

地域の味じまんレシピ

主食

- ・トマトライス 土佐市食生活改善推進協議会・・・1
- ・紅白かぶずし いの町食生活改善推進協議会・伊野支部・・・2
- ・さつまいもとレーズンの炊き込みご飯
いの町食生活改善推進協議会・吾北支部・・・3
- ・鶏飯おにぎり 仁淀川町食生活改善推進協議会・吾川支部・・・4
- ・海鮮チヂミ 仁淀川町食生活改善推進協議会・池川支部・・・5

主菜

- ・魚のカレー粉焼き いの町食生活改善推進協議会・伊野支部・・・6
- ・鶏肉のねぎマヨポン炒め いの町食生活改善推進協議会・本川支部・・・7
- ・猪のすき焼き 日高村食生活改善推進協議会・・・8

副菜

- ・ピーマンのつくだ煮レタス包み 土佐市食生活改善推進協議会・・・9
- ・揚げゴボウのサラダ いの町食生活改善推進協議会・吾北支部・・・10
- ・長ネギのマリネ 佐川町食生活改善推進協議会・・・11
- ・しょうがのかき揚げ 越知町食生活改善推進協議会・・・12
- ・お婆ちゃんの煮しめ（干し大根の煮物）
仁淀川町食生活改善推進協議会・仁淀支部・・・13
- ・野蒜とイカの酢みそ和え 仁淀川町食生活改善推進協議会・池川支部・・・14

デザート

- ・パインドーナツ いの町食生活改善推進協議会・本川支部・・・15
- ・いちご羹 日高村食生活改善推進協議会・・・16
- ・豆腐白玉のごま団子 佐川町食生活改善推進協議会・・・17
- ・けんかもち 越知町食生活改善推進協議会・・・18
- ・田芋の包み揚げ 仁淀川町食生活改善推進協議会・仁淀支部・・・19

トマトライス

主食

土佐市食生活改善推進協議会



<材料 4人分>
米 2合
トマト 250g
かちりじゃこ 50g
しょうゆ 大さじ1・1/2
酒 大さじ1
卵 1個
油 適量
グリーンピース 40g

1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
60g

淡色野菜
10g

調理時間 約30分
(米を炊く時間は除く)



<作り方>

- ① 米は少し堅めに炊いておく。
- ② トマトは皮を湯むきする。種もとり、一口大に切る。
- ③ じゃこは熱湯をとおしておく。
- ④ 卵は油をひいたフライパンで炒り卵にする。
- ⑤ 鍋にトマト、じゃこ、しょうゆ、酒を入れてふたをせずに、火にかける。
汁が少し残る程度まで炒りつける。
- ⑥ ご飯に卵とトマト、グリーンピースを混ぜる。

<献立のPRしたいところ>：土佐市の農産物であるトマトを使用しました。
鮮やかな彩りが食欲をそそる一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：329kcal
たんぱく質：12.2g 塩分：1.9g

紅白かぶずし

主食

いの町食生活改善推進協議会
伊野支部



1人分の野菜摂取量

淡色野菜
250g

調理時間：約1時間30分
(炊飯時間含む)

<材料 4人分>	
米	2合
赤かぶ	500g
白かぶ	500g
塩	10g
～合わせ酢（酢めし用）～	
酢	40cc
砂糖	44g
塩	6g
～かぶの酢漬け～	
酢	300g
A 砂糖	200g
ゆの酢	小さじ1
レモン	1/2個

<作り方>

- ① 米は普通に炊飯器で炊く。
- ② かぶは皮をはぎ、分量を計る。
- ③ たて半分に切り、厚さ3mm位に切り、中に切れ目を入れる。
- ④ 一晚、重しなしで、紅白それぞれに、塩に漬け込む。
漬け込んだかぶをザルにあげて水気を切る。（水洗いはしない）
- ⑤ 水気を切ったかぶをAの中に3～4時間位漬けておく。
- ⑥ 酢めしをつくり、紅白それぞれのかぶの中へ詰め込む。

<献立のPRしたいところ>：紅白は喜びの色。見た目もきれいで、一口で食べられ、とてもおいしい！

<1人分の栄養価>

エネルギー：455kcal
たんぱく質：5.8g 塩分：2.5g

さつまいもとレーズンの炊き込みご飯

いの町食生活改善推進協議会
吾北支部



<材料 6人分>

米	3カップ
サツマイモ	1/2本(300g)
レーズン	大さじ4
水	2・3/4カップ
酒	大さじ4
塩	小さじ1・1/3
バター	大さじ2
三つ葉	適宜

調理時間
約60分

<作り方>

- ① 米は洗ってザルにあげ、30分おく。
- ② さつまいもは1.5～2cm角に切り、水にさらして、水気をよくきる。
- ③ 三つ葉以外の材料を炊飯器に入れて、よく混ぜ炊き上げる。
- ④ 炊きあがったご飯を器に盛り、三つ葉を飾る。

<献立のPRしたいところ>：繊維質たっぷりでお通じをよくするさつまいもを用いることで、日本人の男性女性ともに増加している大腸がんの予防にも繋がる。便秘の改善によりニキビや吹き出物が減少する。また、さつまいもはビタミンCやE等が豊富にふくまれているため、お肌の老化予防にも繋がる。

<1人分の栄養価>

エネルギー：418kcal
たんぱく質：5.7g 塩分：1.4g

鶏飯おにぎり

仁淀川町食生活改善推進協議会
吾川支部



<材料 4人分>

米	3合
鶏肉	150g
ごぼう	150g
にんにく	3かけ
しょうゆ	50cc
酒	30cc
砂糖	20g
油	適量

1人分の野菜摂取量

淡色野菜
40g

調理時間
約60分

<作り方>

- ① 米は普段と同じように炊く。水加減はいつもと同じか少なめに。
- ② ごぼうはささがき、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ にんにくをすりおろし、しょうゆ、酒、砂糖と合わせておく。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉、ごぼうを炒める。全体に油が回ったら、③を加えて煮汁が1/3になるくらいまで煮詰める。
- ⑤ 米が炊き上がったら、④を煮汁ごとまんべんなくのせて蒸らす。10～15分蒸らしたら、大きく混ぜ合わせる。
- ⑥ 適当な大きさのおにぎりにする。

<献立のPRしたいところ>：おかずいらすのおにぎりです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：538kcal
たんぱく質：14.4g 塩分：1.8g

海鮮チヂミ

主食

仁淀川町食生活改善推進協議会
池川支部



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
2.5g

調理時間
約45分

<材料 4人分>

豚バラ肉	100g
ニラ	1束 (100g)
卵(M)	1個
小麦粉	1カップ
片栗粉	1/3カップ
塩	小さじ1/4
海鮮物(いか、たこ、えび、貝)	
玉ねぎ、人参、えのきなど	
何でも合います。	

●ピリ辛ゴマだれ

醤油	大さじ1
酢	大さじ1
白ゴマ	大さじ1
おろしニンニク	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2

<作り方>

- ① 豚バラは1cmに切る。
- ② ニラは硬い根元を切り落とし3~4cmの長さに切る。
- ③ ボールに小麦粉と水各1カップ、卵、片栗粉、塩を入れて立て器で混ぜ合わせる、ニラ等具材を加えてよく混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し②の半量を流し入れて丸く広げ、ヘラで押さえながら中火で両面をこんがり焼く
- ⑤ 同様ももう一枚焼き、食べやすい大きさに切り器に盛り、ピリ辛だれを添える。

★具材は適当な大きさに切る。

<献立のPRしたいところ>： 野菜や魚介類がたくさん入り、主食としても副菜としてもいい。

<1人分の栄養価>

エネルギー：308kcal
たんぱく質：11.5g 塩分：1.5g

魚のカレー粉焼き

いの町食生活改善推進協議会
伊野支部



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
105g

調理時間
約20分

<材料 4人分>

魚（切り身） 70g×4切
 トマト（大2個） 400g
 細ねぎ 4本
 カレー粉 小さじ2
 塩 少々
 小麦粉 大さじ2
 A：しょうゆ 小さじ4
 酢 小さじ2
 サラダ油 小さじ2
 サラダ油 適量

<作り方>

- ① 魚は食べやすい大きさに切り、塩をふり（強め）、5分位おく。
- ② 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、まんべんなくまぶす。
- ③ トマトはヘタをとり、7～8mm角に切り、細ねぎは小口切りにしてボールに入れ、Aを加え、軽く混ぜ冷蔵庫で冷やす。
- ④ フライパンに油を入れ、中火で熱し、魚を入れ、焼き過ぎないように両面をサッと焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、③をたっぷり添える。

<献立のPRしたいところ>：見た目もきれいでトマトソースのさっぱり感、食べたい一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：157kcal
 たんぱく質：16.5g 塩分：1.5g

鶏肉のねぎマヨポン炒め

いの町食生活改善推進協議会
本川支部



<材料 4人分>	
鶏肉（もも肉）	1枚
じゃがいも	3個
A 塩・こしょう	適宜
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
片栗粉	大さじ2
マヨネーズ（炒め用）	大さじ2
マヨネーズ（味付用）	大さじ1
ねぎ	適宜
ポン酢	大さじ2

調理時間
約25分



<作り方>

- ① 鶏肉はたべやすい大きさにそぎ切りにする。(A)の調味料をもみ込んで10分以上おく。その後全体に片栗粉をまぶす。
- ② じゃがいもを一口大に切り、固めにゆがく。
- ③ フライパンにマヨネーズ（炒め用）を入れてから火にかけてマヨネーズがとけてきたら①と②を入れる。
- ④ 強めの中火にして肉の表面をこんがり焼く、あまり動かし、かきまぜたりしない。表面が焼けてから弱火にし、ふたをして中まで火を通す。
- ⑤ 最後にマヨネーズ（味付用）とポン酢、ねぎの小口切りに加えてさっと混ぜる。

<献立のPRしたいところ>：子どもたちが好きなマヨネーズを使って炒めて味付けしています。

<1人分の栄養価>

エネルギー：305kcal
たんぱく質：14.7g 塩分：1.9g



猪のすき焼き



主 菜

日高村食生活改善推進協議会



<材料 5人分>

猪肉	250g
大根	100g
ごぼう	100g
人参	100g
こんにゃく	200g
にんにく菜	75g
A・濃口醤油	25cc
砂糖	50g
酒	50cc
みりん	50cc



1人分の野菜摂取量



調理時間
約120分

<作り方>

- ① 猪の肉は小さく切り、やわらかくなるまで煮る。
- ② 大根、人参、ごぼうは適当な大きさに切る。こんにゃくは一口大にちぎる。にんにく菜は3cmの長さに切る。
- ③ 肉がやわらかくなったらAの調味料で味付けをし、にんにく菜以外の②を入れて煮る。
- ④ 最後に、にんにく菜を入れて味をととのえる。

<献立のPRしたいところ>：地元で捕れた猪肉を使用しております。下煮をして食べやすくした猪肉料理です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：277kcal
たんぱく質：10.8g 塩分：1g

ピーマンのつくだ煮 レタス包み

副 菜

土佐市食生活改善推進協議会



<材料 4人分>
ピーマン 4個
ちりめんじゃこ 40g
サラダ油 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
レタス 適宜



1人分の野菜摂取量



調理時間
約15分

<作り方>

- ① ピーマンは縦半分に切ってせん切りにする。
- ② ちりめんじゃこは湯通しをして水気を切っておく。
- ③ フライパンにサラダ油をしいて、①と②を炒め、しょうゆで調味する。

<献立のPRしたいところ>：土佐市の農産物であるピーマンとレタスを使用しました。たっぷりの野菜とカルシウムもとれ、小中学生にも好評のメニューです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：56kcal
たんぱく質：4.6g 塩分：0.8g

揚げゴボウのサラダ

副 菜

いの町食生活改善推進協議会
吾北支部



<材料 4人分>	
ゴボウ	小1本
カボチャ	100g
タマネギ	100g
水菜	70g
ツナ缶	小1缶
ポン酢	1/3カップ
酢	少々
揚げ油	適量

1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
42g

淡色野菜
62g

調理時間
25分

<作り方>

- ① カボチャはわたと種を除き、7～8mm暑さに切る。
- ② タマネギは薄切りにして、酢水に3分はなしてから水気を切る。水菜はざく切りにする。
- ③ 揚げ油を170度に熱し、カボチャを入れて竹串がスッと通るまで揚げ、最後に温度を上げパリッと揚げる。
- ④ ゴボウは斜め切りにしたら水にさらさず、すぐに油に入れパリッと揚げる。
- ⑤ 野菜とツナをざっくり混ぜ合わせ、ポン酢で和え、器に盛る。

<献立のPRしたいところ>：油で揚げることでシャキシャキと食感がよく、お酢でさっぱりとしていて野菜がたっぷり食べられます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：231kcal
たんぱく質：6.7g 塩分：1.4g

長ねぎのマリネ

副 菜

佐川町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
14g

淡色野菜
42g

調理時間
約30分

〈材料 4人分〉

長ねぎ	3本
パプリカ	1/4 個
ピーマン	1個
サラダ油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
ちりめんじゃこ	大さじ3
ごま油	大さじ1
・マリネ液	
酢	大さじ4
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
はちみつ	大さじ2
砂糖	大さじ1
出し汁	大さじ2

〈作り方〉

- ① マリネ液の材料は、小鍋に入れて火にかけ煮立ったら耐熱容器に移す。ねぎは3cm長輪に切る。パプリカとピーマンは網切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎとパプリカとピーマンを並べ入れる。途中上下を返して両面に焼き色が付くまで焼き、酒をふってふたをする。弱めの中火にして2~3分蒸し焼きにし、中まで火を通す。途中上下を返して焼く。しんなりしたら火からおろして熱いうちにマリネ液に入れ10分漬ける。
- ③ フライパンをペーパータオルでさっと拭いてごま油を熱しちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。ペーパータオルを2~3枚重ねてちりめんじゃこをあけ、余分な油を除く。
- ④ ②をマリネ液ごと器に盛り、ちりめんじゃこをのせる。

〈献立のPRしたいところ〉：脇役の長ネギが主役になりました。ネギの刺激が食欲をそそります。アリシンで血流もサラサラ、風邪にも効きそうです。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー：161kcal
たんぱく質：3.6g 塩分：1.6g

しょうがのかき揚げ

越知町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量


 緑黄色野菜
10g


 淡色野菜
30g


 調理時間
約20分

〈材料 4人分〉

しょうが	40g
ごぼう	80g
にんじん	40g
かちりじゃこ	20g
小麦粉	30g
片栗粉	30g
卵	10g
塩	0.8g
水	20g
油	適量

〈作り方〉

- ① しょうが・ごぼう・にんじんは千六本に切る。
- ② 溶き卵・水・塩を混ぜ合わせ、小麦粉・片栗粉をふり入れて衣を作る。衣の固さは、調整する。
- ③ ②に①の材料を加え、形を整え、揚げる。

〈献立のPRしたいところ〉：町のイベントで、ごぼうだけのかき揚げが好評ですが、おかずの一品にもなります。
なお、風邪の予防にしょうがを加えました。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー：120kcal
たんぱく質：3.5g 塩分：0.5g

お婆ちゃんの煮しめ (干し大根の煮物)

仁淀川町食生活改善推進協議会
仁淀支部



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
10g

淡色野菜
13g

調理時間
約40分

<材料 4人分>	
干し大根	50g
こんにゃく	1/2丁
豆腐	150g
人参	30g
きぬさや	彩り程度
サラダ油	適量
だし汁	約3カップ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① 干し大根は水で戻しておき、こんにゃくは包丁を横に入れて2枚にし、4つ切りにする。人参は一口大の大きさに切る。絹さやは筋を取り、塩茹でして、斜め2つ切りにする。
- ② 豆腐は水気を取り、1cmの厚みに切る。フライパンに多めのサラダ油をひき、色が変わるまで焼く。
- ③ 鍋に①と②を入れ、だし汁を材料がかぶるくらい入れ、しょうゆ、みりん、砂糖を加える。
- ④ 仕上げに絹さやを散らす。

<献立のPRしたいところ>：大きめに切った干し大根と豆腐の「煮しめ」は、昔ながらの田舎の素朴な味ですが、作り置きができる大変便利な一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：100kcal
たんぱく質：2.5g 塩分：1.1g



のびる

野蒜とイカの酢みそ和え

副 菜

仁淀川町食生活改善推進協議会
池川支部



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
50g

調理時間
約 15分

<材料 4人分>

野蒜	2束
イカ	150g
白みそ(甘口)	80g
さとう	大さじ2
酢	60cc
ゴマ	適宜
かつお節	適宜

<作り方>

- ① 野蒜はきれいに洗って、塩を加えて、たっぷりの熱湯の中に根元から入れてゆで、水にとって、すぐ上げて水気を切り3~4cmに切る。
- ② イカは熱湯でさっとゆでて、適当な大きさに切る。
- ③ すり鉢に、いりゴマをすり、白みそ、さとうをすり混ぜ、酢を加えて酢みそを作る。
- ④ 野蒜、イカを酢みそで和えて、器に盛りかつお節をかける。

<献立のPRしたいところ>：畑の縁等に生えている野蒜は、特有の臭いがあって昔懐かしい地元の味です

<1人分の栄養価>

エネルギー：80 kcal
たんぱく質：0.8 g 塩分：0.4 g

パインドーナツ

いの町食生活改善推進協議会
本川支部調理時間
約20分

＜材料 4人分＞	
パインスライス（缶詰）	3枚
小麦粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター	20g
グラニュー糖	30g
卵	1個
揚げ油	適量
グラニュー糖	適量

＜作り方＞

- ① パインスライスは汁気をふいて7mm角に切る。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ③ バターを溶かし、グラニュー糖と卵を加えてよく混ぜ、①も加えて混ぜる。
- ④ ②も加えて混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を160℃に熱し、④をスプーンで大きじ1程度すくい、もう1本のスプーンで落とし、きつね色に揚げる。
- ⑥ 器に盛って、グラニュー糖をふる。

＜献立のPRしたいところ＞：まわりのカリッとした食感とパインのジューシーさがよく合います。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：355kcal
たんぱく質：4.6g 塩分：0.2g

いちご羹

デザート

日高村食生活改善推進協議会



<材料 5人分>	
いちご	10~15粒
粉寒天	4g
砂糖	60g
水	400~500cc

調理時間
約30分



<作り方>

- ① いちごは粗くつぶし、砂糖を入れて煮る。
- ② 別の鍋に分量の水と粉寒天を入れて火にかける。沸騰してきたら吹きこぼれないように火加減に注意し、さらに1~2分程度沸騰させて寒天をよく煮溶かす。
- ③ ①を入れてよくかきまぜ、味をととのえる。
- ④ 型に入れ、粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。

<献立のPRしたいところ>：春先にピッタリな、旬のいちごを使ったデザートです。

<1人分の栄養価> エネルギー：61kcal
たんぱく質：0.4g

豆腐白玉のごま団子

佐川町食生活改善推進協議会



<材料 12個分>
 白玉粉 200g
 絹ごし豆腐 200g
 (豆腐の量は様子を見て調整してください)
 あん 100g
 ごま 適量

調理時間
 約30分

<作り方>

- ① 白玉粉に絹ごし豆腐を少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さにする。
 ※大体白玉粉と同量で出来ますが、豆腐によって水分量も違いますので調整してください。
- ② ①を12等分して丸め、あんも同様に丸めておく。
- ③ ②の生地であんを包み、ごまを付ける。
- ④ 180度に熱したホットプレート又はフライパンに少し多めの油(分量外)を敷き③を置いて両面こんがり揚げ焼きにする。

<献立のPRしたいところ>：水の代わりに豆腐で白玉粉をこねるのが特徴です。中華のように丸くせず、うすくしてフライパンで焼くので簡単にごま団子ができます。大好評のデザートです。.

<1人分の栄養価>

エネルギー：120kcal
 たんぱく質：3.2g

けんかもち

越前町食生活改善推進協議会



<材料 4人分>

さつまいも	80g
里いも	80g
砂糖	14g
塩	0.4g
きな粉	6g
砂糖	2g

調理時間
約30分

<作り方>

- ① さつまいもと里いもを蒸し皮を取り除いて熱いうちにつぶす。
- ② ①に砂糖、塩を加えて丸める。
- ③ きな粉と砂糖を合わせたものを②にまぶす。

<献立のPRしたいところ>：里山の素朴な食べ物です。
お供えを終えて食べることができたということから貴重な食べ物であったことが思われます。

<1人分の栄養価> エネルギー：60kcal
たんぱく質：1g 塩分：0.1g



田芋の包み揚げ



デザート

仁淀川町食生活改善推進協議会
仁淀支部



<材料 4人分>	
田芋（里芋）	200g
餃子の皮	15～16枚
牛乳	大さじ2
レモン汁	大さじ1
砂糖	40g
塩	少々



調理時間
約40分

<作り方>

- ① 田芋（里芋）は厚めに皮をむき、柔らかくなるまで茹でるか又は蒸して、熱いうちにつぶす。
- ② つぶした田芋に砂糖、塩、牛乳（加減をしながら）、レモン汁を加え、木へらで混ぜながら、味をととのえる。
- ③ 餃子の皮に、②を小さめのスプーンでのせる。皮の縁に水をつけ、しっかりと押さえて、縁から2～3mmのところをフォークでおして、模様をつける。
- ④ 170℃程度に熱した油で、キツネ色になるまで揚げる。

<献立のPRしたいところ>：夏は、水（大さじ3）を②に加えて、凍らすとアイスクリームになり、子どものおやつとしても美味しいです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：77kcal
たんぱく質：1g