

伝えていきたい故郷の味覚

冬

の編

●いい伝え 自慢したいこと

仁多町は、昔から水稻と和牛が盛んで、特に和牛については、島根県はもとより全国的に有名です。子牛の生育が順調ならば、生後7～8ヵ月で家畜市場で全国へ売られていきます。平成5年度には877頭の子牛が売られました。子牛を飼育するために、あぜ草や牧草、とうもろこしの草を刈り、エサとして与えます。冬場は草がないので夏場に刈った草をサイロに詰めたり、乾草を作り、保存したものを食べさせ、大切に育てます。その他に、運動をさせたり、牛舎の掃除をしたりと、牛の飼育は大変な仕事です。しかし、市場で高い値段で売れると今までの苦労も報われ、また良い子牛を飼育しようとする気になります。その仁多牛を使った牛肉ご飯は、子供達に人気の献立です。



●作り方

- ①ごぼうは、ささがきにして酢水につけ、牛肉は2～3cmに切る。
- ②玉葱は、くし形に薄く切る。
- ③熱した鍋に油を入れ、牛肉を炒め、砂糖、酒、しょう油で煮て肉を取り出し、分量の水を加える。
- ④水を切ったごぼうを鍋に加えて柔らかくなったら、玉葱と取り出した牛肉を加える。
- ⑤炊きあがった御飯に炒めた材料を加え、ザクリと混ぜ、器に盛って、せん切りの青じそをのせる。

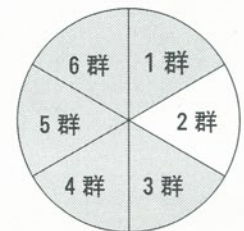
●アドバイス

- 牛肉料理のポイントは部位により調理方法を変える事です。軟らかい上質の部分は肉の持ち味を生かした料理に、硬い部分は長時間の煮込みなどに向きます。
- 緑黄色野菜や小魚、海草を使った和え物や酢物と組み合わせましょう。
- せりや葱などを牛肉と一緒に煮込み、丼風に上にかけてもおいしくいただけます。

●栄養量（1人分）

エネルギー	347	kcal
たんぱく質	13.8	g
脂質	4.9	g
カルシウム	14	mg
鉄	1.4	mg
食塩	0.7	g
ビタミンA	48	IU
ビタミンB1	0.13	mg
ビタミンB2	0.14	mg
ビタミンC	2	mg
繊維	0.4	g

●バランス診断

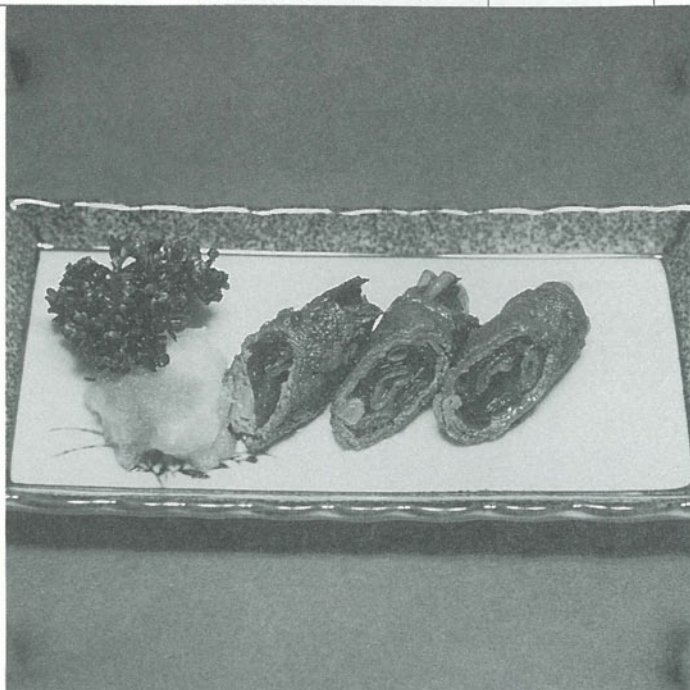


材 料 と 分 量		
1人分 (g)	4人分めやす	
米	70 g	280 g
肉薄切り肉	40 g	160 g
玉葱	20 g	80 g
ごぼう	5 g	20 g
油	3 g	大さじ1
砂糖	1 g	大さじ $\frac{1}{2}$
酒	6 g	大さじ2
しょう油	4 g	大さじ2
青じそ	1 g	2枚
水	15cc	60 cc

●いい伝え 自慢したいこと

「俺の自慢は仁多の幸一」と仁多牛の繁栄を願って作られた百萬音頭でも歌われているように、仁多牛は県下でも高い評価を受けています。

仁多牛は、肉質もよく柔らかいののでそのままねぎで巻いて持ち味を出しました。



●作り方

- ①あさつきは、洗って水気を切り、フライパンに入る長さに切りそえる。
- ②牛もも薄切り肉を広げ、あさつきをくるくると巻き込みたこ糸でしばる。
- ③フライパンを熱して油を入れ、牛肉を入れてころがしながら焼く。
- ④牛肉の表面の色が変わったら④を合わせたものを加え、汁気がなくなるまでからめながら焼いて味をしみこませる。
- ⑤焼きあがったら、たこ糸をはずして3cm長さ位に切り、器に盛りつけ、大根おろし、パセリを添える。

●アドバイス

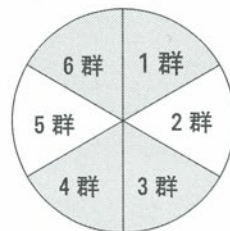
- ◇大根おろしは、時間がたつとビタミンCが減ります。2時間たつとビタミンCの残存率は半分になってしまいます。おろしたてを食べましょう。
- ◇あさつきには、ビタミンA、Cが豊富に含まれています。薬味に使うときには、あさつきを食べるくらいのつもりで、たっぷり使いましょう。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
牛もも肉(薄切り)	50g	200g
あさつき	30g	1把
サラダ油	5g	大さじ1
しょう油	15g	大さじ4
みりん	12g	大さじ3
酒	5g	大さじ1
大根おろし	30g	120g
パセリ	少々	少々

●栄養量 (1人分)

エネルギー	160	kcal
たんぱく質	12.7	g
脂 質	6.3	g
カルシウム	50	mg
鉄	1.6	mg
食 塩	2.4	g
ビタミンA	390	IU
ビタミンB1	0.11	mg
ビタミンB2	0.24	mg
ビタミンC	21	mg
繊 維	0.6	g

●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

仁多町では、昔からほとんどの農家で牛を飼育していました。しかし、農業経営も変化し、最近では、牛の飼育はほとんどが高齢者と女性に委ねられ、後継者の育成が課題となっています。

肉質の良い仁多牛を煮込んでみました。



●作り方

- ①しょうが、人参、しいたけは、きれいに洗って、線切りにする。
- ②牛肉は、1口大に切る。
- ③鍋に水、しょうゆ、砂糖、酒を入れ、煮立て牛肉を入れる。
- ④煮立ったら、火を弱めて、アクをていねいにすくいとり、しょうが、人参、しいたけを加えて煮る。
- ⑤煮汁がほとんどなくなったら、火を強めて、煮つめながら照りよく仕上げます。

●アドバイス

〈色彩と食欲〉

人間が食欲をそそられる色は、赤が第一で続いてほしい、黄、青の順になるといわれています。

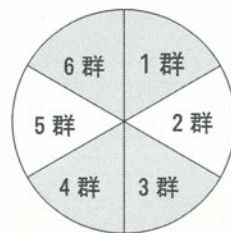
盛りつけのとき、ちょっとそえたわずかな赤が食欲をそそります。
○副菜には野菜をたっぷり使ったメニューを組み合わせるとバランスのとれた食事になります。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
牛肉 (薄切り)	40 g	160 g
しょうが	3 g	12 g
ゴマしょうゆ	10 g	大さじ 2
砂糖	2 g	大さじ 1
酒	4 g	大さじ 1
水	15 g	60 g
人参	5 g	20 g
しいたけ	5 g	20 g
さやいんげん	5 g	20 g

●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	101 kcal
たんばく質	9.5 g
脂 質	5.0 g
カルシウム	9 mg
鉄	1.1 mg
食 塩	1.6 g
ビ タ ミ ン A	219 IU
ビ タ ミ ン B1	0.06 mg
ビ タ ミ ン B2	0.15 mg
ビ タ ミ ン C	0 mg
繊 維	0.1 g

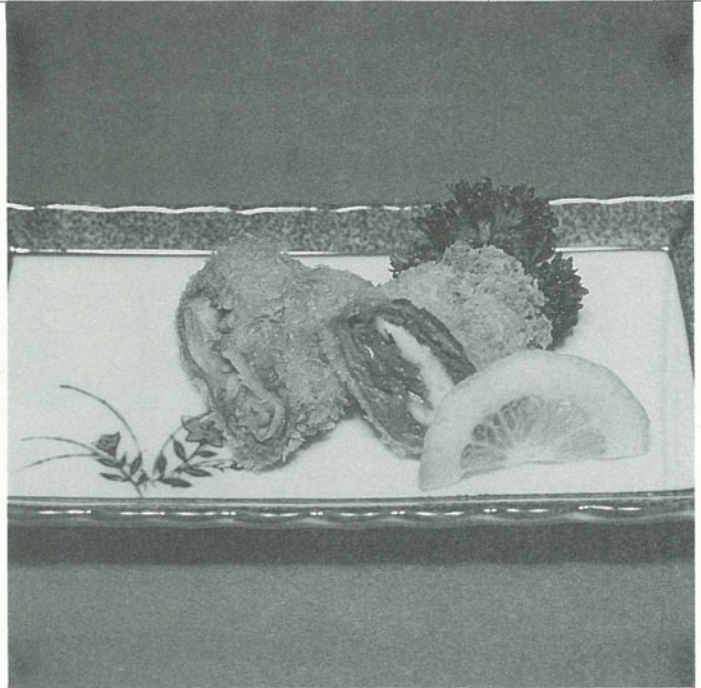
●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

牛肉の中にいろいろなものを包むことにより、それぞれの味を楽しむことができるカツです。

季節に出まわる香味野菜で作っててください。



●作り方

- ①牛肉は1枚ずつ広げて、手にしょう油少々をつけ、たたきつけるようにして下味をつけ、小麦粉を薄くふる。
- ②肉4枚にシソの葉とチーズを重ねてのせ、チーズを包むようにしてたたむ。
- ③残り肉には、甘酢ショウガをのせて四角にたたむ。
- ④小麦粉をつけて余分な粉をはたき落とし、溶き卵にくぐらせてパン粉をまぶし、軽く押さえて落ち着かせる。
- ⑤揚げ油を中温に熱し、②をいれ、こんがりとし色づくまで揚げる。

●アドバイス

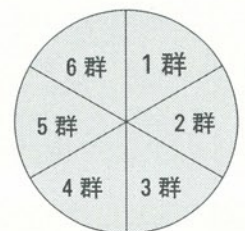
- しそがたくさん手に入ったときは、冷凍しておきましょう。しその葉は洗わずに、ラップを広げた上に並べ、びょうぶたみにしていけばきれいに冷凍出来ます。
- 青じそと赤じそを比べると含まれているカロチンの量は青じその方がずっと多く、野菜の中で最高です。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)	4 人 分 め や す	
牛薄切り肉	30 g	120 g
プロセスチーズ	10 g	40 g
青ジソ	3 g	12 g
生姜	10 g	40 g
卵	10 g	1 個
小麦粉	5 g	20 g
パン粉	7 g	28 g
醤油	3 g	12 g
油	10 g	40 g
レモン	3 g	12 g
パセリ	2 g	8 g

●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	249	kcal
たん ぱ く 質	10.8	g
脂 質	17.5	g
カルシウム	87	mg
鉄	1.1	mg
食 塩	0.9	g
ビ タ ミ ン A	418	IU
ビ タ ミ ン B1	0.06	mg
ビ タ ミ ン B2	0.19	mg
ビ タ ミ ン C	9	mg
繊 維	0.1	g

●バランス診断



●いい伝え 自慢したいこと

良質の牛肉を揚げて煮込みました。
時間もかからないのもう一品とい
う時などよいでしょう。



●作り方

- ①牛カタロースを漬け汁に30分漬けておく。
- ②玉ネギは、うすくスライスし、さやいんげんも線切りにする。
- ③フライパンで玉ネギ、さやいんげんを炒める。
- ④牛肉を油で揚げ、玉ネギ、さやいんげんと共に炒め、漬け汁と水大さじ2を加え、ふたをし中火で煮込む。
- ⑤つやが出てきたら、いんげんを入れてからめ、火を止める。

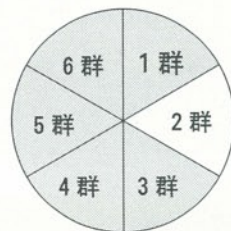
●アドバイス

- 天ぷらを揚げる時、一度に入れる材料は油の表面積の三分の一以下にすると、油の温度が適度に保たれ、からりと揚げることができます。
- 揚げものは、油のあと始末が大切です。あら熱がとれたら温かいうちにこします。いつまでも放置しておくとうが酸化します。揚げかすを残しておくのも油をいためるもです。そして、冷暗所で保存しましょう。

●栄養量 (1人分)

エネルギー	151	kcal
たんぱく質	9.9	g
脂質	9.0	g
カルシウム	24	mg
鉄	1.4	mg
食塩	1.3	g
ビタミンA	68	IU
ビタミンB1	0.08	mg
ビタミンB2	0.16	mg
ビタミンC	4	mg
繊維	0.4	g

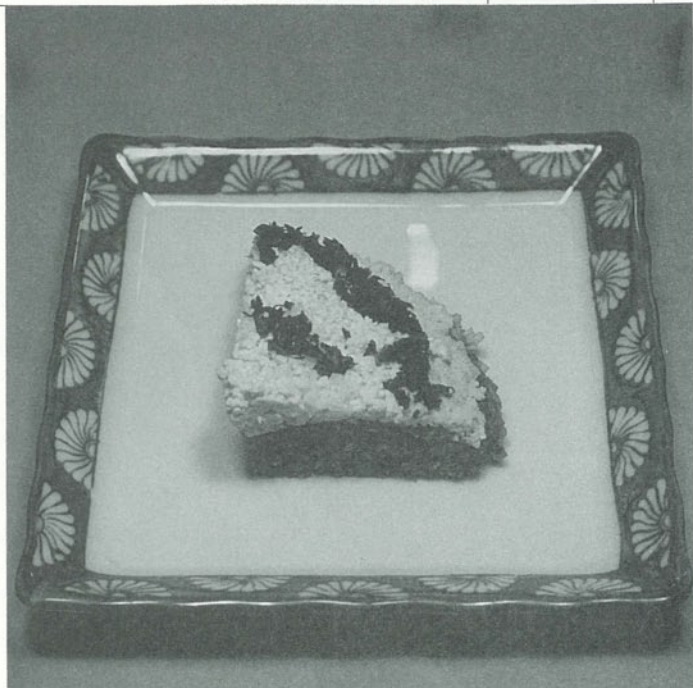
●バランス診断



材 料 と 分 量		
1人分 (g)	4人分めやす	
牛カタロース	40 g	160 g
玉ネギ	30 g	120 g
さやいんげん	25 g	100 g
漬け汁		
しょう油	8 g	大さじ 2
酒	3 g	大さじ 1
砂糖	1 g	小さじ 1
片栗粉	1 g	小さじ 1
揚げ油	適量	適量

●いい伝え 自慢したいこと

卵は、手軽にとれる蛋白質です。今回は、ひき肉と卵を合わせ、見た目を変えてみました。干しいたけ、しょうが、ねぎを入れて、肉の臭みを消し、蒸してみました。卵の白身と黄身がきれいで、おもてなし料理にもどうでしょうか。子供たちも大喜びです。



●作り方

- ①干しいたけはもどし、長ねぎ、しょうがともにみじん切りにする。
- ②ゆで卵は白身し黄身に分けて刻む。
- ③ひき肉は包丁の背で充分にたたいて粘りけを出し、ボールに入れて塩、砂糖、しょうゆを混ぜ、細んだ野菜を加えてねる。
- ④皿に油少々を塗って肉を平らにのぼし、卵を色どりよくのせて軽く押さえ、15分蒸す。あれば青みを飾り、好みでからししょうゆ、ケチャップで食べる。

●アドバイス

- 組み合わせには、野菜をたっぷり使った和えもの、わかめスープをすればバランスのとれた食事になります。
- 一日に30種類以上の食品をとるようにと言われています。そのためにも、一回の食事に10目品は食べれるように常に留意しながら献立をたてたいものです。

材 料 と 分 量		
1 人 分 (g)		4 人 分 め や す
牛ひき肉	80 g	320 g
卵	25 g	100 g
干椎茸	5 g	20 g
長ねぎ(根深ねぎ)	5 g	20 g
しょうが	3 g	1 かけ
パセリ	2 g	8 g
砂糖	4 g	大さじ 1½
しょう油	3 g	小さじ 2
塩	0.5 g	小さじ ½

●栄養量 (1人分)

エ ネ ル ギ ー	295	kcal
たん ぱ く 質	18.8	g
脂 質	21.5	g
カル シ ウ ム	28	mg
鉄	3.0	mg
食 塩	1.2	g
ビ タ ミ ン A	272	IU
ビ タ ミ ン B1	0.12	mg
ビ タ ミ ン B2	0.39	mg
ビ タ ミ ン C	6	mg
繊 維	0.4	g

●バランス診断

