

町制60周年記念

七ヶ宿町ふるさとの味

第2号

栄養バランスの良い、献立形式による体にやさしい“ふるさとの味”



七ヶ宿町保健連合会食生活改善推進部
七ヶ宿町

発刊に寄せて



七ヶ宿町保健連合会食生活改善推進部

部長 根元初子

私たち食生活改善推進員（以下、食改）は、婦人会の中の活動として結成されました。その後、保健連合会に合併して活動していましたが、生活習慣病予防には食生活改善の必要性が重要視され、昭和56年度から3年間、町で食改の養成講座を開設しました。各地区から集まって栄養知識や技術を受講した人たちで新しく組織が保健連合会の中に誕生したのがはじまりです。その後、「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に勉強会、それを家族やご近所などの人たちに広める“草の根の活動”として活動しています。

今回、先輩方が作成したふるさとの味第1号（平成6年）から23年が経過し、食生活環境も大きく変わりました。七ヶ宿町には、長い歳月をかけて伝えられてきた食文化があります。他の地域では見られない食材や調理法で作られる郷土料理が、現在のライフスタイルやバランスの良い食生活の基本と寄り添いながら伝承していく必要があることから、今回新たに献立形式による「体にやさしい“ふるさとの味”」を研究しました。

飽食の時代と言われる現代に、昔から伝えられてきている郷土料理の伝承と、祖先のすばらしい知恵に感謝し、みなさまの食卓、健康管理に少しでもお役に立てていただければ幸いです。

平成30年3月

目次

発刊によせて	P 1
目次	P 2
本書の使い方	P 3
芽吹きの中	P 4 ~ 8
爽快な夏	P 9 ~ 13
恵みの秋	P 14 ~ 18
厳寒の冬	P 19 ~ 23
附録1	P 24
附録2	P 25
編集後記、会員	P 26

本書の使い方

料理を上手に組み合わせ、バランスの良いふるさとの味を楽しむために

バランスの良い食事は、日本の食文化である「主食・主菜・副菜」の組み合わせが基本です。主食に多様なおかずを組み合わせることで、味や彩りも豊かになり、食事がいっそう楽しく充実したものになります。このレシピでは、季節毎に七ヶ宿町の郷土料理や旬食材を使ったふるさとの味を紹介しています。

バランスの良い献立例

主食におかず（主食・副菜）を組み合わせた食事です。1食600kcal程度、塩分3g程度、その他1日に必要な栄養素の1/3以上が摂取できる料理の組み合わせで紹介しています。

料理の区分1

「バランスのよい食事」とは、エネルギーが適切で必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。食事をする時には献立にこの3つがそろっているか確認してみましょう。

【主食】

ごはん・パン・麺類（そば、うどん、パスタ、中華めん）など私たちの体のエネルギー源になるものです。

【主菜】

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む食品で筋肉や血液の材料になります。

【副菜】

野菜・海藻・きのこ類・こんにゃくなど、ビタミンやミネラル・食物繊維が多く含まれる食品で体の調子を整えてくれます。



全体の栄養価

エネルギー	…607kcal
たんぱく質	…24.7g
脂質	…16.2g
カルシウム	…217mg
鉄	…2.0mg
ビタミンA	…220μg
ビタミンB1	…0.29mg
ビタミンB2	…0.36mg
ビタミンC	…33mg
食塩	…3.3g
食物繊維	…6g

バランスの良い食事の工夫

冷や汁は、野菜を冷やしただしと共に、おいしくいただくことができます。打ち豆や凍み豆腐も大豆蛋白も入り、栄養満点です。だしを濃めに作ると、減塩や冷やてもメリハリのある一品になります。

旬の味

主食/たけのこご飯 1人分300kcal

【材料】4人分

米（うるち7：もち3）…2合
 干しいだけ …大2枚
 たけのこ …120g
 油揚げ …1枚、にんじん…20g
 しょう油、酒…各大さじ1、塩…少々
 砂糖・みりん…各小さじ1、油…少々、水…少々

作り方

- ①たけのこは小さく切り、にんじんはせん切り、油揚げは熱湯をかけ、油抜きして細切りする。
- ②米以外の材料を鍋に入れ、煮含める。
- ③炊飯器で、もち米とうるち米を一緒に炊き上げ、②の具を混ぜる。（ふたをして蒸らす。）

・今回は味つけた具材をごはんに混ぜているが、全て炊飯器に入れて炊き込んでも良い。

郷土料理

主菜/葉わさびのしょう油揚げ 1人分78kcal

【材料】作りやすい量 ※今回は木綿豆腐にかけて
 葉わさび …100g
 しょう油 …25g
 みりん、酒…各小さじ2

作り方

- ①葉わさびを細かく刻む。
- ②調味料は鍋に入れ、一度沸騰させ火を止める。
- ③葉わさびをビニール袋やビンに入れ、②の熱いうちに注ぎ、密閉させる。（辛味が出たら完成）

・葉わさびの調理の方法は様々あり、「刻んだ後に塩もみし、生のまま醤油に漬ける」「ゆでてから刻む」「生のまま刻んで醤油に漬ける」などがある。

郷土料理

副菜/冷や汁 1人分48kcal

【材料】4人分

うち豆 …8g
 干し椎茸…2枚

アイデア

副菜/うるちのツナ和え 1人分58kcal

【材料】4人分

うるち…120g、ツナ缶…40g、マヨネーズ…20g、塩・ブラックペッパー…少々

作り方

- ①うるちは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ②ボウルに全ての材料を入れて和える。

料理の区分2

郷土料理

昔から伝わる七ヶ宿町ならではの伝承料理

旬の味

季節毎に七ヶ宿町で収穫できる旬野菜を中心にしたふるさとの味

アイデア

身近な材料を使ったお母さんのヘルシーメニュー

芽吹きの春



撮影：青井 眞作 氏

県境に位置する水芭蕉群生地

純白のドレスをまとったような美しい花を咲かせ、
七ヶ宿町に春の訪れを知らせているようです



全体の栄養価

エネルギー	…607kcal
たんぱく質	…24.7g
脂質	…16.2g
カルシウム	…217mg
鉄	…2.0mg
ビタミンA	…220μg
ビタミンB1	…0.29mg
ビタミンB2	…0.36mg
ビタミンC	…33mg
食塩	…3.3g
食物繊維	…6g

バランス良い食事の工夫

冷や汁は、野菜を冷やしただしと共に、おいしくいただくことができます。打ち豆や凍み豆腐の大豆たんぱくも入り、栄養満点です。だしを濃いめに作ると、減塩や冷えてもメリハリのある一品になります。

旬の味

主食 / たけのこご飯 1人分 300kcal

【材料】4人分

- 米(うるち7:もち3)…2合
- 干しいたけ…大2枚
- たけのこ…120g
- 油揚げ…1枚、にんじん…20g
- しょう油、酒…各大さじ1、塩…少々
- 砂糖・みりん…各小さじ1、油…少々、水…少々

--- 作り方 ---

たけのこは小さく切り、にんじんはせん切り、油揚げは熱湯をかけ、油抜きして細切りする。米以外の材料を鍋に入れ、煮含める。炊飯器で、もち米とうるち米と一緒に炊き上げ、の具を混ぜる。(ふたをして蒸らす。)

・今回は味つけした具材をご飯に混ぜているが、全て炊飯器に入れて炊き込んで良い。

郷土料理

主菜 / 葉わさびのしょう油漬け 1人分 78kcal

【材料】作りやすい量

- 葉わさび…100g
- しょう油…25g
- みりん、酒…各小さじ2



--- 作り方 ---

葉わさびを細かく刻む。調味料は鍋に入れ、一度沸騰させ火を止める。葉わさびをビニール袋やピンに入れ、の熱いうちに注ぎ、密閉させる。(辛味が出たら完成)

・葉わさびの調理の方法は様々あり、「刻んだ後に塩もみし、生のまま醤油に漬ける」「ゆでてから刻む」「生のまま刻んで醤油に漬ける」などがある。

アイティア

副菜 / うるいのツナ和え 1人分 58kcal

【材料】4人分

- うるい…120g、ツナ缶…40g、マヨネーズ…20g、塩・ブラックペッパー…少々

--- 作り方 ---

うるいは食べやすい大きさに切り、ゆでる。ボウルに全ての材料を入れて和える。

郷土料理

副菜 / 冷や汁 1人分 48kcal

【材料】4人分

- うち豆…8g
- 干し椎茸…2枚
- 凍み豆腐…10g
- しょう油…大さじ1強
- みりん…小さじ1、砂糖…少々
- だし汁…500cc(椎茸のもどし汁も含め)
- 野菜…150g(くきだち、みつ葉、あいこ、こごみ、うるい)



--- 作り方 ---

うち豆は洗う。干しいたけ、凍み豆腐は水で戻してせん切りにし、だし汁・しょう油・みりん・砂糖で煮た後、冷やす。野菜はゆでて冷やし、食べやすい大きさに切り、と和える。

・にんじん、こんにゃく、たけのこ、せり、つぼみ菜、からし菜、ほうれん草など、手に入りやすい食材で作ることができる。
・なまり鰹をだし汁に入れて食べる家庭もある。

旬の味

副菜 / わらびの炒り煮 1人分 56kcal

【材料】4人分

- わらび(あく抜き)…60g、たけのこ…80g
- しらたき…60g、にんじん…20g、さつま揚げ…80g、油…小さじ1、砂糖・みりん…各小さじ1、しょう油…小さじ2

--- 作り方 ---

わらびは3cm幅に切る。しらたきは食べやすい長さに切る。にんじんはせん切りにする。たけのこ、さつま揚げはうす切りにする。鍋に油を入れ、全ての材料を炒める。調味料を加え、煮含める。

・わらびの調理法はP25参照。煮物やしょうが漬け、浅漬けにして食している。

アイティア

りんごゼリー 作り方は24ページを参照



全体の栄養価

エネルギー	…575kcal
たんぱく質	…22.6g
脂質	…10.1g
カルシウム	…217mg
鉄	…2mg
ビタミン A	…217 μg
ビタミン B1	…0.3mg
ビタミン B2	…0.4mg
ビタミン C	…33mg
食塩	…3.3g
食物繊維	…6g
(ゆべし含む)	

バランス良い食事の工夫

ヘルシーなだしは、冷蔵庫で数日作り置きできて便利です。
手軽に食べられるゆべしは、子どもから大人まで楽しめるおやつです。2個でごはん約1杯分のカロリーがありますので、1個以上食べる場合は、ごはんの量を調整しましょう。

郷土料理

ゆべし 1人分 103kcal

・作り方は24ページを参照



郷土料理

副菜/だし 1人分 23kcal

【材料】4人分

- みず … 120g
- みょうが … 40g
- きゅうり … 160g
- 玉ねぎ … 80g
- 磯納豆 … 8g
- かつお節 … 少々、しょう油 … 小さじ2



作り方

みずはたたいたり、刻んだりしてとろみを出す。その他の材料もみじん切りする。(玉ねぎは水にさらして辛味をとる。)
磯納豆はさっと水で流し、とろみを出す。全ての材料、しょうゆを合わせて和える。

- ・なすやピーマンなども合う。
- ・みずのは、採れる山によってぬめりが違う。
- ・みずは煮物や浅漬けもおいしく、かたいときは皮をむいて調理する。また、ゆでて冷水にさらし、味噌、砂糖、酒を合わせたものに漬けてもおいしい。

旬の味

主食/山菜おこわ 1人分 339kcal

【材料】4人分

- もち米 … 2合
- 油揚げ … 1枚
- わらび(アク抜き) … 60g
- にんじん、ごぼう … 各40g
- しょうゆ・酒 … 各小さじ2
- 砂糖 … 小さじ1、塩 … 少々、油 … 小さじ1



作り方

もち米はといだ後、一晩水に浸水させる。油揚げ、にんじんは短めのせん切り、ごぼうはさがきする。わらびは1cm程度に切る。鍋にと調味料を入れ、汁気が少し残る程度まで煮る。蒸し器に湯を沸かし、もち米を30分蒸かす。ポウルにもち米を移し、具を混ぜ合わせる。再び蒸し器に入れ、蒸気が再び上がってから数分蒸す。

- ・前日に具材を煮て冷ましておくと、さらにおいしく仕上がる。

旬の味

副菜/ふき炒り 1人分 35kcal

【材料】4人分

- ふき(ゆで) … 160g
- しらす … 12g
- 油 … 大さじ1/2
- しょう油 … 大さじ2、砂糖 … 大さじ1

作り方

鍋に油を熱し、ふきを炒める。醤油と砂糖を加える。ふきを入れ、炒める。最後にしらすを入れる。



- ・ふきの種類は、「みずぶき」と「わたぶき」があり、みずぶきの方がやわらかい。
- ・しらすのかわりに、油揚げやさつま揚げ、白ゴマを入れてもおいしい。

アイディア

主菜/鮭の粕漬け 1人分 76kcal

【材料】4人分

- 生鮭 … 200g、酒粕 … 小さじ2
- 味噌 … 小さじ2、生姜 … 少々



作り方

酒粕と味噌、おろし生姜を合わせ、鮭にぬって一晩漬ける。グリル等で焼く。



全体の栄養価

エネルギー … 575kcal
 たんぱく質 … 22.6g
 脂質 … 10g
 カルシウム … 164mg
 鉄 … 3.2mg
 ビタミン A … 3.2 μg
 ビタミン B1 … 0.23mg
 ビタミン B2 … 0.24mg
 ビタミン C … 21mg
 食塩 … 2.9g
 食物繊維 … 5.2g

白い麺は七ヶ宿町の米粉麺です。

バランス良い食事の工夫

春の山菜は、香りが高く独特な苦みやコクを持っています。抗酸化作用があり、この季節には献立の主役にもなります。
 なお、山菜だけではたんぱく質が不足するため、今回はおひたしにたっぷりのしらすをのせています。

旬の味

副菜 / 山菜の天ぷら 1人分 199kcal

【材料】 4人分

- 山菜 … 200g
- 〔 たら芽、ごごみ
うどの葉、ふきのとう 〕
- 小麦粉 … 適量
- 天ぷら粉 … 80g
- 揚げ油 … 適量
- めんつゆ … 適量
- 大根おろし … 適量
- おろし生姜 … 適量



--- 作り方 ---
 山菜は洗い、食べやすい大きさに切る。
 水気をペーパー等で取り、薄く小麦粉をまぶす。
 天ぷら粉と水で衣を作る。
 (氷を少し入れるとからっと揚がる)
 中温で揚げる。

- ・お好みで大根おろし・おろし生姜・塩につけていただく。
- ・山菜に小麦粉を薄くまぶすことで、衣がはがれにくく、からっと揚がる。
- ・大きめのふきのとうは、頭を取ることで苦みをやわらぐことができる。

旬の味

副菜 / ごごみのごま和え 1人分 36kcal

【材料】 4人分

- ごごみ … 40g
- 白すりごま … 大さじ1と1/2
- 砂糖 … 大さじ1
- しょう油 … 大さじ1
- みりん … 小さじ1



--- 作り方 ---
 ごごみは、沸騰した湯に入れてゆでる。
 ザルに上げて冷ます。
 ボウルに白すりごま、砂糖、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせ、と和える。

- ・ごま和えは、みりんを少し入れるととろみが出ておいしい。
- ・ごごみはごま和えの他、しょう油とかつお節をかけたおひたしをよく食する。

旬の味

副菜 / ウドの酢みそ和え 1人分 47kcal

【材料】 4人分

- ウド … 160g
- カニかまぼこ … 40g
- 乾燥わかめ … 3g
- 酢 … 大さじ1強
- みそ … 大さじ1強
- 砂糖 … 大さじ2



--- 作り方 ---
 うどは短冊切りにし(皮のかたい場合はひと皮むく) 酢水に浸した後、ゆでて冷ます。
 乾燥わかめは水で戻し、カニカマはほぐしておく。
 ボウルに酢・みそ・砂糖を合わせる。
 食べる直前にすべての材料を合わせる。
 (上にかけるだけでも良い)

- ・うどの皮はきんぴらにもできる。
- ・酢みそは、この季節、ゆでた“あさつき”と和えて食べる家庭も多い。
- ・カニカマ以外に鶏ささみやゆでタコでも良い。

旬の味

主菜 / うるいとしらすのおひたし 1人分 11kcal

【材料】 4人分

- うるい … 120g
- しらす … 20g
- しょう油 … 小さじ1/2



--- 作り方 ---
 うるいは、3cm長さに切り、沸騰した湯に入れ、ゆでる。
 ざるにあけて冷ました後、器に盛り、しらすをのせる。
 食べる直前にしょう油をかける。

- ・うるいはくせが少ないため、ゆでる、煮物、漬け物などの様々な料理に適している。



全体の栄養価

エネルギー	…586kcal
たんぱく質	…27.1g
脂質	…14.8g
カルシウム	…191mg
鉄	…4.8mg
ビタミンA	…325μg
ビタミンB1	…0.32mg
ビタミンB2	…0.4mg
ビタミンC	…48mg
食塩	…3.9g
食物繊維	…6.3g

バランス良い食事の工夫

春の山菜は苦みが特徴ですが、食物繊維や鉄分、ビタミンを摂ることができます。

山菜の煮物、味噌汁に、木綿豆腐を使った松風焼きを加えることで、カルシウムとたんぱく質を補っています。

旬の味

主食/うこぎご飯 1人分 273kcal

【材料】4人分

ごはん…4杯分(600g)
うこぎ…30g
塩…適量



--- 作り方 ---

うこぎは新芽を摘み、刻んで塩もみする。
炊き上がったご飯に、汁気をしぼったうこぎと白ごまを入れて混ぜる。

- ・塩の味付け以外に、しょう油や味噌を焼いて“味噌切り合い”にしてもよい。
- ・天ぷらや佃煮にもできる。
- ・うこぎを摘み、すぐ食べない場合はそのまま冷凍保存も可能。

郷土料理

主菜/うどとニシンの煮物 1人分 116kcal

【材料】4人分

うど…160g(葉と皮を除いて)
ニシン(ソフト)…140g
みりん、しょう油…各大さじ2
水…120cc、にんじん…少々



--- 作り方 ---

ニシンは頭と尻尾を取る。
うどは、葉と皮を除いて3cmに切る。
鍋にすべての材料を入れて煮る。

- ・じゃがいもを入れてもおいしい。
- ・うどは塩漬けを使用すると、生とは違う旨味がある。

アイディア

主菜/ふきのとう入り松風焼き 1人分 116kcal

【材料】4人分

ふきのとう…40g
鶏ひき肉…100g
木綿豆腐…100g
ねぎ…40g
玉ねぎ…40g
パン粉…16g、卵…1/2個
味噌…大さじ1、砂糖…4g、白ごま…少々



--- 作り方 ---

玉ねぎとねぎはみじん切りにする。豆腐は水気を切っておく。ふきのとうは下ゆでした後、小さく切る。白ごま以外の材料を混ぜ合わせる。鉄板にクッキングシートをしき、を2cmの厚さにならし、白ごまをふりかけ、20分程度焼く。

旬の味

副菜/山菜の味噌汁 1人分 71kcal

【材料】4人分

あいこ…40g
うどの葉…少々
油揚げ…1枚
じゃがいも…120g
ねぎ…少々
煮干し…8g
水…500cc
味噌…大さじ2



--- 作り方 ---

あいこは、皮をむいて2cmに切る。油揚げは熱湯をかけ、油抜きして細切りする。じゃがいもは角切りにする。
鍋に煮干しと水を入れ、火にかける。
あいこ・じゃがいもを入れて煮る。
味噌を入れ、最後にうどの葉(食べやすい大きさに切って)、刻んだねぎを入れる。

- ・春のみそ汁には、旬の山菜(あいこ、うど、うるい、わらび等)を入れて、具たくさんのみそ汁を作る。
- ・山菜の味噌汁はじゃがいも・油揚げ・凍み豆腐との相性が良い。

旬の味

副菜/行者にんにくのおひたし

【材料】4人分

行者にんにく…160g、しょう油…適量

1人分 10kcal

--- 作り方 ---

湯を沸かし、塩を入れてゆでる。水にさらし、3cm長さに切って器に盛り、しょう油をかける。

- ・おひたし以外に油炒め、卵とじ、天ぷら、しょうゆ漬け(きざんでピンに入れ、めんつゆに漬ける)などの調理法がある。

爽快な夏



撮影：青井 眞作 氏

湯原地区の国道113号沿いのそば畑
七ヶ宿町特産品の「そば」
白い花はとても可愛らしい



全体の栄養価

エネルギー	…587kcal
たんぱく質	…21.7g
脂質	…17.6g
カルシウム	…225mg
鉄	…2.9mg
ビタミン A	…315 μg
ビタミン B1	…0.22mg
ビタミン B2	…0.31mg
ビタミン C	…39mg
食塩	…3.0g
食物繊維	…6.9g

バランス良い食事工夫

夏野菜は色のはっきりした食材が多く、カラフルな色は食欲を刺激、また、含まれている栄養と効果は夏にぴったりです。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。

郷土料理

主食 / 笹巻き 1人分 298kcal

- 【材料】10個分
 もち米…600g
 笹の葉…12枚
 イ草…12本
 きな粉…適量
 砂糖…適量
 塩…少々



作り方

もち米は一晩水につける。
 もち米をザルに上げる。
 笹の葉を2枚使い、米を包み、い草で結ぶ。
 鍋に湯を沸かし、1時間程度ゆでる。

- 上がった笹巻きは、つるしておく、笹の葉の殺菌効果で保存がきく。
- 笹巻きの包み方はP24参照

旬の味

主菜 / かぼちゃのひき肉あん 1人分 107kcal

- 【材料】4人分
 かぼちゃ…240g
 鶏ひき肉…80g
 しょうが…少々
 みりん…大さじ1
 しょう油…大さじ1弱
 水…80g
 片栗粉…適量



作り方

かぼちゃはひと口大に切る。
 生姜がはみじん切りにする。
 鍋にかぼちゃと水を入れ加熱する。
 別鍋にひき肉、みりん、生姜、醤油を入れてさっと炒る。(炒らずにへ入れても良い)
 かぼちゃの鍋に を入れて煮る。
 水溶き片栗粉でとろみをつける。

旬の味

副菜 / 冷汁(夏のみそ汁) 1人分 38kcal

- 【材料】4人分
 豆腐…100g
 きゅうり…80g
 青しそ…4枚
 青ねぎ…20g
 だし汁…500g
 味噌…大さじ1と1/2



作り方

だし汁に味噌を入れ、冷やしておく。
 きゅうりは薄切り、青しそはせん切り、青ねぎは小口切りにする。また、豆腐はさいの目に切る。
 と を合わせる。

- ゆでたナスや刻んだみょうがも良く合う。
- 暑い時は氷を1ヶ入れてもおいしい。
- うーめんをゆで、さっと結び、汁へ入れても良い。

旬の味

副菜 / なすの揚げびたし 1人分 71kcal

- 【材料】4人分
 なす…200g
 ささぎ…60g
 揚げ油…適量
 めんつゆ…40cc
 生姜…少々
 青しそ…2枚



作り方

なすは半分に切って飾り包丁を入れ、油で揚げる。(ささぎはそのまま揚げる。)
 器に を盛り、せん切りした生姜、青しそ、めんつゆをかける。

- 夏野菜がたくさん収穫できるこの季節、揚げ浸しにして食べる家庭が多い。その他の材料として、ズッキーニ、ピーマン、ししとうなどがある。



全体の栄養価

エネルギー … 582kcal
 たんぱく質 … 21.3g
 脂質 … 14.8g
 カルシウム … 199mg
 鉄 … 2.8mg
 ビタミン A … 168 μg
 ビタミン B1 … 0.22mg
 ビタミン B2 … 0.28mg
 ビタミン C … 38mg
 食塩 … 4.1g
 食物繊維 … 7.4g
 (トマトの焼きチーズ含む)

バランス良い食事工夫

暑い日が続く夏は、食欲の後退やからだのなるさが気になる季節です。今回ご紹介しているようなネバネバ食材(胃腸などの粘膜) 酸っぱい料理(疲労回復)を食卓に並べ、夏ばてを防ぎましょう。

郷土料理

副菜/くじら汁 1人分 90kcal

【材料】4人分

塩くじら… 40g
 新じゃが… 200g
 ささぎ … 60g
 玉ねぎ … 60g
 にんじん… 20g
 だし汁 … 500cc
 味噌 … 大さじ1と1/2



作り方

ささぎは斜め切り、玉ねぎは薄切りにする。
 塩くじらは熱湯をかけて、くさみを抜く。
 じゃがいもをひと口大に切り、アクを取りながら塩くじらと煮る。
 じゃがいもが半分煮えたら、ささぎと玉ねぎを入れる。
 味噌を入れて火を止める。

- ・新じゃがの収穫時期にくじら汁を作り夏バテ予防とした。
- ・塩くじらは、海のものでありながら保存できる食材であり、祝事の時に食べられていた。
- ・山菜のみずを入れてもおいしい。

塩くじら



郷土料理

副菜/しそ巻き 135kcal (1串あたり)

【材料】10本分

青じそ… 30枚
 味噌 … 150g
 砂糖 … 120g
 小麦粉… 大さじ3
 くるみ… 30g
 黒ごま… 大さじ1
 揚げ油… 適量



作り方

- ① 鍋にみそ、砂糖、刻んだくるみ、ごまを入れて火にかける。へらで混ぜながら砂糖のざらつきがなくなるまで加熱する。
- ② 小麦粉をふり入れ、加熱、その後冷ます。
- ③ 大葉は洗い、水気をペーパー等でふきとる。
- ④ 大葉に ①の味噌をのせ、棒状に巻き、3つセットにしてつまようじにさす。
- ⑤ 油でさっと揚げる。

- ・辛みとして、青唐辛子や赤唐辛子を刻んで入れる。
- ・ごま油を少量入れる家庭もある。
- ・小麦粉や砂糖の分量は家庭によって様々である。

旬の味

副菜/きゅうりの酢の物 1人分 46kcal

【材料】4人分

きゅうり … 160g
 酢 … 大さじ2
 砂糖 … 大さじ1
 塩(もしくはしょう油)… 少々
 乾燥わかめ… 8g、たこ… 100g、生姜… 少々

作り方

きゅうりは薄切りし、塩でかるくもむ。乾燥わかめは水でもどす。たこはひと口大に切り、生姜は小さめの千切りにする。
 全部の材料を合わせる。

- ・その他の材料として、みかん缶、パイン缶、春雨、カニカマとの相性が良い。

旬の味

主菜/オクラ納豆 1人分 50kcal

【材料】4人分

オクラ … 120g
 納豆 … 80g
 しょう油… 適量



作り方

オクラはさっと湯にくぐし、薄切りにする。
 納豆とオクラをまぜ、しょう油で味をつける。



全体の栄養価

エネルギー	…611kcal
たんぱく質	…24.7g
脂質	…20.9g
カルシウム	…169mg
鉄	…5.2mg
ビタミンA	…120μg
ビタミンB1	…0.43mg
ビタミンB2	…0.54mg
ビタミンC	…35mg
食塩	…4g
食物繊維	…10.6g

バランス良い食事の工夫

かいもちは、一般的なそば(麵)と違い、ゆでる調理法ではないため、そば粉そのままの栄養がとれます。この献立は、乳製品や肉類を使用しなくとも、ビタミンB群がよく摂れています。

郷土料理

主食/かいもち(そばがき) 1人分 317kcal

【材料】4人分

そば粉	…200g
水	…800cc
納豆	…120g
めんつゆ	…8g
じゅうねん	…30g
砂糖	…30g
しょう油	…少々
水	…少々
めんつゆ	…30cc
ねぎ	…適量



--- 作り方 ---

じゅうねんはフライパンで炒り、すり鉢でする。さらに、砂糖、しょう油、酒を入れてする。ねぎはみじん切りにし、めんつゆで味をつける。納豆は付属のしょう油で味をつける。そば粉に水を入れてよく混ぜる。火にかけ、へらでかき混ぜる。ふつふつと音がするまでかき混ぜながら加熱する。

- ・練らずに、そばだんごにして食べたこともある。
- ・ごまダレもおいしい。
- ・食べ方として、たれを器に盛り、そばがきをつまみ、付けながら食べる家庭が多い。

旬の味

主菜/夏野菜の天ぷら 1人分 217kcal

【材料】4人分

かぼちゃ	…80g
ズッキーニ	…100g
ささぎ	…60g
笹かま	…4枚
天ぷら粉	…60g
揚げ油	…適量
塩やめんつゆ	…適量



--- 作り方 ---

夏野菜を食べやすい大きさに切る。天ぷら粉を水でとき、衣をつくる。油で揚げる。

- ・畑で収穫する夏野菜を天ぷらに。(なす・ししとう・おくら・とうもろこし・ピーマンなど)

郷土料理

副菜/きゅうりのみそ炒め 1人分 54kcal

【材料】4人分

きゅうり	…480g
油	…小さじ2
味噌	…大さじ1と1/2
砂糖	…大さじ1



--- 作り方 ---

きゅうりは皮をむき、食べやすい大きさに切る。塩を入れてゆでる。鍋に油を熱し、きゅうりを炒める。砂糖、味噌で味つけする。好みで七味をかけていただく。

- ・青じそを刻み、最後に和えてもおいしい。
- ・きゅうりを大きく育てて調理する。
- ・温かなくても、冷たくしても良い。
- ・昔から、なすも同じように調理してよく食した。

旬の味

副菜/なすのおひたし 1人分 22kcal

【材料】4人分

なす	…200g
めんつゆ	…適量
かつお節	…適量、生姜…適量



--- 作り方 ---

なすは食べやすい大きさに切り、塩を入れた湯でゆでる。ザルに上げて冷ます。めんつゆ、すりおろし生姜をかけていただく。

- ・油を使わずとも、とろっとした食感を楽しめる。
- ・ふかしても甘みが残り、おいしい。



全体の栄養価

エネルギー	…559kcal
たんぱく質	…17g
脂質	…16.3g
カルシウム	…164mg
鉄	…2.9mg
ビタミン A	…140 μg
ビタミン B1	…0.45mg
ビタミン B2	…0.30mg
ビタミン C	…46mg
食塩	…3.8g
食物繊維	…9.7g

バランス良い食事の工夫

夏のうだるような暑さの中で、体調を上手にコントロールするには、こまめな水分補給が大切です。

みそ汁の塩分は体液の塩分濃度と近く、また、味噌汁に旬の野菜や海草を入れることで、不足しがちなビタミンやミネラルも補給できます。1日1杯、具たくさんのみそ汁をいただくことをおすすめします。

郷土料理

副菜 / ぜんまいの油炒め 1人分 75kcal

【材料】4人分

- ぜんまい(もどしたのもの) … 120g
- 油揚げ … 1枚
- しらたき … 80g
- 油 … 大さじ1/2
- しょう油 … 大さじ1
- 砂糖 … 少々
- 酒 … 少々



--- 作り方 ---

しらたきは、塩の入れた湯でアク抜きする。
油揚げは、湯をかけ油ぬきをする。
しらたき、油揚げ、ぜんまいは食べやすい長さに切る。
鍋に油を熱し、全ての材料を炒める。
砂糖、しょう油、酒を入れて煮る。

- ・にんじんを入れても良い。
- ・ぜんまいについて詳しくはP25参照

旬の味

副菜 / 夏野菜のみそ汁 1人分 29kcal

【材料】4人分

- だし汁 … 500cc
- みそ … 大さじ1と1/2
- なす … 100g
- みょうが … 30g
- えのき … 80g



--- 作り方 ---

だしをとる。
なすとみょうがは薄切りにする。えのきは石ずきを取り、2~3cm幅に切る。
だし汁になすとえのきを入れて煮る。
みそで味つけし、最後にみょうがを加える。

旬の味

副菜 / ツルムラサキのおひたし 1人分 9kcal

【材料】4人分

- ツルムラサキ … 200g
- しょう油 … 小さじ2
- からし … 適量



--- 作り方 ---

ツルムラサキはかたい芯を除いておく。
湯をわかし、塩を入れてゆでる。
2~3cm幅に切り、からししょう油で和える。

旬の味

主菜 / なすの炒め物 1人分 143kcal

【材料】4人分

- なす … 200g
- ごま油 … 大さじ1
- ひき肉 … 120g
- にんにく … 少々
- 生姜 … 少々
- ねぎ … 少々
- みそ … 小さじ2



--- 作り方 ---

なすはひと口大に切り水にさらす。
鍋にごま油熱し、ひき肉、なすの順に炒める。
なすがしんなりしてきたら、すりおろし生姜、にんにくを加える。
みそを入れて味を整え、刻みねぎを加える。

- ・好みで水溶き片栗粉でとろみをつけたり、辛味を足したりしても良い。

旬の味

お楽しみ / 芋きんとき 1人分 85kcal

【材料】4人分

- じゃがいも … 200g
- 砂糖 … 大さじ4
- 塩 … 少々

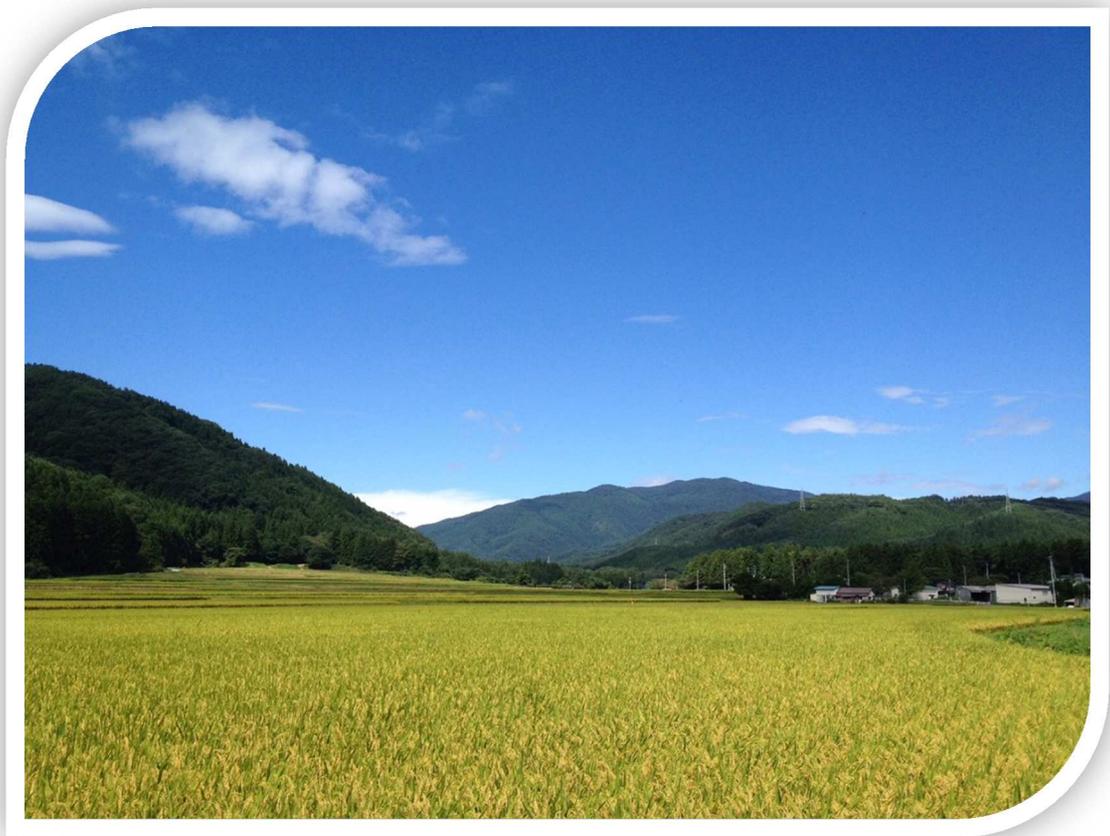


--- 作り方 ---

じゃがいもは皮がついたまま、ゆでるか、蒸す。
皮をむき、熱い内にマッシャーでつぶす。
砂糖、塩を加えて混ぜる。
ラップで茶巾にする。

- ・ゆで栗を加えるとさらにおいしい。

恵みの秋



豊かな自然環境に生まれ、
こだわりの米づくりが行われています



全体の栄養価

エネルギー	…589kcal
たんぱく質	…27.9g
脂質	…18.4g
カルシウム	…199mg
鉄	…4.2mg
ビタミンA	…192μg
ビタミンB1	…0.45mg
ビタミンB2	…0.45mg
ビタミンC	…56mg
食塩	…4.1g
食物繊維	…6.9g

バランス良い食事の工夫

七ヶ宿町の郷土料理「芋すりだんご汁」は、じゃがいもをすりおろす独特な調理法です。じゃがいもは加熱してもビタミンCが流れにくい特徴があります。具をたくさん入れて、栄養満点な一杯にしてお召し上がりください。

旬の味

主食 / ピーナッツの炊き込みご飯

1人分 240kcal

【材料】4人分

- 生ピーナッツ…80g
- 米 …2合
- 塩 …少々
- 酒 …小さじ2



作り方

生ピーナッツは薄皮を残して皮をむく。炊飯器に水・塩・酒・を入れ、水を炊飯器の目盛りに合わせて。生ピーナッツを入れて炊飯する。

- ・この季節しか食べられない生ピーナッツ料理
- ・手に入らない場合は加工されたバターピーナッツでも良い。
- ・昔は、さつまいも、青豆、ささぎ豆など豆類を米と一緒に炊き込んで食べた。

郷土料理

副菜 / 芋すりだんご汁 1人分 152kcal

【材料】4人分

- じゃがいも…400g(4個)
- ごぼう …60g
- 大根 …120g
- にんじん …60g
- しめじ …80g
- ねぎ …60g
- 鶏肉 …80g
- だし汁…500cc
- しょう油…大さじ2、酒…大さじ1



作り方

じゃがいもは皮をむいてすりおろす。さらし袋の中でをしぼり、汁と実に分ける。しぼり汁は上澄みを捨てて、デンプンをとる。しぼった実にのデンプンを加えて混ぜる。野菜は食べやすい大きさに切り、鶏肉入りしょう油味の汁を作る。団子をまるめへ入れ、最後にネギを加える。

- ・じゃがいもだけで出たでんぷんをつなぎにし、もちもちした独特の食感がおもしろい。
- ・昔は、芋をすりおろすことが、子どもの手伝いにもなっていた。
- ・長老地区の郷土料理

旬の味

副菜 / 酢大根の三色和え 1人分 37kcal

【材料】4人分

- 食用菊(もつてのほか)…適量
- 青豆…80g
- 大根…120g
- 酢 …大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- 塩 …少々



作り方

大根は薄切りや短冊切りにし、酢漬にしておく。(黄色い色粉を入れてもきれい)もつてのほかは、酢を入れた熱湯でゆでる。ゆでた青豆(冷凍でも可)はさやから身を出す。三種を混ぜ合わせる。

- ・もつてのほかは、大根おろしやごま和えも良く合います。ピン詰めにして冷凍庫に入ると1ヶ月保存できる。パラパラにちらて、冷凍保存がもできる。
- ・昔は、味噌に菊を入れて玉を作っておき、その都度、碗に入れて湯を注いでいただいた。

アイディア

主菜 / あぶたま煮 1人分 156kcal

【材料】4人分

- 油揚げ…4枚(小さい場合は8枚)
- 卵…4個、だし汁…300cc
- しょう油…大さじ2
- 砂糖 …大さ



作り方

鍋に調味料を入れ、煮立たせる。油揚げの上部を切り、そこへ卵を1つ入れる。つまようじで止め、へ入れる。好みのかたさに卵を煮る。(片栗粉で少しとろみをつけてもおいしい)



全体の栄養価

エネルギー	…587kcal
たんぱく質	…29.8g
脂質	…16.2g
カルシウム	…74mg
鉄	…2.7mg
ビタミンA	…179μg
ビタミンB1	…0.34mg
ビタミンB2	…0.38mg
ビタミンC	…14mg
食塩	…3.3g
食物繊維	…5.7g
(わかめのお吸い物含む)	

バランス良い食事の工夫

舞茸の香り、甘酸っぱいあんかけ、なすと味噌の相性など、一品一品に食欲を増進するポイントをちりばめています。簡単にできる一工夫をご参考にしてください。

旬の味

主食 / 舞茸おこわ 1人分 302kcal

【材料】 ごはん茶碗 8 杯分

- もち米 … 4 合
- 舞茸 … 200g
- 油揚げ … 40g、にんじん… 40g
- 油… 小さじ1、しょう油… 50g、砂糖… 大さじ1、酒… 大さじ2、みりん… 大さじ1



作り方

もち米は研ぎ、水に一晩漬ける。
舞茸は細くさき、油揚げとにんじんはせん切りにする。
鍋にもち米以外の材料を入れて煮る。
蒸し器に湯を沸かし、もち米を30分程度蒸かす。
ポウルにもち米を移し、の具を混ぜ合わせる。
再び蒸し器に入れ、蒸気が再び上がってから数分蒸す。

- ・味付けは「米1升に対して茶わん1杯のしょう油」と昔から言われている。
- ・今回のような2回蒸す「二度ぶかし」の他に、「一度蒸かし」の方法もある。その場合は、もち米を40分程度ふかし、鍋に取り出した後、すぐに具と水を加えて混ぜ、10分蒸らす。(米1升に対して茶わん水3杯と言われる。) 蒸らす際は、冷めないようにビニールなどを蓋の上からかぶせるなどして、保温する。
- ・きのこは、本かのか、いのはな等、香りを楽しむきのこを入れると良い。

旬の味

副菜 / なめこのおひたし 1人分 15kcal

【材料】 4人分

- なめこ … 160g
- しょうゆ油… 大さじ1
- ねぎ… 少々、
- かつお節… 少々、とうがらし… 少々



作り方

湯を沸かし、塩を少々入れ、なめこをさっと煮てざるに上げる。ねぎはみじん切りにする。
ポウルになめこ、しょう油、かつお節を入れて混ぜる。好みでとうがらしをかける。

- ・温かいうちに調味料を入れるとねぎがしっとりしておいしい。

アイディア

主菜 / 魚の甘酢あんかけ 1人分 190kcal

【材料】 4人分

- 魚(鮭や鱈など)… 4切れ(320g)
- 生姜 … 少々、塩… 少々、片栗粉… 適量
- 揚げ油 … 適量
- 玉ねぎ … 80g
- にんじん… 60g
- ピーマン… 20g
- 酢 … 大さじ1
- しょう油… 大さじ1と1/2
- 砂糖 … 大さじ1と1/2、片栗粉 … 適量



作り方

魚におろし生姜と塩で下味をつける。
片栗粉をまぶし、油で揚げる。
玉ねぎ、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
鍋に と醤油、酢、砂糖で煮る。(片栗粉でとろみをつける。)
皿に魚を盛り、 をかける。

旬の味

副菜 / なすと青豆の炒り煮 1人分 71kcal

【材料】 4人分

- なす … 160g
- 揚げ油… 適量
- えだ豆… 60g
- 青しそ… 4枚
- みそ … 大さじ1強
- 砂糖 … 少々
- みりん… 小さじ1



作り方

なすを短ざく切りし、油で揚げ、冷ます。
ゆで青豆は、さやから身を出す。
青しそは5ミリ程度に細く切る。
鍋に味噌、砂糖、みりんを入れて混ぜる。
(少量の場合はレンジで温めても良い)
全ての材料を入れ火にかけ、さっと火を通しながらタレをからめる。

- ・油を使わずになすを過熱する場合は、焼きなすにすると良い。(油で揚げると色よく仕上がる。)



全体の栄養価

エネルギー	…615kcal
たんぱく質	…27.5g
脂質	…21g
カルシウム	…352mg
鉄	…5.1mg
ビタミンA	…229μg
ビタミンB1	…0.31mg
ビタミンB2	…0.37mg
ビタミンC	…35mg
食塩	…3.6g
食物繊維	…8.2g

バランス良い食事の工夫

今回のように、揚げ物が中心の食事のときは、その他の料理に油を使わない・もしくは香り付け程度に少量使用するという意識を持つと、脂肪の摂りすぎを防ぐことができます。

郷土料理

副菜 / かぼちゃのじゅうねん和え

1人分 67kcal

じゅうねんは、昔、滑津地区でよく作られていた。葉は食べず、実を食す。十年経っても芽が出るという言われからじゅうねんという名がついたと言われる。

【材料】4人分

- かぼちゃ … 200g
- 砂糖 … 大さじ1
- しょう油 … 小さじ2
- じゅうねん… 大さじ2
- (無ければすりごまで代用)



--- 作り方 ---

かぼちゃは皮付きのまま2~3cmの角切りにする。
むし器で蒸かす。
すり鉢ですったじゅうねん(えごま)、砂糖としょう油を合わせ、かぼちゃと和える。

旬の味

副菜 / 大根葉そぼろ

1人分 35kcal

畑で育てた大根の「おろ抜き大根(間引きした大根)」を使用し、煮物などで食す家庭が多い。

【材料】4人分

- 大根葉 … 120g
- しらす … 8g
- ごま油 … 小さじ1強
- しょう油… 小さじ2
- みりん … 大さじ1/2
- 塩 … 少々



--- 作り方 ---

大根葉を塩少々入れた湯でゆでる。
1~2cm幅に切る。しらすはさっと湯通しする。
鍋に全ての材料を入れて炒める。
(汁気がなくなるまで)

・南蛮を入れて辛味をつけてもおいしい。

郷土料理

副菜 / 納豆汁

1人分 143kcal

1月7日、七草のかわりに納豆汁を作る(湯原地区)。七草がゆの材料が手に入らなかったため、手に入りやすい野菜と納豆で汁を作った。

【材料】4人分

- じゃがいも … 80g
- にんじん … 40g
- ごぼう … 40g
- 芋がら … 20g、油揚げ… 2枚
- 平こんにやく… 80g、納豆 … 60g
- 味噌 … 32g、ねぎ … 60g
- だし汁 … 500cc、木綿豆腐 … 120g



--- 作り方 ---

納豆をすり鉢ですりつぶし、味噌と少しのだし汁を入れて混ぜておく。
じゃがいも、にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにする。こんにやくは小さくちぎる。
芋がらは水でもどし、適当な大きさに切る。ねぎは小口切り、豆腐はさいの目に切る。
鍋にじゃがいも、にんじん、ごぼうを入れて火にかける。具が煮えたら、の納豆、芋がら、豆腐、ねぎを入れる。

・納豆は、ひきわり納豆を袋に入れてたたき、粒を残して汁へ入れる家庭もある。

アイディア

主菜 / 豆腐のフライ

1人分 202kcal

【材料】4人分

- 木綿豆腐… 100g
- 衣(小麦粉、卵、パン粉)
- 揚げ油
- ねぎ … 適量
- かつお節… 少々、めんつゆ… 適量



--- 作り方 ---

木綿豆腐は軽く水切りし、お好みの大きさにカットし、衣(小麦粉 卵 パン粉)をつけ、油で揚げる。
みじん切りのねぎ、めんつゆをかけていただく。

・豆腐はしっかり水切りをし、小さめにカットするとかりっとしておいしい。



全体の栄養価

エネルギー	…506kcal
たんぱく質	…27.4g
脂質	…9.5g
カルシウム	…163mg
鉄	…2.8mg
ビタミンA	…243μg
ビタミンB1	…0.31mg
ビタミンB2	…0.27mg
ビタミンC	…54mg
食塩	…4g
食物繊維	…6.2g

バランス良い食事の工夫

骨ごと食べられる棒たら、大根葉、木綿豆腐にはカルシウムが多く含まれています。乳製品は手軽なカルシウム補給ですが、このような食材もおすすめです。乳製品の苦手な方は積極的に摂りたい食材です。

旬の味

主食 / 大根葉のごはん 1人分 237kcal

【材料】4人分

- 米 … 2合 (もち米を少し入れて)
- 大根葉 … 80g
- にんじん … 40g
- 油揚げ … 16g
- しょう油 … 小さじ1
- 砂糖 … 小さじ1/2
- 酒 … 少々
- 塩 … 小さじ1/2



作り方

米は普通に炊飯する。
大根葉・にんじん・油揚げはきざみ(もしくはせん切り)する。

を全ての調味料で煮る。
炊き上がったご飯と混ぜる。

・うるち米ともち米の割合は1升に対して1合がおいしい。

郷土料理

主菜 / 棒たら煮 1人分 97kcal

寒い里山で、昔は魚の供給もなく、棒たらは、保存食として食べられた。

【材料】4人分

- 棒たら(乾燥) … 280g
- 砂糖 … 大さじ2
- しょう油 … 大さじ2
- みりん … 大さじ2



作り方

棒たらは、5~7時間水につける。
(1~2回水を取り変える。)

棒たらが隠れる位の水を入れ、10~15分煮る。
(長く煮すぎないこと)

砂糖、醤油、みりんを分量の半分入れ、1時間煮る。
残り半分の調味量を入れ弱火で1~2時間煮込む。

・残った汁で大根を煮るとおいしい。
・お正月料理

旬の味

副菜 / すいとん汁 1人分 161kcal

【材料】4人分

- 鶏肉 … 60g
- 野菜 … 400g
〔ねぎ、ごぼう、大根、
にんじん、しめじ、せり等〕
- 水 … 400g
- しょう油 … 大さじ1と1/2
- 塩 … 少々
- 酒 … 大さじ1
- 小麦粉 … 80g
- 片栗粉 … 40g



作り方

ボウルに小麦粉と片栗粉を入れてよく混ぜる。
具は食べやすい大きさに切る。
鍋に水を入れ、野菜を入れて煮る。
鶏肉は熱湯をかけて臭みを取り、に入れる。
をスプーンで落としながら入れる。
最後にせりを入れて火を止める。

旬の味

主菜 / 白和え 1人分 110kcal

【材料】4人分

- 木綿豆腐 … 120g
- くるみ … 30g
- 砂糖 … 大さじ1と小さじ1
- 塩 … 少々
- 柿 … 200g

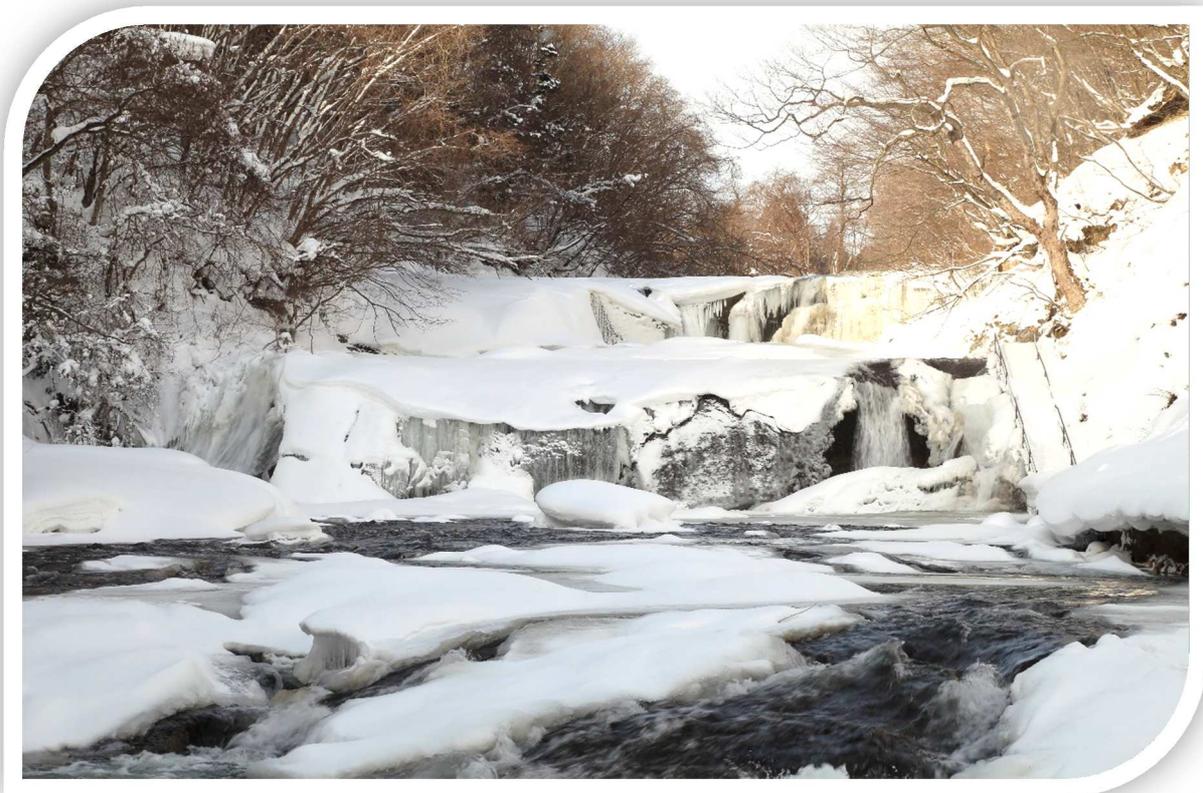


作り方

柿は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
すり鉢でくるみをすり、そこへ豆腐を入れてする。
調味料を入れ味を見る。
食べる直前に柿を入れて和える。

・柿の他に、こんにゃく、にんじん、ぜんまい、たくあん、高菜の漬物などと和えてもおいしい。
・仏事に作る。

厳寒の冬



撮影：青井 眞作 氏

滑津大滝

「二階滝」とも呼ばれる独特の形

川幅いっぱいに豪快に流れる水量の豊かさ



全体の栄養価

エネルギー	…602kcal
たんぱく質	…21.2g
脂質	…20.5g
カルシウム	…203mg
鉄	…3.0mg
ビタミンA	…195μg
ビタミンB1	…0.28mg
ビタミンB2	…0.28mg
ビタミンC	…17mg
食塩	…3.8g
食物繊維	…7.2g

バランス良い食事の工夫

くずためは、たくさんの具材が入り、とろみもついているため、栄養満点で身体の温まる汁ものです。また、冬食材の白菜、ヤーコンは自然な甘さがおいしく、砂糖を入れずに調理してもおいしくいただくことができます。自然の甘みを楽しみましょう。

郷土料理

副菜 / くずため 1人分 94kcal

【材料】4人分

こんにゃく	…80g
焼き豆腐	…80g
さといも	…80g
にんじん	…40g
干し椎茸	…4g
ちくわ	…80g
ゆり根(もしくは栗)	…60g
だし汁	…500cc
しょう油	…大さじ2
酒	…大さじ1/2
片栗粉	…大さじ1



--- 作り方 ---

材料をひと口大に切る。ゆり根は、バラバラにしておく。
鍋に豆腐とゆり根以外の材料を入れて煮る。(椎茸のもどし汁も使用する)
が煮えたら、豆腐、ゆり根を加え、酒、しょう油を入れる。
最後に片栗粉でとろみをつける。

- ・小正月のときに食べる料理(湯原、峠田)
- ・仏事にもつくる。
- ・ゆり根のないときは栗

アイディア

主菜 / 納豆の春巻き 156kcal

【材料】4人分

ひきわり納豆	…100g
しょう油	…小さじ2
大葉	…4枚
春巻きの皮	…4枚
水溶き小麦粉	…適量
揚げ油	…適量



--- 作り方 ---

ひきわり納豆にしょう油を入れて味をつける。
大葉を荒く刻んで納豆に混ぜる。
春巻きの皮に大葉と納豆を置いてたたみ成型する。
(水溶き小麦粉を皮の端につけてはがれないようにする。)
油できつね色に揚げる。

旬の味

副菜 / ヤーコンのきんぴら

【材料】4人分

1人分 90kcal

ヤーコン	…240g
にんじん	…40g
油揚げ	…20g
ごま油	…大さじ1
しょう油	…大さじ1強
酒	…大さじ1/2



--- 作り方 ---

ヤーコンは、せん切りし、水にさらす。(酢を入れた水にさらすとよい。)
にんじんと油揚げはせん切りにする。
鍋にごま油を入れて、ヤーコン、にんじん、油揚げを入れて炒める。しんなりしてきたら調味料を入れて味付けする。

- ・ヤーコンが甘いので砂糖は入れなくてもおいしい。

アイディア

副菜 / 白菜とリンゴのサラダ 1人分 95kcal

【材料】4人分

白菜	…80g
りんご	…100g
ハム	…4枚
ごまドレッシング	…大さじ2
飾り用レタス	



--- 作り方 ---

白菜はせん切りにし、水にさらした後、ザルにあげて水気を切る。
ハムはせん切り、りんごは薄切りにする。
ごまドレッシングと和える。



全体の栄養価

エネルギー	…621kcal
たんぱく質	…23.1g
脂質	…16.8g
カルシウム	…252mg
鉄	…3.1mg
ビタミン A	…365μg
ビタミン B1	…0.28mg
ビタミン B2	…0.42mg
ビタミン C	…43mg
食塩	…3.9g
食物繊維	…10.5g

バランス良い食事の工夫

ひっぱりうどんは、家族と一緒にわいわい食事ができるあったかい一品です。おかずがなくても食欲が進みますが、簡単に済ませたい場合は、下記に紹介しています、さば缶や卵などのたんぱく質も一緒にいただきますよう。

旬の味

主食/ひっぱりうどん 1人分 kcal

【材料】4人分

- うどん(乾麺) … 320g
- ねぎ … 適量
- めんつゆ … 適量



作り方

ねぎは小口切りにする。
湯をわかし、うどんをゆでる。(洗わない)
お碗に好みの具とめんつゆを入れ、鍋のうどんをすくいながらいただく。

- ・湯原地区ではよく食べる。
- ・おかずのない時は、これですますことがある。
付け合わせとして…さば缶、納豆、卵、鰹節、とろろ、焼きのり、大根おろし、花みょうが



郷土料理

副菜/こめごめの油炒め 1人分 133kcal

【材料】4人分

- こめごめ(乾燥をもどして、軽くしぼったもの) … 100g
- うち豆 … 20g
- ごぼう … 80g
- 油揚げ … 20g
- にんじん … 60g
- 油 … 大さじ2
- しょう油 … 大さじ1と1/2
- 砂糖 … 大さじ1、みりん … 小さじ2



作り方

ゆでたこめごめは、適当な大きさに切る。(水分をしぼりすぎないこと)

こめごめの詳しい内容はP25参照
にんじんとごぼうはささがき、油揚げはせん切りにする。

鍋に油を熱し具を炒め、水を入れて煮る。
しょう油、砂糖、みりんを入れて煮含める。

- ・その他の材料(糸こんにゃく、凍み豆腐、大根)

アイディア

主菜/ロール白菜 1人分 124kcal

【材料】4人分

- 白菜 … 4枚、豚ひき肉 … 100g
- 木綿豆腐 … 80g、干し椎茸 … 12g
- にんじん … 60g、生姜 … 少々
- ねぎ … 少々、かんぴょう … 適量
- 味噌 … 小さじ2、酒 … 大さじ1
- 片栗粉 … 大さじ1、だし汁 … 160g
- しょう油 … 大さじ1/2、塩 … 少々
- 水溶き片栗粉 … 適量



作り方

白菜は1枚ずつはがして、ゆでる。かんぴょうはぬるま湯でもどしておく。

ポウルに豚ひき肉と木綿豆腐、みじん切りにしたにんじん、ねぎ、干し椎茸、すりおろした生姜、酒、味噌、片栗粉を入れて混ぜる。

白菜にのせて包み、かんぴょうで結ぶ。
鍋に並べて入れ、だし汁、調味料を入れて煮る。
最後に片栗粉を流し入れとろみをつける。

- ・肉を使わず豆腐だけで作ることもある。
- ・ロールにせず、重ねて煮ても良い

アイディア

牛乳かんてん 1人分 136kcal

【材料】4人分

- 粉寒天 … 4g
- 水 … 100cc
- 砂糖 … 60g、塩 … 少々
- 牛乳 … 400cc
- 飾り用のいちご



【作り方】

鍋に水を入れ、粉寒天をふり入れる。
よく混ぜてから火にかけ、弱火で透明になるまで加熱する。

砂糖を入れて溶かし、牛乳を入れる。(塩を少々)
バットに流し、冷やして固める。

- ・少し塩加えると甘みが引き立つ。
- ・乳牛を飼う家庭が多く、よく寒天にして食べた。水、牛乳、砂糖割合が異なり、それぞれの家庭の味がある。



全体の栄養価

エネルギー	…665kcal
たんぱく質	…25.3g
脂質	…14.3g
カルシウム	…269mg
鉄	…5.1mg
ビタミン A	…259 μg
ビタミン B1	…0.29mg
ビタミン B2	…0.30mg
ビタミン C	…40mg
食塩	…3.2g
食物繊維	…14.1g
(みかん含む)	

バランス良い食事の工夫

お煮しめは、昆布・きのこ・にんじん・ごぼうが入ると食物繊維やカルシウムが摂取できます。七ヶ宿町のお煮しめは大きく切られた具が特徴的で、それぞれのうま味がしみだし、食材がおいしく感じられます。

主食／おはぎ(ぼたもち) 1人分 395kcal

【材料】4人分

- 米2合(もち米9:うるち米1)
- あんこ …160g
- ずんだあん…160g
- 黒すりごま…大さじ2
- 砂糖 …大さじ2
- 塩 …少々



【作り方】

あんこやずんだあんは1個40g程度を使用する。黒すりごま、砂糖、塩は合わせておく。米は炊飯する。(水は少なめにして炊飯する。) ごはんは軽くつぶし、1個50g程度に丸める。3種のあんにつける。

- ・春はぼたもち(こしあん) 秋はおはぎ(つぶあん)と母に習った。

旬の味

主菜／お煮しめ 1人分 162kcal

- ・5種類や7種類の具を入れる。(縁起の良い数)
- ・大晦日に作る

【材料】4人分

- こんにゃく…80g
- にんじん …80g
- 凍み豆腐 …40g
- 干し椎茸 …4枚
- 昆布(戻したもの)…40g
- さつま揚げ…120g
- ごぼう …80g
- 大根 …120g
- 砂糖 …小さじ1
- しょう油 …大さじ2
- 酒 …小さじ2
- 絹さや …適量

--- 作り方 ---

具は食べやすい大きさに切る。(昆布は水でもどして結ぶ。) 鍋に具を入れ、隠れる程度の水を加えて煮る。調味料を加え、煮含める。(味つけ後に凍み豆腐を入れる。)



郷土料理

副菜／青菜漬けの白和え 1人分 88kcal

【材料】4人分

- 青菜漬け…120g
- 木綿豆腐…120g
- くるみ …30g
- 砂糖 …大さじ1と1/2
- 塩 …少々



--- 作り方 ---

青菜の塩漬けは塩抜きする。すり鉢でくるみをする。(フードプロセッサでも良い。) 水切りした豆腐を入れてさらにする。砂糖と塩で味つけする。(青菜の塩分の状態により塩を調整する。)

- ・くるみは栄養化が高く美と健康に役に立つ
- ・青菜は昔、沢山漬けられ、べっこ色になってから食べた。
- ・漬物から(植物)乳酸菌をとっていた。



全体の栄養価

エネルギー	… 520kcal
たんぱく質	… 23.5g
脂質	… 13.8g
カルシウム	… 178mg
鉄	… 3.2mg
ビタミン A	… 170 μg
ビタミン B1	… 0.37mg
ビタミン B2	… 0.31mg
ビタミン C	… 34mg
食塩	… 3.6g
食物繊維	… 5.9g
(りんご含む)	

バランス良い食事の工夫

お麩は良質たんぱく質を含む乾物です。低カロリーで低脂肪、低糖質なので、いつでも食べられるよう家庭で常備しておきたい食材です。子どもから高齢者まで食べやすい食材ですので、煮物や味噌汁など様々な料理にご使用ください。

郷土料理

副菜 / ふきの油炒め 1人分 49kcal

【材料】 4人分

塩蔵ふき	… 100g
塩蔵たけのこ	… 40g
しらす干し	… 40g
糸こんに	… 60g
にんじん	… 40g
油	… 小さじ2
しょう油	… 小さじ2
砂糖	… 小さじ1
酒	… 小さじ1



--- 作り方 ---

塩蔵の山菜は塩出し、食べやすい大きさに切る。油を入れ、ふき、たけのこを炒める。ちくわ、糸こんに、にんじんも一緒に入れて軽く炒める。酒、砂糖を入れて軽く炒めた後、醤油、顆粒だしを入れて味をととのえる。汁がなくなればできあがり。

・塩蔵山菜の戻し方はP25参照
(塩蔵のたけのこ、ふき、わらび)



アイディア

主菜 / 麩の甘辛煮 1人分 132kcal

【材料】 4人分

車麩	… 40g
卵	… 2個
揚げ油	… 適量
しょう油	… 大さじ1と1/2
砂糖	… 大さじ1と1/2
水	… 大さじ2



--- 作り方 ---

麩はお湯(ぬるま湯)に浸し、柔らかくし、よくしぼる。溶き卵を付け、揚げ油で揚げる。鍋にしょう油と砂糖、水を入れてタレを作り、をタレにさっとくぐす。

- ・麩は油で揚げたからすぐタレに入れる。
- ・粉をつけて揚げることもある。
- ・麩はよくしぼるとおいしく仕上がる。

郷土料理

副菜 / 塩蔵わらびのみそ汁 1人分 108kcal

【材料】 4人分

塩蔵わらび	… 80g
じゃがいも	… 2個
豆腐	… 80g
豚肉	… 80g
ねぎ	… 適量
味噌	… 大さじ2強
だし汁	… 500cc



--- 作り方 ---

塩蔵のわらびは塩出しする。じゃがいもは角切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。なべに水とじゃがいもを入れて火にかける。沸騰したら肉を入れる。味噌で味つけし、豆腐、わらび、ねぎを加える。

- ・しょう油とみその混合の味付けも良い
- ・春はうるいやうどなど入れる。
- ・塩蔵わらびの戻し方はP25参照

旬の味

副菜 / 白菜のおひたし 1人分 13kcal

【材料】 4人分

白菜	… 160g
しょう油	… 適量
かつお節	… 適量
お好みで	… ニラ、にんじん等



--- 作り方 ---

白菜は蒸し器でふかす。器に盛り、かつお節、しょう油やポン酢をかけていただく。

・冬、雪の下で甘くなった白菜を蒸し、甘みを楽しみながら食した。

附 録 1

P 6 ゆべし 1人分 103kca

昔は各家庭で米粉を作り、ゆべしを作っていた。みそ以外の味つけとして、塩・しょう油味がある。

- 【材料】10個分
 だんご粉(うるち40%・もち60%)…150g
 水 …56g
 砂糖 …24g
 みそ …14g
 黒ごま…3g
 くるみ…適量
 笹の葉…10枚



--- 作り方 ---
 鍋に水、砂糖、みそを鍋に入れて煮立たせる。
 ボウルにだんご粉、黒ごまを合わせ、 を入れて耳たぶくらいのやわらかさにこねる。
 小判型に成形し、くるみをのせ、笹の葉に包み、蒸す。

・古代米を使用する家庭もある。

P 5 りんごゼリー 1人分 67kcal

- 【材料】 4人分
 りんごジュース…560cc
 粉寒天 …3g

--- 作り方 ---
 鍋にりんごジュースと粉寒天を入れてよく混ぜ、2分程度沸騰させる。容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

・セケ宿認定ブランドのりんごジュースを使用。水や砂糖を加えずに調理した。



P 1 0 笹巻きの包み方



筒をつくる



米を入れる



ふたをする



笹の葉をかぶせる



折り返す



もう片方も折る



包みの完成



片方に1回まわす



片方は2回まわす



(両方とも2回紐がまわるように)



結ぶ



表

裏

P 2 3 , 2 5 わらび

【わらびのアク抜き】

ぼんこを取る。(わらびの頭の部分)
 容器に入れ、半分から根元にかけてアクをかける。
 熱湯をかけ、浮かない程度の重しをする。アクが沈むので上下返す。
 8 ~ 10時間そのままアクにつけ、取り出し、水がきれいになるまで取りかえる。

【干し方】

わらびは、さっと湯に入れ、熱いうちに広げて干す。
 半日乾かした後、手でもむ。広げてもんでを2 ~ 3回繰り返す。

【塩蔵と塩抜き方法】

- ・生でわらびを塩漬けしている場合は、鍋に水と塩蔵わらびを入れて煮立たせる。水を取りかえながら塩分とアクを抜く。
- ・アク抜きしたわらびを塩漬けしている場合は、かるく塩を水で流し、熱湯をかける。冷めたら、水を何度かとりかえながら一晩ひたす。

P 1 3 ぜんまい

【干し方】

ぜんまいは、ゆで、熱いうちに広げて干す。
 もむ 干すを繰り返す。(干しすぎるとかたくなるので様子を見ながらもむ。)

【ぜんまい干しの戻し方】

鍋にぜんまいと水を入れて、沸騰したら約7 ~ 8分火にかける。
 火を消し、手が入られる湯の温度になったらもむ。
 もう一度煮立たせて火を止め、そのまま冷やす。
 水を何度か取りかえる。

P 2 1 こめごめ

【干し方】

新芽3cm程度からこき、さっとゆでる。
 水にさらさずにすぐ干す。

【もどし方】

水からやわらかくなるまで煮た後、そのまま冷やす。
 ゆで汁が冷めたら、水のとりにかえ(2 ~ 3回) かるくしばって料理に使用する。

P 2 5 ふき

【塩蔵と塩抜き方法】

皮をむいて塩水に入れる。(さっとゆでてから漬ける家庭もある。)
 容器に塩を入れ押蓋と重しをする。
 塩蔵を塩抜きする場合は、塩を洗わずに熱湯に入れ一晩おく。
 水を何度か入れ替えながら水に漬けて塩分をとる。

編集後記

町の郷土料理の本がいくつかあるなかで、私たち食改ならではの「ふるさとの味」をどのように伝えたらよいか考え、栄養バランスの良い献立として紹介することになりました。郷土料理の掘り起こしや、普段食卓で食している旬食材をバランス良く組み合わせるために、会員同士、いろいろな意見を出し合いました。栄養価や正確な分量を把握するため、一品一品計量しながらすすめる作業は、普段の倍時間がかかりましたが、楽しく和気あいあいと研究できました。

第2号を発刊するにあたり、ご指導いただいた町健康福祉課の太田管理栄養士さん、その他ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

今後も、長く健やかに過ごせる町づくりの一端をお手伝いできればと思います。

(ふるさとの味編集委員会)

七ヶ宿町保健連合会 食生活改善推進部 会員

根元初子	高橋嘉代子	小関洋子
市川栄子	小畑よし	小野寺洋子
高橋富美	安部節子	小笠原幹子
泉ひろえ	安藤ときえ	吉田恵美子
高橋トモヨ	佐藤三代子	荒井初女
大宮梅子	大浦とよ子	牧野綾子
安藤ゆきい	中橋はつ子	菊地八重子
柏ヨシ子	高橋孝子	梅津ひろ子
須井千代子	今野ふみ代	梅原とき子
神尾徳子	東根信子	神尾久美子





町制60周年記念
七ヶ宿町ふるさとの味
第2号

発行 平成30年3月
編集者 七ヶ宿町保健連合会食生活改善推進部
住所等 保健センター（健康福祉課）
七ヶ宿町字関94 0224-37-2331
印刷 佐藤印刷株式会社