

瀬戸内市の

おいしい味、
あつまれ！



瀬戸内市の

おいしい味、 あつまれ！

しん ど ふ じ 身土不二という言葉を知っていますか。これは、「からだ つち 身と土は一つであり、住んでいるところの4里4方（約16km四方）でとれたものを食べて暮らせば健康でいられる」という意味の言葉です。

瀬戸内市は東西が約19km、南北が約15kmです。つまり、瀬戸内市内でとれたものを食べることが「身土不二」につながると言えます。

この本では、瀬戸内市の地場産物を使った料理146品を紹介しています。昔ながらの料理から、子どもが喜ぶ洋風料理までさまざまなレシピを紹介していますので、ぜひ家庭の味に追加していただきたいと思います。

CONTENTS

食育情報

- 地場産物のカレンダー……4
- 3・3 ごはんで元気もりもり……5
- 計量の方法……6
- 食材の切り方……7
- だし汁をとってみよう……8
- ひと目でわかる合わせ調味料表……9
- 食事のマナー……10

瀬戸内市の郷土料理紹介

- どどめせ／南瓜雑煮・いとこ煮……12
- しらも和え／石もちの塩蒸し……13
- にゅうめん／ぼらのぼっかけ……14
- いげす／かんぴょうの芯の炒め煮……15

地場産物を使った料理の紹介

- きぬさや・そらまめ
 - きぬさやとベーコンのソテー……16
 - そら豆のスープ……16
- 春キャベツ
 - 春キャベツと豆腐の炒め物……17
 - 春キャベツのかにかまサラダ……17
 - 春キャベツのスパゲッティ……17
- たまねぎ
 - たまねぎと豆腐のサラダ……18
 - たまねぎのツナサラダ……18
- アスパラガス
 - アスパラガスのさんま巻き……19
 - サワーライス……19
 - アスパラガスとじゃがいものバターじょうゆ炒め……19
- かぼちゃ
 - かぼちゃと干しえびの炒め煮……20
 - かぼちゃのみどり酢かけ……20
 - 夏野菜の揚げびたし……20
 - 豆腐ハンバーグ……21
 - 揚げかぼちゃと豚肉のサラダ……21
 - かぼちゃのレンジ蒸し……21
- そうめん南瓜
 - 薬味南瓜そうめん……22
 - そうめん南瓜のきんぴら風……22
 - そうめん南瓜の野菜炒め……23
 - そうめん南瓜とあげの煮物……23
 - そうめん南瓜の中華風サラダ……23
- 冬瓜
 - 冬瓜と干しあみの煮物……24
 - 冬瓜マヨサラダ……24
 - 冬瓜とにんじんのごまみそきんぴら……25
 - 冬瓜とひき肉のカレー炒め……25
 - 冬瓜とこんにゃくの風味みそ田楽……25
 - 冬瓜と豚肉の炒め煮……26
 - 冬瓜とかにかまぼこのあんかけ……26
 - 冬瓜とハムのスープ……26
- きゅうり
 - きゅうりとオクラのツナマヨ和え……27
 - きゅうりのチャンプルー……27
- ゴーヤ
 - ゴーヤのかき揚げ……28
 - ゴーヤの塩昆布炒め……28
 - ゴーヤのとろろ和え……28
 - ゴーヤの白和え……29
- ピーマン
 - じゃこピー……29
 - ピーマンとこんにゃくの炒め煮……29
- なす
 - なすのミートグラタン……30
 - なすの肉みそ……30
 - なすと鶏肉のごまみそかけ……31
 - なすとトマトの辛味炒め……31
 - なすのなべしぎ……31
- トマト
 - トマトとチーズの包み焼き……32
 - トマトスクランブル……32
 - ミニトマトのレモン風味そうめん……32
- 柿
 - れんこんと柿のなます……33
 - 大根と柿のなます……33
 - 柿のマヨネーズ和え……33
- さつまいも
 - さつまいものコロッケ……34
 - さつまいもと黒豆のごはん……34
 - ハチミツレモン大学いも……34
- じゃがいも
 - じゃがいものそぼろ煮……35
 - みそ肉じゃが……35
 - じゃがいものベーコン煮……35
- 青菜
 - 小松菜のごまみそ和え……36
 - チンゲン菜とえびのクリーム煮……36
 - 青菜のお浸し……36
 - 青菜のもずく和え……37
 - チンゲン菜と豚肉のサラダ……37
 - れんこんと水菜のごま酢和え……37
 - チンゲン菜のあんかけ……38
 - 小松菜としめじの炒め物……38
 - ほうれん草のポタージュ……38
- ブロッコリー
 - ブロッコリーのみぞれ和え……39
 - ブロッコリーと白菜のコーンクリーム煮……39

• キャベツ

- キャベツと干しあみの甘酢和え……40
- キャベツのケチャップ炒め……40
- キャベツのさっぱり煮……40
- キャベツとイカの温サラダ……41
- キャベツのからし和え……41
- 和風コールスローサラダ……41

• 白菜

- 白菜と豚肉の煮物……42
- 白菜と干しえびの炒め物……42
- 白菜と肉団子のスープ……42
- 白菜サラダ……43
- 白菜の柚香漬……43
- 白菜のクリーム煮……43

• 大根

- 大根とにんじんのりんご和え……44
- 豚肉の薬味炒め……44
- 大根サラダ……44
- 大根とイカの煮付け……45
- 切り干し大根のみそ汁……45
- 切り干し大根のチヂミ……45

• レモン

- 大根のレモンマヨ和え……46
- 鮭のレモンソースかけ……46
- さつまいもと鶏肉のレモンあんかけ……46

• マッシュルーム

- インディアンライス……47
- 鶏肉のケチャップ焼き……47
- マッシュルームの佃煮……47

• かき

- かきのつくだ煮……48
- かきのおろし煮……48
- かきのオイスター炒め……48
- かきのケチャップ和え……49
- かきのしぐれ和え……49
- かきがんも……49
- かきのホイル蒸し……50
- かきの甘酢炒め……50
- かきの南蛮漬け……50
- 米粉のかきシチュー……51
- 味噌風味のかき飯……51
- かきのみぞれ椀……51

• 魚

- げたのかけ飯……52
- げたムニエルのきのこソースかけ……52
- げたのつみれ汁……53
- 魚の照り焼き……53
- さごしの甘酢炒め……53
- 小あじの南蛮漬け……54
- 魚の味噌幽庵焼き……54

- 魚の蒸し煮カレー風味……54
- 白身魚のオニオンソースかけ……55
- 石もちじゃこの唐揚げ……55
- 石もちじゃこのさつま揚げ……55

• ガラエビ

- ガラエビと黒大豆の甘酢がらめ……56
- ガラエビと野菜のかき揚げ……56
- ガラエビのから揚げ……56
- ガラエビのパエリア風……57
- ガラエビの甘辛煮……57
- ガラエビの味噌汁……57

• あみえび

- あみ入りお好み焼き……58
- あみ大根……58
- あみとねぎの卵焼き……58

• おやつ

- あみ入り揚げせん……59
- おからドーナツ……59
- おからクッキー……59
- 冬瓜の寒天よせ……60
- 冬瓜マフィン……60
- トマトゼリー……60
- かぼちゃケーキ……61
- かぼちゃプリン……61
- かぼちゃ団子……61
- かぼちゃのおやき……62
- かぼちゃようかん……62
- 小松菜蒸しケーキ……62
- いもようかん……63
- スイートポテト……63
- フルーツきんとん……63
- 米粉のシフォンケーキ……64
- 野菜入り米粉ドーナツ……64

この本をご活用いただくために

• 計量カップ・計量スプーン

計量カップは 200ml、大さじは 15ml、小さじは 5ml です。ただし、お米をはかる炊飯用のカップは 1 カップ 180ml です。

• だし

特にことわりのない場合は、昆布とかつお節でとっただしです。

• 調味料

砂糖は上白糖、塩は精製塩です。しょうゆ、みそは特にことわりのない場合は、こいくちしょうゆと好みのみそのことです。みそは塩分がいろいろですので加減して使ってください。

• 小麦粉

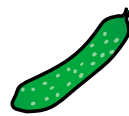
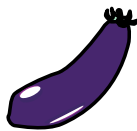
特にことわりがない場合は、薄力粉です。

地場産物のカレンダー

瀬戸内市の地場産物とその旬は？

瀬戸内市は豊かな自然に恵まれ、新鮮でおいしい食材がたくさんあります。この本で紹介している料理は地場産物を使った料理です。カレンダーを参考に作ってみる料理を選んでみてください。

農産物



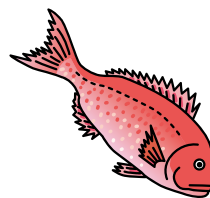
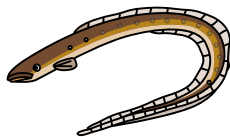
品 目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
米												
かぼちゃ(南瓜)												
冬 瓜												
ソーメン南瓜												
ミニトマト(ハウス栽培)												
キャベツ												
白 菜												
馬鈴薯(じゃがいも)												
マッシュルーム												
アスパラガス												
ブロッコリー												

品 目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
きゅうり												
レタス												
な す												
里 芋												
黒大豆												
西 瓜												
ぶどう(ビオーネ等)												
みかん												
レモン												
メロン												

出荷時期

旬(ピーク)

水産物



品 目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
か き												
メバル												
ゲ タ												
あなご												
いかなご												
あ み												
がらえび												
さわら												
まながつお												

品 目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
わたりがに												
かれい												
ままかり												
すずき												
ちぬ(黒鯛)												
なまこ												
海 苔												
石もちじゃこ												

出荷時期

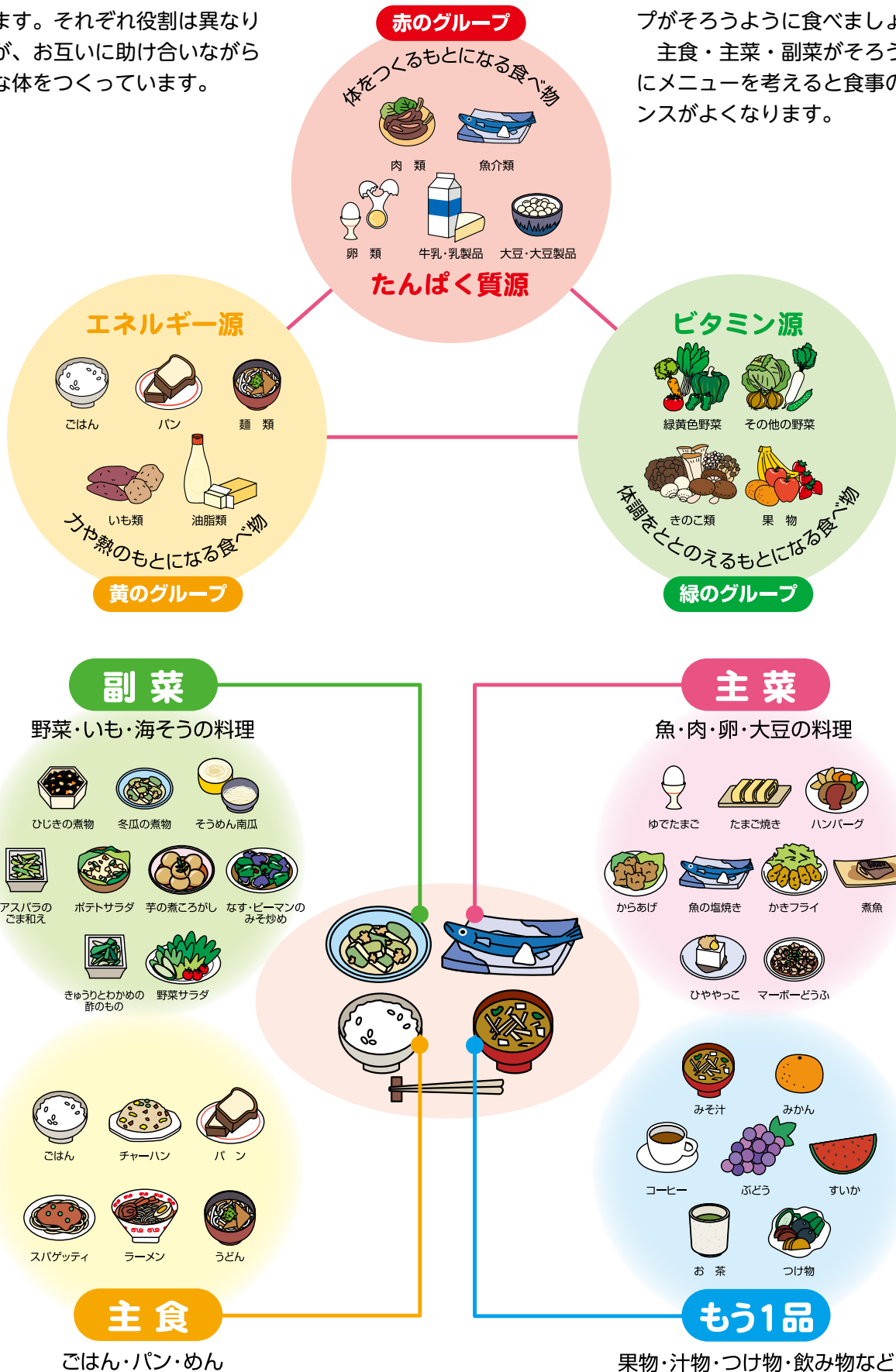
旬(ピーク)

3・3 ごはんで元気もりもり

食べ物は3つのグループに分けられます。それぞれ役割は異なりますが、お互いに助け合いながら元気な体をつくっています。

朝昼晩の3食とも3つのグループがそろうように食べましょう。

主食・主菜・副菜がそろうようにメニューを考えると食事のバランスがよくなります。



計量の方法

調味料の量りかた



計量カップ



※計量カップの容量は200mlです。炊飯器に付いている180mlのカップと間違えやすいので気をつけましょう。



計量スプーン



※計量スプーンは大さじが15ml、小さじが5mlです。

調味料の量りかた

大(小)さじ1



スプーンに山盛りにすくい、ヘラ（またはスプーンの柄など）ですりきり、縁いっぱいにならにします。

大(小)さじ1/2



スプーンの縁まで平らに入れて、ヘラ（またはスプーンの柄など）で半分量を取り除きます。液体の場合、スプーンの高さの 2/3 くらいまで入れます。

小さじ1/3



スプーンの縁まで平らに入れて、ヘラ（またはスプーンの柄など）で中心部から3つに分け、2/3 量を取り除きます。

大(小)さじ1/4



1/2 の量にし、さらにヘラ（またはスプーンの柄など）で半分量を取り除きます。

調味料などの計量カップ・スプーンによる重量表(g)

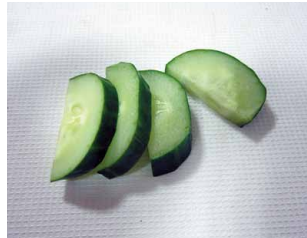
食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	カップ1 (200ml)
水・酢・酒	5	15	200
みそ・しょうゆ・みりん	6	18	230
食塩	6	18	240
砂糖（上白糖）	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
はちみつ	7	21	280
油・バター・マーガリン	4	12	180
ウスターソース	6	18	240
トマトケチャップ	5	15	230
マヨネーズ	4	12	190
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
パン粉	1	3	40
上新粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	—
粉ゼラチン	3	9	—
ごま	3	9	120
粉チーズ	2	6	90

食材の切り方

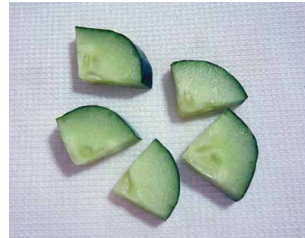
料理や食材によって切り方が異なります。代表的な切り方を紹介しますので参考にしてください。



輪切り



半月切り



いちょう切り



乱切り



短冊切り



細切り



せん切り



みじん切り



さいの目切り



くし形切り



薄切り



小口切り



ななめ切り



そぎ切り



ざく切り



ささがき

だし汁をとってみよう

料理に欠かせないのがおいしいだし。粉末を使っている方が多いと思いますが、自然だしを使うことにより、食材の持ち味をいかすことができ、旨味、風味、香りすべてがグレードアップします。

冷蔵庫で3日、冷凍庫で3週間ほどもつので作り置きしておくこともおすすめです。

種類	材料	分量	作り方	用途
混合だし	水 だし昆布 かつお節	1000ml 10～20g 20～30g	①鍋に水と汚れをとった昆布を入れて30分ほどおく。 ②中火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出す。しっかりと沸騰したら火を止める。すぐにかつお節を入れ、ふたをする。 ③1分ほど経ったらザルでこす。 *ザルに布やペーパーをかけてこすときれいなだし汁になる。かつお節を絞らないのがコツ! *使う量だけ作る場合は、必要量の15%増の水を用意する。	吸い物 茶碗蒸し 煮物 卵焼きなど
かつおだし	水 かつお節	1000ml 20～40g	①水を沸騰させ、火を止めてかつお節を入れる。 ②ふたをして、1分ほど経ったらザルでこす。	混合だしと同じ
煮干しだし	水 煮干し	1000ml 30～40g	①煮干しは頭と内臓を取り、水にしばらくつけておく。 ②火にかけ、沸騰したら火を弱めてあくを取りながら5分ほど煮る。(ふたをしない) ③ザルでこす。 *煮干しを食べる場合は、手で小さくちぎる。	みそ汁 煮物など
昆布だし	水 だし昆布	1000ml 20～40g	①汚れをとった昆布を水につけ、30分おいておく。 ②中火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出す。 *水に10時間以上つけておくだけでもおいしいだしが作れる。	うしお汁 精進料理
2番だし	上記のだしがらに、はじめの半分程度の水を入れ、3～4分煮出してこす。かつお節を少し足すと味のよいだしがとれる。			みそ汁 煮物

少しだけ欲しい時には…

1. きゅうすで取ってみよう!

◎だし昆布…3cm角1枚 ◎かつお節…1袋(3g) ◎熱湯…200cc



きゅうすに昆布と
かつお節を入れる



熱湯を注ぎ、ふたをして
しばらく置く



きゅうすでこして出来上がり



茶こしにかつお節を入れる



上から熱湯をゆっくり注ぐ

ひと目でわかる合わせ調味料表

基本的な合わせ調味料の分量をまとめてみました。「だし汁」は濃いめにとったものを使うとおいしくできます。家庭によって好みの味が異なると思いますが、参考にしてみてください。

そうめんつゆ（つけ） だし汁……………300ml しょうゆ……………大さじ4 みりん……………大さじ2	そばつゆ（つけ） だし汁……………400ml しょうゆ……………50ml みりん……………50ml	うどんつゆ（かけ） だし汁……………900ml しょうゆ……………大さじ4 みりん……………小さじ2
二杯酢 酢……………大さじ4 しょうゆ……………大さじ2 だし汁……………大さじ2 ＊魚介類の酢の物に使う	三杯酢 酢……………大さじ3 しょうゆ……………大さじ2 砂糖……………大さじ2 だし汁……………大さじ2 ＊酢の物全般に使う	土佐酢 三杯酢……………カップ½ みりん……………小さじ1 かつお節……………5g ＊煮て、こしてから使う
甘酢 酢……………大さじ2 砂糖……………大さじ1½ 塩……………小さじ½ だし汁……………大さじ1	ごまだれ 練りごま……………大さじ3 砂糖……………大さじ2 酢……………大さじ2 しょうゆ……………大さじ4 しょうが汁……………小さじ½	酢味噌 白みそ……………大さじ4 酢……………大さじ2½ 砂糖……………大さじ1 ＊練りからしを加えてもよい
ポン酢しょうゆ 果実酢……………大さじ4 しょうゆ……………大さじ2 だし汁……………大さじ2 塩……………少々 ＊果実酢はレモン、ゆず、すだちなど使う	フレンチドレッシング サラダ油……………100ml 酢……………50ml 塩……………小さじ½ 砂糖……………小さじ1 こしょう……………少々	中華ドレッシング しょうゆ……………大さじ2 酢……………大さじ1 ごま油……………大さじ1 砂糖……………小さじ2 ラー油……………少々

食事のマナー

みんなが楽しくおいしく食事をするためには、食事のマナーを身につけておくことが大切です。

基本的な食事のマナーについては、小さい頃からぜひ身につけさせたいものです。家族で食事を楽しみながら少しずつマナーを教えましょう。

◎手を洗う

手にはたくさんの菌が付着しています。食事や料理の前には手を洗う習慣をつけましょう。

◎「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」は動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちを表します。「ごちそうさまでした」は生産者や料理を作ってくれた人々への感謝の言葉です。食事のあいさつの意味を子どもに伝え、理解したうえであいさつが出来るようになるといいですね。

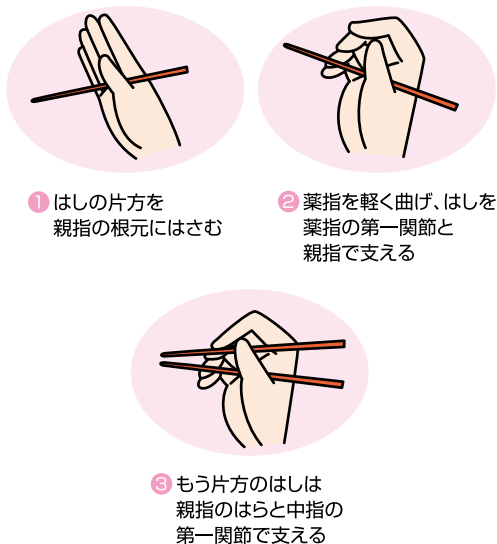
◎食事の姿勢

背筋をまっすぐに伸ばした姿勢で食事することは、見た目が美しいだけでなく食べ物の消化も良くなります。また、テレビなどを見ながらの「ながら食べ」は姿勢が崩れるだけでなく食べ過ぎなどにもつながります。食事に集中できるよう環境を整え、家族で会話を楽しみながら食事をしましょう。

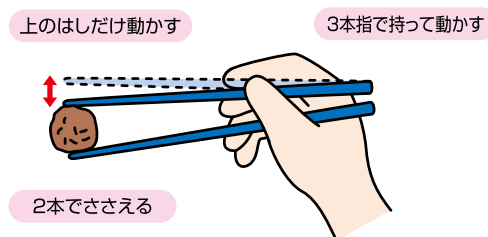
◎はしの使い方

はしの使い方は食事のマナーの基本となります。子どものころから正しい箸の持ち方と使い方を教えておきましょう。

正しいはしの持ちかた



はしの使いかた



よくないはしの使いかた



瀬戸内市の郷土料理と 地場産物を使った料理の紹介

毎日のように食品の健康機能についての情報がテレビ等で報道されていますが、多くは日本人が昔から食用としてきた、穀類、魚介類、大豆、野菜、海藻類です。江戸時代の本草書や近代初期の民間伝承の中には、「これらの食品は高血圧や心臓病によい」「解毒作用がある」などの様々な効能が述べられています。先人たちはこれらの食品をおいしく食べる工夫を重ね、日常の食事や行事食に取り入れてきました。食品の効能が科学的に解明されつつある今日、改めて日本の伝統食や地域の郷土料理が再評価されています。

瀬戸内市の郷土料理紹介

瀬戸内市には、豊かな自然から得られる農水産物を活かした郷土料理がたくさんあります。

その中から8品を紹介します。昔より食べやすいように味つけなどを変更しているものもありますが、昔ながらの家庭料理をぜひ作ってみてください。

どどめせ



材料（8人分）

米	5合	砂糖	大さじ3
昆布	10cm	しょうゆ	大さじ2強
酒	50ml	塩	小さじ½
干しいたけ	5枚(10g)	水	200ml
にんじん	⅓本(100g)	酢	100ml
ごぼう	½本(100g)	砂糖	大さじ4
かんぴょう	15g	塩	小さじ1
ちくわ	小1本(20g)	あなごの照り焼き	120g
干しえび	40g	さやいんげん	8本(80g)
鶏肉	200g	卵	2こ
里いも	5こ(250g)		
サラダ油	大さじ2		

下準備

- 干しいたけ…水で戻して薄切り
- にんじん…いちょう切り
- ごぼう…ささがきにして水にさらす
- かんぴょう…水で戻して小さく切る
- あなごの照り焼き…2cmに切る
- さやいんげん…ゆでて斜め切り
- 卵…錦糸卵にする
- ちくわ…半月切り
- 鶏肉…小さく切る
- 里いも…小さく切る

お祭りやお日待ちなど、人が大勢集まる時に作られる。鎌倉時代末期、川船の船宿で酒に酔った武士が炊き込みご飯に酸っぱくなったどぶろくを入れて帰った。それが意外にも酸味が利いておいしかったというのが始まり。

「どどめせ」とは「どぶろく飯」がなまってきた言葉。

作り方

- ①干しいたけ、にんじん、ごぼう、かんぴょう、ちくわ、干しえび、鶏肉、里いもを油で炒め、④で軽く煮る。
 - ②炊飯器に洗った米と昆布、酒、①を入れて炊く。水加減は、①の煮汁とあわせて米の1.2倍くらいにする。
 - ③炊き上がった後昆布を取り出し、⑥を混ぜ入れて蒸らす。
 - ④器に盛り、あなごの照り焼き、さやいんげん、錦糸卵を彩りよくのせる。
- *具は季節で変える。

南瓜雑煮・いところ煮



材料（5人分）

かぼちゃ	½こ(500g)
小豆	1カップ(150g)
水	1200ml
乾麺(うどん・そうめん)	½束
小麦粉	1カップ(110g)
砂糖	1カップ(130g)
塩	小さじ½

作り方

- ①小豆は一度ゆでこぼしてあく抜きをし、たっぷりの水でやわらかくなるまで煮る。
 - ②分量の水とかぼちゃを加えてさらに煮る。
 - ③煮立った中に小麦粉団子を丸めながら入れる。
 - ④乾麺を半分に折って加えて煮る。
 - ⑤砂糖と塩で味をつける。
- *水分量は好みで調節する。
- *かぼちゃが煮えないうちに、団子とうどんを入れ、材料が同時に煮えるようにする。

下準備

- かぼちゃ…ところどころ皮をむき、ひと口大に切る
- 小麦粉…適量の水を加えて耳たぶのかたさに練る

市内の畑どころの郷土料理。昔は農繁期になるとご飯をつくる時間も惜しんで働いていた。短時間で手軽にでき、栄養価が高く、夏バテ予防にもなるのでよく作られていた。

しらも和え



材料（8人分）

乾燥しらも	1/4袋 (25g)
油揚げ	1/2枚 (50g)
にんじん	1/4本 (30g)
大根	200g
きゅうり	小1本 (100g)
白ごま	大さじ4
しょうが汁	大さじ1 1/2
酢	100ml
砂糖	1/4カップ (30g)
しょうゆ	大さじ2

下準備

- 乾燥しらも…何度も良く洗い、砂や貝を取り除く
- 油揚げ…中の白いところを取り、皮はせん切り
- にんじん…せん切り
- 大根…せん切り
- きゅうり…輪切り

作り方

- ①しらもをボールに入れて熱湯をかける。すぐにザルにあげて水気をきり、冷水にさらす。4cmくらいに切り、よくしぼる。
- ②にんじん、大根は塩少々（分量外）でもみ、少しおいてからしぼる。
- ③ごまをすり、油揚げの中の白いところを入れてさらにする。④を加え混ぜる。
- ④しらも、野菜、油揚げの皮を③で和える。

しらもは海藻の一種。6月ごろに採取される。

お盆や法事に作られることが多いが、めでたい時に作る地域もある。

加熱しすぎると食感が悪くなるので、手早く調理する。

しらもは産直で購入できる。



石もちの塩蒸し



材料（4人分）

石もちじゃこ	500g
塩	20g
酒	65ml
水	130ml
笹の葉（ハラン）	鍋底がかくれる枚数

下準備

- 石もちじゃこ…うろこを取って洗い、ザルにあげて水気をきる。

作り方

- ①石もちじゃこは、塩をふり、30分ほど置く。
- ②鍋の底に笹の葉を敷き、石もちじゃこを並べて入れる。
- ③酒と分量の水を加え、ふたをして火にかける。最初は強火で、煮立ってから中火で水分が無くなるまで蒸し煮にする。（約1時間）
- ④そのまま冷まし、冷めてから器に盛る。

標準名は「テンジクダイ」体のわりに耳石が大きいので「イシモチ（石もち）」と言われる夏が旬の魚。

冷蔵庫がない時代の保存食としての一品。主に骨のやわらかい初夏に作られる。

にゅうめん



材料（5人分）

小豆……………150g
 水……………1000ml
 砂糖……………150g
 塩……………少々
 乾麺（うどん・そうめん・冷麦）……………1束

作り方

- ①乾麺は、たっぷりの熱湯でゆでて流水で水洗いし、ザルにあげて水気をきる。
- ②小豆は一度ゆでこぼしてあく抜きをし、分量の水でやわらかくなるまで煮る。
- ③砂糖、塩を加えて味を調える。
- ④①を入れて煮、煮汁をからめる。

にゅうめんとは「煮るめん」のこと。

田植えが終わった後、村の共同作業の後で疲れ直しにみんなで食べていた。お盆や夏祭りのもてなし料理として出す地域もある。熱いものを食べるものだが、冷やして食べてもおいしい。

ぼらのぼっかけ



材料（4人分）

ぼら（又はいな）……………120g
 にんじん……………½本（60g）
 大根……………150g
 ごぼう……………30g
 しいたけ……………4枚（40g）
 油揚げ……………¼枚（25g）
 ちくわ……………30g
 糸こんにゃく……………½袋（100g）
 だし汁（あら汁）……………600ml

酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ2
 塩……………小さじ¼
 ねぎ……………4本（20g）
 ご飯

下準備

- にんじん…短冊切り
- 大根…短冊切り
- ごぼう…ささがき
- しいたけ…薄切り
- 油揚げ…短冊切り
- ちくわ…半月切り
- 糸こんにゃく…洗って食べやすい長さに切る
- ねぎ…小口切り

作り方

- ①ぼらのあら（頭・骨）でだしをとる。
- ②ぼらに軽く塩（分量外）をして焼く。
焼いた後、身を粗くほぐしながら小骨を取り除く。
- ③あらを取り除いただし汁で、にんじん、大根、ごぼう、しいたけを煮る。
ある程度火が通ったら、残りの具とほぐしたぼらの身を入れてさらに煮る。
- ④②で味をつけ、ねぎを加える。
- ⑤どんぶりにご飯をよそい、④を上にかける。

あら（頭・骨）を使っただし汁（あら汁）のとり方

- ①あら汚れをよく洗い、水気をふいて塩をふり10分ほどおく。
- ②ザルに入れ、上から熱湯をかけ、臭みと塩をとる。
- ③湯を沸かし、あらを入れて10分ほどふつふつという程度の火にかける。
- ④ザルでこす。

秋から冬にかけての寒い時期に作られる家庭料理。

お伊勢講の時にも作られていた。

地域によっては、ぼらの身を焼かずに酒を加えた水で煮、一度取り出して骨を取り除いて野菜と一緒に煮る。

いげす



作り方

- ①鍋にいげすと白水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして煮る。
- ②いげすが溶けたら網でこす。
- ③流し箱に入れて冷やし固める。
- ④5cmくらいの短冊に切り、二杯酢・三杯酢・酢みそなどでいただく。

材料（4人分）

乾燥いげす（いげす）……………100g
米ぬか……………50g
水……………200ml

下準備

- 乾燥いげす…何度も水洗いしてごみを落とし、水につけて戻す
- 米ぬか…分量の水で溶き、布袋でこして白水を作る

いげすは海藻の一種。
6月頃に採取される。

お盆や法事、一日参りの接待に作る。お供えでは「仏様の鏡」として切らない地域もある。

煮溶かした後、にんじん、ひじき、しいたけなど甘辛く煮た具を入れて固めて食べることもある。

いげすは採取する人が少なくなったので手に入りにくいですが、インターネットで購入することもできる。



かんぴょうの芯の炒め煮



作り方

- ①鍋に油を熱し、かんぴょうの芯を炒める。
- ②干しえびとうすくちしょうゆを加え、かんぴょうの芯が透き通ってくるまで、ふたをして煮る。

材料（4人分）

かんぴょうの芯……………500g
干しえび……………25g
うすくちしょうゆ……………大さじ1
サラダ油……………少々

下準備

- かんぴょうの芯…4mm程度の輪切りにし、種を取って、食べやすい大きさに切る

夏になると夕顔の実ができる。実を薄く削って干したものが「かんぴょう」。残った芯は炊くとトロトロの食感になる。かんぴょうを作る時にだけ楽しめる料理。冷やして食べるとおいしい。

干びょうの芯は夏場に産直で売られていることもある。



地場産物を使った料理の紹介

瀬戸内市でとれる、野菜・果物・きのこ・魚介類を使った料理とおやつ の作り方を紹介します。

★
簡単

ベーコンから出る脂と旨味を利用！

きぬさやとベーコンのソテー



栄養価(1人分)：エネルギー 69kcal 塩分 0.5g

材料(4人分)

きぬさや……………150g
ベーコン……………50g
塩……………少々
こしょう……………少々

下準備

- きぬさや…筋をとる
- ベーコン…2cmに切る

作り方

- ①フライパンでベーコンを炒める。
 - ②ベーコンから脂が出てきたら、きぬさやを入れて色よく炒め、塩、こしょうで味を調える。
- *スナップエンドウやアスパラガスでもできる。
- *ベーコンのかわりにハムやウィンナー、豚薄切り肉で作ってもおいしい。

★★★
少し
手間

緑のきれいなスープ。
春の香りがします

そら豆のスープ

材料(4人分)

そら豆……………正味250g
たまねぎ……………½こ(100g)
バター……………10g
水……………400ml
固形コンソメ……………2こ(10g)
牛乳……………200ml
生クリーム……………100ml
塩……………少々
こしょう……………少々
ご飯……………30g
パセリ(あれば)

下準備

- そら豆…塩ゆでし、皮をむく(少し苦味がでるが、ミキサーにかければ皮も食べられるので、気にならなければ皮はむかない)
- たまねぎ…薄切り



栄養価(1人分)：エネルギー 370kcal 塩分 1.5g

作り方

- ①鍋にバターを溶かしてたまねぎをよく炒める。水とコンソメを加えて煮立て、コンソメを溶かす。
 - ②①とそら豆、牛乳、生クリーム、ご飯をミキサーにかける。
 - ③鍋に戻して温め、塩、こしょうで味を調える。
 - ④器に盛り、あれば刻んだパセリを散らす。
- *そら豆のかわりにアスパラガスやじゃがいもでも作れる。
- *ご飯は無くてもよい。

★
簡単豆腐とのコラボ。春キャベツならではの組み合わせ
春キャベツと豆腐の炒め物**材料 (4人分)**

春キャベツ …… ½こ (600g)
 ごま油 …… 大さじ1
 木綿豆腐 …… 1丁 (300g)
 すり白ごま …… 大さじ2
 のり …… 1枚 (3g)
 ④ [しょうゆ …… 大さじ½
 塩 …… 小さじ½]

下準備

- 春キャベツ…ひと口大のざく切り
- 木綿豆腐…耐熱皿に入れ、電子レンジ (500W) で1~2分加熱して水気をきる
- のり…はさみで細かく切る

作り方

- ① フライパンにごま油を熱し、キャベツを炒める。しんなりしたら豆腐を手で大きめにくずしながら入れて炒める。
 - ② ④で味をつけ、器に盛る。すりごまを上につり、のりをのせる。
- * 豆腐のかわりに厚揚げや油揚げでも作れる。
 * のりは手でちぎってもよい。

★
簡単マヨネーズにひと工夫しておいしい味つけに
春キャベツのかにかまサラダ**材料 (4人分)**

春キャベツ …… ¼こ (300g)
 かにかまぼこ …… 80g
 きゅうり …… 小1本 (100g)
 マヨネーズ …… 大さじ2
 酢 …… 大さじ1
 砂糖 …… 小さじ1
 いり白ごま …… 大さじ1

下準備

- 春キャベツ…ひと口大のざく切り
- かにかまぼこ…手でほぐす
- きゅうり…縦半分に切り、斜め薄切り

作り方

- ① キャベツはざっとゆで、ザルにあげて冷ます。
 - ② キャベツ、かにかまぼこ、きゅうりを④で和える。
- * 好みでコーンやブロッコリー、たまねぎ、トマトなどを入れてもおいしい。

★★
やや
簡単

塩昆布とマヨネーズで味をつけます。意外なおいしさ！

春キャベツのスパゲッティ**材料 (4人分)**

スパゲッティ …… 300g
 塩 …… 適量
 春キャベツ …… ¼こ (200g)
 ソーセージ …… 4本 (60g)
 にんにく …… 1かけ (5g)
 サラダ油 …… 大さじ1
 ④ [塩昆布 …… 大さじ3強
 マヨネーズ …… 大さじ3
 スパゲッティのゆで汁 …… 大さじ3]

下準備

- 春キャベツ…ひと口大のざく切り
- ソーセージ…斜め切り
- にんにく…薄切り

作り方

- ① スパゲッティは塩を入れたたっぷりの熱湯でゆでる。(※ゆで汁を大さじ3とっておく)
- ② フライパンに油を熱し、にんにく、ソーセージ、キャベツの順に炒める。
- ③ スパゲッティと④を加えてざっと炒め、全体を混ぜ合わせる。

★
簡単

生たまねぎの食感と豆腐の食感がよくあいます

たまねぎと豆腐のサラダ



栄養価(1人分)：エネルギー 84kcal 塩分 1.1 g

材料（4人分）

たまねぎ ……%こ(120g)
かにかまぼこ ……80g
木綿豆腐 ……½丁(150g)
しょうゆ ……大さじ1
④ 酢 ……大さじ2
ごま油 ……小さじ2
削り節 ……2袋(6g)

下準備

- たまねぎ…薄切り
- かにかまぼこ…手でほぐす
- 木綿豆腐…手で大きめにくずし、ザルに入れて水気をきる

作り方

- ①たまねぎ、かにかまぼこ、豆腐を混ぜ、④で和える。
 - ②器に盛り、削り節を散らす。
- *好みでわさびやからし、もみのりを入れてもおいしい。
 *たまねぎがからい場合は水にさらす。

★
簡単

味がなじむとたまねぎの旨味を感じます

たまねぎのツナサラダ

材料（4人分）

たまねぎ ……1こ(200g)
乾燥わかめ ……5g
ツナ缶 ……1缶(80g)
しょうゆ ……大さじ1
④ 酢 ……大さじ2
砂糖 ……小さじ½
練りからし ……小さじ½

下準備

- たまねぎ…薄切り
- 乾燥わかめ…水で戻す。
大きいようなら切る



栄養価(1人分)：エネルギー 55kcal 塩分 0.9 g

作り方

- ①④を混ぜ合わせ、たまねぎ、わかめ、ツナ（汁ごと）を和える。
- *すぐに食べてもおいしいが、1日おくと味がなじんでよりおいしくなる。
 *からしの量は好みで調節する。



さんまをフライにします。さんまとアスパラガスの相性バツグン！

アスパラガスのさんま巻き



栄養価(1人分)：エネルギー 225kcal 塩分 0.5g

材料(4人分)

さんま……………2尾(200g)
塩……………少々
こしょう……………少々
アスパラガス……………4本(40g)
小麦粉……………適量
卵……………1こ
パン粉……………適量
揚げ油……………適量
【添え物】レモン・ミニトマトなど

下準備

- さんま…3枚におろす
- アスパラガス…根元を切り落とし、下の方の皮をむいて半分に切る

作り方

- ①さんまは塩、こしょうをふる。アスパラガスは塩ゆでし、ザルにあげて水気をきる。
 - ②アスパラガスをさんまで巻き、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で揚げる。
 - ③半分に切り、レモンなどの添え物と一緒に皿に盛る。
- *レモン汁をかけて食べるとあっさりとおいしい。
*さんまの3枚おろしが手に入ったら、簡単にできる。

材料(4人分)

米……………2合
酢……………大さじ3
④ 砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1
アスパラガス……………4本(40g)
きゅうり……………1本(150g)
レタス……………2枚(40g)
ツナ缶……………1缶(80g)
卵……………2こ
⑤ 砂糖……………大さじ1
塩……………少々

下準備

- アスパラガス…根元を切り落とし、下の方の皮をむいて3cmに切る
- きゅうり…輪切り
- レタス…手で小さくちぎる
- ツナ缶…油をきる

作り方

- ①アスパラガスは塩ゆでし、ザルにあげて冷ます。きゅうりは塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ②卵は⑤を混ぜて、いり卵にする
- ③すし用に少しかために炊いたご飯に④を混ぜて冷まし、すし飯を作る。
- ④すし飯に①②、レタス、ツナを加え混ぜる。



洋風のお寿司。子供に大人気！

サワーライス



栄養価(1人分)：エネルギー 397kcal 塩分 2.1g



バターとしょうゆの風味がたまらない

アスパラガスとじゃがいものバターしょうゆ炒め



栄養価(1人分)：エネルギー 97kcal 塩分 0.7g

材料(4人分)

アスパラガス……………1束(100g)
じゃがいも……………3こ(300g)
たまねぎ……………½こ(100g)
バター……………10g
しょうゆ……………大さじ1
こしょう……………少々

下準備

- アスパラガス…根元を切り落とし、下の方の皮をむいて斜め薄切り
- じゃがいも…細切り
- たまねぎ…薄切り

作り方

- ①バターとじゃがいも、たまねぎをフライパンに入れて火にかけ、中火でじっくりと炒める。
- ②アスパラガスを加えてさらに炒める。
- ③火が通ったら、しょうゆとこしょうを加えて味を調える。

★
簡単

干しえびのだしが効いておいしい！

かぼちゃと干しえびの炒め煮



栄養価(1人分)：エネルギー 111kcal 塩分 1.0g

材料(4人分)

かぼちゃ……………¼こ(250g)
 干しえび……………20g
 ねぎ……………2本(10g)
 サラダ油……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1½
 塩……………小さじ½
 しょうゆ……………少々

下準備

- かぼちゃ…3cm角に切る
- 干しえび…湯で戻す(戻し汁は捨てない)
- ねぎ…小口切り

作り方

- ①フライパンに油を熱し、干しえび、ねぎをさっと炒め、かぼちゃも加えて炒める。
- ②干しえびの戻し汁を加え、さらに水をヒタヒタになるまで加える。沸騰したら砂糖、塩を入れて3分ほど煮、しょうゆ少々をかくし味程度に入れて火を止める。ふたをして予熱でしあげる。

★
簡単

きゅうりをすりおろして和え衣にします

かぼちゃのみどり酢かけ



栄養価(1人分)：エネルギー 63kcal 塩分 0.7g

材料(4人分)

かぼちゃ……………¼こ(200g)
 きゅうり……………小1本(100g)
 ちりめんじゃこ……………15g
 酢……………大さじ2
 ④ 砂糖……………大さじ1½
 塩……………小さじ½

下準備

- かぼちゃ…いちよう切り
- きゅうり…すりおろし、ザルにあげて水気をきる

作り方

- ①かぼちゃはさっと水に通し、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分ほど加熱する。
 - ②ちりめんじゃこはさっと湯通しし、ザルにあげて水気をきり、冷ます。
 - ③きゅうりに④を混ぜる。
 - ④①を③で和え、ちりめんじゃこを混ぜる。
- *かぼちゃはゆでてもよいが、ゆですぎに注意。

★★
やや簡単

色々な野菜で作ってみよう！

夏野菜の揚げびたし



栄養価(1人分)：エネルギー 353kcal (めんつゆ無し)

材料(4人分)

なす……………2本(200g)
 たまねぎ……………1こ(200g)
 ピーマン……………1こ(30g)
 赤ピーマン……………1こ(150g)
 かぼちゃ……………¼こ(200g)
 アスパラガス……………4本(40g)
 揚げ油……………適量
 めんつゆストレート
 【添え物】大葉など

下準備

- なす…乱切り
- たまねぎ…くし形切り
- ピーマン…ひと口大に切る
- 赤ピーマン…ひと口大に切る
- かぼちゃ…1cm厚さのくし形切り
- アスパラガス…根元を切り落とし、下の皮をむいて半分に切る

作り方

- ①170℃の油で野菜を素揚げにし、めんつゆに漬ける。
 - ②器に盛り、大葉などを添える。
- *なすは水に放してあく抜きをしなくてよい。
 *濃縮タイプのめんつゆの場合は、薄めて使う。
 *しょうが汁を入れるとさっぱりとしておいしい。

★★
やや
簡単

肉の入っていないハンバーグ。おやつにもどうぞ！

豆腐ハンバーグ



栄養価(1人分)：エネルギー 182kcal 塩分 1.7g

材料(4人分)

焼き豆腐 ……200g
かぼちゃ ……60g
スライスチーズ ……4枚(80g)
白ねぎ ……10cm(25g)
かにかまぼこ ……80g
バター ……5g
かたくり粉 ……大さじ1½
小麦粉 ……大さじ2
しょうゆ ……小さじ¾
塩 ……少々

【添え物】ミニトマト、大葉など

下準備

- 焼き豆腐…手で大きめにくずし、ザルに入れて水気をきる
- かぼちゃ…1cm角に切る
- スライスチーズ…5mm角に切る
- 白ねぎ…みじん切り
- かにかまぼこ…手でほぐす

作り方

- ①かぼちゃはゆでてザルにあげ、水気をきる。
 - ②豆腐をボウルに入れ、①を加えてよく混ぜる。かぼちゃ、チーズ、白ねぎ、かにかまぼこも加えて混ぜる。
 - ③8等分し、手に水をつけて小判型に丸める。
 - ④フライパンにバターを熱し、両面をきつね色になるまで焼いたら、ふたをして中まで火を通す。
 - ⑤器に盛り、ミニトマトなどを添える。
- * そのままでもおいしいが、好みでポン酢じょうゆでいただく。
* 大根おろしを添えてもおいしい。

材料(4人分)

豚薄切り肉 ……180g
塩 ……少々
こしょう ……少々
① 酒 ……小さじ2強
にんにく ……½かけ(2.5g)
卵 ……½こ
かたくり粉 ……大さじ2~3
かぼちゃ ……½こ(125g)
ピーマン ……2こ(60g)
揚げ油 ……適量

② めんつゆ(2倍) ……50ml
水 ……50ml
酢 ……大さじ1
みりん ……大さじ1

下準備

- 豚薄切り肉…ひと口大に切る
- にんにく…すりおろす
- かぼちゃ…薄切り
- ピーマン…縦4つに切る

作り方

- ①豚肉に①をもみ込む。
 - ②②を鍋で一度煮立てて冷まし、漬け汁をつくる
 - ③かぼちゃ、ピーマンは170℃の油で素揚げにする。豚肉はかたくり粉をまぶして揚げる。
 - ④漬け汁に③を入れ、15~20分漬け込む。
- * めんつゆの量は好みで調節する。

ボリュームがあるので主食にも

揚げかぼちゃと豚肉のサラダ



栄養価(1人分)：エネルギー 278kcal 塩分 1.2g

★
簡単

かぼちゃをレンジにかけるだけ。

かぼちゃのレンジ蒸し



栄養価(1人分)：エネルギー 120kcal (ドレッシング無し)

材料(4人分)

かぼちゃ ……¼こ(250g)
ミニトマト ……4こ(60g)
きゅうり ……小½本(50g)
大葉 ……1枚
たまねぎ ……20g
ドレッシングなど

下準備

- かぼちゃ…薄切り
- ミニトマト…さいの目切り
- きゅうり…さいの目切り
- 大葉…せん切り
- たまねぎ…みじん切り

作り方

- ①かぼちゃをざっと水に通し、耐熱皿に形よく並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で4分ほど加熱する。
- ②①を皿にのせたまま冷まし、ミニトマト、きゅうり、大葉、たまねぎを彩りよく盛りつける。
- ③好みのドレッシングやポン酢じょうゆをかけていただく。

そうめん南瓜のゆで方



① そうめん南瓜は2〜3cm位の輪切りにして種を取る。



④ そうめん南瓜を手でほぐす。



② たっぶりの湯で7〜8分くらいゆでる。先がほぐれてきたらOK。ゆですぎると味が悪くなる。



③ ゆであがったら、水にとって冷ます。

そうめん南瓜(別名キンシウリ)は一般的なかぼちゃと違い、味・栄養成分ともに冬瓜やズッキーニに近いものです。

牛窓の特産物ですが、約9割を県外に出荷しています。

旬は夏ですが、切らなければ冬までもちます。

あっさりとした味とシャキシャキの食感を生かして、酢じょうゆやめんつゆで食べることが多いのですが、色々な料理にチャレンジしてみてください。

★
簡単

そうめん南瓜をそうめん風に食べる！オーソドックスな食べ方です。

薬味南瓜そうめん



栄養価(1人分)：エネルギー 152kcal 塩分 1.9g

材料(4人分)

そうめん南瓜……………200g
そうめん(乾)……………2束(100g)
大葉……………4枚(4g)
みょうが……………2こ(20g)
ミニトマト……………12こ(180g)
めんつゆ(ストレート)……………200ml

下準備

- そうめん南瓜…ゆでてほぐす
- 大葉…せん切り
- みょうが…せん切り
- ミニトマト…半分に切る

作り方

- ① そうめんは、たっぶりの熱湯でゆでて流水で水洗いし、ザルにあげて水気をきる。
 - ② 器にそうめん南瓜とそうめん、大葉、みょうが、ミニトマトを盛り付ける。
 - ③ めんつゆをかける。
- * 好みでごまや削り節を入れてもおいしい。

★★
やや簡単

油との相性ピッタリ！炒めてきんぴら風に

そうめん南瓜のきんぴら風

材料(4人分)

そうめん南瓜……………200g
こんにゃく…………… $\frac{1}{2}$ 枚(125g)
にんじん…………… $\frac{1}{2}$ 本(70g)
さやいんげん……………6本(50g)
赤とうがらし…………… $\frac{1}{2}$ 本
サラダ油……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
④ 砂糖……………大さじ $\frac{1}{2}$
みりん……………大さじ1

下準備

- そうめん南瓜…ゆでてほぐす
- こんにゃく…短冊切り
- にんじん…細切り
- さやいんげん…斜め薄切り
- 赤とうがらし…ヘタと種を取って小口切り

作り方

- ① フライパンに油と赤とうがらしを入れて中火にかけ、こんにゃくとにんじんを炒める。
- ② にんじんに火が通ったら、さやいんげん、そうめん南瓜を加えてさっと炒め、④で味をつける。



栄養価(1人分)：エネルギー 101kcal 塩分 1.3g



そうめん南瓜を生のまま炒めます。 皮がかたいのでむく時に注意してください そうめん南瓜の野菜炒め

材料（4人分）

そうめん南瓜……………400g
豚薄切り肉……………150g
しょうゆ……………小さじ1
酒……………小さじ1
しょうが汁……………大さじ½
にんじん……………½本(60g)
ピーマン……………2こ(60g)
もやし……………½袋(125g)
サラダ油……………大さじ1
酒……………大さじ1
オイスターソース……………小さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々

下準備

- そうめん南瓜…3cmの輪切りにし、種と皮をとって薄切り
- 豚薄切り肉…3cmに切る
- にんじん…短冊切り
- ピーマン…細切り
- もやし…食べやすい長さに切る

作り方

- ①豚肉は④で下味をつける。
- ②フライパンに油を熱し、にんじん、豚肉、ピーマン、もやしの順に加えて炒める。
- ③そうめん南瓜を加えてざっと炒め、⑤で味をつける。



栄養価(1人分): エネルギー 135kcal 塩分 0.9g



そうめん南瓜を切り干し大根の煮物風に油揚げと一緒に炊きます

そうめん南瓜とあげの煮物



栄養価(1人分): エネルギー 93kcal 塩分 1.7g

材料（4人分）

そうめん南瓜……………200g
油揚げ……………½枚(50g)
にんじん……………½本(40g)
だし汁……………200ml
砂糖……………大さじ1
① みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2½
酒……………大さじ1

下準備

- そうめん南瓜…ゆでてほぐす
- 油揚げ…短冊切り
- にんじん…せん切り

作り方

- ①にんじんと①を鍋に入れて火にかける。沸騰したらそうめん南瓜と油揚げを入れ、ふたをして弱火で5分ほど煮る。
- ②ふたを開け、水気が少なくなるまで煮る。



さっぱり味！暑い夏におすすめ

そうめん南瓜の中華風サラダ

材料（4人分）

そうめん南瓜……………200g
きゅうり……………小1本(100g)
ハム……………3枚(60g)
もやし……………½袋(70g)
卵……………1こ
塩……………小さじ½
酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
うすくちしょうゆ……………大さじ1
すり白ごま……………大さじ2
ごま油……………小さじ1
ラー油……………小さじ1
鶏がらスープの素……………小さじ½
湯……………50ml

下準備

- そうめん南瓜…ゆでてほぐす
- きゅうり…せん切り
- ハム…せん切り
- もやし…食べやすい長さに切る
- 卵…錦糸卵にする
- 鶏がらスープの素…分量の湯で溶く

作り方

- ①もやしは熱湯でざっとゆで、ザルにあげて水気をきり、冷ます。
 - ②そうめん南瓜、きゅうり、ハム、錦糸卵、①を④で和える。
- *④のかわりに、マヨネーズ大さじ3、しょうゆ・ごま油各小さじ1、鶏ガラスープの素少々で和えてもおいしい。



栄養価(1人分): エネルギー 124kcal 塩分 1.7g

冬瓜は夏にとれるのですが、切らずに冷暗所に置いておくと冬までもつことからこの名前になったといわれています。

20数年前に牛窓で栽培が始まり、今では全国でも有数の産地となりましたが、県内での消費量は約5%と低く、ほとんどが県外に出荷されています。

ほとんどが水分で味が淡泊なので、色々な料理に利用できます。ぜひいろんな料理にチャレンジしてください。

★
簡単

冬瓜料理の定番の煮物。干しあみの旨味がギュッ！

冬瓜と干しあみの煮物



栄養価(1人分)：エネルギー 59kcal 塩分 1.6g

材料(4人分)

冬瓜 ……………500g
だし汁 ……………400ml
しょうゆ ……………大さじ2
④ 酒 ……………大さじ2
砂糖 ……………大さじ½
干しあみ ……………⅔カップ
ねぎ ……………4本(20g)

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、ひと口大に切る
- ねぎ…2cmに切る

作り方

- ① 冬瓜をだし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ② 別の鍋に④と①の煮汁50mlを入れて煮立て、冬瓜と干しあみを加え混ぜる。
- ③ 味がなじんだら火を止め、ねぎを加え混ぜる。

★
簡単

冬瓜を生そのまま食べます。冬瓜とリンゴの食感がおいしい

冬瓜マヨサラダ

材料(4人分)

冬瓜……………200g
きゅうり……………小½本(50g)
りんご……………¼こ(50g)
マヨネーズ……………大さじ2強
塩……………少々

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、細切り
- きゅうり…せん切り
- りんご…小さめのいちよう切り

作り方

- ① 冬瓜ときゅうりを塩(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② りんごを加え、マヨネーズと塩で和える。



栄養価(1人分)：エネルギー 59kcal 塩分 0.3g

★
簡単

大きめに野菜を切るのがポイント 冬瓜とにんじんのごまみそきんぴら



栄養価(1人分): エネルギー 128kcal 塩分 1.1g

材料 (4人分)

冬瓜……………300g
にんじん…………… $\frac{2}{3}$ 本(100g)
サラダ油……………大さじ1
① みそ……………大さじ2
② 酒……………大さじ2
すり白ごま……………大さじ4

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、大きめのそぎ切り
- にんじん…大きめのそぎ切り

作り方

- ①冬瓜とにんじんを耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③②で味をつけ、火を止めてすりごまを加え混ぜる。

材料 (4人分)

冬瓜……………300g
豚ひき肉……………150g
カレー粉……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ1
① しょうゆ……………小さじ2
塩……………少々
こしょう……………少々

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、いちよう切り

作り方

- ①フライパンにひき肉を入れて火にかける。中火で炒め、色が変わったら冬瓜を加えて炒める。
 - ②冬瓜に火が通ったら弱火にし、①で味をつける。
- *冬瓜のかわりに、そうめん南瓜やキャベツ、たまねぎ、じゃがいもなどで作ってもおいしい。

★
簡単

冬瓜が苦手な子どもも食べられる味 冬瓜とひき肉のカレー炒め



栄養価(1人分): エネルギー 118kcal 塩分 1.0g

★
簡単

夏に食べたいサッパリ田楽。梅みそがポイント！ 冬瓜とこんにゃくの風味みそ田楽



栄養価(1人分): エネルギー 42kcal 塩分 2.5g

材料 (4人分)

冬瓜……………500g
こんにゃく…………… $\frac{2}{3}$ 枚(160g)
だし汁……………400ml
① 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
うすくちしょうゆ……………小さじ1
みそ……………大さじ2
梅肉……………小さじ1
② ねぎ……………10本(50g)
削り節……………1g
砂糖……………小さじ1

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、3cm角に切る
- こんにゃく…2cm角に切る。片面に格子状に浅く切れ目を入れる
- ねぎ…粗いみじん切り

作り方

- ①冬瓜を耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で5分加熱する。
 - ②鍋に冬瓜、こんにゃく、①を入れ火にかける。沸騰したら火を弱め、ふたをして5分、ふたを開けて10分ほど煮て火を止め、そのまま冷ます。
 - ③②をよく混ぜる。
 - ④②が冷めたら皿に盛り、③を上にかける。
- *梅みそは冷やっこにのせてもおいしい。

★★
やや
簡単

しっかり味の煮もの。主菜にどうぞ！

冬瓜と豚肉の炒め煮



栄養価(1人分)：エネルギー 291kcal 塩分 2.2g

材料(4人分)

冬瓜……………500g
豚薄切り肉……………200g
大豆水煮……………60g
ねぎ……………8本(40g)
だし汁……………400ml
酒……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ1
サラダ油……………適量

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、ひと口大に切る
- 豚薄切り肉…2cmに切る
- 大豆水煮…水気をきる
- ねぎ…2cmに切る

作り方

- ①冬瓜は耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(500W)で5分ほど加熱する。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を入れて出てくる脂をペーパータオルで吸い取りながら炒める。色が変わったら冬瓜を加えてさらに炒める。
- ③だし汁を加え、煮立ったらあくを取る。大豆と②を加え、煮汁が少なくなるまで煮る。ねぎを入れて火を止める。

材料(4人分)

冬瓜……………400g
だし汁……………400ml
酒……………大さじ2
みりん……………大さじ1
うすくちしょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
オクラ……………4本(50g)
かにかまぼこ……………40g
しょうが……………10g

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、ひと口大に切る。皮面に格子状に切れ目を入れる
- オクラ…輪切り
- かにかまぼこ…手でほぐす
- しょうが…すりおろす

作り方

- ①だし汁で冬瓜を少し透き通るまで煮る。②を入れて10分ほど弱火で煮る。
- ②オクラとかにかまぼこを加え、とろみがついたら火を止める。
- ③おろししょうがを加え混ぜる。

★★
やや
簡単

オクラでとろみをつけます。
しょうがを加えるのがポイント

冬瓜とかにかまぼこのあんかけ



栄養価(1人分)：エネルギー 51kcal 塩分 0.9g

★
簡単

冬瓜料理の定番スープ。冬瓜を小さく切って煮ると食べやすい

冬瓜とハムのスープ



栄養価(1人分)：エネルギー 54kcal 塩分 1.5g

材料(4人分)

冬瓜……………200g
キャベツ……………2枚(100g)
ハム……………4枚(80g)
固形コンソメ……………2こ
水……………600ml

下準備

- 冬瓜…皮と芯を取り、短冊切り
- キャベツ…1cm角に切る
- ハム…1cm角に切る

作り方

- ①鍋に分量の水とコンソメを入れて煮立て、冬瓜、キャベツ、ハムを入れ、ふたをして5分ほど煮る。

★
簡単

マヨネーズで和えるだけのお手軽メニュー

きゅうりとオクラのツナマヨ和え



栄養価(1人分): エネルギー 87kcal 塩分 0.2g

材料 (4人分)

オクラ …………… 10本 (120g)
 きゅうり …………… 小1本 (100g)
 ツナ缶 …………… 1缶 (80g)
 マヨネーズ …………… 大さじ1

下準備

- オクラ…ゆでて5mmの輪切り
- きゅうり…薄切り
- ツナ缶…油をきる

作り方

- ① きゅうりは塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
- ② 材料を全て混ぜ合わせる。

★★
やや
簡単

生で食べることの多いきゅうりを炒め物に

きゅうりのチャンプルー



栄養価(1人分): エネルギー 118kcal 塩分 1.3g

材料 (4人分)

ベーコン …………… 2枚 (40g)
 にんじん …………… ½本 (70g)
 きゅうり …………… 2本 (300g)
 もやし …………… ½袋 (125g)
 焼き豆腐 …………… ½丁 (125g)
 卵 …………… 1こ
 サラダ油 …………… 少々
 塩 …………… 小さじ½
 こしょう …………… 少々
 しょうゆ …………… 小さじ1

下準備

- ベーコン…2cmに切る
- にんじん…縦半分に切り、斜め薄切り
- きゅうり…縦半分に切り、2～3mm厚さの斜め切り
- もやし…食べやすい長さに切る
- 焼き豆腐…ザルに入れて水気をきる

作り方

- ① フライパンに油を熱し、ベーコンとにんじんを炒める。
- ② にんじんに火が通ったら、きゅうりともやしを加え、さっと炒める。
- ③ 焼き豆腐を手でくずしながら加え、塩、こしょうで味をつける。
- ④ 溶きほぐした卵を流し入れ、手早く混ぜる。
- ⑤ しょうゆをまわし入れ、味を調える。



かき揚げにすると不思議と苦味が少なくなります

ゴーヤのかき揚げ



栄養価(1人分): エネルギー 219kcal 塩分 0.6g (めんつゆ無し)

材料 (4人分)

ゴーヤ…………… $\frac{1}{2}$ 本(50g)
かぼちゃ……………100g
ハム……………3枚(60g)
卵…………… $\frac{1}{2}$ こ
小麦粉…………… $\frac{3}{4}$ カップ
冷水……………80ml
塩……………少々
揚げ油……………適量
めんつゆ……………適量
【添え物】トマトなど

下準備

- ゴーヤ…縦半分に切り、種とわたを取って薄切り
- かぼちゃ…短冊切り
- ハム…短冊切り

作り方

- ①ボールに①を混ぜてかき揚げの衣を作る。ゴーヤ、かぼちゃ、ハムを入れて混ぜる。
- ②180℃の油にスプーンですくい入れ、カラリと揚げる。
- ③油をよくきって器に盛り、トマトなどを添える。めんつゆでいただく。



ゴーヤは塩でもんで下ゆですると苦味が減ります

ゴーヤの塩昆布炒め



栄養価(1人分): エネルギー 211kcal 塩分 1.6g

材料 (4人分)

ゴーヤ…………… $\frac{1}{2}$ 本(80g)
じゃがいも……………3こ(300g)
ベーコン……………6枚(120g)
水……………50ml
塩昆布……………大さじ3
塩……………少々
こしょう……………少々
サラダ油……………適量

下準備

- ゴーヤ…縦半分に切り、種とわたを取って、薄切り
- じゃがいも…5mmの半月切り
- ベーコン…1cmに切る

作り方

- ①ゴーヤは塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたらさっとゆで、水にとって冷ます。ザルにあげ、水気をしぼる。
- ②フライパンにベーコンを入れ、弱火でじっくり炒める。中火にし、じゃがいもと分量の水を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③じゃがいもに火が通ったらふたを開けて、ゴーヤを加えて炒める。
- ④塩昆布を加え、塩、こしょうで味を調える。

*ゴーヤの苦味を楽しみたい場合は、ゆでずに炒める。



味付けのりがポイント! 味がまろやかに

ゴーヤのとろろ和え



栄養価(1人分): エネルギー 96kcal 塩分 0.8g

材料 (4人分)

ゴーヤ…………… $\frac{1}{2}$ 本(50g)
長いも……………小1本(300g)
塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
ごま油……………大さじ1 $\frac{1}{2}$
削り節……………1袋(3g)
味付けのり……………小1袋程度

下準備

- ゴーヤ…縦半分に切り、種とわたを取って薄切り
- 長いも…短冊切り
- 味付けのり…手で細かくちぎる

作り方

- ①ゴーヤは塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたら、さっとゆでて水にとって冷ます。ザルにあげ、水気をしぼる。
- ②ゴーヤ、長いもを①で和える。
- ③全体が混ざったら、味付けのりを混ぜ合わせる。

*すぐに食べてもおいしいが、しばらくおくと、味がなじんでよりおいしくなる。



ひと手間かけた白和えもおすすめ！

ゴーヤの白和え



栄養価(1人分)：エネルギー 61kcal 塩分 0.9g

材料(4人分)

ゴーヤ…………… $\frac{3}{8}$ 本(100g)
 にんじん…………… $\frac{1}{8}$ 本(40g)
 乾燥芽ひじき……………8g
 しめじ…………… $\frac{1}{2}$ パック(50g)
 ① だし汁……………100ml
 しょうゆ……………小さじ1
 木綿豆腐……………120g
 いり白ごま……………大さじ1
 ② 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
 しょうゆ……………小さじ $\frac{1}{2}$
 砂糖……………大さじ $\frac{1}{2}$
 みりん……………大さじ $\frac{1}{2}$

下準備

- ゴーヤ…縦半分に切り、種とわたを取って、薄切り
- にんじん…短冊切り
- 乾燥芽ひじき…水で戻す
- しめじ…石づきを取り、小房に分ける
- 木綿豆腐…耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で1～2分加熱し、水気をきる

作り方

- ①ゴーヤは塩少々(分量外)でもみ、しんなりしたらさっとゆでて水にとって冷ます。ザルにあげ、水気をしぼる。
 - ②にんじん、芽ひじき、しめじは①で煮汁がなくなるまで煮て冷ます。
 - ③いりごまをすり鉢でする。豆腐を加え、なめらかになるまでさらにする。
 - ④②を加えてよくすり混ぜ、①と②を和える。
- *ゴーヤのかわりにほうれん草などの青菜で作ってもおいしい。



ピーマンとじゃこの相性バッチリ！

じゃこピー



栄養価(1人分)：エネルギー 87kcal 塩分 0.9g

材料(4人分)

ピーマン……………8こ(240g)
 ちりめんじゃこ……………40g
 ごま油……………大さじ1
 ① みりん……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1
 すり白ごま……………大さじ1

下準備

- ピーマン…せん切り

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、カリッとしたら取り出す。
- ②同じフライパンにピーマンを入れて中火にかける。油がなじんだら火を弱め、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ③中火にしてふたを開け、①で味をつける。①とごまを加えてさっと混ぜ、火を止める。



ピーマンの苦味が少ないので苦手な人にもおすすめ

ピーマンとこんにゃくの炒め煮



栄養価(1人分)：エネルギー 60kcal 塩分 1.3g

材料(4人分)

ピーマン……………4こ(120g)
 こんにゃく…………… $\frac{1}{8}$ 枚(80g)
 ごま油……………大さじ1
 ① みりん……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ $\frac{1}{2}$
 塩……………少々

下準備

- ピーマン…細切り
- こんにゃく…細切り

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、ピーマンとこんにゃくを炒め、①で味をつける。



なすとミートソースを重ねて焼くだけ なすのミートグラタン



栄養価(1人分)：エネルギー 226kcal 塩分 1.4g

材料（4人分）

なす……………4本(400g)
合いびき肉……………200g
たまねぎ……………1こ(200g)
オリーブ油……………適量
トマト……………3こ(450g)
とろけるチーズ……………4枚(80g)
① ケチャップ……………大さじ4
塩……………少々
こしょう……………少々

下準備

- なす…5mmの輪切り
- たまねぎ…みじん切り
- トマト…湯むきして種を取り、5mm角に切る

作り方

- ① フライパンに油を熱し、なすを両面に焼き目がつくくらいまで軽く焼き、耐熱皿に並べる。
- ② ひき肉とたまねぎを炒める。ひき肉の色が変わったらトマトを加えて煮る。
- ③ 煮詰まってきたら①で味をつける。なすの上につけ、チーズをのせる。
- ④ トースターで焼き目がつくまで5～10分焼く。



ご飯や豆腐ステーキの上にかけて食べるとおいしい なすの肉みそ



栄養価(1人分)：エネルギー 153kcal 塩分 1.7g

材料（4人分）

合いびき肉……………100g
にんにく……………1かけ(5g)
しょうが……………5g
サラダ油……………大さじ1
なす……………2本(200g)
ねぎ……………10本(50g)
① みそ……………大さじ3
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
みりん……………大さじ1

下準備

- にんにく…みじん切り
- しょうが…みじん切り
- なす…1cm角に切る
- ねぎ…みじん切り

作り方

- ① フライパンに油を熱し、ひき肉とにんにく、しょうがを炒める。
 - ② なす、ねぎを加えてざっと炒め、ふたをして蒸し焼きにする。
 - ③ ①で味をつけ、ふたを開けて水気をとばす。
- * レタスで包んだり、蒸し野菜の上につけたりなど好みのアレンジを楽しんで。

少し
手間

なすを素揚げにするひと手間がおいしさのポイント！
少し甘めのごまみそもおいしい

なすと鶏肉のごまみそかけ



栄養価(1人分): エネルギー 379kcal 塩分 1.8g

材料(4人分)

なす……………4本(400g)
鶏むね肉(皮なし)……………200g
塩……………小さじ½
酒……………大さじ2
枝豆(さやつき)……………80g
揚げ油……………適量
すり白ごま……………大さじ4
酒……………大さじ4
砂糖……………大さじ3
白みそ……………80g
だし汁……………大さじ4

下準備

- なす…ひと口大の乱切り
- 枝豆…塩ゆでし、さやから豆を取り出す

作り方

- ①なすを160℃の油で素揚げにする。
- ②鶏肉に塩と酒をふってもみ込み、フライパンで両面を焼く。ふたをして蒸し焼きにし、火が通ったらひと口大のそぎ切りにする。
- ③小鍋に④を入れてよく混ぜる。混ぜながら弱めの中火にかける。煮立ったら火を止める。
- ④器になすと鶏肉を盛り、枝豆を散らして⑤を上にかける。

★
簡単

豆板醤のピリ辛味がおいしい。
酒のつまみにもピッタリ！

なすとトマトの辛味炒め



栄養価(1人分): エネルギー 105kcal 塩分 0.9g

材料(4人分)

なす……………4本(400g)
トマト……………2こ(300g)
にんにく……………1かけ(5g)
しょうが……………10g
サラダ油……………大さじ2
豆板醤……………小さじ½
ウスターソース……………大さじ2

下準備

- なす…縦にところどころ皮をむき、乱切り
- トマト…3cm角に切る
- にんにく…みじん切り
- しょうが…みじん切り

作り方

- ①フライパンに④を入れて弱火で炒める。香りがたったら火を強め、なすを加えて炒める。
- ②なすに火が通ったらトマトを加え、さっと炒めてウスターソースで味をつける。

- * トマトを入れてからはあまり炒めない方がおいしい。
- * 豆板醤の量は好みでかえる。

★
簡単

なすとピーマンを味噌で炒める定番料理。
なすがたくさんあるときに作ってみてください

なすのなべしぎ



栄養価(1人分): エネルギー 126kcal 塩分 1.3g

材料(4人分)

なす……………4本(400g)
ピーマン……………3こ(100g)
サラダ油……………大さじ½
砂糖……………大さじ3
みそ……………大さじ2½
ごま油……………大さじ2

下準備

- なす…縦にところどころ皮をむき、長めの乱切り
- ピーマン…乱切り

作り方

- ①フライパンに油を熱し、ピーマンを固めに炒めて取り出す。
- ②同じフライパンでなすを炒める。油がなじんだら砂糖を加え、なすがしんなりするまで炒める。
- ③ピーマンを戻し、みそを加えて味を調える。
- ④ごま油をまわし入れ、さっと混ぜて火を止める。