

夏

SUMMER

1. かぼちゃとオクラのヨーグルトサラダ
2. とり肉入りかぼちゃ
3. かぼちゃのスープ
4. ナスのしぎ焼き
5. 揚げなすの香味づけ
6. なすとコンビーフのはさみ揚げ
7. ニジマスの甘露煮
8. ニジマスのホイル焼き
9. ニジマスの南ばん漬
10. ピーマンの餅米煮
11. ピーマンのきんぴら
12. ピーマンの肉詰め煮
13. オカノリのごまあえ
14. オカノリのカラシあえ
15. オカノリの天ぷら
16. おかひじきのサラダ



オトコエシ

## 1 かぼちゃとオクラのヨーグルトサラダ

## ● いい伝え、自慢したいこと

旬のかぼちゃを用い、ヨーグルトを加えることによってあっさりときあがりしました。

ふつうのヨーグルトとはまた違い、ボリュームもあり、色どり鮮やかな夏バテにはもってこいの夏むけの一品です。

子供にも大人気です。



## ● 健康づくりのために……(栄養アドバイス)

日本かぼちゃより西洋かぼちゃのほうが、ビタミンA・Cとも多めです。繊維も多く、芋の代わりにもなります。煮るばかりでなく、揚げ物や中華料理、サラダ、あえ物にしてもおいしく食べられます。

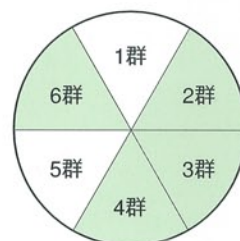
## ● 作り方

1. かぼちゃは、わたの部分をしていねいに取り、3cm幅1cm厚さのいちよう切りにする。
2. オクラはヘタを取り、軽く塩を振り手でこする。
3. かぼちゃがかぶる程の水に、塩少々を加えて強火にかけて竹グシが通る程度にゆでる。
4. ゆで上がったかぼちゃは水を切り、塩少々をふってさましておく。
5. オクラは熱湯で色良くゆで、冷水で冷やし、薄く斜め切りにする。
6. ソースの材料をまぜて、食べる時まで冷蔵庫で冷やしておく。
7. 器に野菜を盛り、ソースをかけてあえる。

## ● 栄養量(1人分)

エネルギー	133kcal
蛋白質	3.2g
脂質	5.0g
カルシウム	80mg
鉄	0.6mg
食塩	1.8g
ビタミンA	460IU
ビタミンB1	0.12mg
ビタミンB2	0.15mg
ビタミンC	35mg
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
かぼちゃ	80g	320g
塩	0.5g	2g
オクラ	20g	80g
ソース		
プレーンヨーグルト	25g	100g
塩	1g	4g
こしょう	少々	少々
おろし玉ねぎ	10g	40g
ケチャップ	6g	24g
サラダ油	4g	16g
スキムミルク	1g	4g



### ●いい伝え、自慢したいこと

栄養価が高いだけでなく、鮮やかな色で食欲をそそります。ひき肉を混ぜ、小ぶりに作って、透明のあんをかければおもてなし料理にも向きます。



### ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

〈冷凍後もおいしい調理済み食品〉

おそうざいを作るときは、いつも少し余分に作って冷凍しておくと便利です。もう一品ほしいときや、お弁当用に重宝します。煮豆、カボチャの煮物、切り干し大根やぜんまいの煮付けなどは、冷凍後もほとんど味が変わりません。冷凍庫へはすっきり冷めてから入れましょう。

### ●作り方

1. かぼちゃは皮をざっとむき、電子レンジか蒸し器でやわらかくします。
2. とりひき肉を少量の油で炒め、しょうゆで下味をつけます。
3. 小麦粉・かぼちゃ・ひき肉をあわせ、たわら形に丸めます。
4. だし汁とうす口しょうゆを鍋に入れ、火にかけます。
5. 最後に、かたくり粉を水少々で溶き入れ、あんをつくります。
6. 器に丸めたかぼちゃを入れ、あんをかけます。

### ●栄養量(1人分)

エネルギー	217kcal
蛋白質	11.2g
脂質	10.4g
カルシウム	28mg
鉄	1.2mg
食塩	1.4g
ビタミンA	441IU
ビタミンB1	0.14mg
ビタミンB2	0.18mg
ビタミンC	31mg
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
かぼちゃ	80g	300g
とりひき肉	50g	200g
小麦粉	5g	20g
しょうゆ	2g	8g
油	2g	8g
あん		
だし汁	30cc	120cc(カップ3/5)
うす口しょうゆ	6g	24g(大さじ1-1/3)
かたくり粉	1g	4g(大さじ1/2)
生姜	7g	30g



## ●いい伝え、自慢したいこと

かぼちゃの色が目鮮やかな、たいへんおいしいスープです。

スープにすると、量もたくさん食べることができ、牛乳を加えることによってカルシウムもとることができます。

かぼちゃギライのお父さんにも良いのでは。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

・冬至かぼちゃといって、冬至にかぼちゃを食べると中風にならないといわれています。今でこそ野菜も季節感がなくなり、冬でも珍しくはなくなりましたが、昔は冬場に食べられるビタミンAを含んだ貴重な緑黄色野菜だったのです。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
かぼちゃ	100g	400g
玉葱	40g	150g
バター	5g	20g(大さじ1-1/2)
固形スープ	2g	6g(1-1/2個)
水	150cc	600cc(3カップ)
牛乳	25g	100g(1/2カップ)
塩	1g	4g
こしょう	1g	4g
パセリ又はクラッカー	5g	20g

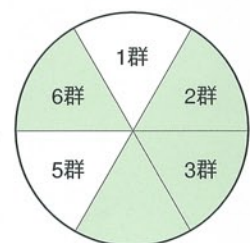
## ●作り方

1. かぼちゃは皮をむき、1口大に切る。玉葱はみじん切りに。
2. 鍋にバターを溶かし、玉葱を炒め、さらにかぼちゃを加えて炒める。
3. 2に固形スープと水を加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮込む。
4. かぼちゃを上げてなめらかになるまでつぶして3にもどし、火にかけて一煮立ちさせ、牛乳を加えたら塩こしょうで味を整えて器に注ぎ、水にさらして絞ったパセリのみじん切りを浮かせる。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	146kcal
蛋白質	3.1g
脂質	5.2g
カルシウム	67mg
鉄	1.3mg
食塩	2.4g
ビタミンA	803IU
ビタミンB1	0.14mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	52mg
繊維	1.5g

## ●バランス診断





## 4 ナスのしぎ焼き

## ●いい伝え、自慢したいこと

盛りつけも考えてナスを4つ割にして揚げましたが、自家菜園でとれた変形したナスでも、そこらにある人参、ピーマン、ジャコ、干エビ、なんでも利用して炒り煮してみそ味にしても良いと思います。副菜として植物油をたくさん使うので、夏のスタミナ食としても重宝です。何にもまして手軽く作れることが自慢です。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

〈ナスは油で炒めてから煮ると色がきれい〉

・ナスは、はじめにゆっくりと皮全体に油がまわるように炒めてから、だし汁・調味料を入れると煮上がってからもきれいな紫色になります。それは皮の表面に油の被膜ができるため、色が溶け出してしまわないからです。揚げ煮にしても同じです。ナスの肉質がスポンジ状になっているため油をよく吸収し、また水分が多いので油っぽくならず栄養価がアップします。

## ●作り方

1. ナスはヘタを切り落とし、縦4つ割にして高温の油で揚げ、網の上にとり油を切る。
2. ピーマンはヘタと種をとり、縦に千切りにする。
3. とり皮は脂肪をきれいに取り除き、熱湯でさっとゆでて水気を切り、冷めたら千切りにする。
4. 鍋にナスとピーマン、とり皮を入れ、だし汁・酒・しょうゆ・七味唐辛子を加え、中火にかけて炒り煮する。ピーマンがやわらかくならない様にする。
5. 器に4を盛りつけて、紅生姜を天盛りする。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	459kcal
蛋白質	9.7g
脂質	41.4g
カルシウム	38mg
鉄	2.1mg
食塩	1.4g
ビタミンA	275IU
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	48mg
繊維	1.5g

## ●バランス診断



## 材料と分量

	1人分めやす	4人分めやす
ナス	150g	600g(8本)
ピーマン	50g	200g(4ヶ)
とり皮	50g	200g
だし汁	大さじ1	大さじ4
生姜	3g	12g
油	20g	80g
<b>調味料</b>		
酒	4g	15g(大さじ1)
しょうゆ	9g	36g(大さじ2)
七味唐辛子	少々	少々
紅生姜	適量	適量



## ●いい伝え、自慢したいこと

ナスは油と良くあいます。  
つけ汁がしみ込み、本当においしい一品です。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

〈なすを焼くときは切り口に油をぬる〉

・なすは組織が粗く、水分が蒸発しやすい野菜です。この水分の流出を防ぐために、切り口に油をぬって焼き上げます。油のかべが味の中にとじこめ、なすになめらかさと風味を与えてくれるからです。なすを煮るとき、あらかじめ油で炒めておくのも同じ理由からです。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
なす	150g	600g
生姜	20g	80g
赤とうがらし	1/4本	1本
揚げ油	20g	80g
酢	15g	60g(大さじ4)
だし汁	7.5g	30g(大さじ2)
しょうゆ	18g	72g(大さじ4)

## ●作り方

1. 茄子はガクを取り、縦半分に分ける。
2. 皮側に斜めに細かく包丁目を入れる。
3. 20分間水につけてアク抜きをする。
4. 生姜は千切り、赤とうがらしは水につけてもどし、種を取って小口切りにしておく。
5. ( )内の材料と生姜、赤とうがらしでつけ汁を作る。
6. 茄子の水をきり、きつね色に揚げる。
7. 6をバットに並べ、熱いうちに5のつけ汁をかける。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	226kcal
蛋白質	2.8g
脂質	20.2g
カルシウム	29mg
鉄	1.0mg
食塩	2.0g
ビタミンA	35IU
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	8mg
繊維	1.3g

## ●バランス診断













## 8 ニジマスのホイル焼

## ●いい伝え、自慢したいこと

吉田村の芦谷地区は、夏でもひんやりとしていて美しい川が流れています。

この美しい水を利用して、ニジマス・ヤマメが養殖されています。

ニジマスは白身であっさりした味ですので、少し洋風にしたホイル焼きは子どもからお年寄りまで、たいへんおいしく食べられます。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

・ニジマスはアメリカから移入された魚で、体側に美しい虹色の模様があります。つけ焼き、照り焼きなど焼き物の材料として用います。川魚にはうろこがあまりなく、しかも皮がやわらかいので、うろこをひく必要はありません。

## ●作り方

1. ニジマスを2枚におろす。下味として塩・こしょうをふる。
2. ニジマスをホイルに入れ、シメジ・エノキダケ・シイタケをのせ、酒をふりかけて、チーズをのせる。
3. ホイルでしっかりとつつみ、網の上で焼く。
4. パセリをそえ、レモン汁でいただく。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	137kcal
蛋白質	17.2g
脂質	6.4g
カルシウム	96mg
鉄	1.1mg
食塩	0.6g
ビタミンA	337IU
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.28mg
ビタミンC	16mg
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
ニジマス	1匹	4匹
(可食部70g)		
しめじ	10g	40g
えのきだけ	10g	40g
しいたけ	10g	40g(小4個)
チーズ	10g	40g
塩	1g	4g
こしょう	少々	少々
酒	4g	15g(小さじ1)
パセリ	5g	20g
レモン	5g	20g



## ●いい伝え、自慢したいこと

吉田村の芦谷地区で養殖されているニジマスを使った、南ばん漬です。

人参・ピーマン・玉ネギをたっぷり使い色どり良く、野菜のたっぷり入った南ばんに仕上げました。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

・調味料は可食部当りの量です。実際には多めに作らないと漬け込めません。

〈川魚を生で食べる時は酢みそが合う〉

海の魚を刺身などにして食べる時は、わさびやしょうがが合いますが、川魚の場合、特有の生臭みがあるものがあるので、酢みその方が合います。みその風味が川魚の生臭みを包み込んでくれ、魚の味をカバーしてくれるからです。

## ●作り方

1. 小ぶりのニジマスを開いて軽く塩・こしょうをし、小麦粉をまぶして揚げる。
2. 玉ネギ・ニンジン・ピーマンはともに千切りにし、赤とうがらしは小口切りにする。
3. 2と混ぜた三杯酢に1のニジマスを入れる。
4. 器に野菜と一緒に盛りつける。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	178kcal
蛋白質	15.2g
脂質	8.8g
カルシウム	33mg
鉄	0.9mg
食塩	1.6g
ビタミンA	454IU
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.17mg
ビタミンC	20mg
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
ニジマス (可食部70g)	小1匹	小4匹
小麦粉	3g	12g
塩	0.5g	2g
こしょう	少々	少々
油	5g	20g
ピーマン	20g	80g (2個)
にんじん	10g	50g
玉ネギ	20g	80g (1/2個)
赤とうがらし	少々	1g (1本)
レタス (飾り用)	10g	40g (4枚)
<b>三杯酢</b>	可食分調味料	使用する調味料
酢	7g	カップ1
しょうゆ	6g	カップ1/3
砂糖	2g	カップ1/3



### ● いい伝え、自慢したいこと

昔からピーマンのたくさん摂れる時季に作られていた常備菜です。餅米を加えることで甘味と照りが出ます。今回はジャコを加え、又塩分を少なくする工夫をしました。



### ● 健康づくりのために……(栄養アドバイス)

・米はでんぶんの性質により、うるち種ともち種に分けられています。でんぶんの成分であるアミロースとアミロペクチンの含有比率はうるち種は2：8であるのに、もち種はアミロースをほとんど含んでいません。もちでん粉は少量の水を加えて糊化したのち、150℃以上に加熱すると膨化し、そのまま網状構造を固定する特有の性質があります。

### ● 作り方

1. ピーマンは種子を除いて刻む。
2. 鍋にピーマン・ジャコ・調味料を入れ、上に餅米をパラリとおき、火にかける。
3. 煮立ったら弱火にして、汁気が無くなるまで煮つめる。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
ピーマン	100g	400g
ジャコ	5g	20g
餅米	5g	20g
酒	5g	15g (大さじ1)
みりん	5g	18g (大さじ1)
砂糖	2g	9g (大さじ1)
しょうゆ	5g	18g (大さじ1)

### ● 栄養量(1人分)

エネルギー	77kcal
蛋白質	3.5g
脂質	0.3g
カルシウム	38mg
鉄	0.9mg
食塩	1.4g
ビタミンA	150IU
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.04mg
ビタミンC	80mg
繊維	0.8g

### ● バランス診断









## 12 ピーマンの肉詰め煮

## ●いい伝え、自慢したいこと

ピーマンがらいな子供達にも、肉を入れたりチーズを入れたりした物をトマトで煮ているので、食べてもらえと思います。合びき肉を魚のすり身に変えることによって、お年寄りにも好まれます。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

- ・煮汁が出るので実際に使用する調味料と、可食する調味料は異なります。
- ・ピーマンの保存法としては、ポリ袋に入れ、冷蔵庫に入れておくと長く保存ができ、ビタミンの損失も少なくてすみます。

## 材料と分量

	1人分めやす	4人分めやす
ピーマン	50g	200g(大4ヶ)
合びき肉	40g	150g
玉ネギ	20g	80g(1/2ヶ)
にんにく	5g	20g(1/2かけ)
パン粉	10g	40g(カップ1)
粉チーズ	2g	8g
パセリ(みじん切り)	2g	8g
卵	7g	28g(1/2ヶ)
酒	12g	48g(カップ1/4)
固形スープの素	1g	4g(1ヶ)
トマト	50g	300g
油	4g	26g(大さじ2)
塩	2g	小さじ(1/2)
こしょう	少々	少々
砂糖	1.5g	小さじ(1/2)

## ●作り方

1. ピーマンは縦半分にして種を取り、玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に油を入れ、中火でにんにく、玉ねぎの順に炒め、ひき肉を入れる。
3. パン粉・粉チーズを加えて炒め、火からおろし卵・パセリ・塩・こしょうを混ぜ、ピーマンにつめる。
4. 鍋に油をひき3の肉側を上にして並べ、酒を入れて煮立てる。固形スープの素・つぶしたトマトを加え、煮立てふたをして弱火で10～15分煮る。塩・こしょう・砂糖で調味する。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	226kcal
蛋白質	12.0g
脂質	10.8g
カルシウム	53mg
鉄	1.9mg
食塩	1.3g
ビタミンA	345IU
ビタミンB1	0.24mg
ビタミンB2	0.19mg
ビタミンC	56mg
繊維	0.7g

## ●バランス診断

