

伝えていききたい故郷の味覚

夏

の編

## ●いい伝え 自慢したいこと

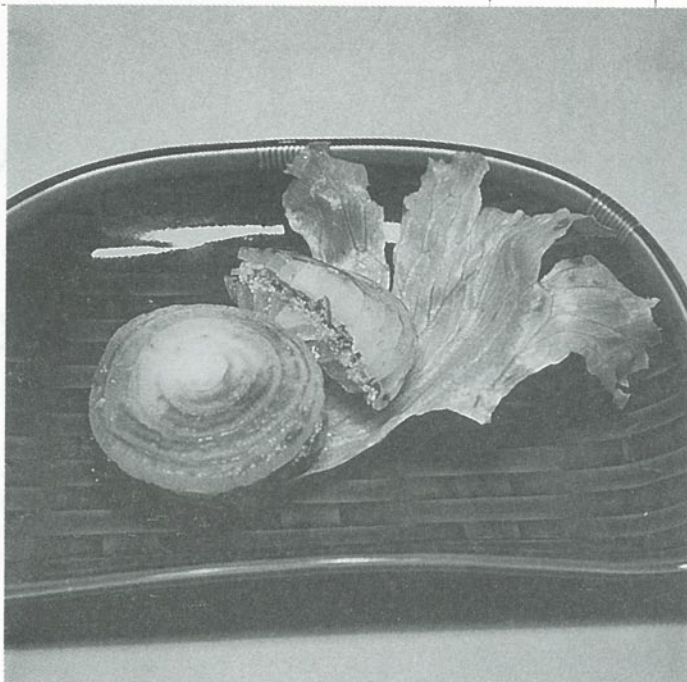
玉葱の栽培の歴史は古く、エジプトではピラミッド建設の労働者が食用したという記録があります。

原産地はペルシア地方で、あの美しいペルシアのサラサは玉葱の赤い薄皮から取り出した色素で、黄金色や褐色に染めたものです。

今では、世界各地に広まって野菜として栽培されています。

日本での栽培は、比較的新しく、明治に入ってからです。

玉葱の茶色の薄皮をむくと、白いピカピカした実がのぞき、なんとも可愛らしい感じがします。この料理は、その可愛らしい形をそのまま生かし、甘味をひき出す工夫がしてあります。



## ●作り方

- ①ボールにひき肉を入れ、明太子、葱、酒を加え、よく練り合わせる。
- ②玉葱は、8mm位の輪切りにし、軽く塩をする。
- ③片栗粉を玉葱の切り口につけ、練り合わせた具をはさむ。
- ④フライパンに油をひき、こんがり両面を焼く。

## ●アドバイス

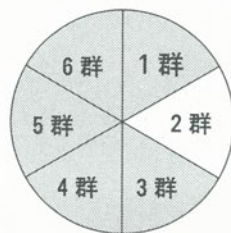
- ◇玉葱は、辛味とともに甘味が強いのが特徴で、加熱すると辛味成分の一部がなくなり、残りが還元されて甘味を増します。
- ◇青菜のひたしや白和えなど、緑黄色野菜と組み合わせましょう。

材 料 と 分 量		
	1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
玉葱	100 g	400 g
塩	0.2 g	小さじ $\frac{1}{5}$
豚ひき肉	35 g	140 g
葱	5 g	20 g
酒	2 g	小さじ2
明太子	10 g	40 g
片栗粉	5 g	大さじ2
油	3 g	大さじ1

## ●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	186	kcal
た ん ぱ く 質	10.0	g
脂 質	10.3	g
カ ル シ ウ ム	21	mg
鉄	1.0	mg
食 塩	0.9	g
ビ タ ミ ン A	52	IU
ビ タ ミ ン B1	0.33	mg
ビ タ ミ ン B2	0.16	mg
ビ タ ミ ン C	8	mg
繊 維	0.5	g

## ●バランス診断



## ●いい伝え 自慢したいこと

- サラダを上手に作るには
- 新鮮な材料を選ぶこと。
  - 材料のとり合せをするとき色彩を考える。
  - 夏はもちろん冬でも温かいものはさげ、材料も器も冷やして出す。
  - 油は臭みのない良質なもの、酢は天然酢を用いる。



## ●作り方

- ①玉ねぎをうすく切りに、水によくさらす。
- ②トマトはくし型に、わかめは塩抜きし2cmぐらいの長さに切る。
- ③みょうがは、斜めのせん切りにし、水にさらす。
- ④①の材料をませせておく。
- ⑤サラダ菜を敷き、玉ねぎ、わかめ、とまと、みょうがを盛り合わせ、かつお節をかけ、④をかけて食べる。

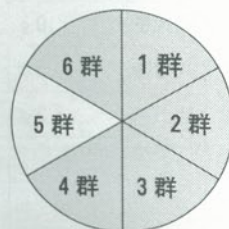
## ●アドバイス

- 塩分量は①のかけかたで異なります。
- わかめはねおなかいっぱい食べても太る心配のないノーエネルギー食品です。しかも無機質、ビタミンをたっぷり含んでいるのでダイエットをしている人に最適です。酢のものや、サラダにして、たっぷり食べましょう。
- これは副菜となりますので主菜となる魚か肉を使ったメニューを組み合わせてみましょう。

## ●栄養量 (1人分)

エネルギー	44	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	1.2	g
カルシウム	41	mg
鉄	0.8	mg
食塩	1.5	g
ビタミンA	252	IU
ビタミンB1	0.08	mg
ビタミンB2	0.10	mg
ビタミンC	14	mg
繊維	0.8	g

## ●バランス診断



材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
玉ねぎ	30 g	120 g	
トマト	30 g	120 g	
生わかめ	20 g	80 g	
サラダ菜	40 g	160 g	
かつお節	2 g	8 g	
みょうが	10 g	40 g	
酢	15 g	大さじ 4	
しょう油	18 g	大さじ 5	
砂糖	2 g	小さじ 2	
ごま油	2 g	小さじ 2	
塩	0.5 g	小さじ ½	

①

## ●いい伝え 自慢したいこと

材料をおすしを作る感じで、まいて切ると色どりがきれいで、ちょっと変わったサラダです。



## ●作り方

- ①卵に塩、こしょうし、よくまぜて薄焼きにする。
- ②しいたけ、にんじんは、ゆでておく。
- ③焼いた卵を下に敷き上に料理を重ねて、まきすて丁寧にまく。少しの間しばっておく。
- ④好みの厚さに切り、器に盛る。
- ⑤ピーナツをミキサーにかけ、マヨネーズとまぜかける。

## ●アドバイス

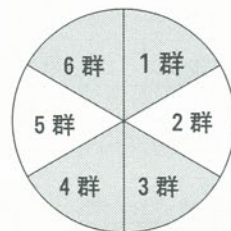
- ・生たまねぎの揮発性辛味成分は、切ると涙腺を刺激して涙が出ます。その特有の刺激臭と辛味を利用して、サラダや和え物に薄きざんで香味野菜として利用します。
- ・卵を使っているので主菜になるサラダです。実だくさんの汁物等を組み合わせるとよいでしょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
卵	50 g	4 ケ
油	4 g	大 さ じ 1
玉ねぎ	30 g	120 g
キャベツ	20 g	80 g
シーチキン	20 g	80 g
しいたけ	10g	40 g
にんじん	20g	80 g
青じそ	3 g	12 g
ピーナツ	3 g	12 g
マヨネーズ	12g	48 g
トマト	20 g	80 g
レタス	20 g	80 g

## ●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	302	kcal
た ん ぱ く 質	14.3	g
脂 質	19.8	g
カ ル シ ウ ム	73	mg
鉄	2.2	mg
食 塩	0.9	g
ビ タ ミ ン A	1366	IU
ビ タ ミ ン B1	0.13	mg
ビ タ ミ ン B2	0.34	mg
ビ タ ミ ン C	19	mg
繊 維	0.9	g

## ●バランス診断

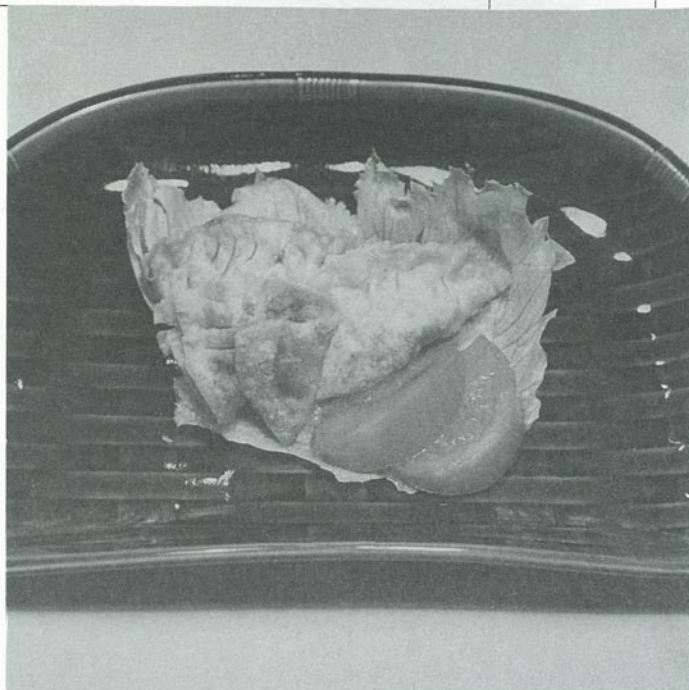


## ●いい伝え 自慢したいこと

野菜ことわざ（かぼちゃ）

“瓜実顔”は言うまでもなく美人の形容。“かぼちゃに目鼻”と言えば想像がつかます。男性には“かぼちゃ野郎”とも言われます。

“かぼちゃ女の当たり年”というものもあります。これは醜女の結婚をあざける言葉となっています。このようにかぼちゃは日常生活の中で、いろいろ形容されるほど親しみやすい野菜です。



## ●作り方

- ①かぼちゃは、柔らかく茹で、薄味をつけてつぶす。
- ②ひき肉、たまねぎのみじん切りを炒めて味をつける。
- ③①と②をませ、ぎょうざの皮で包み、油で揚げる。

## ●アドバイス

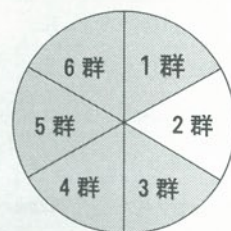
包み揚げは若い人の集まりのおつまみに、子どものおやつによるこばれます。中にサイの目に切ったチーズに洋辛子としょうゆをつけたものを包んでもおいしくいただけます。

◦油を使った料理なので、組み合わせには、あっさりした野菜料理を考えると食べやすいでしょう。

## ●栄養量（1人分）

エネルギー	265	kcal
たんぱく質	11.4	g
脂質	13.5	g
カルシウム	29	mg
鉄	1.3	mg
食塩	0.6	g
ビタミンA	373	IU
ビタミンB <sub>1</sub>	0.16	mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.17	mg
ビタミンC	28	mg
繊維	0.9	g

## ●バランス診断

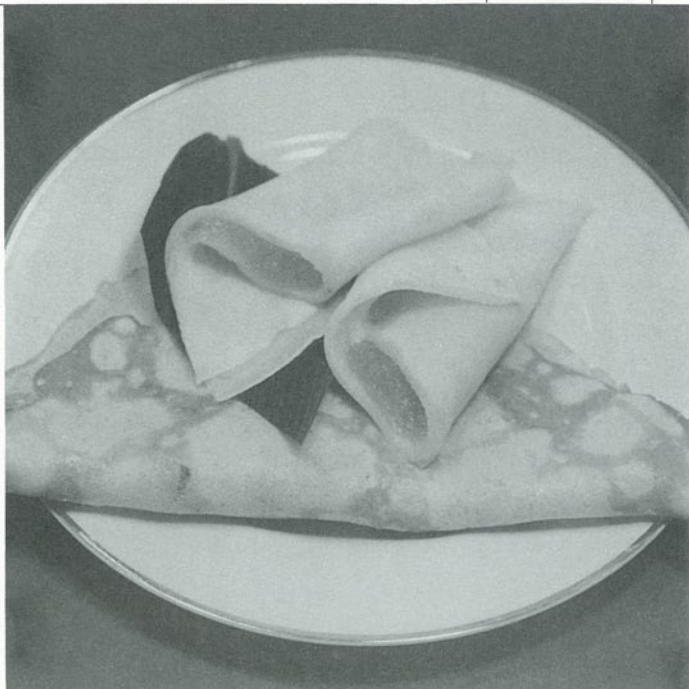


材 料 と 分 量		
	1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
かぼちゃ	50 g	200 g
ひき肉	50 g	200 g
玉ねぎ	20 g	80 g
ぎょうざの皮	15 g	12枚
油	5 g	適量
塩	0.5 g	小さじ½
レタス	10 g	40 g
トマト	30 g	120 g

## ●いい伝え 自慢したいこと

昔から「冬至かぼちゃ」といって、冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかないとか、中風にならないとかの言い伝えがあります。これは、この時期不足しがちな有色野菜の栄養分を、かぼちゃで補おうとした古人の知恵といえます。

おかずだけでなく、かぼちゃ甘みを生かしておやつにしてみました。



## ●作り方

- ①南瓜を小さく切って鍋にグラニュー糖、水とで煮つめ、とろりとなったらブランディを入れて砂糖煮を作っておく。
- ②ボールに砂糖、塩、薄力粉をいれ、卵を割りほぐした中へ牛乳を入れて混ぜ1時間寝かせる。
- ③バターを湯煎でとかし、タネに混ぜる。
- ④フライパンでクレープを焼き、かぼちゃの砂糖煮を包む。

## ●アドバイス

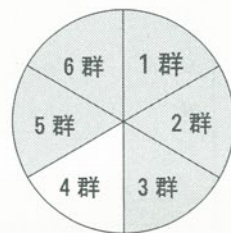
- 牛乳と一緒にいただくと、すばらしいおやつになります。
- かなりエネルギーがありますので食べすぎないように量を考えましょう。
- かぼちゃのその他の料理として、カレーにも使えます。かぼちゃは早く煮溶け煮汁の濃度も、色も濃くなりますので、カレーを使用するときは少し辛口のものを使うとよいようです。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
かぼちゃ	60 g	240 g
グラニュー糖	7 g	28 g
水	15 g	大さじ 1
ブランディ	15 g	大さじ 4
クレープ地		
薄力粉	20 g	80 g
砂糖	1 g	小さじ 1
牛乳	30 g	120 g
卵	20 g	80 g
バター	7 g	28 g
塩	0.5 g	小さじ 1/2

## ●栄養量 (1人分)

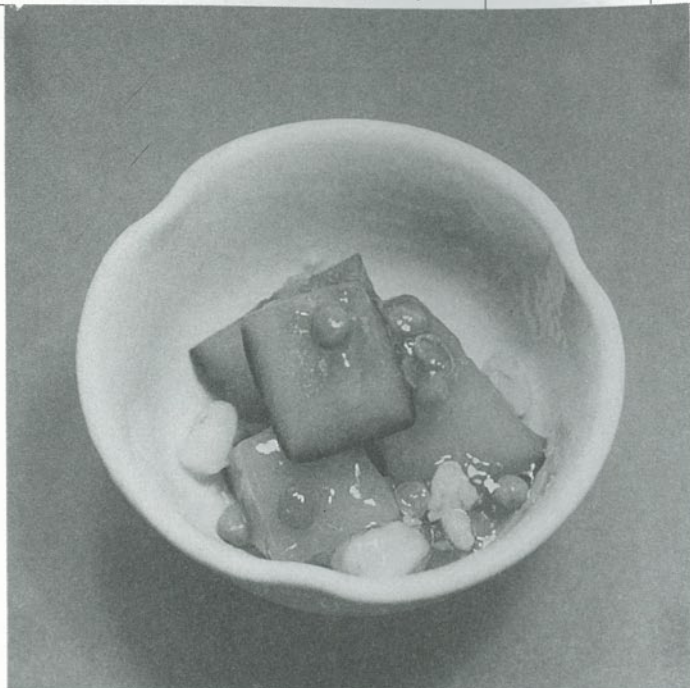
エ ネ ル ギ ー	288	kcal
たん ぱ く 質	6.0	g
脂 質	9.3	g
カル シ ウ ム	61	mg
鉄	0.9	mg
食 塩	0.8	g
ビ タ ミ ン A	576	IU
ビ タ ミ ン B1	0.12	mg
ビ タ ミ ン B2	0.21	mg
ビ タ ミ ン C	23	mg
繊 維	0.7	g

## ●バランス診断



## ●いい伝え 自慢したいこと

かぼちゃの出盛り期は夏から秋で冬期まで貯蔵できます。昔から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、冬でもめずら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しょう。



## ●作り方

- ①かぼちゃは3cm角に切って、皮をとろとろむく。
- ②薄口しょうゆ、さとう、塩を煮立て、かぼちゃを加え沸騰したらあくを取る。弱火でやわらかく煮含める。
- ③えびは、背わたをとりゆで、むしって細かくする。
- ④しょうゆ、塩、みりん、酒を煮立て、水溶片栗粉でとろみをつけ、④を加え、器にかぼちゃを盛りあんをかける。

## ●アドバイス

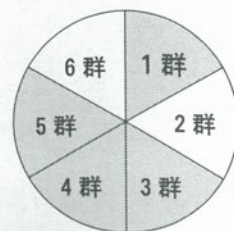
- 子供や若い人向きには、ひき肉を入れたり、牛乳で煮てもよいでしょう。また、小豆と一緒に煮た、いとこ煮や、さっとゆがいて酢のものやサラダにする料理法もあります。
- かぼちゃには、ビタミンA、Cが多くあります。また、繊維も多く、芋の代わりにもなります。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
かぼちゃ	100 g	400 g
えび	20 g	80 g
人参	15 g	60 g
玉ねぎ	15 g	60 g
グリーンピース	15 g	60 g
うす口しょう油	9 g	大さじ 2.5
みりん	18 g	大さじ 4
酒	5 g	大さじ 1
片栗粉	3 g	12 g

## ●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	173	kcal
たん ぱ く 質	6.5	g
脂 質	0.3	g
カル シ ウ ム	49	mg
鉄	1.2	mg
食 塩	1.8	g
ビ タ ミ ン A	1105	IU
ビ タ ミ ン B1	0.12	mg
ビ タ ミ ン B2	0.11	mg
ビ タ ミ ン C	41	mg
繊 維	1.8	g

## ●バランス診断



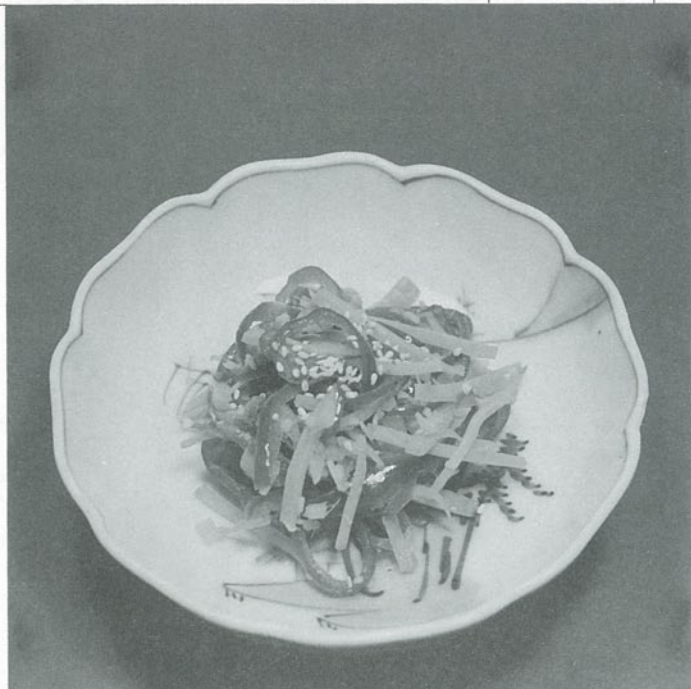
## ●いい伝え 自慢したいこと

### 野菜とイライラ

夏目漱石はイギリス留学中にノイローゼにかかって、志なかばにして帰国の途についたと言われていいます。その原因が実は野菜不足だったそうです。

人間は野菜を食べないで肉食ばかりしていると落ち着きがなくなり、好戦的になるといいます。これはビタミン、ミネラルの欠乏からくる神経系の障害だそうです。

心おだやかに生活するために、野菜はしっかり食べましょう。



## ●作り方

- ①ピーマンは種を取ってせん切りに。
- ②人参もせん切り、生姜はみじん切りに。
- ③ごま油を熱し、生姜をいためる。
- ④香りが出たら、ピーマン、人参を炒める。
- ⑤しょう油、みりんを調味し、いりごまをふる。

## ●アドバイス

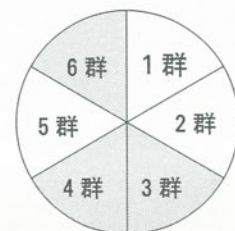
〈ビタミンAは油といっしょで鬼に金棒〉

◦ビタミンAは不足すると鳥目になると言われています。皮膚や粘膜の抵抗力を強くする働きがあり、風邪を予防するビタミンとしても知られています。緑黄色野菜にはカロチンという形でビタミンAが含まれています。これは脂溶性なので油に溶けた形でないと吸収されません。ですから油を使った料理は効的です。

## ●栄養量 (1人分)

エネルギー	91	kcal
たんぱく質	2.3	g
脂質	5.7	g
カルシウム	59	mg
鉄	1.0	mg
食塩	1.4	g
ビタミンA	1700	IU
ビタミンB1	0.06	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	34	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	
ピーマン	40g	160g
人参	40g	160g
生姜	10g	40g
しょう油	9g	大さじ 2.5
みりん	3g	大さじ 1
ごま油	4g	大さじ 1
いりごま	3g	大さじ 1

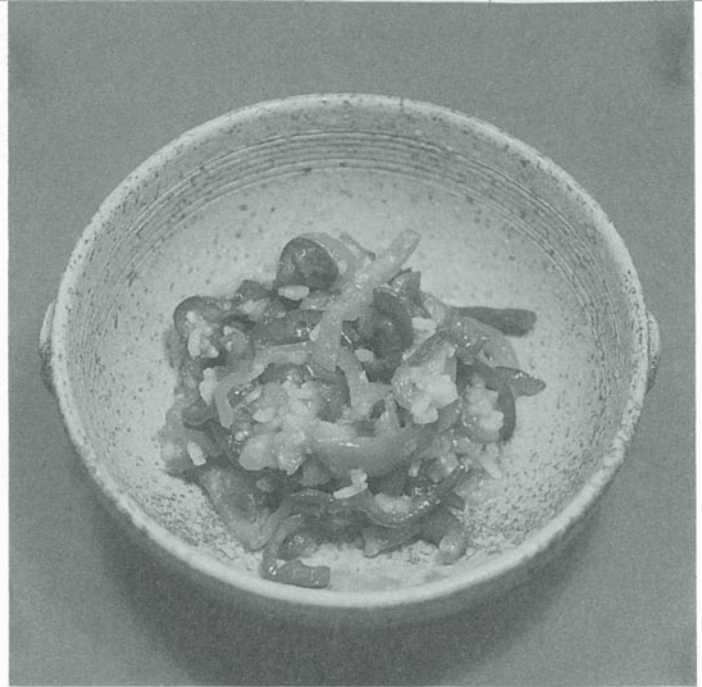


## ●いい伝え 自慢したいこと

ピーマンが沢山出来た時、多めに作っておける保存食です。

緑だけでなく、赤いピーマンを加えると彩りもよくなります。

ピーマンの食感と餅米の食感が不思議とよく合います。



## ●作り方

- ①ピーマンを5mm巾位の大きさに切る。
- ②洗っておいたお米とピーマン調味料を一緒にして弱火で、こがさないように煮る。

## ●アドバイス

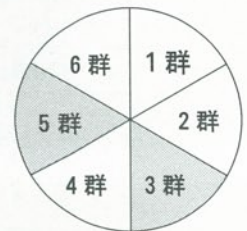
- ・ピーマンには独特の香りがあることから、子供たちの嫌う野菜のトップにもなっていますが、夏のビタミンの供給源として上手に利用したいものです。
- ・ピーマンの保存法としては、ポリ袋に入れ、冷蔵庫に入れておくと長く保存でき、ビタミンの損失も少なくてすみます。
- ・かなり塩分がありますので量を考えて食べましょう。

材 料 と 分 量	
1人分 (g)	4人分めやす
ピーマン 緑	60g / 240g
〃 赤	20g / 80g
餅 米	12g / 48g
たかのつめ	1g / 4g
しょうゆ	12g / 大さじ3
みりん	12g / 大さじ3
砂 糖	6g / 大さじ2

## ●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	121 kcal
たんばく質	2.5 g
脂 質	0.4 g
カルシウム	13 mg
鉄	1.0 mg
食 塩	1.8 g
ビ タ ミ ン A	230 IU
ビ タ ミ ン B1	0.06 mg
ビ タ ミ ン B2	0.06 mg
ビ タ ミ ン C	65 mg
繊 維	0.9 g

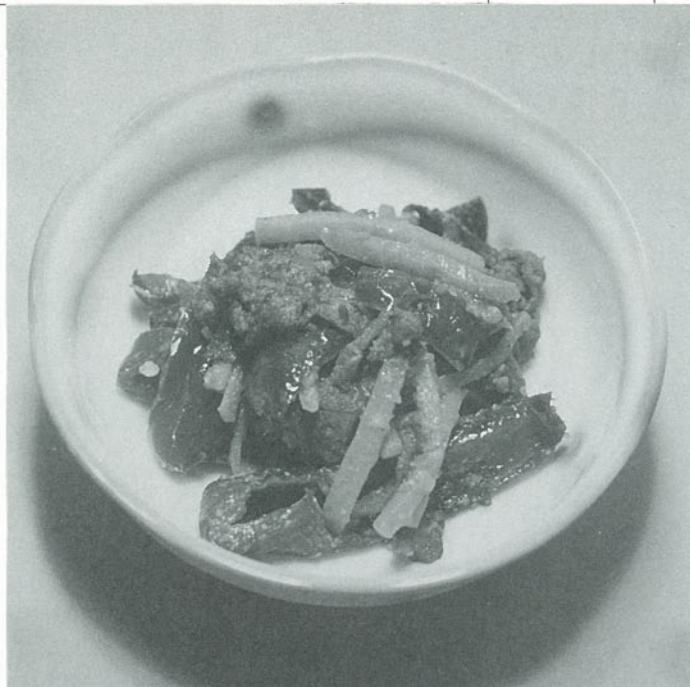
## ●バランス診断



## ●いい伝え 自慢したいこと

夏バテしないためのスタミナ料理です。

緑黄色野菜であるピーマンと人参と牛肉を炒めました。食欲低下する季節ですが、みそで味付けし、食べやすくしてみました。



## ●作り方

- ①ピーマンはタテ8つ位に切り、油で揚げておく。
- ②別の鍋に肉と線切りにした人参を炒める。
- ③みそ、砂糖、酒で味をつける。
- ④ピーマンを加えて、よくまぜる。
- ⑤ごま油を少し入れる。

## ●アドバイス

〈肉は部位を選んで使う〉

肉のいちばんやわらかい部分はヒレ、次がロースです。一般的には、使いやすいロースを何にでも使ってしまいがちですが、ロースはソテーやカツレツなどには良くても、シチューや、カレーの煮こみには思ったほどの味が出ないものです。

これは肉の部位によって料理の種類に対する向き、不向きがあるためです。

## ●栄養量 (1人分)

エネルギー	258	kcal
たんぱく質	10.2	g
脂質	17.0	g
カルシウム	36	mg
鉄	1.9	mg
食塩	2.4	g
ビタミンA	1312	IU
ビタミンB1	0.08	mg
ビタミンB2	0.13	mg
ビタミンC	35	mg
繊維	1.1	g

## ●バランス診断



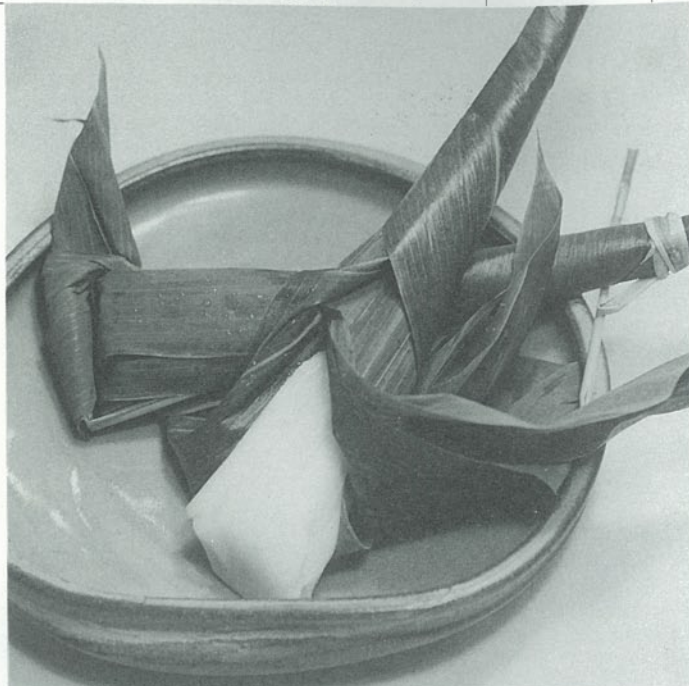
材 料 と 分 量		
1人分 (g)	4人分めやす	
牛ばら肉	40 g	160 g
ピーマン	40 g	160 g
人参	30 g	120 g
みそ	18 g	72 g
砂糖	5 g	20 g
油	6 g	24 g
酒	7 g	大さじ2
ごま油	2 g	小さじ2

## ●いい伝え 自慢したいこと

昔からこの地方に受けつがれて来た伝統的な食べ物です。

田植えが終わった頃の半夏に作ります。家内中、それぞれの役割があり出来たさゝまきは、三祓さん（田の神さま）におそなえます。

土おとしと云ってお嫁さんは半夏泊まりに行くならわしがあり、その時さゝまきをお土産に必ず持って行ったものです。



## ●作り方

- ①もち米にお湯か又は水を加えてよくこねる。
- ②50gの細長いだんごを作る。
- ③笹を1枚かぶせ2.5cm位の棒をさす。
- ④3枚の笹の葉をならべだんごを乗せ、くるんでもう1枚の葉でまいて、いぐさでしばる。

## ●アドバイス

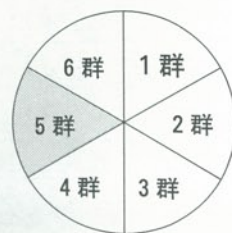
- ・笹には殺菌作用があり、保存食として昔から親しまれてきました。
  - ・さとう、しょうゆ、きなこをつけて食べます。
- 〈笹の葉も冷凍を〉
5. 6月ごろの新しい葉が大きくなったものを取り、塩水に1~2時間漬けてから水をふいて束ね、ポリ袋に入れ冷凍しておくことで以外なときに役立ちます。

材 料 と 分 量			
1人分 (g)		4人分めやす	
もち米	50	200g	
笹の葉 (-1棒)	5枚	20枚	
水か お湯	35g	140g	
いから	1本	4本	
さとう	3g	大さじ1	
しょうゆ	6g	大さじ1	

## ●栄養量 (1人分)

エネルギー	133	kcal
たんぱく質	2.6	g
脂 質	0.4	g
カルシウム	3	mg
鉄	0.2	mg
食 塩	0.9	g
ビタミンA	0	IU
ビタミンB1	0.03	mg
ビタミンB2	0.02	mg
ビタミンC	0	mg
繊 維	0.1	g

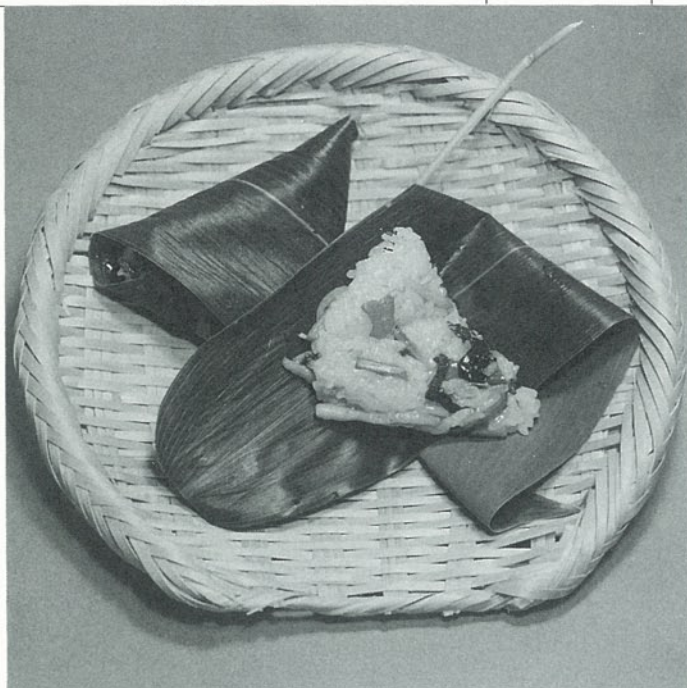
## ●バランス診断



## ●いい伝え 自慢したいこと

端午の節句は男子の祝いとされ、ちまきを作り菖蒲湯に入り、成長と健康を願っていました。

山の幸をふんだんに使った山菜おこわは大人になってから、懐かしく思い出す、ふるさとの味、母の味といえるでしょう。



## ●作り方

- ①山菜おこわをつくる。
- ②おこわを笹で三角の形に包む。

## ●アドバイス

- 生のぜんまいは、アノイリナーゼ（ビタミンB1分解酵素）を含んでいます。重曹や、わら灰であくをぬくことにより取り除くことができます。
- 笹の葉も冷凍できます。5～6月頃の新しい葉を塩水に1～2時間漬けてから水気をふきとり冷凍します。必要な時に出して団子を包んだり笹巻き寿司などに利用できます。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
笹	2 枚	8 枚
山菜おこわ		
もち米	70 g	280 g
しいたけ	5 g	20 g
ごぼう	5 g	20 g
たけのこ	5 g	20 g
わらび	5 g	20 g
人参	5 g	20 g
とり肉	10 g	40 g
塩	1 g	小さじ 1
酒	5 g	大さじ 2

## ●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	283	kcal
た ん ぱ く 質	7.0	g
脂 質	2.4	g
カ ル シ ウ ム	9	mg
鉄	0.5	mg
食 塩	1.0	g
ビ タ ミ ン A	60	IU
ビ タ ミ ン B1	0.09	mg
ビ タ ミ ン B2	0.07	mg
ビ タ ミ ン C	1	mg
繊 維	0.4	g

## ●バランス診断

