

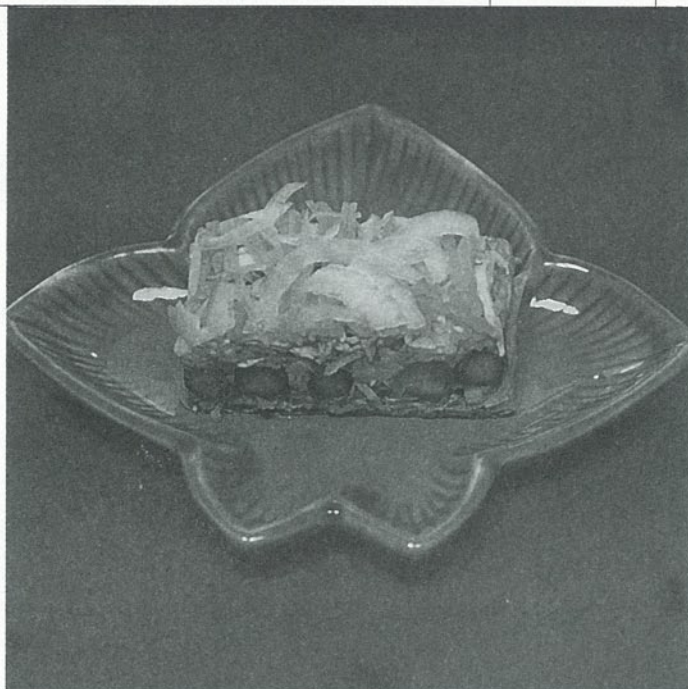
伝えていききたい故郷の味覚

春

の編

●いい伝え 自慢したいこと

アスパラガスは、独特な香りと上品な味を持ち、戦後肉食の普及とともに消費が増えている食品の1つです。春に盛り土をして、土の中で伸長した若茎を収穫するホワイトアスパラガスは、缶詰の原料として使われます。盛り土をせず、光に当てたまま生長させて収穫するグリーンアスパラガスは、生食がほとんどです。春先の野菜が不足しがちな時に収穫でき、食卓をにぎわしてくれます。この料理は、子供が嫌いな人参やセロリーも一緒に押し寿司風にする事で、見た目の楽しさを工夫してみました。



●作り方

- ①グリーンアスパラガスは、4～5分茹で、水気をきる。
- ②セロリーはすじを取り、その他の野菜と共に細い線切りにする。
- ③押し寿司の型にアスパラを敷き、カニかまぼこ、野菜を色どり良く重ねて、押しをする。
- ④4人分に切り、皿に盛り、三杯酢をかけて食べる。

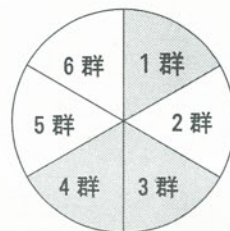
●アドバイス

- アスパラガスは、たんぱく質や灰分が多く、高血圧予防効果のある成分も含まれています。
- アスパラガスは、鮮度が低下しやすく、茹ですぎると、くずれやすくなるので、収穫後すぐに短時間で茹でるのが鮮やかな緑を生かすコツです。
- 三杯酢のあっさりした味付は、肉や魚等のたんぱく質を使った揚げ物に添えるのにぴったり一品です。

●栄養量 (1人分)

エネルギー	57 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	0.2 g
カルシウム	38 mg
鉄	0.9 mg
食塩	1.4 g
ビタミンA	536 IU
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.12 mg
ビタミンC	20 mg
繊維	0.9 g

●バランス診断



材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
グリーンアスパラガス	50 g	200 g
レタス	5 g	20 g
カニかまぼこ	10 g	40 g
セロリー	5 g	20 g
人参	10 g	40 g
玉葱	10 g	40 g
キャベツ	20 g	80 g
胡瓜	20 g	80 g
砂糖	4 g	大さじ 2
酢	11 g	大さじ 3
しょうゆ	7 g	大さじ 2

●いい伝え 自慢したいこと

仁多の遅い春を待ちかねたように、畑にニョキニョキ芽を出したアスパラガスをグラタンにしてみました。深い自然の風味を損なわないように大切にホワイトソースで包んだ一品は子供からお年よりまで、よろこんでもらえる春の味覚です。



●作り方

- ①アスパラガスは、塩少々入れた熱湯で茹でる。
- ②玉ネギは、薄切りにし、油で合びき肉と炒める。
- ③バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースをつくり、炒めた玉ネギ、肉と混ぜ合わせ塩、こしょうで味をつける。
- ④グラタン皿にバターを塗り、混ぜ合わせたホワイトソースを $\frac{1}{2}$ 程度入れ、アスパラガスを並べ、残りのホワイトソースを入れる。
- ⑤粉チーズをふりかけ、バターの小片を乗せて、高温のオーブンで焼く。

●アドバイス

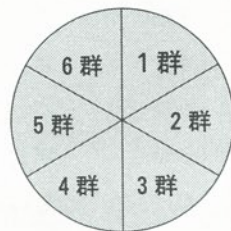
○6つの基礎食品のそったバランスの良い一品です。野菜の量が足りないで、サラダを添えるとバランス良くなります。

材 料 と 分 量		
1人分 (g)	4人分めやす	
アスパラガス	60g	200g
玉葱	30g	1ヶ
合びき肉	50g	200g
パン粉	50g	200g
小麦粉	4g	大さじ2
バター	7g	大さじ2
牛乳	100cc	400cc
塩	0.5g	小 $\frac{1}{2}$
こしょう	少々	少々
粉チーズ	2g	8g

●栄養量 (1人分)

エネルギー	477	kcal
たんぱく質	19.7	g
脂質	22.5	g
カルシウム	160	mg
鉄	1.9	mg
食塩	1.8	g
ビタミンA	391	IU
ビタミンB1	0.52	mg
ビタミンB2	0.42	mg
ビタミンC	10	mg
繊維	0.8	g

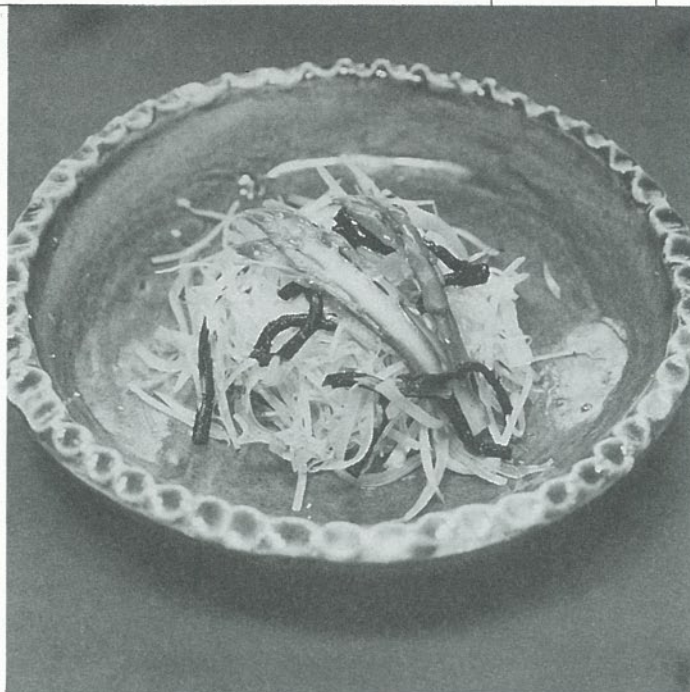
●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

あらめと並んで、もっと身近な海草のひじきを少し目先を変えて、ドレッシングで食べてみたいと思いました。春は取れたてのアスパラガスやセロリで香りも共に旬を楽しんでみたいものです。

季節の野菜の四季の味わいができるひじきの利用法いろいろ楽しんで下さい。また春のアスパラガスの甘みが一段引き立つサラダです。



●作り方

- ①ひじきは、洗って水に20～30分漬けてもどす。
- ②沸騰した湯にひじきを入れ、一度煮立てザルに取る。
- ③ひじきを3～4cmの長さに切り、④の練りわさび、しょうゆで味をつける。
- ④アスパラガスは、さっと茹で3～4cmの乱切りにする。
- ⑤セロリは、3～4cmの線切りにする。
- ⑥③の酢、しょうゆ、塩、サラダ油でドレッシングを作り、ひじき、アスパラガス、セロリを和え、器に盛る。

●アドバイス

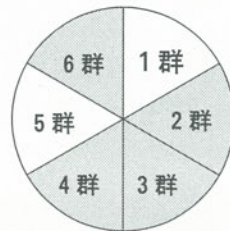
- ひじきやあらめなど海藻類はカルシウムやカリウムなどの無機質を多く含んでいます。
- 魚や肉の献立に加えるとバランスがとれます。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
長ひじき 1g	4g
アスパラガス 20g	8本
セロリ 25g	100g
練りわさび 大さじ¼	大さじ1
しょうゆ 4g	大さじ1
酢 7g	大さじ2
しょうゆ 3g	小さじ2
塩 0.5g	小さじ½
サラダ油 6g	大さじ1.5

●栄養量 (1人分)

エネルギー	66 kcal
たんぱく質	1.2 g
脂 質	6.0 g
カルシウム	28 mg
鉄	1.0 mg
食 塩	1.6 g
ビタミン A	81 IU
ビタミン B1	0.04 mg
ビタミン B2	0.05 mg
ビタミン C	4 mg
繊 維	0.4 g

●バランス診断

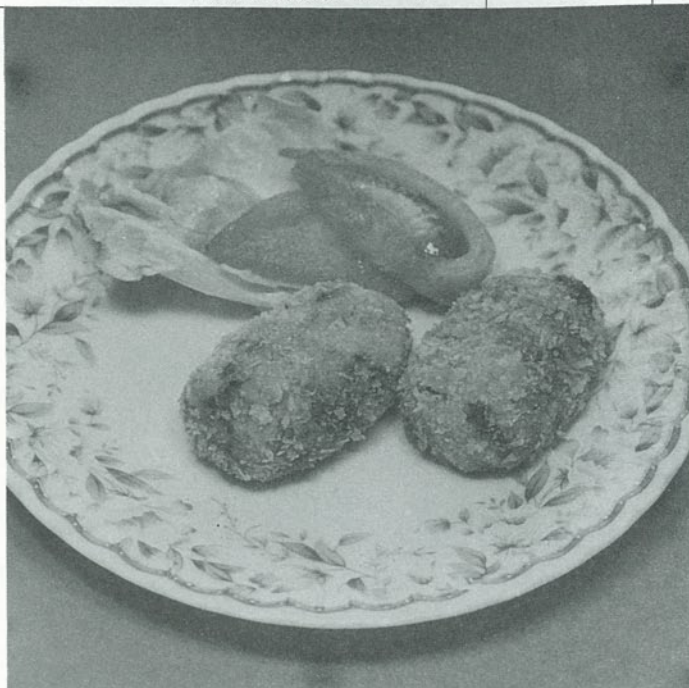


●いい伝え 自慢したいこと

シンプルなコロッケにホーレン草を加えてみました。

ホワイトソースでいただきます。

(バター大1 サラダ油大½ 小麦粉20g 牛乳250cc 塩小½ コショウ少々)



●作り方

- ①じゃがいもは皮をむき茹でてつぶす。
- ②玉ネギをみじん切りし、油でいため、ひき肉もいためる。
- ③沸騰した湯でほうれん草をさっと茹で小さく切る。
- ④じゃがいもに塩、こしょうし、卵黄を加え、手早く混ぜ、玉ネギ、ほうれん草を合わせ俵型にまとめる。
- ⑤小麦粉、水でのばした卵白、パン粉をまぶし、キツネ色に揚げる。
- ⑥レタス、トマトと共に盛りつける。

●アドバイス

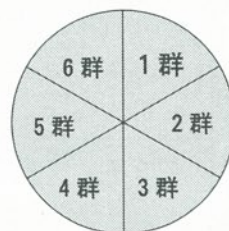
◇6つの基礎食品のそったバランスの良い一品です。揚げ物でカロリーが高くなっているの、あっさりとした和え物、酢物などと組み合わせます。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
じゃが芋 100g	400g
ひき肉 50g	200g
玉葱 20g	80g
ほうれん草 50g	200g
レタス 10g	40g
トマト 20g	1ケ
卵 15g	1ケ
小麦粉 2g	大さじ1
パン粉 3g	大さじ2
油 10g	40g
塩 0.6g	小さじ1
こしょう 少々	少々

●栄養量 (1人分)

エネルギー	283 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂 質	10.7 g
カルシウム	56 mg
鉄	3.7 mg
食 塩	0.9 g
ビタミンA	1062 IU
ビタミンB1	0.28 mg
ビタミンB2	0.35 mg
ビタミンC	62 mg
繊 維	1.1 g

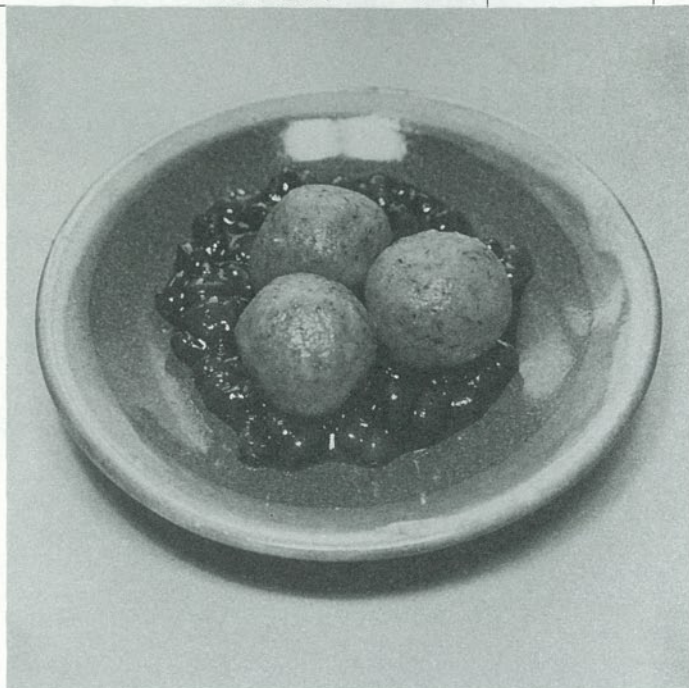
●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

子供の健康おやつにとホーレン草とスキムミルクをたっぷり使って仕上げました。

今回は小豆たれをかけましたが、きな粉にしても、しょう油だれでいただいても良いでしょう。



●作り方

- ①ホーレン草をゆで包丁を入れすり鉢でする。
- ②モチの粉にスキムミルクを水で溶かしたものとほうれん草を加えて耳たぶぐらいにこね、球に丸めて茹でる。
- ③楊子に指して皿に盛り上からあんのたれをかける。

●アドバイス

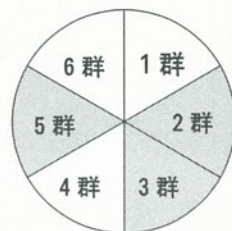
- ・だんごの中にほうれん草、スキムミルクを加えているので栄養価が高くなっています。ほうれん草の代わりにモロヘイヤでも使用できます。
- ・かなりエネルギーが高いため食べる量を考えましょう。

材 料 と 分 量	
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
餅米の粉	35 g 140 g
ホーレン草	25 g 100 g
スキムミルク	7 g 30 g
小豆あん	25 g 100 g
砂糖	8 g 大さじ 2
塩	0.2 g 小さじ $\frac{1}{5}$

●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	224 kcal
たん ぱ く 質	7.9 g
脂 質	0.9 g
カル シ ウ ム	105 mg
鉄	1.5 mg
食 塩	0.4 g
ビ タ ミ ン A	427 IU
ビ タ ミ ン B1	0.12 mg
ビ タ ミ ン B2	0.20 mg
ビ タ ミ ン C	17 mg
繊 維	0.8 g

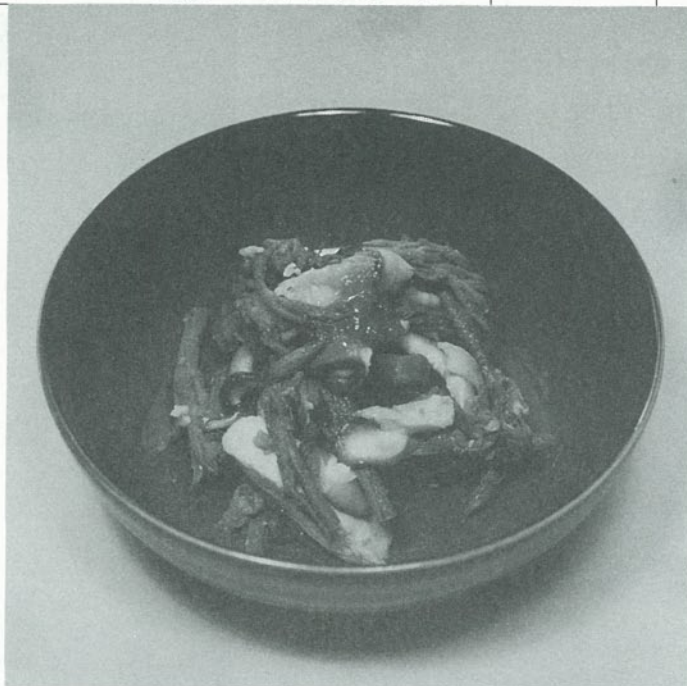
●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

たらの芽は、うどに似ていることから「ウドモドキ」とも言います。また、たらの芽、そしてたらの木の樹皮も糖尿病に効果があるということです。

たらの芽は、農薬等の恐れもなく、春の山で摘み取り、充分春の味を満喫できます。



●作り方

- ①鶏ムネ肉は、塩と酒をふりかけ蒸し煮にし、冷えたら2cm角に切る。
- ②たらの芽は、縦半分になり、石突きを取り除き沸騰した湯でさっと茹でてざるにあげる。
- ③梅干しは、種を取り、梅肉を包丁でたたき、Aの調味料と合わせる。
- ④鶏肉とたらの芽を梅肉ソースで和え、盛りつける。

●アドバイス

- 梅干しは、1個で2gの塩分を含んでいます。梅肉ソースをかける時は、下味は薄めにし、塩分のとりすぎに気をつけましょう。
- 海草をたっぷり使ったひじきや、海草サラダと組み合わせます。

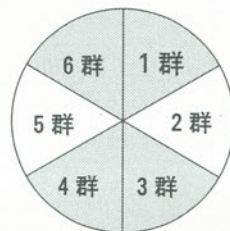
材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
たらの芽	40g	160g
椎茸	20g	80g
鶏むね肉	30g	120g
塩	0.2g	小さじ $\frac{1}{5}$
酒	7g	大さじ2
梅肉ソース		
梅干し	8g	32g
酢	7g	大さじ2
だし汁	7g	大さじ2
みりん	2g	小さじ1
ごま油	2g	小さじ1

A

●栄養量 (1人分)

エネルギー	112 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂 質	6.7 g
カルシウム	13 mg
鉄	1.0 mg
食 塩	2.0 g
ビタミン A	251 IU
ビタミン B1	0.12 mg
ビタミン B2	0.22 mg
ビタミン C	6 mg
繊 維	0.9 g

●バランス診断

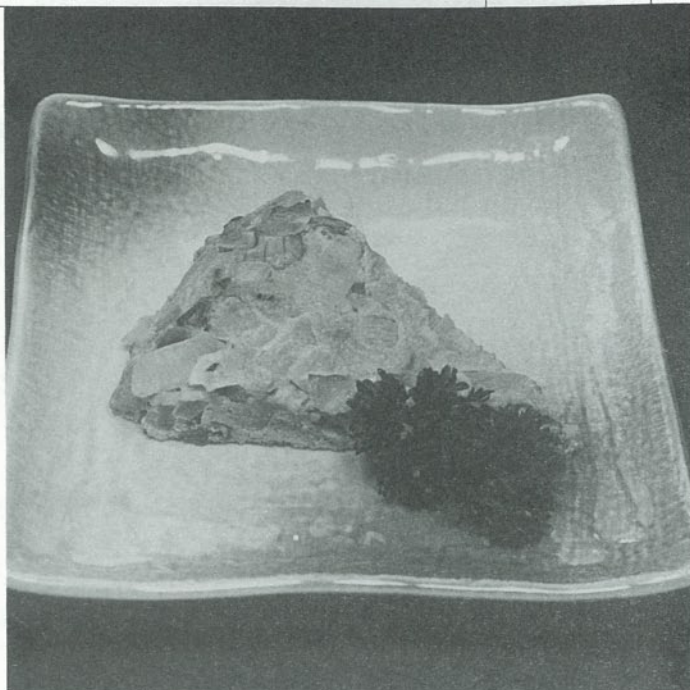


●いい伝え 自慢したいこと

たらの芽は、春の木の芽のうちでは王座格の山菜です。

春の若芽の10~15cmの柔らかいうちに採ります。たらの木は刺があるので手袋で採るようにします。

また二番芽も採ってしまうと木が枯れてしまうので、1芽は必ず残すようにします。



●作り方

- ①トマトは、熱湯に通し皮をむき1cm角に切る。
- ②たらの芽、玉ネギ、ベーコンは8mm角に切る。
- ③フライパンにバターを入れ玉ネギ、ベーコン、トマトをいためる。
- ④ボールに卵を割り入れ塩、コショウ、牛乳をいれほぐし、これをフライパンに流し入れる。
- ⑤半熟状になったら弱火にし蓋をして蒸し焼きにする。

●アドバイス

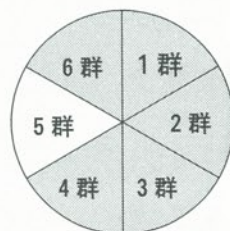
- ・トマトの酸味があり、色どりも良きたらの芽の独特の香りが卵とあう一品です。
- ・たらの芽は、天婦羅、お浸し、和え物、みそ汁の実などにもよくあいます。
- ・サラダや和え物、具だくさんのみそ汁と組み合わせます。

材 料 と 分 量		
	1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
卵	50 g	4 ケ
塩	0.5 g	小さじ½
牛乳	10 g	40 g
トマト	30 g	120 g
たらの芽	20 g	80 g
玉葱	30 g	120 g
ベーコン	10 g	40 g
バター	4 g	16 g
油	3 g	12 g

●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	210 kcal
たん ぱ く 質	9.4 g
脂 質	16.0 g
カル シ ウ ム	52 mg
鉄	1.4 mg
食 塩	1.0 g
ビ タ ミ ン A	581 IU
ビ タ ミ ン B1	0.16 mg
ビ タ ミ ン B2	0.38 mg
ビ タ ミ ン C	14 mg
繊 維	0.6 g

●バランス診断

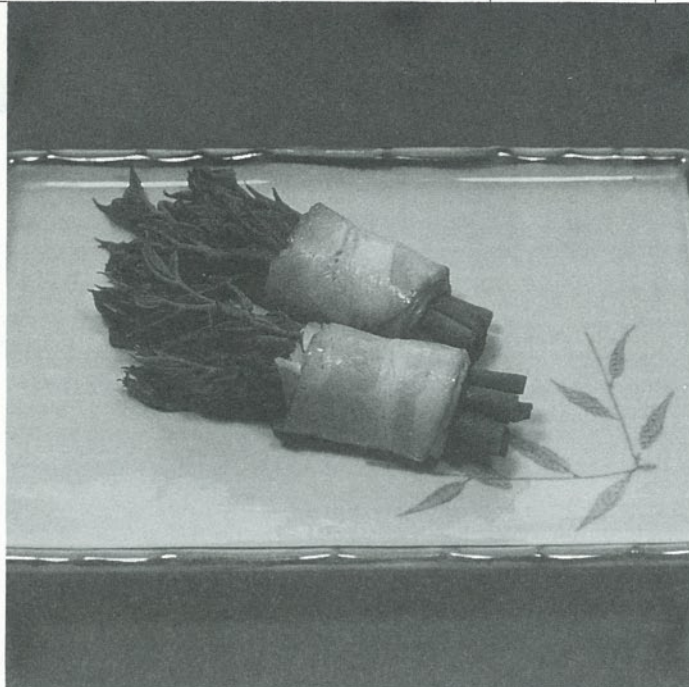


●いい伝え 自慢したいこと

山々の雪が消えかかる頃、たらの芽が大きくふくらみます。

山菜の王様といわれるたらの芽は、うどに類し、味にこくがあり、香気があって美味しいものです。

日本料理は季節ごとにそれぞれの味を持っており、春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は濃味が特徴という人もいます。献立に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たらの芽を色よく茹で塩、こしょうしておく。
- ②ベーコンを広げてたらの芽を適量のせま巻く。
- ③サラダ油をフライパンに入れ、ころがしながら焼く。

●アドバイス

- たらの芽がたくさん採れたら、塩漬にして保存します。後日、食べる時は流水で脱塩して料理すると生とちょっと違った風味が楽しめます。
- 焼魚や白和えと組み合わせるとバランス良くなります。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
たらの芽	80 g	320 g
ベーコン	20 g	80 g
塩	0.5 g	小さじ½
こしょう	少々	少々
油	4 g	大さじ1

●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	150 kcal
た ん ぱ く 質	6.9 g
脂 質	12.0 g
カ ル シ ウ ム	17 mg
鉄	1.1 mg
食 塩	1.0 g
ビ タ ミ ン A	428 IU
ビ タ ミ ン B1	0.24 mg
ビ タ ミ ン B2	0.24 mg
ビ タ ミ ン C	17 mg
繊 維	1.3 g

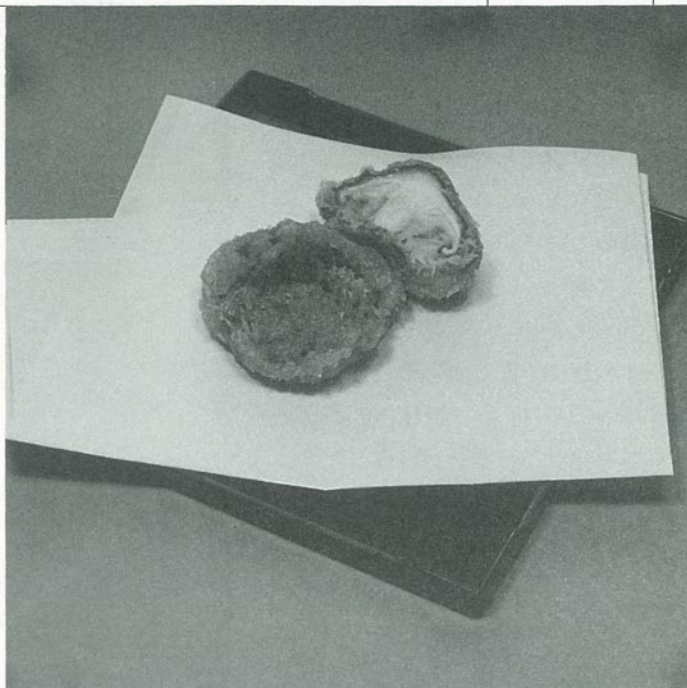
●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

仁多町の基幹産業のひとつとして導入された菌床椎茸を使ったらどうかと思います。

香りはつよくありませんが、原木椎茸と違った味もまたよいと思います。身近に手に入りますし、健康上も椎茸は注目されています。



●作り方

- ①椎茸は洗ってかたく絞り、石突きを切り落とす。
- ②じゃがいもは茹で、粉ふきいもにする。
- ③バター、塩、こしょうで味をつけ、つぶす。
- ④冷めたら、しその葉の線切りを混ぜる。
- ⑤椎茸の内側に片栗粉をまふし、じゃがいもを詰める。
- ⑥小麦粉、卵、パン粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ⑦レモンの絞り汁をかける。

●アドバイス

- ・椎茸などのきのこ類にはエネルギーはありませんので体重が気になる人には最適ですが、料理法によっては、高エネルギーにもなりますので注意しましょう。
- ・焼き魚や野菜の和え物と組み合わせるとバランスのよい食事になるでしょう。

材 料 と 分 量		
	1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
菌床椎茸	2枚	8枚
じゃが芋	40g	160g
青じそ	2枚	8枚
バター	大さじ1	大さじ4
塩	0.8g	小さじ½
こしょう	少々	
片栗粉	2g	8g
小麦粉	5g	20g
卵	10g	40g
パン粉	15g	60g
油	8g	32g

●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	300	kcal
たんばく質	4.5	g
脂 質	20.7	g
カルシウム	19	mg
鉄	0.7	mg
食 塩	1.2	g
ビ タ ミ ン A	407	IU
ビ タ ミ ン B1	0.09	mg
ビ タ ミ ン B2	0.13	mg
ビ タ ミ ン C	10	mg
繊 維	0.4	g

●バランス診断

