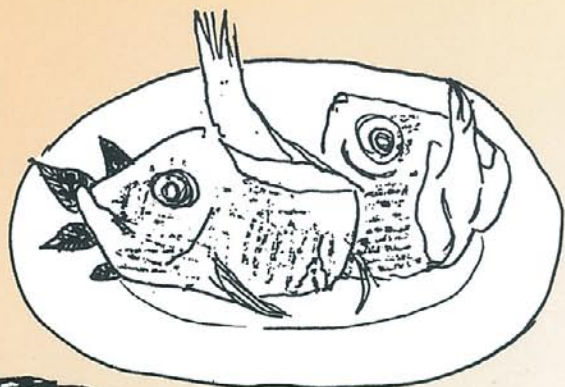
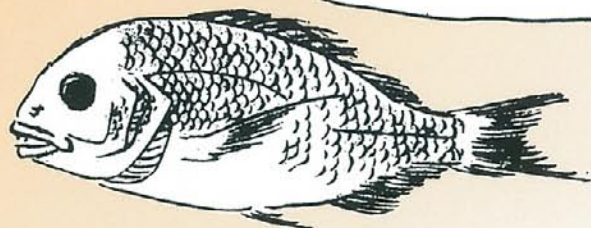


伝えて、
いきた、
故郷の味覚

冬の
編



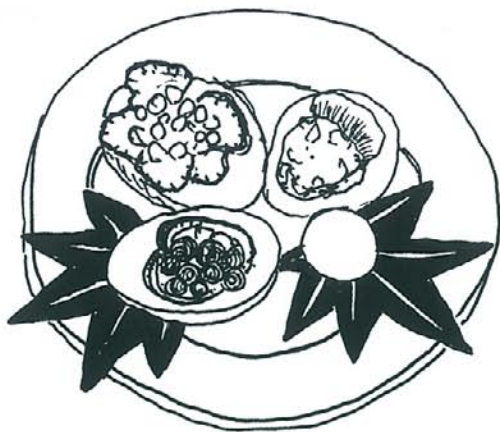
鯛御飯



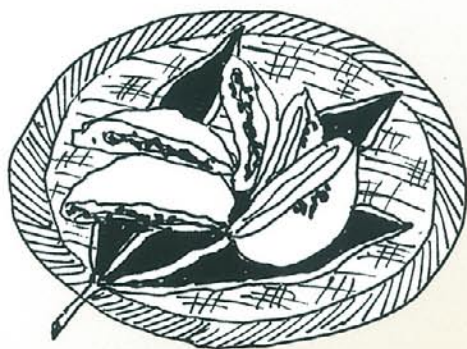
枺鶏のたたら煮



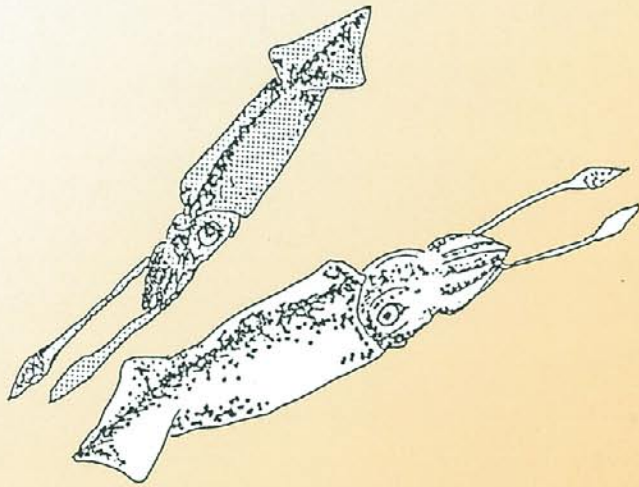
30
22/11/19
2011
22/11



卵のサラダファルシ



山の芋入り高菜おやき



冬

- 1 ●ズボテガニの味噌汁 (松江)
- 2 ●鰯のいなり煮 (鹿島)
- 3 ●ジンバの酢味噌和え (島根)
- 4 ●鯛御飯 (美保関)
- 5 ●干柿ロール (東出雲)
- 6 ●赤貝御飯 (八雲)
- 7 ●芹と鶏肉のナムル (玉湯)
- 8 ●干大根の粕汁 (宍道)
- 9 ●朝鮮人参の鶏蒸し (八束)
- 10 ●蕪のかぶら蒸し (安来)
- 11 ●こんにゃくの華風和え (広瀬)
- 12 ●大豆ステーキきのこソースかけ (伯太)
- 13 ●牛肉御飯 (仁多)
- 14 ●猪のキムチ鍋 (横田)
- 15 ●白菜と鶏肉の中華粥 (大東)
- 16 ●射込み抹茶きんとん (加茂)
- 17 ●ミルク味噌グラタン (木次)
- 18 ●山の芋入り高菜おやき (三刀屋)
- 19 ●柘鶏のたたら煮 (吉田)
- 20 ●へ力汁 (吉田)
- 21 ●卵のサラダファルシ (掛合)
- 22 ●白菜漬と鮭の粕煮 (頼原)
- 23 ●わにの香り揚げ (赤来)
- 24 ●柚子のハチミツ漬けカナッペ (出雲)
- 25 ●海苔雑煮 (平田)
- 26 ●キャロットプリン (斐川)
- 27 ●こんにゃくの山かけ (佐田)
- 28 ●いかロールエッグ (多伎)
- 29 ●クレソンの胡麻あえ (湖陵)
- 30 ●あらめのかき揚げ (大社)

● いい伝え 自慢したいこと

鰯は海の表面にすむ背中の青い魚で、我が国周辺に群遊しています。魚偏に弱いと書くように、取ってから早く弱り、いたみやすい魚です。また、非常に繁殖力が強いいため数が多く、いろいろな魚のエサにされてしまうため、弱いという字が使われたともいわれています。

恵曇港では、県下第2位の水揚げがあります。70%以上が鰯で一年中豊富に取れます。安くて栄養的にすぐれている鰯は新鮮なうちに食べると刺身はもちろんのこと、煮付け、フライにといろいろな料理にしてもおいしくいただけます。鰯をすり身にしてすし揚につめることにより、魚の苦手な子供も大人も食べやすい料理にしてみました。目先きを変えた料理として、おすすめします。



● 作り方

- ①人参、牛蒡はみじん切りし、油で炒め、冷ましておく。
- ②鰯のすり身に、炒めた人参、牛蒡、塩、砂糖、片栗粉、卵を合わせる。
- ③すし揚は油抜きをして半分に切る。
- ④鍋にだし汁、調味料を入れて煮たて、鰯のすり身をつめたすし揚を並べて煮含める。

● アドバイス

- 鰯は良質のたんぱく質や不飽和脂肪酸が多く、成人病予防に役立つ食品です。また、他の魚に比べ、魚肉にもカルシウムを多く含み、小骨も食べられることから、カルシウム源にもなります。
- 鰯のすり身はねばりが出る位、よく混ぜるのがコツです。
- うす味でゆっくり煮含めると、おいしくいただけます。
- 野菜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	
鰯のすり身	60	240g	
人参	6	24g	
牛蒡	5	20g	
油	1	小さじ1	
すし揚	10	4枚	
卵	5	½個	
塩	0.5	小さじ½	
砂糖	1	小さじ1	
片栗粉	1	小さじ1	
だし汁	120	カップ2½	
しょうゆ	5	大さじ1½	
砂糖	1	小さじ1	
酒	3	大さじ1	

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	159 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂 質	7.7 g
カルシウム	89 mg
鉄	2.0 mg
食 塩	1.4 g
ビタミン A	536 IU
ビタミン B ₁	0.06 mg
ビタミン B ₂	0.25 mg
ビタミン C	1 mg
繊 維	0.2 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

蕪は、別名「かぶら、すずな」ともいい、春の七草の一つでもあります。原産はヨーロッパで、日本へは大根より早く伝わり奈良時代から栽培されていたようで、当時としてはかなりのごちそうであったようです。蕪は、根がふくらんでいるところから頭と呼ばれています。

今では蕪というと根の部分のみをさしますが、昔は「あおな」「莖立」と言われ、葉の部分が重宝されていました。品種は、大蕪、中蕪、小蕪に分けられ秋から冬にかけて甘味が増し、一層おいしくなります。

蕪は、当地でも昔から作られており、庶民の味として冬の食卓をにぎわしてくれる食品です。

このかぶら蒸しは、くせのない蕪の甘味を十分に生かした料理で、寒い冬には簡単で暖かい料理の一品として、食卓に温かみとうるおいを与えてくれます。



● 作り方

- ①蕪は皮をむきすりおろし、軽く水気をきっておく。
- ②鯛は両面に酒、塩をふり10分位おく。
- ③きくらげはもどしてせん切り、百合根は1片づつはがし、ぎんなんは皮を取り茹でて薄皮をむき2つに切る。むきエビはさつと茹でておく。
- ④すりおろした蕪に、溶いた卵と片栗粉を混ぜ、この中にきくらげ、百合根、エビ、ぎんなんを入れざっくり混ぜる。
- ⑤深めの器に鯛をしき、その上に具を入れたかぶらをのせ、蒸し器で10分位強火で蒸す。
- ⑥だし汁に塩、酒、みりん、しょうゆ、片栗粉を入れ火にかけ、とろみがついたら火からおろし、蒸し上がったかぶらにかける。

● アドバイス

- 蕪には、ビタミンCの他に亜鉛が豊富に含まれています。亜鉛は、高血圧症や糖尿病患者に不足の傾向がみられますのでしっかり食べるようにしましょう。
- 各栄養素共ほぼ平均的にとれますが野菜、芋類を使った献立と組み合わせると、さらに良くなります。
- このかぶら蒸しは、蕪をおろして作るため、蕪を選ばません。また、高齢の方にもとても食べやすい料理です。
- 鯛の代わりに、すずき、鰯を使っても良く合いますが、少々くさみがあるので皮をはぎ、塩、酒をふるとおいしくいただけます。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	185 kcal
たんぱく質	17.6 g
脂質	3.5 g
カルシウム	89 mg
鉄	1.5 mg
食塩	1.8 g
ビタミンA	140 IU
ビタミンB1	0.23 mg
ビタミンB2	0.23 mg
ビタミンC	27 mg
繊維	0.7 g

● バランス診断

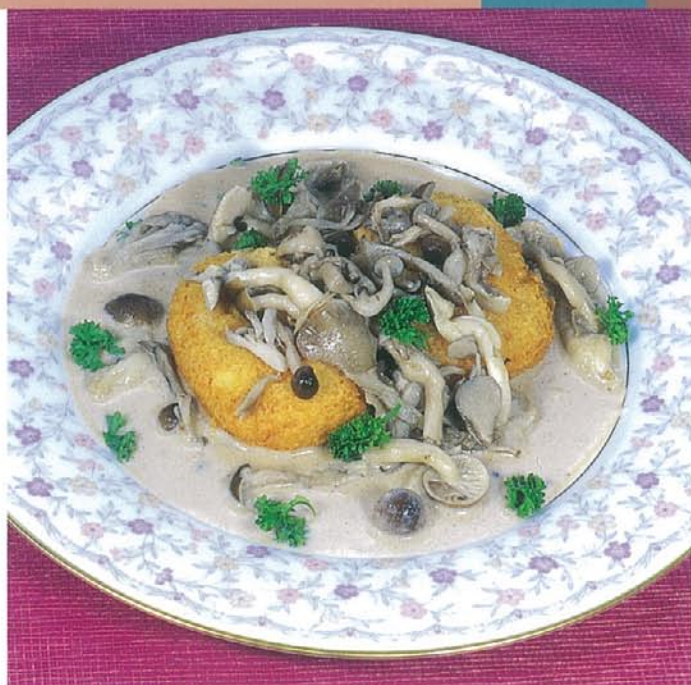


材 料 と 分 量			
1人分 (g)		4人分めやす	
白蕪	125	500g	
鯛	50	200g	
塩	0.8	小さじ $\frac{2}{3}$	
酒	4	大さじ1	
きくらげ	1	4g	
ぎんなん	10	8個	
百合根	10	40g	
むきエビ	20	80g	
卵	13	1個	
塩	少々	少々	
酒	3	小さじ2	
みりん	5	大さじ1	
しょうゆ	5	大さじ1	
片栗粉	4	大さじ2	
だし汁	100	カップ2	
葱	5	20g	

● いい伝え 自慢したいこと

つる豆を改良して作られたのが大豆です。大豆の根につく根粒バクテリアが土壌の中の窒素を吸い上げ、たんぱく質を豊富に合成するので、大豆を「畑の肉」と言って重宝しています。大豆は別名「萬米」ともいい、ここより「大豆を食べるとまめになる」ということわざが生まれたともいわれています。

栄養価の高い大豆を肉に見立てて大豆ステーキにしてみました。豆の食べにくい子供、若い人達にも大豆とわからず食べていただける料理です。大豆とじゃが芋の持つ自然の甘味が料理全体をまろやかな味に仕上げてくれる一品です。



● 作り方

- ① 茹大豆はすり鉢ですりつぶし、じゃが芋は茹でてつぶす。
- ② 茹大豆とじゃが芋を混ぜ塩、こしょうで調味し、つなぎに卵、パン粉を入れ小判型に丸め小麦粉をつけて油で両面焼き上げる。
- ③ 舞茸、しめじを小房にさき油で炒めておく。
- ④ バター、小麦粉、牛乳でブラウンソースを作り、塩、こしょうで調味する。
- ⑤ 皿にブラウンソースをしき、その上に大豆ステーキをのせ炒めたきのこを散らし、小さくちぎったパセリをあしらう。

● アドバイス

- 大豆は、たんぱく質、良質の脂質、繊維等が多く含まれていて、とても栄養価の高い食品です。1週間に1～2回は食べるようにしましょう。
- 茹大豆は、少し粒が残っている位のつぶし方がおいしく仕上がります。
- きんのソースを作らない場合は、きのこや野菜等を具として中に入れても、おいしくいただけます。
- エネルギーが高い料理なので、野菜や海草を使った料理と組み合わせるとよいです。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	344 kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	18.7 g
カルシウム	117 mg
鉄	2.5 mg
食塩	1.2 g
ビタミンA	237 IU
ビタミンB1	0.31 mg
ビタミンB2	0.34 mg
ビタミンC	19 mg
繊維	2.1 g

● バランス診断



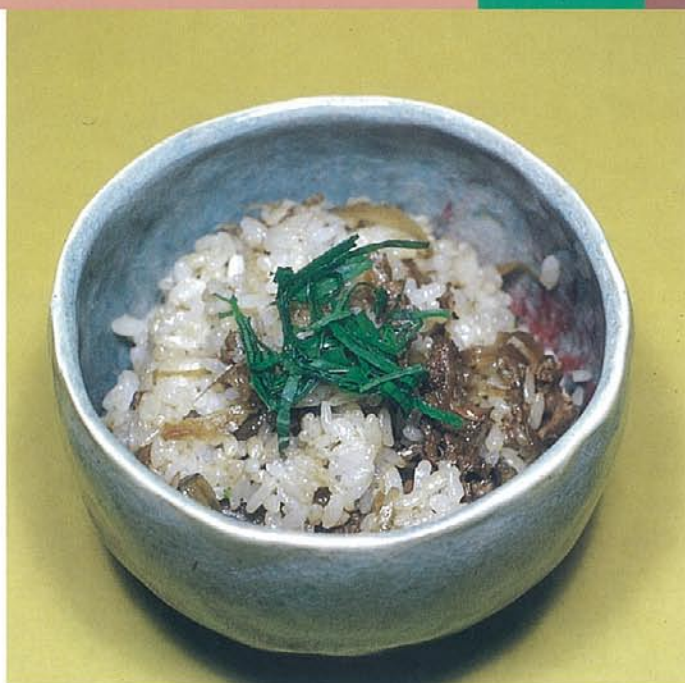
材 料 と 分 量		1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
茹大豆	75		300 g		
じゃが芋	75		300 g		
塩	0.6		小さじ 1/2		
こしょう	少々		少々		
卵	13		1個		
パン粉	4		大さじ4		
小麦粉	16		大さじ8		
牛乳	50		200cc		
バター	3		大さじ1		
塩	0.4		小さじ 1/3		
こしょう	少々		少々		
舞茸	6		25 g		
しめじ	15		60 g		
油	6		大さじ2弱		
パセリ	1		4 g		

● いい伝え 自慢したいこと

仁多町は、昔から水稲と和牛が盛んで、特に和牛については、島根県はもとより全国的に有名です。

子牛の成育が順調ならば、生後7～8か月で家畜市場で全国へ売られていきます。平成5年度には877頭の子牛が売られました。

子牛を飼育するために、あぜ草や牧草を刈り、エサとして与えます。冬場は草がないので夏場に刈った草をサイロに詰めたり乾燥させたりして、保存したものを食べさせ、大切に育てます。その他に、運動をさせたり、牛舎の掃除をしたりと、牛の飼育は大変な仕事です。しかし、市場で高い値段で売れると今までの苦労も報われ、また良い子牛を飼育しようとする気になります。その仁多牛を使った牛肉御飯は、子供達に人気の献立です。



● 作り方

- ①牛蒡は、さがきにして酢水につけ、牛肉は2～3cmに切る。
- ②玉葱は、くし形に薄く切る。
- ③熱した鍋に油を入れ、牛肉を炒め砂糖、酒、しょう油で煮て肉を取り出し分量の水を加える。
- ④水を切った牛蒡を鍋に加えて柔らかくなったら玉葱、取り出した牛肉を加える。
- ⑤炊きあがった御飯に炒めた材料を加え、サクッと混ぜ、器に盛ってせん切りの青しそをのせる。

● アドバイス

- 牛肉料理のポイントは、部位により調理方法を変える事です。柔らかい上質の部分は肉の持ち味を生かした料理に、硬い部分は長時間の煮込みなどに向きます。
- 緑黄色野菜や小魚、海草を使った和え物や酢物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	70	カップ2弱
牛薄切り肉	40	160g
玉葱	20	80g
牛蒡	5	20g
油	3	大さじ1
砂糖	1	大さじ $\frac{1}{2}$
酒	6	大さじ2
しょうゆ	9	大さじ2
青しそ	1	2枚
水	15	大さじ4

● 栄養量 (1人分)

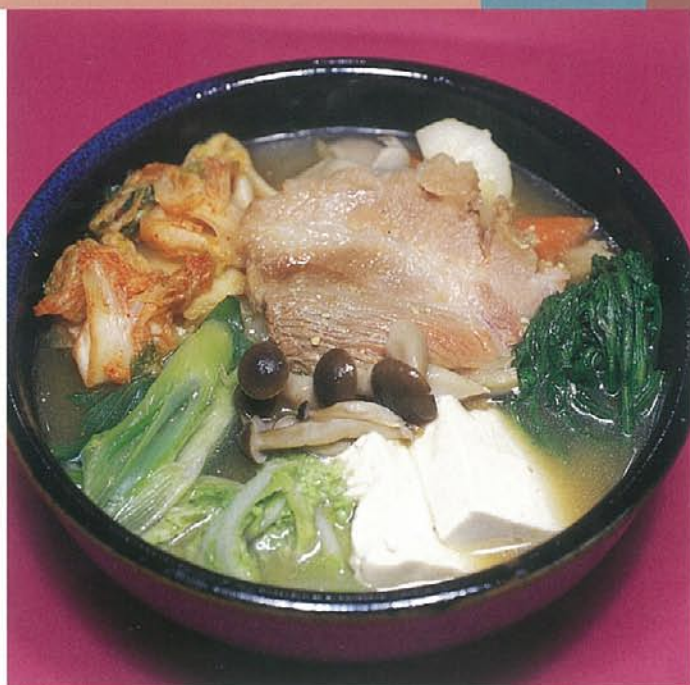
エネルギー	347 kcal
たんぱく質	13.8 g
脂 質	4.9 g
カルシウム	14 mg
鉄	1.4 mg
食 塩	1.5 g
ビタミンA	48 IU
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.14 mg
ビタミンC	2 mg
繊 維	0.4 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

今では少なくなりましたが冬になると、ここ横田町は一面が1mぐらいの雪におおわれ、男性は手持ちぶさたになります。そこで寒い冬の楽しみの一つで隣近所でさそいあって山に入り猟をしたものです。猟は、うさぎや山鳥などの小物ですが、時々大物の猪がとれる事があります。そんな時は、大喜びで家族はもとより、隣近所にくぼり猟の話をしてながら、味噌やしょうゆ味の鍋を食べたものです。交通の便も悪かった当時は、なかなか肉や魚といったたんぱく源が手に入らず、この猪料理は、大事なたんぱく源をとる方法でした。今でも、この猪鍋はこの地方では冬の料理として食卓にのぼります。その鍋にキムチを加え現代風にアレンジしてみました。



● 作り方

- ①猪肉は薄めに切り、しょうゆ、胡麻油、にんにくのみじん切りを加えてよくもみ込む。
- ②だし汁に味噌を加えて調味する。
- ③人参は5mmの輪切り、白菜は5～6cmの長さ、葱は斜切りにする。春菊は2等分、しめじはほぐし、豆腐は厚切りに、キムチは5～6cmに切る。
- ④鍋にすべての材料を並べ入れ、だし汁を上からかけ強火にかける。

● アドバイス

- 猪肉の栄養成分は、豚肉とあまり変わりませんが、ビタミンB₁、B₂は少なめです。12月から2月は脂がのるうえに、餌に動物性のものが少なくなるため、特有のくさみがとれて食べやすくなります。
- わかめや小魚を使った酢物や和え物と組み合わせるとバランス良くなります。

材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
猪肉	60	240 g	
豆腐	40	160 g	
白菜のキムチ漬	20	120 g	
人参	30	120 g	
白菜	80	320 g	
葱	30	120 g	
春菊	30	120 g	
しめじ	10	40 g	
にんにく	3	1片	
だし汁	200	カップ4	
味噌	10	大さじ3	
しょうゆ	3	小さじ2	
胡麻油	3	大さじ1	

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	254 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂 質	14.9 g
カルシウム	154 mg
鉄	3.4 mg
食 塩	2.6 g
ビタミンA	1850 IU
ビタミンB ₁	0.61 mg
ビタミンB ₂	0.40 mg
ビタミンC	36 mg
繊 維	1.7 g

● バランス診断

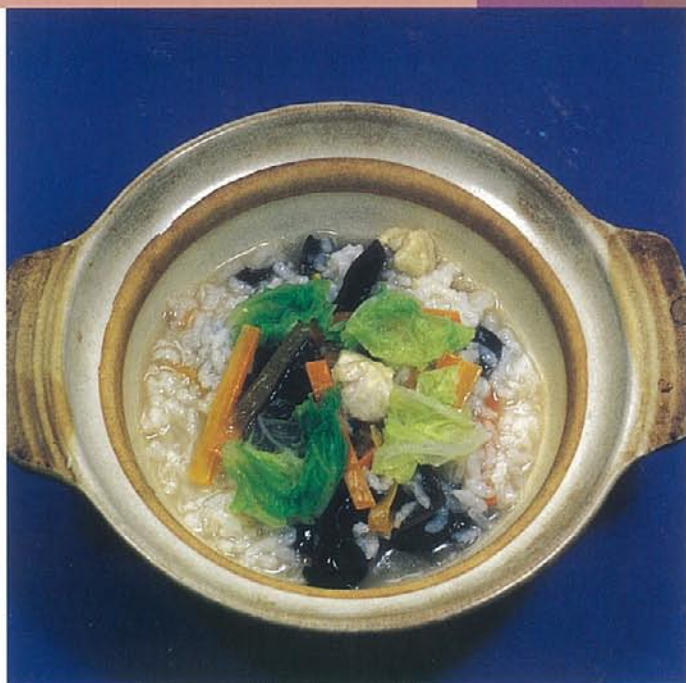


● いい伝え 自慢したいこと

白菜の歴史は比較的新しく、明治に入ってから栽培されはじめ、1900年に入ってから普及しました。しかし、現在では、大根、キャベツに次いで多く生産されています。

白菜は甘味が強く、炒め物、煮物、鍋物などどんな料理にも合うので、冬場の食卓には欠かせない野菜の一つです。

この中華粥は、白菜の淡白な味が胡麻油の風味で一層引き立ち、寒い冬には体の暖まる一品として喜ばれています。



● 作り方

- ①鶏肉は1口大に切って塩少々で下味をつける。
- ②にんにくは、半分に切り、人参は短冊に切る。
- ③きくらげは、水につけてもどし軸をとり1口大に切る。
- ④白菜は4～5cmに切り白い部分はさらに縦に2等分する。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、にんにく鶏肉の順に炒める。
- ⑦米は洗い土鍋に入れ、水8カップを加え、鶏肉、胡麻油を加え炊く。
- ⑧米が柔らかくなったら野菜を加え、更に煮込む。

● アドバイス

- 白菜は、糖質が約2%とかなり多く含まれているため、甘味を感じる食品ですし、鍋物の他にバターやクリームで煮込んだり、ベーコンで炒めたりといろいろな料理にあう野菜です。
- 粥を煮込むのに、水炊きなどの鍋物をした残りのだしを利用しても良いでしょう。また、白和えなど豆腐料理を一品添えるとバランス良くなります。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
白菜	60 240g
米	55 カップ1½
鶏肉	40 160g
人参	30 120g
きくらげ(干)	2 8g
にんにく	2 8g
サラダ油	3 大さじ1
胡麻油	3 大さじ1
塩	0.6 小さじ½

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	359 kcal
たんぱく質	12.1 g
脂 質	13.2 g
カルシウム	50 mg
鉄	1.9 mg
食 塩	0.7 g
ビタミンA	1310 IU
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	15 mg
繊 維	0.9 g

● バランス診断

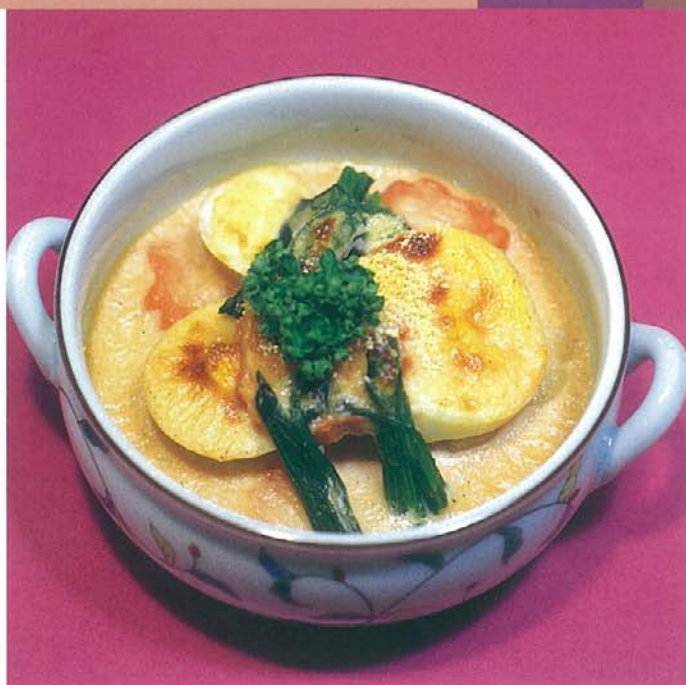


● いい伝え 自慢したいこと

最近骨粗鬆症予防のため、カルシウム摂取が注目されています。牛乳は、手軽で摂取しやすい食品です。

夜寝むれない時、温めた牛乳を飲むとカルシウムの精神を安定させる働きにより安眠できます。また、寒い冬に熱々の牛乳料理を食べると、体が温まりゆったりした気分になります。

グラタンというと若者の好む料理のように思われますが、味噌を加える事により、牛乳嫌いの人やお年寄りにも抵抗なく食べられるようになります。



● 作り方

- ①卵は茹卵にし、輪切りにしておく。
- ②じゃが芋、人参は5mmの厚さに切りさつと茹でる。
- ③ほうれん草は茹でて3cmに切っておく。
- ④にんにくのみじん切りをバターでよく炒め小麦粉、牛乳を加えホワイトソースを作り、味噌とケチャップを加えソースを作る。
- ⑤耐熱容器に薄くバターをぬり、じゃが芋、人参、茹卵を重ねて入れ、ソース、粉チーズをふり中温オープンで約5分焼き上げる。
- ⑥焼き上がったら、パセリのみじん切りを上からかける。

● アドバイス

- ビタミン、ミネラルの豊富な緑黄色野菜とカルシウムをはじめ栄養価の高い牛乳の組み合わせで栄養たっぷりの料理です。
- 牛乳はカルシウムを100g中100mg含み吸収率も良い食品です。飲むだけでなく料理の中にも積極的に使いましょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
卵	50	4個
ほうれん草	20	80g
人参	20	80g
じゃが芋	60	240g
にんにく	3	12g
牛乳	100	カップ2
バター	10	大さじ3
小麦粉	5	大さじ2½
粉チーズ	1	大さじ⅔
パセリ	2	8g
味噌	5	大さじ½
トマトケチャップ	4	大さじ1

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	315 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂 質	17.7 g
カルシウム	176 mg
鉄	2.6 mg
食 塩	1.3 g
ビタミンA	1888 IU
ビタミンB1	0.20 mg
ビタミンB2	0.49 mg
ビタミンC	33 mg
繊 維	0.7 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

12月8日は針供養の日です。三刀屋町では昔からあんを入れない生団子に折れた針を刺してお供えし、その日は1日中針を休ませるので、女性にとっては大切な行事となっていました。今ではこの行事をすることも少なくなりましたが、おやきを家で作ることは受け継がれています。あんも高菜等の野菜で工夫したり、冬場のおやつとしても食べられています。

このおやきの特徴は、皮に三刀屋産の山の芋を加えていることで、こうすると1週間は固くならずにおいしくいただけます。また、子どもと一緒にすると楽しく作られます。

緑黄色野菜の高菜と南瓜とをあんにして、おやつにも野菜が摂れるように工夫しています。



● 作り方

- ①もち米の粉と白玉粉とを混ぜ合わせ、温めた牛乳を加えて耳たぶよりすこし固めにまとめ、蒸し器で15分くらい蒸す。
- ②蒸しあがった粉とすりおろした山の芋と一緒にしてよく練る。
- ③高菜は茹でて細かく刻み、人参はみじん切りにする。油を熱して人参、高菜、かつを節を炒めしょうゆで調味して高菜あんを作る。
- ④南瓜は蒸してつぶし、砂糖、塩で調味して南瓜あんを作る。
- ⑤よく練った衣を8等分し、半分ずつにそれぞれのおあんを詰め、形を整える。南瓜あんには黒胡麻を付け、うすく油を敷いたホットプレートで焼く。

● アドバイス

- 高菜は冬から春にかけて出回る緑黄色野菜で、カロチン、ビタミンB₂やC、鉄、カルシウムを多く含み、その背丈が1メートル近くにも伸びるのでこの名前になっています。高菜あんは味噌味にしてもおいしくなります。
- おやきは朝食や畑仕事での弁当、間食にもなります。牛乳と一緒にいただいたり、野菜たっぷりの副菜を添えてみましょう。

材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
山の芋	15	60 g	
もち米の粉	20	80 g	
白玉粉	5	20 g	
牛乳	20	80 g	
黒胡麻	1	小さじ1	
油	1	小さじ1	
高菜	15	60 g	
人参	3	15 g	
かつを節	1	5 g	
油	1	小さじ1	
しょうゆ	2	大さじ $\frac{1}{2}$	
南瓜	20	80 g	
砂糖	2	大さじ1	
塩	0.1	小さじ $\frac{1}{10}$	

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	178 kcal
たんぱく質	4.5 g
脂 質	3.6 g
カルシウム	58 mg
鉄	0.8 mg
食 塩	0.5 g
ビタミンA	323 IU
ビタミンB ₁	0.08 mg
ビタミンB ₂	0.08 mg
ビタミンC	20 mg
繊 維	0.5 g

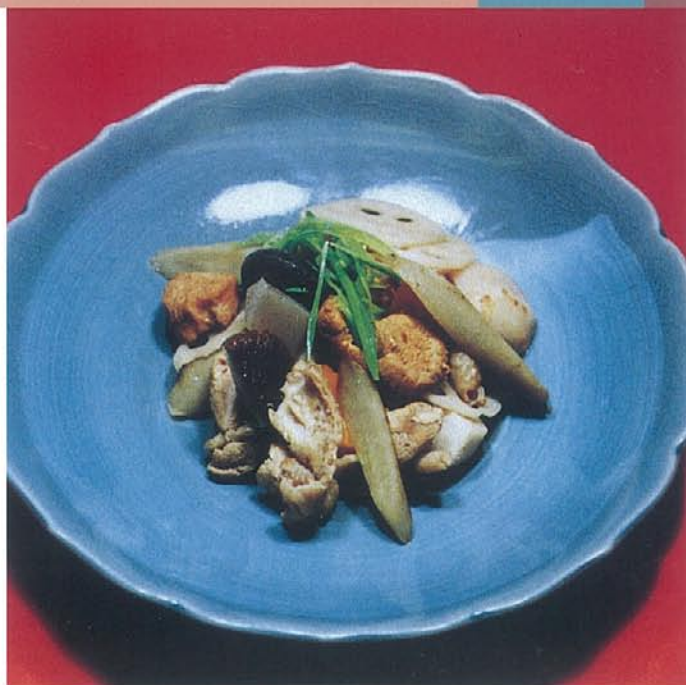
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

栃鶏とは吉田村の地鶏で、鶏の仲間ではもっとも肉質が良く、おいしいといわれ、昔から村人達に大切にされてきました。また、栃鶏は庭先飼いで青菜をしっかり食べて育つので肉質は適度な歯ごたえと芳香等があり、優れた食用鶏として高い評価を受けています。

吉田村では300年前、高殿によるたたら製鉄が始まって以来「菅谷高殿」は200年以上に渡って操業され、全国で唯一現代に残る和綱生産が行われました。たたら製鉄が盛んだった頃から、たたら師達の過酷な労働をささえた栃鶏と野菜の旨煮は、材料の持ち味を生かした料理です。



● 作り方

- ① 栃鶏は一口大に切る。
- ② 干椎茸は水でもどして一口大に切り、浸け汁はだしとして使う。
- ③ こんにやくは熱湯を通した後、一口大にちぎる。
- ④ 牛蒡、れんこん、人参も一口大の乱切りにする。
- ⑤ 里芋は一口大に切って数回茹でこぼし、ぬめりを取る。
- ⑥ 油を熱して栃鶏を炒め、肉の色がかわればさやえんどう以外の野菜の水気をきって次々と加えて炒める。
- ⑦ だし汁と調味料を加えて汁気がなくなるまで煮含める。
- ⑧ さやえんどうはサッと茹でて斜めに切り、器に盛ってから飾る。

● アドバイス

- 栃鶏は弱火でゆっくり煮込むほど味わい深くなり、材料の切り方、味付けに工夫しながら伝えたい惣菜です。この料理にはさっぱりとした酢物や和え物を海草を使って組み合わせます。
- 栃鶏はだしがおいしいので冬野菜や牛乳を使った田舎風味スープにしたり、皮をきんぴらにしたり、レバーで炒め物にします。栃鶏が手に入らない場合は鶏肉を使ってみましょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
栃鶏のもも肉	50	200 g
干椎茸	3	4枚
こんにやく	25	100 g
牛蒡	25	100 g
れんこん	25	100 g
人参	25	100 g
里芋	30	120 g
さやえんどう	5	20 g
油	5	大さじ1½
だし汁	50	カップ1
酒	10	大さじ3
砂糖	1	大さじ½
しょうゆ	12	大さじ2½
みりん	6	大さじ1⅓

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	252 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂 質	12.6 g
カルシウム	54 mg
鉄	1.9 mg
食 塩	1.9 g
ビタミン A	1,108 IU
ビタミン B1	0.18 mg
ビタミン B2	0.25 mg
ビタミン C	24 mg
繊 維	1.4 g

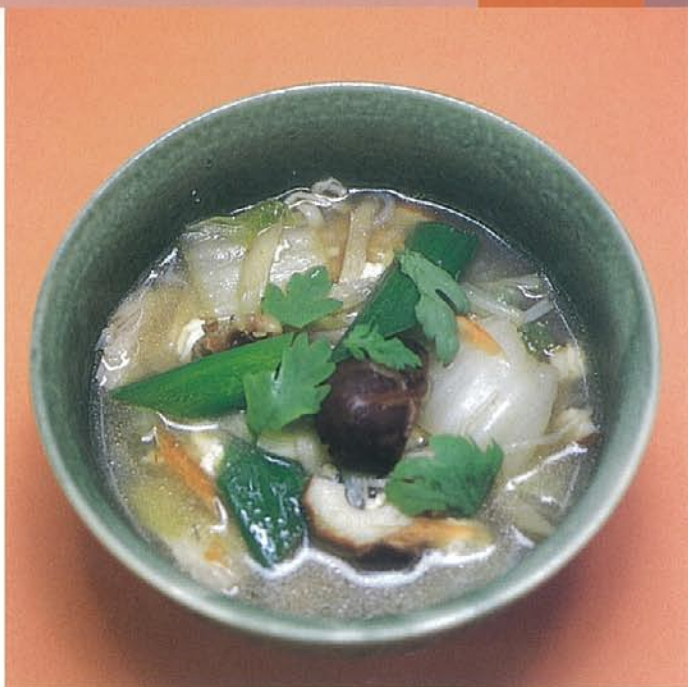
● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

猪肉は12月から2月の寒い時期に脂がのり、しかも餌に動物性のものが少なくなるので臭みもとれて一番おいしくなります。また猪肉は「山クジラ」と呼ばれていましたが、これは江戸時代の肉食禁止の風習を逃れるためだったり、脂肪が多くて質の粗いところが鯨の肉と似ていたところからきています。今は「ぼたん肉」と言われ身近かな食品となっています。

猪肉を食べると身体が暖まると言われていますが、雪深い吉田村では、たくさんの野菜も加わって寒い冬に身体の内まで暖まるごちそうになっています。へ力鍋を使って作るのですが、へ力汁と言っていますが、今ではぼたん汁とも呼ばれ親しまれています。



● 作り方

- ①猪肉は1cm長さくらいに切る。
- ②各々の具を食べやすいように切る。
- ③だし汁で猪肉と春菊以外の具をやわらかくなるまで煮る。
- ④やわらかくなったら調味し、春菊を加える。

● アドバイス

- 猪肉の主成分はたんぱく質と脂肪で、豚肉と同様にビタミンB₁が多いのが特徴です。
- 独特な臭みをもっているため、味噌とともに調理すると気にならず、おいしくいただけます。また猪肉は長く煮るほど柔らかくなります。
- この料理一品でバランス・ポリウムともほぼ満たされますが、海藻と胡麻等を使った和え物を組み合わせてみましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	124	kcal
たんぱく質	9.3	g
脂質	4.8	g
カルシウム	80	mg
鉄	1.7	mg
食塩	1.1	g
ビタミンA	275	IU
ビタミンB ₁	0.17	mg
ビタミンB ₂	0.12	mg
ビタミンC	12	mg
繊維	0.9	g

● バランス診断



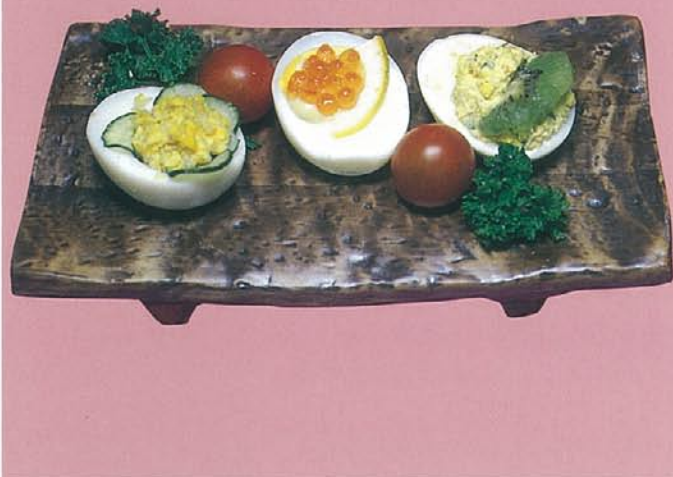
材 料 と 分 量			
1人分 (g)		4人分めやす	
猪肉	25	100g	
白菜	30	120g	
人参	5	20g	
椎茸	5	20g	
牛蒡	30	120g	
えのき茸	5	20g	
里芋	20	80g	
油揚げ	5	20g	
豆腐	15	60g	
竹輪	3	15g	
葱	12	50g	
春菊	3	15g	
だし汁	150	カップ3	
しょうゆ	5	大さじ1	
味噌	2	大さじ $\frac{1}{2}$	

● いい伝え 自慢したいこと

卵が日常の食卓によくあがるようになったのは江戸時代からですが、庶民には高価な食べ物でした。それが平均1人1日1個の時代と言われるようになったのは、昭和30年頃からです。

この料理名となっているファルシとはフランス語で詰め物をした料理のことをいい、英語ではスタッフドといいます。卵は淡白な味のためどんな味ともよく調和をするので、茹で卵に酸味や塩味等の味を詰めてみました。海の幸、山の幸、野の幸をバラエティーに組み合わせて楽しみましょう。

この料理は卵という身近な材料で、中に詰める素材を選ばない料理なので、子供から大人までみんなの期待感を十分に満足させられる一品といえましょう。またお誕生会、クリスマス会、お正月等の行事食としても簡単にできて、家族で十分楽しんでいただけます。



● 作り方

- ①卵は茹で卵にし縦2つ切りにする。
- ②ちりめんじゃこは塩出しをし、卵黄と一緒にマヨネーズで和え、薄切りの胡瓜とともに卵白に詰める。
- ③カニ缶をほぐし、卵黄と一緒にマヨネーズで和え、キウイフルーツとともに卵白に詰める。
- ④縦2つにした茹で卵の卵黄の上にマヨネーズをひき、薄切りのレモンをのせ、いくらをのせる。
- ⑤ミニトマトを付け合わせる。

● アドバイス

- 卵は非常に良質なたんぱく質を含む食品で、そのたんぱく質が100と理想値と同じになっており、これが栄養食品といわれる理由です。
- 卵はコレステロール含有量が比較的多く、制限されがちですが、卵黄に含まれるレシチンが血中コレステロールの増加を防ぐという研究報告もあり、1日に1人が1個は食べたいものです。
- この料理には野菜たっぷりの汁物、和え物等の副菜を組み合わせましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	196 kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	14.3 g
カルシウム	74 mg
鉄	1.8 mg
食塩	1.3 g
ビタミンA	551 IU
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.40 mg
ビタミンC	10 mg
繊維	0.1 g

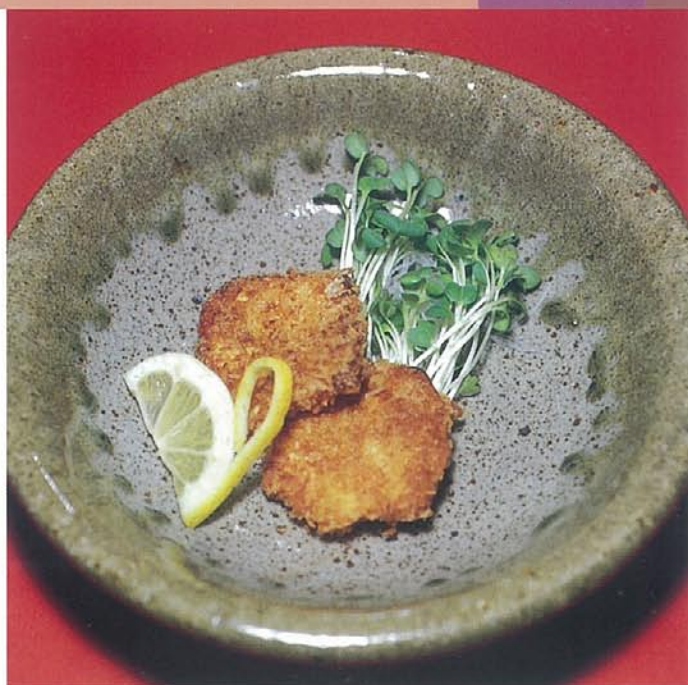
● バランス診断



材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
鶏卵	75 6個
胡瓜	10 40g
ちりめんじゃこ	3 大さじ2
マヨネーズ	3 大さじ1
カニ缶	5 20g
キウイフルーツ	5 20g
マヨネーズ	3 大さじ1
いくら	5 20g
レモン	3 15g
マヨネーズ	1 小さじ1
ミニトマト	10 4個

● いい伝え 自慢したいこと

昔から田んぼの稲が色づき稲刈が始まる頃になると、山合いの農村地方では行商人がわにを背負って売りに来ました。わにとは、鮫のことです。海産物に恵まれない山間部の赤名、頓原、広島県三次地方に石見の海岸より運ばれ、食べられてきました。わにの肉は車で運ばれても傷みが少なく、腐りにくいうえに価格も安かったため、当時は貴重なたんぱく源として何よりのごちそうでした。慣じみのわに料理は、昔も今も刺身、ぬた、あぶり串です。あぶり串とはわにを竹串に刺して焼いたもので、秋祭りや正月等の行事食には欠かせない料理となっています。今では肉に押され、わにが食卓にのぼることも少なくなりましたが、この料理は子供からお年寄りのだれにも喜ばれるわに料理となっています。



● 作り方

- ① わには食べやすい大きさに切って、塩とこしょうで下味をつける。
- ② 小麦粉にカレー粉とスキムミルクを混ぜ合わせ、それをわににまぶし、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて油で揚げる。
- ③ 貝割れ大根、切ったレモンを添える。

● アドバイス

- わには、脂肪分が少なく淡泊で口あたりがよくないため、多くは練り製品の材料に使われています。
- わには肉に尿素を多く含むため特有のアンモニア臭があるが、新鮮なものほどおいしくいただけます。アンモニアを中和するためには酢を使い、煮つけにする時は一度茹でこぼしてから煮てみましょう。
- この料理は主菜となるので、野菜をたっぷり使った煮しめ、汁物、和え物等を添えてみましょう。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	269 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	19.3 g
カルシウム	38 mg
鉄	1.2 mg
食塩	0.8 g
ビタミンA	508 IU
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.11 mg
ビタミンC	11 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	
わに	60	240g	
塩	0.5	小さじ $\frac{1}{2}$	
こしょう	少々	少々	
{ 小麦粉 { カレー粉 { スキムミルク	3	大きじ $\frac{1}{2}$	
	1	小さじ2	
	1	大きじ1	
卵	6	$\frac{1}{2}$ 個	
パン粉	8	大きじ8	
揚げ油	12	-	
貝割れ大根	5	20g	
レモン	8	30g	

● いい伝え 自慢したいこと

こんにやくはサトイモ科の多年草で、原産はインドシナ半島です。こんにやく芋と称する球茎を生じ、これを加工して食用こんにやくとしますが、わが国へは仏教の伝来とともに中国からその製法がもたらされたといわれ、現在栽培、利用に発達がみられるのは、わが国だけです。

こんにやくの栽培は、雨量が多く、湿度の高い山かげの傾斜地を利用します。町でも町おこしの一環として、橋波地区でこんにやくを手作りしています。このこんにやくは生芋100%で、芋は椎肥敷草などをほどこして栽培します。防腐剤等の添加物を使わないため、日持ちは短いです。こんにやく特有の風味がよく生きているのが特徴の一つといえます。また、手作りで加工されたものは、気泡も多く、味がよくしみます。また、口に入れるとはずむようなしこしことした歯ごたえがあり、刺身こんにやくとしての味わいには定評があります。



● 作り方

- ①生芋糸こんにやくは、湯通しして包丁を入れる。
- ②山芋はすりおろしておく。
- ③こんにやくに山芋をかけ、うずら卵の黄身をのせてのりを散らす。
- ④濃いめのだし汁としょうゆを合わせただし割しょうゆでいただく。

● アドバイス

- こんにやくは成分のほとんどが水分（約97%）なので、低エネルギー食品として注目されています。また、水以外の主成分であるコンニャクマンナンは、水を加えると吸収し膨潤してコロイド状になりますが、このものの血漿コレステロール低下作用など、いわゆる食物繊維の一種としてその作用が注目されています。
- 糸こんにやくは凝固剤を普通の物の倍量加えて作ります。手作りこんにやくは、青のり、唐辛子、柚子などを加えることで、いろいろな風味を楽しむことができます。
- 低エネルギーで、満腹感が得られるので、成人病予防のため、肥満防止にも利用しましょう。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
生芋こんにやく	50 200g
山芋	20 80g
うずら卵(卵黄)	3 4個分
焼のり	少々 少々
だし割しょうゆ	
しょうゆ	5 大さじ1強
だし汁	5 大さじ1強

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	27 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂 質	1.0 g
カルシウム	30 mg
鉄	0.5 mg
食 塩	0.8 g
ビタミンA	54 IU
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	1 mg
繊 維	0.2 g

● バランス診断



● いい伝え 自慢したいこと

いかは軟体動物中最も進化した頭足類で、胴、頭、腕の3部からなって腕（足）は10本あります。

寒帯から熱帯にかけて広く分布し、日本の沿海を大回遊し、日本海の幸として年間を通じて親しまれています。

昔からとてもなじみの深い魚で、いかを上手に料理するのは主婦の腕の見せどころです。

多伎町の海は母なる海といわれ、生み育てたびちびちとはねる姿をそのまま食卓に並べた料理は、誰にも喜ばれています。



● 作り方

- ①いかは丸のまま皮をむく。
- ②人参、椎茸、蕪菜はみじん切りにする。
- ③スキムミルクを牛乳でとき、卵を入れて混ぜ、野菜を加え、塩で調味する。
- ④深めの器にラップを敷き、10分位蒸し、いかの胴につめる。
- ⑤だし汁を煮たて、しょうゆ、みりんで調味し、いかを入れて煮る。
- ⑥わかめは茹でて3cm位に切り、花型人参を添え、酢味噌をかける。

● アドバイス

- いかは旨味成分が含まれ味が良いだけでなく、高たんぱく質、低脂肪、低エネルギーです。
- 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が含まれ、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ます。
- 新鮮なものは刺身で食べるのがおいしいが、もち米と野菜を詰めて煮ると主菜にもなります。
- 副菜に野菜を添えていただきます。

● 栄養量（1人分）

エネルギー	164	kcal
たんぱく質	18.3	g
脂質	4.6	g
カルシウム	190	mg
鉄	1.1	mg
食塩	2.0	g
ビタミンA	1032	IU
ビタミンB ₁	0.10	mg
ビタミンB ₂	0.44	mg
ビタミンC	8	mg
繊維	0.5	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	4はい
卵	30	2個
人参	10	40g
生椎茸	8	2枚
蕪菜	5	20g
スキムミルク	7	大さじ5
牛乳	10	大さじ3
塩	0.3	小さじ1/4
しょうゆ	3	小さじ2
みりん	4	大さじ1
だし汁	50	カップ1
生わかめ	20	80g
人参	5	20g
味噌	3	小さじ2
スキムミルク	3	大さじ2
酢	3	大さじ1
砂糖	1	小さじ1

