

地域の味じまん

【Part.5】

&

災害食レシピ

《Part.3》



平成 25 年度

中央西地区食生活改善推進協議会

高知県中央西福祉保健所

あいさつ

このたび、「地域の味しまん【Part.5】」&「災害食【Part.3】」レシピ集を作成しました。

「地域の味しまんレシピ」は、平成 21 年度から 5 回目となり、日頃、地域の伝達講習等で広めている、地域ご自慢のレシピをまとめたものです。

また、「災害食レシピ」は、今後、必ず起こると言われている南海トラフ地震に備え、東日本大震災を教訓に、各地域のヘルスメイトが考案した災害時に役立つレシピで、平成 23 年度から 3 回目になります。

このレシピ集が、地域での食生活改善活動に役立つとともに、災害時の食対応を含めた食育活動の一助につながればと願っております。

平成 26 年 3 月

中央西地区食生活改善推進協議会

会長 矢野 博子

高知県中央西福祉保健所

所長 片岡 隆策

地域の味じまんレシピ

《主食》

	市町村食生活改善推進協議会名	
・生姜と桜えびの炊き込みご飯	いの町	伊野支部・・・1
・黒豆おこわ	仁淀川町	池川支部・・・2
・いよあげの巻き寿司	仁淀川町	仁淀支部・・・3
・山菜ちらし寿司	越知町	・・・4

《主菜》

・揚げうるめいわしのおろし和え	土佐市	・・・5
・油揚げのトマト煮	いの町	伊野支部・・・6
・大根の肉巻きステーキ	いの町	吾北支部・・・7
・野菜たっぷり大根餃子	いの町	吾北支部・・・8
・変わりコロッケ	仁淀川町	吾川支部・・・9
・肉だんごの甘酢あんかけ	佐川町	・・・10
・猪のすき焼き	日高村	・・・11

《副菜》

・本じゃがの煮っ転がし	いの町	本川支部・・・12
・しいたけのたたき	いの町	本川支部・・・13
・干し大根の煮しめ	仁淀川町	吾川支部・・・14
・里芋のみそ転がし	仁淀川町	池川支部・・・15
・ぜんまいとこんにゃくの白和え	仁淀川町	仁淀支部・・・16
・ごま豆腐	佐川町	・・・17
・ごぼうのかき揚げ	越知町	・・・18
・だんご汁	仁淀川町	仁淀支部・・・19
・トマトと卵の生姜スープ	日高村	・・・20

《デザート》

・虎巻き	土佐市	・・・21
・ごぼうのパイ	いの町	伊野支部・・・22
・こんにゃく和菓子	いの町	吾北支部・・・23
・梅酒羹	仁淀川町	池川支部・・・24
・きらずもち	佐川町	・・・25

生姜と桜えびの炊き込みご飯

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

緑黄色野菜
5g

淡色野菜
25g

調理時間
15分

(炊飯時間は除く)

<材料 4人分>

桜えび	15g
生姜	100g
米	2カップ
みつ葉の茎	2~3本

【調味料】

水	2カップ
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2

<作り方>

- ① フライパンを弱火であたため、桜えびを入れて乾かすような感じで香ばしく煎る。焦がさないように注意する。
- ② 生姜は皮をむいて千切りにし、たっぷりの水に放ち、水洗いした後ザルに上げて水気を切っておく。
- ③ 米はとぎ洗いした後、ザルに上げて水気を切り、【調味料】と合わせて炊飯器に入れる。②を上に乗せて、普通のご飯 同様に炊く。
- ④ ご飯が炊きあがったら、①の桜えびを加えて全体をふんわりと混ぜ返してから茶碗に盛り、みつ葉の茎のみじん切りをあしらう。

<献立のPR したいところ>

いの町産たっぷり生姜と桜えびが相性ばっちりです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：305kcal たんぱく質：5.9g 塩分：0.7g

黒豆おこわ



仁淀川町食生活改善推進協議会
池川支部



調理時間
50分

(豆を煮る時間を除く)

＜材料 6人分＞	
餅米	3合
黒豆	1カップ
【A】	
水	3カップ
塩	小さじ1/2
重曹	小さじ1/4
【B】	
水	4カップ
砂糖	2カップ
しょうゆ	大さじ1

＜作り方＞

※あらかじめ黒豆を調理しておく。(二日前から)

- ① 黒豆はたっぷりの水に入れて静かに洗う。【A】の材料を合わせ、黒豆を入れて一晩つける。
- ② 鍋につけ汁を切った黒豆を入れ、【B】の材料を加え、紙タオルをかぶせて、鍋にふたをして強火にかける。沸騰したら弱火にして3～4時間注意して煮る。
- ③ 豆が柔らかくなったら、しょうゆを加えて蓋をして火を止める。そのまま冷やして味を含ませる。

※餅米は洗って、1晩水につけておく。蒸す30分程前にザルにあげ、蒸し器に入れて強火で蒸す。途中、塩水で3回程打ち水をしながら40分ほど蒸し上げる。蒸し器のふちの米をつまんでみて、芯がなければ完成。半切りに移して、水分を切った黒豆を混ぜて完成。

＜献立のPRしたいところ＞
黒豆で作るちょっと珍しいおこわ

＜1人分の栄養価＞
エネルギー：484kcal たんぱく質：7.7g 塩分：0.8g



いよあげの巻き寿司



調理時間
40分

(炊飯時間は除く)

<材料 4人分>

ご飯 600g
いよあげ(4枚) 60g

【A】

砂糖 40g
塩 6g
酢 大さじ2強
ごま 少々

【B】

だし汁 270cc
砂糖 35g
塩 3g
みりん 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1・1/2

<作り方>

- ① いよあげは、鍋に多めの水を沸かし、沸騰した中にしゃもじで沈めながらゆっくりと入れ、油ぬきをする。
- ② 鍋から取り出し、ぬるま湯でいよあげをよく洗い、しっかりと水分を取る。
- ③ 鍋にだし汁と【B】の調味料を入れ、いよあげを10～15分煮含めたら火を止めて、しばらくそのままにしておく。
- ④ 炊き上がったご飯に【A】の調味料を入れ、寿司飯を作る。
- ⑤ 巻き簾の上にいよあげを広げ、ご飯をのせ巻いていく。いよあげは軟らかいので、ゆっくりと巻いていくこと。

<献立のPRしたいところ>

昔懐かしい味がする「いよあげ」は、いなりと違って何とも言えない味があります。

<1人分の栄養価>

エネルギー：380kcal たんぱく質：6.7g 塩分：2.6g

山菜ちらし寿司



1人分の野菜摂取量



調理時間
60分

<材料 4人分>

米 2・1/2カップ (400g)

【合わせ酢】

酢	大さじ3・1/3
砂糖	大さじ3・1/3
塩	小さじ1・1/4

筍 30g

ぜんまい 30g

いたどり 30g

干しいたけ 5g

人参 20g

ごぼう 20g

塩サバ 30g

生姜 10g

卵 1個 (46g)

【だし汁】	水	300cc
	昆布	5g
	削り節	4g

【A】	砂糖	60g
	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/3

<作り方>

- ① 米を炊く。
- ② 煮付け用の具材を適当な大きさに切り、だし汁で煮て、火が通ったら、【A】の調味料を入れて味付ける。
- ③ 塩サバは、焼いてほぐし、合わせ酢に浸しておく。
- ④ 生姜はみじん切りにする。
- ⑤ 卵は、錦糸卵にする。
- ⑥ ご飯が炊きあがると、具と【合わせ酢】を混ぜ、錦糸卵をのせる。

<献立のPRしたいところ>

春に摘み取って保存していた山菜を使ったお寿司です。彩りも良く、非常に栄養価の高いちらし寿司となっています。

<1人分の栄養価>

エネルギー：506kcal たんぱく質：11.3g 塩分：2.9g

揚げうるめいわしのおろし和え

土佐市食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
3.5g

淡色野菜
40g

調理時間
40分

<材料 4人分>

うるめいわし 大4尾

【漬け汁】

しょうが汁 少々

しょうゆ 大さじ1・1/3

酒 大さじ2

片栗粉 大さじ2・2/3

揚げ油 適宜

青ねぎ 15g

りんご 50g

大根 160g

【A】

砂糖 大さじ1・1/3

酢 大さじ2

塩 小さじ1/2

<作り方>

- ① いわしは頭を除き、手で開く。片身を斜め半分に切り、【漬け汁】に漬ける。
- ② ①を漬け汁から上げ、片栗粉をつけて揚げる。
- ③ ねぎは小口切りにし、水にさらす。
- ④ りんごは皮つきのまま洗い、1cm位のサイコロに切る。
- ⑤ おろし大根を作り、汁を少しきり、【A】で調味し、ねぎとりんごを混ぜる。
- ⑥ ⑤を②の上にかける

<献立のPRしたいところ>

土佐市宇佐地区で水揚げが盛んなうるめいわしの揚げ物です。りんごと大根おろしのたれでさっぱり食べられるようにしました。

<1人分の栄養価>

エネルギー：229kcal たんぱく質：22.3g 塩分：1.6g

油揚げのトマト煮

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
100g

 淡色野菜
12g
調理時間
30分

<材料 4人分>

油揚げ	4枚
豚もも肉(薄切り)	200g
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	1枚
ブロッコリー	1株
塩	少々
オリーブ油	大さじ1
トマト水煮	200g
ブイヨン	1カップ
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

- ① 油揚げはペーパータオルで包み、きつく握って油を吸い取り、調理ばさみを差し込んで三方を切る。
- ② 豚肉を等分して全面に並べ、端から固く巻いて、巻終わりを爪楊枝で止める。爪楊枝は切り分ける間隔ごとに刺すようにする。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、ベーコンは細切りにする。ブロッコリーは小房に分け、塩少々を加え、沸騰した湯に入れて強火で茹で、水気を切る。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱して③の玉ねぎ、ベーコンを中火で炒め、玉ねぎがしんなりしたら、トマト水煮を手でつぶしながらブイヨンとともに加える。強火でひと煮立ちさせて、②を入れ、中火でフタをし、10～15分煮る。
- ⑤ ④の汁気が少なくなったら、塩、こしょうで味を調え、③のブロッコリーを加え、フタをし、1～2分煮て味をなじませる。
- ⑥ 食べやすく切り分け、煮汁とともに器に盛る。

<献立のPRしたいところ>

トマト味で野菜がたっぷりおいしく食べられます！

<1人分の栄養価>

エネルギー：280kcal たんぱく質：19.0g 塩分：1.6g

大根の肉巻きステーキ

主菜

いの町食生活改善推進協議会
吾北支部



<材料 4人分>

大根 24cm

豚バラ肉（薄切り） 16枚

【A】

しょうゆ 大さじ3

砂糖 大さじ1

酒 大さじ2

みりん 大さじ2

大根の葉 適量

塩 小麦粉 油

1人分の野菜摂取量



調理時間
40分

<作り方>

- ① 大根は皮つきのまま3cm厚さの輪切りにする。鍋に並べ、かぶるくらいの水と塩少々を加えて火にかけ、煮立ったら中火にして20分煮る。
- ② ①の粗熱がとれたら豚肉を全面に巻きつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- ③ 油大さじ1を熱し、②の両面を中火で4～5分焼く。脂を拭き、【A】を加えて煮からめる。器に盛り、ゆでて小口切りにした大根の葉をのせる。

<献立のPRしたいところ>

煮物、炒め物、味噌汁の実と幅広く使える大根を豚肉で巻いて焼くことで、香ばしさと大根の甘みを楽しめる一品。やみついかも！夕れもうまい！

<1人分の栄養価>

エネルギー：392kcal たんぱく質：10.5g 塩分：2.0g

野菜たっぷり大根餃子

主菜

いの町食生活改善推進協議会
吾北支部



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
25g

淡色野菜
150g

調理時間
30分

<材料 4人分>

大根	5cm	
ニラ	1束	
白菜	400g	
塩	小さじ1/2	
合びき肉	400g	
片栗粉	大さじ2	
}	ポン酢	大さじ4
	ラー油	小さじ1
	白ごま	小さじ1

<作り方>

- ① 大根は薄切りにしたものを40枚用意する。
- ② ニラ、白菜は粗みじん切りにし、塩もみをして、水気を絞る。
- ③ ②と合びき肉を練り合わせ、20等分にする。
- ④ ①の片面に片栗粉を振り、振った面に③をのせ、さらに大根をのせてはさむ。
- ⑤ 蒸し器にクッキングシートを敷き、④を置いて10分程度蒸す。
- ⑥ タレを作り、蒸し上がった⑤に添える。

<献立のPRしたいところ>

大根のシャキッとした食感と野菜たっぷりのジューシーなタネが良く合う。大根1本葉っぱまで使い切る一品。どうだ！

<1人分の栄養価>

エネルギー：300kcal たんぱく質：21g 塩分：1.7g

変わりコロッケ

仁淀川町食生活改善推進協議会
吾川支部

1人分の野菜摂取量

調理時間
60分

<材料 4人分(12個)>

じゃがいも(中サイズ)	4個(310g)
合挽ミンチ	60g
玉ねぎ(中)	1個
	(210g)
人参	1/2本(45g)
マグロフレーク缶	1缶(80g)
卵	1個
パン粉	適量
小麦粉	適量
サラダ油	適量
【調味料】	
塩	適量
コショウ	適量
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- 鍋にたっぷりの水と、よく洗った皮つきのじゃがいもを入れ、ゆでる。皮をむき、つぶす。
- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、合挽ミンチを炒める。塩・コショウ各少々で味を調える。マグロフレーク缶も加えて炒める。いったん取り出す。
- 玉ねぎ、人参を粗みじん切りする。
- ②のフライパンにサラダ油大さじ1を熱し③をよく炒める。薄いきつね色になったら②の合挽ミンチ等を入れて、炒める。
- ①と④をボールに入れて混ぜ合わせる。
- ⑤を小判型に丸め、形を作る。
- ⑥に、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、形をつくっていく。
- 油で揚げる。(温度180~190℃)

<献立のPRしたいところ>

家にある材料で簡単に作ることができるコロッケです。懐かしい味がします。

<1人分の栄養価>

エネルギー：300kcal たんぱく質：5.3g 塩分：1.2g
(3個分)

肉だんごの甘酢あんかけ

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

26g

淡色野菜

12g

調理時間

30分

<材料 4人分>

豚ひき肉	300g
【A】	
玉ねぎ	1/4個
片栗粉	大さじ1
卵	1個
だし汁	大さじ2
パン粉	大さじ3
ピーマン	3個
【甘酢あん】	
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ3
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
だし汁	カップ1/2
サラダ油	大さじ2

<作り方>

- ① 肉だんごを作る。豚ひき肉と【A】の材料をあわせてよくねり混ぜ、3cm程度の団子状に丸める。
- ② サラダ油大さじ1で、①の肉だんごを転がしながら、表面全体をこんがりと焼く。
- ③ ピーマンは2cm角に切る。
- ④ よく混ぜ合わせた【甘酢あん】に肉だんごを加えてよくからめる。フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ピーマンを炒め、肉だんごの甘酢あんかけの上に飾る。

<献立のPRしたいところ>

子どもから高齢者まで、誰にでも喜んで食べられるし、安価。

<1人分の栄養価>

エネルギー：251kcal たんぱく質：11.4g 塩分：2.1g

猪のすき焼き

主菜

日高村食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
35g

淡色野菜
40g

調理時間
120分

＜材料 5人分＞	
猪肉	250g
大根	100g
ごぼう	100g
人参	100g
こんにゃく	200g
にんにく葉	75g
【A】	
濃口しょうゆ	25cc
砂糖	50g
酒	50cc
みりん	50cc

＜作り方＞

- ① 猪の肉は小さく切り、やわらかくなるまで下煮する。
- ② 大根、人参、ごぼうは適当な大きさに切る。こんにゃくはちぎる。
にんにく葉は3cm位の長さに切る。
- ③ 肉がやわらかくなったら【A】の調味料で味付けをし、②を入れて煮沸かす。
- ④ にんにく葉を入れ、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：1.0g



本じゃがの煮っ転がし

副菜

いの町食生活改善推進協議会
本川支部



1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜
18g

調理時間
30分

(下茹で時間含まず)

<材料 4人分>
本川じゃがいも(小) 300g
ニラ 10本(70g)
だし汁 適宜
【A】
[砂糖 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1
【B】
[油 小さじ1
濃口しょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① 本川じゃがいもは、茹でて皮を剥いておく。
- ② ニラは、2～3cm幅に切っておく。
- ③ 鍋に①を入れ、浸るぐらいのだし汁と【A】の調味料を入れ、汁が少なくなるまで中火で煮る。
- ④ 火を止め、【B】の調味料を入れ再び火にかけ汁をとばし仕上げにニラを入れ混ぜる。

<献立のPRしたいところ>

本川地区でとれたじゃがいもの中で、直径2～4cm前後の小さいもばかりを選びます。(一口で食べられる程)一度茹でて、皮を剥くのはひと手間ですが、出来上がると他の種類のじゃがいもとは違った食感がとてもいいです!本川じゃがいもは、「おでん」のような長時間煮る調理方法でも煮崩れることなく、「田楽」のように串に刺しても崩れることなく焼き目を入れる途中で崩れ落ちることもありません。

<1人分の栄養価>

エネルギー: 84kcal たんぱく質: 2.1g 塩分: 0.7g

しいたけのたたき

副菜

いの町食生活改善推進協議会
本川支部



1人分の野菜摂取量



調理時間
20分

<材料 4人分>
干しいたけ(中) 12枚
たまねぎ(小) 1個
ネギ 3本
柚子の皮 少々

【調味料】

砂糖 大さじ2強
しょうゆ 大さじ1強
酢 小さじ1・1/3

<作り方>

- ① 干しいたけを水で戻し茹でる。石づきを取り、フライパンで焼く。(焼き目を付ける程度：香りがでる。) 食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、塩水でさらす。ネギは小口切りにする。
- ③ 【調味料】は混ぜ合わせ、火を通し冷ましておく。
- ④ ①のしいたけを大皿に並べ、玉ねぎとネギを上のにせ、あれば柚子の皮の干切りを散らす。
- ⑤ ③の調味料をたっぷりかけ、手でたたき、味を馴染ませる。

<献立のPRしたいところ>

生しいたけを使う場合も、沸騰したお湯で2~3分茹で、ざるに上げ粗熱を取ってからフライパンで焼く。「たたき」とは、盛り付けたしいたけ・玉ねぎ他の上から調味料をかけ、手のひらでたたき、味を馴染ませることから「たたき」と言われています。

<1人分の栄養価>

エネルギー：49kcal たんぱく質：1.7g 塩分：0.6g

干し大根の煮しめ



1人分の野菜摂取量

緑黄色野菜
10g淡色野菜
13g調理時間
40分

<材料 4人分>

干し大根 50g

干しいたけ 30g

早煮昆布 10g

木綿豆腐

半丁(150g)

こんにゃく

半丁(150g)

人参(飾り用)

だし汁 2カップ

【調味料】

濃口しょうゆ 大さじ1

薄口しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1

塩麴 大さじ1

<作り方>

- ① 干し大根、干しいたけは、それぞれ水に戻す。
- ② 豆腐を三角に切る。フライパンに油を少量入れ、豆腐を両面焼く。
- ③ 人参は5mmぐらいの輪切りにして、花形で抜く。
- ④ 【こんにゃくの下ごしらえ】
こんにゃくをさっと水洗いし、食べやすい大きさに切る。鍋にこんにゃくを入れ、こんにゃくがひたひたにつかるくらいの水、塩をひとつまみ入れ、火にかける。
2~3分沸騰させたら、ざるにあげる。
- ⑤ 【調味料】とだし汁を混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を鍋に入れ、具材をそれぞれ鍋で煮込む。
- ⑦ 器に盛りつける。

<献立のPRしたいところ>

家で作った干し大根を使い、自宅にある食材で、簡単にできる煮物です。家庭でよく作られている味です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：114kcal たんぱく質：6.2g 塩分：2.0g

里芋のみそ転がし



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 10人分＞	
里芋（皮付）	1kg
白みそ	200g
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
だし汁	適宜
塩	適宜
ニンニクまたはネギ	適宜
ニンニク葉	適宜

＜作り方＞

- ① 里芋を皮付のまま、竹串が通る迄、塩を入れて茹でる。ざるにあげた後、皮を剥いておく。
- ② 鍋に、みそ・砂糖・みりん・酒・だし汁を混ぜながら中火にかける。
- ③ 味噌がなじんだら、ニンニクのみじん切りを入れ、香りがたったら、里芋を入れる。最後に小口切りにしたニンニク葉を入れて、よく絡ませる。

＜献立のPRしたいところ＞

里山での保存食でもある里芋を使った美味しい一品です。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：110kcal たんぱく質：3.2g 塩分：1.2g



ぜんまいとこんにゃくの白和え

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

調理時間
20分

<材料 4人分>

ぜんまい（乾燥）	20g
豆腐	140g
こんにゃく	120g
いりごま	大さじ2
人参	適量

【A】

砂糖	大さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
だし汁	大さじ2

【B】

砂糖	大さじ1・1/2
塩	小さじ1/4
白みそ	大さじ1
いりごま	大さじ2

<作り方>

- ① ぜんまいは洗って水から鍋に入れ、沸騰してきたら火を止め、そのまま冷めるまで置いておく。（一晩おいておくとよい）
- ② 戻したぜんまいは、よく水洗いをしザルに上げる。
こんにゃくは細めの千切りにして、豆腐は水分を取っておく。
- ③ 鍋にぜんまいとこんにゃくを入れ、【A】の調味料で味付けをし含め煮もしくは炒め煮する。
- ④ すり鉢でいりごまをすり、豆腐を入れ、【B】の調味料で味付けをする。
- ⑤ ④に③の材料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 彩りに、千切りして茹でた人参を散らす。

<献立のPRしたいところ>

田舎の御馳走と言えば、こだわりのこんにゃくと山菜と豆腐の和え物が喜んでもらえる母の味です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：163kcal たんぱく質：3.5 塩分：0.5g

ごま豆腐

佐川町食生活改善推進協議会

調理時間
60分

＜材料 4人分＞

粉寒天	4g
水	300cc
豆乳	300cc
塩	小さじ1/3
練りごま	100g
【A】	
〔みりん〕	小さじ2
〔薄口しょうゆ〕	小さじ1
だし汁	大さじ2
塩	少々
わさび	適宜

＜作り方＞

- ① 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。1分半くらい沸騰させ、人肌に温めた豆乳、塩を加え混ぜる。
- ② 練りごまを入れたボウルに①を少しずつ加え混ぜ、流し缶に流し入れ、冷やし固める。
- ③ だし汁と【A】を煮立ててつゆを作り、切り分けた②にかける。好みでわさびを添えて。

＜献立のPRしたいところ＞

簡単にでき、上品な味がすばらしい。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：211kcal たんぱく質：8.1g 塩分：0.8g

ごぼうのかき揚げ

副菜

越知町食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量

淡色野菜
100g

調理時間
20分

<材料 4人分>
ごぼう 大2本(400g)
【衣】
薄力粉 70g
水 大さじ4
しょうゆ 大さじ2
砂糖 小さじ2
揚げ油(サラダ油)

<作り方>

- ① ごぼうはたわしで皮をそぎ、笹がきにして5分ほど水にさらしてアクをぬく。
- ② 【衣】を作る。
ボウルに薄力粉、水、しょうゆ、砂糖を入れて、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ③ 水気を切ったごぼうを、衣とからませる。
- ④ 揚げる。
木べらに適量のごぼうをのせ、すべらすようにして、そっと油に落とし入れる。
170℃の油で2~3分、裏返してさらに2~3分揚げる。

<献立のPRしたいところ>

越知の特産物のごぼうには、食物繊維が豊富に含まれて、便通に良い食材だと思います。

<1人分の栄養価>

エネルギー：234kcal たんぱく質：3.8g 塩分：1.3g

だんご汁

副菜

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



調理時間
30分

<材料 4人分>

鶏肉	100g
しいたけ(生)	40g
人参	20g
大根	30g
ごぼう(1/4本)	40g
そば粉	40~50g
小麦粉	40~50g
ねぎ	適量
だし汁	4カップ
しょうゆ	大さじ2・1/2
酒	大さじ1
塩	少々

<作り方>

- ① 大根、人参はいちょう切り(大根は人参より厚めの方がよい)、ごぼうはさがきにする。
- ② 鶏肉は一口大に切り、湯通しをする。
- ③ 鍋に鶏肉、だし汁、野菜を入れ火にかける。
野菜が軟らかくなったら、しょうゆ、酒、塩を入れ味を調える。
- ④ そば粉と小麦粉は、それぞれ水を入れながら、さらりとする感じに溶かしておく。
- ⑤ 煮立った汁の中に④をスプーン等で落とし入れる。
仕上げにねぎを散らす。

<献立のPRしたいところ>

田舎ならではの味で、そば粉や小麦粉も簡単に使えて面白いです。
そば粉はできれば昔から使っている物がよい。

<1人分の栄養価>

エネルギー：386kcal たんぱく質：6.7g 塩分：1.8g

トマトと卵の生姜スープ

副菜

日高村食生活改善推進協議会



1人分の野菜摂取量



調理時間
10分

<材料 4人分>

トマト(小)	4個
長ねぎ	1/4本
卵	2個
中華スープ	4カップ
ケチャップ	大さじ1
塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
水	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
おろし生姜	小さじ1

<作り方>

- ① トマトはへたを取り4等分に切る。長ねぎは斜めに薄く切る。
- ② 鍋に中華スープとケチャップを入れ火にかけ、沸騰したらトマトと長ねぎを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ 水溶き片栗粉を加えてから強火にし、スープが沸いてきたら卵を溶いて細かくまわし入れる。
- ④ 卵がふわっとしたら火を止め、しょうゆ・おろし生姜を加える。

<献立のPRしたいところ>

日高産のトマトを使用した、ぽかぽか温まるスープです。

<1人分の栄養価>

エネルギー：66kcal たんぱく質：5.2g 塩分：0.6g

虎巻き



調理時間
40分

土佐市食生活改善推進協議会

<材料 4人分>

【スポンジ】

小麦粉	60g
砂糖	50g
食用アンモニア（または重曹）	2g
卵	1/2個
食用色粉（黄色）	少々
水	25～35cc

【あん】

棒寒天（赤色）	1/6本
水	35cc
あん	170g

【用意するもの】

ホットプレート
簾
はけ
新聞紙（1枚を8等分に切る）

<作り方>

- ① 卵をよく混ぜ、食用アンモニア、砂糖を入れて混ぜ合わせる。水に溶かした色粉を加え、次に小麦粉と混ぜ合わせる。
- ② 新聞紙の上に①を延ばし、加熱したホットプレートの上に置き、焼き色が付いたところで、上に新聞紙を置き返して反対面を焼く。
- ③ 両面が焼けたら下ろして、水をつけたはけで両面を濡らして新聞紙をはく。
- ④ 棒寒天をよく洗ってから水につけて軟らかくし、水気を絞る。鍋に水と、棒寒天を手でちぎりながら加え、かたまりがなくなるまで煮溶かす。あんを加えて煮る。
- ⑤ 簾に新しい紙を置き、スポンジを乗せ、あんを延ばし巻く。

<献立のPRしたいところ>

土佐市伝統の郷土菓子です。昔懐かしい味をお楽しみください。

<1人分の栄養価>

エネルギー：222kcal たんぱく質：4.8g 塩分：0.1g

ごぼうのパイ



1人分の野菜摂取量

淡色野菜
70g

調理時間
30分

(オーブンで焼く時間は除く)

いの町食生活改善推進協議会
伊野支部

<材料 4人分>

ごぼう(約2本) 200g

冷凍パイ生地 2枚

【A】

水 3カップ

砂糖 80g

レモン輪切り 1/2個分

【B】

生クリーム 150cc

卵黄 2個

卵 1個

砂糖 大さじ2

ラム酒 大さじ1

<作り方>

- ① ごぼうはたわしでこすりながら土を洗い落とし、4cm長さのマッチ棒状に切り、水にさらしてアクを抜く。
- ② ①をたっぷりの水とともに鍋に入れて火にかけ、やわらかくなるまで15分ほど煮た後、いったんザルに上げて、水気を切る。
- ③ 改めて【A】と一緒に鍋に入れて火にかけて煮立て、弱火にして10分位煮てから火を止め、そのまま冷やす。
- ④ 冷凍パイ生地は2枚重ねたまま解凍し、タルト型よりも大きく伸ばして型に敷きこむ。大きく伸ばしたい時は、2枚重ねて伸ばすとよい。その際、間を濡らしておくはずれない。
- ⑤ ④に汁気を切った③を入れて、【B】を流し入れて、ホイルをかぶせ、200℃のオーブンに入れて15~20分焼き、ホイルを外して10分焼く。

<献立のPRしたいところ>

ちょっとクセのあるごぼうが、香ばしくやさしい味のおやつに大変身。

<1人分の栄養価>

エネルギー：430kcal たんぱく質：5.7g 塩分：0.2g

こんにゃく和菓子

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
30分

<材料 3人分>

白こんにゃく	1枚
牛乳	150ml
加糖練乳	20g
塩	少々

【トッピング】

黒豆の甘煮	適量
きな粉	適量
加糖練乳	60g

<作り方>

- ① こんにゃくは厚さを半分にし、熱湯でさっと下ゆでしてひし形に切る。
- ② 鍋に①、牛乳、練乳、塩を入れて、汁気がなくなるまで弱火でゆっくりと煮てさましておく。
- ③ 器に②を盛り、【トッピング】の練乳ときな粉をかけ、黒豆を散らす。

<献立のPRしたいところ>

ダイエット中のあなたにぴったりのおやつ。甘みも満足、お腹もすっきり、おまけに脳の活性化にもバッチリ。食べてみんかよ！

<1人分の栄養価>

エネルギー：173kcal たんぱく質：6.1g 塩分：0.8g

梅酒羹

デザート

仁淀川町食生活改善推進協議会
池川支部



調理時間
30分

(冷やし固める時間を除く)

<材料 10~15人分>

【流し箱1箱分】

白寒天	1本
水	3カップ
グラニュー糖	300g
梅酒	1・1/2カップ
梅干し	大粒2ヶ

<作り方>

- ① 梅干しを塩抜きしておく。
水1リットルに塩大さじ1を加えて、弱火で梅干しを静かに煮る。煮立って来たら取り出し、今度は1Lの水に塩小さじ2で煮る。最後に水だけで煮て、後冷水に1時間つける。水から上げて種を抜き果肉を包丁で叩いておく。
- ② 寒天を水から煮る。砂糖を煮とかし沸騰したら火からおろして、荒熱をとり梅酒を加えてよく混ぜて、こし器でこす。
- ③ 梅肉を寒天液に加え、静かに混ぜる。
- ④ 流し箱に入れて冷やし固める。

<献立のPRしたいところ>

梅酒と梅干しで出来るさっぱりした羊羹です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：78kcal 塩分：0.3g

きらずもち

デザート

佐川町食生活改善推進協議会



＜材料 35個分＞	
もち米	500g
おから	500g
砂糖	200g
塩	12.5g
上あんこ	800g
きな粉	適量

調理時間
90分

＜作り方＞

- ① 蒸し器に、布に包んだもち米と布に包んだにおからを重ねて載せ、40分蒸す。
- ② もち米のみ取り出し、餅つき器でつく。
- ③ 餅が柔らかくなったら冷めないうちに、おからと砂糖、塩を入れ、しゃもじで下から混ぜ合わせ、全体をなじませる。
- ④ ボウルへ取り出し、手水を浸けて1個ずつ、あんこを包んで丸め、きな粉をまぶす。

＜献立のPRしたいところ＞

佐川の特産品。以前にも出品したことがありますが、他の地区の会員さんがいらっしゃるので改めて出したいと思います。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：153kcal たんぱく質：3.7g 塩分：0.4g



災害食レシピ

《 主食 》

市町村食生活改善推進協議会名

- ・梅茶漬けサラスパ 土佐市 ・ ・ 1
- ・炒めそうめん 佐川町 ・ ・ 2

《 おかず 》

- ・大豆とズイキの煮物 いの町 本川支部 ・ ・ 3
- ・切り干し人参の佃煮 仁淀川町 吾川支部 ・ ・ 4
- ・乾パンの卵とじ 越知町 ・ ・ 5
- ・さば缶のホイル包み焼き 日高村 ・ ・ 6

《 汁物 》

- ・梅昆布の吸い物 いの町 吾北支部 ・ ・ 7



梅茶漬けサラスパ



土佐市食生活改善推進協議会

<材料 4人分>
 サラダスパゲティ 400g
 梅茶漬けのもと 4袋
 あればオリーブ油 少々

調理時間
10分

<作り方>

- ① スパゲティをゆでる。
- ② ゆであがったスパゲティにオリーブ油とお茶漬けのもとをからめる。

※お茶漬けのもととはどの味でも使えます。また、ツナ缶やキャベツ、たまねぎなどの野菜、きのこ類、青じそやねぎなどの薬味があれば、具材として入れるとさらにおいしくできます。

<献立のPRしたいところ>

味付けはお茶漬けのもとだけ！これだけでもしっかり味がついて簡単においしいパスタができます。

<1人分の栄養価>

エネルギー：390kcal たんぱく質：13.6g 塩分：2.4g



炒めそうめん



佐川町食生活改善推進協議会

＜材料 4人分＞	
そうめん（乾麺）	4束
魚肉ソーセージ	1本
キャベツ	320g
ねぎ	20g
水	4カップ
サラダ油	大さじ1

1人分の野菜摂取量



調理時間
15分

＜作り方＞

- ① 魚肉ソーセージははさみで輪切り、キャベツは手で1口大にちぎる。
 - ② フライパン（または鍋）を温め、油を入れてソーセージとキャベツを炒める。
 - ③ 水を入れて沸騰したら、そうめんを食べやすい大きさに折りながら入れ、水分がなくなるまで炒める。
 - ④ お皿に盛り、はさみで小口切りに切ったねぎを散らす。
- ※薬味で一味唐辛子・カレー粉などを入れるのも良い。

＜献立のPRしたいところ＞

まな板、包丁を使わないので、水が不自由な災害時に最適。調味料も不要。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：225kcal たんぱく質：8.0g 塩分：2.3g

大豆とズイキの煮物



いの町食生活改善推進協議会
本川支部

＜材料 4人分＞	
大豆（茹でたもの）	75g
ズイキ（戻したもの）	60g
ほうれん草	45g
ツナ缶	1/2缶
砂糖	少々
しょうゆ	大さじ1/2

1人分の野菜摂取量



調理時間
20分

（ズイキの戻し時間含まず）

＜作り方＞

- ① ズイキは1～2cm幅に切る。
- ② ほうれん草は湯がいて水気を切っておく。
- ③ 大豆・ズイキを鍋に入れ、水を全体に浸かる程度入れ煮る。（煮時間は、ズイキの大きさにもよるため、柔らかくなるまで煮る。）
- ④ 水気が無くなる前にツナを入れる。
- ⑤ ②のほうれん草を加える。
- ⑥ 砂糖・しょうゆで味を付ける。

＜献立のPRしたいところ＞

ツナ缶は、すでに調理されていてほとんど味を加えなくても食べられるため他の食材を加えても少量の調味料でおいしく作れます。

＜1人分の栄養価＞

エネルギー：69kcal たんぱく質：5.2g 塩分：0.4g

切り干し人参の佃煮

仁淀川町食生活改善推進協議会
吾川支部



1人分の野菜摂取量



調理時間
25分

<材料 8人分>

干し人参	50g
ひじき	5g
じゃこ(かちり)	50g
いり白ごま	大さじ1/2
かつお節	10g

【調味料】

五倍酢原液	20ml
砂糖(三温糖)	90g
しょうゆ	大さじ4弱

<作り方>

- ① 干し人参は、沸騰したお湯でさっとゆでる。水をしぼる。
- ② ひじきを水につけて戻し、しぼる。
- ③ 鍋に【調味料】を入れて煮立て、①と②、じゃこを入れて、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ④ 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。

<献立のPRしたいところ>

野菜は干すと栄養価が高まり、味もおいしくなります。
乾物類はいざというとき、非常食になります。

<1人分の栄養価>

エネルギー：178kcal たんぱく質：9.4g 塩分：2.3g

乾パンの卵とじ



調理時間
30分

越知町食生活改善推進協議会

<材料 4人分>
乾パン 20個
【A】
〔 だし汁 1カップ
しょうゆ 少々
酒 少々
塩 少々
卵 2個
ねぎ または みつば 適量

<作り方>

- ① 乾パンはたっぷりの水によく浸してふやかす。
[注意]浮かないように小皿などをかぶせる。
- ② 鍋に【A】を入れて温める。
①を網じゃくしですくって鍋に入れる。
- ③ ②を煮立たせてから溶きほぐした卵を入れ、ねぎまたは3cmの長さに切ったみつばを入れ、強火で1分煮る。
- ④ 火を止め、ふたをして2～3分蒸らす。

<献立のPRしたいところ>

備蓄食品の乾パンを使った災害食です。
幼児から高齢者まで食べられる一品です。

<1人分の栄養価>

エネルギー：90kcal たんぱく質：4.5g 塩分：0.7g

さば缶のホイル包み焼き



日高村食生活改善推進協議会

<材料 4人分>

さば味噌缶	1缶
白ねぎ	1/2本
白菜	葉3枚

1人分の野菜摂取量

淡色野菜
65g

調理時間
10分

<作り方>

- ① ねぎと白菜は1cm幅に切る。
- ② ①の野菜とさば缶を混ぜ4等分し、アルミホイルで包み、ホットプレートの上で加熱する。

<献立のPRしたいところ>

さば缶を使うので調味料が不要・ホイルで包むので洗い物が出ない。
骨まで食べられるので不足しがちなカルシウムを補える。

<1人分の栄養価>

エネルギー：119kcal たんぱく質：8.6g 塩分：0.6g



梅昆布の吸い物



1人分の野菜摂取量

淡色野菜
10g

調理時間
5分

いの町食生活改善推進協議会
吾北支部

<材料 4人分>

レタス 4枚

【A】

梅干し(種を除く) 小4個

塩昆布(細切り) 大さじ1

白いりごま 小さじ2

<作り方>

- ① レタスは食べやすくちぎる。
- ② 器に①と【A】を等分に入れ、熱湯を1カップずつ注ぐ。

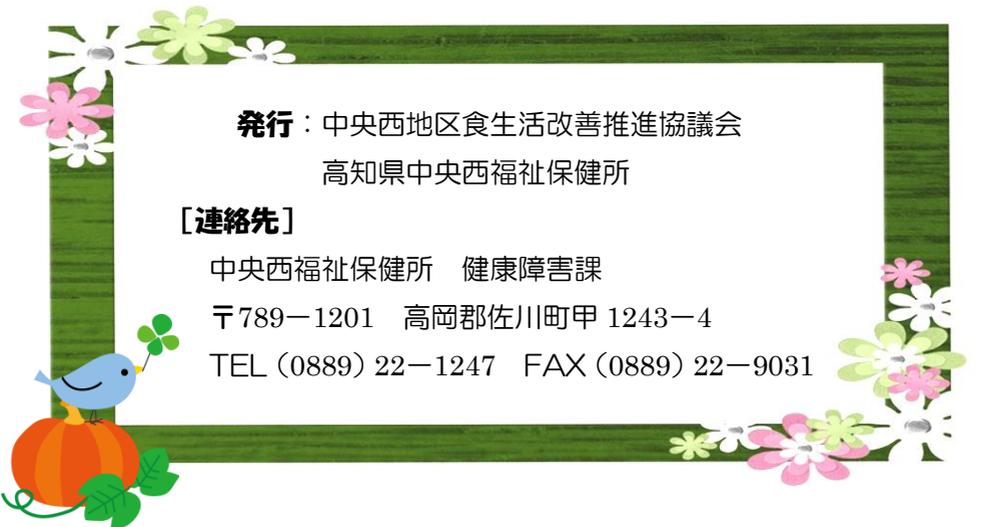
<献立のPRしたいところ>

保存食があれば何とかしのげるよ。

<1人分の栄養価>

エネルギー：12.7kcal たんぱく質：0.7g 塩分：1.2g





発行：中央西地区食生活改善推進協議会
高知県中央西福祉保健所

〔連絡先〕

中央西福祉保健所 健康障害課

〒789-1201 高岡郡佐川町甲 1243-4

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