

伝えていききたい故郷の味覚

秋

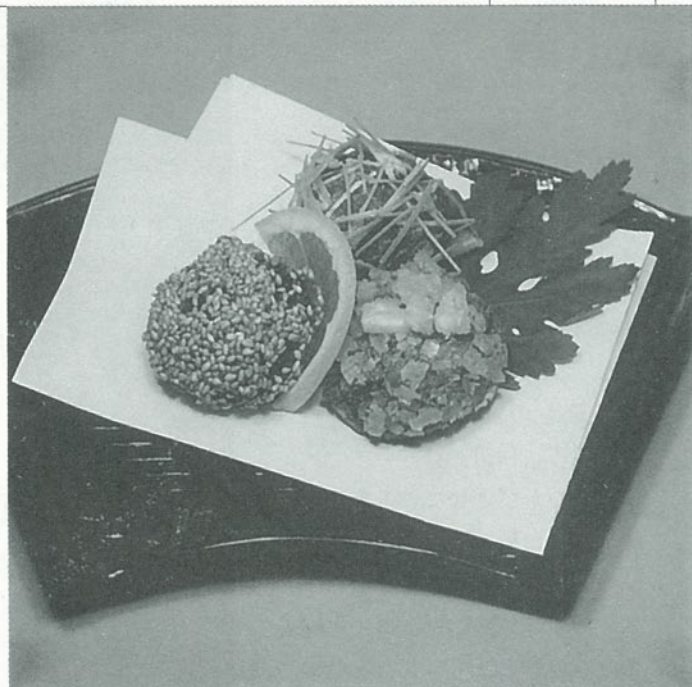
の編

●いい伝え 自慢したいこと

椎茸の栽培は、ひと昔前では原木に傷をつけ、天然の椎茸の胞子が付くのを待つといった原始的な方法がとられていました。

その後椗木（ほだぎ）を作り、成熟した胞子を付けて寝かせ込み、暖かくなってから林中にたてかける方法がとられるようになり、今ではハウスの中で温度や湿度を保つ事により、1年中採れるようになりました。

このような栽培技術の進歩により価格が安くなり、高級品であった椎茸も、今では日常料理の煮物などに使われ食卓にのぼるようになりました。ここ仁多町でも8年前から菌床栽培が始まり、大阪などの市場で高い評価を受けています。



●作り方

- ①椎茸は洗って石づきをとる。
- ②じゃが芋はゆで、バター、塩、こしょうをし、つぶす。
- ③冷めたら、しその葉の線切りを混ぜる。
- ④椎茸の内側に片栗粉をまぶし、じゃが芋をつめる。
- ⑤素麺は2～3cmに切り、溶いた卵白を椎茸にぬり、素麺をつけ揚げる。
- ⑥チーズクラッカーは袋に入れ粗く砕き、胡麻とそれぞれ同様にまぶして揚げる。

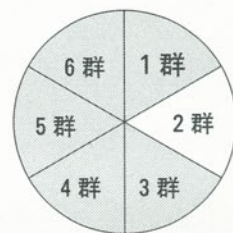
●アドバイス

- 椎茸は、グアニル酸やグルタミン酸などの旨味成分を多く含み、干椎茸は、昔から鰹節、昆布と共に三大だしの素と呼ばれています。干椎茸は、旨味を生かして煮物やだしに、生椎茸は香りを生かして焼いたり揚げたりとどんな料理にもあいます。
- この料理は、椎茸の衣を変え、見た目にも楽しく工夫してあります。
- 緑黄色野菜をたっぷり使った和え物や酢の物と組み合わせましょう。

●栄養量（1人分）

エネルギー	326	kcal
たんぱく質	7.2	g
脂質	18.8	g
カルシウム	138	mg
鉄	1.6	mg
食塩	1.1	g
ビタミンA	210	IU
ビタミンB1	0.18	mg
ビタミンB2	0.17	mg
ビタミンC	19	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	
生椎茸	30 g	12 枚
卵白	10 g	40 g
小麦粉	5 g	20 g
そうめん	10 g	40 g
チーズクラッカー	10 g	40 g
白ごま	9 g	大さじ 2
じゃが芋	80 g	320 g
しその葉	2 g	8 g
バター	6 g	大さじ 4
塩	0.5 g	小さじ $\frac{2}{5}$
こしょう	少々	少々
揚げ油	13 g	—

●いい伝え 自慢したいこと

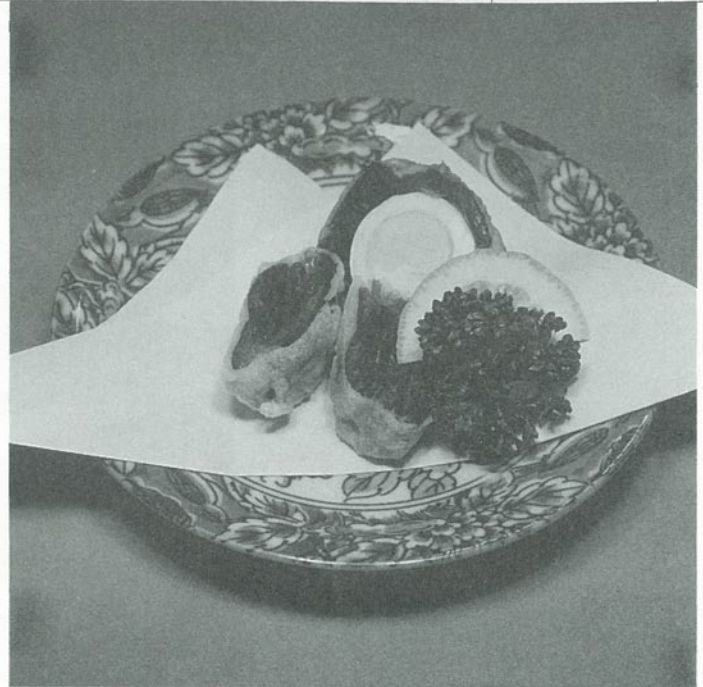
渋柿の皮をむき、縄すだれ状にして干した柿は自然の恵みを受けて、甘みたっぷり、保存性を増した果物になります。

砂糖のない戦時中、柿の甘味は貴重でした。

そのまま食べたり、焼酎漬け、料理等いろいろに利用されています。

○干し柿をかびさせない工夫

皮をむいた柿を細なわにつるし、沸騰した湯の中へ通してから干しあげます。お湯の量に対して柿を少なめにして、手早く引き出すことがポイントです。



●作り方

- ①つるし柿をひらいて種をとる。
- ②ゆで卵をつくる。
- ③ゆで卵をひらいた柿でまく2ヶ～2.5ヶ（大きさにより）
- ④衣をつけて揚げる。

●アドバイス

〈柿とりんごの皮は干して漬物に入れる〉

柿やりんごの皮には、糖分が多いので干しておき、たくあん漬けや白菜漬けなどの保存漬けに入れると自然の甘みでおいしくなります。

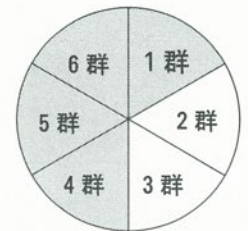
- 油が使ってあるのでかなりエネルギーがあります。
- 量を考えて食べすぎないように気をつけましょう。

材 料 と 分 量		
1人分 (g)		4人分めやす
卵	50 g	200 g
ほし柿	40 g	160 g
小麦粉	5 g	大きさ2
油	7 g	28 g
塩	0.5 g	小さじ½

●栄養量 (1人分)

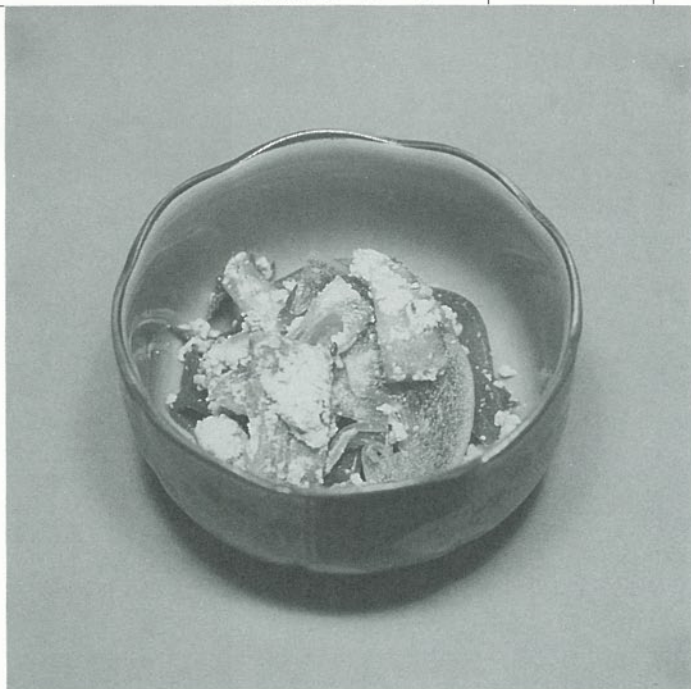
エネルギー	269	kcal
たんぱく質	7.8	g
脂 質	12.8	g
カルシウム	37	mg
鉄	1.2	mg
食 塩	0.7	g
ビ タ ミ ン A	392	IU
ビ タ ミ ン B ₁	0.06	mg
ビ タ ミ ン B ₂	0.25	mg
ビ タ ミ ン C	1	mg
繊 維	0.6	g

●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

日本の代表的果実である柿は、種類も多く、甘柿には富有、次郎など、渋柿には西条が知られています。干し柿、あわせ柿など、生食のほか、食べ方も多彩です。



●作り方

- ①柿は、皮をむき、短冊に切る。
- ②こんにゃくはさっと茹で、半分の厚さにし、短冊に切り、だしと調味料で下煮する。
- ③さやいんげんは、塩で茹で、水に取り4～5cmに切る。
- ④豆腐はさっと茹で布巾で絞る。
- ⑤ごまは炒ってすり、スキムミルクと豆腐とすり合わせ、調味料を混ぜだしのばす。
- ⑥柿、こんにゃく、いんげんを合わせ和える。

●アドバイス

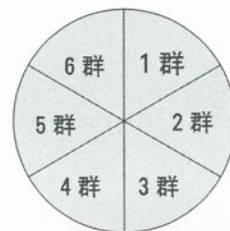
- 柿にはビタミンCが多く、A効力もあり、栄養価が高い食品です。
- 食べすぎると身体が冷えるといわれるのは、食べ頃が肌寒い時期で柿も冷たく、また利尿作用のあるカリウムが多いためです。食べ過ぎないように注意が必要です。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
柿	50 g	200 g
こんにゃく	40 g	160 g
さやいんげん	50 g	200 g
豆腐	80 g	1½丁
白ごま	9 g	大さじ4
砂糖	4 g	大さじ1½
塩	0.6 g	小さじ½
しょう油	6 g	大さじ1
スキムミルク	2 g	大さじ1

●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	181 kcal
たんぱく質	9.8 g
脂 質	9.1 g
カルシウム	279 mg
鉄	2.9 mg
食 塩	1.6 g
ビ タ ミ ン A	168 IU
ビ タ ミ ン B1	0.19 mg
ビ タ ミ ン B2	0.16 mg
ビ タ ミ ン C	40 mg
繊 維	1.0 g

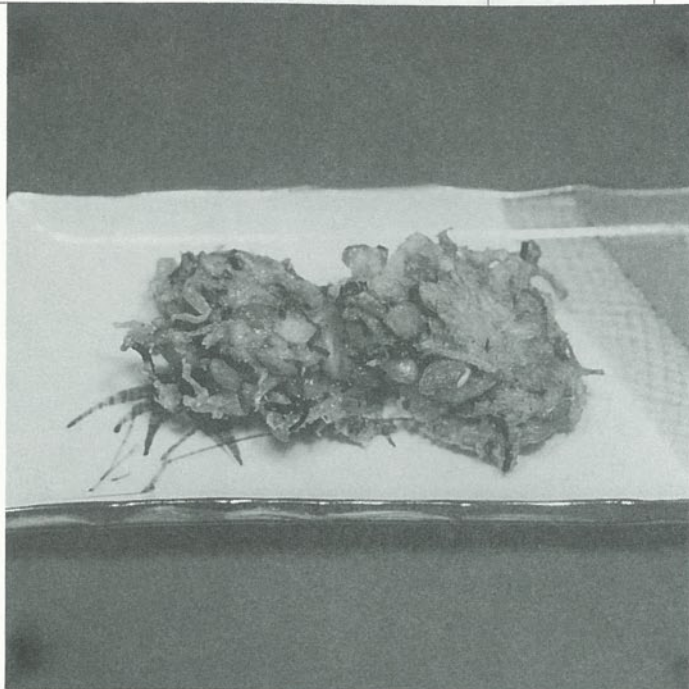
●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

大豆は豆としてだけではなく、生活の知恵から生まれた豆腐や油揚げ、湯葉、納豆、みそ等用途も広く誰にも親しまれる食品です。

良質のたん白源の乾燥豆は少々手がかかりますが、料理に変化をつけて毎日食べたい素材のひとつです。



●作り方

- ①ゆでダイズは、まな板で粗みじん切りにする。
- ②人参、青じそは線切りにし、ヒジキはもどす。カニかまぼこはさき、トウモロコシも用意する。
- ③ボールに材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ④水カップ $\frac{1}{4}$ 杯、小麦粉、卵の順に加える。
- ⑤揚げ油を熱し、スプーンですくい色良く揚げる。

●アドバイス

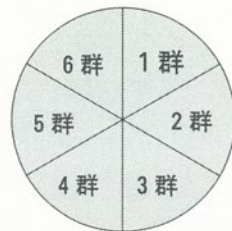
- 大豆は豆類の中で一番栄養の生産効率の高い食品で、良質のたん白質、脂肪、ビタミン類が豊富に含まれています。
- 天ぷらは材料の20%ぐらいの油を吸収しますので、エネルギーが高くなります。組み合わせにはあっさりした料理を考えましょう。

材 料 と 分 量		
	1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
ゆでダイズ	30 g	120 g
人参	10 g	40 g
青じそ	4 g	8 枚
ヒジキ	2 g	8 g
しらす干し	10 g	40 g
トウモロコシ	12 g	48 g
カニかまぼこ	10 g	40 g
卵	15 g	1 個
小麦粉	10 g	40 g
揚げ油	適量	適量

●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	223	kcal
た ん ぱ く 質	13.2	g
脂 質	12.0	g
カ ル シ ウ ム	128	mg
鉄	2.8	mg
食 塩	1.7	g
ビ タ ミ ン A	709	IU
ビ タ ミ ン B1	0.10	mg
ビ タ ミ ン B2	0.15	mg
ビ タ ミ ン C	3	mg
繊 維	1.1	g

●バランス診断

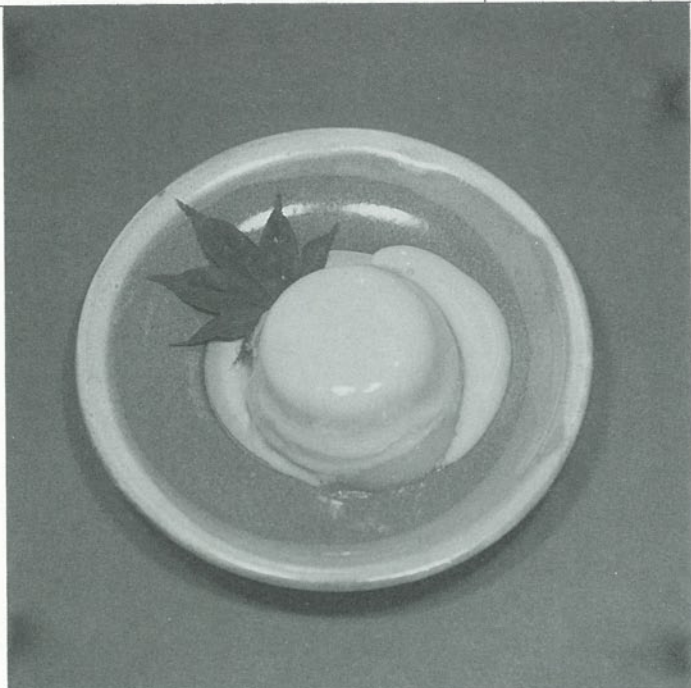


●いい伝え 自慢したいこと

栄養と色合いを考えデザートにしてみました。

友人を訪問するときなど、カップに固めたゼリーをいくつか持参してはどうでしょう。

きっと喜ばれます。



●作り方

- ①青大豆はゆでてミキサーでつぶす。
- ②ゼラチンは水でしとらせ煮溶かす。
- ③溶かしたものの1/2にジュースを混ぜ器に入れる。
- ④固まったところへ残りの1/2に青大豆、砂糖、白ワインを入れ、上へ流し入れ冷やす。
- ⑤ペパーミントの葉を飾りにのせる。

●アドバイス

〈大豆は、食塩水や重曹水につけると早く煮える〉

大豆のたん白質は、ふつうの水よりも、食塩水や重曹水で柔らかくなりやすい性質をもっています。ただし重曹を多く使いすぎるとにがくなるので、ほんのひとつまみにとどめておきます。

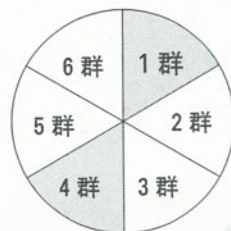
○ゼラチンは常温では固まりません。必ず早めに冷蔵庫へ、そして食べる直前に出して、よく冷えたものをいただきますよう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
水	1/4カップ	1カップ
粉ゼラチン	5g	20g
砂糖	20g	80g
青大豆(ゆで)	50g	200g
白ワイン	50g	1カップ
オレンジジュース	50g	1カップ

●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	266	kcal
た ん ぱ く 質	12.7	g
脂 質	4.6	g
カ ル シ ウ ム	50	mg
鉄	1.4	mg
食 塩	0	g
ビ タ ミ ン A	21	IU
ビ タ ミ ン B1	0.15	mg
ビ タ ミ ン B2	0.07	mg
ビ タ ミ ン C	18	mg
繊 維	1.1	g

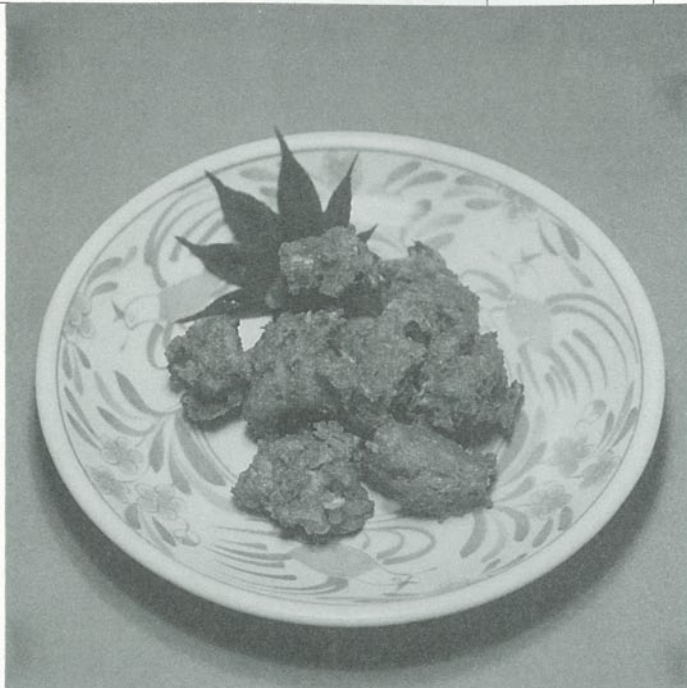
●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

青大豆は色が鮮やかで美しく、和え物、サラダ何にでも重宝します。

つくね揚げにしても、人参のオレンジ色とよくあいます。



●作り方

- ①青大豆をミキサーで砕く。
- ②人参、玉ネギはみじん切りにする。
- ③青大豆、人参、玉ネギを混ぜ、卵、小麦粉を加え、塩で味をつける。
- ⑤揚げ油160℃に熱し、スプーンで落とし揚げる。

●アドバイス

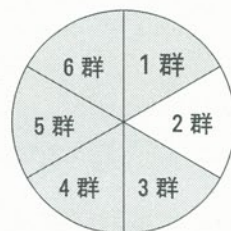
- 大豆には血管壁に沈着したコレステロールを取り除く作用もあり、成人病予防効果のある食品の一つです。
- 野菜をたっぷり使った料理を組み合わせるとバランスがよくなります。
- 豆はゆでたら小分けにして冷凍しておきましょう。手軽に使えるので豆を食べる機会がふえます。

材 料 と 分 量		
	1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
青大豆(氷にかいたもの)	60 g	240 g
小麦粉	12 g	48 g
卵	15 g	1 個
人参	10 g	40 g
玉ネギ	10 g	40 g
塩	0.6 g	小さじ½
油	15 g	60 g

●栄養量 (1人分)

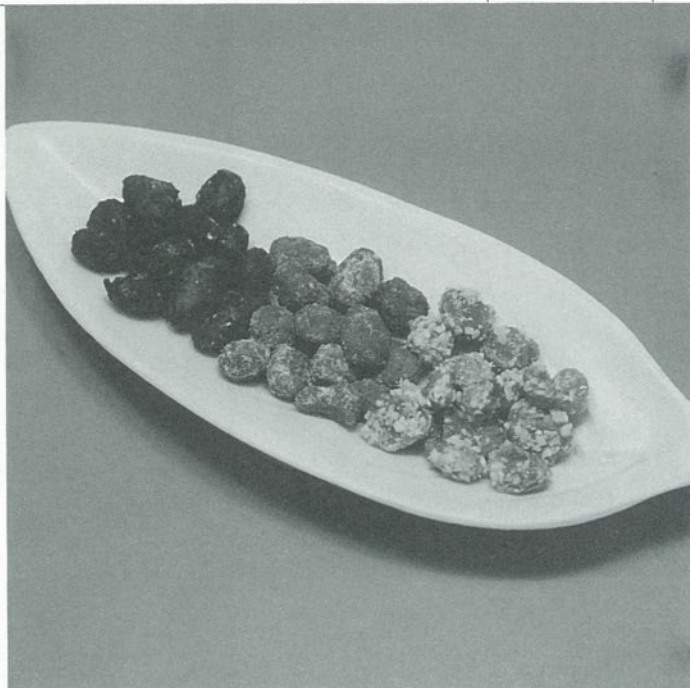
エネルギー	321	kcal
たんぱく質	12.6	g
脂 質	22.3	g
カルシウム	59	mg
鉄	1.7	mg
食 塩	0.7	g
ビタミン A	506	IU
ビタミン B1	0.17	mg
ビタミン B2	0.13	mg
ビタミン C	2	mg
繊 維	1.5	g

●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

豆類のよし悪しは、粒の大小、色、しわや虫くい、きずの有無などで判断しますが、これを見るには任意に十粒ほどを手のひらに取り、ころがして見るのです。すると粒のそろい方がわかり粒ぞろいなら、たいてい実のいり方もいいものです。



●作り方

- ①大豆は一晩水に浸し、水気をふきんで取る。
- ②小麦粉とまぶして油であげる。
- ③三等分し、A・B・Cの方法で3種つくる。
 - ④A砂糖でみつをつくり、揚大豆にからめる。抹茶と片栗粉を混ぜ、大豆を入れてからめる。
 - ④B④と同様にしてつくり、抹茶のかわりにココアを用いる。
 - ④Cゴマはいて切りゴマにし、あとの調味料とあわせてよく混ぜ揚大豆にまぶす。

●アドバイス

〈知っておきたい甘みの上手な使い方〉

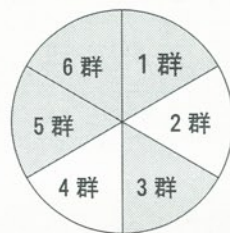
1. 甘みを表面に集中させる。
あんかけや田楽のように、全体に味をつけるのではなく、表面に甘みの濃い味をつけます。こうすると食べたときにかなり強い甘みを感じるので少ないさとうを効果的に生かすことができます。
2. 食べる直前に味をつける。
みつやソースなどは、食卓で食べる直前かけると、中まで甘みがしみ込み込まず、かける量も少量ですみます。

材 料 と 分 量			
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す	
大豆	150	600 g	
小麦粉	8	32 g	
あげ油	10	40 g	
④揚大豆	50 g	200 g	
砂糖	9	36 g	
塩	0.5	小さじ $\frac{1}{2}$	
水	少々	少々	
抹茶	1	小さじ 1	
片栗粉	9	36 g	
④揚大豆	50 g	200 g	
砂糖	9	大さじ 3	
塩	0.5	小さじ $\frac{1}{2}$	
水	少々	少々	
ココア	1	小さじ 1	
片栗粉	9	36 g	
④揚大豆	50 g	200 g	
みそ	6	24 g	
砂糖	3	大さじ 1	
みりん	6	大さじ 1.5	
ゴマ	9	36 g	
化学調味料	少々	8.2 g	

●栄養量 (1人分)

	(A)	(B)	(C)	
エ ネ ル ギ ー	194	197	221	kca
たんばく質	8.5	8.4	10.8	g
脂 質	7.7	7.8	12.9	g
カルシウム	41	38	150	mg
鉄	1.3	1.2	2.1	mg
食 塩	0.5	0.5	2.1	g
ビ タ ミ ン A	160	0	0	IU
ビ タ ミ ン B1	0.12	0.11	0.15	mg
ビ タ ミ ン B2	0.06	0.5	0.08	mg
ビ タ ミ ン C	1	0	0	mg
繊 維	1.2	1.1	1.6	g

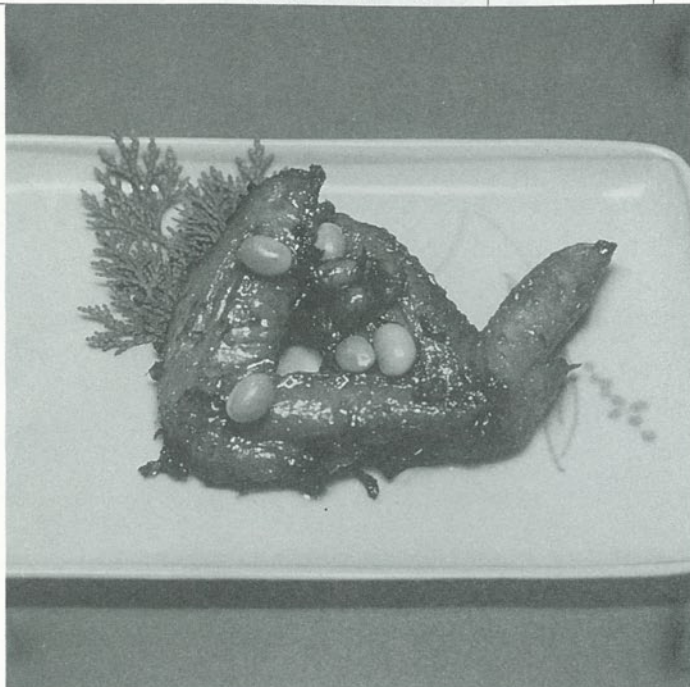
●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

手羽先は鶏肉の中で一番おいしいところ。私たち日本人は、皮と骨ばかりで食べる時にも苦労するこの部分を軽視していますが、よく考えてみると運動量の多いところですからまずいわけがありません。

カレーやスープに煮込んだり、揚げものにも、焼きものにも使えます。安いものですから、もっと注目してほしいものです。



●作り方

- ①青大豆は、一晩水にかけしておく。
- ②青大豆をかぶる位の水で柔らかく煮る。
- ③しょうがは、マッチ棒大の線切りにし、赤とうがらしは斜め2つ切りにして種をとる。
- ④鍋に油を熱し、しょうがと赤とうがらしを炒め、香りとだし、鶏手羽先を入れ、返しながらかめる。
- ⑤大豆を加え、ゆで汁と水をひたひた入れ、調味料を加え、ゆっくり煮つめる。

●アドバイス

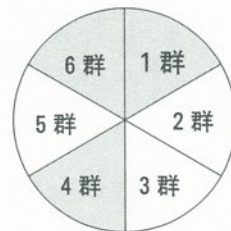
〈酒の肴には塩辛いものを避ける〉

塩分の取りすぎは、高血圧を促進させ、心臓や腎臓にも負担をかけるよくありません。日本酒には漬け物や佃煮、塩辛などが合うので、取りす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。またおつまみを食べずに、酒だけを飲むのは、胃の粘膜を傷める原因になります。酒の肴は、種類を多く、塩分を控えめにしたものをそろえたいものです。

●栄養量 (1人分)

エネルギー	153	kcal
たんぱく質	9.6	g
脂質	10.0	g
カルシウム	20	mg
鉄	0.9	mg
食塩	1.0	g
ビタミンA	180	IU
ビタミンB1	0.05	mg
ビタミンB2	0.07	mg
ビタミンC	1	mg
繊維	0.7	g

●バランス診断

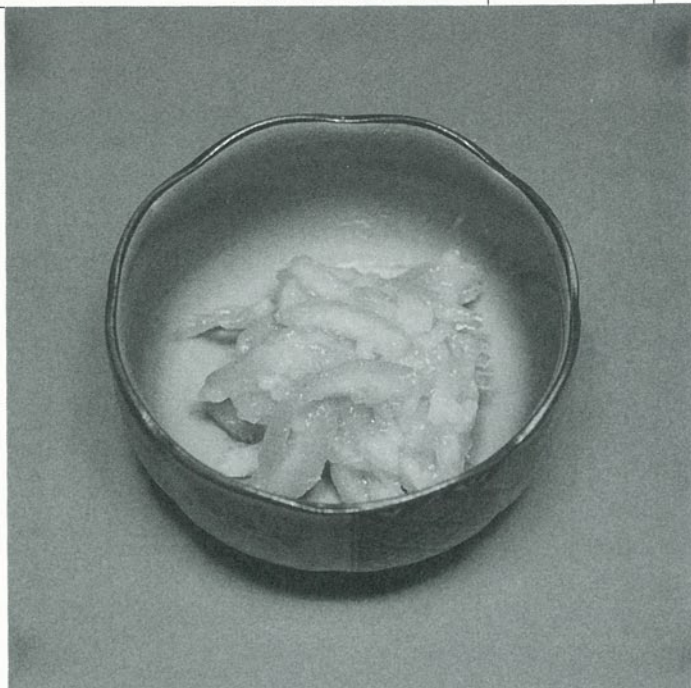


材 料 と 分 量		
	1 人 分 (g)	4 人 分 め や す
鶏手羽先	35 g	140 g
青大豆	15 g	60 g
しょうが	10 g	1 片
赤とうがらし	1 g	½ 本
ごま油	2 g	小さじ 2
砂糖	2 g	小さじ 2
酒	2 g	小さじ 2
しょう油	6 g	大さじ 1.5

●いい伝え 自慢したいこと

特産のたいへんおいしい仁多米と季節ともなれば手近にある香り豊かな柚子をプラスした風味のある色鮮やかな一品です。

柚子が豊作の年は、大雪とされています。



●作り方

- ①柚子を小さく細み、砂糖で和えておく。
- ②もち米を柔らかく煮ておく。
- ③もち米の中に柚子を入れて、水分がなくなるまで煮詰める。

●アドバイス

- 柚子の皮にはビタミンCがたっぷり含まれています。なべ物の薬味などにたくさんとるよう工夫しましょう。汁はポン酢に利用しましょう。
- たくさん作り置き、冷凍しておけば、季節はずれに冷たい秋の香りを楽しむことができます。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
柚子	30 g	120 g
もち米(炊か(煮)物)	20 g	80 g
砂糖	6 g	大さじ 2

●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	98	kcal
たんばく質	1.3	g
脂 質	0.4	g
カルシウム	24	mg
鉄	0.2	mg
食 塩	0	g
ビ タ ミ ン A	13	IU
ビ タ ミ ン B1	0.03	mg
ビ タ ミ ン B2	0.03	mg
ビ タ ミ ン C	45	mg
繊 維	1.1	g

●バランス診断

