



学び っ た え て  
 ふ る さ と が  
 つ な が る  
 奥 出 雲 の 食 育

お く い す も

し ょ く

# 奥出雲の食レシピ

～地元食材でつくる「まげな」ごはん～



奥出雲町食育推進委員会給食関連専門部会

## 『奥出雲の食をつたえたい』

奥出雲町には、自然と風土に恵まれた土地で採集する山菜や栽培する新鮮な野菜など、豊かな食の素材がたくさんあります。

しかし、現代という時代が家庭での野菜作りや季節の山野草を自然に求め、折々の行事にごちそうを作ってみんなで食べることさえ簡略化されてしまうなど、残念ながら伝統的で季節感のある郷土料理は忙しさにまぎれがちになっているのではないのでしょうか。



奥出雲町に伝わる行事やふるさとの味、四季の変化を取り入れ、家庭や地域の味として育まれてきた「食」に関する知恵を伝え、広く発信していくことを目的に、このたび、多くの皆様の協力により、第1部では、奥出雲町のくらしと食事について、「郷土料理 姫の幸」、「出雲横田町に伝わる行事食」、「食つづり～出雲の四季～」などから抜粋し、再編しました。また、第2部では行事食のみの食事ではなく、バランスよく日々の生活に取り入れたレシピを紹介してほしいという要望から、町内の行事食・旬の食材を使った各給食施設の一食分の献立を料理の紹介として掲載させていただきました。

今では、毎日何を食べようかと考えるほど飽食の時代ですが、私たちの祖先は季節の食べ物を上手に取り入れて、健康のことを考え感謝しながら、ご馳走をつくり、お祝いやお祭りが行われていたようです。今回、掲載しましたひとつひとつの献立は、皆さんの心がたくさん詰まっています。添加物の多い食生活が強いられる時代…私たちはもう一度今の食生活を見直し、昔から伝わる食について考えてみませんか。

### 目次

#### ◎奥出雲町のくらしと食事

くらしと食事の一年	4
春／煮しめ、山菜の天ぷら	10～11
夏／笹まき	12
秋／そば	13
冬／雑煮	13

#### ◎奥出雲の特産物をつかった料理

わらびの白和え	14
わらびとこんにゃくのご和え	14
ふきのとうみそ	15
里芋のねぎみそ和え	15
煮ざい	15
きのこの混ぜごはん	16
おけじゃ飯	16
きのこの具だくさんみそ汁	16
まいたけのホイル焼き	17
まいたけと青菜のごま酢和え	17

参考引用文献

食つづり仁多の四季、奥出雲横田町に伝わる行事食  
食つづり出雲の四季、郷土料理 姫の幸  
ヘルスマイトレシピ集



# 奥出雲の暮らしと食事

～行事と行事食でみる奥出雲の一年の暮らし～



月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
3月	21日	春分の日 (春の彼岸)	ぼた餅 赤飯 煮しめ こんにゃくの白和え 塩さば入りなます	一般的にぼたんの花が咲くころのお彼岸に作るのをぼたもち、萩の花が咲く頃の彼岸のものをおはぎという。仏様にお供え物をし、寺参り、お墓参りをする。また、花の木を飾る。
	3日	ひな祭り	菱餅 あられ 甘がゆ 五目寿司 煮しめ かき餅	あられは正月にわらしぶ6本で作った飾りの花餅と豆と黒のもち米と一緒に炒ったもの。女の子のための唯一の安息日としてひな人形を飾り、紅白、緑(よもぎ)の菱餅をつくり、桃の花、甘がゆ等を供え頂く。女の子が健やかに美しく育ってくれるようにとお祝いする。男の子も天神様の人形をもらい賢く育つようお祝いする。
4月	4月のうち	水口祭り	ふらい米 煮ざい	苗代に種もみを落とす日。種もみの残りのでふらい米を作り、神酒と共に水口に供え、うつぎ、野いばらの芽の出た木、竹の葉など手折って供え、水がたくさんありますようにと祈った。 ふらい米:もみ米をいり焼きにし水車でつき唐箕にかけたもの
	5日	端午の節句	柏餅 煮しめ 菖蒲酒	男子のすこやかな成長を祈る。菖蒲、よもぎ、かやを束ねたもので屋根をふき、ご神酒徳利に菖蒲を差して神棚に供え、男の子は菖蒲で鉢巻き、女は元結い代わりにし、家の安全を祈り、菖蒲湯の風呂に入って健康を祈った。
6月	6月のうち	大田植え	煮しめ 塩さば	煮しめ、塩さばを柿の葉の上に乗せ、田植え膳としてごはん、汁物と一緒にそえた。ごはん木の椀に山盛りに入れて食べる。又、田植え最中に午の日があればその日は田植えをするものではないと言い伝えられ、休みとした。

月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
7月	2日	半夏	笹まき 赤飯	田植えの終わり「半夏」は「泥落とし」といって農作業で使った牛を洗って慰め、餅粉で笹まきを作り、三祓さん(田の神様)にお供えして感謝の祈りを捧げ、田植えでお世話になった人へ笹まきを持参し、米、金銭で田植え賃を支払っていた。笹巻きを茹でた茹で汁は、家の周りに打ち掛け、蛇、毒虫が近づかないようにした。「半夏のスネ干し」といって田植えで濡れたスネを乾かすため嫁の実家へ笹まきを持って行った。
		土用の丑の日	うなぎのかば焼き	夏の暑さを乗り切るための栄養補給、うなぎの外、鮎、鯉等の川魚を食べることも。
		愛宕祭	赤飯	火の神様のお祭り。
		れんげ	うどん	陰暦の6月15日。農家の休みの日で、うどんを作って食べた。この日に田に入ると稲のハカマ(葉)で目を突いて目が見えなくなるので田に入ったり、草取りをしてはいけないと言われていた。
8月	7日	七夕	そうめん スイカ 団子 とうもろこし 赤飯	陰暦の7月6日。青竹を切って庭に立て、願い事を書いた短冊を付けて飾り、野菜、赤飯、団子を供え、星を祭る夏の子どものたちの楽しい行事となった。竹は次の朝、子どもたちが川にもって行き川原に立て願い事の成就を祈る。また里芋の葉の露で墨を擦って習字をすると上手になると言われている。
	13日～16日	盆	きな粉団子 赤飯 精進料理 果物 ていさ菓子	13日は迎え盆と言われ、仏壇を清め、床の間に移し「いのこ葛」を張ったり、「緒がら」をつるして里芋、ささぎ豆などを掛け、仏様の乗り物となる牛馬を茄子やきゅうりで作り、種々の提灯や盆花(女郎花)を飾る。きな粉団子を作って(迎え団子)里芋や桐の葉にのせて供え、家族もいただく。夕方になると緒がらに火をつけて(迎え火)先祖様を呼び迎える。

月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
8月				14、15日は、世話になった人に盆礼をしてまわり、親戚が泊まりに行き来し、新仏のある家は初盆として供養する。16日は、送り盆と言い、朝早くきな粉団子を作り桐の葉にのせ、仏様に供えた牛馬や野菜、線香と一緒に置き、盆花は川に流して先祖の霊を送る。
9月	13日	八朔さん	桃	陰暦8月1日を「八朔さん」と称し、桃を食べる日となっている。また、この日「横着まいり」と言い、お寺や地藏さんへお詣りすると一年中参拝したと同じご利益があると言われる。
	21日	中秋の名月	団子 栗 さつま芋	すすき、女郎花、萩を飾り、月見だんごを庭先へお供えし、お月見しながら頂く。神、仏様へもお供えする。
10月		秋分の日(彼岸)	おはぎ 赤飯、餅	仏様におはぎなどお供えし、墓参りをする。
		氏神様の祭り(秋祭)	煮しめ、餅 きんぴらごぼう 茶わん蒸し 香茸ご飯 他、魚、酒等	親戚の人を家に招き、お酒、ご馳走をふるまう習慣がある。家族で氏神様へ参る。
		亥の子祭	ぼた餅 亥の子餅	陰暦10月亥の日。ぼた餅や亥の子餅を作り、子どもたちは亥の子歌を歌って餅をもらっていた。この日を過ぎないと大根に実が入らないのでこの日に大根を抜いてはいけないと言われる。また、この日に百姓の神が田から家に上がり、1月の田打ちの日に田の神(百姓の神)が田にでてこられるなどとも言われている。
	25日頃	神去出(カラサデさん)	餅 おはぎ	神無月。出雲大社に集まっていた神様が各地に帰られるために出発する日。この日に搗いた餅を食べ大きな音をたてずに静かに過ごし、餅つきに使った杵で「お帰り、お帰り」と言いながら家の内から戸を叩く。

月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
10月 11月		刈り祝い、 こぎ祝い	おちご汁 ぼたもち 呉汁 塩気飯	稲刈りが終わると稲束に使った鎌をさし、臼の上に乗せてご馳走を供える。おちご汁とは大豆をよく乾燥させ、石臼で粉にひいたもの。一度ではいい粉にならないので、ふるいにかけておろし、荒いものはまた石臼にいれてひく。これをだんごにしたものと野菜を味噌味にする。ぼたもちや塩気飯は新米で作って供え、家内中で農作業の終わりを祝う。
11月	27日	大師講祭	大師講団子	旧暦10月25日。野菜のたっぷり入ったみそ汁の中に大豆粉で作った団子を入れ頂く。昔は、団子を三寸位の細長いものにし、一升マスに井桁状に積み上げm神に供え大師講念仏と唱える。夜これが凍ると年がよいといわれていた。寒さの厳しさに堪える祈りの行事といわれている。
12月	1日	ひざぬり	小豆雑煮 餅	朝食に小豆雑煮を炊き、膝・肘・額に餅をはさんでちょっと押し当て、ころんでも怪我しないよう祈った。
	8日	八日焼き(針供養)	おやき	米の粉だんごにアンを入れて鍋で焼いて使い古しの針を立て感謝の祈りをした。また、針を刺した餅を川に流したりする。
	22日	冬至	南瓜 豆腐 小豆 こんにゃく	冬至の日に、寒い冬におかい風を引かないようにと豆腐を食べ、脳卒中にならないようにと南瓜や小豆を食べ、お腹の砂おろし(掃除)としてこんにゃくを食べる。また、柚子湯、七草湯に入り湯冷めを防ぐ。
	24日	だいしこさん	だんごの小豆雑煮	小判型のだんごを作り、大師様に供えて小豆雑煮で食べる。ゆでないものを一生樹に入れて神様に供える。この時寒くてだんごが凍みると豊作という。
	31日	年越し 大晦日	年越しそば 煮しめ タイ 刺身	餅つきは「祝をつく」といい、20日~28日の間に行う(29日はつかない)。できた餅は、仏壇、大黒柱、神棚の順に飾った。夜には、長く生きられるようにとそばを食べ、長寿と家の繁栄を願う。スルメ、豆、昆布をマスの中に入れ、神棚に餅、御神酒と共に供える。

月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
1月	1日	正月	おせち料理 赤貝 きんとん 昆布巻 煮しめ なます 田作り 数の子 黒豆 干し柿 勝栗  雑煮 生のり、花かつお 豆腐等 御神酒	朝初水を汲んで雑煮、湯茶を沸かす。雑煮は、澄しに餅、生のり、かつお節というシンブルなもの。 大晦日作ったおせち料理を頂き、女性は台所へ立たず、男性がもてなすという風習もある。 昆 布一よろこぶ 田作り(からんま)一五穀豊穡 数の子一子孫繁栄 黒 豆一日焼けするほどまめで元気に暮らせるように 干し柿一運をかき寄せる 勝 栗一運に勝つ 雑 煮一名を残す。名を高める。
	3日	毘沙門さん	小豆雑煮	神床にお金をかくし、子どもに探させ、探しあてたらもらうことができる。お年玉もこの日に出す。
	4日	坊主正月 (仏さん正月)	きな粉もち けんちん汁 小豆粥	仏様の正月、黄な粉餅を仏壇に供え、小豆粥を食べる。この日は年始にはでかけない。  お正月料理で弱っている胃袋を休めるため、春の七草を入れた粥を神にお供えしてから食べる。また、この日年明けて初めて隣保が集まり一緒に神を迎え念ずる日月祭(お日まち)という行事もあり皆さんでご馳走をつくり夜を徹して御来光を拝み、一年の安全を祈願した。
	7日	七草	七草粥	
	11日	田打ち正月	小豆雑煮	前夜に正月飾りを降ろし、神棚に神酒を供える。男が小豆と「祝い」を切ったもので雑煮や粥をつくり皆で食べる。夜が明ける前に田・畑へ行き、正月飾りを田・畑に立て、米・酒・昆布・スルメを供え「一鍬に千石、二鍬で万石、三鍬で数知れず」と唱えながら鍬を打ち、今年の豊作を願った。この日まで鍬を使ってはいけないとされている。

月	日	行事	行事食	行事に関するいわれ
1月	14日	とろへん	餅	信仰に基づく子どもの行事、米袋に綱をつけたものを子どもたちが庭から「とろへん、とろへん」と言って庭へ投げ込む。家の人袋の中へ餅を入れ、水をかける。近所一通り回ってがき大将の家でもらった餅を煮たり焼いたりして食べた。水をかけられたら一年間元気で過ごせ、かけた方に、年が良いと言われた。
	15日	とんどさん	とんど粥 餅 小豆粥	集落ごとに朝から田んぼに集まって松飾を燃やし、子どもたちは習字や画など天高く舞いあがらせ上手になるようにと願かけて燃やしたり、餅を焼いたり、燃え残りの松の枝を持ち帰って門口に差ししたりした。とんどの炭を顔に塗ると病気をしないなどと言われている。
	20日	二十日正月	豆腐 小豆粥	「山の神の祭り」として豆腐汁を作り、山の神の小屋に供えていた。また「ひざぬり正月」などとも言って小豆粥に餅を入れ、真萱の橋で食べ、餅を膝や肘につけると転ばないとも言われた。三宝に飾っていた餅を子どもに食べさせ、力がつくようにと願っていたところもある。
2月	1日	ふてい正月	ワカ餅 雑煮 あん餅	この日だけの正月だといって「ワカ餅」をついたり、雑煮を食べたりしてこの日は働かなくても良い日として、家族で一日だけの正月を祝った。
	3日	節分	鰯 こんにゃく 煮しめ 豆腐 そば	「豆いり柴」を用いて音を立てて大豆を煎り(この音が鬼を追い出す)氏神様へ豆まきに行く。厄年の人は、年の数だけ豆を持って後向きに鳥居を越すように投げて厄落としする。豆は神棚にも供えた後、豆まきし、鬼を追い出す。この日は、山椒の木で作った箸で食い初めとし、別の箸で焼いた髪の毛と魚の頭をつけ、戸口に押す。(髪の毛のかわりにヒイラギやアシビの葉を使ったりする)これは、厄病紙がこないようにという魔除けのためである。



## 煮しめ



エネルギー  
**99**  
kcal

塩分  
**2.5**  
g

### ◆作り方

- 1 落、たけのこ、わらび、ぜんまいは色良く塩出しをする。
- 2 干しいたけは水でもどし、里芋は皮をむきゆでる。
- 3 にんじんは皮をむき、半月切りにする。
- 4 だし汁に調味料を加え、まず焼豆腐から煮、味を含ませ、次に落、たけのこ、にんじん、しいたけ、長芋(皮付きの)、里芋と煮含める。
- 5 わらび、ぜんまいは煮だし汁に浸す。
- 6 でき上がった煮しめを盛り合わせる。

### ポイント

- あくまでも一例であり、ご家庭でそれぞれの塩漬け・塩出し、煮る順、浸す時間があります。
- 公民館等の煮しめづくりの講習会に参加したり、近所の高齢者に聞くなどして、習ってみてはいかがでしょうか。また、塩出しがしてあり、すぐに調味できる状態のものを産直市等で購入されてもよいでしょう。

### ◆いい伝え

昔から、祝い事に欠かせない料理として梅椀煮しめがあり、各家庭自慢の朱塗りの器が本膳につけられ、山菜を使った煮しめや立魚を盛り付けて出します。これには箸をつけない事になっており、昔は、わらで作った、わらしぼというものに入れて持ち帰り家族みんな食べていました。そのため1椀に6~8人分の量が盛られています。

奥出雲の山々の雪が解け、春を告げるようにわらび・ぜんまい・落等が顔を出すと待っていたように家族で山菜採りに出かけ、たくさん採れると塩漬けにしておいて、行事の度に食べています。山菜をしっかり使った煮しめの味と香りは、故郷を想いだし、昔から受け継がれている料理です。

### 材料(4人分)

- ・落……………60g
- ・たけのこ……………100g
- ・わらび……………40g
- ・ぜんまい……………40g
- ・干しいたけ……………20g
- ・長芋……………80g
- ・里芋……………40g
- ・にんじん……………40g
- ・焼豆腐……………100g
- ・こんにゃく……………40g
- ・砂糖……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2/3
- ・薄口しょうゆ……………大さじ3
- ・だし汁……………適宜

### ★落の漬け方

- 1 落を5~6月頃取って、白湯をたっぷり沸かした中に入れ皮がむきやすくなる程度にゆで、水につけて皮をむく。
- 2 ①の落は小束にたばねて、藁で結んで一晩水につける。
- 3 水漬けた落を取り出し斜めにした板の上に置き、更に上に板を乗せ軽い重石を置いて水気を十分とる。
- 4 桶につけ込む場合、ぬかと塩をふり交互につけ込む。
- 5 最後に乾かした落の皮をのせ、おとし蓋をして水が浮く程度の重石をおく。空気が入らぬようわらなどをしきつめる。

### ★たけのこの塩漬け

- 1 塩漬けたけのこは若いたけのこがやわらかくて良いが、たけのこの皮をむいて、たて二つ割りにし、うす塩で水があがるまで、二・三日重石は重くして下漬ける。
- 2 おから1に塩2の割合でよくまぜ桶の底におからをしいて、下漬けたけのこの水をきり、下向きにひとならべし、その上におからをおくが、この場合たけのこが見えない程度におからをおいて交互に漬けておく。
- 3 最後におからを沢山おいて落とし蓋をする。桶と落とし蓋の間には藁を組んでしきこみ、空気を遮断し重石をおき冷暗所に保存する。

### ★ぜんまいの塩漬け

- 1 五月の出盛りの時期にかたくワタをかぶったぜんまいを選び採りワタは手で取り除く。
- 2 ぜんまいの先を揃え一握り大に束ね藁で結びきりそろえる。
- 3 桶に塩をふり、ぜんまいを一ならべして、ぜんまいを一ならべして、ぜんまいが見えないように塩を振り込み交互に漬けておく。
- 4 空気にふれないように落とし蓋をし回りに藁をしきつめ水が上がる程度の重石をおく。

### ★わらびの塩漬け

- 1 わらびは長さを20cm程度にそろえ、塩をまぶして落とし蓋をし、重石を置き、塩漬ける。



## 山菜の天ぷら



エネルギー  
**289**  
kcal

塩分  
**1.0**  
g

### ◆作り方

- 1 卵・塩・冷水を混ぜ、小麦粉をふるいいれ、軽く混ぜて衣を作る。
- 2 1枚ずついねいに油で揚げる。

### ポイント

○天つゆ・塩などでおいしくいただける。

### ◆いい伝え

たらの芽は少し苦みのある山菜で、てんぷらにすると苦みがなくおいしく食べることができます。たらの芽の他、さんしょうや雪の下、三つ葉等でもおいしいです。

たらの芽には、整腸作用があります。

### 材料(4人分)

- ・たらの芽……………80g
- ・小麦粉……………30g
- ・卵……………15g
- ・塩……………少々
- ・油……………適量



# 笹まき

エネルギー 166 kcal  
塩分 1.7 g



## ◆いい伝え

昔からこの地方に受け継がれてきた伝統的な食べ物です。田植えが終わった頃の半夏に作ります。家内中、それぞれの役割があり出来た笹まきは、三祓さん(田の神様)におそなえします。土おとしといってお嫁さんは半夏泊まりに行くならわしがあり、その時に笹まきをお土産に必ず持っていったものです。



## 材料(4人分)

- ・もち米の粉……………160g
- ・水または湯……………120g
- ・笹の葉……………20枚
- ・いぐさ……………4本
- ・砂糖……………16g大2弱
- ・しょうゆ……………4g大1弱

## ◆作り方

- 1 もち米の粉にお湯かまたは水を加えてよくこねる。
- 2 50gの細長いだんごを作る。
- 3 笹を1枚かぶせ25cm位の棒をさす。
- 4 3枚の笹の葉をならべ、だんごを乗せ、くるんでもう1枚の葉で巻いて、いぐさでしばる。

# そば

エネルギー 471 kcal  
塩分 2.8 g



## ◆いい伝え

夏に蒔いた種は、やがて白い花を咲かせ、山や畑は白一面になります。秋に収穫したそばは、昔は水車や石臼を使いそば粉にしたものでした。最近では、ほとんどが精粉機になりました。そうして作った引き立てのそば粉を使い、打ち立てのそばを食べるのは本当においしいものです。春に塩漬けしておいた山菜を塩出しし、たっぷりのせた山菜手打ちそばは、この地方に受け継がれる味のひとつで町内飲食店で食べることができます。

## 材料(4人分)

- ・そば(生)……………600g
- ・しょうゆ…大さじ4と1/2
- ・みりん……………大さじ5
- ・だし汁……………カップ4

## ポイント

- そば粉に含まれているたんぱく質は、米や麦よりも多く必須アミノ酸を多く含んでいます。その他にビタミンB1、B2も多く含み、食物繊維が便通を整えてくれるなど数々の効果があります。
- そばつゆを全部飲むと約3gの食塩を摂ることになるので、つゆは残すようにします。
- 肉・魚・卵等のたんぱく質や野菜の和え物、ひたし等と組み合わせるとバランス良くなります。

## ◆作り方

- 1 茹でたそばの上にかつお・刻みのり・小口切りにした葉ねぎをのせる。
- 2 つゆをかける。

# 雑煮

エネルギー 151 kcal  
塩分 1.6 g



## ◆いい伝え

十六島の岩のりは地元特産であり、磯の香りも高く、味も良いことから、この地方に欠かせないのり雑煮の一品となっています。

## 材料(4人分)

- ・岩のり(乾)……………4g
- ・丸平もち……………8個
- ・だし汁(煮干し)………カップ3
- ・しょうゆ……………大さじ2

## ◆作り方

- 1 岩のりを適量の酒にしばらく浸す。
- 2 鍋にだし汁(煮干し)を煮立たせる。
- 3 しょうゆで味をつける。
- 4 平もちを入れ、少し煮て、器に盛る。
- 5 4にだし汁を入れ、1を飾る。

## ポイント

- 海苔には、たんぱく質、ビタミンA、B、カルシウムなどのミネラルが豊富です。1回に食べる量が少ないので、汁物、和え物、サラダ等いろいろな料理に使いたいものです。
- 火であぶってもみ海苔とし、温かいご飯に振り掛けたり、雑煮以外の汁の実としても、香りが高く、来客にも喜ばれます。風味を生かすため、うす味でいただきます。
- お正月のおせち料理だけでは、野菜が不足しがちになります。海苔雑煮にも、青菜のおひたし等の野菜料理を添えます。



# ◎奥出雲の特産物をつかった料理

## わらびの白和え

エネルギー 44 kcal  
塩分 0.5 g

### 材料(約2人分)

- ・わらび……………100g
- ・豆腐……………80g
- A
  - ・砂糖……………小さじ2/3
  - ・塩……………小さじ1/5

### ◆作り方

- 豆腐は茹でて水を切り、すり鉢に入れてする。Aを入れて味をつける。
- わらびは茹でてあく抜きをし、(油で炒めてもよい)適当な長さに切って豆腐で和える。



### ポイント

しいたけ、こんにゃく、ふきなど一緒に和えるのも良いです。

## わらびとこんにゃくのご和え

エネルギー 186 kcal  
塩分 0.9 g

### 材料(約2人分)

- ・わらび(茹)……………60g
- A
  - ・だし汁……………適宜
  - ・薄口しょうゆ……………小さじ1/3
- ・刻みこんにゃく……………15g
- ・大豆(乾)……………80g
- B
  - ・塩……………少々
  - ・砂糖……………小さじ1
  - ・みりん……………小さじ2

### ◆作り方

- わらびは、あくを抜き、Aで薄味をつけておく。
- 大豆は一晩水につけてから茹で、やわらかくなったら水を切ってすり鉢でよくすり、Bで味をつける。
- わらび、こんにゃくを②で和える。



### ポイント

青大豆を使うと色がきれいです。

## ふきのとうみそ

エネルギー 40 kcal  
塩分 1.0 g

### 材料(約2人分)

- ・ふきのとう……………16g
- A
  - ・みそ……………大さじ1弱
  - ・砂糖……………大さじ1弱
  - ・酒(みりん)……………小さじ1半
  - ・ごま……………小さじ1/3

### ◆作り方

- ふきのとうをさっと茹で小さく刻んですり鉢ですり、Aを少しずつ加えてすり、混ぜる。



## 里芋のねぎみそ和え

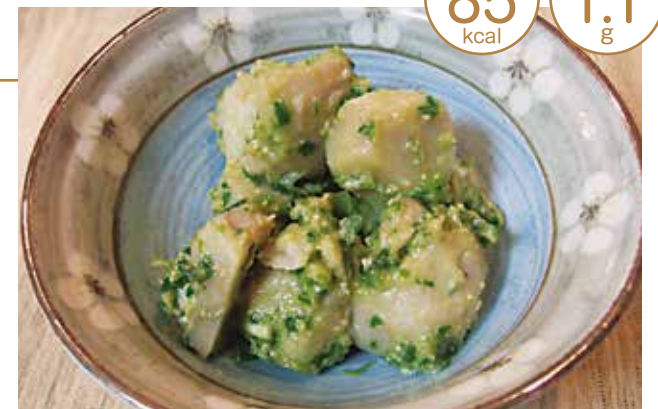
エネルギー 85 kcal  
塩分 1.1 g

### 材料(約2人分)

- ・里いも……………160g
- ・葉ねぎ……………20g
- ・みそ……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1

### ◆作り方

- 里いもは茹でておく。
- 葉ねぎは刻み、すり鉢に入れてする。
- みそと砂糖を加えてすり、切った里いもを入れて和える。



### ポイント

里いもはうす味(下味)をつけておくのもよいです。

## 煮ざい

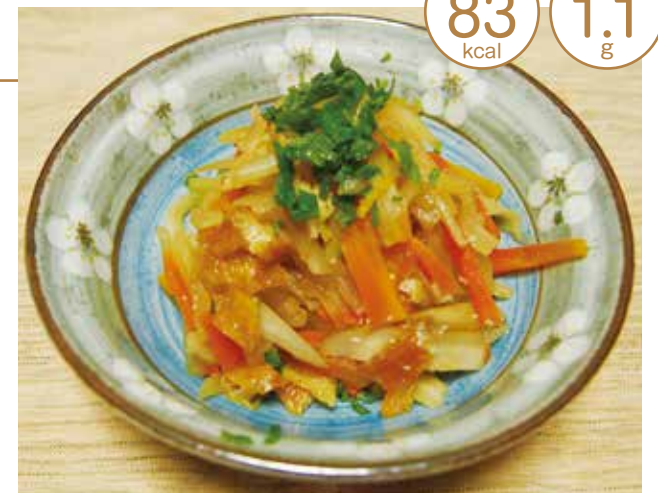
エネルギー 83 kcal  
塩分 1.1 g

### 材料(約2人分)

- ・だいこん……………200g
- ・にんじん……………30g
- ・葉ねぎ……………16g
- ・鶏もも肉……………20g
- ・さつま揚げ……………20g
- ・サラダ油……………小さじ1/2
- A
  - ・しょうゆ……………大さじ1/2
  - ・砂糖……………小さじ1/2
  - ・塩……………2つまみ

### ◆作り方

- だいこん、にんじんは細切りにする。
- 葉ねぎは小口切りにする。
- 鶏もも肉は小間切りにする。
- さつま揚げは短冊切りにする。
- ①、③を野菜類がしんなりするまで油で炒め、煮る。(水を少々加えてもよい。)
- さつま揚げを加え、Aで調味し、煮る。
- 仕上げに②を加える。





## きのこの混ぜごはん

エネルギー 347 kcal  
塩分 1.0 g



### 材料(約2人分)

- ・米……………1合
- ・生しいたけ……………2枚
- ・しめじ……………1/4パック
- ・エリンギ……………1本
- ・濃口しょうゆ……………小さじ1
- ・すだち……………1個
- ・三つ葉……………1/4束
- ・葉ねぎ……………3本
- ・切れてるチーズ……………2枚

- ◆作り方
- ①米は洗って炊く。
  - ②きのこは石づきを取って網で焼く。焼き色がつき、汁がにじんできたら細かくさき、食べやすい長さに切って、しょうゆとすだちの絞り汁を絡めておく。
  - ③ご飯が炊きあがったらほぐし、②のきのこ、刻んだ三つ葉、葉ねぎ、チーズを加えてよく混ぜ器に盛り付ける。

## おけじゃ飯

エネルギー 442 kcal  
塩分 1.3 g



### 材料(約2人分)

- ・米……………1.5合
- ・黒豆……………20g
- ・塩……………小さじ1/2
- ・番茶……………適宜

- ◆作り方
- ①米に加える水分として、番茶を沸かす。
  - ②黒豆は洗って水分を切り、フライパンで炒っておく。
  - ③洗った米に①②を入れ、塩を加えて普通に炊き上げる。

ポイント  
節分の頃、余った黒豆を使います。

## きのこの具だくさんみそ汁

エネルギー 33 kcal  
塩分 1.1 g



### 材料(約2人分)

- ・だいこん……………60g
- ・にんじん……………40g
- ・季節の青菜……………40g
- ・生しいたけ……………20g
- ・だし汁……………240ml
- ・みそ……………大さじ1弱

- ◆作り方
- ①だいこんとにんじん、小松菜、しいたけは短冊切りにする。
  - ②鍋にだし汁を煮立てて、だいこんとにんじんを入れ、少し柔らかくなったら、青菜と生しいたけを入れる。
  - ③青菜が柔らかくなったら、みそを入れる。

ポイント  
ほうれん草など、あくのある青菜は下茹でしたほうがよいです。

## まいたけのホイル焼き

エネルギー 188 kcal  
塩分 0.9 g



### 材料(約2人分)

- ・鮭……………2切れ
- ・酒……………小さじ1半
- ・まいたけ……………50g
- ・玉ねぎ……………60g
- ・いんげん……………4本
- ・にんじん……………20g
- ・三つ葉……………適量
- ・パセリ……………適量
- A
  - ・みそ……………大さじ1/2
  - ・マヨネーズ……………小さじ1弱
  - ・唐辛子……………少々

- ◆作り方
- ①鮭は、水気をふき取り、酒をかけておく。
  - ②まいたけは石づきをとり、適宜ほぐし、玉ねぎは長さをそろえて薄切りにする。
  - ③いんげんは茹でて3cm長さの斜め切り、にんじんは千切りにする。
  - ④アルミホイルの中央に②の玉ねぎと魚を順にのせ、残りの②のまいたけと③の具を重ねる。上にAをのせ軽く包む。
  - ⑤オーブントースターで約12分、蒸し焼きにする。

## まいたけと青菜のごま酢和え

エネルギー 53 kcal  
塩分 0.9 g



### 材料(約2人分)

- ・まいたけ……………50g
- ・季節の青菜……………150g
- ・砂糖……………小さじ1/3
- ・ごま……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1/2

- ◆作り方
- ①まいたけは沸騰した湯でさっと茹でて水気をきって手でさいておく。
  - ②青菜は茹でて水にとり、絞って2~3cm長さに切る。
  - ③①②を調味料で和える。



# 奥出雲町食育推進計画

## 目次

### ◎町内施設のレシピの紹介

## ～食育計画5つの基本目標に沿って～

奥出雲町内の給食施設にご理解・ご協力を得て、各施設での行事食や郷土料理・旬の食材・特産品等を使った献立を紹介していただきました。ハレの日の献立として用いることが多いため、一食にするといつもよりは少し豪華な献立の組み合わせとなっています。普段は、対象者に応じた栄養バランスのとれた献立を提供されています。

各献立は一例です。ご家庭で作られる場合、魚や野菜は旬の食材を使用されることをおすすめします。

### 1. 食について学び、食べる知恵を身につけよう

- ・奥出雲病院 健康食を学ぼう……………20  
～生活習慣病予防教室より～

### 2. 農作物を育てよう

- ・八川幼稚園 地場産物を使用した秋野菜献立……………22

### 3. おいしく作って楽しく食べよう

- ・布勢幼稚園 ひな祭り献立……………24

### 4. 地元の食材をえらぼう

- ・阿井幼稚園 山菜会食……………26
- ・仁多学校給食共同調理場 地場産物を使用した秋野菜献立……………28

### 5. 奥出雲の食をつたえよう

- ・特別養護老人ホームむらくも苑 節分献立……………30
- ・鳥上幼稚園 節分献立……………32
- ・横田幼稚園 笹まき献立……………34
- ・馬木幼稚園 焼き鯖寿司献立……………36
- ・三成保育所 くじら汁献立……………38
- ・横田学校給食共同調理場 七夕献立……………40
- ・養護老人ホーム玉峰苑 祝い事献立……………42

## 食について学び、食べる知恵を身につけよう

**食育推進のためのねらい**  
バランスのとれた食事は、健康の維持、心身の成長に欠かせないものであることを学び、自分にとって必要な栄養を学び、食べ物の選択や食べる知恵を身につけることができるよう推進します。

**家庭の役割**  
\* 朝ごはんを毎日食べる  
\* 主食・主菜・副菜をそろえ、野菜を毎食食べる  
\* 自分や家族の適量を知り、実践する  
\* 食の学習会やイベントに参加する  
\* 栄養成分表示や給食便りなど食の情報を活用する

**学校などの役割**  
\* 学校の食育計画に基づき、食に関する指導の充実を図る  
\* 給食を生きた教材として活用する  
\* 学校やPTAで保護者向けの食の学習会の企画をする  
\* 学校だよりなどにより食に関する知識や取り組みの情報発信をする

**地域の役割**  
\* 食に関する情報の掲示をする  
\* 食の学習会を開催する  
\* 食や健康に関する情報発信をする  
\* 食の情報を店内への掲示や食品表示に関する情報提供、外食栄養成分表示を普及する  
\* 食事バランスガイドの活用・健康に配慮したメニューの提供などをする  
\* 食事バランスガイドについて学びを深め、活用を啓発する

**行政の役割**  
\* 食の学習会の企画・実施をする  
\* 広報媒体を活用した情報提供をする  
\* 奥出雲の食レシピの活用を推進する  
\* 食育を推進するボランティア等の人材の発掘と活動の支援を継続する

## おいしく作って楽しく食べよう

**食育推進のためのねらい**  
調理の体験をすることで、調理の技術を身につけ、みんなでおいしく食べる喜びを感じ、食事をつくってくれた人への感謝の心を育むよう支援します。そして、自ら調理する意欲や正しい食事のマナーを身につけられるよう関係機関が連携して推進します。

**家庭の役割**  
\* 毎月19日の「食育の日」・毎月第3日曜の「家庭の日」には早く帰宅し、家族で食卓を囲み食事ができるよう時間をつくる  
\* 休日には子どもと一緒に調理や食事の支度をする機会を増やす  
\* 調理体験活動へ積極的に参加する  
\* 家族や自分の1日の食事の適正量を知り、無駄なく作る  
\* 食べることを楽しむ環境づくりをする  
\* 食事中はテレビを消すなど食事マナーを身につける  
\* 料理の手伝い、レパートリーを増やす、自分で調理するなど自分に合った内容でつくることに挑戦する

**学校などの役割**  
\* 子どもと保護者の調理の機会を提供し、みんなでおいしく食べる  
\* 食事マナーを伝える

**地域の役割**  
\* 調理体験活動の企画をする \* 毎月19日の「食育の日」のPRをする  
\* 食のイベントを開催する

**行政の役割**  
\* 毎月19日の「食育の日」・毎月第3日曜の「家庭の日」には早く帰宅し、食事ができるよう事業所など関係機関に働きかける  
\* 調理して食べる機会が増えるよう、各関係機関と連携をする  
\* 広報媒体を活用し、取り組み予定や実施内容を情報提供する  
\* 食に関する楽しい体験を取り入れた学習会をイベントに合わせて開催する

## 農作物を育てよう

**食育推進のためのねらい**  
食はふるさとを思う心を育てます。小さい時に食べた味は忘れられません。そんな食を土作りからはじめることによって、食べた物の大切さを感じ、作ってくれる人への感謝の心が育つよう、ふるさとを思う心につながるよう推進します。

**家庭の役割**  
\* 農作物づくりの大切さを学び、感謝の心が育つよう農業体験活動に参加する  
\* 家の畑(家庭菜園)づくりを手伝う  
\* 家庭菜園の継続をする

**学校などの役割**  
\* 菜園活動を継続する  
\* 地域の人、保護者との農業体験教室などを企画する  
\* 農作業を教えてもらう機会を設定する

**地域の役割**  
\* 農業体験の企画や地域行事と連携した食育推進リーダー等による農業体験の推進(企画・調整)をする  
\* 農業体験の指導や機会を提供する

**行政の役割**  
\* 植え付けから栽培、収穫したものを調理までするまでの体験ができるよう支援をする

## 奥出雲の食をつたえよう

**食育推進のためのねらい**  
町民の一人一人が、郷土食や食にまつわる習慣、行事の体験活動に、家族や友達等と共に参加することにより、奥出雲町の恵まれた環境に気づき、郷土に対する誇りや愛着心をもち、未来へつたえることが出来るよう支援します。

**家庭の役割**  
\* 食の取り組みをつたえよう  
\* 三世代交流教室等、日ごろから伝統行事に参加し、食文化・郷土料理などを家庭で取り入れる  
\* 行事・食文化などに積極的に参加し、その意味を知る

**学校などの役割**  
\* 地域の行事や食文化について伝え学ぶ  
\* 行事食や郷土料理を給食に取り入れる  
\* 行事の中に取り入れる  
\* ふるさとティーチャーを招く  
\* 伝統食や郷土料理を作る機会を設ける

**地域の役割**  
\* 世代間交流事業・地域の伝統行事など食文化を学ぶ機会の提供をする

**行政の役割**  
\* 地域の食文化や郷土料理の活動を情報提供する  
\* 講師紹介等関係部署が連携してコーディネート、支援する  
\* 食育の取り組みを紹介する  
\* CATV等広報媒体を活用した情報発信をする

## 地元の食材をえらぼう

**食育推進のためのねらい**  
地元で栽培された新鮮な農産物が年間を通して豊富に回り手軽に活用されるよう推進します。また、普段口にしていない食べ物はどこからくるのか、奥出雲町ではどのような食材がとられているのか、理解を深める活動を推進します。

**家庭の役割**  
\* 自分の畑でとれた野菜や地場産物の旬の食材を積極的に利用する  
\* 奥出雲の食レシピ集を活用する  
\* 畑での収穫・産直市などで地場産物の食材野菜にふれる  
\* 自家製の野菜や地場産物の食材を積極的に使う  
\* 地産地消を実践する

**学校などの役割**  
\* 畑で収穫して野菜にふれる  
\* 食の生産・流過程を知る  
\* 給食での地場産物を積極的に活用する  
\* 食育推進リーダー・農業者・地域の人等を招き、地場産物地元産にふれる企画をする  
\* 食の生産・流過程を知る機会をふやす

**地域の役割**  
\* 地産地消のPR・地域行事での地場産物の活用を推進する  
\* 生産者の顔が見える安心安全な地場産物を提供する  
\* 野菜の安定供給を図るため、栽培講習会等積極的に参加する

**行政の役割**  
\* 給食施設等への地場産物の活用を推進する  
\* 地場産物を使った親子野菜料理教室などの支援をする  
\* 生産者・消費者・販売者の農業体験を通じた交流を促す



# 1. 食について学び、食べる知恵を身につけよう

## 健康食を学ぼう

～生活習慣病予防教室より～

提供元：奥出雲病院

朝・昼・夕の3食をバランスよくとる食事『健康食』は食材の組み合わせが大切です。同じ食材でも調理方法によりエネルギー量はかわります。主食、主菜、副菜を上手に組み合わせ食品のもつ栄養素やエネルギー量をとることが重要です。



### ① 豆ごはん

エネルギー 266 kcal  
塩分 0.7 g

#### 材料(約2人分)

- ・米 ……………150g
- A { ・えんどう豆 ……60g(米の40%)  
・塩 ……小さじ1/4(米の0.4%)

#### ◆作り方

- ① えんどう豆は米の40%
- ② 塩はご飯の0.4%
- ③ 米を洗い、Aを入れ水加減は普通通りで炊く。

### ② 鮭とアスパラのホイル焼き

エネルギー 190 kcal  
塩分 0.7 g

#### 材料(約2人分)

- ・鮭 ……………120g
- ・酒 ……………8g
- ・塩 ……………0.8g
- ・こしょう ……少々
- A { ・しめじ ……………50g  
・マヨネーズ ……大さじ2強
- ・アスパラ ……………20g

#### ◆作り方

- ① 鮭は両面に酒をふりかけて、10分くらいおいて水気をふき、塩とこしょうをふる。
- ② しめじは石づきを除いて1cm長さに切り、マヨネーズと混ぜておく。
- ③ アルミ箔に鮭をのせAをのせて、二つ切りにしたアスパラを並べ、アルミ箔の縁を立ち上げる。
- ④ 魚焼きグリルに入れ、こんがり焼き色がつけば、様子をみながら焼き上げる。

**ポイント** ほどよい焼き具合による香ばしさが、味をいっそう引き出しています。毎日伸びていく、さわやかグリーンのアスパラも、タイミングよく収穫し彩りも兼ねて添えてください。

### ③ さっぱりサラダ

エネルギー 18 kcal  
塩分 0.3 g

#### 材料(約2人分)

- ・きゅうり ……………90g
- ・玉ねぎ ……………20g
- ・トマト ……………70g
- A { ・酢 ……………大さじ1強  
・しょうゆ ……小さじ2/3  
・だし汁 ……小さじ2

#### ◆作り方

- ① きゅうりは乱切りにし、少し手で押さえる。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をしぼる。
- ③ トマトは一口大に切る。
- ④ 玉ねぎとAを混ぜ、きゅうり、トマトを和える。

#### ポイント

もぎたての新鮮野菜が使用できる、簡単レシピです。「脱油」のサラダでさっぱりと…。冷やす時間が漬け込みにもなります。

### ④ ひじきとピーマンの和え物

エネルギー 29 kcal  
塩分 0.4 g

#### 材料(約2人分)

- ・芽ひじき(乾) ……4g
- ・黄ピーマン ……50g
- ・赤ピーマン ……30g
- A { ・すりごま ……小さじ2/3  
・しょうゆ ……小さじ1  
・酢 ……………大さじ1  
・砂糖 ……小さじ2/3  
・ごま油 ……小さじ1/4  
・唐辛子 ……少々

#### ◆作り方

- ① 芽ひじきは水にもどし、さっと湯通しして冷ましておく。
- ② ピーマンは5mm幅の細切りにし、熱湯で30秒ほど茹で、ざるにあげる。
- ③ あら熱がとれたら水気を絞る。
- ④ 芽ひじきとピーマンをAで和える。

#### ポイント

ピーマンを熱湯で30秒茹でるのがポイント！唐辛子が貴重な存在です。

### ⑤ みそ煮

エネルギー 94 kcal  
塩分 0.7 g

#### 材料(約2人分)

- A { ・厚揚げ ……………50g  
・なす ……………60g  
・たけのこ ……30g  
・にんじん ……20g
- B { ・白みそ ……大さじ1と1/3  
・砂糖 ……小さじ2/3  
・だし汁 ……適量

#### ◆作り方

- ① 厚揚げはざるにのせて熱湯をかけ、冷めたら食べやすい大きさに切っておく。
- ② なす、たけのこ、にんじんも食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋にBを入れて中火にかけ、煮立ったらAを加え、再び煮立ったら落とし蓋をして煮る。
- ④ 白みそをからませて盛り付ける。

**ポイント** 白みそでじっくり炊き上げて…厚揚げを噛むとみそ味がジューワ～。

### ⑥ 季節の果物

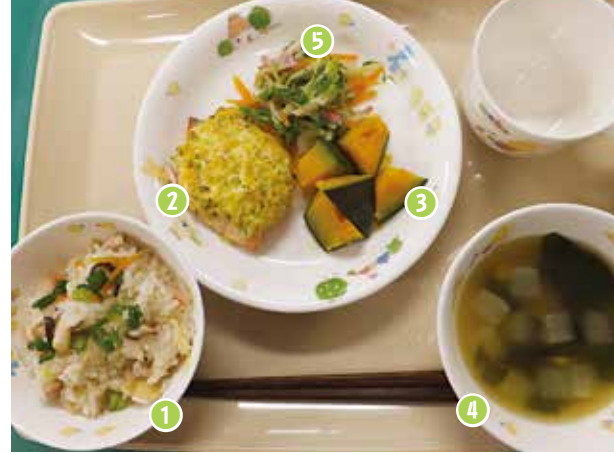


## 2. 農作物を育てよう

### 地場産物を使用した秋野菜献立

提供元：八川幼稚園

野菜のほとんどは地元八川のおじいさん・おばあさんから納入しています。また、園の畑で採れた野菜を多く使用しています。メニューも短時間で出来る簡単メニューです。



### ① 炊き込みごはん

エネルギー 192 kcal  
塩分 0.2 g

#### 材料(約2人分)

- ・しめじ ……………16g
- ・しいたけ ……………12g
- ・にんじん ……………20g
- ・うす揚げ ……………4g
- ・鶏もも肉 ……………20g
- ・葉ねぎ ……………8g
- A { ・しょうゆ ……………小さじ1
- ・みりん ……………小さじ2/3

#### ◆作り方

- ① しめじは小房に分ける。しいたけは薄切り、にんじんは短いせん切りにする。
- ② うす揚げは縦三等分にし薄切りに、葉ねぎは小口切りにする。
- ③ 米は普通の水加減にしておく。
- ④ Aで味付けし、葉ねぎ以外の具材を入れ炊く。
- ⑤ 炊き上がったら葉ねぎを混ぜる。(葉ねぎは盛り付けてから上に散らしても良い)

### ② 鮭のサラダ焼き

エネルギー 100 kcal  
塩分 0.3 g

#### 材料(約2人分)

- ・鮭 ……………80g
- ・季節の青菜 ……………16g
- ・キャベツ ……………16g
- ・にんじん ……………12g
- ・小麦粉 ……………小さじ1と1/3
- ・マヨネーズ ……………大さじ1/2

#### ◆作り方

- ① 青菜、キャベツ、にんじんはみじん切りにする(フードプロセッサーを使うと早い)
- ② ①とマヨネーズを混ぜる。
- ③ 鮭に小麦粉をまぶし、その上に野菜とマヨネーズを混ぜたものをのせ、180℃のオーブンで12～15分焼く。

### ③ かぼちゃのバターしょうゆ和え

エネルギー 96 kcal  
塩分 0.2 g

#### 材料(約2人分)

- ・かぼちゃ ……………100g
- ・バター ……………6g
- ・しょうゆ ……………小さじ1/3

#### ◆作り方

- ① かぼちゃはを一口サイズの乱切りにし、茹でる。
- ② 茹であがったカボチャにバターとしょうゆを混ぜ和える。

### ④ わかめスープ

エネルギー 11 kcal  
塩分 0.2 g

#### 材料(約2人分)

- ・だいこん ……………40g
- ・カットわかめ ……………2g
- ・コーン(ホール) ……………4g
- ・中華だし ……………小さじ1弱

#### ◆作り方

- ① だいこんをサイコロ状に切り、カットわかめ、コーン(ホール)と一緒に鍋に入れる。
- ② だいこんがやわらかくなれば中華だしで味付けをする。

### ⑤ 糸かぼちゃサラダ

エネルギー 25 kcal  
塩分 0.6 g

#### 材料(約2人分)

- ・糸カボチャ ……………90g
- ・水菜 ……………14g
- ・にんじんの葉 ……………少々
- ・ドレッシング(好みの) ……………6g
- ・ベーコン ……………8g

#### ◆作り方

- ① 糸かぼちゃは糸になるように切って、茹でて、水菜は2cmぐらい、にんじんの葉はみじん切りにする。ベーコンは薄切りにする。
- ② 糸かぼちゃ、水菜、にんじんの葉、ベーコンをドレッシングで和える。





# 3. おいしく作って楽しく食べよう

## ひな祭り献立

提供元：布勢幼稚園

ひな祭りの華やかさを見た目にも明るい色彩で表現しました。菜の花で春の季節を感じてほしいです。

バイキング形式にし、子どもたちが自分で食べてパクリ!! みんなでウキウキ楽しい会食となりました。



## ① 手巻き寿司

エネルギー 213 kcal  
塩分 0.4 g

### 材料(約2人分)

- ・米 ……………100g
- ・酢 ……………小さじ2
- A { 砂糖 ……………小さじ2
- 塩 ……………ひとつまみ
- ・焼きのり ……………4g
- ・きゅうり ……………40g
- ・かにかまぼこ ……………16g
- ・卵 ……………10g

### ◆作り方

- ① 米を炊き、Aと混ぜて寿司飯を作る。
- ② きゅうりはスティック状に切る。
- ③ かにかまぼこは適量ずつさいておく。
- ④ 卵は薄焼き卵にし、かにかまぼこの長さに切る。
- ⑤ 各自が、焼きのりに適量のすし飯をのせ、きゅうり、かにかまぼこ、薄焼き卵をのせて食べる。

## ② 鶏肉の生姜焼き

エネルギー 63 kcal  
塩分 0.3 g

### 材料(約2人分)

- ・鶏もも肉 ……………60g
- ・しょうゆ ……………4g
- ・しょうが ……………少々
- ・みりん ……………小さじ1/3

### ◆作り方

- ① しょうゆ、みりんの合わせ調味料の中に、しょうがのすりおろしを入れ、つけ汁を作る。
- ② ①の中に、鶏肉をしばらくつけておく。
- ③ 220度に温めたオーブンに、20分程度入れて焼く。様子をみながら、トレーの前後を入れ替えて焼く。

## ③ かぼちゃサラダ

エネルギー 83 kcal  
塩分 0.3 g

### 材料(約2人分)

- ・かぼちゃ ……………60g
- ・グリーンピース ……………6g
- ・りんご ……………10g
- ・ハム ……………16g
- ・マヨネーズ ……………大さじ1弱

### ◆作り方

- ① かぼちゃは、茹でてつぶしておく。グリーンピースも茹でておく。
- ② リンゴはいちょう切りにし、塩水につける。ハムは短冊切りにする。
- ③ ①、②をマヨネーズで和える。

## ④ 菜の花そうめんのすまし汁

エネルギー 35 kcal  
塩分 0.6 g

### 材料(約2人分)

- ・木綿豆腐 ……………40g
- ・菜の花 ……………20g
- ・そうめん(乾) ……………4g
- ・にんじん ……………10g
- ・玉ねぎ ……………20g
- ・だし汁(かつお) ……………120g
- A { 薄口しょうゆ ……………小さじ1/2
- 塩 ……………ひとつまみ

### ◆作り方

- ① だし汁(かつお)を作っておく。
- ② そうめんを茹でておく。
- ③ 菜の花を茹で、2～3cmに切る。
- ④ 玉ねぎは薄切りにし、だしの中に入れて煮る。
- ⑤ 玉ねぎがやわらかくなったら、木綿豆腐をさいの目に切り、だしに入れる。
- ⑥ Aで味を調える。
- ⑦ 汁椀に⑤の汁を入れ、最後に②のそうめんと③の菜の花を浮かばせる。

## ⑤ 季節の果物



# 4. 地元の食材をえらぼう

## 山菜会食

提供元：阿井幼稚園

4月中旬から下旬にかけてたけのこが顔を出し、幼稚園の4.5歳児の子どもたちは、地域の山へたけのこ掘りに行きます。掘ったたけのこは自分たちで持ち帰り、皮をはいだり切ったりして塩漬けしたり、干したたけのこにしたりしています。

会食では、持ち帰ったたけのこの灰汁抜きをし、たけのこごはんにして頂きます。その時にしか取れない旬のたけのこの味は格別です。



### ① たけのこごはん

エネルギー 226 kcal  
塩分 0.7 g

#### 材料(約2人分)

・米	60g	・だし汁	大さじ1弱
・麦	10g	・砂糖	小さじ2/3
・たけのこ	30g	・塩	ひとつまみ
・にんじん	20g	・しょうゆ	小さじ1
・鶏肉	20g	・みつば	6g
・油揚げ	12g		

#### ◆作り方

- ①米は麦を入れてといておく。
- ②たけのこは細かく切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ③油揚げは熱湯で油抜きして、短冊に切る。
- ④だし汁で小間切れにした鶏肉と②と③の具を煮てAで味付けをする。
- ⑤①に④の具を加え、水加減をして炊込む。
- ⑥炊き上がったら、刻んだみつばを入れて蒸らす。

### ② 鱈の白みそ焼き

エネルギー 86 kcal  
塩分 0.5 g

#### 材料(約2人分)

・鱈	80g
・砂糖	小さじ1/3
・みりん	小さじ1/2
・白みそ	小さじ1強

#### ◆作り方

- ①砂糖、みりん、白みそを合わせて、鱈を漬け込む。
- ②クッキングシートを敷いた天板に鱈を並べ、200℃のオーブンで12～15分焼く。

### ③ スパゲティサラダ

エネルギー 106 kcal  
塩分 0.4 g

#### 材料(約2人分)

・季節の青菜	20g	・きゅうり	20g
・にんじん	20g	・スパゲティ(乾)	10g
・コーン(ホール)	4g	・マヨネーズ	小さじ2
・スライスハム	8g		

#### ◆作り方

- ①青菜は茹でて、5cmくらいに切っておく。にんじんはせん切りにして茹でる。
- ②きゅうり、ハムもそれぞれせん切りにしておく。
- ③スパゲティは半分に折り、茹でて冷ます。
- ④①と②とコーンをマヨネーズで和える。

### ④ じゃがいものナムル

エネルギー 39 kcal  
塩分 0.1 g

#### 材料(約2人分)

・じゃがいも	80g	A	・すりごま	小さじ2/3
・きゅうり	20g		・塩	ひとつまみ
・もやし	20g		・ごま油	少々

#### ◆作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、せん切りにし、水に浸してアクを抜いてから茹でる。(食感が残るように)
- ②きゅうりはせん切り、もやしは茹でる。
- ③①と②にAを入れ和える。

### ⑤ 野菜スープ

エネルギー 71 kcal  
塩分 0.7 g

#### 材料(約2人分)

・キャベツ	20g	・昆布	少々	
・にんじん	20g	・かつお節	少々	
・玉ねぎ	20g	A	・塩	ひとつまみ
・豆腐	60g		・しょうゆ	小さじ2/3
・葉ねぎ	10g			

#### ◆作り方

- ①昆布とかつお節でだしをとる。
- ②キャベツとにんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③②を①の中に入れてやわらかくなったら、さいの目に切った豆腐とAを入れ、最後に刻んだ葉ねぎを加える。



## 地場産物を使用した秋冬献立

提供元： 仁多学校給食共同調理場

赤飯のルーツは、黒米ごはんにあるといわれています。ごま塩を付け、お祝いの席で食べるのもよいでしょう。発芽玄米や、押麦などの穀物も加え、雑穀ごはんにしてもおいしくいただけます。

鶏肉を使った料理は、子どもたちに人気があります。カレー粉のかわりに、唐辛子、黒こしょうなど他の香辛料を使用するだけで風味を変えた味付けができます。さつまいもがおいしい時季には、じゃがいもとさつまいもを一緒にして少し甘めのポテトサラダを作ります。

汁は、特産のきのこを使用した汁です。仕上げに水溶き片栗粉を入れてとろみをつけると、汁が冷めにくくなります。さといもなど季節食材も加えて、のっぺい風にしてもよいでしょう。



### ① 黒米ごはん

エネルギー 276 kcal  
塩分 0.0 g

#### 材料(約2人分)

- ・米……………150g
- ・黒米……………5g

#### ◆作り方

- ①米・黒米は洗って、水に浸しておく。
- ②通常の水加減よりやや少なめにして炊く。

### ② 鶏肉のカレー焼き

エネルギー 104 kcal  
塩分 0.4 g

#### 材料(約2人分)

- ・鶏肉……………2切れ
- ・しょうが……………1g
- A {
  - ・カレー粉……………小さじ1/4
  - ・しょうゆ……………小さじ1弱
  - ・白ワイン……………少々

#### ◆作り方

- ①しょうがはみじん切りにする。
- ②①とAの調味液に鶏肉を漬け込み、両面をこんがりと焼く。

### ③ なかよしポテトサラダ

エネルギー 116 kcal  
塩分 0.5 g

#### 材料(約2人分)

- ・ロースハム……………10g
- ・じゃがいも……………50g
- ・さつまいも……………60g
- ・きゅうり……………30g
- ・コーン(ホール)……………10g
- ・マヨネーズ……………10g
- ・塩……………ひとつまみ
- ・薄口しょうゆ……………小さじ1/3
- ・砂糖……………小さじ1/5
- ・こしょう……………少々

#### ◆作り方

- ①ロースハムは5mm角切りにし、じゃがいもとさつまいもは乱切りにして茹でておく。
- ②きゅうりは、輪切りにし、軽くふり塩をして、水気を絞っておく。
- ③材料を調味料であえる。

### ④ きのこと汁

エネルギー 44 kcal  
塩分 1.0 g

#### 材料(約2人分)

- ・木綿豆腐……………40g
- ・だいこん……………40g
- ・玉ねぎ……………30g
- ・にんじん……………24g
- ・まいたけ……………12g
- ・生しいたけ……………12g
- ・葉ねぎ……………12g
- A {
  - ・昆布……………2g
  - ・かつお節……………4g
- ・薄口しょうゆ……………大さじ1/2
- ・塩……………ひとつまみ
- ・酒……………小さじ1/3

#### ◆作り方

- ①材料を適当な大きさに切る。
- ②Aでだしをとり、材料を煮えにくいものから入れて煮る。
- ③材料が煮えたら調味し、仕上げに小口切りにした葉ねぎを散らす。

### ⑤ 牛乳

エネルギー 138 kcal  
塩分 0.2 g



# 5. 奥出雲の食をつたえよう

## 節分献立

提供元：特別養護老人ホームむらくも苑

春夏秋冬それぞれの季節が変わる初めの日を節分として祝う儀式が行われた。節分は節を分かつという意味で、各節日の前日のことだが、節日のなかでも立春は新しい年の初めの節分として特に重要視され、現在では節分というと立春の前日のみをさすようになった。

陰暦によると、立春の前日は一年の最後の日にあたり、全国の社寺では、古い年の悪を払い、新しい年の幸せを招くための儀式として「豆まき」が行われた。豆は、古来から「魔めつ」に通じ、病気や災いを追い払う力があると信じられていた。そして、まいた豆を年の数だけ食べると、病気や災厄から免れるとされていた。地方によっては家の戸口に柵の木に鰯の頭を刺したものを置いたりするが、柵のとげで鬼の目を刺して家の中に侵入するのを防ぐ、鰯の頭は悪臭を出して鬼を退散させるという意味があるよう。



### 1 にほしごはん

エネルギー 110 kcal  
塩分 0.7 g

#### 材料(約2人分)

- ・米 ……………90g
- ・餅米……………10g
- ・黒大豆……………12g
- ・塩……………ひとつまみ
- ・薄口しょうゆ……………小さじ1
- ・酒……………小さじ1/5

#### ◆作り方

- ①米をとぐ。
- ②別の鍋で黒大豆を炒って、おびを引くまで(豆の皮は割れて中の豆肌が見えるようになるまで)炒る。
- ③釜に①と②を入れて水加減をして炊く。

#### ポイント

黒大豆をしっかり炒ることです。香りも引き立ちます。

### 2 鰯の塩焼き

エネルギー 157 kcal  
塩分 1.3 g

#### 材料(約2人分)

- ・鰯……………2尾
- ・塩……………少々
- ・だいこん……………60g
- ・パセリ……………4g

#### ◆作り方

- ①鰯に塩を振っておく。
- ②①を焼く。
- ③だいこんおろしを添える場合はだいこんをおろして、添えやすくできるよう水分をきっておく。
- ④皿に焼いた鰯、だいこんおろし、パセリを盛り付ける。

### 3 糸こんにゃく入りの酢の物

エネルギー 51 kcal  
塩分 0.7 g

#### 材料(約2人分)

- ・だいこん……………140g
- ・糸こんにゃく……………20g
- ・赤板かまぼこ……………20g
- ・貝割れ菜……………10g
- A
  - ・塩……………小さじ1/5
  - ・砂糖……………小さじ2
  - ・酢……………小さじ2
  - ・みりん……………適量
  - ・薄口しょうゆ……………少々

#### ◆作り方

- ①だいこんはけん切りにして塩で揉んで水分を絞る。
- ②赤板かまぼこは6等分に切って更に薄くいちょう切り、貝割れ菜は2cm程度に切る。糸こんにゃくは湯煮をしてあく抜きをし、2cm程度に切る。
- ③Aで合わせ酢を作り、①と②を和える。

### 4 けんちん汁

エネルギー 50 kcal  
塩分 1.4 g

#### 材料(約2人分)

- ・玉ねぎ……………40g
- ・だいこん……………40g
- ・豆腐……………80g
- ・板こんにゃく……………20g
- ・にんじん……………20g
- ・葉ねぎ……………10g
- ・煮干しいりこ……………10g
- ・薄口しょうゆ……………小さじ2/3
- ・しょうゆ……………小さじ2/3
- ・塩……………小さじ1/5
- ・酒……………小さじ1弱
- ・だし汁……………150ml

#### ◆作り方

- ①だいこん、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、板こんにゃくは湯煮をしてあく抜きをしたうえで色紙切り、豆腐は1cm角程度に切る。葉ねぎは小口切りにして水洗いし、切っておく。
- ②鍋でだしをとり、豆腐と葉ねぎ以外の野菜をかたい材料から入れて、やわらかくしてから調味して、豆腐を入れて火を止める。葉ねぎは盛り付け時に上で散らす。

#### ポイント

材料をごま油で炒めても香り良くいただけます。軽く水溶き片栗粉でとじるとなめらかに仕上がります、飲み込めやすくなります。

### 5 甘酒

エネルギー 123 kcal  
塩分 0.1 g

#### 材料(約2人分)

- ・板酒粕……………30g
- ・水……………200ml
- ・三温糖……………大さじ2強
- ・はちみつ……………10g
- ・牛乳……………100ml
- ・しょうが……………10g

#### ◆作り方

- ①板酒粕を小さく切って、湯を煮たてた鍋に入れて煮溶かす。
- ②①に三温糖とはちみつを加えて、煮立った所へ牛乳を加えてひと煮たちさせて、火をとめる。
- ③しょうがの絞り汁を加えて器に注ぎ盛り付ける。

#### ポイント

牛乳を入れてからは煮込まないでください。分離して滑らかさが損なわれます。



## 節分献立

提供元：鳥上幼稚園

節分メニューです。鬼の顔にしたケチャップライスには子どもたちに「大きなお口で鬼たいじしようね」と声をかけるとパクパクと食べてくれました。

スープにはたっぷりの野菜を入れて、丈夫な体になるようにと思いをこめました。



## 1 鬼の子ライス

エネルギー 251 kcal  
塩分 1.5 g

### 材料(幼児約2人分)

・米……………80g	・鶏ひき肉……………10g
・バター……………10g	・ケチャップ……………小さじ2
・コンソメ……………少々	・油……………小さじ1/2
A  ・塩……………ひとつまみ	・卵……………8g
・ケチャップ……………大さじ1	・にんじん……………3g
・油……………小さじ1/2	・魚肉ソーセージ……………5g
・にんじん……………10g	・グリーンピース……………2g
・玉ねぎ……………20g	・クラッカー……………4個
・鶏ひき肉……………10g	・ケチャップ(後混ぜ)……………小さじ2

### ◆作り方

- ①米とAを水加減をして炊く。
- ②にんじん、玉ねぎをみじん切りする。
- ③フライパンで油を熱し鶏ひき肉を炒め、②を加え、ケチャップで味付けをし、冷ましておく。
- ④①に後混ぜ用のケチャップと③をまぜる。
- ⑤にんじんは拍子木切り、魚肉ソーセージは輪切りにする。
- ⑥にんじん・グリーンピースは茹でておく。
- ⑦いり卵をつくり、鬼の顔になるようにそれぞれトッピングする。

### ポイント

かわいい鬼の顔をしたチキンライスです。ケチャップライスと具を別に作り混ぜ込むことで失敗なく味を均等にできます。

## 2 鰯のフライ

エネルギー 138 kcal  
塩分 0.3 g

### 材料(幼児約2人分)

・鰯……………80g
・塩……………ひとつまみ
・小麦粉……………小さじ1
・卵……………少々
・パン粉……………大さじ3
・油……………適量

### ◆作り方

- ①鰯に塩で下味をつける
- ②小麦粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつけ、170～180℃の油で揚げる。

## 3 きのことスープ

エネルギー 38 kcal  
塩分 0.8 g

### 材料(幼児約2人分)

・干しいたけ……………2g	・ベーコン……………10g
・えのき……………16g	・コーン(ホール)……………8g
・しめじ……………16g	・バター……………少々
・玉ねぎ……………20g	A  ・塩……………少々
・白菜……………20g	・しょうゆ……………少々
・にんじん……………10g	

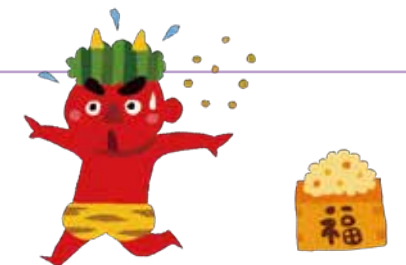
### ◆作り方

- ①干しいたけは水に戻してせん切り、えのきは石づきをとり1/4に切り、しめじは石づきをとり小房に分け、玉ねぎ、ベーコンは角切りにする。
- ②白菜は短冊切り、コーンは水気を切っておく。
- ③バターでさっと材料を炒める。
- ④②に適量のだし汁を入れて煮る。
- ⑤Aで味付けをする。

### ポイント

具たくさんで多くの野菜が摂れます。具材は季節によって変えるのも良いです。

## 4 季節の果物





## 笹まき献立

提供元：横田幼稚園

笹まきは地域の方と交流して作っています。

おじいさん、おばあさんに手を添えてもらいながら優しく教えていただきました。



### 1 笹まき

エネルギー 83 kcal  
塩分 0.3 g

#### 材料(幼児約2人分)

・もち米の粉 40g  
・ぬるま湯 30g  
・笹の葉 5g  
・いぐさ 1本  
・砂糖 小さじ1強  
・しょうゆ 小さじ2/3

#### ポイント

笹には殺菌作用があり、保存食として昔から親しまれてきました。砂糖、しょうゆ、きなこをつけてどうぞ召し上がれ。

笹の葉は、5・6月ごろの新しい葉が大きくなったものを取り、塩水に1~2時間漬けてから水気をふいて束ね、ポリ袋に入れ冷凍しておくに役立ちます。

#### ◆作り方

- 1 もち米の粉にぬるま湯を加えてよくこねる。
- 2 50gの細長いだんごを作る
- 3 笹を1枚かぶせ25cm位の棒をさす。
- 4 3枚の笹の葉をならべだんごをのせ、くるんでもう1枚の葉でまいて、いぐさでしぼる。

### 2 手まり寿司

エネルギー 260 kcal  
塩分 1.2 g

#### 材料(幼児約2人分)

・米 80g  
A  
・酢 大さじ1/2  
・砂糖 大さじ1/2  
・塩 ひとつまみ  
・しらす干し 10g  
・にんじん 10g  
・油揚げ 6g  
・干しいたけ 2g  
・かんぴょう(乾) 2g  
B  
・砂糖 小さじ1  
・しょうゆ 小さじ1/2  
・卵 45g  
・さやいんげん 10g

#### ◆作り方

- 1 米を炊き、Aですし飯を作る。
- 2 しらす干しはさっと湯通しする。
- 3 にんじんは花形に型を抜き、茹でておく。残りは細かく刻んでおく。
- 4 油揚げは横に3等分に切り、たてに細切りにする。
- 5 しいたけは水でもどして、細かく切る。
- 6 かんぴょうは細かく刻み、塩もみ(分量外)をして洗い、10倍の水を加えて透明な

感じになるまで茹でる。この中に細かく切ったにんじん、油揚げ、しいたけ、Bを入れて煮汁がなくなるまで煮て、しらすと一緒に寿司飯に混ぜる。

- 7 卵に砂糖・塩(分量外)を混ぜうす焼き卵を作り、冷めてからせん切りにする。
- 8 さやいんげんは色よく茹でて、小口切りにする。
- 9 ラップを広げ花形ににんじん、いんげん、卵、すし飯をのせラップをしぼる。

### 3 赤魚のみそマヨネーズ焼き

エネルギー 104 kcal  
塩分 0.5 g

#### 材料(幼児約2人分)

・赤魚 50g  
・マヨネーズ 15g  
・みそ 4g

#### ◆作り方

- 1 マヨネーズとみそを混ぜ、そこに赤魚に入れてからめて焼く。

### 4 糸こんにゃくのごま煮

エネルギー 45 kcal  
塩分 0.3 g

#### 材料(幼児約2人分)

・板こんにゃく 50g  
・たけのこ(茹) 20g  
・にんじん 20g  
・しいたけ 20g  
A  
・しょうゆ 小さじ2/3  
・砂糖 小さじ1強  
・みりん 小さじ1弱  
・すりごま 少々  
・いんげん 10g  
・油 小さじ1

#### ◆作り方

- 1 こんにゃくは食べやすい長さに切り、湯通しする。
- 2 たけのこ、にんじん、しいたけはせん切りにする。
- 3 いんげんは斜めに切る。
- 4 熱した鍋に油を入れ、①、②を炒め、だし汁、調味料、すりごまを入れて煮る。
- 5 最後に茹でたさやいんげんを入れ、材料がやわくなるまで煮る。

### 5 すまし汁

エネルギー 13 kcal  
塩分 0.6 g

#### 材料(幼児約2人分)

・季節の青菜 30g  
・えのきたけ 16g  
・かまぼこ 10g  
・だし汁(かつお) 240g  
A  
・しょうゆ 少々  
・塩 ひとつまみ

#### ◆作り方

- 1 青菜は食べやすい大きさに切って水にさらす。(下茹ではしない)
- 2 えのきだけは食べやすくきる。
- 3 かまぼこは食べやすく切る。
- 4 だし汁を煮立て、②、③を煮て、①を加えてAで調味する。

## 焼き鯖寿司献立

提供元：馬木幼稚園



昔、出雲地方で水揚げされた鯖を生状態で内陸部まで運送するのは困難ということで「焼き鯖」として雲南地域に持ち運んだことからこの辺りの名物となり、それを混ぜ込んだ寿司が名物料理になったといわれています。

焼き鯖寿司はその昔、田植えなどの農繁期に手間をかけずに作れるごちそうとして食べられてきました。今では、鯖も一年中食べられる食材の一つですが幼稚園では、初夏はもちろんお祝いの席などにも提供しています。

## 1 焼き鯖寿司

エネルギー 229 kcal  
塩分 0.9 g

### 材料(幼児約2人分)

- ・米……………100g
- ・焼き鯖……………16g
- A {
  - ・酢……………大さじ1/2弱
  - ・砂糖……………小さじ1
  - ・塩……………小さじ1/3
- ・にんじん……………10g
- ・干しいたけ……………1.6g
- ・かんぴょう(乾)……………2g
- B {
  - ・しょうゆ……………小さじ2/3
  - ・砂糖……………小さじ1と1/3
- ・焼のり……………2g
- ・板かまぼこ……………6g
- ・でんぶ……………2g

### ◆作り方

- ①焼き鯖をほぐし身にし、いちょう切りにした赤かまぼこと一緒にAのあわせ酢に浸しておく。
- ②水に戻した干しいたけと、細かく切ったかんぴょうと、小さめのいちょう切りにしたにんじんをBの煮汁で煮る。
- ③卵(分量外)をいり卵にする。
- ④①ですし飯を作り、その中に煮汁をきった②と③も一緒に混ぜる。盛り付けし、でんぶと刻みのりをふる。

### ポイント

焼き鯖が酢ばなれしないようにあらかじめあわせ酢につけておく。季節によって春には木の芽(山椒の葉)を混ぜると風味豊かです。

## 2 牛肉とキノコの炒め物

エネルギー 56 kcal  
塩分 0.5 g

### 材料(幼児約2人分)

- ・牛肉……………40g
- ・オイスターソース……………小さじ2/3
- ・しめじ……………20g
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・エリンギ……………30g
- ・ごま油……………小さじ1/4
- ・えのきたけ……………20g

### ◆作り方

- ①薄切りにした牛肉(もも)は、5cm幅に切る。
- ②エリンギは薄切り、えのきたけは5cm幅に、しめじは石づきをとる。
- ③ごま油で牛肉を炒め、火が通ったらきのこを入れて炒める。  
オイスターソースとしょうゆを入れ、きのこがしんなりしたら出来上がり。

## 3 青菜のごま和え

エネルギー 13 kcal  
塩分 0.3 g

### 材料(幼児約2人分)

- ・季節の青菜……………90g
- ・すりごま……………少々
- ・しょうゆ……………小さじ2/3

### ◆作り方

- ①青菜を茹で、3cm幅に切る。
- ②すりごま、しょうゆで和える。

## 4 紅白つみれ汁

エネルギー 46 kcal  
塩分 0.7 g

### 材料(幼児約2人分)

- ・白身魚のすり身……………80g
- A {
  - ・塩……………ひとつまみ
  - ・片栗粉……………小さじ2/3
- ・だし汁(かつお)……………160g
- ・しょうゆ……………小さじ2/3
- ・葉ねぎ……………2g

### ◆作り方

- ①白身魚のすり身にAを入れて、粘りができるまでよく混ぜる。半分は食紅(赤)を入れる。
- ②だし汁を煮立て、しょうゆを入れ、丸めたすり身を入れる。
- ③葉ねぎを添える。

## 5 季節の果物



## くじら汁献立

提供元：三成保育所

くじらの肉は、古くから縁起物として正月や晴れの席に振舞われることが多く、奥出雲地方でも、貴重なたん白源として特に冬食べる習慣が広く伝わっています。

くじら汁は、手軽に美味しく作れ、さらに、くじらの皮にはビタミンEやEPAが多く含まれる等、栄養価も豊富な郷土料理として、毎年、給食に登場します。



5

## ① ごはん

エネルギー 185 kcal  
塩分 0.0 g

材料(約2人分) ・ごはん……………220g

## ② 鯖とだいこんの炊き合わせ

エネルギー 96 kcal  
塩分 0.7 g

材料(約2人分)

・鯖……………80g  
・だいこん……………80g  
・煮干しだし汁……………適量  
・しょうゆ……………小さじ2/3  
・みりん……………小さじ1/3  
・砂糖……………小さじ2/3  
・しょうが……………2g

### ◆作り方

- ① 輪切りに切っただいこんをひたひた程度の煮干しだし汁で煮る。
- ② 煮立ったらしょうゆ、みりん、砂糖、しょうがを加え、再び煮る。
- ③ だいこんが柔らかくなり味が染みてきたら、鯖を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。

## ③ カリフラワーのサラダ

エネルギー 44 kcal  
塩分 0.4 g

材料(約2人分)

・カリフラワー……………60g	A	・酢……………小さじ4/5
・きゅうり……………20g		・オリーブオイル……………小さじ2/3
・塩……………適宜		・しょうゆ……………小さじ1/3
・ハム……………10g		・砂糖……………小さじ1/3
・ツナ水煮缶……………6g		・塩、こしょう……………少々
・コーン(ホール)……………10g		

### ◆作り方

- ① カリフラワーは小房に分け、茹でる。
- ② きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみしたら水気を絞る。
- ③ ①に②と1cm幅に切ったハムと水気をきったツナ、コーン(ホール)を合わせる。
- ④ ボールにAを合わせ、ドレッシングを作ったら③の材料に加え味をなじませる。

## ④ 白菜のおかか和え

エネルギー 17 kcal  
塩分 0.3 g

材料(約2人分)

・白菜……………80g  
・かつお節……………2g  
・すりごま……………小さじ2/3  
・しょうゆ……………小さじ2/3

### ◆作り方

- ① 白菜はざく切りにし、歯ごたえが残る程度に蒸す。
- ② ①をざるにあげ、水気を切ったら、かつお節、すりごま、しょうゆで和える。

## ⑤ くじら汁

エネルギー 62 kcal  
塩分 0.5 g

材料(約2人分)

・塩くじら……………20g	・油揚げ……………6g
・だいこん……………30g	・里芋……………30g
・にんじん……………10g	・木綿豆腐……………20g
・白菜……………40g	・葉ねぎ……………2g
・しいたけ……………10g	・だし汁(いりこ)……………240cc
・ごぼう……………10g	・みそ……………小さじ1
・こんにゃく……………6g	・ゆず皮……………適宜

### ◆作り方

- ① くじらは皮面を付けるように厚さ2~3mmに薄切りし、さらに長方形に切る。沸騰した湯に入れ、約2分間塩抜きをし、ザルに上げ水気をきる。
- ② だいこん、にんじんはいちょう切り、白菜はざく切りにする。
- ③ しいたけは軸を切り落としせん切り、ごぼうは斜め切りにして、水につけアク抜きをしておく。
- ④ こんにゃくは下茹でし、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ⑤ 油揚げは熱湯にくぐらせ油抜きをして、5mm幅に切る。
- ⑥ アク抜きした里芋はひと口大に切り、木綿豆腐はさいの目に切る。
- ⑦ いりこだし汁の中に②~⑤の材料を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑧ 里芋を加え、ひと煮立ちさせたら、①のくじらにしっかり火が通るまで煮る。
- ⑨ 木綿豆腐も加え、全ての材料に火が通ったらみそで味を調べ、椀に盛ったら小口切りにした葉ねぎと刻んだゆずの皮を加えてできあがり。

## 七夕献立

提供元：横田学校給食共同調理場

7月7日の七夕に合わせた献立です。お祝いの席にかかせないちらし寿司は様々な食材を使う事で栄養と彩りを考えました。

鶏肉のちぎり梅焼きは梅やしそを使う事で香りをよくし、食欲をそそります。

ごま和えには、4種類の野菜を使用しているのので、野菜をたくさん食べることができます。七夕汁は星をおくら、短冊を赤板かまぼこ、天の川をそうめんで見立てた汁物です。



### 1 ちらし寿司

エネルギー 267 kcal  
塩分 1.0 g

#### 材料(約2人分)

・米 ……………120g	・かんぴょう……………3g
A {	・たけのこ(水煮)……………12g
・酢……………大さじ1	・砂糖……………小さじ1
・砂糖……………小さじ1	・薄口しょうゆ……………小さじ2/3
・塩……………少々	・錦糸卵……………20g
・にんじん……………12g	・えだまめ……………4g
・干しいたけ……………1g	

#### ◆作り方

- ①ご飯は酢飯用に、少し硬めに炊く。
- ②Aの調味料をご飯に混ぜる。(切るように混ぜる。)
- ③にんじん、干しいたけはせん切り、たけのこは短冊切り、かんぴょうは食べやすい大きさに切り、Bの調味料で煮る。
- ④酢飯に③の具材と錦糸卵、茹でたえだまめを入れ、混ぜ合わせる。

### 2 鶏肉のちぎり梅焼き

エネルギー 173 kcal  
塩分 0.5 g

#### 材料(約2人分)

・鶏肉 ……………60g
・酒……………小さじ1/3
・マヨネーズ……………大さじ1
・梅干し……………3g
・しそ葉……………2g
・油……………大さじ1/2

#### ◆作り方

- ①しそはせん切りしておく。
- ②酒、マヨネーズ、種をとり粗く刻んだ梅干し、しそを合わせて混ぜる。
- ③鶏肉に②のソースに漬け、数分おく。
- ④フライパンに油を熱し、鶏肉の中まで火が通るようにしっかりと焼く。

### 3 ごま和え

エネルギー 38 kcal  
塩分 0.3 g

#### 材料(約2人分)

・キャベツ……………50g
・きゅうり……………30g
・にんじん……………20g
・もやし……………20g
・すりごま……………小さじ2
・塩……………ひとつまみ
・しょうゆ……………小さじ1/2
・砂糖……………少々

#### ◆作り方

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りにする。
- ②キャベツ、きゅうり、にんじん、もやしを茹で、冷まし、水気をよく切る。
- ③塩、しょうゆ、砂糖で味を整え、最後にすりごまを入れ、混ぜ合わせる。

### 4 七夕汁

エネルギー 34 kcal  
塩分 0.8 g

#### 材料(約2人分)

・そうめん(乾)……………10g
・赤板……………10g
・オクラ……………10g
A {
・昆布……………少々
・かつお節……………3g
・薄口しょうゆ……………小さじ1と1/3

#### ◆作り方

- ①Aでだしをとる。
- ②赤板は短冊切り、オクラは3～5mmに切っておく。
- ③そうめんは1度茹でておく。
- ④沸騰しただしの中に赤板、オクラ、そうめんを入れ、薄口しょうゆで味を整える。

### 5 牛乳

エネルギー 138 kcal  
塩分 0.2 g



## 祝い事献立

提供元：玉峰苑

赤飯の赤には古代より邪気をはらう色とされ、赤飯は元々凶事の際に食べられていたのが、いつの間にかひっくり返ったそうです。

この地域の祭り等の祝い事には「赤飯」「刺身」ではないでしょうか。玉峰苑でも昔から行事の毎に利用者さんに召しあがって頂いてます。



## 1 赤飯

エネルギー 313 kcal 塩分 0.3 g

### 材料(約2人分)

- ・もち米 ……………100g
- ・小豆 ……………24g
- ・ごま塩 ……………適量

### ◆作り方

- ①小豆を水から茹で、沸騰したら湯を捨てる。もう一度小豆を水から茹で、煮立ったら弱めの中火にして、10分ほど煮る。(やわらかくならないようにする。)
- ②①の湯で汁をさまし、洗ったもち米を一晩つけておく。
- ③蒸し器にたっぷりの湯を沸かし、蓋をして強火で20～25分蒸す。
- ④皿に盛り、ごま塩を振りかける。

## 2 刺身

エネルギー 96 kcal 塩分 0.8 g

### 材料(約2人分)

- ・まるご ……………200g
- ・だいこん ……………20g
- ・しそ ……………4g
- ・しょうゆ ……………適量

## 3 含め煮

エネルギー 86 kcal 塩分 2.0 g

### 材料(約2人分)

- |                 |                 |                |
|-----------------|-----------------|----------------|
| ・たけのこ ……………100g | ・かまぼこ ……………40g  |                |
| ・ふき ……………80g    | A {             |                |
| ・にんじん ……………100g |                 | ・だし汁 ……………350g |
| ・こんにゃく ……………60g |                 | ・砂糖 ……………小さじ1  |
| ・まいたけ ……………90g  |                 | ・みりん ……………小さじ1 |
|                 | ・しょうゆ ……………大さじ1 |                |

### ◆作り方

- ①たけのこは、適当な大きさに切る。
- ②ふきは5cm位の長さに切る。
- ③にんじんは皮をむき、7mmの輪切りにして、梅の抜き型で抜き、飾り切りをする。
- ④まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ⑤こんにゃくは短冊形に切る。中央に2cm程度の切り込みを入れ端をくぐらせる。
- ⑥かまぼこは適当な厚さに切る。
- ⑦A をあわせたもので、やわらかくなるまでそれぞれ煮る。

### ポイント

どの料理も大きめに切る。まいたけ→香茸にすることもあります。

## 4 すまし汁

エネルギー 18 kcal 塩分 1.0 g

### 材料(約2人分)

- ・豆腐 ……………40g
- ・焼きのり ……………2g
- ・葉ねぎ ……………8g
- ・だし汁 ……………300ml
- ・薄口しょうゆ ……大さじ1と1/2
- ・塩 ……………18g

### ◆作り方

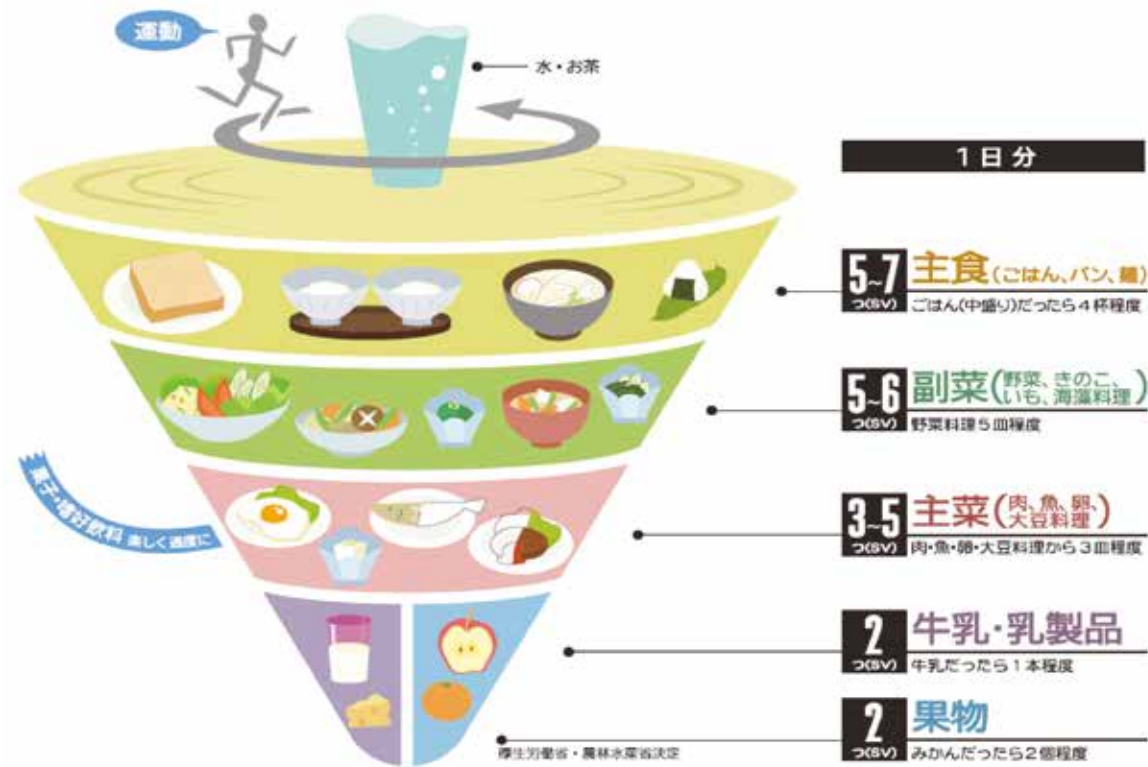
- ①だし汁を火にかけ、しょうゆ、塩を加える。
- ②沸騰直前に豆腐を入れ、火を止める。
- ③汁椀に盛り、細かくちぎった焼きのり、葉ねぎをのせる。





# 食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～



1日分	料理例
<b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1杯 = ごはん(小盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5杯 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もろそば1杯、スパゲッティ
<b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1杯 = 野菜サラダ、きゅうのわかもの酢物、長なごん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、大豆、まぐろジャー 2杯 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮こごり
<b>3-5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1杯 = 鶏肉、納豆、目玉焼き、卵、焼き魚、肉のあんかけ、まぐろとイカの煮物 3杯 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1杯 = 牛乳1コップ半、チーズ1かけ、スライスチーズ2枚、ヨーグルト1パック 2杯 = 牛乳1本
<b>2 果物</b> 2(SV) みかんだったら2個程度	1杯 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、みどりや梨、桃1個

※SVとはサービング(食事の摂取量の単位)の略

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

日本でも古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると割れてしまうということ、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を軸として、食事の中で欠かせない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性に合った量を表しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。実際にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(SV)とっているかを確かめることにより、1日とする目安の数値と比べることができます。

出典：農林水産省食事バランスガイドホームページ [http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)  
妊産婦のための食事バランスガイドホームページ <http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>

## だしのとり方 削り節とこんぶのだし



**材料(できあがり3カップ(4人分))**  
 ・水……………4カップ  
 ・だしこんぶ(できあがり重量の1%) ……6g  
 ・削り節(できあがり重量の2%) ……12g

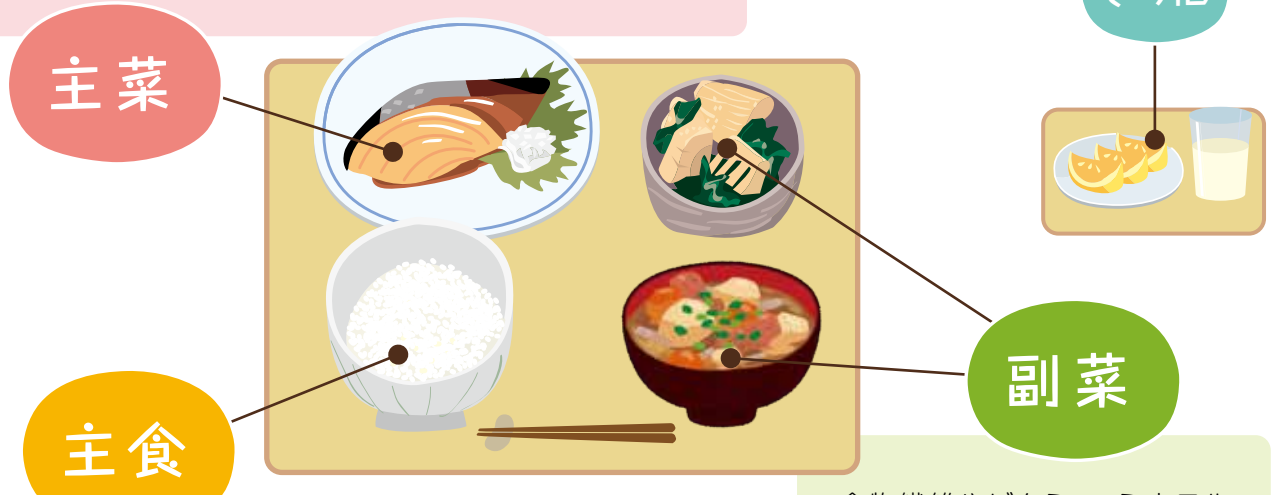
**\*簡単!お手軽だしのとり方!**  
 昆布・かつおぶし・いりこなどを容器に入れ、必要な分ほどお湯を入れれば、お手軽だしの出来上がり!

- ◆一番だしのとり方
- 1 こんぶは乾いたふきんで表面を軽くふき、蒸発分などを見込んだ分量の水とともに鍋に入れ、弱火にかける。
  - 2 気泡が出てきたら(約50度)昆布を出し、沸騰させ、約1/2カップ程度のさし水をする。
  - 3 削り節を一度に加える。アクが浮いてきたらすぐ除く。鍋の周囲が沸騰しはじめたら、すぐ火を止め、鰹節が沈み始めたら、こす。

## バランス良く 食べるために 和食がおすすめ

おもに体をつくるたんぱく質が豊富ですが、脂質を多く含むものもあるので注意しましょう。毎食1品、肉・魚・卵・豆腐などが中心の料理を加えましょう。他のお皿と材料や調理方法が重ならないようにしましょう。

くだもの、乳製品は、ミネラル・ビタミン、水分補給になります。1日1回をめやすに、食事や間食にじょうずに取り入れましょう。



ご飯・パン・麺などには、炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。また炭水化物の中の「ブドウ糖」だけが脳のエネルギー源となります。特にご飯は、どんな料理にも合う日本人が長年親しんできた食材です。精白米より玄米や雑穀のほうが、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多くなるので、上手に使いましょう。

食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含み、からだの調子を整えています。色の濃い緑黄色野菜やその他の野菜、きのこ、海藻などが中心の料理です。1日の目安は、小鉢程度の野菜料理を5皿分です。まずは、今より「1皿」多く食べるように心がけましょう。



# おいしく調理をするために ～計量の基本～

## はかる（計量）とは？

数を数えることや重さをはかることは、食品を無駄なく、おいしく調理をするために大切なことです。ちょっと面倒…？でも、慣れないうちはレシピ通りに正しくはかり、料理の味を覚えてから自分で加減するようにしましょう。

### 計量スプーンと計量カップの使い方

#### ○計量スプーン

大さじ(1杯=15ml)、小さじ(1杯=5ml)、ミニタイプ

#### ○計量カップ

1カップ=200ml

#### ～粉状（粒状）のもの（食塩、砂糖、小麦粉など）～

かたまりをなくしておきます。

かたまりのない状態で山盛りにして、平らなヘラですり切ってはかります。



#### 計量スプーンで「1/2」、「1/3」、「1/4」をはかる場合

- ・1/2をはかる場合  
「1杯」すり切り、中心から1/2量をヘラで取り除きます。
- ・1/3をはかる場合  
「1杯」すり切り、中心から3等分し1/3量ずつヘラで2回取り除きます。
- ・1/4をはかる場合  
「1/2杯」にしたものを、さらに半分に分けてヘラで取り除きます。

#### ～液状のもの（酒、酢、しょうゆなど）～

液状のものは表面張力があるので、スプーンの縁がいっぱいになり、動かしてもこぼれない程度に計ります。

#### ○計量用語について

少々	親指と人差し指の2本の指先で軽くつまんだ量
ひとつまみ	親指、人差し指、中指の3本の指先で軽くつまんだ量
ひたひた	表面が少し見える程度の水の量
かぶるくらい	「ひたひた」より少し多く材料がおおわれる程度の水の量
たっぷりの水	材料の倍以上の量
正味	魚なら頭や内臓を除いた量 野菜なら皮や種を除いた量

若者レシピより抜粋

## 奥出雲の食レシピ ～地元食材でつくる「まげな、ごはん」～

平成27年3月

発行：奥出雲町食育推進委員会給食関連専門部会

住所：島根県仁多郡奥出雲町 1622-2

電話番号：0854-54-2781

FAX：0854-54-2010



