

# 春

## SPRING

1. ふきと人参のジャムサンド
2. ふきの白和え
3. 葉ぶきのじゃこ煮
4. ふき御飯
5. 人参ゼリー
6. 人参のビタミン漬
7. 人参サラダ
8. じゃが芋のキンピラ
9. じゃが芋のおやき
10. 高菜の菓子碗
11. 高菜とジャコのピーナツ和え
12. 高菜の信田巻
13. 高菜と鶏肉の粕煮



コブシ

## 1 ふきと人参のジャムサンド

吉田村食生活改善推進協議会

## ●いい伝え、自慢したいこと

ふきは、水ぶき・山ぶきのどちらを使ってもよいのですが、それぞれ別な風味が楽しめます。

子どもから大人まで、お茶口として、もてなしに使います。



〈ジャムを煮るときはホウロウか土鍋を使う〉

ジャムは酸味が入らないとおいしくないので、果物自体に酸味が少ないときはレモンやクエン酸などを補って作りますが、アルミ鍋などは酸に弱いので鍋にぶつぶつができ、そこから穴があくことがあります。

## ●作り方

## ★ふきジャム

1. ふきはゆでて皮をむき、小さく切る。
2. ふきに砂糖をまぶしてしばらくおく。
3. ミキサーにかけてペースト状にする。
4. ホウロウ鍋に3を入れ、あくをとりながら弱火で煮つめる。

## ★人参ジャム

1. 人参は水を2~3回かえ、やわらかくなるまでゆでる。
2. ミキサーにかけてすりつぶす。
3. 2をホウロウ鍋に入れ、砂糖・レモン皮・レモン汁を入れ、弱火で煮つめる。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	261kcal
蛋白質	5.9g
脂質	2.4g
カルシウム	61mg
鉄	1.2mg
食塩	0.9g
ビタミンA	1,370IU
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	15mg
繊維	0.8g

## ●バランス診断



材料と分量		
	1人分めやす	4人分めやす
★ふきジャム		
ふき	50g	200g
砂糖	15g	60g
★人参ジャム		
人参	30g	120g
砂糖	7g	28g
レモン皮	2g	8g
レモン汁	2g	8g
トマト	20g	80g
パセリ	1g	4g
食パン	60g	240g

## 2 ふきの白あえ

## ●いい伝え、自慢したいこと

ふきは煮べが多いのですが、白あえでもおいしくいただけます。

スキムミルク・ゴマをたくさん加え、カルシウムいっぱいのボリュームある一品になりました。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

〈白あえの衣を冷凍すると便利〉

豆腐をすりつぶして調味する白あえは、作るのが大変です。すりゴマと混ぜ合わせて味をととのえ、なめらかにしたものをポリ袋に偏平にのばして使いやすい量にすじをつけて冷凍します。こうしておけば、あえる具を準備するだけで自然解凍した衣で思いがけないごちそうができます。

※あえ衣に、スキムミルクを使うことで、カルシウム量が多い一品となっています。

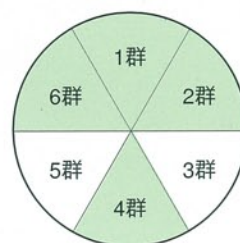
## ●作り方

1. ふきはゆでて皮をむき、3~4cm位の長さに切って、しょうゆ・みりん・だし汁で煮て下味をつける。
2. 豆腐はさっとゆでて、水分を切っておく。
3. 白ごまをこげないように、こうばしく煎り、すりばちにとって十分さます。
4. 3にスキムミルク・塩を加え、あえ衣をつくる。
5. 4のあえ衣でふきをあえる。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	58kcal
蛋白質	3.4g
脂質	2.6g
カルシウム	117mg
鉄	0.9mg
食塩	1.6g
ビタミンA	56IU
ビタミンB1	0.03mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	3mg
繊維	0.5g

## ●バランス診断



材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
ふき	50g	200g
豆腐	20g	100g
塩	1g	少々
スキムミルク	3g	10g
ゴマ	3g	10g(小さじ2)
だし汁	10cc	45cc(大さじ3)
しょうゆ	3g	12g(小さじ2)
みりん	3g	12g(小さじ2)
さんしょう葉	1g	少々

## ● いい伝え、自慢したいこと

春、山菜に先がけてふきの葉がでます。山中のふきは小さく細いものですが、それだけに香りといいほろ苦さといい、早春の味だと思えます。砂糖を使わずに煮含めて、佃煮風にして保存食としていましたが、塩分を減らしてじゃこを加え一品としました。



## ● 健康づくりのために……(栄養アドバイス)

- ・ふきは「春の料理には苦みを盛れ」という諺にあるように、ほろ苦さが持ち味です。季節の香りと色の美しさで料理に彩りを添えてくれます。
- ・ふきはアクが強いので下茹でしたのち、水にさらします。

## ● 作り方

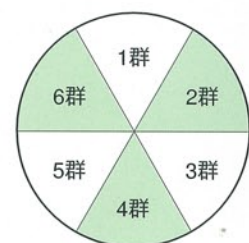
1. 山から取ってきた小さなふきは葉もゆでる。
2. 水にとってアクを抜く。
3. 葉もクキも2~3cmに切って水けをしぼる。
4. サラダ油を熱し、葉ぶき・じゃこをいため、だし汁・調味料で煮つめる。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
山ぶき	50g	200g
じゃこ	5g	20g
みりん	5g	18g(大さじ1)
しょう油	7g	27g(大さじ1.5)
酒	4g	15g(大さじ1)
だし汁	12cc	50cc
サラダ油	3g	12g(大さじ1)

## ● 栄養量(1人分)

エネルギー	62kcal
蛋白質	2.6g
脂質	3.1g
カルシウム	49mg
鉄	0.5mg
食塩	1.7g
ビタミンA	13IU
ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	1mg
繊維	0.4g

## ● バランス診断



### ● いい伝え、自慢したいこと

ふきはそのまま煮て食卓に出してあると子供はあまり食べようとしませんが、人参の赤色と色どりよくご飯に混ぜ、花形にくりぬいてやると喜んで食べます。子供の遠足やお花見に最適です。



### ● 健康づくりのために……(栄養アドバイス)

ふきの皮むきは指先が黒くなるものと思われていますが、たっぷりの湯に塩ひとつまみ入れて茹で、手早く冷水にさらしてあくを抜いてから、水の中でむくのです。茹でる前に塩ずりしておく、皮はむきやすくなります。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
米	70g	3カップ
ふき	20g	100g
しらす干し	5g	20g
人参	20g	100g
スキムミルク	3g	10g
のり	1g	少々
さんしょう	1g	少々

### ● 作り方

1. ふきはゆでて皮をとり、小口切りにする。
2. 人参も小口切りにしておき、しらす干しは熱湯をかける。
3. 1と2を、うす口しょうゆ・塩・酒で味を含むくらい煮る。
4. 煮上がったら、ご飯に混ぜる。
5. さんしょうの葉をのせる。

### ● 栄養量(1人分)

エネルギー	277kcal
蛋白質	8.4g
脂質	1.0g
カルシウム	86mg
鉄	1.0mg
食塩	0.7g
ビタミンA	998IU
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	4mg
繊維	0.5g

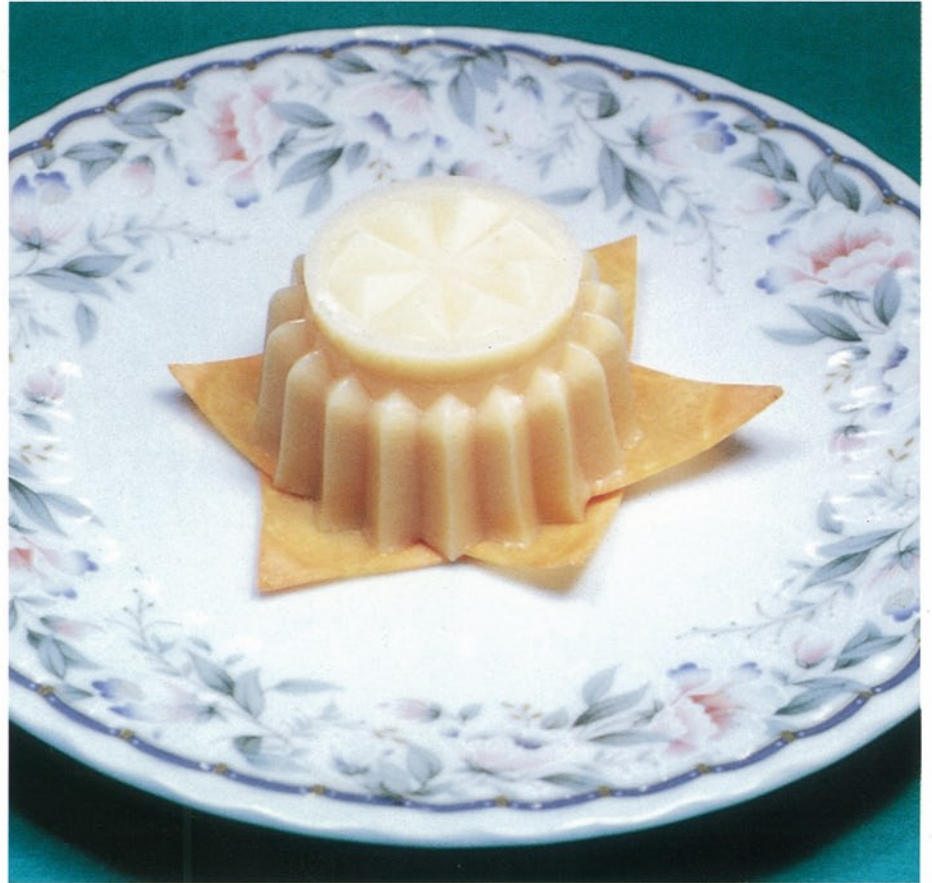
### ● バランス診断



### ● いい伝え、自慢したいこと

人参であることがわからない位、口あたりのよい、おいしいおやつです。

人参がらいの子どもたちも、よく食べてくれます。



### ● 健康づくりのために……(栄養アドバイス)

- ・ 人参に含まれる栄養素の代表はカロチンです。これは人参の英語名のキャロットからきた言葉で、体内でビタミンA（プロビタミンA）になります。
- ・ 人参にはセルロース、リグシンという食物繊維も多く、これらの成分には整腸作用があるので下痢等の時に食べるというようです。

### ● 作り方

1. 人参は3mm厚さの輪切りにし、やわらかくゆでる。
2. 1を牛乳と共にミキサーにかける。
3. 砂糖・粉ゼラチンをよく混ぜ、2を加えて火にかける。
4. バニラエッセンスで香りをつける。
5. 型に流して冷し固める。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
人参	25g	100g
牛乳	60g	250cc
砂糖	8g	30g
粉ゼラチン	1g	5g
バニラエッセンス	少々	少々

### ● 栄養量(1人分)

エネルギー	77kcal
蛋白質	2.9g
脂質	2.0g
カルシウム	72mg
鉄	0.3mg
食塩	0.1g
ビタミンA	1,091IU
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.10mg
ビタミンC	2mg
繊維	0.3g

### ● バランス診断



## ●いい伝え、自慢したいこと

人参は最近では一年中出回り、いつでも手に入る野菜になりました。人参そのものを味わうより、他の野菜と組み合わせて用いることが多くあります。色もきれいだし、カロチンも多く含まれているので、いつも台所におきたい野菜です。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

- ・可食分調味料と、実際に使用する調味料は異なります。
- ・日本料理は季節ごとにそれぞれの味を持っており、春は苦み、夏は酸味、秋は甘味、冬は濃味が特徴という板前さんもいます。献立を立てるときも、これらの味を加えて四季の味を出すと、いっそう味わいが深くなります。

## ●作り方

1. 人参・するめ・昆布は細くきざむ。
2. 1にジャコを加える。
3. 調味料を煮立ててさます。
4. 3で2をあえる。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
人参	20g	80g
スルメ	10g	40g
昆布	5g	20g
ジャコ	5g	20g
	可食分調味料	使用する調味料
しょうゆ	5g	40cc (大さじ2強)
酒	7g	50cc (大さじ3強)
みりん	3g	18g (大さじ1)

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	67kcal
蛋白質	9.9g
脂質	0.6g
カルシウム	72mg
鉄	0.9mg
食塩	2.1g
ビタミンA	862IU
ビタミンB1	0.04mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	2mg
繊維	0.5g

## ●バランス診断



## 7 人参サラダ

## ●いい伝え、自慢したいこと

人参は煮でで食べることが多いのですが、サラダにすれば若い人も抵抗なく食べてくれます。

スキムミルクを入れて味もまろやかになり、カルシウムもしっかりとれる一品になりました。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

- ・にんじんの中にはカロチンが多く含まれますが、これは体内に入ってから、ビタミンAの働きをします。ビタミンAはのどの粘膜を守ったり、目の保護をする大切な栄養素です。
- ・ドレッシングにスキムミルクを入れ、バランスのよい一品となっています。

## 材料と分量

	1人分めやす	4人分めやす
にんじん	40g	150g
塩	0.5g	2g
玉ねぎ	15g	50g
ツナ缶	40g	150g
パセリ(きざみ)	1g	4g
<b>ドレッシング</b>		
サラダ油	10g	39g(大さじ3)
酢	8g	30cc(大さじ2)
スキムミルク	5g	18g(大さじ3)
こしょう	少々	少々

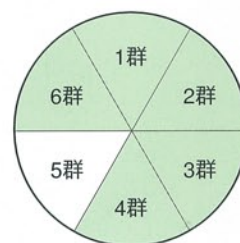
## ●作り方

1. 人参はごく細い千切りにして、塩を指先ひとつまみを入れ、しんなりさせる。
2. ツナ缶は油を切ってほぐす。
3. 玉ねぎは、みじん切りにして水にさらす。
4. ドレッシングであえる。
5. パセリのみじん切りを飾る。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	188kcal
蛋白質	11.6g
脂質	11.6g
カルシウム	131mg
鉄	3.7mg
食塩	2.2g
ビタミンA	1,683IU
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.15mg
ビタミンC	5mg
繊維	0.5g

## ●バランス診断





### ●いい伝え、自慢したいこと

ジャガ芋のさくさくとした歯ごたえが、子供に大人気です。  
スキムミルクを入れることで、味がマイルドに仕上がります。



### ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

ジャがいものビタミンCは100g中約20mgでトマトと同じくらい含まれています。ビタミンCは熱に対して不安定ですが、いも類のビタミンCはその点大丈夫です。いも類では熱を加えることによってでんぷんが粥化するので、ビタミンCがとけ出す量が少なくてすむからです。ジャがいもを毎日1個は食べるようにしたいものです。

### ●作り方

1. 各々の材料を千切りにする。
2. ひじきは水にもどし包丁を入れる。
3. ごま油で具をいためる。
4. 調味料・だし汁を加えて、煮汁がなくなるまで炒める。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
ジャガ芋	45g	180g
ひじき	2g	10g
ピーマン	20g	1ヶ
スキムミルク	5g	20g
ごま油	4g	16g
しょう油	6g	24g
みりん	6g	24g
酒	3g	12g
だし汁	50cc	200cc(1カップ)

### ●栄養量(1人分)

エネルギー	114kcal
蛋白質	3.5g
脂質	4.2g
カルシウム	88mg
鉄	1.5mg
食塩	1.1g
ビタミンA	37IU
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	26mg
繊維	0.6g

### ●バランス診断



## ●いい伝え、自慢したいこと

手作りおやつはとかく甘味のしっかりしたものになりがちですが、これなら安心です。

ホットプレートを使って、子どもと一緒に焼くことができ、楽しい一品になりました。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

ジャガイモは煮たり、揚げたり、茹でたりなどの調理法は日常されていますが、すりおろして料理するのも簡単でおもしろいものです。自分で中に入れるものを工夫すれば、いろいろな味が楽しめます。

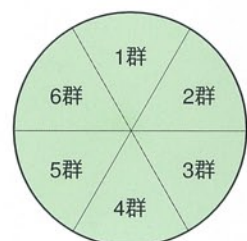
## ●作り方

1. ジャガ芋はすりおろし、水分を軽く切る。
2. ハム・人参・ピーマンをみじん切りにする。
3. 1に卵・小麦粉・スキムミルクと2を入れ、塩を加え混ぜる。
4. フライパンにゴマ油をひき、3をまるめこんがりときつネ色になるように焼きあげる。  
仕上げに青のりをふりかける。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	167kcal
蛋白質	7.0g
脂質	4.4g
カルシウム	135mg
鉄	1.1mg
食塩	0.7g
ビタミンA	607IU
ビタミンB1	0.15mg
ビタミンB2	0.26mg
ビタミンC	24mg
繊維	0.6g

## ●バランス診断



材料と分量		
	1人分めやす	4人分めやす
ジャガ芋	70g	280g
人参	10g	40g
ピーマン	7g	1個
ハム	5g	1枚
しいたけ	2g	1枚
塩	0.5g	2g
ごま油	3g	12g
スキムミルク	10g	40g
卵	10g	40g
小麦粉	大さじ1	大さじ4
青のり	1g	4g

## 10 高菜の菓子碗

## ●いい伝え、自慢したいこと

昔は、ひな祭りに膳にのせて飾り、子供達と祝いました。

学校から帰った女の子は、下げたお膳を頂くと頭が良くなるといわれたものです。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

〈うまい・まずいは塩加減〉

ほどよい味加減のことを「いいあんばい」といって“塩梅”の字をあてます。味を決めるのは塩加減が非常に大切です。体の調子のいいとき、又物事がよく展開してくれることまで「いいあんばい」というわけです。塩味はつけすぎてはとり返しがつきません。控えめにつけ、最後は足りない分を補うようにします。

## ●作り方

1. 各々の材料を煮付ける。
2. 碗に形よく盛り合わせる。
3. 最後に赤板をかざる。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	146kcal
蛋白質	13.3g
脂質	0.7g
カルシウム	147mg
鉄	3.4mg
食塩	2.1g
ビタミンA	2,614IU
ビタミンB1	0.19mg
ビタミンB2	0.26mg
ビタミンC	71mg
繊維	1.7g

## ●バランス診断



材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
高菜	100g	400g(4枚)
人参	50g	200g(1本)
鶏肉	25g	100g
椎茸	10g	40g(4枚)
里芋	40g	160g(4個)
赤板	20g	80g
だし汁	150cc	600cc(3カップ)
正油(淡口)	9g	36g(大さじ2)
さとう	7g	27g(大さじ3)
酒	5g	15g(少々)

## 11 高菜とじゃことピーナツ和え

吉田村食生活改善推進協議会

## ● いい伝え、自慢したいこと

若い人向きに高菜を使ってみようと工夫してみました。

ピーナツとマヨネーズが意外とよく合いました。



## ● 健康づくりのために……(栄養アドバイス)

〈あえ衣が主、材料の味が従の場合は、ごま・くるみなどを入れて濃厚な衣にする〉

あえものは大別すると、二種類に分かれます。あえ衣の味で食べさせるものと、材料の持ち味をひきたてるあえ方です。あえ衣が主役の場合は、ごま・くるみ・ピーナツ・ごまみそ、うにやわさびあえなど濃厚な衣をつくります。

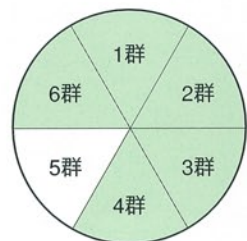
## ● 作り方

1. 高菜とキャベツは色良くゆでる。
2. ピーナツはよくすり、マヨネーズ・スキムミルクと合わせる。
3. 赤板を短冊に切る。
4. 高菜・キャベツ・じゃこ・赤板を和える。

## ● 栄養量(1人分)

エネルギー	188kcal
蛋白質	10.6g
脂質	12.9g
カルシウム	159mg
鉄	1.9mg
食塩	1.2g
ビタミンA	296IU
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.20mg
ビタミンC	42mg
繊維	1.1g

## ● バランス診断



材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
高菜	50g	200g (4枚)
キャベツ	20g	80g (2枚)
じゃこ	5g	50g
赤板	10g	40g (1/4本)
ピーナツ(皮むき)	15g	60g
マヨネーズ	7g	28g (大さじ2)
スキムミルク	5g	20g

### ●いい伝え、自慢したいこと

高菜は、秋に漬けた葉でおむすびを包んだりして、子供の頃は喜びました。これは春の高菜を広げて色どりよく、おにぎりに合わせたらよいと思います。



### ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

〈みりんは材料をかたくし、酒はやわらげる〉

みりんは焼酎とこうじに、もち米の蒸したものを混ぜて糖化したもので、アルコール分14%、糖分42～43%でかなり甘いものです。これを使うことで光沢は出ますが、材料をしめる性質があります。

・高菜は緑黄色野菜で、カロチンや鉄分が他の野菜より多く含まれています。少しでも吸収率をあげるため、油料理との組み合わせがよいでしょう。

### ●作り方

1. 野菜は、それぞれゆでておく。
2. ふきは皮をむく、油揚げは湯とおしをする。
3. 高菜を広げ、その上に揚げを開いてのせ、ふき・人参・高菜の筋を並べて巻き込み、かんぴょうで結ぶ。
4. だし汁・調味料でよく煮含める。

### ●栄養量(1人分)

エネルギー	112kcal
蛋白質	5.1g
脂質	5.8g
カルシウム	155mg
鉄	2.9mg
食塩	1.6g
ビタミンA	1,385IU
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.16mg
ビタミンC	66mg
繊維	1.3g

### ●バランス診断



材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
高菜	100g	400g(4枚)
ふき	20g	70g
人参	20g	80g
かんぴょう	1g	5g
だし汁	50g	200g(1カップ)
しょう油	9g	36g(大さじ2)
みりん	3g	12g(小さじ2)
油	3g	13g(大さじ1)
砂糖	2g	6g(小さじ2)
油揚げ	8g	35g(1枚)

## 13 高菜と鶏肉の粕煮

吉田村食生活改善推進協議会

## ●いい伝え、自慢したいこと

冬の間はお茶うけも少なかったので、秋の高菜の塩漬けしたものを塩出しして煮たものです。

今回は春の新物を色も緑にゆでて鶏肉を合わせ、粕で煮てみました。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

酒粕は清酒もろみをろ過機により加圧、圧搾してろ過した残りかすです。原料の白米150kgで45kgくらいの酒粕ができるといわれています。アルコール分は8パーセントほど残っていますが、煮込むとそれほど気にならなくなります。粕汁には1人分20gという基本分量を覚えておくと便利です。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
高菜	50g	200g
鶏肉	25g	100g
人参	25g	100g(1本)
酒粕	12g	50g
だし汁	50cc	200cc(1カップ)
スキムミルク	5g	20g
正油	6g	24g(大さじ1.5)

## ●作り方

1. 高菜をゆでる。
2. 酒粕をだし汁(少々)で溶いておく。
3. 鶏肉・人参をだし汁で煮付け、味が付いたら酒粕を溶いて入れる。
4. 後、高菜とスキムミルクを入れて煮込む。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	118kcal
蛋白質	9.9g
脂質	4.2g
カルシウム	124mg
鉄	1.8mg
食塩	1.1g
ビタミンA	1,339IU
ビタミンB1	0.11mg
ビタミンB2	0.26mg
ビタミンC	36mg
繊維	1.1g

## ●バランス診断

