

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
 - 葉味南瓜そうめん……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……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
 - さつまいものコロツケ……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、大きじは 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。