

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
9年度

錦なますの衣和え

●特産品●

大根・人参

●出品者●

日光市 雑賀 イネ子さん

お薦めのことば

秋に収穫されたものを使って作る一品。



錦なますの衣和え

材 料 (4人分)

- 大根 200g
- 人参 50g
- 柿 大 $\frac{1}{4}$ 個
- 塩 小さじ $\frac{1}{2}$
- 落花生 100g
- 和え衣 (殻をむいたもの)
- 砂糖 大さじ1
- 酢 大さじ1・ $\frac{1}{3}$
- さやえんどう 適宜

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 175 kcal
- たんぱく質…………… 7.3 g
- 脂 質…………… 12.5 g
- カルシウム…………… 34 mg
- 鉄 …………… 1.0 mg
- 塩 分…………… 0.3 g

献立のヒント

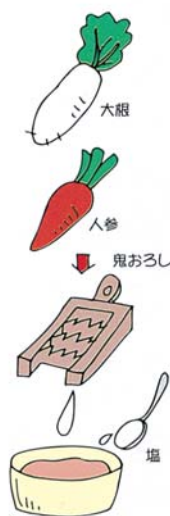
- 焼魚
- 青菜のお浸し

一口アドバイス

- 柿は多少歯ごたえが残るよう熟しきっていないものを使う。
- 忙しいときには、市販のピーナツの粉、ごまを用いると便利。

作り方

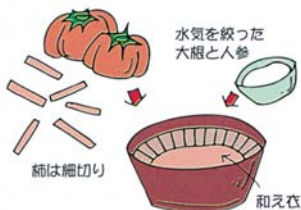
①大根と人参を鬼おろししておろし塩を加える。



②落花生の殻をむき、ペースト状になるまですり、砂糖と酢を加える。



③①の水気を絞り②に加える。柿の細切りも加える。



④③を小鉢に盛り、ゆでたさやえんどうを飾る。



地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
11年度

しもつかれ風野菜煮

●特産品●

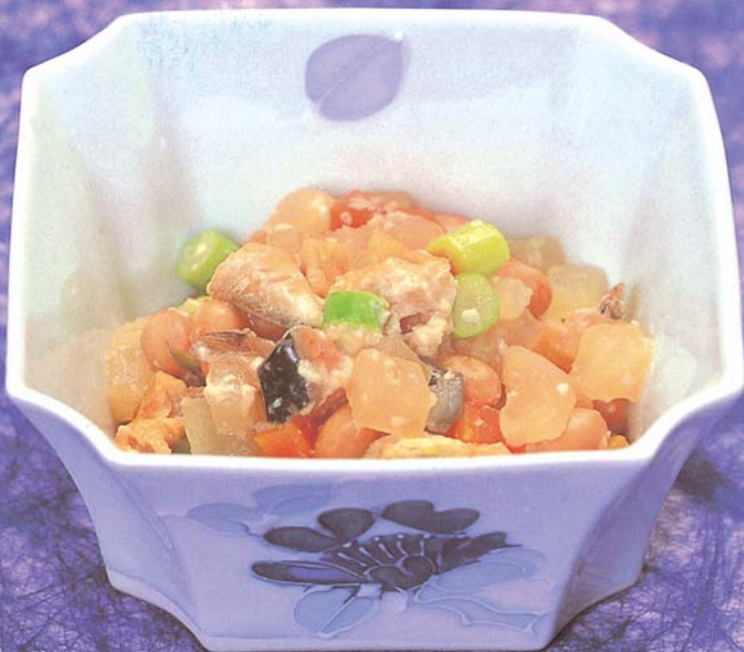
だいこん・にんじん・アスパラガス

●出品者●

鹿沼市 河合 カツエさん

お薦めのことば

昔からの味をまもり、本来のしもつかれが苦手な方にも食べやすい一品です。



しもつかれ風野菜煮

材 料 (4人分)

- だいこん 500g
- にんじん 150g
- 塩鮭(頭) 150g
- 大豆 130g (生または炒り大豆)
- 油揚げ 1枚
- アスパラガス 2本
- 酒かす 50g
- 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2
(塩鮭の塩気により加減する)

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 274 kcal
- たんぱく質…………… 23.5 g
- 脂 質…………… 10.1 g
- カルシウム…………… 159 mg
- 鉄 …………… 4.7 mg
- 塩 分…………… 3.1 g

献立のヒント

- 赤飯
- お煮しめ
- 吸い物

一口アドバイス

- 塩鮭の頭がない時には、塩鮭の切り身を使うと一年中作ることができます。

作り方

①大豆は水でよく洗い一晚水につけておく。

②鮭の頭は水でよく洗い、一口大のぶつ切りにし、熱湯にさつと入れアク抜きをする。

③圧力鍋に鮭と大豆、水300ccを入れ、沸騰しはじめてから10分煮15分むらす。

④酒かすはひたひた位に水を入れ柔らかくしておく。

⑤油揚げは油抜きして1cm角に切る。アスパラガスは1cmの輪切り。

⑥だいこん、にんじんは1cm角のさいの目切りにし、水で一度洗う。

⑦厚手の鍋に大豆、鮭、だいこん、にんじん、油揚げの順にいれ、水400ccを加えて、煮たつてから弱火で30分うごかさず煮る。

⑧アスパラガスと酒かす、調味料を入れ、アスパラガスがやわらかくなるまで火を止め、しょうゆ、酒かす、アスパラガス、さとう、しょうゆ

人参の卵とじ

●特産品●

にんじん・たまねぎ

●出品者●

足利市 伊藤 ヤエ子さん

お薦めのことば

人参嫌いな方に、ぜひ食べていただきたい一品です。



人参の卵とじ

材 料 (4人分)

●にんじん	300g	
●たまねぎ	50g	
●卵	2個	
●サラダ油	大さじ3	
調味料	●だし汁	50ml
	●しょうゆ	大さじ2
	●砂糖	大さじ2
	●塩	小さじ $\frac{1}{3}$

一人分の栄養価

●エネルギー	183kcal
●たんぱく質	5.0g
●脂 質	12.7g
●カルシウム	48mg
●鉄	1.3mg
●塩 分	2.3g

献立のヒント

- 刺身盛り合わせ
- 磯浸し

一口 アドバイス

●食感を楽しむためのポイントは、人参を皮むき器で“そぐ”ことです。

作り方

①にんじんは皮をむき皮むき器で全部そぐ。



②たまねぎは薄切りにする。



③中華鍋にサラダ油を入れ①・②をしんなりするまで炒める。



④にんじんがやわらかくなったら調味料を加えて煮汁が少なくなるまで1〜2分炒める。



⑤卵をほぐし、④にまわし入れよくかき混ぜる。具の全体に混ぜり、火が通ったら止め皿に盛り付ける。



新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

そばの揚げだんご

● 黒羽町の特産品 ● そば粉・にんじん・しいたけ・かぼちゃ・菜の花

そばの食感と香りをいかしたおだんごです。

おかずになる一品です。

黒羽町食生活改善推進員協議会



そばの揚げだんご

1人分の栄養価：エネルギー298kcal・たんぱく質7.8g・脂質9.5g・炭水化物45.5g・塩分0.5g・カルシウム59mg・鉄2.3mg

材 料（4人分）

そば粉	160g
熱湯	120ml
にんじん	40g
しいたけ	3枚
ぎんなん	16個
絹さや	4枚
かぼちゃ	40g
白だし(めんつゆ)	40ml
水	40ml
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
めんつゆ(濃縮)	40ml
水	160ml
片栗粉	小さじ1/2
菜の花	100g

<作り方>

- ①そば粉に熱湯を入れ、はしでよく練る。
- ②野菜をさいの目に切り、白だしでサッと煮る。
- ③①に②の野菜の水気を切って混ぜる。
- ④③を適当な大きさに丸め、片栗粉を薄くまぶす。160～180℃に熱した油で揚げる。
- ⑤めんつゆを水で薄めて、火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけて、茹でた菜の花を添える。

※カリッとしているので、お年寄りには少し小さくぎざむか、揚げないでゆでるとやわらかくなり、食べやすいでしょう。

献立のヒント

○ごはん ○湯豆腐 ○抹茶入りそば団子

健康づくりアドバイス

★サプリメントって何？

サプリメントとはビタミンやミネラル、食物繊維など特定の栄養素をたくさん添加した食品のことで、栄養補助食品ともいいます。さまざまなものが市販されていますが、簡単だから食事やおやつ代わりにしたら栄養バランスをくずし、健康を害することにもなりかねません。利用するときは、不足気味の栄養素を補う程度にしましょう。健康にはバランスのとれた食事が一番です。



地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
10年度

きのこ・みつつのハーモニー

●特産品●

きのこ

●出品者●

足利市 大貫 雄二さん

お薦めのことば

きのこ、野菜、フルーツを上手に組み合わせました。



きのこ・みつつのハーモニー

材 料 (4人分)

●まいたけ	80g	●にんじん	60g	
●しめじ	80g	●塩	小さじ1/4	
●茶ソバ	100g	●こしょう	少々	
●卵	1個	●酢	小さじ1	
●焼きのり	1枚	●さんしょう	少々	
衣	●小麦粉	30g	●サラダ油	小さじ1/2
	●水	60ml		
		《キウイソース》		
		●キウイ	60g	
		●砂糖	小さじ1	

一人分の栄養価

●エネルギー	220 kcal
●たんぱく質	7.7 g
●脂 質	10.2 g
●カルシウム	30 mg
●鉄	1.3 mg
●塩 分	1.9 g

献立のヒント

- 西京焼
- 豆腐のかにあんかけ

一口アドバイス

- 茶ソバを半分にして、細巻きにすると巻きやすいです。

作り方

①まいたけ、しめじは、小房に分け、さっとゆでておく。茶ソバも少しかためゆでる。

②卵をほくほくして、うす焼き

③のりの上に②のうす焼き卵をおき、茶ソバをおき、さらにまいたけをのせて巻く。

④小麦粉と水を混ぜて衣をつくり、③にまぶして油で揚げる。

⑤《へにんじんソース》に、にんじんをおろし、塩、酢、こしょう、さんしょう、サラダ油を入れソースを作る。

⑥《キウイソース》キウイは、みじん切りにし、砂糖で味をつける。

⑦④を2cm幅に切り、器に盛りつけ、⑤・⑥のソースをかけ、しめじをかざる。

煮なます

●特産品●

しいたけ・こんにゃく

●出品者●

粟野町 萩野谷 和さん

お薦めのことば

正月料理の一品としても使えます。



煮なます

材 料 (4人分)

- | | | | | |
|-----------|------|-----|-----------|------|
| ●れんこん | 100g | 調味料 | ●しいたけの戻し汁 | 2カップ |
| ●ごぼう | 50g | | ●みりん | 大さじ2 |
| ●人参 | 50g | | ●砂糖 | 大さじ2 |
| ●干しいたけ | 6枚 | | ●しょうゆ | 大さじ3 |
| ●油揚げ | 2枚 | | ●酢 | 大さじ1 |
| ●しらたき | 100g | | | |
| ●きざみ昆布(干) | 8g | | | |
| ●炒りごま | 少量 | | | |
| ●サラダ油 | 大さじ2 | | | |

一人分の栄養価

- エネルギー..... 178 kcal
- たんぱく質..... 4.9 g
- 脂 質..... 10.4 g
- カルシウム..... 95 mg
- 鉄 1.6 mg
- 塩 分..... 2.2 g

献立のヒント

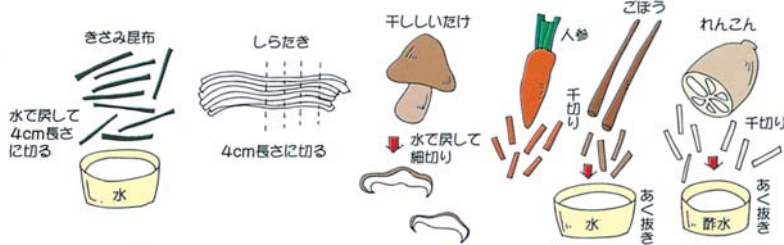
- 魚のホイル焼き
- 青菜のからしあえ

一口アドバイス

- 塩分が多めなので、組み合わせには、塩分の少ないものを選びましょう。
- 2倍量ぐらい作って常備菜にしてもよいでしょう。

作り方

① 材料の下ごしらえをする。



② 鍋にサラダ油を熱し、油揚げ以外の材料を炒める。



③ 油揚げ、戻し汁を加え、酢以外の調味料を加えて煮汁がなくなるまで煮る。



④ 最後に酢を加えて火を止める。



⑤ 器に盛り、炒りごまをかける。



ゆばのふる里包み

●特産品●

ゆば・ぜんまい・芋がら

●出品者●

日光市 佐藤 小夜子さん

お薦めのことば

山の幸を使ったおもてなし料理です。



ゆばのふる里包み

材 料 (4人分)

- | | | |
|--------------------------|--------|---------------------------------|
| ● 干しぜんまい 150g
(戻したもの) | | ● だし汁 2カップ |
| ● 干しいたけ 15g | B { | ● 砂糖 大さじ1 |
| ● 人参 90g | | ● しょうゆ 小さじ2 |
| ● 高野豆腐 1枚 | C { | ● 片栗粉 小さじ1 |
| ● サラダ油 大さじ1 | | ● 水 大さじ1 |
| ● しいたけの戻し汁 1カップ | | ● 生平ゆば 200g
(40cm×35cmのもの4枚) |
| A { | | ● だし汁 2カップ |
| ● 砂糖 大さじ1・1/2 | | ● 干し芋がら 2本 |
| ● しょうゆ 大さじ1 | 《両側結ぶ》 | ● だし汁 1カップ |
| { | | |
| ● さやいんげん 20g | | |
| ● だし汁 2/3カップ | | |

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 278 kcal
- たんぱく質…………… 21.0 g
- 脂 質…………… 15.3 g
- カルシウム…………… 181 mg
- 鉄…………… 4.3 mg
- 塩 分…………… 1.1 g

献立のヒント

- 赤飯や炊き込みご飯
- 青菜のお浸し
- かきたま汁

一口 アドバイス

- 家庭で食べる時は、くずゆばを使い、全部の材料を炒め煮にしてしまえば、簡単に作れます。結び用の芋がらはかんぴょうでもOK。

作り方

① 材料の下ごしらえをする。

ぜんまい
2～3cm
長さで切る

干しいたけ
水で戻して
薄切りにする

高野豆腐
戻して
拍子切り

にんじん
3cm長さの
千切りに

さやいんげん
がだめにゆで
だし汁に漬しておく

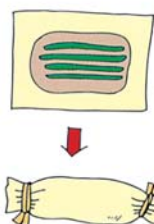
④ Bを煮立て、③を弱火で
ゆでる。



② 鍋にサラダ油を熱し、ぜんまいを炒め、しいたけ、にんじん、高野豆腐も加え、油がまわったらしいたけの戻し汁を加え、Aの調味料で煮汁が1/2程度になるまで煮る。



③ 平ゆばを半分に切り、②といんげんをのせてくるくる巻く。②の両側をよわらかく煮ておいた芋がらで結ぶ。



⑤ ④を取り出し、器に盛る。あまった煮汁にCを加え、とうみをつけ、片栗粉をかける。

