

# 伝えたいおおえの旬の彩り

健康料理 ○ 伝統料理

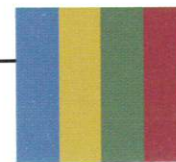






# 伝えたいおおえの旬の彩り

健康料理 ○ 伝統料理



# 発刊によせて



大江町長  
上田 郁雄

飽食の時代といわれるように、私たちの食生活は極めて豊かになりましたが、一方では食卓から季節感がなくなったとか、欧米化が進んだなどという声も聞かれます。問題なのは食生活の変化が肥満の原因になったり、生活習慣病の増大を招き私たちの健康に大きな影響を与えているという指摘があることです。一時は評価が低かった米飯を主食とする伝統的な郷土料理が改めて見直されるようになったというのもうなずかれます。

「三里四方の旬の味」という言い伝えがあります。身近なところで採れる新鮮な食材を使って作った料理は健康にも良いし、何よりも「おいしい」という先人の教えだと思えます。

多くの町民の皆さんから、昔から食べている料理法を教えていただき、試作と検討を繰り返してこの小冊子をまとめました。「大江町誕生45周年」を記念して全戸に配布いたしますので、大いに活用していただきたいと存じます。それぞれのご家庭でこれを参考にしてさらに工夫をこらし、郷土色あふれたおいしい旬の味で食卓を賑わせ、健康で長生きしていただくことを祈念いたします。

## 目次

発刊によせて 大江町長 上田 郁雄… ③

残したいおふくろの味

おおえの健康料理・伝統料理普及委員会会長 菊地 相子… ⑥

## 健康料理

次世代への宝物 専門委員 清治ひさ子… ⑧

### 春 *spring*

- ◎赤こごみとえのきのゴマ油和え… ⑩
- ◎わらびの一本漬… ⑪
- ◎うどとにしんの煮物… ⑫
- ◎クキタチの浅漬… ⑬
- ◎うこぎご飯… ⑭
- ◎リンゴ干し… ⑮
- ◎アサツキの卵とじ丼… ⑯

### 夏 *summer*

- ◎梅酒の寒天… ⑱
- ◎干しいたけとカブの一夜漬け… ⑲
- ◎小ナスのゴマあんかけ… ⑳
- ◎トマトのマリネ… ㉑
- ◎人参の葉の切りあえ… ㉒
- ◎夕顔のぬた和え… ㉓
- ◎茎わかめとキュウリの生姜和え… ㉔

### 秋 *autumn*

- ◎Cal菜っ葉ふりかけ… ㉖
- ◎菊のおろし和え… ㉗
- ◎カボチャのピザ風… ㉘
- ◎芋もち… ㉙
- ◎ラ・フランスゼリー… ㉚

### 冬 *winter*

- ◎リンゴの豚肉巻き… ㉛
- ◎がま揚げ… ㉜
- ◎レンコンの磯辺揚げ… ㉝
- ◎五目卵みそ… ㉞
- ◎ぜんまいの煮物… ㉟
- ◎あらめの煮物… ㊱
- ◎にんざい… ㊲

### 春・夏・秋・冬 *all seasons*

- ◎卵のみりん煮… ㊴
- ◎納豆オムレツ… ㊵
- ◎巣ごもり卵… ㊶
- ◎豆腐コロケ… ㊷
- ◎さばどんぶり… ㊸
- ◎豆せんべい… ㊹
- ◎ゴボウ・こんにゃくのぴり辛煮… ㊺



# 伝 統 料 理

『伝統料理』集の活用にあたり

- ぬくもりのある食卓から 専門委員 新宮 みち 49  
専門委員 今田みち子 50

## 春 spring

- ◎草 餅 ..... 52  
◎凍み大根の煮物 ..... 53  
◎山うどと切り干し大根の酢の物 ..... 54  
◎ヨメナご飯 ..... 55  
◎ふきのとうみそ ..... 56  
◎菜 煮 ..... 57  
◎アサツキの酢みそ和え ..... 58

## 夏 summer

- ◎ゆべし (なた巻き) ..... 60  
◎だ し ..... 61  
◎シソ巻き ..... 62  
◎いるか汁 ..... 63  
◎ナスごんげん (油炒め) ..... 64

## 秋 autumn

- ◎アケビの挽肉詰め ..... 66  
◎五目ぶかし ..... 67

- ◎菊ご飯 ..... 68  
◎いもこ煮 ..... 69  
◎とびたけ炊きぶかし ..... 70

## 冬 winter

- ◎呉 汁 ..... 72  
◎ナス干し煮 ..... 73  
◎納豆汁 ..... 74  
◎干しアケビの煮物 ..... 75  
◎ひょう干しの白和え ..... 76

## 春・夏・秋・冬 all seasons

- ◎大根めし ..... 78  
◎くるみ豆腐 ..... 79  
◎山菜ときのこの煮物 ..... 80  
◎うどんのあんかけ ..... 81  
◎ゴボウスナック ..... 82

## 乾物の戻し方

- ◎ナス干し ◎干しアケビ ◎ひょう干し  
◎干しぜんまい ..... 83

## 行事食

- ◎春彼岸 ◎年越し ◎ひなまつり ..... 87



# 残したいおふくろの味

おおえの健康料理  
伝統料理普及委員会会長  
(大江町食生活改善推進協議会会長)

菊地 相子



「旬のまち 健康道場」の食の道場の一環として、おおえの健康料理・伝統料理普及事業への協力要請を町から受け、広く多くの皆さんからレシピを募集し、幾度となく試作検討会を重ねて、長い歴史と風土の中で培われた四季折々の「ふるさとの味」を選考いたしました。

昔とは生活環境も大きく変わり、食生活も「おふくろの味」から「袋の味」へと変化し、良質で季節感のある食文化が失われつつある今日、先人たちの知恵と工夫によって生み出されたふるさとの味を、次代を担う子供達や若い世代におふくろの味として伝えていくことが、私たち母親世代に課せられた大きな役割ではないでしょうか。

おおえの自然の中から生まれる山菜や地元で採れる食材をふんだんに使った料理の数々が、彩り豊かにいくらかでも各ご家庭の食卓をにぎわせていただくため、この本が活用されることを念願するものです。

最後に、ご指導くださいました諸先生方はじめ、ご協力くださいました関係者の皆様に厚く感謝を申し上げます。



健 康 料 理

*healthy foods*



# 次世代への宝物

専門委員  
(国際薬膳指導師)  
清治ひさ子



今、この地球号には約50億人の人間が住んでいて、その一人一人の体の細胞は60兆個あるそうです。その60兆個の細胞は日々いくらかずつ生まれ変わり、一日に数千個のがん細胞ができると言われています。病気になるかならないかは正常細胞が元気で免疫力があるかどうかだそうです。免疫力を高めるには補うことと、たまった毒素をいかに排泄、解毒するかだそうです。補うことは「食」です。「食」は「人」に「良」と書きます。命をいただいて命を育むことです。人に良い食物を補うと病気知らずで長寿を全うすることができるはずです。

大江町のこの取り組みは「身土不二」、「地産地消」ではないでしょうか。「自然に沿って生きる。」地域とそこに生きるものとは密接な関係があり、生き物の色や形や体質までもがその土地に合うようにできているのです。身近な食材を季節ごとに食べることが大切であり、体に良いということは言うまでもありません。旬の大地のエネルギーが一番のパワーになるのです。そして、手をかけるということが愛だと思えます。

中国では古代より「食医」がすべての医者の中で一番偉いと言われていました。家庭の中にも食医がいて家族の健康を守る。すばらしいことだと思います。この本が次の世代への宝物になることと確信いたします。

健 康 料 理

春

*healthy foods  
in  
spring*







## 赤こごみとえのきのゴマ油和え



### 作り方

- ① 赤こごみは茹でて少し大きめに切る。
- ② えのきは根を切りさっと茹でる。
- ③ ホウレン草も茹でて3cmくらいに切る。
- ④ ①、②、③をあわせてゴマ油だれであえる。

※菊は好みによって使う。

※干したこごみを使って正月料理にもよい。

### 材料 (4人分)

- 赤こごみ ..... 500g
- えのき ..... 1袋
- ホウレン草 ..... 1/2葉
- 菊 ..... 少々
- ゴマ油だれ
  - ( ゴマ油 ..... 大さじ1
  - ( しょうゆ ..... 大さじ1と1/2
  - ( みりん ..... 大さじ1と1/2
  - ( さとう ..... 少々

### 効用

赤こごみ：甘（味）／涼（性）

赤こごみ、えのき、ホウレン草、菊と食物繊維が豊富で体の中から美しくなる一品です。旬のもの程抗癌作用が大きいそうですので沢山食卓へどうぞ。

# わらびの一本漬



## 作り方

《わらびの処理の仕方》

- ① わらびに木灰を入れ熱湯をかけ、上下にし、一晩くらい浸しておく。
- ② 次の日、きれいな水にさわす。

《わらびの一本漬》

- ① 水切りしたわらびにめんつゆをかけ、上下にし、漬ける。
- ② 一本漬したものに生姜の千切りをあわせ味をなじませる。



## 材料 (4人分)

- わらび ..... 1kg
- めんつゆ ..... 大さじ3
- 生姜 ..... 少々
- 木灰 ..... 100g

## 効用

わらび：苦（味）／涼（性）

わらびは十分あく抜きをしてから調理を。カロチン、V、B<sub>1</sub>、V、B<sub>2</sub>、食物繊維が豊富です。





# うどとにしんの煮物



## 作り方

- ① 身欠きにしんは米のとぎ汁につけ、えぐみをとる。
- ② うどは洗い、5mm程度の厚さに斜めに切り、水につけあく抜きをする。
- ③ ①の身欠きにしんを洗い流し、1枚を4~5つに切り分ける。鍋ににしんとひたひたの水を入れ煮、調味する。
- ④ 別鍋に油を熱し②のうどを炒め、③の煮汁のみを加えやわらかく煮る。煮えたらにしんも加えて再度火を通す。

## 材料 (4人分)

- うど ..... 500g
- 身欠きにしん ..... 4本 (200g)
- しょうゆ ..... 大さじ3
- みりん ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1
- さとう ..... 大さじ1
- 油 ..... 大さじ1

## 効用

にしん：甘（味）／平（性）

おふくろの春の味です。

うどは食物繊維に富み、カロチン、ビタミンが豊富です。身欠きにしんはDHA、EPAが多く含まれ、抗血栓効果や抗癌作用が期待されます。

# クキタチの浅漬



## 作り方

- ① クキタチは洗って4~5cmの長さに切って、ざるに入れておく。
- ② ①に沸騰したお湯を回しかけ、すぐに冷水にとる。
- ③ 水切りした②に塩をふり合わせて、蓋付きの容器に入れ軽い重石をする。(次の朝食べられます)



## 材料 (4人分)

- クキタチ (青菜のとう) ..... 300g
- 塩 ..... 小さじ1と2/3 (10g)

## 効用

クキタチ：甘・辛（味）／涼（性）

クキタチはカロチン、V、B群、Cが豊富で、免疫力を高め血管を強くしたり、老化や癌を予防する働きがあります。





# うこぎご飯



## 作り方

- ① 米は普通に炊いておく。
- ② うこぎは、塩を加えたたっぷりの湯で色よく茹で冷水に取り、固くしぼっておく。
- ③ ②を粗いみじん切りにして塩をあわせておく。
- ④ 一息抜いたご飯に③をあわせる。

## 材料 (4人分)

- 米 ..... 2カップ
- うこぎ ..... 50g
- 塩 ..... 小さじ1

## 効用

うこぎ：苦（味）／涼（性）

上杉鷹山で有名になったうこぎ。ビタミン・ミネラルが豊富で是非食べたい食品です。春の香りいっぱいの主食です。

# リンゴ干し



## 作り方

- ① リンゴは6等分に皮をむいて塩水につける。
- ② ざるにあげて、水を切り、さとう・酢を入れて煮詰める。火を止めたら一晩そのままにして味をしみこませる。(煮崩れするので箸でかき混ぜない)
- ③ ざるにあげて汁気を取り、竹ざる(梅干の時使用するもの)に一並べにして干す。途中乾いてきたら裏返すとよい。
- ④ 3~4日位干すと乾いてシコシコという食感になる。春風にあてるのがよいでしょう。

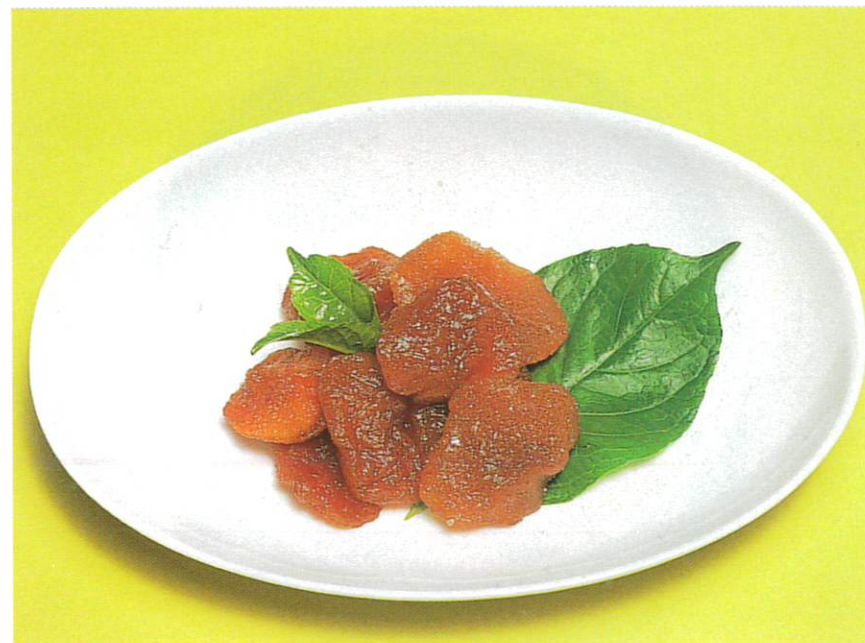
※食べる分だけミルク(コーヒー用の粉末ミルク)をつけてお茶請けにどうぞ。

※干しすぎるとお年寄りが食べるのに固くなるので加減する。

## 効用

リンゴ: 甘(味) / 平(性)

沢山のリンゴがあるとき、手を加えて保存するのに良い方法です。ミルクをつけて食べると洋菓子のようになります。リンゴは水に溶ける食物繊維のペクチンを多く含み、癌予防や下痢・便秘に効果的です。クエン酸が含まれているので疲労回復に最高です。



## 材料

- ふじリンゴ …………… 3kg (皮をむいて)
- さとう …………… 600g
- 塩 …………… 少々
- 酢 …………… 少々





## アサツキの卵とじ丼



### 作り方

- ① アサツキは食べやすい長さに切る。
- ② 卵は割ってとき卵にする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、アサツキをさっと炒め、しょうゆで調味しとき卵でとじる。卵が半熟になったらごはんのにのせる。

### 材料 (4人分)

- 米 ..... 2カップ
- アサツキ ..... 160g
- 卵 ..... 4個
- サラダ油 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1と1/2

### 効用

アサツキは葉ネギの種類の1つで、葉が細く香りが良く、春一番のエネルギーを秘めています。独特のにおいの成分、硫化アリルは、消化、不眠症、抗癌作用、風邪の予防、食欲増進に効果があり、Ca、VCも含まれています。緑の葉にはVAも豊富です。卵を加えた丼もので元気印の一品です。

健 康 料 理

夏

*healthy foods  
in  
summer*







**材 料** (14cm×11cm×4.7cmの流し缶1個分)

- 棒寒天 ..... 1本
- 梅酒 ..... 100cc
- 水 ..... 400cc
- さとう ..... 100g
- 水あめ ..... 50g
- レモン汁 ..... 大さじ1
- 紅花 ..... 少々

## 梅酒の寒天



### 作り方

- ① 棒寒天は水に浸し、充分水を吸ったら絞って、細かくちぎる。
- ② 水に寒天を加え、かき混ぜながら煮溶かす。
- ③ 更に、さとうを加え煮溶かし火を止める。
- ④ 水あめに梅酒を加え、混ぜる。
- ⑤ ③に④を加え、レモン汁を加えて混ぜ、器に入れて冷ます。
- ⑥ 少し固まりかけたら、紅花を散らし、冷やす。

### 効 用

梅はミネラルやカロチン・ビタミンCも多く、クエン酸は疲労回復に効果的。そのエキスにおなかの掃除役の寒天をプラスし、紅花で彩りもよく、体にとっても、見た目も良いデザート。

# 干しいたけとカブの一夜漬け



## 作り方

- ① カブは5mm位のいちょう切り、茎は軟らかいところだけ2cmぐらいに切る。人参は線切り。
- ② 干しいたけは戻さずじくを取りさっと洗い、薄く切る。
- ③ カブ・茎・しいたけ・人参を合わせて塩を混ぜ、重石をして一晩おく。

※しいたけの味がカブにつき、おいしい。

## 効用

カブ：甘（味）／温（性）

カブはジアスターゼ・アミラーゼを含むため食べ過ぎに有効です。干しいたけを加えることにより、塩分を控えてもおいしく食べられるでしょう。カブの葉や人参によりビタミンも豊富になります。



## 材料

- カブ …………… 中5個
- 干しいたけ …………… 3枚
- 人参 …………… 1/2本
- 塩 …………… 大さじ1





## 小ナスのゴマあんかけ



### 作り方

- ① ナスのへたを取り、茶せんのように12本位包丁目を入れ、水にさらす。
- ② 鍋にあらかじめナスが隠れる位の出し汁を入れ、調味料も加え火にかける。煮立ったらナスを入れ、柔らかくなり味がしみ込むまで煮る。
- ③ ナスを取り出し、出し汁にiriゴマをいれ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ナスを戻しあんとかからめて小さめの器に盛る。

### 材料 (4人分)

- 小ナス ..... 12個
- iringo ..... 12g
- 酒 ..... 大さじ1
- さとう ..... 大さじ1と1/2
- しょうゆ ..... 大さじ2強 (40g)
- 片栗粉 ..... 小さじ2
- 出し汁(鰹だし) ..... 適量
- 塩 ..... 少々

### 効用

ナス：甘(味) / 寒(性)

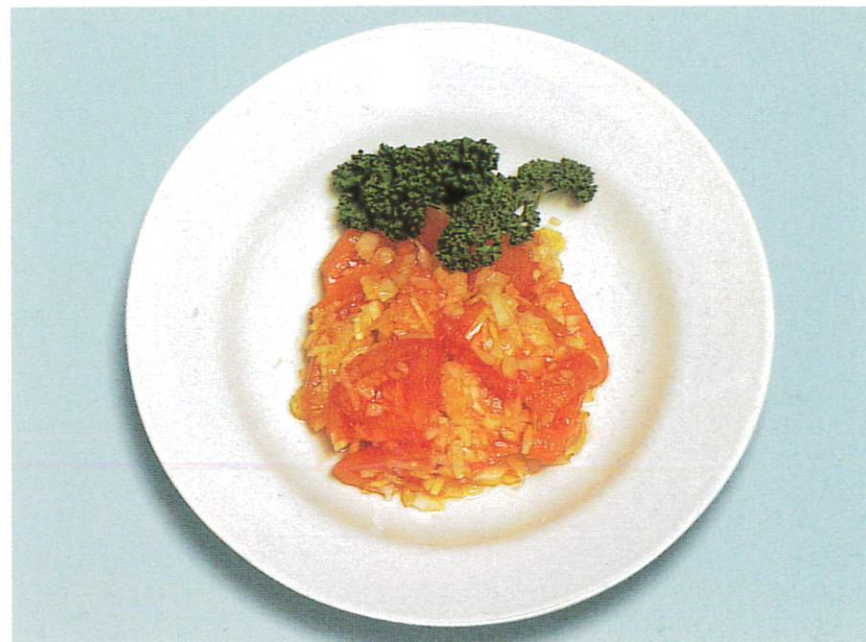
ナスはビタミンKやPが多く含まれているので血管をしなやかにし、高血圧・血栓症の予防に役立ちます。また、果皮の色素のナスニンがコレステロールを下げ、動脈硬化を予防する作用があります。

# トマトのマリネ



## 作り方

- ① トマトは湯むきし、ざく切りにする。タマネギはみじん切りにする。
- ② 調味料を合わせドレッシングを作る。
- ③ トマト・タマネギの順に重ねて、ドレッシングをかける。一晩置いてできあがり。



## 材料 (4人分)

- トマト ..... 中4個
- タマネギ ..... 小2個
- しょうゆ ..... 大さじ3と小さじ1
- 酢 ..... 大さじ1と小さじ2
- 油 ..... 大さじ2

## 効用

トマト：甘（味）／微寒（性）

トマトはビタミンC・Pが多く、赤色色素はリコピンで免疫力を強化し、がん予防効果があります。トマトも体を冷やす作用がありますが、タマネギを加えると温まり、食欲増進最適な一品となるでしょう。





### 材 料

- 人参の葉 ..... 500g
- みそ ..... 大さじ2
- 塩 ..... 少々

※葉も小さい人参も全部入れて、まびいた人参で作ります。ほかに、たらの芽、あいこの葉、うどの葉、ほうき草の若芽などです。

# 人参の葉の切りあえ



### 作り方

- ① 熱湯に塩を入れ人参の葉を茹で冷水にとり、固くしぼり細かく刻む。
- ② みそをアルミホイルに薄くのばし、レンジの魚焼きでうすく焦げ目がつくくらいに焼く。
- ③ ①と②をまな板の上で包丁で混ぜ合わせる。好みで白ゴマを混ぜるのもよい。ご飯にかけ食べる。

### 効 用

人参：甘（味）／微涼（性）

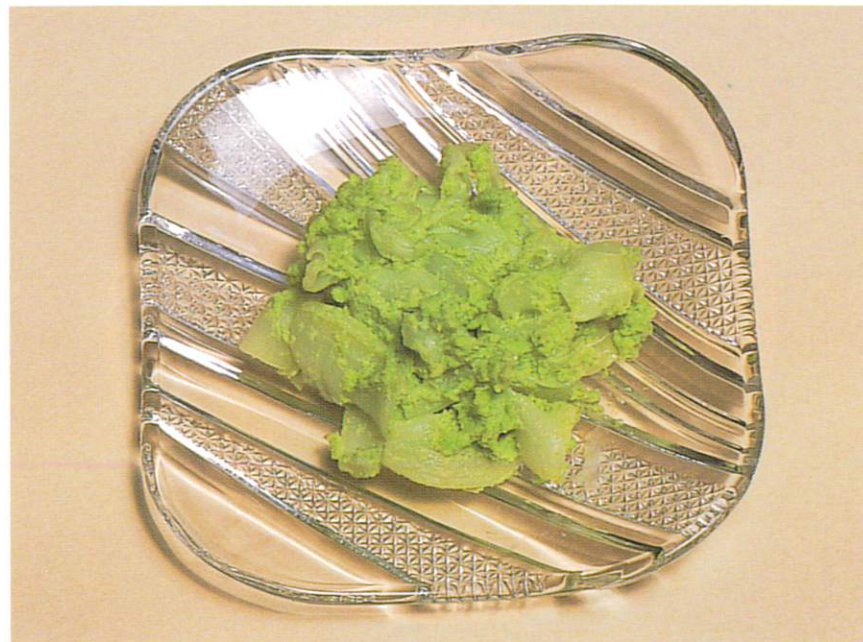
種をまいて芽が出たときの喜び、それを慈しみながら間引いて活用できる豊かさ。土地を持ち野菜を栽培する人でなければできない料理です。人参は西洋でも野菜の王様格で、朝の人参ジュースは病気を治すと言われてきました。各種カロチン、VB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、ペクチン、食物繊維が豊富で癌の予防、抗酸化作用、老化防止に役立ちます。※カロチンは油の中にしか溶けないので、材料を細かく刻み、オリーブ油で炒め、焼きみそを合わせたほうがよいでしょう。

# 夕顔のぬた和え



## 作り方

- ① 青豆は茹で、すり鉢でつぶし、さとう、塩を入れよくなじませる。
- ② 夕顔は長さ6cm、幅3cm、厚さ0.5cmくらいに切り、塩少々を入れて茹で上げる。水気は切っておく。
- ③ ①に②を入れてよく和える。



## 材料 (4人分)

- 夕顔 (茹でたもの) ..... 200g
- 青豆 (茹でたもの、中身のみ) ..... 120g
- さとう ..... 30g
- 塩 ..... 少々

## 効用

夕顔：甘（味）／寒（性）

ウリ類と枝豆の組み合わせは夏バテ予防の王様です。夕顔はほてった体を冷やし利尿作用があります。食物繊維が多くカロリーがほとんどないという嬉しい素材です。





### 材 料

- 茎わかめ ..... 300 g
- キュウリ ..... 4本
- ミョウガ ..... 6個
- しょうゆ ..... 大さじ3
- みりん ..... 大さじ1
- おろし生姜 ..... 1かけ

## 茎わかめとキュウリの生姜和え



### 作り方

- ① 茎わかめは3cm位の長さに切る。キュウリは4等分にし、細切りにする。ミョウガは細かく切る。生姜はすりおろす。
- ② ①に調味料と生姜を加え和える。

### 効 用

わかめ：鹹／寒

わかめの“わか”は若返りのわかといわれています。わかめに含まれているヨードとアルギン酸は血管の老化を防ぎます。キュウリも体を冷やしますが生姜を加えることで温になります。夏バテの時等、計画的に食べましょう。

健康料理

秋

*healthy foods  
in  
autumn*







### 材 料

- 大根葉 …………… 2本分 (外側1まわり取り除く)
- 人参 …………… 中1本
- 豚挽肉 …………… 400g
- 桜えび …………… 80g
- 白ゴマ …………… 大さじ6 (54g)
- ゴマ油 …………… 大さじ2
- 塩 …………… 小さじ2
- コショウ …………… 少々
- しょうゆ …………… 大さじ1

## カル Cal 菜っ葉ふりかけ



### 作り方

- ① 大根葉はきれいに洗って水を切り、みじん切りにする。人参は3mm位のみじん切り。
- ② フライパンにゴマ油を熱し、人参と大根葉を炒め、しんなりしたら豚肉を入れ、混ぜながらほぐして炒める。
- ③ 豚肉が炒まったら桜えびをふり入れて塩・コショウして味をみて、最後にしょうゆをふり入れてゴマをまぶす。

### 効 用

大根葉：甘（味）／涼（性）

大根の葉には沢山のビタミンや食物繊維も含まれます。

# 菊のおろし和え



## 作り方

- ① 大根はおろし、黄菊は散らして茹でておく。枝豆は茹でてはじいておく。
- ② 調味料をよくあわせ、①を和える。

## 効用

菊：辛・甘・苦（味）／微寒（性）

菊花は体表を開いて発汗を促し、体内毒素や老廃物の排泄をさせやすくします。カロチンやビタミンを含み、亜鉛やカリウムなども含まれるので、動脈硬化予防や目にも良く働きます。また、頭痛やめまいにも良いです。消化を良くする大根も大量に入っているので、沢山食べても安心です。



## 材料 (4人分)

- 大根 ..... 300g
- 黄菊 ..... 50g
- 枝豆（実のみ） ..... 50g
- 酢 ..... 大さじ1
- さとう ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/2





# カボチャのピザ風



## 作り方

- ① カボチャはくし型の薄切り、きのこは洗ってほぐしておく。パセリはみじん切り。
- ② 中華鍋か大きめのフライパンにベーコン・カボチャ・きのこをくりかえし重ね、塩・コショウをふり、カボチャに火が通る位まで蒸し焼きにする。
- ③ チーズをのせ、溶けたらパセリを散らして熱いうちにいただく。

## 材料 (4人分)

- カボチャ ..... 中1/4個
- ベーコン ..... 100g
- えのき ..... 大1/2袋
- しめじ ..... 50g
- とろけるチーズ ..... 100g
- 塩 ..... 少々
- コショウ ..... 少々
- パセリ ..... 少々

## 効用

ベーコン：鹹 甘／平

豚肉等の脇腹肉を燻製にしたもので炒め物や煮物に少し加えるだけ風味がよくなる素材です。豚肉は蛋白質が豊富でV、B<sub>1</sub>、A、Eも含んでいますので体づくり、疲労回復には最適でしょう。カボチャ、きのこ類、チーズのハーモニーも良いし、何より若い人に喜ばれるでしょう。

# 芋もち



## 作り方

- ① ジャガ芋は洗って、4つ割り位にして蒸す。人参も一緒に蒸す。
- ② ジャガ芋の皮を取りつぶす。人参もつぶす。
- ③ スキムミルクと片栗粉をよく混ぜあわせ4等分にし、円筒型に丸める。
- ④ 1.5cm位に切り、フライパンで両面を焼き、さとうしょうゆをつけてのりを巻く。または、きな粉をまぶし、熱いうちに食べる。



## 材料

- ジャガ芋 …………… 1kg
- 人参 …………… 小1本
- スキムミルク …………… 100g
- 片栗粉 …………… 150g
- しょうゆ …………… 大さじ1
- さとう …………… 小さじ2
- のり …………… 適量
- きな粉 …………… 適量

## 効用

ジャガ芋：甘（味）／平（性）

ジャガ芋は免疫力をあげるたんぱく質を含んでいます。主成分は糖質ですがビタミンB<sub>1</sub>・Cを多く含みビタミンCは熱による損失が少ないのが特徴です。





**材 料** (4人分)

- ラ・フランスのさとう煮 …………… 200g  
(果実の20%のさとうをまぶし透き通るようになるまで加熱したもの)
- シロップ …………… 150cc
- 水 …………… 100cc
- クリアガー …………… 大さじ1
- 片栗粉 …………… 大さじ1/2
- レモン汁 …………… 大さじ1/2
- 白ワイン …………… 大さじ1/2

# ラ・フランスゼリー



## 作り方

- ① ゼリー型に好みの形に切ったラ・フランスのさとう煮を入れる。
- ② 鍋にクリアガーと片栗粉・分量のシロップと水を加え火にかけて煮溶かす。
- ③ レモン汁・ワインを加え固まりかけたところで①に流し入れる。

※ラ・フランスをさとう煮にするとき少しのレモン汁を入れ、落とし蓋をして煮ると透き通ったように仕上がる。また、冷ますときにも汁がかぶってないと褐変する。

## 効 用

なし：甘・微酸（味）／涼（性）

なしは果糖・有機酸・ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれるので、食欲増進や疲労回復の効果があります。ラ・フランスは食べごろが難しいので、煮ておいて利用するのも一つの方法です。喉の渇きや痛みには是非どうぞ。

健康料理

冬

*healthy foods  
in  
winter*







材料 (4人分)

- 豚もも肉薄切り肉 ..... 300g
- リンゴ ..... 大1個
- 甘口みそ ..... 大さじ4
- リンゴのすりおろし ..... 50g
- 油 ..... 大さじ1
- キャベツ ..... 100g
- 人参 ..... 50g
- ブロッコリー ..... 150g

# リンゴの豚肉巻き



## 作り方

- ① すりおろしたリンゴとみそを合わせ、これに豚肉をつけ30分位おき、味をなじませる。
- ② リンゴは皮をむき、8つ割りにし芯を除き、少しの水を加えて煮る。
- ③ ②を芯にして①の豚肉を巻く。
- ④ フライパンに油を熱し③を入れ、最初は強火でその後弱火にし、じっくりと火を通し仕上げは再度強火にし煮汁をからめる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

## 効用

リンゴ：甘（味）／平（性）

ビタミン・糖質・酵素・有機酸・種々のミネラルがバランスよく含まれています。便通を良くし、血中コレステロールを下げるペクチン・腸内の善玉菌を増やすオリゴ糖・活性酸素を除去するポリフェノールも含まれていて種々の病気の予防に役立ちます。

# がま揚げ



## 作り方

- ① ゴボウは5~6cm長さの太めのせん切りにし、水にさらす。人参も同じせん切りにする。ゴボウをザルに揚げ人参も加えておく。
- ② 豆腐は固く絞りすり鉢でよくすり、ゴボウ・人参・黒ゴマを入れ、よく混ぜる。
- ③ ②を手の平に取り8~10個にまとめ、ギンナンを1つずつ入れる。楕円形に平たく、両端から足が出たように、ゴボウをツンツンと出す。(がまの感じ)
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、キツネ色になるまで揚げ、油を切っておく。
- ⑤ 鍋に④が隠れるくらいのだし汁を入れ、調味料を入れ、ひと煮立ちしたら④を入れ、味がしみるまで煮る。深めの器に2個入れて、茹でたセリを飾り煮汁をかける。

## 効用

人参：甘（味）／微涼（性）

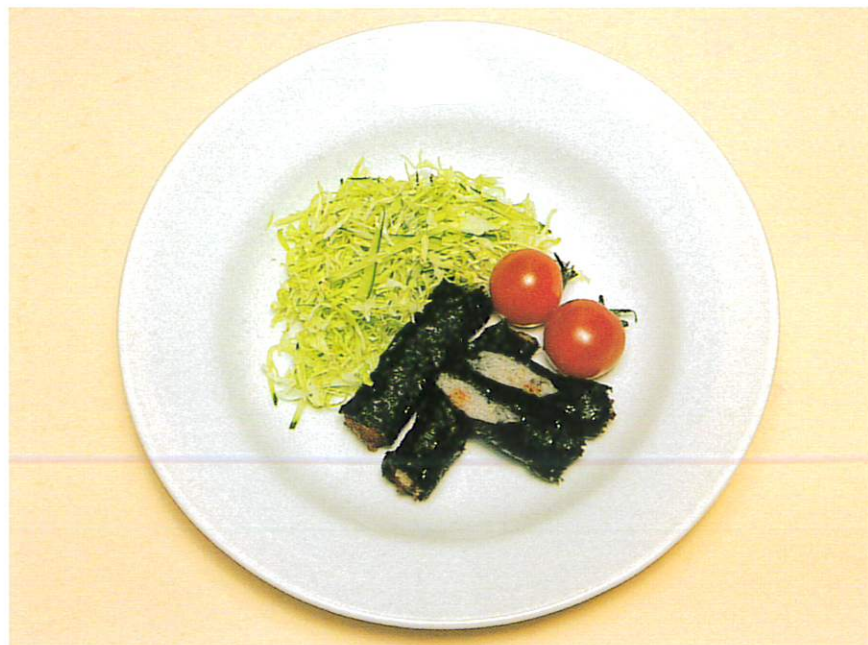
セリ科の人参はカロチンが多くベータカロチンは活性酸素を除去し、免疫力を増強し、様々な感染症や癌を予防するそうです。ゴマや、野菜の沢山入ったがま揚げはみんなの好物になるでしょう。



## 材料 (4人分)

- ゴボウ …………… 2本 (200g (柔らかいのを使う))
- 人参 …………… 40g
- 木綿豆腐 …………… 400g
- 黒ゴマ …………… 小さじ1
- ギンナン …………… 10個
- セリ (みつば) …………… 50g
- 酒 …………… 大さじ1
- さとう …………… 大さじ1と1/2
- しょうゆ …………… 大さじ1と2/3 (30g)
- だし汁 …………… 200cc
- 揚げ油 …………… 適量





**材 料** (4人分)

- レンコン ..... 250g
- 山芋 ..... 50g
- 干しえび ..... 5g
- 小麦粉 ..... 大さじ1
- スキムミルク ..... 大さじ1と1/2
- 塩 ..... 小さじ1/4
- 乾燥のり ..... 2枚
- 揚げ油 ..... 適量
- キャベツ ..... 50g
- キュウリ ..... 1/2本
- ミニトマト ..... 4個

# レンコンの磯辺揚げ



## 作り方

- ① レンコンは皮をむき、ざるにすりおろし、こぶしで2回位かるく押し、水分を出す。
- ② ①をボールに入れ、そこに山芋をすりおろし、干しえび・小麦粉・スキムミルク・塩を入れ、よく混ぜておく。
- ③ のりを4等分し、1枚に大さじ1ずつのせて俵型に巻き、巻き終わりに小麦粉のりをつけて170℃の油できつね色に揚げる。
- ④ せんキャベツ・せんキュウリを混ぜて盛り付け、トマトを添える。

## 効 用

レンコン：甘（味）／寒（性）

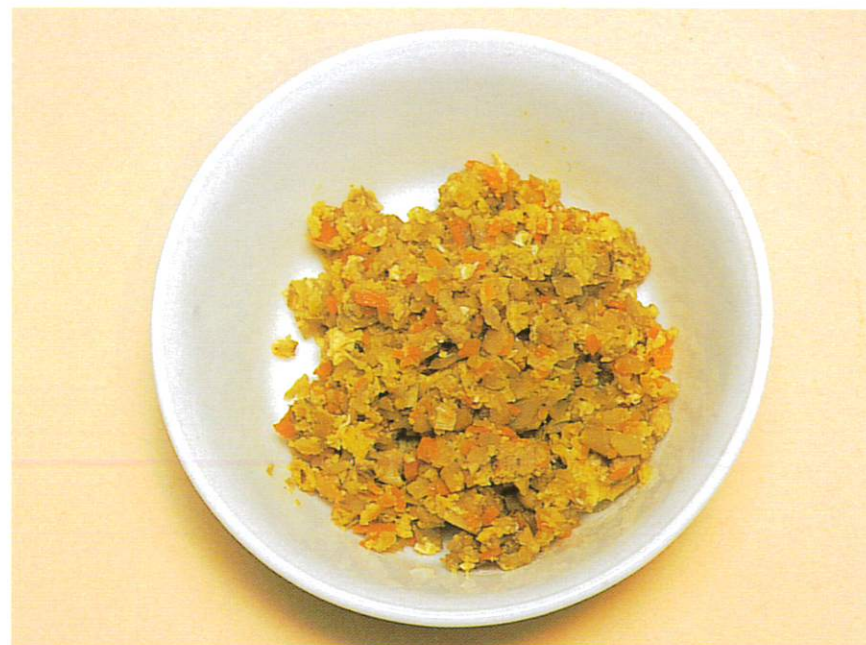
レンコンは小さめの節にレモン1個分のビタミンCを含むほかビタミンE・鉄・リン・カリウム・食物繊維を含んでいます。ストレスを和らげ、疲労回復・便通促進の効果があります。

# 五目卵みそ



## 作り方

- ① 豚挽肉に油をよく混ぜておく。人参・ゴボウ・ネギはみじん切り。卵は溶きほぐしておく。
- ② フライパンを熱して、豚肉・ゴボウ・人参・ネギの順に炒める。
- ③ さとう・酒・みそで調味し、最後に卵を加えて火を通す。



## 材料 (4人分)

- 豚挽肉 ..... 100g
- 油 ..... 大さじ1/2
- 人参 ..... 100g
- ゴボウ ..... 200g
- ネギ ..... 50g
- みそ ..... 大さじ3
- さとう ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ2
- 卵 ..... 2個
- 白すりゴマ ..... 大さじ1

## 効用

卵：甘（味）／平（性）

たんぱく質のバランスは良好で、必須アミノ酸バランスは理想的。卵黄はビタミンA・B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・D・E・Kに富み、黄色の成分はルチンでがんや動脈硬化を防ぎます。更にレシチンは脳・神経・肝臓・心臓などに含まれる成分です。





# ぜんまいの煮物



## 作り方

- ① なべにたっぷりの水と干しぜんまいを入れそのまま火にかけて、途中手もみをし、沸騰させ火を止めておく。  
(ふっくらと戻らないときは、水を替え再度繰り返す)
- ② ①をよく洗い4cm位の長さに切る。
- ③ 油揚げは油抜き、つきこんは湯通しをする。
- ④ なべに油を熱し、②と③をさっと炒め、だし汁を加え、さとう・しょうゆ・みりんで味付けをし煮含める。

※「干しぜんまい」の戻し方は「乾物の戻し方」に記載しています。

## 材料

- 干しぜんまい ..... 60g
- 油揚げ ..... 3枚
- つきこん ..... 100g
- 油 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ3
- みりん ..... 大さじ2
- さとう ..... 小さじ1
- だし汁 ..... 1/2カップ

※「干しぜんまいは」60gを戻すと500gになります

## 効用

ぜんまい：甘（味）／寒（性）

ぜんまいは食物繊維やたんぱく質に富み、カロチン・ビタミンB・Cも含まれています。乾燥させると体を温める作用となりビタミン類は減りますが、カルシウムを多く摂ることができます。

# あらめの煮物



## 作り方

- ① あらめはたっぷりの米のとぎ汁でひと煮立ちさせ、火を止めてから一晩そのままにしておく。
- ② ①の水を取り替えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 煮汁を捨ててきれいになるまで水洗いし、ざるに上げ水気を切る。
- ④ ③を油でさっと炒め、さとう・しょうゆ・酒で味付けし、煮含める。



## 材 料

- 乾燥あらめ ..... 75g
- さとう ..... 25g
- しょうゆ ..... 1/4カップ
- 酒 ..... 1/8カップ
- 油 ..... 大さじ1と1/2

※「乾燥あらめ」は75g戻すと600gになります

## 効 用

あらめ：鹹（味）／寒（性）

乾燥類は低カロリーでカルシウムが豊富で、カリウムやカロチン・食物繊維が多く含まれるので、骨粗しょう症・血圧低下・がん予防などに効果的です。常備食として毎日の食卓にいかがでしょうか。





材料 (4人分)

- 大根 ..... 400g (1/2本)
- 人参 ..... 100g (1~1.5本)
- 油揚げ ..... 2枚
- 打豆 ..... 10g
- 油 ..... 大さじ1と小さじ1
- さとう ..... 小さじ2/3
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ2/3

# にんざい



## 作り方

- ① 打豆は湯で10分程戻す。大根は太めのせん切り、人参・油揚げもせん切りにする。
- ② 鍋に大根と塩を加え火にかけて水分を飛ばし、油・人参・打豆・さとう・しょうゆを加え煮る。

## 効用

大根：甘（味）／涼（性）

大根はデンプン分解酵素のジアスターゼ・たんぱく分解酵素のステターゼをはじめ、オキシダーゼ・カタラーゼなどの酵素類やビタミンCを多量に含んでいるため、健胃作用があり、食中毒や二日酔いに大変効果的です。大根の辛味は胃液の分泌を高め、消化を促進します。また、鉄とマグネシウムの含有率が高く、風邪・気管支炎の咳止めや去痰などに効きます。

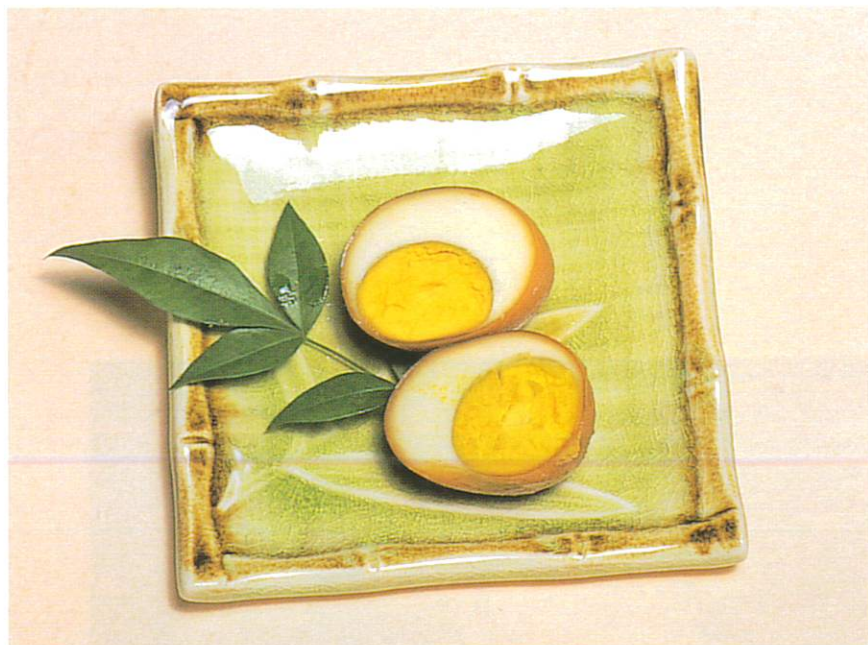
健康料理

春、夏、秋、冬

*healthy foods  
in  
all seasons*







# 卵のみりん煮



## 作り方

- ① 卵はゆでて皮をとる。
- ② みりん、水、塩を入れて卵がかくれるくらいにして弱火でじっくり約50分（時間があるときは2～3時間）、汁がなくなるまで煮込む。

※30分程煮ているうちにだんだん色がついてきます。鍋の蓋をして、弱火でじっくり煮ると焦げ付かずに出来上がります。

※卵をゆでるとき、新鮮な卵は皮がむけないときがあるので、塩や酢を多めに入れてゆでるときれいに皮がむけます。

※色を濃くつけたくないときは、水の量を多くします。

## 材 料

- 卵（M玉）…………… 10個
- みりん…………… 200cc
- 水…………… 600cc
- 塩…………… 少々

## 効 用

鶏卵：甘（味）／平（性）

とってもシンプルな一品ですが、作りおきできるのが嬉しいです。鶏卵は必須アミノ酸バランスが理想的です。卵黄はビタミン類が豊富でコレステロールも多く含まれます。黄色の色素成分は癌や動脈硬化を予防します。卵白にはコレステロールがほとんど含まれません。

# 納豆オムレツ



## 作り方

- ① 卵5個を解きほぐし、出し汁、粉チーズで味をととのえ、フライパンに油をひき丸く焼く。
- ② 納豆に塩・コショウで味をつけ①の上に乗せて楕円形に包んで出来上がり。



## 材料 (4人分)

- 卵 ..... 5個
- 納豆 ..... 1パック
- 粉チーズ ..... 少々
- 塩 ..... 少々
- コショウ ..... 少々
- 出し汁  
 ( コンソメ ..... 1/4個 )  
 ( 水 ..... 大さじ1 )

## 効用

納豆：甘（味）／平（性）

動物性と植物性蛋白質との組み合わせでパワーアップの一品です。

納豆に含まれるナットウキナーゼは癌を予防し、腸内の善玉菌を増やす効果があります。





**材 料** (4人分：8個)

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ●挽肉 …………… 150g    | ●酒 …………… 大さじ1  |
| ●干しいたけ …… 3枚      | ●さとう …… 小さじ2/3 |
| ●タマネギ …… 小1個      | ●パン粉 …… 少々     |
| ●うずらの卵 (ゆで) … 8個  | ●片栗粉 …… 少々     |
| ●生姜 …………… 小1かけ    | ●卵 …………… 1個    |
| ●しょうゆ …… 大さじ1と1/2 | ●ブロッコリー …… 適量  |
| ●ゴマ油 …………… 少々     | ●人参 …………… 適量   |
| ●みりん …………… 大さじ1/2 |                |

# 巣ごもり卵



## 作り方

- ① 挽肉に卵、パン粉、しいたけのみじん切り、タマネギのみじん切り、しょうゆ大さじ1/2、ゴマ油、生姜汁を入れ練り上げる。
- ② うずらの卵を芯に①で楕円形に丸め、片栗粉をつけ油で揚げる。
- ③ 鍋に残りのしょうゆ大さじ1、さとう小さじ2/3を入れ、煮立たせておき、②を入れてころころ転がし、片栗粉が溶け出したら火を止める。
- ④ 茹でたブロッコリーと人参を付け合せる。

※残った③のたれを付け合せにかけてもよい。

## 効 用

うずらの卵：甘（味）／平（性）

挽肉にうずらの卵をプラスして、動物性蛋白質を見た目良くおいしくした一品です。うずらの卵はVA、B群、鉄が鶏卵より豊富で生でも火を加えてもおいしい料理になります。

# 豆腐コロツケ



## 作り方

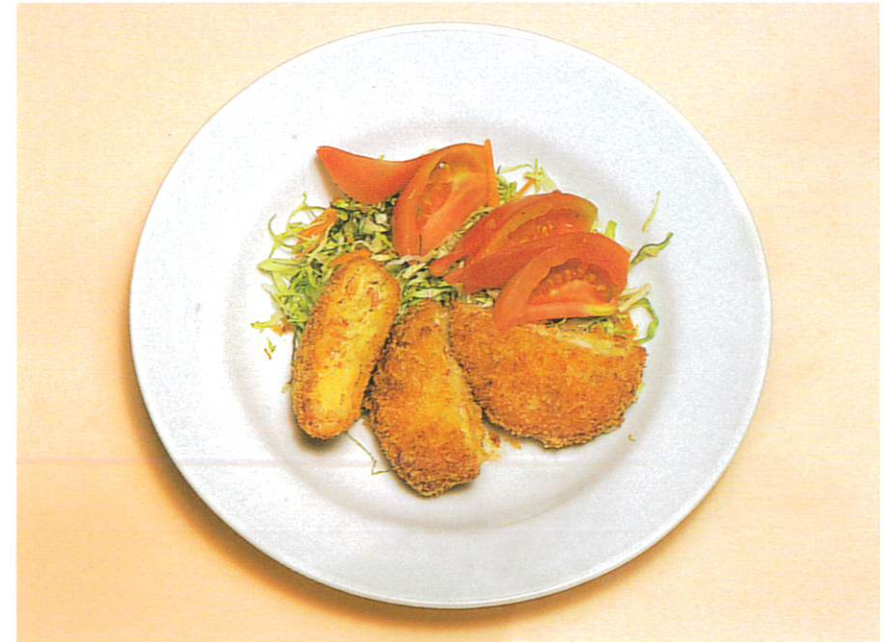
- ① 豆腐は水切りし、タマネギはみじん切り、ベーコン、チーズは細かく切っておく。
- ② フライパンにバターを溶かし、タマネギ、ベーコンの順に炒める。
- ③ ボールに豆腐、ちぎった食パン、チーズ、②を入れよく混ぜ、塩・コショウで調味し、4等分にして形を整え、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で色よく揚げる。
- ④ キャベツ、大葉、人参は千切りにして③に添えて、ソースで食べる。

## 効用

豆腐：甘（味）／涼（性）

豆腐料理と思わせながらしっかりとベーコンとチーズを加えて栄養豊富にしています。肉や乳製品が苦手な子供や老人にとって食べやすい一品です。

豆腐は大豆サポニン、グリシニン、レクチン等成人病予防に役立つ機能性成分の宝庫です。



## 材料 (4人分)

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| ●豆腐 …………… 1/2丁   | 衣              |
| ●タマネギ …………… 1/2個 | （小麦粉 …………… 適量） |
| ●ベーコン …………… 40g  | （卵 …………… 1個）   |
| ●食パン …………… 1/2枚  | （パン粉 …………… 適量） |
| ●とろけるチーズ …… 50g  | 揚げ油 …………… 適量   |
| ●キャベツ …………… 80g  | バター …………… 10g  |
| ●大葉 …………… 5枚     | 塩 …………… 少々     |
| ●人参 …………… 10g    | コショウ …………… 少々  |
| ●トマト …………… 1個    |                |





材料 (4人分)

- さばみそ煮缶 …… 1缶
- 生姜 …… 1/2かけ
- タマネギ …… 小1個
- ネギ …… 1本
- 卵 …… 2個
- 塩 …… 少々
- さとう …… 小さじ1/2
- シソの葉 …… 2~3枚

- 油 …… 小さじ1
- 米 …… 2カップ
- さやいんげん …… 10本
- 人参 …… 1/4本
- ゴマ油 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ1/2
- 白炒りゴマ …… 小さじ1/2

# さばどんぶり



## 作り方

- ① 米は普通に炊いておく。
- ② 鍋にさばのみそ煮缶の汁を入れ、みじん切りにしたタマネギ・生姜を炒り煮し、さばのみそ煮を入れ、最後に薄切りのネギを加えて煮る。
- ③ 卵は溶いて塩、さとうを加え、油をしいて炒り卵を作る。
- ④ さやいんげんは薄切り、人参は細切りにして茹で、ゴマ油、しょうゆで味をつける。
- ⑤ どんぶりにご飯を盛り、①、②、③をきれいに盛り、炒りゴマをふり、真ん中に細切りのシソを飾る。

## 効用

さばは青みの魚で、動脈硬化や血栓・がんを予防する。さばに、タマネギ・ネギ・インゲン・ゴマ・シソの葉を加えることによって、ビタミン・ミネラルも多くなり、完全な一品となる。

# 豆せんべい



## 作り方

- ① 大豆は一晩水につけてもどし、水気をきり、カッターにかけ細かく砕く。
- ② 人参、くるみも各々カッターで細かくする。
- ③ 白ゴマ、スキムミルク、さとう、粉チーズ、卵を加えてよく混ぜる。
- ④ 小麦粉を少しずつ入れてこね、ビニール袋で包み円筒型にする。(この分量で3本分) 冷凍庫に入れておく。
- ⑤ ④を凍ったまま薄く切って、中温の油で揚げる。(なるべく薄く切って揚げるとパリッとします)

## 効用

大豆：甘（味）／平（性）

すばらしい発想に拍手。子供から大人までポリポリかじったら病気知らずになれるかも。大豆の効能は癌のリスクを下げることから始まり、血中の脂肪値低下、整腸作用、血糖値の調整、女性ホルモンの補充があります。その他の食材もたのもしい限りです。

※上白糖の代わりに黒砂糖を使ってみてはいかがでしょうか。



## 材料 (60~70枚分)

- 乾燥大豆 ..... 250g
- 人参 ..... 150g
- くるみ ..... 30g
- 白ゴマ ..... 30g
- スキムミルク ..... 100g
- さとう ..... 150g
- 粉チーズ ..... 18g
- 卵 ..... 70g
- 小麦粉 ..... 500g
- 揚げ油 ..... 適量





### 材料

- ゴボウ (なるべく細いもの) …………… 300g
- 黒こんにゃく …………… 300g
- ゴマ油 …………… 小さじ2と1/2 (10g)
- サラダ油 …………… 小さじ2と1/2 (10g)
- さとう …………… 大さじ1 (10g)
- 酒 …………… 大さじ1・小さじ1 (20g)
- しょうゆ …………… 大さじ1と2/3 (30g)
- あんじゃも (麴入りからみ) …………… 少々
- 白炒りゴマ …………… 30g

## ゴボウ・こんにゃくのぴり辛煮



### 作り方

- ① ゴボウを洗い柔らかくなるまで茹で、4cm長さに切っておく。(土だけ落として皮は残す。太いゴボウの場合は茹でて布巾に包んでたたき、裂く。)
- ② こんにゃくは塩もみして水分を取り水洗いし、お湯に入れて臭みを取り短冊切りにする。
- ③ 鍋にゴマ油・サラダ油を入れ、ゴボウとこんにゃくを炒める。十分に油がしみたら、さとう・酒を入れる。アルコール分を飛ばしてしょうゆを入れる。(ひたひたになるまで)
- ④ 少し煮てたれが少なくなったら辛味をみながらあんじゃもを入れ、白ゴマを指でつぶしながら入れる。

※冷ますと味がしみこみおいしい。

### 効用

ゴボウ：甘苦／寒

キク科のゴボウは中国から5千数百年前に薬草として伝えられました。主に炭水化物ですが、食物繊維が多く、便秘解消の効果が大きいのです。こんにゃくも同じ作用がありますので多めに作って毎日の食卓にどうぞ。

伝 統 料 理

*traditional foods*





# 『伝統料理』集の 活用にあたり

専門委員  
新宮 みち



いつの間にかインスタント食品を主にした手抜き派と、自給食品を中心にした手作り派とが両極に分かれつつある中で、ふるさとの味、手作りの味志向が日増しに高くなってきています。大江町の郷土料理、伝統料理として、今まで受け継がれてきたものはすべて昔から生まれ育ったこの土地で食べていた家庭料理です。今、求められているのがふるさとの味であり、おふくろの味でもあります。

料理名は同じものでも、その家や、地域、習慣、好み、原料の品質には差があります。

特に食材の切り方や味付けは各々の家族の好みに合わせたものに加減した使い方をしていただければと思います。

町の産物をふんだんに使った四季折々のおやつや料理が、若い世代の使用野菜の偏りを減らし幅広い味覚の形成と健康づくりに役立つことを願います。



# ぬくもりのある食卓から



専門委員  
今田みち子

家族がそろい、にこやかに会話も弾む楽しい食卓。そこには季節の味や香りを大事にした料理が並んでいる。けっして豪華な献立ではないが温もりが伝わる祖母や母の手づくりの味がある。

健康を維持し、命を守るのは食べ物であることを誰しも認識しているものの、忙しさのあまりこうした家庭が少なくなっているのは残念なことです。

この土地で採れ、季節の香りいっぱいの素材を、「もったいない」といいつつ飽きずにおいしく食べる工夫をし、伝えてくれた郷土料理や伝統食は先祖からの遺産。風土に根付き、今も伝わる懐かしい味。その価値を、科学的には説明できなくとも、それを食べてきた人々が健康で過ごせたという事実が証明してくれる。作り手の技が生きる郷土料理や伝統食が延々とその土地の人々の健康を守り続けてきたのだ。

このところ食習慣は以前と極端なまでに変わり、本物の味、ふるさとの香りが満載のお袋の味が少なくなってきた。今祖母から母へ、そして母から子・孫へ伝えていかないと優れた伝統の味が消えてしまう。こうした折に発刊されるレシピ集には先祖の英知と忘れてならない温もりが沢山詰まっている。伝統ある郷土の味が私たちの健康を維持してくれたことに感謝し、この食文化を引き継ぎ更に新しい食文化も次世代に伝える役割を、今の私達に与えられた使命とし、このレシピ集が活かされる事を願います。

伝 統 料 理

春

*traditional foods  
in  
spring*







材 料

- もち米 ..... 1.5kg (1升)
- ヨモギ (茹でたもの) ..... 500~800g
- 重曹 ..... 小さじ1
- ( きなこ ..... 500g )
- ( さとう ..... 250g )
- ( 塩 ..... 20g )

# 草 餅



## 作り方

### 《ヨモギの処理の仕方》

- ① 沸騰したお湯に重曹を加え、洗ったヨモギをやわらかく茹でる。
- ② やわらかくなったヨモギを冷水でよく洗い、水を切りまな板で切る。

### 《もちのつき方》

- ① もち米をよく洗い、一晩水につける。
- ② ①をよく水切りし、蒸し器で30~40分蒸す。
- ③ 餅つき機械に②を入れ、よくつけたらヨモギを少しずつ入れる。
- ④ ヨモギがよく混ざり草色の餅になったらできあがり。きなこ、さとう、塩をよく混ぜあわせて草餅につけて食べる。

- ※ ・ヨモギは10~15cmくらいの新芽を5月中に収穫する。
- ・加工したヨモギを冷凍しておくといつでも使える。

## コメント

春の香りを満喫できるおもち。雪解け早い所から新芽を採取し、月おくれの桃の節句にお雛様にお供えするのを習慣にしているお宅もある。

# 凍み大根の煮物



## 作り方

- ① 凍み大根はたっぷりの水に一晩つけ戻す。  
※ふっくら戻らない時は、食べやすい長さに切り、つけ汁ごと火にかけて煮立てる。
- ② 身欠きにしんは米のとぎ汁につけ、えぐみをとる。
- ③ ジャガ芋は皮をむきやや大きめの乱切り、タマネギはくし型に、人参はジャガ芋より小さめの乱切りにする。
- ④ ②のにしんはよく洗い、4~5つに切り分け、最初にひたひたの水で煮、しょうゆ、さとう、酒、みりんを味付けし、にしんは取り出す。
- ⑤ ④の煮汁にジャガ芋とタマネギを加え火にかけ、弱火にし、ジャガ芋がやわらかくなるまで煮る。途中人参も加える。
- ⑥ 別鍋に凍み大根を入れ、⑤を汁ごとうつし、にしんも加えて火を通す。

## コメント

寒冷地ならではの農産加工品。大根の自然の甘味と食感が独特のおいしさで、田植え時になると食卓に出る伝統料理の一つです。



## 材料 (4人分)

- 凍み大根 …………… 30g (戻す前のもの)
- 身欠きにしん …………… 4本
- ジャガ芋 …………… 200g
- タマネギ …………… 100g
- 人参 …………… 100g
- しょうゆ …………… 大さじ4
- さとう …………… 大さじ2
- みりん …………… 大さじ2
- 酒 …………… 大さじ2



# 山うどと切り干し大根の酢の物



## 作り方

- ① 切り干し大根を戻し、やわらかくしておく。
- ② 山うどの皮をむき、短冊切りにする。水に浸してあくをぬく。
- ③ 調味料を合わせ、①・②を入れる。

※好みでしらす干しを入れるとよい

## 材料 (4人分)

- 山うど (白根の方) ..... 100g
- 切り干し大根 (もどしたものを) ..... 80g
- 酢 ..... 大さじ1と2/3 (25cc)
- さとう ..... 大さじ1と小さじ2/3
- 塩 ..... 小さじ1/2

## コメント

切り干し大根特有の甘味と歯ごたえがおいしさの一つ。うどは、酢水に浸してアク抜きするとより白く仕上がります。

# ヨメナご飯



## 作り方

- ① 米は洗って、1時間くらい置き、酒を入れ少々かために炊く。
- ② ヨメナは、さっと茹で、冷水にとり、水気を取りきざむ。
- ③ ②に塩をまぶし、炊き上がったご飯に混ぜる。

※「ヨメナ」は春早く土手などに生える雑草。少しほろ苦く春の香りがいっぱいです。



## 材料 (4人分)

- 米 ..... 2カップ
- ヨメナの新芽 ..... 1カップ
- 塩 ..... 小さじ1
- 酒 ..... 大さじ1

## コメント

雪解け間もなく芽を出す雑草に生命の強さを感じる。柔らかな若芽の香りはそれだけで十分なご馳走になる。つくられたものだけが多くなっている昨今、大切にしたいものです。



ヨメナ





# ふきのとうみそ



## 作り方

- ① ふきのとうは塩を入れたたっぷりの湯で茹で、すばやく冷水に置いて、真っ青に茹でる。
- ② みそ、さとう、酒を火にかけて練りみそを作っておく。
- ③ ①のふきのとうをきつくしぼり、細かいみじん切りにする。
- ④ 練りみそにみじん切りのふきのとうをよく混ぜ合わせる。

## 材料

- ふきのとう ..... 40g
- みそ ..... 80~100g
- さとう ..... 大さじ2
- 酒 ..... 大さじ2

## コメント

春の香りを楽しめる一品。アクが強いので色良く茹で上げるのもコツの一つです。密閉容器に入れて冷蔵保存。しばらく春の香りが楽しめます。

# 菜 煮



## 作り方

- ① 青菜漬は1.5cm位の幅に切り、たっぷりの水を入れ煮、塩抜きをする。
- ② 鍋に油を熱し、水気を切った①の青菜漬を炒め、煮干し・打ち豆を加え、ひたひたの水をいれてやわらかくなるまで煮、調味する。



## 材 料 (4人分)

- 青菜漬 ..... 500g
- 打ち豆 ..... 50g
- 煮干し ..... 10尾
- しょうゆ ..... 大さじ3
- みりん ..... 大さじ2
- 酒 ..... 大さじ2
- さとう ..... 大さじ2
- 油 ..... 大さじ2

## コメント

塩抜きするとき、家中で漂う臭いは嫌われ者ですが、山形の春の食卓には欠かせないものです。漬物を無駄なく食べきるため、また打ち豆等蛋白源も上手に組み合わせ、栄養のバランスも考えた先人の知恵が活かされた一品です。





### 材料

- アサツキ ..... 200g
- ワカメ ..... 20g
- 冷凍イカ ..... 150g
- 生姜 ..... 小1かけ
- (みそ ..... 大さじ4)
- (さとう ..... 小さじ2)
- (酢 ..... 大さじ2)

## アサツキの酢みそ和え



### 作り方

- ① イカは半解凍にし、表側にかのこに斜めに格子の包丁目を入れ、一口大に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし①のイカを目の粗いザルに入れ湯につけ、さっと混ぜ色が白くなり切り目が開いてきたら引き上げ、冷水につけて冷やす。冷たくなったら水気を切る。
- ③ ワカメは洗って水につけもどし熱湯にくぐらせ冷水にとり、そろえて一口大に切る。
- ④ アサツキは根を切り、3~4cmの長さに切り、さっと火を通す。
- ⑤ 生姜は皮をこそげて千切りにし、水にはなし、針生姜をつくる。
- ⑥ 盛る直前に②、③、④に酢少々をふり水気をきっておく。酢みその材料に混ぜ合わせ、和え、器に盛り、針生姜を天盛りにする。

### コメント

桃の節句の行事食。以前はタニシを使った。畦ぬり作業のかたわらでの、タニシとりの姿が思い出される。

タニシに代わり、手軽につくれるワカメ・イカを取り合わせてある。

伝 統 料 理

夏

*traditional foods  
in  
summer*





# ゆべし (なた巻き)



## 作り方

- ① 鍋に水・さとう・しょうゆを入れて煮立てる。火を止めて冷めてから、もち粉と黒ゴマを入れ、へらでよく混ぜる。
- ② 蒸し器に布を敷いて流しいれ、30分位蒸す。
- ③ 笹の葉を並べ、餅を切るように笹にのせていく。
- ④ くるみをのせ、笹2枚で包み、くぐ(またはい草ひも)で結う。

※まな板にのして包丁で切ってもよいし、タッパーに入れて長方形に切ると均一になる。

## 材料 (15個分)

- もち粉 ..... 300g
- さとう ..... 160~180g
- 水 ..... 210cc
- しょうゆ ..... 60cc
- 黒ゴマ ..... 大さじ1
- くるみ ..... 適量
- 笹の葉 ..... 30枚

## コメント

もち粉100%のゆべしは柔らかく出来上がり、固くなりにくい。あらかじめ加熱することで、蒸しむらも防げる。

# だし



## 作り方

- ① 材料はそれぞれ細かく刻む。ナスは水につけアク抜きする。
- ② ①に花かつおとしょうゆをかけ、あえる。

※ご飯にかけて食べる。そうめんのたれに混ぜてもよい。



## 材料

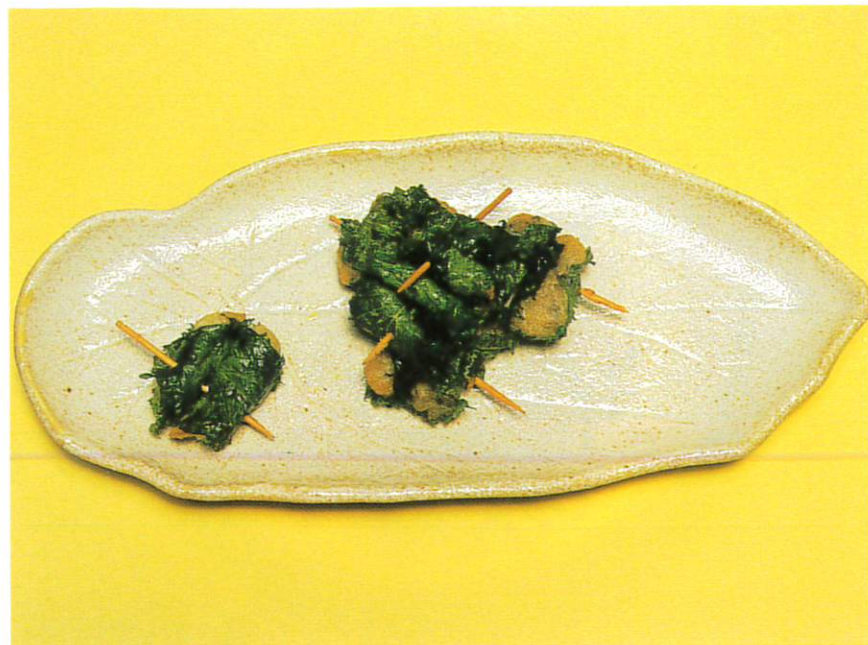
- ナス ..... 3本
- キュウリ ..... 3本
- ミョウガ ..... 6個
- シソ ..... 10枚
- 辛ナンバ ..... 3個
- 花かつお ..... 2パック (10g) 細かいもの
- しょうゆ ..... 大さじ4

## コメント

食欲が減退しがちな季節、さっぱりとしただしは、食欲増進にも効果大。

採りたての野菜のいのち、おいしさがだしの決め手。





**材 料** (40個分)

- もち粉 ..... 2/3カップ
- 小麦粉 ..... 1/3カップ
- さとう ..... 1/2カップ
- みそ ..... 大さじ2強
- くるみ ..... 20g
- ゴマ ..... 20g
- 酒 ..... 100cc
- シソの葉 ..... 40枚
- 揚げ油 ..... 適量
- 七味唐辛子 ..... 少々

# シソ巻き



## 作り方

- ① くるみは刻んでおく。
- ② ボールに材料を入れて酒で練り合わせる。(酒の量で調整し、固さは耳たぶ位になるようにする) 好みに七味唐辛子などをいれる。
- ③ 洗ってよく水切りしたシソの葉に②を巻き、つまようじで3箇所位止める。
- ④ 140℃位の油でゆっくり揚げる。

※お茶うけになる甘さです。おかずとして作る場合はみその量で調整します。

## コメント

保存がきくのでシソの葉が収穫できる時作りおきしておくといよい。油の温度が高いと焦げるので注意する。

# いるか汁



## 作り方

- ① 塩くじらは熱湯をかけておく。  
ジャガ芋・タマネギはひとくち大に、ミズ・ナズナ・ササゲは2cmに切る。
- ② ジャガ芋・ミズ・ナズナ・タマネギ・ササゲ・塩くじらを固いものから順に入れて、ひたひたの水で煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、水で溶いたみそで調味する。



## 材料 (4人分)

- 塩くじら ..... 100g
- ジャガ芋 ..... 300g
- ミズ ..... 100g
- タマネギ ..... 200g
- ナズナ ..... 50g
- ササゲ ..... 50g
- みそ ..... 大さじ1と1/2
- 水 ..... 800cc

## コメント

昔は蛋白源として重要な役目を果たしたのが鯨です。  
季節の野菜を沢山とりあわせて、夏ばて防止にも一役  
をかってくれたのがいるか汁です。





## ナスごんげん (油炒め)



### 作り方

- ① ナスは5mm位の線切りにし、水に浸す。シソは線切りにし、水につけてアクを抜く。
- ② フライパンを熱し、油を入れ、水切りしたナスを強火で炒める。しんなりしたらさとう・みその順に入れ、最後にシソを入れて火を止める。

### 材 料

- ナス ..... 中8個
- シソの葉 ..... 4枚
- さとう ..... 大さじ2
- みそ ..... 大さじ4
- 油 ..... 大さじ2

### コメント

ナス料理の定番ではあるが、香りを楽しみ変化を持たせ、また、カロチン摂取のため、シソの葉を使う工夫はうれしい。

伝 統 料 理

秋

*traditional foods  
in  
autumn*







## アケビの挽肉詰め



### 作り方

- ① アケビは種を取り、ゆがいておく。
- ② 挽肉・しめじ・糸こんにゃく・薄切りのミョウガを炒め、みそ・さとうで味付けする。
- ③ ②を①に詰め、油をひいてサッと焼く。

### 材料 (4人分)

- アケビ ..... 4個
- 豚挽肉 ..... 100g
- しめじ ..... 50g
- 糸こんにゃく ..... 50g
- ミョウガ ..... 5個
- 油 ..... 大さじ1と1/2
- みそ ..... 大さじ2
- さとう ..... 小さじ1

### コメント (効用)

アケビに豚肉・きのこ類・こんにゃくを加えることにより、良質の蛋白による保温効果、たくさんの食物繊維による整腸作用がある。アケビは利尿作用・血圧を正常にする作用があり、トータルでは老化予防が一番である。

# 五目ぶかし



## 作り方

- ① もち米は洗って前日より水に浸しておく。
- ② 人参はいちょう切り、ゴボウはささがき、しいたけはもどして細かく切る。油揚げは縦半分にして細かく切る。竹の子も薄く切る。
- ③ ②を油で炒め、調味料で煮る。
- ④ もち米を水切りし、蒸し布を敷き、蒸す。
- ⑤ 米がつぶれる位になったら大きめのボールに取り、③の具をよくかき混ぜ、酒を振り掛ける。
- ⑥ もう一度蒸し器に戻して蒸気が上がってから10分位でできあがり。

## コメント

基本をしっかり覚えておくと、山菜やきのこに具をかえ、季節の味が楽しめます。

特に味付けぶかしは出来上がってから長く保温しておくことべたつき易くなるので要注意。



## 材料 (4人分)

- |                    |   |
|--------------------|---|
| ●もち米 …………… 2カップ    | (しょうゆ …………… 65cc<br>さとう …………… 小さじ2<br>みりん …………… 小さじ2<br>酒 …………… 大さじ2<br>水 …………… 1/4カップ<br>(しいたけの戻し汁)<br>●油 …………… 小さじ2             ) |
| ●酒 …………… 大さじ1と小さじ2 |   |
| ●人参 …………… 1/2本     |   |
| ●ゴボウ …………… 1/2本    |   |
| ●油揚げ …………… 2枚      |   |
| ●干しいたけ …………… 2枚    |   |
| ●竹の子 …………… 2本      |   |





材料 (4人分)

- 米 ..... 2カップ
- 塩 ..... 大さじ1/2
- 昆布 ..... 1枚 (10cm角)
- もって菊 ..... 50g
- 黄菊 ..... 50g
- さや付枝豆 ..... 150g
- 酢 ..... 少々

# 菊ご飯



## 作り方

- ① 米は塩・だし昆布を入れ30分浸水し、昆布を除き普通に炊く。
- ② 菊は散らし、酢少々入れた湯で茹でる。水気を切り、酢少々を振り掛けておく。
- ③ 枝豆は塩もみしてから塩茹でし、実をはじく。
- ④ ごはんに②③を混ぜる。

## コメント

秋の味覚をうまく組み合わせ、味、色彩ともに良く、新しい郷土食の一つに加えたい一品。

# いもこ煮



## 作り方

- ① こんにゃくはひと口大にちぎる。  
里芋はひと口大に、牛肉は4cm位の長さに、ゴボウはささがき、ネギは1cmの斜め切りにする。
- ② 牛肉に下味（しょうゆ・酒各大さじ1/2）をつけておく。
- ③ 鍋を火にかけ、こんにゃくを空炒りしたものに、ゴボウ・里芋・調味料と水をひたひたに入れ、アクを取りながら煮る。
- ④ 里芋に火が通ったら、牛肉を加え、再び沸騰したらネギを加えて蒸す。

## コメント

山形ならではの野外料理。材料を一度に大鍋に入れ、最初から調味する。この方法は煮くずれを防ぎ、味も煮含められ、おいしく仕上がります。

川原や山で楽しんだ芋煮会が懐かしく思い出されます。



## 材料 (4人分)

- 里芋 ..... 600g
- 牛肉スライス ..... 400g
- 板こんにゃく ..... 1枚
- ゴボウ ..... 1/2本
- 長ネギ ..... 3本
- しょうゆ ..... 大さじ4
- 酒 ..... 大さじ2
- さとう ..... 小さじ1





# とびたけ炊きぶかし



## 作り方

- ① もち米を半日水に浸す。
- ② とびたけをサラダ油で炒め、調味料で煮る。
- ③ もち米は水を切り、蒸す。
- ④ 火からおろし、②を汁ごとよくあわせ、もう一度蒸す。

## 材 料 (4人分)

- もち米 ..... 800g
- とびたけ (缶詰) ..... 1/2缶 (100g)
- しょうゆ ..... 大さじ5
- 酒 ..... 70cc
- みりん ..... 大さじ2
- サラダ油 ..... 大さじ1
- 缶詰の汁 ..... 90cc

## コメント

とびたけたっぷりのぜいたくなおふかし。少量のサラダ油はコクと照りで旨みが増す。

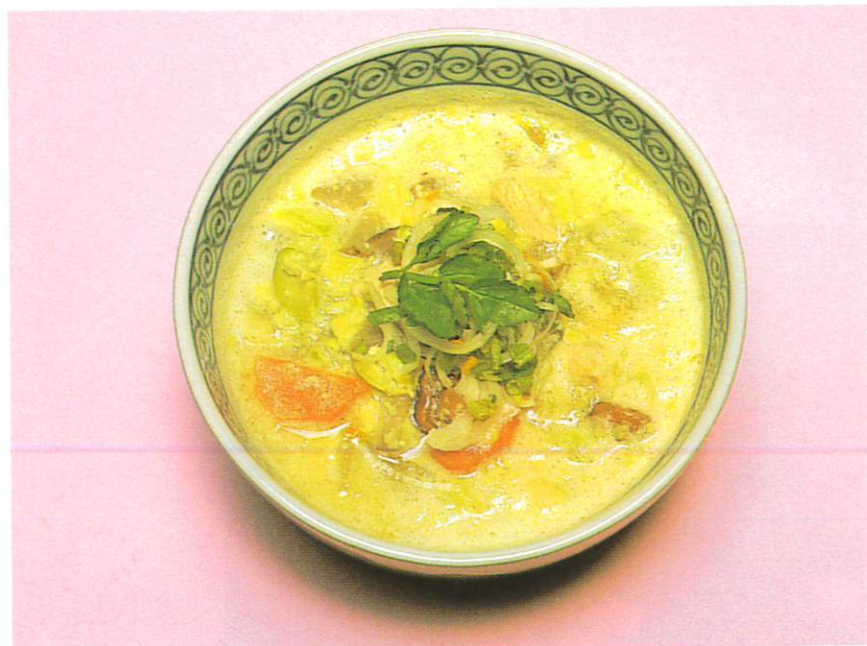
伝 統 料 理

冬

*traditional foods  
in  
winter*







材 料 (4人分)

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| ●大豆(乾) …… 100g  | ●みそ …… 70g   |
| ●人参 …… 50g      | ●ネギ …… 25g   |
| ●ゴボウ …… 100g    | ●七味唐辛子 …… 少々 |
| ●大根 …… 100g     |              |
| ●里芋 …… 250g     |              |
| ●板こんにゃく …… 1/2枚 |              |
| ●油揚げ …… 1枚      |              |
| ●だし汁 …… 5カップ    |              |

※大豆はくず大豆を使ってもよい。

# 呉 汁



## 作り方

- ① 大豆は一晩水につけて戻し、刻んですり鉢で粗めにすりつぶし、だし汁でのぼしておく。(細かくなりすぎないように)
- ② 大根・人参・ゴボウはそれぞれ小さめのちょう切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜き板こんにゃくは下茹でし、各6~7mmの角切りにする。
- ③ 大豆に使用した残りのだし汁を鍋に入れ、②の材料を入れて煮立たせ、9分通り煮えたら③を加えてみそで調味する。
- ④ ①をかき混ぜながら流し入れ、ふきこぼれないように注意して煮立たせ、大豆の臭みが消えたら火を止める。
- ⑤ 器に盛り、ネギをかける。好みに七味唐辛子をかけてもよい。

## コメント

収穫した後に畑にこぼれた豆を拾い、大切に使い作られた呉汁。寒さに向かう晩秋、根菜類をたくさん組み合わせ体の中から温めてくれるお汁です。

# ナス干し煮



## 作り方

- ① 干したナスをもどし、いかの皮を入れ、調味料と一緒に長時間煮る。

※冬の作りおきおかずの定番です。

※「ナス干し」の戻し方は「乾物の戻し方」に記載してあります。



## 材 料

- ナス干し（乾燥）…………… 120g
- いかの皮…………… 1袋
- しょうゆ…………… 大さじ5
- 酒…………… 大さじ4
- さとう…………… 大さじ4と1/2（45g）
- 油…………… 大さじ4
- だし汁…………… 300cc

## コメント

淡白なナスにいかの皮のうまみが程よく合い、おいしさを引き出してくれます。





材料 (4人分)

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| ●ゴボウ …………… 1/2本      | ●みそ …………… 100g   |
| ●人参 …………… 1/2本 (60g) | ●だし汁 …………… 2リットル |
| ●里芋 …………… 中6個 (300g) | ●セリ …………… 6本     |
| ●ネギ …………… 1本         | ●乾燥シソ葉 …………… 適量  |
| ●こんにゃく …………… 1/2枚    |                  |
| ●油揚げ …………… 4枚        |                  |
| ●豆腐 …………… 1/2丁       |                  |
| ●納豆 …………… 2パック       |                  |
| ●芋がら …………… 4本        |                  |

# 納豆汁



## 作り方

- ① ゴボウ・人参・里芋は小さめの半月切り。ネギは薄切り、こんにゃく・油揚げ・豆腐は1cmのさいのめ切り、納豆はよくすりつぶす。芋がらは湯につけてもどし、小口切りにする。
- ② ゴボウは酢水にはなしてあくを取り、こんにゃく・里芋はさっと茹でておく。
- ③ だし汁にごぼう・人参を入れてひと煮立ちさせ、里芋・こんにゃくを入れて煮、油揚げ・豆腐・芋がら・ネギを加えて煮る。
- ④ 材料が軟らかくなったら、納豆とみそを汁でのばして加える。材料とよく混ぜ、煮立つ寸前に火を止めて、セリをはなす。乾燥シソ葉は手でもんでかける。

## コメント

山形の郷土食。正月七日の定番。根菜類に大豆製品を組み合わせ、加えてビタミンA・Dの豊富な乾燥シソ葉とともに食する。寒い季節に体を温め、栄養のバランスもとれる具たくさんのみそ汁。

# 干しアケビの煮物



## 作り方

- ① アケビはもどしておく。打ち豆も湯で10分位もどす。他の材料は細切りにしておく。
- ② アケビの中に打ち豆を先に詰めてから、他の材料も詰める。
- ③ かんぴょうでアケビを巻き、縛る。
- ④ 鍋に油を入れ、だし汁と調味料で煮る。

※「干しアケビ」の戻し方は「乾物の戻し方」に記載してあります。



## 材料 (4人分)

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ● 干しアケビ …………… 8個  | ● しょうゆ …… 大さじ1と2/3 |
| ● 打ち豆 …………… 20g   | ● さとう …… 大さじ2/3    |
| ● 人参 …………… 40g    | ● 酒 …………… 大さじ1     |
| ● こんにゃく …………… 80g | ● 油 …………… 大さじ1と1/2 |
| ● ゴボウ …………… 40g   | ● かんぴょう …………… 25g  |
| ● 油揚げ …………… 1枚    |                    |
| ● 牛挽肉 …………… 80g   |                    |
| ● きのこと …………… 80g  |                    |
| ● だし汁 …………… 560cc |                    |

## コメント

彼岸に先祖はアケビの舟に乗ってくる。お彼岸にはつきものの食べ物である。打ち豆の自然の甘みが嬉しい一品。





材料 (4人分)

- ひょう干し(乾燥) ..... 55g
- くるみ ..... 45g
- さとう ..... 大さじ3 (30g)
- 塩 ..... 小さじ3/5 (3g)
- 豆腐 ..... 1丁 (300g)

# ひょう干しの白和え



## 作り方

- ① 干したひょうはさっと洗い、水から入れて軽く揉みながら茹でる。そのまま湯がさめるまで浸しておき、さっと水洗いして水分をきる。豆腐は熱湯に入れ、布巾に包んで水分を取ってさましておく。
- ② くるみをすり鉢でよくすりつぶし、さとう・塩・豆腐を入れすりつぶし。
- ③ ひょうを4cm位に切り、よく水気をきって②に入れて和える。

※「無病で暮らせるように、ひょっとしていいことあるように」と元旦・二日・三日と三が日欠かさず食べる。

※「ひょう干し」の戻し方は「乾物の戻し方」に記載しています。

## コメント

太陽の光をいっぱい浴びて干しあげられたひょうで一年の邪気払い。正月に欠かせない料理。

伝 統 料 理

春、夏、秋、冬

*traditional foods  
in  
all seasons*





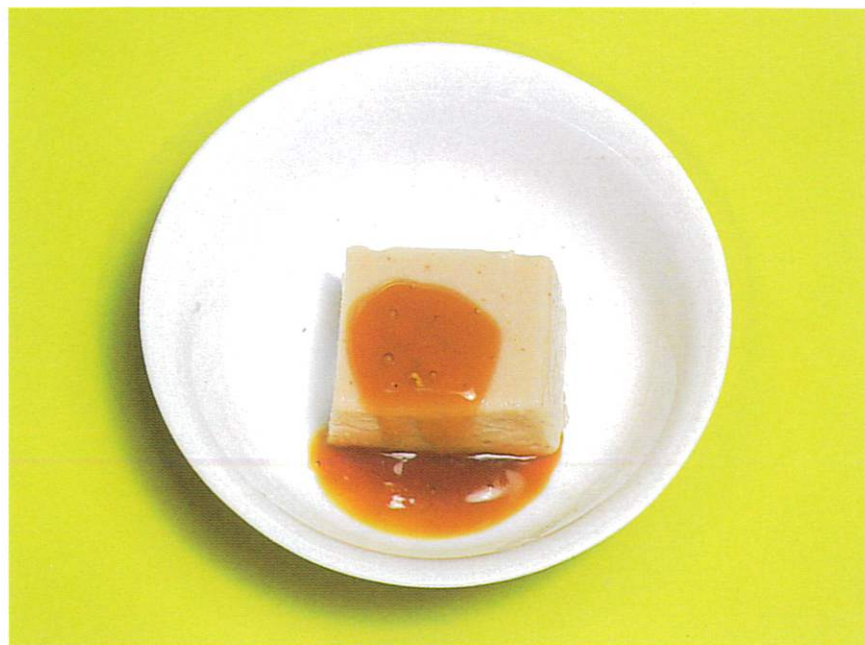


# くるみ豆腐



## 作り方

- ① くるみをよくすりつぶし、水を入れ混ぜ合わせ、こし器でこす。
- ② こしたものにさとう、くず粉を加えよく混ぜ合わせる。
- ③ 大きめの鍋に②を入れ、火にかけてかき混ぜながら練り上げる。
- ④ 練り上がったら、流し缶に入れ形を整えて冷やす。
- ⑤ あんを作りかける。



## 材料 (14cm×11cm×4.7cmの流し缶2個分)

- くず粉 ..... 1カップ
- 水 ..... 6カップ
- くるみ ..... 1カップ
- さとう ..... 1カップ
- あん

|      |      |     |       |
|------|------|-----|-------|
| 片栗粉  | 大さじ1 | 水   | 150cc |
| さとう  | 50g  | みりん | 大さじ1  |
| しょうゆ | 50cc | 生姜汁 | 少々    |

## コメント

精進料理の定番。くるみはすり鉢でなめらかになるまでよくするのがコツ。今はフードプロセッサースピードアップをはかる人も多い。

加熱の際は、大きめの厚手の鍋を使い、焦がさぬように練り上げる。

生姜あんまたは天盛りしたショウガの香りが食欲をそそってくれます。





# 山菜ときのこの煮物



## 作り方

- ① ふき、竹の子、舞茸は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に切ったふき、竹の子、舞茸、濃厚つゆ、みりんを全部入れて煮る。
- ③ 煮立ったら、火を止めて半日くらい置く。  
その間に数回かき混ぜる。
- ④ 食べる前にもう一度火を通す。

## 材 料

- ふき (缶詰) ..... 1缶 (中身320g)
- 竹の子 (缶詰) ..... 1缶 (中身300g)
- 舞茸 (缶詰) ..... 1缶 (中身220g)
- 濃厚つゆ ..... 100cc
- みりん ..... 大さじ2

## コメント

缶詰を使えば一年中手軽に作れます。しかし、採りたての味はまた格別ですので、生のものでも是非作ってみたいものです。

煮物は味を含ませるためにも③④の方法は是非覚えておきたいものですね。

# うどんのあんかけ



## 作り方

- ① うどんは熱湯に入れ、茹で、水で丁寧に洗い流し、ざるで水切りをしておく。
- ② 生さけを熱湯に入れ、冷水でさまし、ほぐしておく。
- ③ 鍋にしょうゆ、さとうを入れ熱し、水溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみがつくまでよく混ぜてあんを作る。
- ④ 皿にうどんを入れてその上にほぐしたさけ、すりおろした生姜を少々のおあんをかける。



## 材料 (4人分)

- うどん (乾麺) ..... 400g
- 生さけ ..... 2切れ
- 片栗粉 ..... 大さじ4
- しょうゆ ..... 200cc
- さとう ..... 60g
- 生姜 ..... 少々

## コメント

さけの生臭みを生姜の味がかくしてくれ、おいしくかわったうどんの食べ方です。

薬味にネギも加えたらさらに彩りもよく食欲をそそってくれるでしょう。





# ゴボウスナック



## 作り方

- ① ゴボウは3cmの長さにし、なるべく薄く切りながら、水につけておく。
- ② 調味料を合わせ、たれを作っておく。
- ③ 片栗粉を入れた袋の中に、水切りしたゴボウを入れ、薄くまぶす。
- ④ 中温の油できつね色になるまでカラッと揚げる。
- ⑤ 揚げたらすぐたれにからめる。

## 材 料

- ゴボウ ..... 1.5本
- しょうゆ ..... 大さじ2
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- グラニュー糖 ..... 大さじ1
- 揚げ油 ..... 適量
- 酒 ..... 少々
- 白炒りゴマ ..... 大さじ3

## コメント

ゴボウとゴマはとても良い組合せで、栄養価の高い一品です。手軽にできるので、子どものおやつにも適しています。

# [ 乾物の戻し方 ]



---

ナス干し

---

干しアケビ

---

ひょう干し

---

干しぜんまい

---

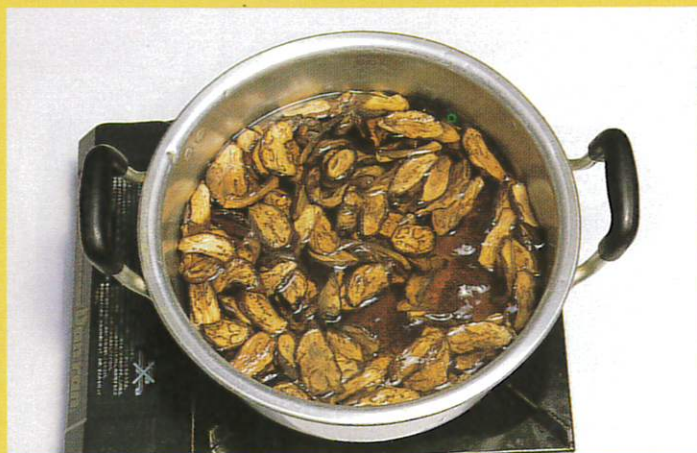




## ナス干しの戻し方



- ① 大きめの鍋にたっぷりの水と乾物を入れ、火にかけて、煮立たせ冷ます。

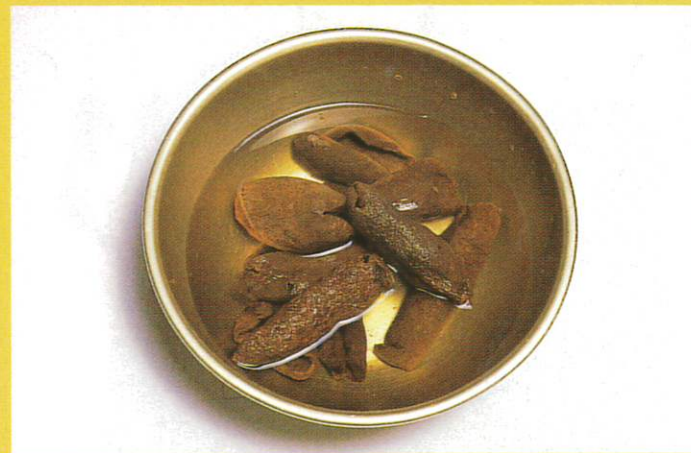


- ② 水を変え、汁がすむまで洗い流す。

## 干シアケビの戻し方



- ① めるま湯にひたし、数回湯を変えて戻す。



※ 急ぎの時は熱湯を使う。



## ひょう干し



- ① 大きめの鍋にたっぷりの水と乾物を入れ、火にかけて、煮立たせ冷ます。

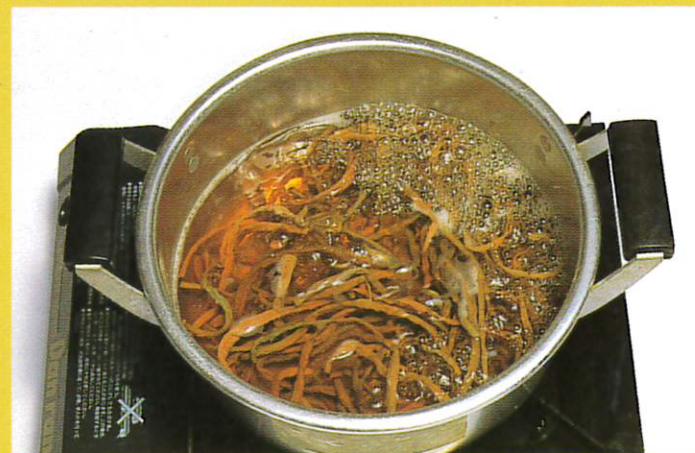


- ② 水を変え、汁がすむまで洗い流す。

## 干しぜんまい



- ① たっぷりの水に入れ火にかけて、煮立てる。



- ② 途中手揉みをしながら全体が均一に戻るようにし、冷ます。全体がふっくら戻らない時は水を変えもう一度繰り返す。

# 行事食



---

春彼岸のお膳

---

年越しのお膳

---

ひなまつりのお膳

---



# 春彼岸のお膳

※ 秋の彼岸もほぼ同じ。

干しアケビは生のアケビか生アケビを使った料理漬物も季節の材料で。



## 献立

- ① ぼた餅
- ② 汁
- ③ カブのみそ漬け
- ④ 干しアケビの煮物
- ⑤ えご

# 年越しのお膳

※ 年越しから正月にかけて食べる。  
正月は餅に変わる。



## 献立

### (一の膳)

- ① 白飯
- ② 吸い物
- ③ 柿なます
- ④ 煮しめ
- ⑤ 年取り魚 (焼き魚)

### (二の膳)

- ① 漬物
- ② ひょうの白和え
- ③ 数の子豆
- ④ ぼうだら煮
- ⑤ 黒豆煮



# ひなまつりのお膳



## 献立

- ① ちらし寿司
- ② ニラ卵
- ③ 浅月の酢みそ和え
- ④ 凍み大根とにしんの煮物
- ⑤ 生かど

## 試作検討に協力いただいた方

---

◎専門委員 清治ひさ子 (国際薬膳指導師)

---

◎専門委員 新宮 みち (元左沢小学校栄養士)

---

◎専門委員 今田みち子 (元JAさがえ西村山生活部生活課生活指導監理役)

---

◎大江町食生活改善推進協議会

---

◎ほほえみ大江

---

## あとがき

おおえの先人達が地元で採れる食材を使用して継承してきた健康料理・伝統料理をレシピ集にまとめ、次世代へ伝えようと、町民の皆様から様々な家庭に伝わる料理法をご提供いただきました。旬の素材を旬の時期に使用し試作検討を繰り返し、健康料理については効用を含めたコメント、また、伝統料理については作り方のポイントなど、各専門委員の先生方にコメントをいただきました。発刊に際し、専門委員としてご尽力いただいた清治ひさ子先生、新宮みち先生、今田みち子先生、試作検討を重ねていただいた食生活改善推進協議会、ほほえみ大江会員の方々ほかご協力いただきました関係者の皆様に衷心より感謝申し上げます。



# 伝えたいおおえの旬の彩り

健康料理・伝統料理

---

発行日 平成17年3月

編集

おおえの健康料理・伝統料理普及委員会

---

発行

山形県 大江町

〒990-1101 山形県西村山郡大江町大字左沢882-1

TEL 0237-62-2111 (担当課/健康福祉課)

---

印刷

株式会社 大風印刷

〒990-2338 山形市蔵王松ヶ丘1-2-6 蔵王産業団地内

TEL 023-689-1111 FAX 023-689-1212

<http://www.okaze.co.jp/>

---

大江町誕生45周年記念

