも最適です。薄味の野菜サラダを添えるとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

昔から保存食として作られてきた干しかぶ(大根を蒸して干したものは、冬から春にかけて、野菜の少ない時に利用します。生の大根とは違った独特の味がして何とも言えない美味しさです。

生大根を輪切りにして、薬に通し、寒風にさらして、かたくなるまで干します。かたく干したら蒸籠に入れて蒸し、柔らかくアメ色になったら取り出して、また干します。

昔から11月終わり頃になると、各家々の軒先に、のれんのように干されている風景が冬の訪れを感じさせます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	82 kcal
蛋白質	3.5 g
脂質	0.2 g
カルシウム	73 mg
鉄	1.5 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.05 mg
ビタミンB ₂	0.09 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	干し大根 10	50g
		魚・魚加工品	筍 50	200g
		卵・卵加工品	こんにゃく 30	½丁
		豆腐及び豆製品	砂糖 4	大さじ1
の骨 もや と歯	2	乳類	しょうゆ 10	大さじ2½
		小魚類	酒 10	大さじ2½
		海藻	だし汁 100	カップ2
と体の えるも をと	3	緑黄色野菜		
	4	その他の野菜	○	
体温 くも とや	5 6	穀類		
		いも類	○	
		油脂類		

●作り方

- ①干しかぶは水でもどしておく。筍・こんにゃくは、2センチ巾の短冊切りにする。
- ②調味料を合せ、材料を鍋に入れ、味がよくしみこむまで、ゆっくり煮る。

●アドバイス

- カルシウム・リン・鉄など無機質が多く、こんにゃく・筍・人参等、いろいろ加えることにより、バランスのとれた一品となる。
- ビタミンが水中にとけ出すので、つけ汁ごと調理した方がよい。

●いい伝え 自慢したいこと

昔から作られていた料理の一つで、人蔘のもつ自然の味と色を生かしています。あっさりしていて日持ちもよいことから漬物の代わりにしている家庭もあります。人蔘を油で炒める方法と、さっと茹がく方法とありますが、どちらにしても、シャキッとした歯ごたえを残すのが身上です。

仏事の際の精進料理の色どりとして、欠かせない料理です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	140	kcal
蛋白質	1.0	g
脂質	12.2	g
カルシウム	44	mg
鉄	0.6	mg
食塩	0.6	g
ビタミンA	2050	IU
ビタミンB ₁	0.05	mg
ビタミンB ₂	0.03	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
の血もと肉	1 群	肉・肉加工品	人参 50	200g
		魚・魚加工品	ごま 2	大さじ1
		卵・卵加工品	油 2	小さじ2
		豆腐及び豆製品	酢 11	大さじ3
の骨もやと歯	2	乳類	砂糖 2	大さじ1
		小魚類	塩 0.5	小さじ半
		海藻		
と体のえ調るもと	3	緑黄色野菜	○	
	4	その他の野菜		
体働く力や	5	果物		
		穀類		
		いも類		
6	油脂類	○		

●作り方

- ①人蔘は皮をむき、5センチ長さの短冊に切る。
- ②人蔘を油で歯ぎれよく炒める。
- ③おろしぎわにすりごまを入れ、調味料を入れて仕上げる。

●アドバイス

- ビタミンA効力が多いのが特徴で、油を使っているため、体内での吸収率もよい。
- 酸味がよく効いており、塩分も控え目であるため、煮魚とか野菜の煮物等、味のはっきりしたものを組み合わせるとよい。
- 緑黄色野菜を使った常備菜として作りおきできる。

●いい伝え 自慢したいこと

ごぼうは昔から慣じられた野菜で、三江線の川平地区でとれるごぼうは良質です。ごぼうは繊維質も多く、各家庭の食卓にも、お馴染みの親しまれた素材の一品です。たたきごぼうは、お正月のおせち料理には必ずと言っていいほど、各家庭で作られます。“土深く根をはったごぼうのように、辛抱強く生きる”“たたかれてもたたかれても強く生きていく”といった意味をもち、江津地方でも昔から伝わる料理の一つです。保存食としても、箸休めとしてもおいしい料理です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	64 kcal
蛋白質	1.8 g
脂質	1.2 g
カルシウム	50 mg
鉄	0.6 mg
食塩	0.3 g
ビタミンA	82 IU
ビタミンB ₁	0.03 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	肉・肉加工品		ごぼう 50	400g
	魚・魚加工品		人参 2	10g
	卵・卵加工品		ごま 5	大さじ2
	豆腐及び豆製品		酢 7	大さじ2
の骨もやと歯	乳類		砂糖 3	大さじ2
	小魚類		塩 0.5	小さじ1/2
	海藻			
と体のえるもと	緑黄色野菜	○		
	その他の野菜	○		
	果物			
体働くもとや	穀類			
	いも類			
	油脂類			

●作り方

- ①ごぼうは、皮をそいで短冊切りにする。
- ②米のとぎ汁または酢水につけてあくを抜く。
- ③鍋に湯をわかし、塩・酢を入れて茹で、冷しておく。
- ④さめたごぼうを俵板の上でたたく。
- ⑤調味料を合わせ、ごぼう・すりごまを入れて味をなじませる。

●アドバイス

- 食物繊維を豊富に含み、よくかんで味わえる一品。
- ごまや人参を加えることで、ビタミンやカルシウムが同時に摂れて、栄養価があがる。

●いい伝え 自慢したいこと

昔は、祖母が、晩秋から初冬にかけて、こづち(西条柿)をむいて、小縄につけ、軒先に吊すのを手伝ったものです。干し柿は、生柿に比べて甘味が増し、おやつや料理の甘味に使われていました。干し柿の表面に白い粉が沢山ついたものほど、滋養強壮に役立つといわれますが、この料理は、白くなった干し柿を利用して冬になるとよく作る料理です。

時間の経過と共に柿の木も大きくなりましたが、柿の実が熟れる頃になると、不思議と祖母の姿を思い起こします。



●栄養量(1人分)

エネルギー	152 kcal
蛋白質	3.6 g
脂質	0.4 g
カルシウム	93 mg
鉄	1.1 mg
食塩	0.9 g
ビタミンA	569 IU
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.11 mg
ビタミンC	48 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	大根 80	320g
		魚・魚加工品	人参 10	40g
		卵・卵加工品	塩 0.5	小さじ $\frac{1}{2}$
		豆腐及び豆製品	白菜 150	8枚
の骨もや歯	2	乳類	干し柿 35	4コ
		小魚類	ゆず皮 5	20
		海藻	青しそ 2	4枚
と体のえ調るもと	3, 4	緑黄色野菜 ○	酢 25	カップ $\frac{1}{2}$
		その他の野菜 ○	砂糖 5	大さじ2
		果物 ○	塩 0.6	小さじ $\frac{1}{2}$
体働くもや	5, 6	穀類		
		いも類		
		油脂類		

●作り方

- ①大根・人参はせん切りにし、塩もみした後、洗ってしぼる。
- ②白菜は茹で、干し柿とゆず皮はせん切りとする。
- ③一煮立ちさせた甘酢で、大根・人参・干し柿・ゆず皮を和える。
- ④甘酢の残りにつけた白菜を巻きすに広げ、青しそを並べて甘酢につけた材料を巻く。
- ⑤適当な大きさに切り分ける。

●アドバイス

- 塩分控えめを心がけたい人にはもってこいの副菜です。生野菜は、かさが増し、一度に沢山食べにくいのを、なますにすると、たっぷり食べることが出来る。
- 甘酢の砂糖は干し柿に甘味があるので控えめに使い、酢の代わりに柚子汁を使うと風味を増す。

●いい伝え 自慢したいこと

ほうれん草は、昔は根元が鮮やかな紅色をした東洋種を中心にして栽られていました。料理の幅が広がるにつれ、あくが少なく食べやすい西洋種に変わりました。年間を通して栽培できること、ビタミンA・B₁・B₂・C・鉄・カルシウム等、どれをとっても栄養的に優れている野菜の王様です。一年中出回っていますが、冬のほうれん草は甘味を増し、手作り豆腐で作った白和えは、冬の美味しい惣菜で、色の美しさも手伝って、子供からお年寄りまで喜ばれています。



●栄養量(1人分)

エネルギー	97 kcal
蛋白質	7.8 g
脂質	4.7 g
カルシウム	152 mg
鉄	4.1 mg
食塩	0.5 g
ビタミンA	1360 IU
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.21 mg
ビタミンC	52 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	ほうれん草 80	1束半
		魚・魚加工品	木綿豆腐 70	3丁
		卵・卵加工品	すりごま(白) 2	8g
		豆腐及び豆製品	砂糖 3	12g
の骨もやと歯	2	乳類	塩 0.5	2g
		小魚類	ゆず 1	4g
		海藻		
と体のえりもと	3	緑黄色野菜	○	
	4	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ほうれん草は、熱湯で茹でて、冷水にとり、水気を絞り2センチ位に切る。
- ②豆腐は湯通しをして、手で荒くつぶし、すりごま・砂糖・塩をまぜ、白和えの衣を作る。
- ③あえ衣でほうれん草を和え、ゆずの皮のせん切りを天盛りする。

●アドバイス

- ほうれん草は、たっぷりの熱湯で、色よく茹でる。
- 人参・椎茸等をせん切りにして煮、ほうれん草にまぜて和えれば、一層栄養価も高くなる。
- 若い人には、豆腐の代わりにカッテージチーズを用いてもよい。
- 味つけは、みそ味・しょうゆ味等、家庭の味をつくり出すとよい。
- 主菜(肉・魚・卵等)や汁物のつけ合わせに用いる。

●いい伝え 自慢したいこと

柚子は、香の山椒と共に、秋の代表的な香香料として、昔から利用しています。初夏に咲く、白い花も吸口と利用しますが、黄色の実が陽に光り輝く秋に収穫したものを利用します。

生のものを利用した酢の物のほか、保存がきく柚子みそは、どこの家庭でも沢山作り、御飯・餅・田楽・焼物に利用します。又、冬至の日の柚子風呂も、柚子のなる山里ならではの醍醐味です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	138	kcal
蛋白質	0.8	g
脂質	0.2	g
カルシウム	21	mg
鉄	0.2	mg
食塩	0.3	g
ビタミンA	4	IU
ビタミンB ₁	0.03	mg
ビタミンB ₂	0.02	mg
ビタミンC	33	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	ゆず	180	4個
		魚・魚加工品	砂糖	25	100g
		卵・卵加工品	みりん	5	20g
		豆腐及び豆制品	みそ	5	20g
の骨 もや と歯	2	乳類			
		小魚類			
		海藻			
と体の えの調 るもと	3 4	緑黄色野菜			
		その他の野菜			
体働 温く 力と や	5 6	穀類			
		いも類			
		油脂類			
			果物	○	

●作り方

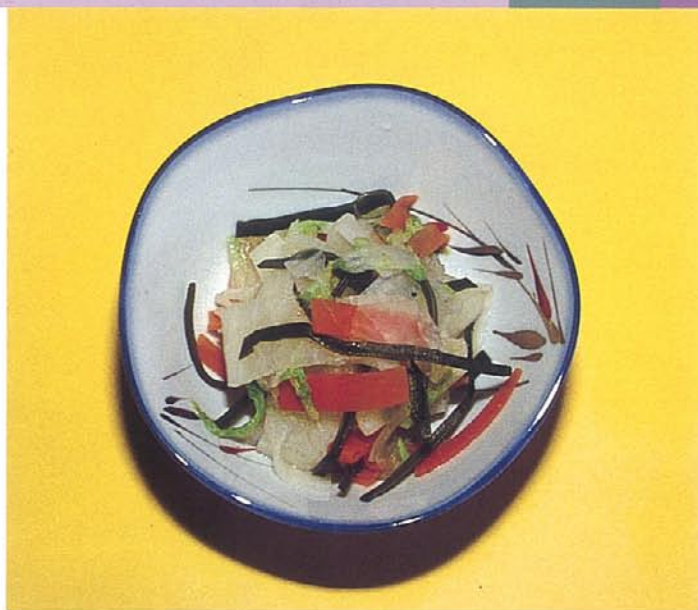
- ①ゆずは種をのぞき、うすく切る。
- ②一度茹でこぼした後、砂糖・みりんを入れ、ゆっくり煮つめる。
- ③仕上げに味噌を入れ充分に練る。

●アドバイス

- 砂糖・味噌、作り方により、我が家の味が出せる。
- ビタミンC・鉄分を沢山含むが、量が多いと塩分・糖分の摂りすぎにつながるので、注意が必要です。

●いい伝え 自慢したいこと

これは、地区のおばあちゃんから教わった料理です。おばあちゃんがお寺に奉公していた時、法事があると必ず作って、お膳に添えなければならなかったそうです。昆布のだしがよくきいて、野菜の持つ自然の甘味を引き出し、酢と塩だけで充分食べられる酢の物です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	30 kcal
蛋白質	1.7 g
脂質	0.2 g
カルシウム	67 mg
鉄	0.7 mg
食塩	1.2 g
ビタミンA	834 IU
ビタミンB ₁	0.07 mg
ビタミンB ₂	0.06 mg
ビタミンC	26 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	白菜 75	300g	
		魚・魚加工品	人参 20	80g	
		卵・卵加工品	大根 50	200g	
		豆腐及び豆製品	昆布 2.5	10g	
の骨 もや と歯	2	乳類	酢 18	大さじ5	
		小魚類	塩 0.8	小さじ $\frac{3}{4}$	
		海藻			
と体の え調子 もと	3	緑黄色野菜			
		その他の野菜			
体働 くも とや	4	果物			
		5	穀類		
			いも類		
		6	油脂類		

●作り方

- ①白菜・人参・大根は短冊切りにし、昆布はせん切りにする。
- ②材料をなべに入れ、から炒りする。
- ③しんなりしてきたら、調味料を加える。

●アドバイス

- 冬野菜がたっぷりとれる一品。材料を塩もみするのでなく、から炒りして水分をとばすので、野菜の量に対して食塩が少なくてすむ。あっさりしているので、油を使った料理と組み合わせると、口直しによい。

●いい伝え 自慢したいこと

すっぽんは、剃刀のような鋭い歯を持ちかみついたら「雷が鳴るまで放さない」といわれています。滋養・強壯の素として名高いのですが、味と栄養の両面でも優れています。中でも脂ののったすっぽんで作る水炊きは、骨からすっと離れるほど柔らかく、淡白な肉と、こくのあるスープの味わいが絶妙です。残り汁にごはんを入れて雑炊にすると、最後まで美味しくいただける、冬を代表する鍋料理です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	125 kcal
蛋白質	14.0 g
脂質	3.4 g
カルシウム	555 mg
鉄	4.6 mg
食塩	1.3 g
ビタミンA	62 IU
ビタミンB ₁	0.49 mg
ビタミンB ₂	0.43 mg
ビタミンC	20 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	○	すっぽん(内臓等)	50	200g
	魚・魚加工品		豆腐	50	½丁
	卵・卵加工品		人参	10	40g
	豆腐及び豆製品	○	白菜	50	200g
の骨もやと歯	2 乳類		えのき茸	30	120g
	小魚類		もやし	30	120g
	海藻		ねぎ	20	80g
と体のえ調るもと	3 緑黄色野菜	○	しらたき	20	80g
	4 その他の野菜	○	酒	1合	4合
	果物		昆布(だし用)		
体働くの力や	5 穀類		大根おろし	20	80g
	いも類	○	ポン酢	50cc	2カップ
	6 油脂類				

●作り方

- ①一口大に切ったすっぽんに、酒・水・5センチ角のだし昆布を入れて煮る。
- ②あくを取り除き、約1時間煮つめる。
- ③野菜を加え、おろし大根・ポン酢で食べる。

●アドバイス

- あくをしっかり取ることが大切である。
- 鍋物料理は、いろいろな野菜がたっぷり食べられる利点がある。
- すっぽんの脂肪はコレステロールを下げる不飽和脂肪酸が多い。
- 生姜汁を加えると臭みが消える。

●いい伝え 自慢したいこと

冬になると、家庭でよく、こんにゃくが作られます。又、冠婚葬祭には、どこの家庭でも朝暗いうちから、沢山のこんにゃくをりをします。こんにゃくいもは、赤土より黒土の肥えた所でよく育ちます。4月下旬から5月上旬に植えつけ、10月下旬から11月上旬に収穫したものを、昔ははぜ場を作って乾かしていました。こんにゃくは、ノンカロリー食品として、また腸の清掃作用をもつ食品として見直されています。

この料理は、ごま油とよく合い、弾力もあり口当りがよく酒の肴としてよく作られます。



●栄養量(1人分)

エネルギー	107	kcal
蛋白質	1.8	g
脂質	8.2	g
カルシウム	96	mg
鉄	1.2	mg
食塩	1.4	g
ビタミンA	1558	IU
ビタミンB ₁	0.05	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 と肉	1 群	肉・肉加工品	こんにゃく 100	400g
		魚・魚加工品	人参 38	150g
		卵・卵加工品	ごま油 6	大さじ2
		豆腐及び豆製品	しょうゆ 9	大さじ2
の骨 もや と歯	2	乳類	砂糖 3	大さじ1 <small>1/2</small>
		小魚類	だし汁 35	カップ <small>3/4</small>
		海藻	ごま 3	大さじ1 <small>1/2</small>
と体の えの調 子をもと	3 4	緑黄色野菜	赤唐がらし	2本
		その他の野菜		
体温 くも 力も とや	5 6	穀類		
		いも類		
		油脂類		

●作り方

- ①こんにゃく・人参は、細めの短冊切りにする。
- ②こんにゃくを下茹でする。
- ③こんにゃくをごま油で2～3分炒め、調味料を加える。
- ④人参とみじん切りにした唐辛子を加えて煮つめる。
- ⑤ごまは切りごまにし、煮汁がなくなったところで、ふり入れる。

●アドバイス

- こんにゃくには、凝固剤としてカルシウムが添加されているので、比較的カルシウムの多い一品となっている。ピーマンやいんげんなどを加えると色どりが良くおいしい。
- 唐辛子をピリツときかせ、辛味を利用してしょうゆをできるだけ控えるようにする。

●いい伝え 自慢したいこと

たかなは、冬の緑黄色野菜の代表的なものです。独特の辛味があり、漬物にして食べられるほか、煮ものにも使われます。うぐいは、「桜いだ」といわれ、産卵する春にたくさんとれますが、一番おいしい季節は、「寒うぐい」といわれ、冬にとれるうぐいです。たかなのとれる時期と、うぐいのおいしい時期が重なったため、一工夫として作られるようになった料理です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	82 kcal
蛋白質	8.3 g
脂質	0.9 g
カルシウム	139 mg
鉄	3.2 mg
食塩	1.6 g
ビタミンA	687 IU
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.20 mg
ビタミンC	78 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		たかな 120	480g
	魚・魚加工品	○	うぐい 25	100g
	卵・卵加工品		しょうゆ 9	大さじ2
	豆腐及び豆製品		砂糖 2	大さじ1
の骨もやと歯	乳類		みりん 8	大さじ2
	小魚類		だし汁 50	カップ1
	海藻			
と体のえるもと	緑黄色野菜	○		
	その他の野菜			
体働くもとや	果物			
	穀類			
	いも類			
	油脂類			

●作り方

- ① たかなはさつと茹で、水にさらしてあくを抜く。
- ② うぐいは腹わたを除き、ぶつ切りにする。
- ③ 材料を一緒に煮る。

●アドバイス

- 緑黄色野菜であるたかなは、カルシウム・鉄・ビタミン類が多い。
- うぐいと一緒に炊いているため、蛋白質が多い副菜となる。塩分量が少々高いので、淡泊な味つけの主菜と組み合わせるとよい。

●いい伝え 自慢したいこと

木の種類の多い匹見町では、きのこの種類も多く、香茸はその中でも、大きな傘のあたりに匂う香りと味が、松茸とならんで、きのこの王様といえます。

乾燥保存したものを、きのこ飯や塩漬にしたものを、すしの具やお茶漬、又シャブシャブにと、ぜいたくに食べますが、この料理は、若い人からお年寄りにまで好まれる料理で、匹見ならではの味です。



●栄養量(1人分)

エネルギー	73 kcal
蛋白質	3.4 g
脂質	5.0 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.3 mg
食塩	0.9 g
ビタミンA	213 IU
ビタミンB ₁	0.02 mg
ビタミンB ₂	0.02 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 群	肉・肉加工品	乾燥香茸 8	32g
		魚・魚加工品	人参 5	20g
		卵・卵加工品	ピーマン 5	20g
		豆腐及び豆製品	ピーナツ 10	40g
の骨もやと歯	2	乳類	しょうゆ 6	大さじ1
		小魚類	砂糖 2	大さじ1
		海藻	塩 0.1	0.3g
と体のえるもと	3	緑黄色野菜 ○		
	4	その他の野菜 ○		
体働くもとかや	5	穀類		
		いも類		
		油脂類 ○		

●作り方

- ①乾燥した香茸を水にもどして、茹でてあくを抜く。
- ②人参とピーマンはせん切りとし、塩茹でする。
- ③あく抜きをした香茸は小さく裂き、下味をつける。
- ④ピーナツを小さく砕いて、材料を和える。

●アドバイス

- 風通しのよい日陰でゆっくり乾燥させると、強い芳香を放つ。
- あくが強いので、必ず茹でておぼして使用する。
- 雑きのこのもだしを使ってもよい。