

# 秋

## AUTUMN

1. つくね芋かん
2. さつま揚げ
3. つくね芋の酢物
4. 春菊となめこのくず煮
5. 春菊のみそ白和え
6. 春菊のタラコソースかけ
7. チンゲン菜とゆで豚の梅和え
8. チンゲン菜の牛肉ねぎソース



リンドウ

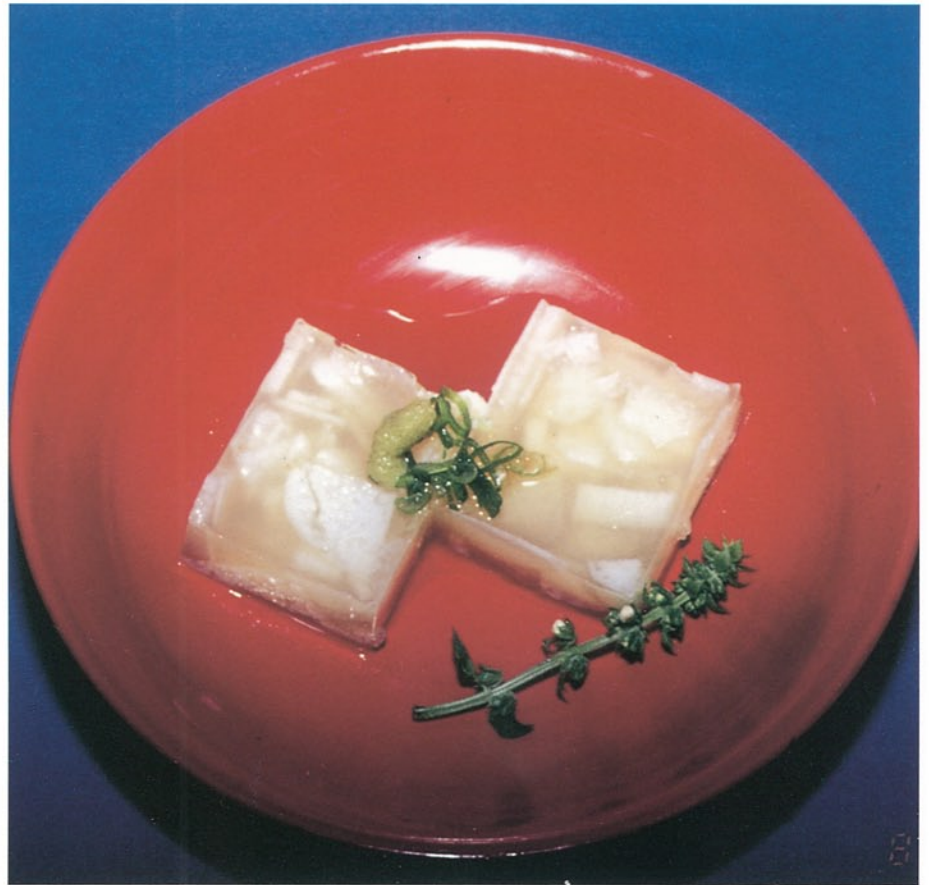
## 1 つくね芋かん

## ●いい伝え、自慢したいこと

つくね芋が姿を変え、秋らしくしっとり  
と仕上がりました。

芋は食物繊維も多く含まれ、胃腸の働き  
を良くするなどと言われています。

そのきめの細かさ、味のまろやかさを損  
なうことなくいただけます。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

山芋類はほかの芋と違って生で食べられるのが特徴です。でんぷん消化酵素のジアスターゼを多く含み、たくさん食べてもおなかをこわさないのはそのためです。

## ●作り方

1. つくね芋は皮をむいてみじん切りにする。寒天・板ゼラチンは、それぞれ水で戻しておく。
2. 鍋に合わせ汁と寒天・ゼラチンを入れ煮つめる。  
2のあら熱をとり、芋を混ぜ水でぬらした流し箱に流し、冷まして
3. から冷蔵庫で固める。  
かけつゆの材料を煮立て、削りがつおをいれて約3分間煮てこす。  
つくね芋かんを4等分して、おろしわさびを加え4をかける。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	90kcal
蛋白質	2.5g
脂質	0.4g
カルシウム	11mg
鉄	0.6mg
食塩	2.0g
ビタミンA	0IU
ビタミンB1	0.07mg
ビタミンB2	0.03mg
ビタミンC	9mg
繊維	0.3g

## ●バランス診断



材料と分量		
	1人分めやす	4人分めやす
つくね芋	60g	250g
寒天	0.5g	2g (1/4本)
板ゼラチン	0.5g	2g (1/2枚)
合わせ汁		
だし	35cc	150cc(カップ3/4)
塩	0.8g	3g(小さじ2/3)
薄口しょうゆ	1g	4g(小さじ2/3)
かけつゆ		
だし	35cc	150cc(カップ3/4)
薄口しょうゆ	6g	24g(大さじ1・1/3)
みりん	6g	24g(大さじ1・1/3)
わさび	少々	少々

## 2 さつま揚げ

## ● いい伝え、自慢したいこと

つくね芋は山芋の一つで、秋が深まるごとにその味を増すとわれています。揚げの中には白身魚・イカ・枝豆・キクラゲなど、色どりも美しく栄養価も高くなっています。あつあつでそのままでも十分おいしくいただけますが、おろし大根と共にいただくとさっぱりとまた美味しくなります。



## ● 健康づくりのために……(栄養アドバイス)

山芋類は古くからとろろ汁として食用に供されていますが、薬用として滋養強壮薬にも用いられました。和菓子の原料に利用されるほか、加工用としては、はんぺん、がんもどき、かまぼこ、そばの添加物として広く利用されています。

## ● 作り方

1. イカは皮をむき水切りし、細く切る。
2. いもは皮をむいて、酢水で洗い水気をふいてすり鉢でなめらかにする。
3. すり身と2をあわせてなめらかになるまですり混ぜ、Aと1を加えて十分すり混ぜる。
4. 枝豆は塩ゆでしさやから外し、キクラゲは細く刻み、白ゴマとともに3に加え混ぜる。
5. 油を付けたスプーンですくい、165℃～170℃の油に落とす。裏返しながらこんがり揚げ揚げる。

## ● 栄養量(1人分)

エネルギー	344kcal
蛋白質	30.9g
脂質	18.1g
カルシウム	119mg
鉄	2.2mg
食塩	1.2g
ビタミンA	36IU
ビタミンB1	0.35mg
ビタミンB2	0.48mg
ビタミンC	2mg
繊維	0.9g

## ● バランス診断



材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
白身魚すり身	100g	400g
イカ	40g	160g(1パイ)
つくねいも	15g	60g
卵	5g	20g(1/3個)
塩	0.5g	2.5g(小さじ1/2)
砂糖	0.8g	3g(小さじ1)
小麦粉	3g	8g(小さじ1)
片栗粉	3g	9g(小さじ1)
枝豆(冷凍さやつぎ)	40g	150g
キクラゲ(戻したもの)	5g	20g
白ごま	5g	18g(小さじ2)
揚げ油	10g	40g
酢	少々	少々

## ●いい伝え、自慢したいこと

つくね芋のさっぱりとした味と、柿の口ざわりの良い甘さが秋にふさわしい酢物です。

ごまの風味が良く、塩分も少なくさっぱりと仕上がりました。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

- ・つくね芋はアミラーゼを含むため、生食してもでん粉はよく消化されます。加熱するとアミラーゼの作用が失われるため、かえって消化しにくくなります。
- ・組み合わせには、魚の照り焼、実だくさんの汁物がよいでしょう。

## ●作り方

1. つくね芋はきれいに洗い皮をむき、短冊切りにする。
2. 柿は皮をむき1と同じく短冊切りにする。
3. 三杯酢を作る。
4. 1・2をあわせて三杯酢であえる。仕上がりに白ごまをふる。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
つくね芋	25g	100g
柿	25g	100g
味付のり	1g	4g(4枚)
<b>三杯酢</b>		
みりん	6g	24g(小さじ4)
薄口しょうゆ	3g	12g(小さじ2)
酢	8g	30g(大さじ2)
白ごま	1g	5g(小さじ1)

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	67kcal
蛋白質	1.6g
脂質	0.8g
カルシウム	20mg
鉄	0.6mg
食塩	0.6g
ビタミンA	136IU
ビタミンB1	0.05mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	23mg
繊維	0.2g

## ●バランス診断



## 4 春菊となめこのくず煮

## ● いい伝え、自慢したいこと

温かいすまし汁の春菊のほのかな香りが、口いっぱいひろがります。

また、なめこのとろみが体全体をあたためてくれます。

春菊の鮮やかな緑と、かわいらしい黄菊の黄色で色も楽しめます。



## ● 健康づくりのために……(栄養アドバイス)

春菊はカルシウム、鉄、ビタミンAが豊富です。緑の濃い野菜はできるだけたくさん食べるようにしましょう。なべものには白菜ばかりでなく、ぜひ加えたい野菜です。

## 材料と分量

	1人分めやす	4人分めやす
豆腐	25g	100g(1/2丁)
春菊	50g	200g
黄菊	8g	30g
なめこ	25g	100g
だし	100cc	400cc(2カップ)
酒	4g	15g(大さじ1)
みりん	4g	12g(小さじ2)
しょうゆ	6g	24g(小さじ4)
片栗粉	4g	9g(大さじ1)

## ● 作り方

1. 春菊は塩ゆでにし、ざく切りにする。
2. 黄菊は酢水でさっとゆでる。
3. なめこは熱湯に通す。
4. だし汁に調味料Aを入れ、すまし汁を作り一煮立ちさせる。
5. とうふを1cm角細の目に切り、4に入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

## ● 栄養量(1人分)

エネルギー	61kcal
蛋白質	4.2g
脂質	1.5g
カルシウム	89mg
鉄	1.8mg
食塩	1.0g
ビタミンA	1,078IU
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.18mg
ビタミンC	21mg
繊維	0.7g

## ● バランス診断



## ● いい伝え、自慢したいこと

春菊の奥深い緑色が食欲をそそります。豆腐のやわらかい中にある春菊のしゃきとした歯ごたえが何とも言えません。また、春菊独特の香りが、みそと調和し、季節感と共に食欲を増す一品です。炒りごまをかけても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)

豆腐にスキムミルクを加えているので、カルシウムを多くとることができます。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
春菊	30g	120g
人参	10g	50g
こんにゃく	25g	100g
だし	50cc	200cc(1カップ)
みりん	5g	18g(大さじ1)
しょうゆ	3g	12g(小さじ2)
<b>あえ衣</b>		
もめん豆腐	50g	200g
いりごま	10g	36g(大さじ4)
みそ	5g	18g(大さじ1)
スキムミルク	6g	24g(大さじ4)

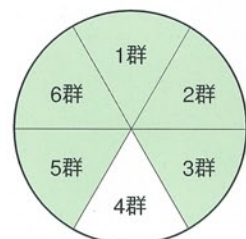
## ● 作り方

1. 春菊は固めにゆでてザク切りにする。人参は短冊切りにし、やわらかくゆでる。
2. こんにゃくは短冊切りにしゆでる。小鍋にだしと調味料をあわせて火にかけ、こんにゃくを水気を切って入れ煮る。
3. 豆腐はざっとつぶしてゆで、しっかり水気を切る。
4. すり鉢にごまを入れてすり、豆腐と調味料を加えてよくすり混ぜる。
5. あえ衣に、春菊・人参・こんにゃくを加えてあえる。

## ● 栄養量(1人分)

エネルギー	154kcal
蛋白質	9.1g
脂質	8.3g
カルシウム	294mg
鉄	2.8mg
食塩	1.3g
ビタミンA	981IU
ビタミンB1	0.15mg
ビタミンB2	0.23mg
ビタミンC	7mg
繊維	0.8g

## ● バランス診断



## 6 春菊のたらこソースかけ

## ●いい伝え、自慢したいこと

しゃきとした歯ごたえのある春菊にピリッと辛めのたらこソースが、食欲の秋にぴったりの一品です。

いつもの食卓にはないソースで、旬の春菊を楽しめます。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

一般に売られているたらこはスケソウダラの卵巣を塩漬けにしたものです。注意したいのは発色剤と着色剤の両方使われているものと、発色剤だけのケースがあります。スーパーに並んでいる無着色たらこというのは、この発色剤だけのケースです。はちきれんばかりに盛り上がったものが良い品です。

## ●作り方

1. たっぷりの湯に油と塩を入れ、春菊を固めにゆでる。
2. たらこソースを作り1にかける

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	169kcal
蛋白質	6.9g
脂質	14.7g
カルシウム	72mg
鉄	1.6mg
食塩	1.6g
ビタミンA	1,492IU
ビタミンB1	0.18mg
ビタミンB2	0.27mg
ビタミンC	16mg
繊維	0.7g

## ●バランス診断



材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
春菊	75g	300g
油	少々	13g(大さじ1)
塩	少々	5g(小さじ1)
たらこソース		
辛たらこ	18g	70g
マヨネーズ	10g	42g(大さじ3)
サラダ油	7g	26g(大さじ2)
酢	4g	15g(大さじ1)

## 7 チンゲン菜とゆで豚の梅和え

吉田村食生活改善推進協議会

## ●いい伝え、自慢したいこと

チンゲン菜は秋のはじめに収穫できる緑黄色野菜として、吉田村でも盛んに栽培されるようになりました。

炒め物やミルク煮などとは一味違う、ゆでたチンゲン菜がおいしく食べられる一品です。

サラダ感覚で若い人からお年寄りまで喜ばれます。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

チンゲン菜は暑さに強い野菜なので、葉物が少なくなる夏には貴重な供給源になります。カロチン・カルシウムを豊富に含んでいます。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
豚肉うす切り	50g	200g
チンゲン菜	40g	160g (4株)
本しめじ	25g	100g (1パック)
梅干し	3g	9g (3~4ヶ)
にんにく(すりおろす)	1g	3g (1/2かけ)
ごま油	3g	13g (大さじ1)
酒	8g	30g (大さじ2)
しょうゆ	2g	6g (小さじ1)

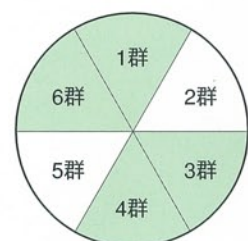
## ●作り方

1. 豚肉は5cmに切る。チンゲン菜も5cm長さに切る。
2. 根元は4~6ツに切り込みを入れる。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
3. なべにたっぷりの熱湯を沸かし、酒を加え、豚肉を1枚ずつ広げてさっとゆでる。ざるに取って冷ます。
4. しめじ、チンゲン菜もゆでて冷ます。
5. 梅干しのたねを取り、梅肉をたたく。
6. ボールに5とんにんにく・ごま油・しょうゆ少々をまぜ、和える。
7. 6と豚肉・チンゲン菜・しめじを和える。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	154kcal
蛋白質	10.2g
脂質	10.7g
カルシウム	57mg
鉄	1.5mg
食塩	1.1g
ビタミンA	342IU
ビタミンB1	0.43mg
ビタミンB2	0.31mg
ビタミンC	13mg
繊維	0.4g

## ●バランス診断





## 8 チンゲン菜の牛肉ねぎソース

## ●いい伝え、自慢したいこと

チンゲン菜はアブラナ科に属し、中国から導入された野菜で結球しないパクチョイ（白菜）一種で、茎が淡緑色のものをこう呼んでいます。チンゲン菜が日本で作られるようになったのは1960年代頃からです。吉田村でも秋の初め頃に収穫できる緑黄色野菜としてさかんに栽培されています。チンゲン菜の葉や茎はともにやわらかく、歯切れもよく、アクもないので、調理しても煮くずれしにくく、加熱することによって緑色がますます鮮やかになります。そのため、野菜をたっぷり食べたように感じます。

この料理は、オイスターソース（カキ油）を使って中華風に仕上げ、子供からお年寄りにもおいしくいただけるようになっています。



## ●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

- ・チンゲン菜にはカロチン（ビタミンA効力）が多く含まれるので、緑黄色野菜に属し、野菜の中でもカルシウム・ビタミンCが比較的多く含まれます。
- ・チンゲン菜の葉の部分に比べ茎は肉厚なので、調理によっては葉と茎に切り分けて使うといいでしょう。
- ・この料理には、海藻や乳製品を使って酢物やサラダ、汁物、煮物等と組み合わせていただきます。

## ●作り方

1. チンゲン菜は洗って3~4cm長さに切る。
2. 牛肉は細く切り、ねぎは小口切り、きくらげは水で戻し千切りにする。
3. Aの調味料を合わせておく。
4. 中華鍋を熱して、ごま油少々をなじませ、1を炒めて酒・塩少々を振り、水カップ1を入れる。沸とうして葉の色が濃くなったら、ザルにあげて冷まし水気をしっかり切って器に盛る。
5. 同じ鍋で牛肉・きくらげを炒め、更にねぎを加えて3を流し入れ炒める。全体に味がなじんだら4のチンゲン菜の上にかける。

## ●栄養量(1人分)

エネルギー	141kcal
蛋白質	11.4g
脂質	7.7g
カルシウム	104mg
鉄	1.9mg
食塩	1.1g
ビタミンA	652IU
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.21mg
ビタミンC	25mg
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
チンゲン菜	40g	160g (8株)
牛肉（薄切り）	100g	400g
きくらげ（生）	5g	20g
ねぎ	10g	40g (1本)
オイスターソース	小さじ1	小さじ4
コチュジャン	小さじ1	小さじ4
しょうゆ	11g	小さじ8
さとう	2.5g	小さじ4
酒	15g	大さじ4
にんにく	少々	少々
ごま油	少々	少々
油	少々	少々
塩	少々	少々