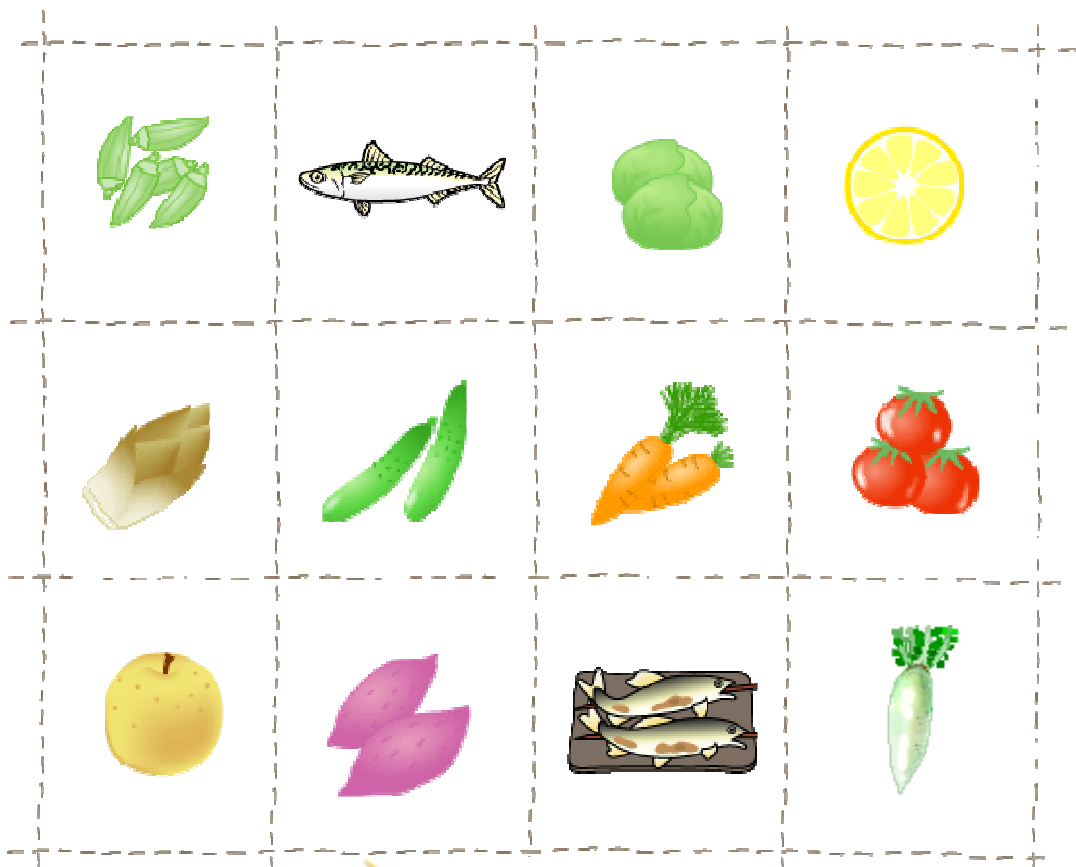


# 地域の味じまんレシピ



平成 21 年度



中央西地区食生活改善推進協議会



# 大根ずし

主食

いの町食生活改善推進協議会 伊野支部



調理時間  
1時間30分  
(炊飯時間含む)

材料 5~6人分

米 2合  
 大根 700g~1kg  
 (酢めし)  
 酢 40cc  
 砂糖 44g  
 塩 6g

(大根の塩漬)

塩 30~40g

(大根の酢漬)

A { 酢 300cc  
 砂糖 200g  
 ゆの酢 小さじ1  
 レモン 1/2個  
 (うすい輪切り)

1人分の野菜摂取量



淡色野菜 110g

作り方

- 1.大根は皮をはぎ分量を計る。
- 2.たて半分に切り、厚さ3mm位に切り中に切目を入れる。
- 3.一晚塩に重しなしで漬け込む。漬け込んだ大根をざるにあげて水気をきる。
- 4.水気をきった大根をAの中に3~4時間位漬けて出す。
- 5.酢めしを作り、大根の中へ詰め込む。

<PR したいところ>

一個食べると、またつい手が出てしまうおいしい大根ずし。

# 山菜おこわ

主食

いの町食生活改善推進協議会 本川支部

調理時間

120分



## 材料 4人分

もち米	3カップ
とり肉	120g
人参	70g
干しぜんまい	15g
たけのこ	100g
干し椎茸	15g
ごぼう	70g
きぬさや	12g
だし汁	120cc
うす口醤油	大さじ2
みりん	大さじ2

## 作り方

- 1.もち米は洗って一晩水につけておく。
- 2.ぜんまい、椎茸はもどしておく。
- 3.材料は小さく切る。
- 4.鍋に油を熱し、3.の材料を炒める。(人参・きぬさやは除く)
- 5.だし汁と調味料を4.に加えて煮る。(人参は最後に入れる)
- 6.浸水したもち米をざるに上げて水切りをしておく。
- 7.もち米を蒸し器で蒸し、途中で5.の具をのせ煮汁をふりかけてもう一度蒸す。
- 8.蒸し上がる直前にきぬさやを加える。



## 1人分の野菜摂取量

淡色野菜 46g



緑黄色野菜 20g

### <一人分の栄養価>

エネルギー：582kcal たんぱく質：15.6g 塩分：1.5g

### <PRしたいところ>

本川で取れた山菜がたくさん入っています。

# キビご飯

主食

仁淀川町食生活改善推進協議会 仁淀支部



材料 4人分

キビ・・・・・・・・30g  
米・・・・・・・・2合

調理時間  
40分  
(炊飯時間含む)

## 作り方

1. キビは軽く洗って、ザルに上げる。
2. 米を研ぎ、通常の分量の水とキビを入れ、軽く混ぜて炊く。

<PR したいところ>  
懐かしいキビご飯は、もちもちとした食感で、箸がすすみます。



# いわしのしそ入りハンバーグ

土佐市食生活改善推進協議会

主 菜

調理時間

40分

材 料 4人分



A	いわし	大4尾
	にんにく(すりおろし)	1片
	青しそ(みじん切り)	20枚
	パン粉	大さじ4
	白ワイン	大さじ3
	スキムミルク	大さじ2
	サラダ油	大さじ1
	サニーレタス	4枚
	大根(すりおろす)	200g
	ポン酢	大さじ2
	塩・コショウ	少々



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜 15g



緑黄色野菜 15g

## 作り方

1. いわしは頭を切り落とし、腹を切り開いてわたをとり除き、よく水洗いする。  
ペーパータオルで水気を取ってから、中骨に沿って親指を滑らせるようにして手で開く。中骨が下になるようにまな板の上において、スプーンで骨から身をこそげとる。
2. 1. を包丁で十分に叩いてすり身状にする。ボウルに移し、塩・こしょうとAをよく混ぜ合わせ、小判型に形を作る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2. を入れて両面こんがり焼く。
4. 器にサニーレタスを敷いて3. を盛り、大根おろし、ポン酢を添える。

<一人分の栄養価>

エネルギー： 190kcal    たんぱく質：18.3g    塩分：1.4g

<PR したいところ>

土佐市宇佐町の特産物である、いわしを使った献立です。いわしには、骨粗鬆症を防ぐカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。スキムミルクも入っているので、更にカルシウムアップです。



# 豚の角煮



いの町食生活改善推進協議会 伊野支部



調理時間  
4 時間

材 料 6～8人分


- 豚バラかたまり肉 1.2 kg
- ネギの青い部分 10 cm
- 生姜 1片
- 練り辛子 適宜
- チンゲン菜 大1株  
(人参、レンコン、ウズラの卵)

- A
- 酒 1.5カップ
  - 水 3/4カップ
  - 砂糖 大さじ2.5
  - 醤油 大さじ4.5
  - みりん 大さじ6

## 作り方

1. 豚肉は5～6 cm角に切る。
2. 生姜は皮つきのまま2～3 mm厚さに切る。
3. フライパンを熱し、豚肉を入れ転がしながら表面にこんがりとし焼き色をつける。
4. 肉を鍋に移し、ネギ、生姜にたっぷりの水を入れ、強火にかける。煮立ったら中火にして、1時間30分ほど茹でる。竹串がスッと通るくらい柔らかくなったら火を止める。
5. 蓋をして一晩おく。冷めると肉から出た脂が浮いて白く固まる。鍋から肉を取り出し、ぬるま湯で肉の表面の脂を洗い落とす。
6. Aを煮立てて肉を並べ入れ、再び煮立ったら弱火にし、落とし蓋をして時々上下を入れ替えながら、ほとんど汁気がなくなるまで30～40分煮る。
7. 肉を煮ている間にチンゲン菜をサッと熱湯で茹で、冷水に取り水気を搾って食べやすく切る。器に肉と共に盛り、辛子を添える。

1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 110g

<PR したいところ>  
 ジューシーで、口に入れると溶けてしまいそうな角煮。お野菜もおいしいよ。

# まぐろの変わり焼き

主 菜

いの町食生活改善推進協議会 吾北支部



## 材 料 4人分

まぐろ	320g	
にんにく (すりおろし)	小さじ 1	
塩	0.8g	
こしょう	少々	
小麦粉	小さじ2	
A	卵	60g
	水	大さじ4
B	小麦粉	大さじ4
	パン粉	1カップ
C	乾燥オレガノ……	小さじ1弱
	マヨネーズ……	大さじ1
	牛乳	小さじ2弱
	練りわさび……	小さじ1 / 2弱
	しょう油……	小さじ2 / 3
パセリ	2g	
レモン	1 / 3個	

## 作り方

1. Aの小麦粉に水を入れて混ぜ、さらに卵を加えて混ぜ合わせ卵液を作る。Bを混ぜ合わせ、ハーブパン粉を作る。
2. Cを混ぜておく。
3. まぐろににんにくをすり込み、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶして1.の卵液をつけ、ハーブパン粉をまぶす。
4. フッ素樹脂加工のフライパンに3.を並べ入れ、両面を中火で焼く。
5. 衣がこんがりとしたら取り出し、食べやすい大きさに切り分けて器に盛りつける。
6. パセリといちょう切りしたレモンを添え、食べる前に2.をかける。

### <一人分の栄養価>

エネルギー：120kcal    たんぱく質：18.4g    塩分：0.6g

### <PR したいところ>

いつものまぐろをあっさり洋風に。刺身用のまぐろを使いあまり火を通し過ぎない（レア）ようにすると色がとってもきれいです。

# チキンのトマト煮

主 菜

日高村食生活改善推進協議会

調理時間

30分

材 料 4人分



鶏もも肉	320g
にんにく	少々
玉ねぎ	1個
サラダ油	小さじ4
完熟トマト	1個（水煮でも可）
A	塩  小さじ1
	こしょう  少々
	湯  大さじ4
アスパラガス	2本
とろけるチーズ	80g

1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 53g

淡色野菜 47g

## 作り方

1. 鶏肉はぶつ切り。にんにく、玉ねぎはみじんり。
2. トマトは種と皮をとり、粗く刻む。
3. アスパラガスはさっとゆでる。
4. フライパンに油を熱し、にんにく、玉ねぎを炒め鶏肉と加え、さらに炒める。
5. Aとトマトを加えて5～6分煮る。
6. 火を止める前にとろけるチーズをふる。
7. 器に盛って、アスパラガスを添える。





# 塩サバの照り焼き

主 菜

仁淀川町食生活改善推進協議会 吾川支部

調理時間

40分

材 料 4人分

塩サバ	4切れ
片栗粉	少々
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
出し汁	大さじ2
油	適量
しょうが	少々
レタス	適量
レモン	適量



1人分の野菜摂取量



淡色野菜 10g

作り方

- 1.サバ全体に片栗粉をまぶす。
- 2.フライパンに多めの油を入れ、熱したらサバを入れ、両面に焼き色がつく程度に焼く。
- 3.鍋に調味料を入れ、沸いたら揚げたてのサバを入れ煮詰める。
- 4.好みでしょうがを加える。
- 5.塩サバの塩加減で調味料を加減する。

<一人分の栄養価>

エネルギー： 285kcal たんぱく質：21g 塩分： 4g

<PRしたいところ>

日持ちする塩サバにひと手間かけてご飯がすすむおかずに変身！



# がんもどき




仁淀川町食生活改善推進協議会 吾川支部



調理時間  
40分

材 料 4人分(20個分)

豆腐	半丁
人参	50g
干しいたけ	10g
ひじき	6g
鶏ミンチ	100g
卵	1/2個
しょうゆ	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ2
出し汁	500ml
油	適量

1人分の野菜摂取量  
 緑黄色野菜13g

作り方

- 1.人参、しいたけはみじん切り。ひじきは水に戻しておく。
- 2.豆腐をつぶし、人参、しいたけ、ひじき、ミンチをボールに入れて混ぜ、卵を入れて良く混ぜる。
- 3.良く混ぜたら丸めて油で揚げる。
- 4.鍋に出し汁を作り、しょうゆ、砂糖、みりんを入れ丸めただんごを入れて煮る。

<一人分の栄養価>

エネルギー： 200kcal    たんぱく質： 8g    塩分： 2g

---

<PRしたいところ>

豆腐の旨みをギュッとまとめた具だくさんのおかず！



# 山菜春巻き

主 菜

仁淀川町食生活改善推進協議会 仁淀支部



調理時間

30分

## 材 料 4人分

鶏ミンチ	120g
イタドリ	200g
人参	150g
しいたけ	150g
A	みりん 大さじ1
	砂糖 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
水溶き片栗粉	適量
ごま油	適量
塩・コショウ	適量
春巻きの皮	8枚
揚げ油	適量

<PR したいところ>

地元で採れた山菜で作った春巻きは、田舎ならではの一品です。

## 作り方

1. イタドリ、人参、シイタケは千切りに切る。
2. 鶏ミンチ、人参、シイタケを炒めて、Aの調味料で軽く味付けをする。
3. 2. にイタドリを加え、さっと炒め塩・コショウで味を整える。
4. ごま油を入れ、水溶き片栗粉を入れて、水分を取る。
5. 良く冷まして、春巻きの皮で巻き、油で揚げる。

# いたどりの炒めもの

副 菜

いの町食生活改善推進協議会 本川支部

調理時間

10分

材 料 4人分

いたどり	200g
油あげ	15g
うす口醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
いりごま	大さじ1
油	適量
ごま油	少々

1人分の野菜摂取量



淡色野菜 50g



## 作り方

1. いたどりは水につけて塩抜きをし、3～4cmの長さに切る。
2. 油あげは熱湯で油ぬきをして、細切りにする。
3. 鍋に油を熱し、材料を手早く炒め調味料を入れる。
4. ごまをふり、好みでごま油を入れる。

<一人分の栄養価>

エネルギー：68kcal たんぱく質：1.7g 塩分：1.4g

<PRしたいところ>

手早く炒めることでシャキシャキとした歯ごたえが残ります。

# 親芋とおじゃこのコロコロ揚げ

副 菜

佐川町食生活改善推進協議会

調理時間  
約40分

材 料 4人分

親芋（皮つき）	700g
おじゃこ	40g
卵	1個
片栗粉	60g
塩	少々
油	少々



## 作り方

- 1.親芋は皮をむいてすりおろす。
- 2.1.に卵、片栗粉、塩、おじゃこを入れ混ぜ合わせる。
- 3.油を熱し、おさじで丸く型を作りコロコロと揚げる。

<一人分の栄養価>

385kcal たんぱく質： 7.6g 塩分： 0.2g

<PR したいところ>

普段あまり使わない、価格の安い親芋を使っておじゃこと塩で揚げた実に素朴な味のするものです。



# 切り干し大根の佃煮

副 菜

越知町食生活改善推進協議会

調理時間

20分

## 材 料 4人分

切り干し大根	50g
ひじき	5g
ちりめん	50g
かつお節	10g
炒り白ごま	大さじ $\frac{1}{2}$

## ☆煮汁

三温糖	150g
こい口しょうゆ	大さじ2
うす口しょうゆ	大さじ2
五倍酢原液	20cc



## 作り方



1人分の野菜摂取量

淡色野菜 35g

1. 切り干し大根はサッと洗ってごみを除き、水1ℓに15分位浸す。かたく絞り、食べやすい長さに切る。ひじきは水に浸してもどし、水気を切る。
2. 鍋に煮汁の調味料を入れて煮立て、切り干し大根とひじき・ちりめんを煮汁が少なくなるまで煮つめる。
3. 火を止め、かつお節を入れて残りの水分を吸わせ、最後にごまを入れる。

### <一人分の栄養価>

エネルギー：216kcal たんぱく質：12g 塩分：1g

### <PR したいところ>

お酢は食生活の改善に役立ち、またお酢を使った料理は保存食としてもよい。

切り干し大根はカルシウムを多くとることができる。



# トマトのサラダ

副 菜

仁淀川町食生活改善推進協議会 池川支部

材 料 4人分

調理時間

20分

トマト	2個
玉ねぎ	1個
にんにく	1かけ
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ 1
酢	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
コショウ	少々



## 作り方

1. トマトを湯むきして冷水にさらし、食べ易い大きさに切る。
2. 玉ねぎはみじん切りにして冷水にさらす。
3. にんにくはすりおろしておく。
4. オリーブオイル・酢・塩・コショウ・にんにくを合わせる。
5. 器に盛付けたトマトの上に玉ねぎを散し、ドレッシングをかける。

## 1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 65g

淡色野菜 46g

## <一人分の栄養価>

エネルギー：80kcal たんぱく質： 0g 塩分： 2g

## <PR したいところ>

地元池川で栽培されたフレッシュな桃太郎トマトは何処か懐かしい味のするトマトです。昔を思い出して香りと風味をお楽しみ下さい。



# いわしのつみれ汁

汁物

土佐市食生活改善推進協議会

調理時間  
30分

材料 4人分



	いわし（手開きしたもの）	260g
	白ねぎ	40g
A	しょうが（すりおろし）	小さじ1
	酒	小さじ1強
	しょう油	小さじ2/3
	塩	少々
	片栗粉	大さじ1弱
	大根	80g
	人参	40g
	青ねぎ	8g
	しょうが（すりおろし）	小さじ1
B	だし汁	560ml
	酒	小さじ2強
	塩	少々
	うす口しょう油	小さじ1

## 1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 10g

淡色野菜 35g

## 作り方

- 1.白ねぎはみじん切りにする。手開きしたいわしは尾を落として、真ん中の背びれを取り除き、皮をむく。細かく切り刻んで包丁でたたき、すり身にする。いわしに白ねぎ、Aをよく混ぜ合わせ、つみれを作る。
- 2.大根、人参はいちょう切りにする。青ねぎは7～8mmの小口切りにする。
- 3.鍋にBを入れて煮立て、大根、人参を加える。野菜に火が通ったら、1を楕円形にまとめながら静かに加え入れ（1人2個）、アクが出たら取り除いてしばらく煮る。椀によそい、おろししょうが、青ねぎを入れる。

### <一人分の栄養価>

エネルギー：15.9kcal    たんぱく質：12.8g    塩分：1.0g

### <PRしたいところ>

同じく、土佐市宇佐町の特産物である、いわしを使った献立です。

いわしをつみれにし、汁物へ入れた、温まる一品です。





# 土佐ジローのお汁

汁物

仁淀川町食生活改善推進協議会 池川支部

調理時間

40分

材 料 4人分



土佐ジローガラ	50g
土佐ジロー肉	100g
里芋	40g
白菜	100g
大根	100g
人参	40g
ごぼう	40g
長ネギ	40g
しいたけ	2枚
とうふ	半丁
しょうが	1/2枚
うす口醤油	大さじ2 1/2
みりん	大さじ1 1/2
酒	大さじ1
塩	少々

## 1人分の野菜摂取量



淡色野菜 80g



緑黄色野菜 10g

## 作り方

- 1.土佐ジローのガラで十分にだしをとる。
- 2.とり肉・とうふ・里芋は一口大に切り、大根・人参は厚めのいちょう切りにし、白菜はざく切り、しいたけは千切にする。
- 3.ごぼうは皮をむき、そぎ切りにして水にさらしておく。
- 4.鍋に、とりのだし汁と長ネギ・白菜以外の材料を全部入れて煮る。時間をおいて白菜を入れ、煮ながらあくをすくい調味料を入れる。根野菜などが柔らかく煮えたら火を止め、小口切りにした長ネギをちらす。

<一人分の栄養価>

エネルギー： 130kcal たんぱく質： 7g 塩分： 3g

<PRしたいところ>

池川の自然の中で元気に育てられた土佐ジローのだしと一緒に煮込んだ肉や、地元路地栽培のお野菜入りのお汁は体の芯から温まります。

# 干し柿のパウンドケーキ

デザート

いの町食生活改善推進協議会 吾北支部

調理時間

120分

材 料 4人分

18cm パウンド型 1台分

干し柿 1～2個

ラム酒 (なければブランデー)

バター 100g

砂糖 100g

薄力粉 100g

ベーキングパウダー 小さじ1

## 準 備

- ・干し柿は細かく刻んで、ラム酒にひたひたになるよつけ、3日～1週間おいておきます。
- ・型にオープンシートを敷くか、紙の型を準備しておきます。
- ・薄力粉とベーキングパウダーは、あわせてふるっておく。
- ・バターは電子レンジなどで、マヨネーズぐらいの固さにやわらかくしておきます。
- ・オーブンは170℃に温めておきます。

## 作り方

1. ボウルにバターを入れ、泡立て器で空気を抱き込むようによく練ります。
2. 卵を1つずつ加えて混ぜます。1つが完全に混ざってから、次の卵を加えます。
3. さらに砂糖を加えて、白っぽくなるまで、よく混ぜ合わせます。
4. 干し柿のラム酒漬けを加えて混ぜます。
5. あわせておいた薄力粉とベーキングパウダーを一度に加え、木ベラかゴムベラでしっかりとあわせませます。
6. 用意しておいた型に流し入れて、表面に干し柿をつけておいたラム酒を刷毛で塗ります。170℃に温めておいたオーブンで30～35分焼きます。
7. 真ん中の割れ目に焼き色がつくのが、焼き上がりの目安です。竹串を刺してみて、何もついてこなければ焼き上がりです。
8. 焼き上がったらケーキクーラーにのせ、冷めてから紙をはがします。

<PRしたいところ>  
作ってもあまり食わず、毎年残ってしまう干し柿が、ちょっと苦みの利いた大人の優しい甘さのおいしいケーキに変身。作ってから1日置くと、フルーツとケーキがなじんでさらにおいしくいただけます。

# 紫芋のようかん

デザート

日高村食生活改善推進協議会

調理時間

30分

材 料 4人分

紫いも 200g

寒天 4g

水 300cc

砂糖 200g

塩 小さじ1/2



## 作り方

1. 芋は皮を剥ぎ、蒸して裏ごしをする。
2. 水に寒天を入れ、火にかけて裏ごしをした芋と砂糖を入れ、塩を加え滑らかになったら火を止めタッパーにとり、冷ます。

<PR したいところ>

見た目も鮮やかで、アントシアン含有量が多く肝機能の向上や血液もきれいにする作用もあるすぐれたデザートです。



# 黒胡麻プリン

デザート

佐川町食生活改善推進協議会

調理時間

1時間20分

(冷やす時間1時間)

材 料 14人分

生クリーム 100cc

寒天クック 4g

豆乳 700cc

砂糖 100g

すり黒胡麻 大さじ4杯

練り胡麻 大さじ1杯



## 作り方

- 1.黒胡麻をすり鉢でよくすっておく。
- 2.生クリームと1.と練り胡麻を大きめのボールに混ぜ合わせておく。
- 3.鍋に豆乳と寒天クックを入れ、火にかける。かき混ぜて沸騰したら砂糖を加え煮溶かす。
- 4.2.に3.をゆっくり加え、混ぜ合わせる。
- 5.型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。

### <一人分の栄養価>

エネルギー： 92kcal たんぱく質： 2.9g 塩分： 0g

### <PR したいところ>

胡麻と生クリームの濃厚な味のする、実に美味しいデザートです。

子供のおやつにも最適だとおもいます。牛乳を使ってもよいです。

# 一口ぼたもち

デザート

越知町食生活改善推進協議会

調理時間

60分

材 料 20 個分

もち米	2カップ
あずき	1 $\frac{1}{2}$ カップ
砂糖	2 $\frac{1}{2}$ カップ
塩	少々
きな粉	適量
青のり粉	適量



## 作り方

1. 小豆は水に5～6時間つける。
2. もち米を炊く。
3. 小豆からこしあんを作る。
4. 炊きあがったもち米をすりこ木でご飯粒が少し残るくらいまでつぶす。  
温かいうちに手のひらを軽くぬらして、3～4cmの団子を20個作る。
5. 3のあんも20等分し、4の団子を包む。

※好みによって、きな粉・青のり等をまぶす

<一人分の栄養価>

エネルギー：484kcal たんぱく質：10g 塩分：0g

<PR したいところ>

春を味わう日本の伝統的なおやつ。一口にした事によって、軽く食後のデザートとして楽しむ。

発行：中央西地区食生活改善推進協議会



〔事務局：連絡先〕

〒789-1201 高岡郡佐川町甲 1243-4

高知県中央西福祉保健所内

TEL(0889)22-1247 FAX(0889)22-9031