

冬

WINTER

1. いのししの炊き込みごはん
2. しし肉のスタミナ煮
3. へか汁
4. いのしし肉のすみそ和え
5. 栃鶏のたたら煮
6. 栃鶏のレバーの辛みいため
7. 栃鶏の皮のきんぴら
8. 栃鶏の田舎風スープ



ネコヤナギ

●いい伝え、自慢したいこと

寒い冬の日、貯えた野菜を入れたししごはんをしてみてくださいはいかがですか。又、変わった味で楽しめると思います。おじいちゃん、お父さんのいのしし話を食べながら聞いてもいいですね。



●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

味付けご飯の場合、塩分の多い副菜は控えないと塩分の取り過ぎになります。海藻や野菜を使った料理と組み合わせましょう。

材料と分量		
	1人分めやす	4人分めやす
さといも	20g	80g
人参	10g	30g
ごぼう	7g	28g
しいたけ	10g	40g
ねぎ	8g	32g
いのしし肉	20g	80g
ちくわ	12g	48g
しょうが	2g	8g
酒	4g	15g (大さじ1)
しょうゆ	4.5g	18g (大さじ1)
さとう	1g	4.5g (大さじ1/2)
塩	0.5g	2g (小さじ1/2弱)
水	100cc	400cc
米	5勺	280g (2合)

●作り方

1. しし肉はうすく切り、しょうがを入れた熱湯にさっと通してくさを消し、小口切りにする。
2. 米を洗い上げ、水を切ったあとで酒をまぶす。(かまの中で)
3. 里いも・人参・ごぼう・椎茸を切る。
4. 2の中に1・3を入れ炊き込む。
5. 出来上がったごはんに、ねぎ・しょうがをのせて食べる。

●栄養量(1人分)

エネルギー	325kcal
蛋白質	12.0g
脂質	2.1g
カルシウム	25mg
鉄	1.5mg
食塩	1.5g
ビタミンA	448IU
ビタミンB1	0.40mg
ビタミンB2	0.15mg
ビタミンC	5mg
繊維	0.7g

●バランス診断



2 しし肉のスタミナ煮

● いい伝え、自慢したいこと

脂ののったしし肉に、ニンニク・ニラが加わり、まさにスタミナ煮という名がぴったりの一品です。

酒のつまみとして、お父さんにも喜ばれます。



● 健康づくりのために……(栄養アドバイス)

〈臭みの強いものとニンニクは相性がよい〉

豚のレバー、とりのもつ、イワシ、サンマなどにニンニクを入れて煮ると不思議にニンニクのにおいも、他の素材のにおいもあまりしなくなります。ニンニクの臭みと、材料の強い臭みがお互いに消し合ってくれるものと思われま

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
いのしし肉	70g	280g
ニラ	10g	40g
人参	5g	20g
ニンニク	6g	24g
砂糖	4.5g	18g <small>(大さじ2)</small>
酒	12cc	48cc
みそ	12g	60g
油	4g	16g

● 作り方

1. 油を熱し、スライスしたニンニクを炒める。
2. 肉を加えて炒め、肉の色が変わったら酒・砂糖・みそを加え煮る。
3. 煮汁が少なくなったら、ニラ・人参を加え炒める。

● 栄養量(1人分)

エネルギー	173kcal
蛋白質	16.0g
脂質	7.2g
カルシウム	12mg
鉄	1.2mg
食塩	0.1g
ビタミンA	385IU
ビタミンB1	0.96mg
ビタミンB2	0.25mg
ビタミンC	5mg
繊維	0.3g

● バランス診断



3 へか汁

● 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芯まで暖まるごちそうになっています。へか鍋を使って作るのでへか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。



● 健康づくりのために……(栄養アドバイス)

- ・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。
- ・独特な臭みを持っているため、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。
- ・この料理は一品でバランス・ボリュームともほぼ満たされますが、海草と胡麻等を使った和え物を組み合わせてみましょう。

● 作り方

1. しし肉は1cm長さ位に切る。
2. 各々の具を食べやすい程度に切る。
3. だし汁で、しし肉・具を柔らかくなるまで煮る。
4. 柔らかくなったら、春菊とみそを加える。

● 栄養量(1人分)

エネルギー	124kcal
蛋白質	9.3g
脂質	4.8g
カルシウム	80mg
鉄	1.7mg
食塩	1.1g
ビタミンA	275IU
ビタミンB1	0.17mg
ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	12mg
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
いのしし肉	20g	80g
しいたけ	10g	40g
白菜	30g	120g
ごぼう	45g	180g
里いも	20g	80g
えのきだけ	10g	40g
人参	5g	20g
ちくわ	5g	20g
油揚げ	10g	40g
豆腐	20g	80g
ネギ	15g	60g
春菊	3g	12g
水	150cc	600cc
醤油	5cc	20cc
みそ	1.5g	6g

4 いのしし肉のすみそ和え

●いい伝え、自慢したいこと

いのしし肉を湯通ししただけですが、くさみもなくあっさりと食べられます。



●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

〈酒の肴には塩辛いものを避ける〉

塩分のとりすぎは高血圧を促進させ、心臓や腎臓にも負担をかけて良くないことは知っていても、減塩はむずかしいものです。日本酒には漬物や佃煮、塩辛などが合うので取り過ぎになりがちですが、むしろ胃の粘膜を保護するチーズなどをとるようにしたいものです。酒の肴は種類を多く、塩分を控えめにしたものを揃えたいものです。

●作り方

1. いのしし肉を一口サイズに薄くスライスし、しょうがを入れた熱湯でかたならない程度に湯通しする。
2. 酢みそをつくり、しし肉と混ぜ合わせる。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
いのしし肉	70g	280g
白みそ	35g	140g
ねぎ	15g	60g
酢	9g	36g(大さじ2.5)
砂糖	3g	12g(大さじ2)

●栄養量(1人分)

エネルギー	159kcal
蛋白質	18.5g
脂質	4.7g
カルシウム	41mg
鉄	2.2mg
食塩	3.3g
ビタミンA	72IU
ビタミンB1	0.96mg
ビタミンB2	0.27mg
ビタミンC	6mg
繊維	0.7g

●バランス診断



5 栃鶏のたたら煮

●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鋼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。



●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

- ・ 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スープにしたり、皮をきんぴらにしたり、レバーを炒め物にします。栃鶏が手に入らない場合は鶏肉を使ってみましょう。

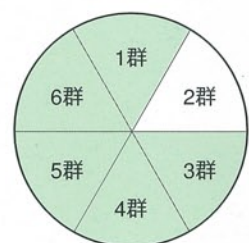
●作り方

1. 栃鶏は食べやすい一口大のそぎ切り。干しいたけはさっと水洗いし、かぶる位の水に入れ、落としふたをしてやわらかく戻し軸を切る。つけ汁はこしてからだし汁と合わせる。
2. こんにゃくは水からゆで、沸とうして5分したら水にとって冷まし、一口大のちぎりこんにゃくにする。
3. れんこん・ごぼうは、それぞれ一口大に乱切りにし、酢水でアク抜きをする。
4. さといもはたわしでこすってきれいに洗い、上下を少し切り落として皮をむき、水に放す。塩少々を加えて水で何回かゆで、ぬめりを取る。
5. 鍋にサラダ油を熱し鶏肉を入れ、肉の色が変わったら水気を切った野菜を次々に加え炒める。
6. 全体に油がまわったらざるにあげ、熱湯をまわしかけ油抜きする。
7. 水気を切った鍋に移し、1のだし汁とAの調味料を加え強火で煮る。煮立ったらアクをとり、落としふたをして汁気がなくなるまで煮る。
8. 器に盛り、さっとゆでたさやえんどうを斜めに切り、散らす。

●栄養量(1人分)

エネルギー	252kcal
蛋白質	12.8g
脂質	12.6g
カルシウム	54mg
鉄	1.9mg
食塩	1.9g
ビタミンA	1,108IU
ビタミンB1	0.18mg
ビタミンB2	0.25mg
ビタミンC	24mg
繊維	1.4g

●バランス診断



材料と分量		
	1人分めやす	4人分めやす
栃鶏(モモ)	50g	200g
干しいたけ	5g	20g(小8枚)
こんにゃく	25g	100g(1枚)
ごぼう	25g	100g
れんこん	25g	100g
人参	25g	100g
さといも	30g	120g(8個)
サラダ油	8g	24g(大さじ2)
だし汁(しいたけ戻し汁とあわせて)	50cc	200cc(カップ1)
酒	15g	60g(大さじ3)
砂糖	15g	60g(大さじ3)
しょうゆ	15g	60g(大さじ5)
みりん	10g	40g(大さじ2)
(冷)さやえんどう	5g	20g(6枚)

6 栃鶏のレバーの辛みいため

● 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、昔から村人達は大切にしてきました。栃鶏の肉質は適度な歯応え、芳香など優れた食用鶏として高い評価をうけています。庭先飼いで青菜を食べて育ちます。辛みと薬味がほど良くきいた食べやすい炒め物です。



● 健康づくりのために……(栄養アドバイス)

《味のよいレバー料理》

コツは血抜ききのあとに浸すたれにあります。たれは、しょうゆとその一割のみそ、少量の砂糖、おろしたニンニク、しょうがを混ぜます。このたれに血抜きしたレバーを漬け込み、十分に味がしみたら油で炒めます。レバーのうまみに風味が加わり、臭みは全く感じられません。レバーは新鮮なものを使いましょう。

材 料 と 分 量		
	1人分めやす	4人分めやす
栃鶏のレバー	50g	200g
しょうが薄切り	2g	8g(2~3枚)
ター菜	40g	150g
赤とうがらし	1/2本	2本
しょうが(みじん切り)	5g	20g(小さじ1)
ねぎ(みじん切り)	8g	30g(大さじ2)
しょうゆ	10g	36g(大さじ2)
酢	2g	7g(大さじ1/2)
酒	3g	15g(大さじ1)
砂糖	2g	6g(小さじ2)
ごま油	1g	4g(小さじ1)
塩	0.4g	1.7g(小さじ1/3)
片栗粉	3g	9g(小さじ1)
油	7g	26g(大さじ2)

● 作り方

1. 栃鶏レバーは膜や脂肪、血の固まりを取りのぞき、水に1時間さらす。
2. なべに水カップ3、しょうがの薄切り、塩少々を入れ火にかけ、煮立つ直前に1を入れ煮立てないようにしながら8分通り下ゆりする。
3. ター菜は一口大に切る。
4. 赤とうがらしは水につけ、へたを切り種を抜く。
5. 合わせ調味料を混ぜ用意しておく。片栗粉も水どきしておく。
6. 中華鍋を熱し、油を入れ赤とうがらしを黒くなるまで炒めて取り出し、しょうがとねぎのみじん切りを香りが立つまで炒める。
7. 6にター菜を入れて炒め、全体に油がまわったら鶏レバーをいれ、Aを加えて強火で手早く炒め、水どき片栗粉でとろみをつける。

● 栄養量(1人分)

エネルギー	167kcal
蛋白質	11.0g
脂質	9.6g
カルシウム	40mg
鉄	5.2mg
食塩	2.1g
ビタミンA	23,662IU
ビタミンB1	0.21mg
ビタミンB2	0.95mg
ビタミンC	33mg
繊維	0.5g

● バランス診断



7 栃鶏の皮のきんぴら

食品数 5

季節……冬

吉田村食生活改善推進協議会

●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、昔から村人達は大切にしてきました。栃鶏の肉質は適度な歯応え、芳香など優れた食用鶏として高い評価を受けています。庭先飼いで青菜を食べて育ちます。栃鶏の皮は歯ごたえが良く、シャッキリと仕上がります。



●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

〈とり肉の皮はこうすれば役立つ〉

とり肉の皮のプツプツがいやだからといって、とり肉を食べない方がいますし、料理によっては皮を除くことがあります。皮を細切りにしてゆで、酢じょうゆに漬けておいてきゅうりや、ゆでキャベツの千切りと混ぜた酢の物や、もやし・ピーマンなどの炒め物に入れるなどのほか、煮出してスープを作るとコクが出ておいしいものです。肉の量が少ないときは冷凍して保存します。

●作り方

1. ごぼうは流水でよく洗い、細く長めのさがぎにし、酢水に放し、アク抜きをする。
2. 人参もごぼうと同様にさがぎにする。
3. 赤とうがらしは種を抜き、小口切りにする。
4. 鍋にサラダ油を入れ、一口大に切ったとり皮をしっかりと炒める。
5. とり皮に十分火が通ったら、赤とうがらしとごぼうを入れ強火で炒める。
6. ごぼうがやわらかくなったら人参を入れ、Aの調味料を入れて炒り煮する。
7. パットに広げて冷まし、最後に炒った白ごまをふって混ぜる。

●栄養量(1人分)

エネルギー	334kcal
蛋白質	9.9g
脂質	25.9g
カルシウム	92mg
鉄	2.2mg
食塩	2.2g
ビタミンA	1,190IU
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.14mg
ビタミンC	3mg
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
ごぼう	25g	100g
人参	25g	100g
栃鶏の皮	50g	200g
赤とうがらし	1g	4g(1本)
サラダ油	2g	6g(大さじ1/2)
酒	4g	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	14g	54g(大さじ3)
白いりごま	5g	18g

●いい伝え、自慢したいこと

栃鶏とは、吉田村の地鶏で鳥の間ではもっとも肉質が良くおいしいといわれ、昔から村人達は大切にしてきました。栃鶏の肉質は適度な歯応え、芳香など優れた食用鶏として高い評価を受けています。庭先飼いで青菜を食べて育ちます。冬に体の芯まで温まるスープです。栃鶏を子供の喜ぶだんご状にし、家族みんなで楽しみながら味わえます。



●健康づくりのために……(栄養アドバイス)

スキムミルク（脱脂粉乳）は、乳製品の中でも特にカルシウム分がたっぷり含まれています。スキムミルク大さじ3を溶くと牛乳と同じ濃度になります。脂肪分はほとんどないので、肥満ぎみの方にも安心です。いろいろな料理にとり入れる工夫をすると、効果的にカルシウムをとることができます。

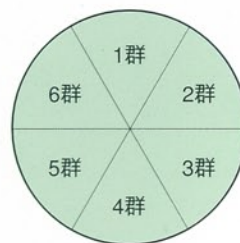
●作り方

1. 栃鶏のひき肉に、ねぎのみじん切り・塩を入れだんごにする。（つなぎに卵・スキムミルクを使う）
2. 各々の野菜を色紙切りにし、厚手の深鍋をよく熱しバターを溶かして、にんじん・かぶ・ねぎを焦がさないよう炒める。
3. 全体にバターがまわったら、分量の湯を少しずつ加え、蓋をししないで強火で煮る。20～30分煮たところで、じゃがいも・栃鶏だんごを加え、さらに10～15分煮てから、みそを加える。
4. 生クリームを落としてコクをつける。
5. 仕上げにパセリを散らす。

●栄養量(1人分)

エネルギー	294kcal
蛋白質	15.4g
脂質	16.8g
カルシウム	130mg
鉄	2.4mg
食塩	1.8g
ビタミンA	2,160IU
ビタミンB1	0.19mg
ビタミンB2	0.34mg
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
じゃがいも	50g	200g
かぶ	60g	400g
にんじん	40g	160g
ねぎ	20g	80g
スキムミルク	3g	12g(大さじ1)
卵	15g	60g(1個)
バター	4g	12g(大さじ1)
湯	1.5カップ	3カップ
みそ	8g	35g
生クリーム	15g	60g(大さじ4)
パセリ	2g	8g
栃鶏のひき肉	50g	200g
塩	0.5g	2g(小さじ1/5)