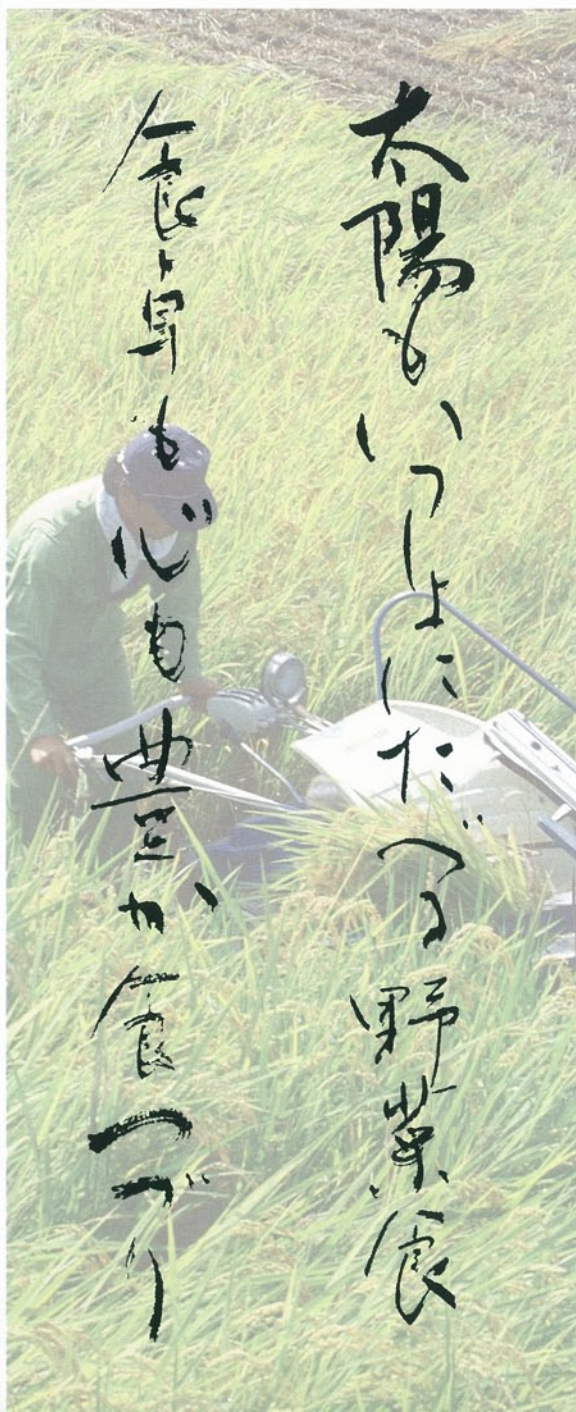




特産品をつかって

雄大な自然に抱かれた、
頓原町で育てられた種々の特産品を素材にし、
頓原らしさを出しました。



焼きしいたけの香りและ①

③



●作り方

- ① しいたけの軸を取る。
- ② 網の上で香ばしく両面をあぶり焼く。
- ③ うっすらと焦げ目がついたら細く切る。
- ④ 野菜をせん切りにし、しいたけと混ぜる。
- ⑤ だし、しょうゆ、砂糖、すりゴマを混ぜ合わせ野菜をあえる。
- ⑥ 小鉢に盛り、煎った白ゴマ少々を振る。

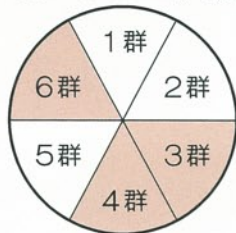
●栄養アドバイス④

うま味を味わうには干しいたけ、香りは生しいたけがよい。しいたけには、ビタミンDのもとになる成分が含まれている。これは紫外線にあてるとビタミンD効果をもつので、太陽光線に当てるとその効果が期待できる。

●栄養量(1人分)⑥

エネルギー	18kcal
蛋白質	1.4 g
脂質	0.6 g
カルシウム	26 mg
鉄	0.5 mg
食塩	0.9 g
ビタミンA	375 IU
ビタミンB ₁	0.02 mg
ビタミンB ₂	0.07 mg
ビタミンC	5 mg
繊維	0.4 g

●バランス診断⑦



●いい伝え、自慢したいこと

血中のコレステロールを低下させる成分があるともいいますが、きのこ類は全般にビタミンB₁B₂が豊富で生しいたけは、干しいたけに比べ味は落ちますが特有の香りがあり、鍋物や、炒め物に、中でもホイルに包んで焼き、レモンかポン酢で食べると風味豊かです。

材 料 と 分 量⑤

	1人分(g)	4人分めやす(g)
生しいたけ	20	80
大根	8	30
人参	8	30
かいわれ大根	5	20
しょうゆ	6	大さじ1½
砂糖	1	小さじ1½
すりゴマ	1	小さじ1
だし汁	大さじ½	大さじ2

①献立名 季節の一品料理名

②食品数 料理材料として使用している食品の数
(エネルギーの多い砂糖、マヨネーズ以外の調味料は除く)

③写真 1人分

④健康づくりのための栄養アドバイス
食品の栄養的な特徴と料理や食品の組み合わせ

⑤材料と分量 1人分と家庭の平均的人数(4人)分

⑥栄養量 料理から摂取される栄養量

⑦バランス診断 一品料理の食品バランス

ほうれん草のサラダ



●作り方

- ① ほうれん草はゆでて冷水にとり、3cm位に切る。
- ② シーチキンは油を軽くきっておく。
- ③ マヨネーズ、レモン汁、醤油、スキムミルクをまぜドレッシングをつくる。
- ④ ほうれん草、シーチキン、白ごまをドレッシングであえる。
- ⑤ 卵を割りほぐし錦糸卵をつくる。
- ⑥ 器にほうれん草を盛り、卵を飾る。

●栄養アドバイス

ほうれん草はビタミンAを多く含んでおり、油を使った料理にすると吸収率がよくなります。

ごまや、マヨネーズを使うことで、その働きを助けることになります。

●いい伝え、自慢したいこと

ほうれん草の旬は霜が下りる頃です。11月頃から春浅い頃までのものがおいしいのですが最近ではバイオの発達で年中出回っています。

鉄分、ビタミンA、カロチンを多く含んでいます。ほうれん草のおひたしをつくっても子どもたちはなかなか食べてくれません。ほうれん草にシーチキンを入れてサラダにするととても喜んで食べます。ドレッシングの中にスキムミルクを入れましたが全然気になりません。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
ほうれん草	50	200
シーチキン	20	80
マヨネーズ	5	20
レモン汁	3	12
しょうゆ	2	8
スキムミルク	2	8
白ごま	1	4
卵	10	40

●栄養量(1人分)

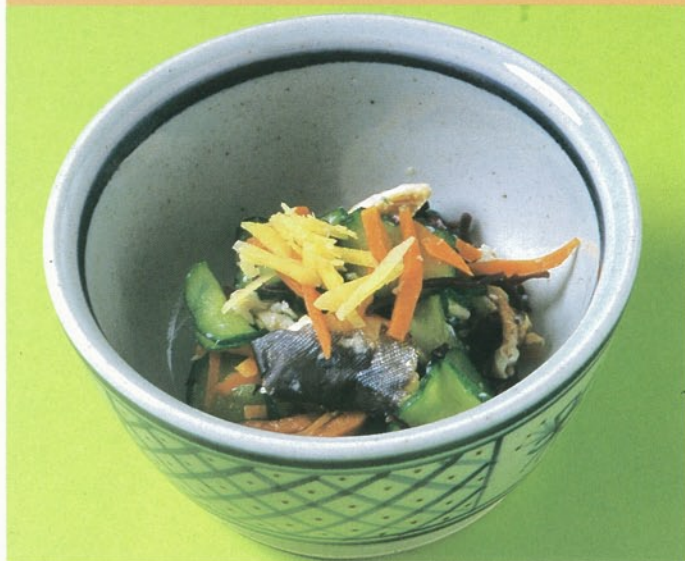
エネルギー	134kcal
蛋白質	9.7 g
脂質	8.8 g
カルシウム	74 mg
鉄	2.7 mg
食塩	0.9 g
ビタミンA	923 IU
ビタミンB ₁	0.11 mg
ビタミンB ₂	0.23 mg
ビタミンC	34 mg
繊維	0.4 g

●バランス診断



山女ときゅうりの酢の物

やまめ



●作り方

- ① 山女に下味をしておく。
- ② 塩がなじんだら焼き、大きめにほぐす。
- ③ きくらげはもどして千切りにする。
- ④ きゅうり、人参はスライスして塩をふる。
- ⑤ きゅうり、人参は軽くしぼり、山女、きくらげと混ぜ酢、砂糖、塩で味をつける。

●栄養アドバイス

特産品を利用した一品です。昔から親しまれてきた酢の物に使うことで、年齢を問わず食することができます。

●いい伝え、自慢したいこと

大万木山に降る雨や雪が溶けて清流となり、その清流の中で育った山女(やまめ)はマスの一種です。頓原では清流を利用して山女の養殖をし、特産品としています。味は淡白で塩焼きにすると、とてもおいしくいただけます。味にくせがないのでいろいろな食品とも合い、洋風の料理にも使用出来ます。塩焼きにした山女に野菜を加えて酢の物にするとあっさりとした味が楽しめます。

材 料 と 分 量

	1人分(g)		4人分めやす(g)	
山女	50	小1匹		4匹
きゅうり	20	1本		4本
人参	13			50
きくらげ	3			10
酢	12			大さじ3
さとう	4.5			大さじ2
塩	0.6			小さじ $\frac{1}{2}$
(下塩)	少々			少々

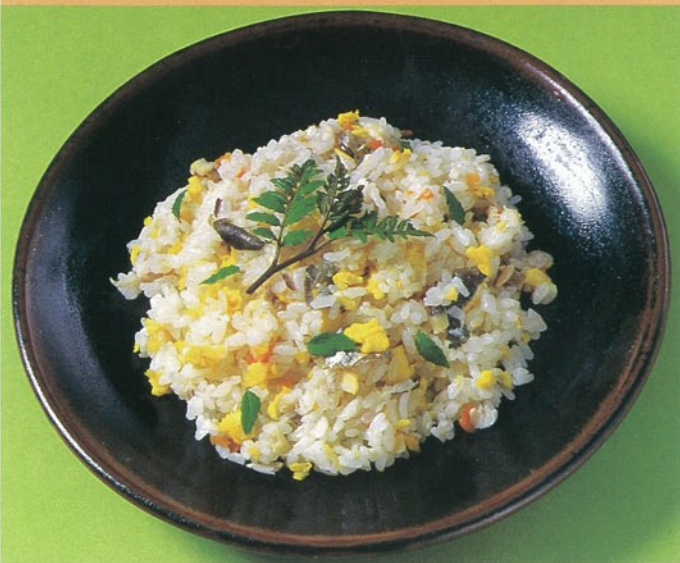
●栄養量(1人分)

エネルギー	85	kcal
蛋白質	9.6	g
脂質	2.2	g
カルシウム	54	mg
鉄	0.6	mg
食塩	0.8	g
ビタミンA	575	IU
ビタミンB ₁	0.10	mg
ビタミンB ₂	0.10	mg
ビタミンC	6	mg
繊維	0.2	g

●バランス診断



山女ずし



●作り方

- ① 米は炊く30分前に水加減をし、出し昆布を入れて炊く。
- ② 干しいたけは戻しておく。
- ③ 山女を塩焼きにし、身をほぐしておく。
- ④ しいたけ、人参、ゆでたけのこはみじん切りにしてAで煮つめる。
- ⑤ 卵はいり卵にし、さんしょうの葉はきざむ。
- ⑥ ご飯の熱いうちに合せ酢と具を混ぜ合わせる。

●栄養アドバイス

やまめの香りがあり、独特のお寿司です。季節感のある主食として、他の汁物、ごま和えなどと組み合わせましょう。

●いい伝え、自慢したいこと

頓原の野に山に山菜があふれます。

その山菜をたっぷり使い、香りのよいやまめと一緒にのおすしにしました。

材 料 と 分 量			
1人分(g)		4人分めやす(g)	
米	80 $\frac{1}{2}$ カップ	2カップ	
だし昆布	1	1枚	
やまめ	30 $\frac{1}{2}$ 匹	2匹	
干しいたけ	0.5 $\frac{1}{2}$ 枚	2枚	
人参	8	30	
ゆでたけのこ	8	30	
卵	30 $\frac{1}{2}$ 個	2個	
(合わせ酢) 酢	12	大さじ4	
砂糖	5	大さじ3	
A薄口しょうゆ	4.5	大さじ1	
みりん	4.5	大さじ1	
だし汁			
さんしょう	3	12	

●栄養量(1人分)

エネルギー	410 kcal
蛋白質	15.7 g
脂質	4.6 g
カルシウム	77 mg
鉄	1.6 g
食塩	1.0 g
ビタミンA	538 IU
ビタミンB ₁	0.18 mg
ビタミンB ₂	0.24 mg
ビタミンC	2 mg
繊維	1.0 g

●バランス診断



山女の塩焼き



●作り方

- ① やまめは洗って塩をしておく。
- ② 焼く前にペーパータオルでぬめりをふきとりくしにさし、ひれに塩をぬりつける様にして形を整え色よく焼く。

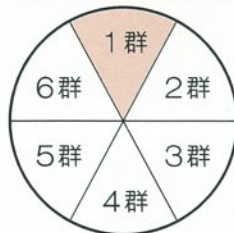
●栄養アドバイス

採れたての新鮮な魚の持ち味を最もよく生かした調理法で、他の味を加えない方がよいでしょう。和え物、具の多い汁物などと組み合わせ、献立全体でバランスをとりましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	83 kcal
蛋白質	12.9 g
脂質	3.0 g
カルシウム	60 mg
鉄	0.4 mg
食塩	0.6 g
ビタミンA	35 IU
ビタミンB ₁	0.11 mg
ビタミンB ₂	0.11 mg
ビタミンC	2 mg
繊維	0 g

●バランス診断

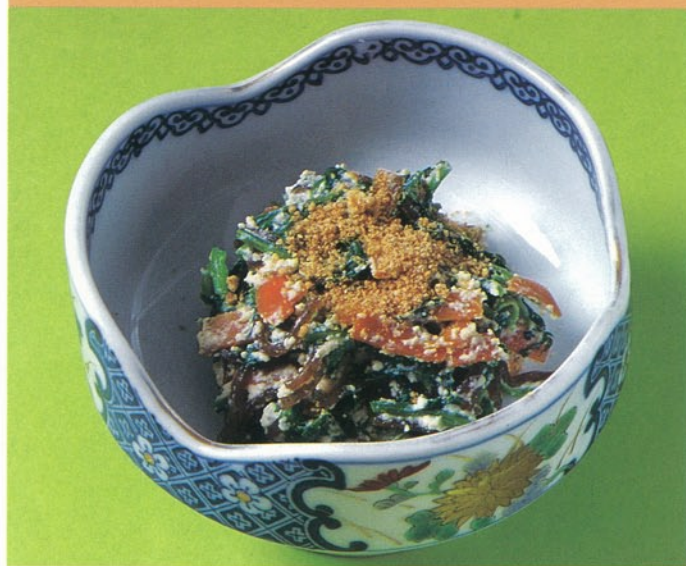


●いい伝え、自慢したいこと

山女は美しい清流でしか育ちません。山の女という名をもち、自然にとけこんでとても美しい姿です。その山女の一番美味しい食べ方は何といても塩焼きです。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
やまめ	70 1匹	4匹
塩	0.5	2

ほうれん草の五目白和え



●作り方

- ① ほうれん草はゆでて適当な大きさに切る。
- ② 人参は短冊に切る。ごまは、いってすりつぶしておく。
- ③ 糸こんにゃくは、ゆでて食べやすい長さに切る。
- ④ ほうれん草、人参、糸こんにゃくに下味をつける。
- ⑤ 豆腐を布でしぼり材料に調味料を合わせて混ぜる。

●栄養アドバイス

ごま、スキムミルクなどを使って、バランスのよい一品となっています。

ほうれん草は、夏場と冬場では栄養価が違ってきます。特に露地物は、秋から冬にかけて葉も厚くなり栄養価もアップしてきます。まさに旬の味といえます。大いに利用しましょう。

●いい伝え、自慢したいこと

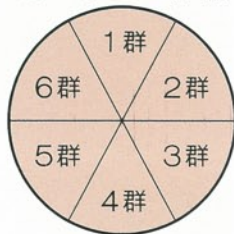
ほうれん草は最近ではバイオの発達で年中出回っています。旬は霜が下りる頃ですが、11月頃から春浅い頃までのものがとてもおいしく茎の赤い物が本来の姿でこの部分に鉄分があり、ビタミンA、カロチン、B・Cを多く含んでいます。選ぶ時は茎が長くなく、緑が濃くて丈のつまった根の赤いところがあざやかなものがよく、おひたし、和えもの、鍋物、炒めもの、サラダなどにむいています。五目白和えは若い人からお年寄りまで愛される和食の一品です。ほうれん草単品でなく、いろいろな野菜を加えました。砂糖を使用していないので、ダイエットにも適しています。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
ほうれん草	75	300
しめじ	10	30
人参	10	30
糸こんにゃく	20	$\frac{1}{2}$ 袋
豆腐	40	$\frac{1}{2}$ 丁
塩	0.7	3
スキムミルク	5	大きさ3
ごま	0.8	3
下味用醤油	1.5	5cc

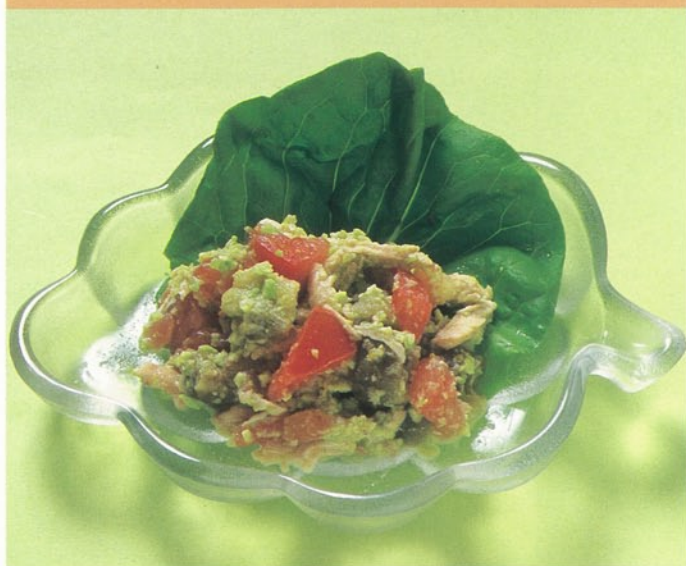
●栄養量(1人分)

エネルギー	77 kcal
蛋白質	7.5 g
脂質	2.7 g
カルシウム	167 mg
鉄	3.8 mg
食塩	1.1 g
ビタミンA	1686 IU
ビタミンB ₁	0.17 mg
ビタミンB ₂	0.32 mg
ビタミンC	50 mg
繊維	0.8 g

●バランス診断



トマトとなすのずんだ和え



●作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、横半分切って種を取り、1cm角に切る。
- ② なすは丸のまま焼き、皮をむいて1cm角に切る。
- ③ 鶏肉は平らな容器に入れて酒、しょうゆで下味をつけ、蒸気の上った蒸し器で火が通るまで蒸し、さまして1cm角に切る。
- ④ 枝豆はさやごとたっぷりの熱湯でゆで、さやから取り出し薄皮をむいて荒く刻み、さらにすり鉢でよくすり、砂糖、塩、スキムミルク、出し汁、しょうゆを加えて溶きのばし和え衣をつくる。
- ⑤ 1cm角に切ったトマト、なす、鶏肉を和え衣で和えて器に盛る。

●栄養アドバイス

数種類の夏野菜で作った栄養満点のトマト料理です。枝豆はゆですぎるとグリーン色がたなくなります。和え衣のしょう油は数滴加えることで香りとこぼしさが出ます。スキムミルクは味をみながら加減されるとよいでしょう。

冷蔵庫で冷やしてお召し上がり下さい。

鶏肉は細くさいてもよいでしょう。

枝豆は新鮮な大豆ですから、良質のたんぱく質とともにビタミンB1・Cがとれます。

●栄養量(1人分)

エネルギー	138 kcal
蛋白質	11.6 g
脂質	7.1 g
カルシウム	71 mg
鉄	1.6 mg
食塩	1.2 mg
ビタミンA	180 IU
ビタミンB ₁	0.23 mg
ビタミンB ₂	0.20 mg
ビタミンC	28 mg
繊維	1.4 g

●バランス診断



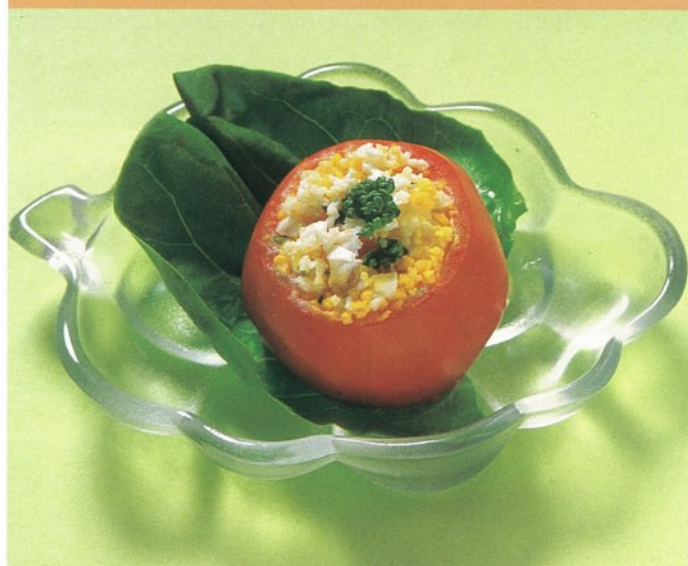
●いい伝え、自慢したいこと

トマトはアンデス高地で生まれ、16世紀ヨーロッパに伝わり、ポルトガル人により、17世紀～18世紀にアジアへと、日本には、品種改良され病気に強いトマトが20世紀になって入って来ました。従来の露地栽培の他に、最近では水耕栽培、ハウス栽培、雨よけ栽培と進歩し、一年中旬のない野菜の代表者となりました。

でも完熟したトマトのおいしさは家庭菜園でなくては味わえぬ旬の味です。真っ赤に塾したトマトには、グルタミン酸がいっぱい含まれ、これが食物の味をおいしくする要素です。旬のトマト、茄子を枝豆のずんだで和えたこの料理は夏バテ防止にひと役します。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
トマト(小)	50	2個
なす(小)	30	2本
鶏胸肉	25	100
(鶏肉の下味) 酒	4	大さじ1
しょうゆ	4	大さじ1
(和え衣) 枝豆	50	200
砂糖	1	大さじ $\frac{1}{2}$
塩	0.4	小さじ $\frac{1}{3}$
スキムミルク	1.2	大さじ1
出し汁		大さじ1～2
しょうゆ	1	数滴

トマトのファルシー



●作り方

- ① トマトは $\frac{1}{2}$ 位のところで切り落とし、中身をくり抜きケースをつくる。くり抜いた果肉を少し刻んでトマトのケースに少しずつ入れ、塩、こしょうをしておく。
- ② ジャがいも、人参は7~8mm角に切り、ゆでてゆで汁をきりもう一度火の上で水分を飛ばし軽く塩をふっておく。
- ③ グリンピースは塩湯に通して解凍し、冷水に放して水気をきる。
- ④ ジャがいも、人参と合わせ、玉ねぎとスキムミルクを加え、マヨネーズで和える。
- ⑤ 和えたものをトマトに詰め、ゆで卵とパセリをふりサラダ菜をそえる。

●栄養アドバイス

- トマトはビタミン類、カロチン、鉄分を豊富に含んでいます。露地ものは、味も栄養もハウスものに比べ2~3割は良いと言われています。
- トマトがたくさん手に入ったときは、ビューレーにして冷凍しておくとう便利です。
- この料理は副菜になるので、魚や肉料理、野菜のたっぷり入った汁物を組み合わせるとよいでしょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	155 kcal
蛋白質	4.2 g
脂質	8.3 g
カルシウム	35 mg
鉄	1.6 mg
食塩	0.6 g
ビタミンA	798 IU
ビタミンB ₁	0.18 mg
ビタミンB ₂	0.13 mg
ビタミンC	50 mg
繊維	1.3 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

形をそのまま生かしたサラダです。

世界でもっとも愛されている野菜はトマトだと言われる程、トマトの歴史は古く、種類も多く、料理にも幅広く用いられています。

頓原町のトマト栽培は昭和44年に始まり、49年にはハウス栽培となり、4月25日から11月20日頃迄、年間生産量も2万Kとなり、1箱4K入のトマトが広島市場に出荷されています。トマトは昼と夜の寒暖の差が大きい程赤色の鮮やかさが増し、糖度の強い良質のものが収穫出来ると言われる高冷地条件に恵まれて、市場では高く評価されています。現在品種は主として桃太郎トマトです。

頓原特有の高冷地トマトの素材をそのまま生かしたポテトサラダは、見た目も美しく、季節いちばんのおいしさを丸ごと食べられる料理です。

材 料 と 分 量

	1人分(g)	4人分めやす(g)
トマト	150	4個
塩、こしょう	0.3	少々
じゃがいも	50	200
人参	7	30
グリーンピース(冷凍)	10	カップ $\frac{1}{3}$
玉ねぎ(みじん切り)	5	大さじ2
マヨネーズ	10	大さじ3
ゆで卵(みじん切り)	6	$\frac{1}{2}$ 個
パセリ	2	少々
サラダ菜	15	4枚

笹巻き



●作り方

- ① だんごの粉はぬるめの湯でねばりが出てくるまでよくこね、だ円形にもむ。
- ② だんごに15cmの茎を柄としてさし、軟らかめの笹の葉をかぶせ笹の葉3枚で包む。
- ③ だんごを包んだ笹の先を柄でまき込むようにして笹の葉でだんごの部分を巻き、巻き終わったところをい草で結ぶ。
- ④ 鍋を火にかけ湯を沸とうさせ、笹巻きを15分ゆでる。
- ⑤ 笹の葉とだんごが離れやすくするため、ゆで終わったらすぐに水に入れてさます。

●栄養アドバイス

〈笹の葉も冷凍を〉 笹の葉は5、6月頃の新しい葉が大きくなつたものを取り塩水に1～2時間漬けてから水けをふいて束ね、ポリ袋に包んで、びったりと平らにして冷凍します。笹巻きずしやお団子を包んだり箱ずしを作るときもすし飯の上下にあてたりして利用できます。

(笹は熱湯につけてあげた後、水につけてあげ、きれいなふきんで拭いておく。)

●いい伝え、自慢したいこと

昔から半夏にあわせて牛市が開かれ、農家の人もこの日を楽しみにいろいろごちそうして、にぎわったものです。

そのごちそうの中の一品として新しい笹の葉の出る季節が来ると、笹巻きをつくったものです。

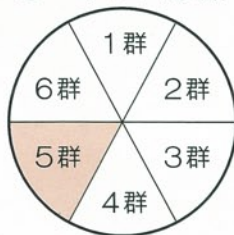
笹巻きは、出雲でも、里方が多くつくられ、軒先につるして1年中のおやつとしたところもあります。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
だんごの粉	50	360
ぬるま湯	35cc	粉の70～80%
笹の葉(やわらかめ)	3本	12本
◇ (巾広いもの)	9枚	36枚
◇ (長め)	3枚	12枚
笹の茎(15cm)	3本	12本
い草	3本	12本
砂糖	3	12
しょうゆ	6	24

●栄養量(1人分)

エネルギー	200 kcal
蛋白質	4.0 g
脂質	0.7 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.7 mg
食塩	0.9 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.02 mg
ビタミンB ₂	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
繊維	0.2 g

●バランス診断



ブレンド米を使った笹の葉蒸しご飯



●いい伝え、自慢したいこと

笹の葉を利用した料理について考えるうち、現在出まわっているブレンド米を利用した料理を思いつき、若い人向きに考えてつくったものです。

笹の香りがほのかにして、美味だと評判がよいようです。ブレンド米に、餅米を少し入れて炊くと、とてもおいしく、笹の葉に包むことによって、広げて食べる楽しみも有ります。又笹の葉には、防腐剤の役目も有り、芳香と共に、食することが出来、まさに一石二鳥と言えましょう。

●作り方

- ① ブレンド米、もち米は1晩水にかけて炊く。
- ② 干しいたけは水にもどし、干たけのこは圧力鍋でもどすと早い。
- ③ 焼豚、しいたけ、たけのこを細目の線切りしておく。
- ④ えびは解凍し、背わたを取って、卵白と片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ 卵は薄焼きにして細切りにしておく。
- ⑥ ボールにご飯、具を入れてまぜ、熱湯消毒した笹の葉にご飯50gずつ入れてきれいに包み蒸して仕上げる。蒸らさずに食べる時は、しいたけ、たけのこ、焼豚を少しいためご飯にまぜてもよい。

●栄養アドバイス

残りご飯ができたなら、冷凍するのも一方法です。

ご飯を冷凍するときはビニール袋に入れてなるべく扁平になるように押しつけて平らにし空気を抜きます。袋の口は二重に折り曲げてテープでとめ冷めてから冷凍します。

材 料 と 分 量			
1人分(g)		4人分めやす(g)	
米	0.5カップ 80	ブレンド米 3カップ もち米 1カップ	4カップ
焼豚	10		40
干しいたけ	1枚		中 4枚
干たけのこ	10		40
冷凍芝えび (50)	20		150
卵白	4		1個分
卵	12		2個
片栗粉	3		大さじ2
醤油	5 小さじ1		大さじ2
塩	0.3		小さじ $\frac{1}{2}$
酒	2		大さじ1
ごま油	2		少々
こしょう	少々		少々

●栄養量(1人分)

エネルギー	388 kcal
蛋白質	14.3 g
脂質	5.4 g
カルシウム	49 mg
鉄	1.4 mg
食塩	2.4 g
ビタミンA	77 IU
ビタミンB ₁	0.22 mg
ビタミンB ₂	0.22 mg
ビタミンC	6 mg
繊維	0.7 g

●バランス診断



白身魚の笹の葉巻き



●作り方

- ① 魚は厚いところを2つ割にしておく(切り離さないように)
- ② 白身の魚に酒をふりかけ、塩少々をする。
- ③ 人参、しいたけ、いんげんは千切りにして、油大さじ1でいため別の皿にとっておく。
- ④ 卵とねぎうにを混ぜ、いり卵より少しやわらかにいり、いためた野菜を入れる。
- ⑤ 魚の中に、いためた野菜を入れて、笹で巻きつまようじで止める。蒸し器で約8分蒸して出来上りである。

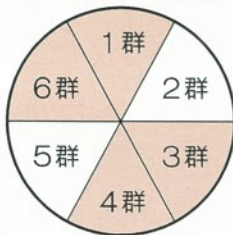
●栄養アドバイス

魚は単独でそれだけ食べるより、いろいろな食品と一緒に調理すれば味もおいしくなりますし、栄養バランスもぐんとアップします。使用した食品の数を計算しながら料理するのも楽しいものです。

●栄養量(1人分)

エネルギー	135 kcal
蛋白質	13.8 g
脂質	5.9 g
カルシウム	35 mg
鉄	1.2 mg
食塩	1.2 g
ビタミンA	403 IU
ビタミンB ₁	0.18 mg
ビタミンB ₂	0.39 mg
ビタミンC	0 mg
繊維	0.3 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

笹の葉は防腐剤の役割があるところからいろいろな食品を包んでおもてなし料理とされたものです。

あるテレビの料理番組でたけのこの皮に包んでこの料理をつくっているのが目にとまり、手軽に出来そうなので笹の葉で包んでつくってみました。

	材 料 と 分 量	
	1人分(g)	4人分めやす(g)
白身魚	50	200
干椎茸(もどして)	2	20
人参	5	20
いんげん	5	20
卵	25	2個
ウニ	4	小さじ2
塩	0.5	少々
酒	5	少々
油	3	大さじ1
笹の葉		
つまようじ		

笹巻きずし



●作り方

- ① 五目ずしをつくる。
- ② 笹の葉はよく洗い熱湯にくぐらせ水にさましてよく拭く。
- ③ すしごはんは三角にむすんでおく。
- ④ 笹の葉でおむすびを巻いて柄の方を後から出す。
- ⑤ 1～2時間おいて味や香りをしませる。

●栄養アドバイス

昔から軽わざ師は酢を飲んで骨をやわらかくしたと言われてい
ます。酢は骨をやわらかくするのではなく、おそらく疲労の激しいこ
の人たちにとって疲労回復のための自然の要求であったのでしょう。
遠足や旅行に、運動会によくおすしを持って出かけますが、これも
お弁当のもちをよくすることと疲労回復を考えての昔の人の生活の
知恵です。おいに参考にしたいものです。

●いい伝え、自慢したいこと

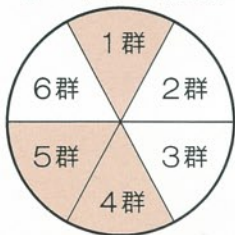
笹の成分に防腐剤が含まれていることは科学的に立証されていますが、それは現在のこ
とで、昔は生活の知恵で一番の良い笹に五目
ずしを包んでおもてなし料理や仕事の切れ目
や祝いの日等のごちそうとしてつくったもの
です。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
米	$\frac{1}{2}$ カップ 80	4カップ
(合わせ酢) 酢	13cc	$\frac{1}{2}$ カップ
砂糖	10	80
塩	0.3	小さじ $\frac{1}{2}$
干椎茸	0.3	1枚(2)
かんぴょう	1	10
油揚げ	0.8	$\frac{1}{4}$ 枚 6
(下味) 砂糖	0.5	2
しょうゆ	1	小さじ $\frac{1}{2}$ (6)

●栄養量(1人分)

エネルギー	334 kcal
蛋白質	5.8 g
脂質	1.3 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.4 mg
食塩	0.6 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.10 mg
ビタミンB ₂	0.03 mg
ビタミンC	0 mg
繊維	0.3 g

●バランス診断



焼きしいたけの香りごはん



●作り方

- ① 米にスキムミルクを入れて炊く。
- ② しいたけを網の上で焼き千切りにしてざっとしぼる。
- ③ 梅肉をきざんで酒を混ぜてつけておく。
- ④ 湯通したジャコとiriごま、青じその半量をみじん切りにし炊いたごはんによく混ぜる。
- ⑤ 皿に盛って上に残りのしその葉の千切りをのせる。

●栄養アドバイス

- 椎茸にはビタミンD効果をもつエルゴステリンが多く含まれ、かさの部分に最も多く含まれています。
- 椎茸をなるべく長持ちさせるためには、冷蔵するか、風通しをよくして乾燥気味に保つといいでしょう。
- この料理には豆腐が使われた汁物や野菜の揚げ物を組み合わせて食べましょう。

●いい伝え、自慢したいこと

以前生しいたけは露路栽培で行なわれていましたが天候などによる生産の不安定さや人手不足等の問題を解決するため菌床ハウス栽培に変わりました。

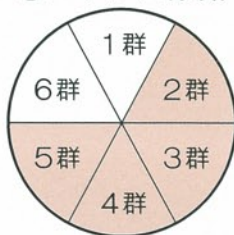
現在生しいたけは舞茸の栽培施設に併設された頓原きのこ包装センターで郡内のきのこセンターで採取したしいたけを選別し出荷されています。原木(露路)栽培されたしいたけより香りの点では劣るがえってそれが都会の若者たちには喜ばれています。又、しいたけはガン予防に役立つ健康食品として注目されています。香りの少なくなったしいたけを焼いて香ばしさを出しました。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
米	75	2合
しいたけ	20	大8枚
梅肉(タネを取ったもの)	5	20
スキムミルク	2	大さじ2
酒	8cc	大さじ1~2
チリメンジャコ	6	大さじ4
白ごま	7	大さじ2
青じそ	2	10枚

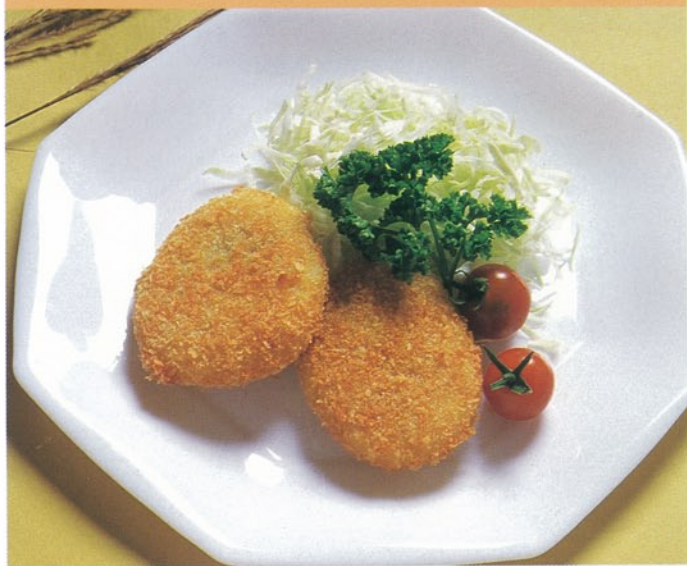
●栄養量(1人分)

エネルギー	343 kcal
蛋白質	10.5 g
脂質	5.3 g
カルシウム	163 mg
鉄	1.6 mg
食塩	1.8 g
ビタミンA	121 IU
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.15 mg
ビタミンC	2 mg
繊維	0.8 g

●バランス診断



コンニャクのフライ



●作り方

- ① コンニャクに塩をまぶしてめん棒で万べんなくたたいて水洗いをして又、裏表たたいて水洗いして水切りしておく。
- ② 小麦粉が良くつく様にホークで穴をあける。
- ③ 穴をあけたコンニャクを小麦粉、とき卵、パン粉の順にフライの衣をつけて油でからりと揚げる。
- ④ 皿に野菜と共に盛り合わせる。

●栄養アドバイス

コンニャクは作る時にフライ用に形を作っておいた方がよいでしょう。

コンニャクは、低カロリー食品で、成人病予防に役立ちます。

昔から針供養の日とか、冬至に食べると言われますが、昔の人は、人間の体に役立つことを知り、忘れずに食べる様にと、食べる日を決めていたようです。

●栄養量(1人分)

エネルギー	66 kcal
蛋白質	2.7 g
脂質	1.6 g
カルシウム	52 mg
鉄	0.8 mg
食塩	0.7 g
ビタミンA	171 IU
ビタミンB ₁	0.05 mg
ビタミンB ₂	0.06 mg
ビタミンC	10 mg
繊維	0.2 g

●バランス診断



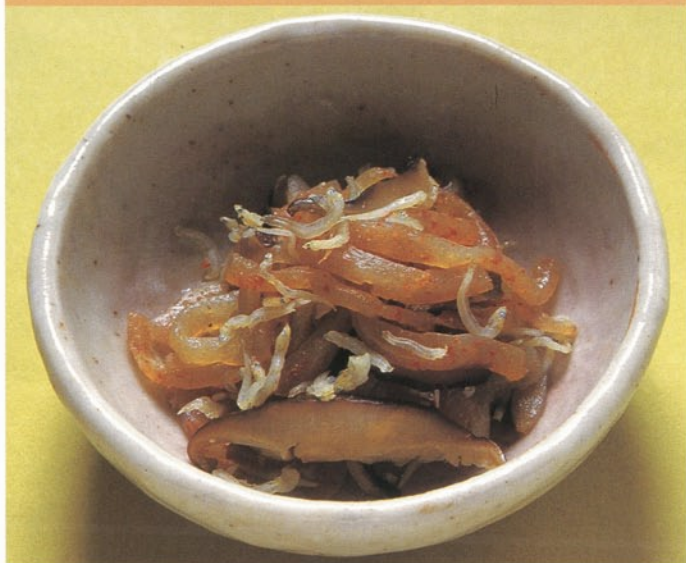
●いい伝え、自慢したいこと

コンニャクは里芋科の多年生作物で原産地はインドとされ古く渡来して各地で栽培されています。

地下の球茎をこんにゃく玉と言っています。こんにゃく玉は、粉末にしたり、玉を切ってゆがいたり生いもを水の中にすりおろしたりしてあくやソーダーを混ぜて型をつくり煮沸して食品として加工します。加工時には色々な物(もろへいや、キムチ、よもぎ等)混入して作る事も工夫されています。コンニャク玉の保存は当町の様な寒冷地ではなくさり易く保存方法が色々工夫されていますが、私達は皮をはぎ乱切りにして冷凍保存し、いつでも加工する事が出来て大変助かっています。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
手作りコンニャク	2枚	8枚
小麦粉	適量	適量
卵	適量	適量
パン粉	適量	適量
塩	少々	少々
キャベツ	適量	適量
ミニトマト	適量	適量
パセリ		

コンニャクのきんぴら



●作り方

- ① コンニャクは千切りにして、からいりしておく。
- ② 干しいたけは水にもどして千切りして水切りをする。
- ③ 鍋に油を熱し、コンニャク、しいたけを入れて炒める。
- ④ 砂糖、しょうゆ、ジャコを入れて炒め、仕上げにみりんを入れ煮汁がなくなるまでいり煮する。

●栄養アドバイス

コンニャクの主成分は炭水化物であるが、97%は水分なので低カロリー食品である。それ自体は味を持たないので、油で炒めたり、おでん、煮物など、汁を充分吸収させた料理に向く。

肉と一緒に料理する時は、長く煮込むと中のカルシウムが肉を硬くするので注意を要する。

●いい伝え、自慢したいこと

こんにゃくは手作りです。

作る時に、唐がらしを入れてみました。

材 料 と 分 量		
	1 人 分 (g)	4 人 分 め や す (g)
コンニャク	$\frac{1}{2}$ 枚	2 枚
干しいたけ	$\frac{1}{2}$ 枚	2 枚
じゃこ	6	25
油	大 $\frac{1}{2}$	大さじ 2
しょうゆ	小さじ $\frac{2}{3}$	大さじ 1
さとう	少々	小さじ 1
みりん	小さじ $\frac{2}{3}$	大さじ 1

●栄養量(1人分)

エネルギー	67 kcal
蛋白質	2.8 g
脂 質	4.1 g
カルシウム	50 mg
鉄	0.5 mg
食 塩	1.4 g
ビタミンA	0 IU
ビタミンB ₁	0.01 g
ビタミンB ₂	0.04 mg
ビタミンC	0 mg
纖 維	0.1 g

●バランス診断



舞茸のサラダずし



●作り方

- ① 米は30分前に水加減して出し昆布を入れて炊く。
- ② 乾燥舞茸とひじきはたっぷりの水にもどしておく。
- ③ ささみは筋を取り、湯がき、細くひきさきレモン汁をかけておく。
- ④ ささみをゆがいた汁の中で人参、ひじき、舞茸などの具を煮て味付けする。
- ⑤ ご飯の熱いうちに合わせ酢を混ぜ、冷めてから具を混ぜ合わせる。
※ささみにふりかけたレモン汁も捨てないで混ぜると香りがよい。

●栄養アドバイス

- 合わせ酢の中にサラダ油が混っているのでまろやかな味になります。
- 乾燥ひじきは水にもどすと6~7倍にふくらみます。
カルシウム、鉄分をたっぷり含んでいますので貧血ぎみの人におすすめの食品です。

●いい伝え、自慢したいこと

舞茸は秋にミズナ、クリ、ブナなどの広葉樹に生育するサルノコシカケ科のきのこです。風味の良さと珍らしさからきのこの最高級品として大変重宝されています。また栄養価のバランスにも優れており健康食品としての需要も高まっています。

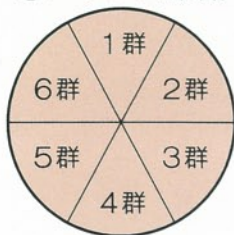
材 料 と 分 量

1人分(g)		4人分めやす(g)	
米	80($\frac{1}{2}$ カップ)	2カップ	
だし昆布	1	(長さ10cm) 1枚	
乾燥舞茸	10	40	
乾燥芽ひじき	10	40	
人参	7	中 $\frac{1}{3}$ 本	
鶏ささみ	12	50	
かいわれ大根	8	30	
レモン汁	大さじ $\frac{1}{2}$	レモン	$\frac{1}{2}$ 個
合わせ酢	サラダ油 小さじ1弱	大さじ1	
	酢 小さじ2強	大さじ4	
	砂糖 小さじ2	大さじ3	
	塩 1	4	
薄口しょうゆ	小さじ $\frac{1}{2}$	18(大さじ1)	
みりん	小さじ1	18(大さじ1)	

●栄養量(1人分)

エネルギー	380 kcal
蛋白質	11.6 g
脂質	4.6 g
カルシウム	162 mg
鉄	6.6 mg
食塩	2.0 g
ビタミンA	395 IU
ビタミンB ₁	0.25 mg
ビタミンB ₂	0.31 mg
ビタミンC	10 mg
繊維	2.0 g

●バランス診断



舞茸のスパゲティ



●作り方

- 舞茸は水につけておきさっとゆがく。
- スパゲティは大きじ3の塩とたっぷりの湯で8分位ゆでる。
- 野菜は千切りにする。
- 鍋にオリーブ油大きじ3を熱して、みじん切りのにんにくをいため、野菜を入れて炒め、舞茸も加えてさっといため皿にとる。オリーブ油2をたして、スパゲティをいため、野菜をもどして、ちりめんじゃこを入れていため、こしょうで味をつける。
- 皿に盛りつけ、パセリのみじん切りをふり、粉チーズを適量にかける。

●栄養アドバイス

○スパゲティや、マカロニをおいしく茹でるには、塩とゆで時間が決め手です。これは粉に含まれるグルテンという粘りの性質のコシを強くしてくれ、歯ごたえをなめらかにする働きがあるからです。

また茹でるとき折ってみて中央に針の先ほどの太さの白いしんが残っているくらいが適度。ザルに上げて湯を切って、水洗いせずにすぐバターをからませるか、炒めるのがおいしさのコツです。

●栄養量(1人分)

エネルギー	483 kcal
蛋白質	17.9 g
脂質	18.2 g
カルシウム	117 mg
鉄	2.1 mg
食塩	1.3 g
ビタミンA	557 IU
ビタミンB ₁	0.34 mg
ビタミンB ₂	0.41 mg
ビタミンC	22 mg
繊維	1.4 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

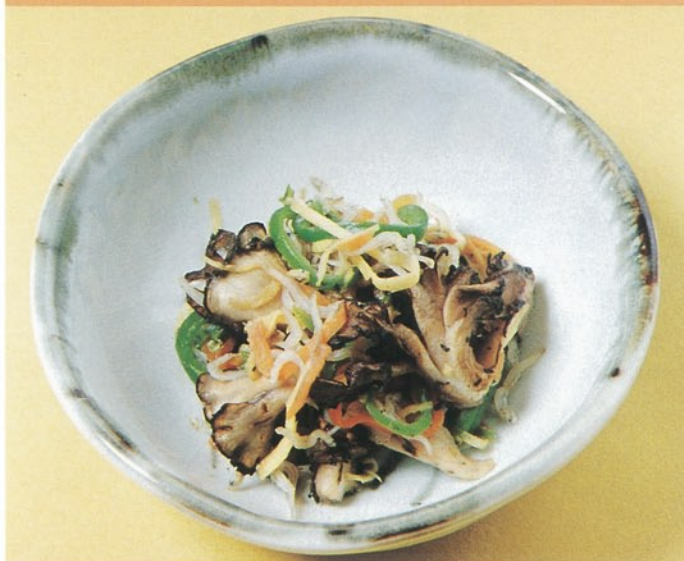
舞茸は根元(石突き部分のオガクズ)を除けば捨てる場所の少ない調方(重宝)な茸です。

あくが強いので、うまくあくを出して使えば、和風、洋風と巾広く料理が楽しめます。

マッシュルームのかわりに、香りよく歯ごたわりのよい舞茸を使って、若い人や、子供達のよろこぶ、スパゲティに緑黄野菜で色どりよく栄養豊富な一品にしました。

	材 料 と 分 量	
	1人分(g)	4人分めやす(g)
舞茸	60	250
赤ピーマン	12	1ケ(50)
青ピーマン	12	1ケ(50)
人参	12	50
ちりめんじゃこ	10	40
スパゲティ	75	300
粉チーズ	3	少々
オリーブ油	15	大きじ5
にんにく	5	2かけ
玉葱	12	50
こしょう		少々

焼舞茸の和風サラダ



●作り方

- ① 舞茸は水洗いし、適当な大きさにさく。
- ② 人参は千切りにしゆでる。生姜も千切りにし水にさらす。
- ③ 舞茸を網の上でこがさないように弱火で焼く。
- ④ ピーマンも焼いて千切りにする。
- ⑤ しょうゆ、サラダ油、酢、スキムミルク液をまぜて、ドレッシングを作り、みじん切りにし、すりつぶした青じそを入れる。
- ⑥ 青じそドレッシングの中に舞茸、人参、ピーマン、じゃこ、生姜を入れてあえる。

●栄養アドバイス

- 舞茸は肉質が柔らかく、あくが強いので水に浸して根元からひき裂いてサッと茹で、あく抜きをするのがコツです。
- バター炒め、煮物、汁の実、天婦羅、炊き込み飯、和え物にもよく合い、保存するには塩漬、乾燥、茹でて冷凍やびん詰などにしてよいでしょう。
- この料理は魚や肉、卵等の主菜にもよく合い、しかも食品数の多い副菜です。

●栄養量(1人分)

エネルギー	104 kcal
蛋白質	5.9 g
脂質	6.5 g
カルシウム	79 mg
鉄	1.0 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	970 IU
ビタミンB ₁	0.16 mg
ビタミンB ₂	0.35 mg
ビタミンC	30 mg
繊維	1.3 g

●バランス診断

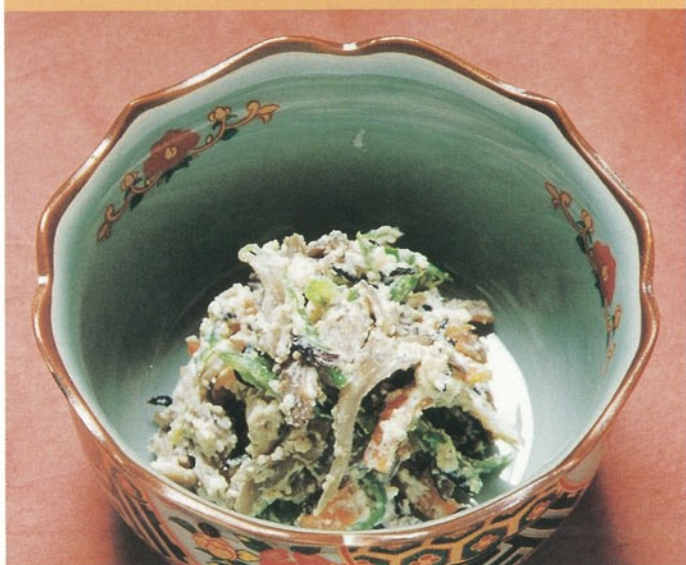


●いい伝え、自慢したいこと

舞茸は傘の柄の有る一般のきのことは違った形をしています。秋にミズナ、クリ、ブナなどの広葉樹に生育するサルのコシカケ科のきのこです。見つけると舞って喜んだところから、この名が付いたと言われ、風味の良さと珍しさから、きのこの最高級品として大変重宝されています。中心の大きな軸から多数枝分れして、その先端が葉状になっているところは野菜のカリフラワーやブロッコリーに似ています。根元部分を除けば葉も軸もすべて利用出来ます。サラダには舞茸をホイルしてもよいのですが生のままの舞茸を網の上で弱火でこがさないように焼いて使うと舞茸独特の風味の良さが味わえます。

	材 料 と 分 量	
	1人分(g)	4人分めやす(g)
舞茸	50	200
人参	20	80
ピーマン	35	150
ちりめんじゃこ	5	20
生姜	10	40
青じそ	2	10
しょうゆ	6	大さじ1
サラダ油	7	大さじ2
酢	5	大さじ2
スキムミルク	3	大さじ2

舞茸のチーズ入り白あえ



●作り方

- ① 牛乳を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、酢を入れて火を止める。固った蛋白質を布でこし、水分を絞る。(カッテージチーズ)
- ② 豆腐を布に包んで水けを絞り、カッテージチーズと共にすり鉢ですり合わせ、ごま、砂糖、白味噌を加え、よくすり合わせる。
- ③ こんにゃく、ひじき、舞茸は、さっと湯がいて、人参、いんげんの薄切りと共に、かるく味付けして、汁けを切り、全体をあえる。
- ④ ※舞茸は肉質がやわらかくあくが強いので、水につけておき、根元からひき裂いて、さっと湯がく事が大切である。

●栄養アドバイス

〈カルシウム不足は骨を犠牲にする〉

血液中のカルシウムは常に一定の濃度に保たれています。もし、カルシウムのとり方が少なかったり、吸収が悪くなれば骨を犠牲にしても血液中のカルシウムの濃度を保つよう調節されます。骨はカルシウムの銀行です。日頃から十分にカルシウムを貯えておくことが大事です。

●栄養量(1人分)

エネルギー	160 kcal
蛋白質	9.1 g
脂質	7.0 g
カルシウム	213 mg
鉄	1.9 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	678 IU
ビタミンB ₁	0.22 mg
ビタミンB ₂	0.46 mg
ビタミンC	5 mg
繊維	1.2 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

近年、健康嗜好から、きのこへの関心が強まり、中でも舞茸は、高蛋白、低カロリーとして、きのこの王様と言われる程、独特の風味を持つ、高級きのこになりました。

かつて、山に入り、美しく生えた舞茸の姿を見て、よろこび舞いおどったと言われたこの茸も頓原の自然の中でもめったに出逢う事はなくなったと聞いております。

幻のきのこ栽培に、頓原舞茸センターでも年々需要が多くなり、生産が忙しい様です。

特産の舞茸に、簡単に作れるカッテージチーズを入れてカルシウムの多い、ひと味違った白あえはいかがでしょう。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
牛乳	100cc	2カップ
豆腐	30	1/2丁
すりごま	3	大さじ3
砂糖	2	大さじ1
白みそ	10	40
舞茸	50	200
人参	10	40
いんげん	8	30
芽ひじき	8	30
こんにゃく	20	1/3枚
具の味付け		
だし汁	25cc	1/2カップ
薄口しょうゆ	4	大さじ1
みりん	5	大さじ1
酢(カッテージチーズ使用)	6	大さじ2

八杯汁



●作り方

- ① 舞茸はさっと水で洗い、小さく裂いて熱湯をかけざるにあげる。
- ② とり肉、里いもは一口大に切る。
- ③ 人参は短冊に切る。
- ④ なべに油をひき、とり肉、里いも、人参をいためる。
- ⑤ だし汁を入れ、やわらかになったら酒、しょう油、塩で味をととのえる。
- ⑥ とうふを入れ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑦ 器に盛りつけ、三つ葉を散らす。

●栄養アドバイス

〈1日30品目の食品を食べましょう。〉

健康を保持するためできるだけ多くの種類の食品をとることが大切です。そのためには八杯汁のように一品の中に数多くの食品が使える料理は効果的です。

季節の野菜を上手に利用しましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	301 kcal
蛋白質	20.3 g
脂質	15.5 g
カルシウム	154 mg
鉄	3.6 mg
食塩	2.2 g
ビタミンA	2,165 IU
ビタミンB ₁	0.37 mg
ビタミンB ₂	0.50 mg
ビタミンC	10 mg
繊維	16 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

寒い季節には体の暖まる料理が一番です。風味のよい、まろやかな口当りの舞茸をいかけた汁物は最高の味です。

各家庭の好みにあった材料を添えた八杯汁も楽しいと思います。

ついでおいしくて、一杯より二杯と塩分の取り過ぎには気をつけましょう。

	材 料 と 分 量	
	1人分(g)	4人分めやす(g)
舞茸	50	200
とり肉	50	200
人参	$\frac{1}{4}$ 本	$\frac{1}{2}$ 本
里いも	75	300
とうふ	$\frac{1}{4}$ 丁	$\frac{1}{2}$ 丁
三つ葉	適量	適量
だし汁	150cc	600cc
酒	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ2
しょう油	大さじ1	大さじ4
塩、油	少々	少々
片栗粉	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ2

白菜のいのしし肉巻き



●作り方

- ① 白菜は軸と葉先に分け軸は3cm長さ×5mm幅に切り葉先はざく切りにする。
- ② ボールに葉先を下に軸を上に入れて、塩少々をふって軽くもむ。
- ③ 生姜を千切りにして加え水気を絞り3つに分ける。
- ④ いのしし肉も3等分しラップを広げたまな板に少しずつつ重なるように並べ軽く塩・こしょうをする。同様のものを3個つくる。
- ⑤ いのししの肉の中央に白菜を棒状に広げ手前から巻く。
- ⑥ ラップの両端をしぼり形をととのえ、薄く小麦粉をつけ油大さじ1½杯を熱したフライパンで焼きつけるように回りを焼く。
- ⑦ 焼き色がいたら返して全体をこんがり焼く。
- ⑧ 食べやすい大きさに切りAを混ぜ合わせたたれをつけて食べる。半分に切ったすだちをそえる。

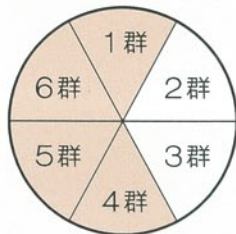
●栄養アドバイス

- いのしし肉は、特有な臭気があり、豚肉より赤味が強く硬いのが特徴です。みそやしょうゆで臭みを抜いて料理するとおいしくなります。
- 12月から2月は脂がのるうえに、餌に動物性のものが少なくなるため、特有のくさみがとれて食べやすくなります。

●栄養量(1人分)

エネルギー	208 kcal
蛋白質	25.8 g
脂質	7.9 g
カルシウム	62 mg
鉄	1.9 mg
食塩	1.8 g
ビタミンA	21 IU
ビタミンB ₁	0.31 mg
ビタミンB ₂	0.31 mg
ビタミンC	28 mg
繊維	0.5 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

従来はいのししと言えばスキヤキ(へかともいう)として食べていましたが、現在ではいろいろ工夫して調理されるようになりました。その1つとして白菜を巻いてみました。変わった味がしてよいと思います。

材 料 と 分 量		
1人分(g)	4人分めやす(g)	
いのしし肉(薄切り)	100	400
白菜	100	400
生姜	0.7	3
すだち	5	2個
塩	0.5	2
こしょう	0.5	2
小麦粉	5	20
油	5	20
A 酢	3	大さじ1½
醤油	7	大さじ1½
出し汁		大さじ3

いのししと野菜のみそ鍋



●作り方

- ① 里芋は4mm位の薄切り、ごぼうはそぎ切り、大根は薄い短冊にする。
- ② 人参は薄い花型に、たけのこ、こんにゃくも薄く切る。
- ③ しいたけは飾り切りにし、白菜はさつとゆでて3cm位に切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れて肉、野菜を入れて煮る。
- ⑤ 最後に豆腐を3cm角位に切って入れ、調味料を入れて煮て仕上げ。

●栄養アドバイス

- いのししの肉は特有のくさみがあるのでみそやしょうゆで料理するとおいしくなります。
- 鍋物料理は、たくさんの食品を食べることが出来るので、栄養的にも、味の面でもすばらしい料理法です。

●いい伝え、自慢したいこと

猪はこの地方ではどこにでもいました。田畑の農作物を荒らすので農民は被害に泣いていました。垣を作って包廻したり「もりや」小屋を建て、毎晩焚火をしながら板をたたいて追っ払っていました。

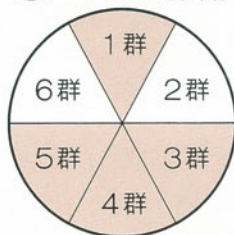
肉は美味でヤマクジラと名づけられました。今では猪肉のことを風流にぼたん肉と呼び鍋物に利用されています。

	材 料 と 分 量	
	1人分(g)	4人分めやす(g)
いのししの肉	40	150
里いも	25	100
ごぼう	25	100
人参	7	30
大根	25	100
たけのこ	25	100
白菜	25	100
コンニャク	25	1/2枚
豆腐	35	1/2丁
しいたけ	10	3枚
出し汁		3カップ
みそ	18	70
みりん	4	大さじ1 1/2
酒	4	大さじ1 1/2

●栄養量(1人分)

エネルギー	178 kcal
蛋白質	17.3 g
脂質	4.1 g
カルシウム	121 mg
鉄	2.6 mg
食塩	2.4 g
ビタミンA	287 IU
ビタミンB ₁	0.20 mg
ビタミンB ₂	0.24 mg
ビタミンC	14 mg
繊維	1.7 g

●バランス診断



ひき餅三種 (よもぎ、しそ、はったい粉)



●作り方

- ① 一昼夜水につけた餅米をむし器の一番下に敷きその上に粉を熱湯でよくこねちぎって並べておく。
- ② 里いもは皮をはぎ上のにせて一緒に蒸す。
- ③ もちつき器又はうすでつく。
- ④ 仕上げによもぎ、しそ、はったい粉をそれぞれいれて三色のひき餅をつくる。

●栄養アドバイス

- よもぎには、カルシウム、鉄、ビタミンAが多く含まれています。
- はったい粉には、ビタミンB₁、B₂が豊富に含まれています。
- 子供に伝えたい昔の人の知恵が感じられる一品です。
- 牛乳と一緒にいただくとよいでしょう。

●いい伝え、自慢したいこと

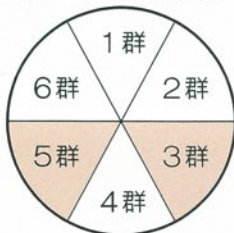
ひき餅といえば昔は食のばしとして餅米に玄米の粉(くず米)を混ぜ、それによもぎやほうこを混ぜて量を多くして食べられていました。食事と食事の間食に腹もちがよいのできらさない様について農繁期に食べたものです。

	材 料 と 分 量	
	1人分(g)	4人分めやす(g)
餅米	160	5合
玄米粉	150	5合
里いも	40	大3ヶ
よもぎ	50	200
はったい粉	150	5合
しその葉、梅酢漬	50	200

●栄養量(1人分)

エネルギー	372 kcal
蛋白質	9.2 g
脂質	2.0 g
カルシウム	48 mg
鉄	1.4 mg
食塩	0.4 g
ビタミンA	492 IU
ビタミンB ₁	0.28 mg
ビタミンB ₂	0.10 mg
ビタミンC	6 mg
繊維	1.0 g

●バランス診断



揚げもちのみぞれ汁



●作り方

- ① 大根はすりおろして水気を軽くきっておく。
- ② なめこは水洗いしてザルにあげ水気をきっておく。
- ③ 三つ葉は3cm長さに切り、のりはもみのりにしておく。
- ④ 揚げ油を170度に熱して餅をゆっくりと淡いきつね色に中まで軟らかくなるまで揚げる。
- ⑤ だし汁に調味料を加え、煮立ったら、なめこ、大根おろしを加え、ひと煮立ちしたら揚げた餅と三つ葉を加え少量の水で溶いたスキムミルクを加え火を止める。
- ⑥ 椀に盛り、もみのりをふりかける。

●栄養アドバイス

- 大根には、でんぷん消化酵素のジアスターゼがあります。また、ビタミンCも多く、生で食べるさしみのつまや、おろし大根はその効果も期待できます。
- もち一個(35g)と茶わん半分のごはんと同エネルギーです。主食の量を考えましょう。

●いい伝え、自慢したいこと

餅は古くから長寿を願う縁起ものとして食されてきました。現在でも正月雑煮から冠婚葬祭に至るまで、私たちの生活に餅は欠かせない食品となっています。寒冷地の餅米は良質で味がよく、頓原の餅は県1と言われています。以前は多くの家庭で杵つき餅をつき冬から春の間きれることなく食べていましたが現在は食生活も変わり食べる量も少なくなり、食べる期間も短くなりました。

揚げた餅になめことおろし大根がよく合い消化を助けスキムミルクが汁の味をまろやかにしてくれます。

材 料 と 分 量			
		1人分(g)	4人分めやす(g)
餅		30	4個
大根		75	300
なめこ		25	100
三つ葉		5	20
のり		0.5	1枚
スキムミルク		4	大きじ3
だし汁	花かつお 昆布	100	花かつお 10 昆布 10 2カップ
醤油		9	大きじ2
みりん		9	大きじ2
揚げ油		5	20

●栄養量(1人分)

エネルギー	169 kcal
蛋白質	4.5 g
脂質	5.4 g
カルシウム	69 mg
鉄	0.7 mg
食塩	1.5 g
ビタミンA	111 IU
ビタミンB ₁	0.08 mg
ビタミンB ₂	0.15 mg
ビタミンC	10 mg
繊維	0.6 g

●バランス診断



三色もち



●作り方

- 餅米を1晩水にかし、せいろで蒸してつきあげる。
- アミで焼き、きな粉、さとう、スキムミルクを混ぜたものと黒ゴマと青のりをそれぞれまぶす。

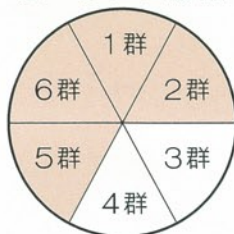
●栄養アドバイス

- 知っておきたい甘みの上手な使い方
甘みを表面に集中させると効果的です。全体に味をつけるより、少ないさとうで強い甘みを感じることができます。この方法は減塩のときも使えます。
- きな粉は大豆をいって粉にしたものでビタミンB₁B₂を多く含んでいます。
- 次の食事にさしつかえない程度の量にひかえましょう。

●栄養量(1人分)

エネルギー	228 kcal
蛋白質	8.7 g
脂質	4.9 g
カルシウム	123 mg
鉄	1.8 mg
食塩	0 g
ビタミンA	650 IU
ビタミンB ₁	0.18 mg
ビタミンB ₂	0.23 mg
ビタミンC	5 mg
繊維	0.7 g

●バランス診断



●いい伝え、自慢したいこと

黒ごま・きなこ・青のりをまぶした三色もちは保存食、おやつとして古くからどの家庭でもつくっていました。農繁期には「はしまん」を食べる習慣があり餅を焼いたり、煮たり、揚げたりして食べ、長い重労働に耐えました。

材 料 と 分 量		
	1人分(g)	4人分めやす(g)
餅米	120	3カップ
きな粉	7	30
さとう	5	20
スキムミルク	2	8
黒ごま	5	20
青のり	5	20