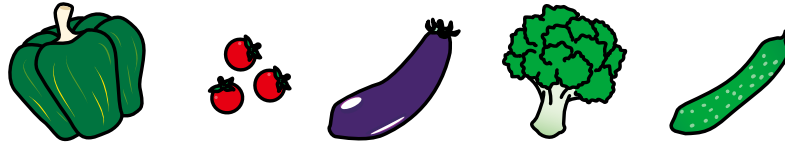


地場産物のカレンダー

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

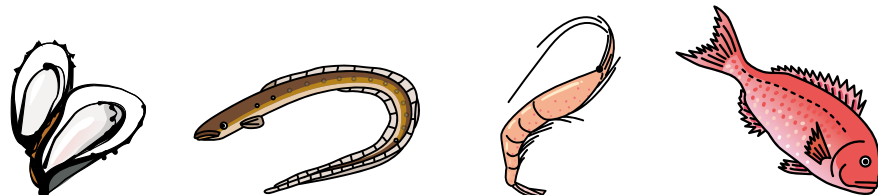


品目	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
米												
かぼちゃ(南瓜)												
冬瓜												
ソーメン南瓜												
ミニトマト(ハウス栽培)												
キャベツ												
白菜												
馬鈴薯(じゃがいも)												
マッシュルーム												
アスパラガス												
ブロッコリー												

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(ピオーネ等)												
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												
からえび												
さわら												
まなかつお												

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る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。

赤のグループ

体をつくるもとになる食べ物



肉類 魚介類
卵類 牛乳・乳製品 大豆・大豆製品

たんぱく質源

エネルギー源



ごはん パン 麺類
いも類 油脂類

力や熱のもとになる食べ物

黄のグループ

ビタミン源



緑黄色野菜 その他の野菜
きのこ類 果物

体調をことのえるもとになる食べ物

緑のグループ

副菜

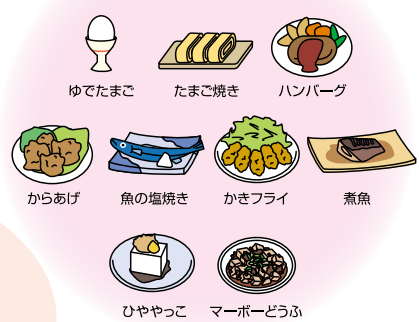
野菜・いも・海そうの料理



ひじきの煮物 冬瓜の煮物 そうめん南瓜
アスパラのごま和え ポテトサラダ 芋の煮ころかし なす・ピーマンのみそ炒め
きゅうりとわかめの酢のもの 野菜サラダ

主菜

魚・肉・卵・大豆の料理



ゆでたまご たまご焼き ハンバーグ
からあげ 魚の塩焼き かきフライ 煮魚
ひややっこ マーボー豆腐

主食

ごはん・パン・めん

もう1品

果物・汁物・つけ物・飲み物など

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)

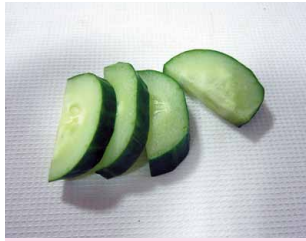
食品名	小さじ1(5ml)	大さじ1(15ml)	カップ1(200ml)
水・酢・酒	5	15	200
みそ・しょうゆ・みりん	6	18	230
食塩	6	18	240
砂糖(上白糖)	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
はちみつ	7	21	280
油・バター・マーガリン	4	12	180
ウスターソース	6	18	240
トマトケチャップ	5	15	230
マヨネーズ	4	12	190
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
パン粉	1	3	40
上新粉	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	—
粉ゼラチン	3	9	—
ごま	3	9	120
粉チーズ	2	6	90

食材の切り方

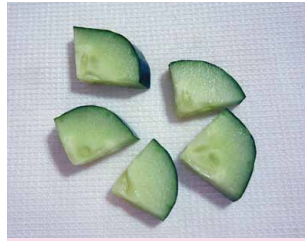
料理や食材によって切り方が異なります。代表的な切り方を紹介しますので参考にしてください。



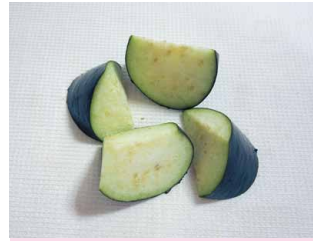
輪切り



半月切り



いちよう切り



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%増しの水を用意する。	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 $\frac{1}{2}$ 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 $1\frac{1}{2}$ 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$	酢味噌 白みそ……………大さじ4 酢……………大さじ $2\frac{1}{2}$ 砂糖……………大さじ1 *練りからしを加えてもよい
ポン酢じょうゆ 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 $\frac{1}{2}$ 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。

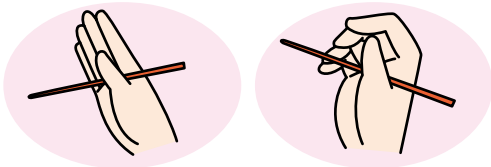
◎食事の姿勢

背筋をまっすぐに伸ばした姿勢で食事をするのは、見た目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な環境を整え、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

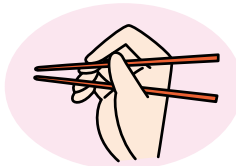
はしの使い方は食事のマナーの基本となります。子どものころから正しい箸の持ち方と使い方を教えておきましょう。

正しいはしの持ちかた



1 はしの片方を親指の根元にはさむ

2 薬指を軽く曲げ、はしを薬指の第一関節と親指で支える

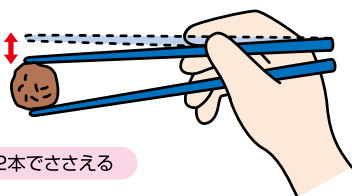


3 もう片方のはしは親指のはらと中指の第一関節で支える

はしの使いかた

上のはしだけ動かす

3本指で持って動かす



2本でささえる

よくないはしの使いかた

刺しばし



料理をはしでつき刺して食べる

探りばし



料理をかき回して食べ物を探す

ねぶりばし



はし先についた食べ物や汁をなめる

かきばし



食器に口をつけて料理をかきこむ

はし渡し



はしからはしへ料理を受け渡す

握りばし



はしをつかんで持つ

迷いばし



どれを食べようかとはしを行き来させる

寄せばし



はしで食器を引き寄せる

移りばし



いったんはしをつけた料理を食べずに、ほかのものを食べる