

統料理（地産地消） & 減塩～「夏編」

地域や家庭に伝わる料理（地産地消）～おいしく減塩

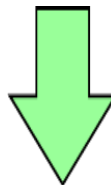
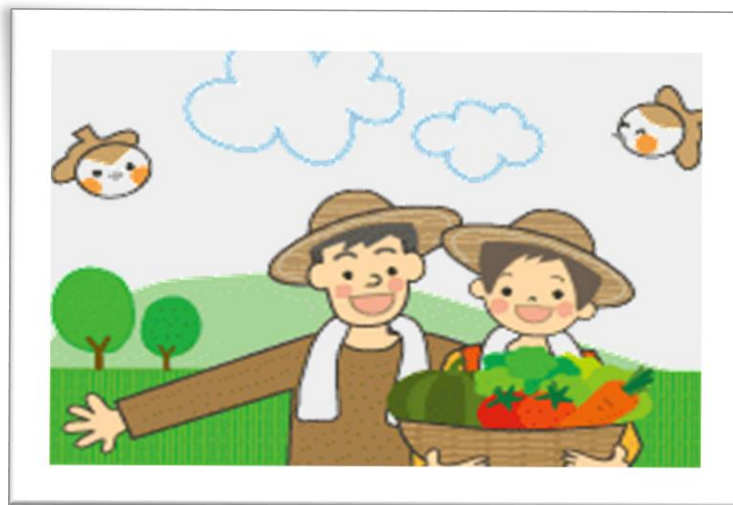
1. 地域や各家庭に代々伝わるレシピには先人の知恵がたっぷり。
2. 地域に育ち生産された安全で安心な食材を活用し健康的な食生活。
3. 様々な行事食や季節の味を味わう食文化で地域の良さを再発見。



安全で安心な食材

～地域に伝わる味を大切にしよう

しかし…地域に伝わる食文化は、いろいろな食材がいつでも何でも手に入る時代になり、伝統料理から季節感など感じる機会が減り、食べたことが無い献立も多くなっているのが現実です。伝統料理は作るのが難しい！！塩分も多い？イメージが…
食材別に、地域に伝わる料理を手軽に作れるように少しアレンジして紹介します。



まずは試してみて



地域の特産物などを使用した料理



地域で発展した食文化を…いいね由利本荘市

伝統料理（地産地消）&減塩～「夏編」

おすすめポイント

① 「穀類」

*由利本荘市はおいしいお米の産地です。主食として毎日食べるだけでは無く、貴重なお米を残さず食べられるように米粉に加工して、デザート等にしたり、農繁期には、エネルギーを確保できるようなお米メニューが食べられています。懐かしいメニューにも栄養的な知恵が隠れています。



② 「肉類」

*高級ブランドに成長した由利本荘市を代表する「秋田由利牛」や「フランス鴨」、全国的に秋田県のブランドとして有名な「比内地鶏」が由利本荘市でも生産されています。高級で地産地消が難しい面もありますが、まずは食べていただき、全国の方に自信を持って紹介してください。

③ 「豆類」



*豆は、長い間各家庭菜園で枝豆や小豆やいろいろな種類の豆が生産されていましたが、最近では転作作物として大豆が大量に生産されています。そのまま煮豆にする他に、粉にしてきな粉、ご汁にして豆腐や油揚げ、発酵して納豆や、みそ・しょうゆ等の調味料にも加工されます。大豆・大豆製品には、良質たんぱく質をおいしく毎日補給できるように先人の知恵が詰まっています。

④ 「卵類」



*以前は卵を自家消費する為に鶏を飼っている家庭が多かったですが、現在は大規模な養鶏所で卵が生産され、安い価格で手に入り毎日食べられています。数十年前までは病気のお見舞いの品に送られるほどに栄養価が高く優れた食品で、普段使いの卵料理から、おもてなしの行事食まで幅広く作られています。

QR コードから YouTube 動画をご覧ください。



笹巻き



材料(5個分)

もち米…1合(150g) 笹の葉…10枚
塩…少々

好みで:きな粉/砂糖/塩(適量)

作り方

1. もち米を軽く研いで、1時間位水につけ、ザルで水切りする。
2. きれいにした笹の葉を2枚持ち、先から¼位の所を中心に円錐状に巻き、中に八部目に米を入れ、ふたをするように折り、上の部分が三角形になるように葉の付け根をもう一つの角に折りたたみ、いぐさで二重巻きして結び、全部巻き終わるまで水に入れておく。
3. 大きな鍋にお湯を沸騰させ、塩を入れて20～25分ゆで、ザルに取り出し、水をかけ粗熱をとり、濡れ布巾をかぶせてしっかり冷ます。好みで、きな粉をつけていただく。

(1個分栄養価 エネルギー138kcal たんぱく質3.8g 脂質1.6g 食塩相当量0.1g)

こなます



材料(1回分 10人分位)

うるち米(上新粉)…110g 水…660ml(上新粉は750ml)
砂糖…180g 酢…80ml 塩…少々

具(きゅうりの輪切り塩もみ後水切り…1本、みかん缶、パイナップル缶…各適量)

(作り方)

具や砂糖、酢は好みで調節しましょう。

1. 米を給水後にミキサーにかけるかすり鉢ですりつぶす。(上新粉の場合は省略)
2. 鍋に1の米粉、砂糖、酢、塩を入れて良くかきまぜてから、火をつけ、焦がさないように鍋底からかき混ぜながら加熱し、もったりしたら更に2～3分練るように加熱し、粗熱がとれてから好みの具を混ぜて冷蔵庫で冷やしておき、食べる時に盛り付ける。

(1人分栄養価 エネルギー127kcal たんぱく質0.9g 脂質0.1g 食塩相当量0g)

朴(ほう)のはまま



材料(2人分)

ご飯…2杯分 きな粉・黒砂糖…各適量 塩…少々
朴の葉…4枚 わら(無ければひも)…数本

(作り方)

1. ご飯は炊いておく。朴の葉をきれいにする。きな粉と黒砂糖、塩はすりあわせておく。
2. 朴の葉を十字に重ね、中心部分にきな粉を広げ、ご飯を置き、上からさらにきな粉をのせ、包みわら数本で結ぶ。

(1人分栄養価 エネルギー331kcal たんぱく質8.1g 脂質3.2g 食塩相当量0.1g)



秋田由利牛のサラダ温麺



材料(2人分)

秋田由利牛切り落とし…120g ゆでうどん…2個
ピーマン…1個 赤・黄色ピーマン…¼個 七味唐辛子…適量
みそ…大さじ1 しょうが…3cm(20g) みりん・酒…各大さじ1

作り方

1. ピーマンは長さ3cm位の短冊切り、しょうがは細いせん切り、うどんは茹ゆでて、湯切りする。
2. フライパンに、みそとみりん、酒、しょうが、水100mlを入れてかき混ぜてから火をつけ、熱くなったらピーマンと秋田由利牛を入れ、ほぐすようにサツと加熱し、皿にうどんを盛り、汁毎のせ、七味唐辛子をふる。

(1人分栄養価 エネルギー393kcal たんぱく質16.7g 脂質14.7g 食塩相当量1.7g)

フランス鴨の簡単スープ



材料(2人分)

フランス鴨スライス…60g 人参…40g 玉ねぎ…100g
じゃがいも…1個 炒りごま(白)…小さじ1 ごま油…少々
スープ(固形コンソメ…½個 水…400ml しょうゆ…小さじ½)

作り方

1. 玉ねぎ、人参、じゃがいもはせん切り、フランス鴨は一口大に切る。
2. 鍋に水とコンソメを入れ、沸騰したら野菜を入れ、火が通ったら、しょうゆとフランス鴨を入れ色が変わったら、盛り付け、炒りごまとごま油を振りかける。

(1人分栄養価 エネルギー185kcal たんぱく質6.2g 脂質10.7g 食塩相当量0.6g)

比内地鶏の焼き鳥風



材料(2人分)

比内地鶏(3cm角切り)…200g ねぎ…2本(200g)
タレ(しょうゆ・みりん…各大さじ1 砂糖・片栗粉…各小さじ1
しょうが(すりおろし)…10g 水…大さじ2) 付け合わせ…適量

作り方

1. ねぎは3cm長さに切る。タレの材料を混ぜておく。比内地鶏はレンジで2分加熱しておく。
2. フライパンを加熱し、比内地鶏とねぎを色よく焼き、タレを回し入れ、とろっとしてきたらタレを絡めて、付け合わせ野菜と皿に盛る。

(1人分栄養価 エネルギー276kcal たんぱく質18.9g 脂質14.3g 食塩相当量1.5g)

**** 食べて元気に! 4「豆類」****



豆腐白玉入り小豆汁



材料(2人分)

小豆…100g 砂糖…100g 塩…少々
白玉粉…60g 豆腐… $\frac{1}{4}$ 丁(60g)

作り方

1. 小豆はサツと水洗いし、鍋に3倍の水と一緒にに入れて加熱し、沸騰したらお湯を捨て、5倍の水を加えて2時間位とろ火で煮て、砂糖を数回分けて入れ、小豆汁を好みの味にし、冷やす。
2. 白玉粉に豆腐を入れてこね、団子に丸め、沸騰したお湯でゆでて水に取り出し、冷めたら水切りして小豆汁と盛り付ける。(冬は小豆汁に入れて一煮立ちさせてホットに)

(1人分栄養価 エネルギー494kcal たんぱく質14.0g 脂質2.7g 食塩相当量0.1g)

焼き三角油揚げの和え物



材料(2人分)

三角油揚げ…1枚(150g) ほうれん草…120g
ぽん酢しょうゆ…大さじ1 しょうが・ねぎ…各適量

作り方

1. 三角油揚げをグリルで色よく焼き1口大に切る。ほうれん草は塩を入れて茹で3cmに切る。
2. ボウルに、ぽん酢しょうゆ、すりおろしたしょうが、みじん切りにしたねぎ、ほうれん草、油揚げを混ぜ、器に盛り付ける。

(1人分栄養価 エネルギー130kcal たんぱく質9.7g 脂質8.7g 食塩相当量0.5g)

かわり冷や奴



材料(2人分)

絹ごし豆腐…200g ミニトマト…4個 水菜…30g
肉みそ(1回分豚ひき肉…200g、みそ・砂糖・大さじ3 酒・しょうがすりおろし…各大さじ1 しょうゆ・にんにく・豆板醤…各小さじ1 コショウ…少々 水…100ml)

作り方

1. フライパンに肉みその材料を入れて混ぜ、火をつけてしっとりした肉みそを作り、冷蔵庫で保存する。ミニトマト、水菜は食べやすく切る。豆腐は水を切っておく。
2. 器に、豆腐とトマト、水菜、肉みそを盛り付ける。

(1人分栄養価 エネルギー149kcal たんぱく質11.0g 脂質7.8g 食塩相当量0.6g)



サラダ寒天



材料(1回分10切れ)

棒寒天…1本 砂糖…100g 水…400ml

マヨネーズ…80g

ゆで卵…3個 きゅうり(塩もみ)…2本 みかん缶…½缶

作り方

1. ゆで卵を作り1口大に切る。きゅうりは塩でもみ、薄い輪切りにし絞る。みかん缶は水切りする。ボウルに材料を入れ、マヨネーズを加えて和える。
2. 棒寒天を水につけ、ふやけたら絞り、鍋に水と一緒に入れ、沸騰したら火を弱め、溶けたら、砂糖を加えて2分位煮て、1のサラダに入れてかき混ぜ、型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
(1切れ分栄養価 エネルギー128kcal たんぱく質2.3g 脂質7.6g 食塩相当量0.2g)

ゆで卵のフライ



材料(2人分)

ゆで卵…2個 ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・マヨネーズ・塩コショウ適量)…100g 付け合わせ野菜(レタス・ミニトマト)・適量

小麦粉…適量 溶き卵…½個 パン粉・揚げ油…適量

作り方

1. 固ゆで卵を作る。じゃがいもを茹でつぶし、きゅうりのうす切りを加え、マヨネーズで和えてポテトサラダを作る。(市販のポテトサラダを使用しても良い。)
2. ゆで卵に、ポテトサラダをつけ、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて、180度の油で色よく揚げる。半分に切り付け合わせの野菜と盛り付ける。
(1人分栄養価 エネルギー253kcal たんぱく質10.7g 脂質14.1g 食塩相当量0.4g)

甘い茶碗蒸し



材料(2人分)

卵…2個(100g) 出し汁…200ml 砂糖…大さじ2 塩…少々

具(栗の甘露煮…2粒 むきえび…2尾 ぎんなん…4個 なんと…2切れ 鶏肉(角切り)…80g ゆで竹の子…30g 三つ葉…10g)

作り方

1. 好みの具を食べやすい大きさに切り 下処理が必要な具は薄味で煮る。卵に砂糖、塩を加えてよく混ぜ、出し汁を入れてサツとかき混ぜて卵液を作る。
2. 茶碗蒸し茶碗に、好みの具を入れ、卵液を流し入れ、上になると三つ葉を入れる。大きな鍋に茶話蒸し茶碗の半分位になるようにお湯を沸かし、茶碗を並べ、鍋の蓋をし、弱火で15分加熱し取り出し、冷めたら茶碗蒸し茶碗の蓋をする。
(1人分栄養価 エネルギー192kcal たんぱく質13.5g 脂質6.4g 食塩相当量0.7g)