



- ① 桜サラダ
- ② 鯖の桜葉むし焼き
- ③ 桜クッキー
- ④ 桜ごはん
- ⑤ 桜ゼリー
- ⑥ 汁もの
- ⑦ 奉書まき桜
- ⑧ 若草きんぴら
- ⑨ さやえんどう親子炒め
- ⑩ さやえんどうみそ和え
- ⑪ キャベツの数の子和え
- ⑫ キャベツの風味漬
- ⑬ キャベツの鳴門巻
- ⑭ 木の葉とジャコの炒り煮
- ⑮ 木の葉のドレッシングのサラダ
- ⑯ 鯖ずし
- ⑰ あさいの木の葉あえ
- ⑱ 木の葉あえ
- ⑲ 木の葉のオカカ和え

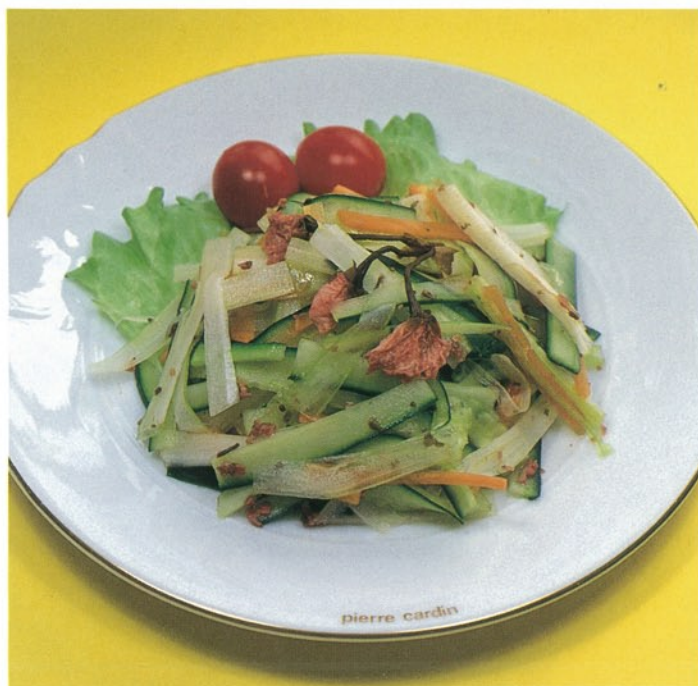


●いい伝え、自慢したいこと

平成2年「きすき桜並木」は、「日本さくらの会」より日本さくら名所100選に認定されました。斐伊川の清流にそって約2kmにわたり桜トンネルとして、中国随一の名所として、その名をはせています。

この斐伊川堤防の桜は明治の終りごろから町民の手によって植えはじめられ、多年町民が愛情をそそぎ、今を盛りとして町のシンボルとなっています。

各家庭では、4月末に塩漬けにしておいた桜を、祝事の席で桜茶として出すのはもちろん、色々な素材と組み合わせて、桜の香りを楽しむ料理に工夫しています。



●作り方

- 1 レタス・胡瓜・セロリ・人参は短冊切りにする。
- 2 桜の花は塩抜きして、半量はみじん切りにする。
- 3 酢・油・みじん切りの桜の花を混ぜてドレッシングを作る。
- 4 切った野菜の上に桜の花をちらし、プチトマト・レモンをかざり、上からドレッシングをかける。

●健康づくりのために（栄養アドバイス）

- ・桜の塩漬けは、塩分が多いので少し水にさらして塩抜きしてから料理に用います。
- ・肉や魚等の、たんぱく質を含む主菜と組み合わせるとバランスよくなります。
- ・桜の塩漬けを使って、クッキー・ゼリー・白身魚の蒸し物・混ぜごはんなどにしても、おいしくいただけます。

材料と分量 4人分めやす	
レタス	80g
プチトマト	小8ヶ
レモン	4切
胡瓜	120g
セロリ	120g
人参	40g
酢	大さじ2
油	大さじ4
桜の花（塩漬）	12g

●栄養量（1人分）

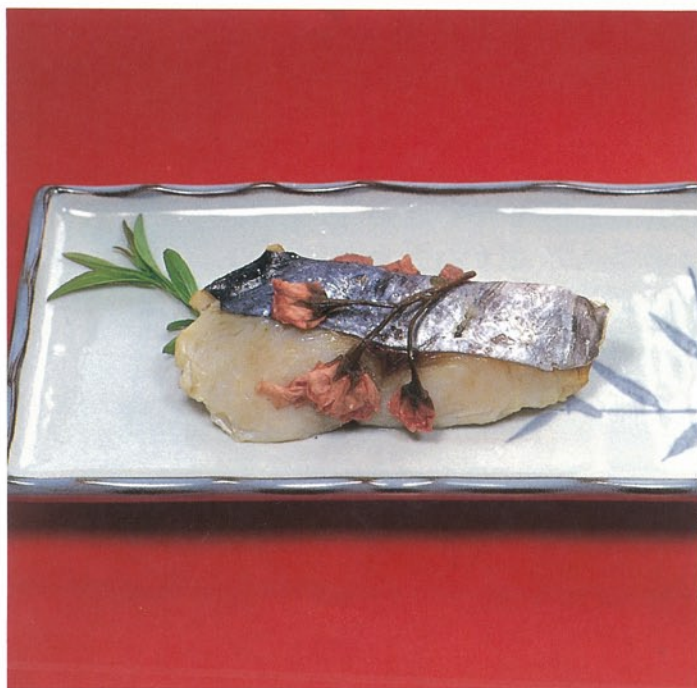
エネルギー	139kcal
タンパク質	1.0g
脂 質	13.1g
カルシウム	30mg
鉄	0.4mg
食 塩	0.4g
ビタミンA	533IU
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	17mg
纖 維	0.7g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

魚の淡白な白身に春の香りを移して旬の味わいのできる一品です。魚は鯖を使っていますが、ニジマスなど川魚でもよいと思います。家庭ではもちろん、お客様に出しても喜ばれる一品です。



●作り方

- 1 鯖は内臓をぬいて塩をふる。
- 2 アルミホイルにサラダ油を塗る。
- 3 アルミホイルの上に鯖と塩抜きをした桜の花をのせて包む。
- 4 フライパン又は魚焼きで両面をよく焼く。

材料と分量 4人分めやす

鯖	240g
(白身の淡白な魚)	(4切)
桜の花(塩漬け)	10g
サラダ油	大さじ1弱(12g)
塩	小さじ1弱(4g)

●栄養量(1人分)

エネルギー	166kcal
タンパク質	12.1g
脂質	12.3g
カルシウム	9mg
鉄	0.5mg
食塩	1.2g
ビタミンA	27IU
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.21mg
ビタミンC	φ
繊維	φ

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

子供のおやつに、お茶口に簡単にできる一品です。時間のある時に棒状にまとめるところまでして、冷凍にしておいてもよいです。型にとらなくても棒状のまま切れば、簡単にできます。



●作り方

- 1 桜を水につけて塩出ししておく。
- 2 ボールにバターと砂糖を入れ、切るように混ぜ合わせる。
- 3 ときほぐした卵を加えて、よく混ぜる。
- 4 小麦粉とベーキングパウダーをふるい、粉っぽさがなくなるまで切るように混ぜ合わせる。
- 5 荒くぎざんだ桜の花を混ぜて棒状にまとめ、ラップに包み冷蔵庫で冷し固める。
- 6 平らにのばして桜の花型に切るか、棒状のまま0.5cmくらいの厚さに切り、グラニュー糖をまぶして、170℃に熱したオーブンで12分くらい焼く。その時、上から花を手でおさえてのせた後焼いてもよい。

材料と分量 4人分めやす

バター	60g
砂糖	50g
卵	1/4コ
小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
グラニュー糖	4g(小さじ1)
桜の花(塩漬)	少々
(クッキー12ヶ分のめやすです)	

●栄養量(1人分)

エネルギー	280kcal
タンパク質	3.0g
脂質	13.1g
カルシウム	12mg
鉄	0.3mg
食塩	0.3g
ビタミンA	309IU
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	0mg
繊維	0.1mg

●バランス診断



4 桜ごはん

日登地区食生活改善推進協議会

食品数 2 季節 春

●いい伝え、自慢したいこと

色気と香りを大切にした桜料理の1品です。桜をまぶしたごはんをそのまま食べても良いですし、のりまきにして食べてもよいでしょう。

材料と分量 4人分めやす	
米	2合
桜の花(塩漬け)	10g
やきのり	4g(2枚)

●栄養量(1人分)

エネルギー	651kcal
蛋白質	12.9g
脂質	2.4g
カルシウム	16mg
鉄	1.1mg
食塩	0.4g
ビタミンA	130IU
ビタミンB1	0.23mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	1mg
繊維	0.6g



●作り方

- 1 桜の花は塩抜きして、細かく刻んでおく。
- 2 ごはんを炊く。
- 3 炊きあがったごはんには桜の花をすばやく混ぜ、一度ふたをしてむらす。
- 4 やきのりにごはんをのせ、花を芯にして細巻きにする。一口大に切って花型に並べて盛る。

●バランス診断



5 桜ゼリー

日登地区食生活改善推進協議会

食品数 1 季節 春

●いい伝え、自慢したいこと

桜が水の中に浮いたような、とても涼しそうなゼリーです。食べた時に桜の香りが口の中いっぱい広がります。季節を感じる一品です。

材料と分量(4人分めやす)	
15×15×3cmの流しばこ又はパット1枚分	
粉ゼラチン	大さじ1
水	50cc(1/4カップ)
砂糖	50g
水	170cc
桜の花(塩漬)	適宜

●栄養量(1人分)

エネルギー	57kcal
蛋白質	2.2g
脂質	φ
カルシウム	5mg
鉄	0.1mg
食塩	φ



●作り方

- 1 粉ゼラチンを水50ccでとく。
- 2 水170ccに砂糖を加え、人肌程度にあたたため、ゼラチン液を入れる。
- 3 流し箱にゼリー液をあげ、桜花を中に入れて冷蔵庫で冷やし固める。(花型器に入れて冷やせば、はずした時美しい。)

●バランス診断



6 汁もの

日登地区食生活改善推進協議会

食品数 2 季節 春

材料と分量 (4人分めやす)	
豆腐	1/2丁
セリ	少々
桜の花(塩漬け)	少々
だし汁	カップ3
塩	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ1

●作り方

- 1 桜の花は塩出ししておく。
- 2 すまし汁をつくり、豆腐とセリを入れる。
- 3 椀に盛り、桜の花をうかべる。

●バランス診断



7 奉書まき桜(即席漬もの風)

日登地区食生活改善推進協議会

食品数 2 季節 春

材料と分量 (4人分めやす)	
大根	200g
桜の花(塩漬け)	少々
かいわれ	20g
甘酢	酢 大さじ2弱
	塩 小さじ2/5
	砂糖 小さじ2

●作り方

- 1 桜の花を塩ぬきしておく。
- 2 大根はかつらむきにする。
- 3 かいわれ大根と桜の花を芯にして大根で巻く。
(直径1.5cmくらいにする)
- 4 甘酢をかける。

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

煮めとして使用することの多さ
 やえんどう、たけのこを、ちよつ
 と若者向きの献立としました。

さやえんどうは若いものを使い、
 色よく仕上げます。

繊維質がいっぱいの、ヘルシーで
 かみごたえのある献立です。



●作り方

- 1 さやえんどうは筋をとり、斜め千切りとする。
- 2 たけのこ、人参、きくらげはすべて3cmの千切りとする。
- 3 油で材料を炒め、調味料を加える。

材料と分量 4人分めやす

さやえんどう	120g
たけのこ	80g
(茎がよい)	
人参	60g
きくらげ	干4g
油	12g(大さじ1)
しょうゆ	16g(大さじ1)
みりん	12g(小さじ2)
さとう	8g(大さじ1)

●栄養量 (1人分)

エネルギー	66kcal
タンパク質	2.3g
脂 質	3.0g
カルシウム	33mg
鉄	1.0mg
食 塩	0.6g
ビタミンA	720IU
ビタミンB1	0.06mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	19mg
繊 維	0.7g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

さやえんどうの緑色、人参の赤色、ささみの白色、木くらげの黒色と色合いもあざやかで春らしい献立です。よくかんで食べる料理ですので、やわらかいものばかり好んで食べる子供たちには、ぜひおすすめしたい1品です。



●作り方

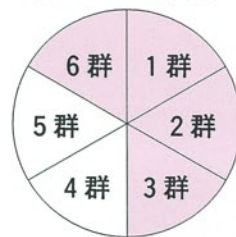
- 1 さやえんどうはさっとゆがいておく。
- 2 人参は短ざく切りにし、さっとゆがく。
- 3 ささみは熱湯にくぐらせ、ほぐしておく。
- 4 きくらげは水にもどし、千切りにしておく。
- 5 すべての材料を混ぜ、Aの調味料で和える。

材料と分量 4人分めやす	
さやえんどう (小さめ)	120g
人参	80g
ささみ	80g
きくらげ	20g
みそ	大さじ1 1/3
A ゴマ	大さじ2/3
ゴマ油	小さじ1
スキムミルク	大さじ1 1/2

●栄養量 (1人分)

エネルギー	83kcal
タンパク質	8.1g
脂質	3.2g
カルシウム	90mg
鉄	1.4mg
食塩	0.8g
ビタミンA	929IU
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	18mg
繊維	0.8g

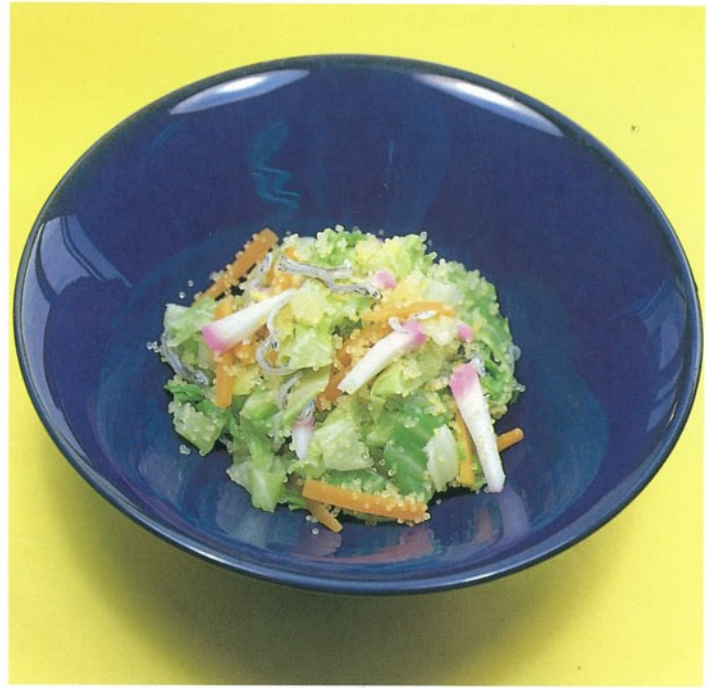
●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

雪の下で成長したやわらかいキャベツを使い、緑・黄・赤と鮮やかで、春の花の季節を感じさせてくれます。

正月のおせち料理で使い残してあった数の子か、くずもの数の子を使って春の菜の花を選出してみました。



●作り方

- 1 キャベツは芯をとり、葉を1枚ずつ洗い、色よくゆでる。
- 2 人参は3cmの千切りにし、ゆでる。
- 3 キャベツも3cmの千切りとする。
- 4 数の子は小さくほぐし、水にかけて塩抜きし、布巾で水分を絞る。
- 5 赤板も千切りにする。
- 6 ごま、白みそ、酢、さとう、みりんできつみそを作る。
- 7 キャベツ、人参、じゃこ、かまぼこ、数の子を酢みそで和える。

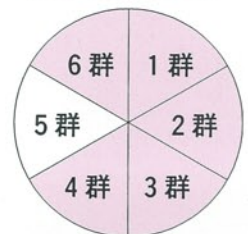
材料と分量 4人分めやす

キャベツ	160g
数の子	80g
人参	60g
ちりめんじゃこ	8g
赤板かまぼこ	20g
ごま	16g(大さじ1)
白みそ	24g(小さじ4)
酢	40g(大さじ2 1/2)
さとう	4g(小さじ1強)
みりん	6g(小さじ1)

●栄養量(1人分)

エネルギー	96kcal
タンパク質	9.2g
脂質	2.8g
カルシウム	124mg
鉄	1.6mg
食塩	2.0g
ビタミンA	673IU
ビタミンB1	0.17mg
ビタミンB2	0.16mg
ビタミンC	19mg
繊維	0.6g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

・春のキャベツは一段とやわらかく色も鮮やかです。普段は付けあわせで食べることの多い野菜ですが、キャベツを主役にした献立です。色もあざやかで野菜ざらいの子供でも、おべんとうの中に入れてたりすると大喜びです。



●作り方

- 1 キャベツは塩ゆでにしておく。
- 2 もどしたわかめは、熱湯をさっとかけ2等分する。
- 3 ホーレン草はゆでしておく。
- 4 卵は薄焼きにしておく。
- 5 キャベツとうす焼卵を広げて重ね、その上にホーレン草、カニスティック、ワカメをのせ、手前から巻く。
- 6 1本を4個に輪切りにする。
- 7 マヨネーズ、溶きがらし、レモン汁、酢をあわせてかける。

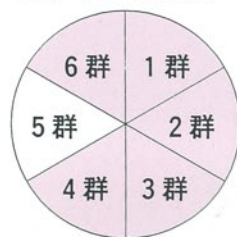
材料と分量 4人分めやす

キャベツ	400g(4枚)
ホーレン草	60g
かにスティック	8本
わかめ	干6g
卵	1コ
油	4g(小さじ1)
マヨネーズ	大さじ4
① 溶きがらし	小さじ1
レモン汁	少々
酢	20g(小さじ4)

●栄養量(1人分)

エネルギー	161kcal
タンパク質	5.3g
脂質	12.8g
カルシウム	79mg
鉄	1.5mg
食塩	0.9g
ビタミンA	397IU
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.16mg
ビタミンC	54mg
繊維	0.8g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

山椒の若芽を木の芽と言って、日本料理の香り、いろどりには欠かせません。

木の芽の香りをより強く出すには、これを手の甲にのせてトントンとたたくと香りが立つとあって、昔からこの方法がとられています。たたかなくても香りは出りますが、パチッと力を当てると、緑色も冴えて香りもきわ立ってきます。



●作り方

- 1 いかと、さやえん豆、カリフラワーはゆでて食べやすい大きさに切る。
- 2 キャベツときゅうりは千切りにする。
- 3 ドレッシングをつくる（サラダ油、酢、レモン汁、塩、コンソール、みそ）
- 4 ドレッシングにみじん切りにした木の芽を入れる。
- 5 いかと野菜をドレッシングであえる。

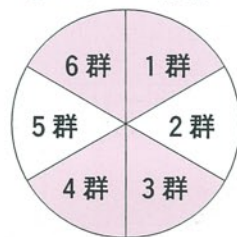
材料と分量 4人分めやす

いか	80g
キャベツ	100g
さやえん豆	40g
カリフラワー	100g
キュウリ	60g
レモン汁	少々
酢	45g(大さじ3)
サラダ油	80g(大さじ6)
みそ	20g(大さじ1強)
塩、コンソール	少々
木の芽	5g

●栄養量（1人分）

エネルギー	227kcal
タンパク質	5.0g
脂質	20.6g
カルシウム	36mg
鉄	0.7mg
食塩	0.8g
ビタミンA	75IU
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.07mg
ビタミンC	35mg
繊維	0.6g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

春を感じる昔からの料理で親の味を思い出すお客様用のごちそうです。

当地方の独特のすしとして山の物有り、海の魚有りで遠来のお客様に好んで出します。

材料と分量(4人分めやす)

米	400g
焼鯖	160g
人参	80g
生椎茸	80g
茹筍	120g
いりこのだし汁	適量
さやえんどう	80g
卵	大1コ
油	小さじ1
酢	大さじ4
砂糖	大さじ6
塩	小さじ1
木の芽	少々
のり	少々

●作り方

- 1 米はかためにたく。
- 2 人参、椎茸、筍はだし汁で煮て、みじん切りにする。
- 3 焼鯖は骨を取ってほぐす
- 4 具と合わせ酢を炊き上がったごはん混ぜる。
- 5 卵は油をひいて錦糸卵にして上に飾る。
- 6 さやえんどうは、色よくゆでて上に飾る。
- 7 木の芽とのりをちらす。

●健康づくりのために。(栄養アドバイス)

バランスよいごはん物として、おすすめです。

●バランス診断



17 あさりの木の芽あえ

●いい伝え、自慢したいこと

春にしかない木の芽(山椒)の香りを、貝類(あさり、しじみ、はまぐり)のあっさりした味でひきたててくれます。

材料と分量 4人分めやす

あさりのむき身	100g
酒	大さじ3
薄口しょうゆ	小さじ1
白みそ	100g
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
木の芽	5g

●作り方

- 1 むき身は酒、しょうゆで軽く炒り、ざるに上げて冷ます。
- 2 練みそは、みそ、砂糖、みりんを鍋に入れ、木ベラでよく練りながら、火にかける。(弱火でゆっくり練り冷ます。)
- 3 すり鉢で木の芽をよくすりつぶし、練りみそを入れる。
- 4 木の芽みそであさを和える。

●バランス診断



18 木の芽あえ

西日登地区食生活改善推進協議会

食品数 3 季節 春

●いい伝え、自慢したいこと

春一ばんの木の芽をつみ取り、白みそで和えて芽のかおりを満喫して下さい。

ゆりの根をくわえる所がミソです。子供達にもうけます。

材料と分量(4人分めやす)	
たけのこ	150g
木の芽	16~20枚
ゆりの根	100g
白みそ	60g
酢	大さじ6

●作り方

- 1 たけのこ、ゆりの根をゆでる。
- 2 酢みそを作る。
- 3 たけのこ、ゆりの根と木の芽を酢みそで和える。

●健康づくりのために(栄養アドバイス)

子供達が敬遠するニオイのする木の芽もあまり気にしないで食べられます。

●バランス診断



19 木の芽のオカカ和え

木次地区食生活改善推進協議会

食品数 3 季節 春

●いい伝え、自慢したいこと

木の芽は、素材そのものの味を生かして食べるのが1番と、おばあさんから教えてもらった献立です。・木の芽は春しか採れないので、その時期に採り熱湯にさっとくぐらせ、冷凍保存をしておきます。

材料と分量(4人分めやす)	
木の芽	40g
しょう油	小さじ2
かつお節	4g

●作り方

- 1 木の芽を熱湯にさっとくぐらせる。
- 2 ザルに広げ、さます。
- 3 木の芽を軽くしぼり、しょう油、かつお節を混ぜる。

●バランス診断

