

伝統料理（地産地消）& 減塩～「冬編」

地域や家庭に伝わる料理（地産地消）～おいしく減塩

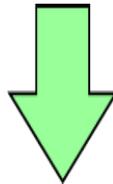
1. 地域や各家庭に代々伝わるレシピには先人の知恵がたっぷり。
2. 地域に育ち生産された安全で安心な食材を活用し健康的な食生活。
3. 様々な行事食や季節の味を味わう食文化で地域の良さを再発見。



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～「冬編」

おすすめポイント



① 「緑黄色野菜」



*冬野菜のイメージは、白い野菜が多いですが、実は春菊やほうれん草、人参などの緑黄色野菜が旬を迎え、他の季節より栄養価が高くなります。ビタミンや無機質の主要な供給源として欠かせない食品です。また、緑や赤の色鮮やかな緑黄色野菜は、カロテンや微量栄養素の供給源にもなります。

野菜は、1日350gの中で緑黄色野菜を120g食べることを目標としています。おいしい旬の緑黄色野菜をもう一皿食べましょう。

② 「魚類」



*秋田の地魚は、ほとんどが天然魚といわれています。特にはたはたは県民生活に深く根ざした魚というイメージがありますが、はたはたの魚卵「ぶりこ」をガリガリとかじって食べたのも今は昔の話です。魚には、良質の動物性たんぱく質やビタミンだけでなく、動脈硬化の予防が期待されるDHAなど、健康維持に役立つとされる成分がいっぱいです。

③ 「きのこ類」



*由利本荘市では、しいたけやしめじ等のきのこが栽培されています。きのこは食物繊維を多く含み低エネルギー食品、料理をおいしくしてくれる「うま味成分」がたっぷりです。「だし」の働きもしてくれます。スーパーの店先に一年中並ぶようになってもなりましたが、寒くなってからの鍋物等には欠かせません。

④ 「芋類」



*いろいろな芋を各家庭で育て、夏や秋に収穫し、長期保存ができることから、冬でも主食や野菜の代わりにもなります。繊維やビタミンC、カリウムが豊富で、栄養価も高い食材です。正月の朝食メニューとして定番のとろろ飯は、ジアスターゼという消化酵素がたっぷりです。和食や洋食、スイーツと幅広い調理方法でおいしくいただけ、毎日食べたい優れた食品です。

QRコードからYouTube動画をご覧いただけます。



*** 食べて元気に！4「緑黄色野菜」***



春菊と人参の白和え 材料(4人分)



春菊…200g(1束) 人参…50g 木綿豆腐…1丁(300g)
しめじ…50g A(味噌…大さじ1½ 砂糖…大さじ1
白すりごま…大さじ2)

作り方

1. 豆腐は水切りしペーパーで軽く拭く。
2. すり鉢に、豆腐、Aの調味料を入れ、すりこぎでなめらかになるまでよく混ぜる。春菊は色よくゆでて水に取りよく絞り3cm 位に切る。人参は3cm 長さの細切り、しめじはほぐしてゆでる。水気をきった具と和え衣を混ぜ合わせる。

(1人分栄養価 エネルギー141kcal たんぱく質11.3g 脂質6.9g 食塩相当量1.0g)

人参の松前漬け 材料(1回分 10人分位)



人参…中1本 納豆昆布…20g さきいか…30g
漬けだし汁(ストレートめんつゆ…100ml 酒…200ml)

作り方

1. 鍋に酒を入れ火にかけてアルコールをとばし冷ます。人参は4cm 長さのせん切りにし、湯通しする。納豆昆布はたっぷりの水に2~3分つけて戻し、軽く水洗いしザルで水きりする。洗いすぎるとぬめりが減少するので注意。人参、さきいか、納豆昆布を容器に入れる。
 2. 冷ました酒とめんつゆを合わせ、材料の入った容器に入れ冷蔵庫で一晩保存して出来上がり。
- (1人分栄養価 エネルギー44kcal たんぱく質1.9g 脂質0.1g 食塩相当量0.8g)

はんぺんのかぼちゃサンドフライ 材料(2人分)



かぼちゃ…皮つき150g 玉ねぎ…1/4個
カレー粉…小さじ1/2 塩・こしょう…適宜 はんぺん…2枚
小麦粉・卵・パン粉…適量 揚げ油…適量
付け合わせ野菜(レタス・ミニトマト)

作り方

1. かぼちゃは3cm 角に切り、耐熱容器に入れラップをしてレンジで3分加熱する。それにみじん切りにした玉ねぎを加え再度ラップをし1分半ほどレンジで加熱する。
2. 1をボウルに入れつぶし、カレー粉、塩、こしょうで味つけする。はんぺんを半分に切り、切り込みを入れ、かぼちゃを詰める。小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけて揚げる。

(1人分栄養価 エネルギー193kcal たんぱく質 10.9g 脂質 7.1g 食塩相当量 1.3g)



*** 食べて元気に！4「魚類」***



棒だらの煮つけ

材料(5人分)



乾燥棒だら…140g 水(戻し用)…たっぷり
A(水…300ml 酒…30ml 砂糖…大さじ2
みりん…大さじ2 ほんだし…小さじ1 しょうゆ…大さじ2)
作り方

1. 棒だらは調理する前日からたっぷりの水に漬けておく。途中2回程水を入れ替える。水で戻した棒だらの水気を軽く絞る。
2. 棒だらを鍋に入れ、たらがかぶる位の水を入れ、アクを取りながらやわらかくなるまで約1時間中火で煮て煮汁を捨てる。再度、調味料を入れ(砂糖、しょうゆは2回に分けて)ゆっくり時間をかけて煮る。
(1人分栄養価 エネルギー130kcal たんぱく質21.2g 脂質0.2g 食塩相当量 2.3g)

はたはたのしょつる鍋

材料(2人分)



はたはた…4匹 ねぎ…1本 木綿豆腐…1/2丁
しょつる…大さじ1 だし昆布…15cm
好みで…(酒・しょうゆ・塩…適量)

作り方

1. 鍋に水 500 mlと昆布を入れておく。ねぎは斜め切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋を火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出し、煮立ったらしょつると、好みで酒やしょうゆ、塩で味を調える。
3. はたはた、豆腐、ねぎを入れ一煮立ちしたら火を止め、ふたをして蒸らしておく。
(1人分栄養価 エネルギー168kcal たんぱく質17.6g 脂質7.8g 食塩相当量 2.2g)

鮭の南蛮漬け

材料(2人分)



鮭(甘口)…2切れ こしょう・片栗粉…適量 揚げ油…適量
玉ねぎ・ピーマン…各1/2個 人参…1/4本 油…大さじ2
A(酢・みりん・しょうゆ…各大さじ2 砂糖…大さじ1
ごま油…小さじ2)

作り方

1. 玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにしフライパンに油をひいて軽く炒める。鮭は食べやすい大きさに切り、こしょうをして片栗粉をまぶし、表面がカリツとするまで揚げる。
2. 大きめのボウルにAの調味料をすべて混ぜ合わせ、1の野菜と鮭を加え、軽く混ぜ合わせる。
(1人分栄養価 エネルギー345kcal たんぱく質24.5g 脂質15.2g 食塩相当量 2.8g)



** 食べて元気に！4「きのこ類」**



しめじのバター炒め

材料(2人分)



しめじ…100g アスパラガス…2本 スライスベーコン…2枚
バター…10g しょうゆ…小さじ1 ブラックペッパー…適量
作り方

1. アスパラガスはゆでて3cm 位に切る。ベーコンは1cm 幅に切る。しめじはほぐしておく。熱したフライパンにバターを入れ、アスパラガス、ベーコン、しめじを入れ炒め、しょうゆ、ブラックペッパーで味つけする。

(1人分栄養価 エネルギー132kcal たんぱく質 4.5g 脂質 12.2g 食塩相当量 0.9g)

舞茸の米粉天ぷら

材料(2人分)



舞茸…150g 米粉…80g 卵…1個
水…適量 抹茶・塩…適量 揚げ油…適量
作り方

1. 舞茸を適当な大きさに手で分け、ビニール袋に入れて米粉を振りかけなじませる(分量外)。ボウルに米粉を入れ水を少し加え混ぜたら卵を割り入れて、水を少しずつ足してクレープ生地より少し固め程度に水分調整する。
 2. 180℃に熱した油で返しながら揚げて取り出す。網にのせ油を切る。抹茶塩でいただく。
- (1人分栄養価 エネルギー230kcal たんぱく質7.0g 脂質6.7g 食塩相当量0.1g)

しいたけの肉詰め

材料(2人分)



しいたけ…4個 ピーマン…2個 豚ひき肉…150g
水煮れんこん…100g 玉ねぎ…小1/2個 人参…3cm
小麦粉・片栗粉(ふりかける分)…適量 塩・こしょう…適量
油…適量 酒(蒸し焼き用)…大さじ1/2 タレ(砂糖…大さじ1/2 みりん…大さじ1 しょうゆ…大さじ1)

作り方

1. しいたけは石づきを切る。ピーマンは縦半分になり、ヘタと種を取り除く。しいたけは傘に、ピーマンは内側に小麦粉をふっておく。れんこん、人参、玉ねぎはみじん切りにする。ボウルにれんこん、人参、玉ねぎ、ひき肉、塩、こしょうを入れねばりが出るまでよく混ぜ、しいたけとピーマンに詰める。詰めた肉側に軽く片栗粉をふる。
2. フライパンを熱し油を入れ、しいたけ、ピーマンの肉側を下にして焼き、焼き色が付いたら裏返し、酒を入れ蓋をして火を止め1分位蒸し焼きにする。肉に火が通ったら、しいたけ、ピーマンの肉側を下にして、タレの調味料を回し入れからめる。

(1人分栄養価 エネルギー310kcal たんぱく質 16.6g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.5g)



* * 食べて元気に！4「芋類」* *



とろろ飯(まま)



材料(1回分5杯位)

長いも…200g だし(煮干し・だし昆布)…適量 水…500ml)
味噌…60g ご飯…適量 好みで…(梅干し・塩鮭…適量)

作り方

1. 煮干し、だし昆布でだしをとり、味噌を入れ、濃いめのみそ汁を作り冷ましておく。
2. 長いもは皮をむき、すり鉢ですりおろす。これにみそ汁を少しずつかき混ぜながら入れ、とろみの状態や味をみてのばして出来上がり。
(1人分栄養価 エネルギー385kcal たんぱく質7.4g 脂質1.4g 食塩相当量1.5g)

簡単スイートポテト 材料(4個分)



さつまいも…250g 砂糖…20g バター(有塩)…20g
塩…ひとつまみ バニラエッセンス…数滴 卵黄…1個分
黒ごま…適量
*牛乳…適量

作り方

1. さつまいもは皮をむき輪切りにし、水に3分ほどさらす。水気をきり、耐熱容器に入れラップをして600W のレンジで5分加熱(竹串が通る程度)。熱いうちにつぶし、砂糖、バター、塩、バニラエッセンスを入れてなめらかになるまで混ぜる。(水分が少ない場合は牛乳を加える。)
2. 楕円形に成形し、つや出し用の卵黄を塗り黒ごまを好みで散らし、トースターで10分位焼く。
(1個分栄養価 エネルギー190kcal たんぱく質2.3g 脂質8.0g 食塩相当量0.2g)

麻婆じゃがいも



材料(2人分)

じゃがいも…200g 豚ひき肉…100g にんにく…1片
しょうが…10g ねぎ…1本
甜麺醤…小さじ1 豆板醤…小さじ1 ごま油…大さじ2
オイスターソース…小さじ1 片栗粉・水…各大さじ1

作り方

1. にんにく、しょうが、ねぎはみじん切り。甜麺醤、豆板醤、オイスターソースを混ぜ合わせておく。じゃがいもは皮をむき1.5cm 角位に切る。
2. フライパンにごま油、にんにく、しょうが、ねぎ、調味料を入れて炒め、香りが出てきたらひき肉を入れ炒める。じゃがいもを加えかぶる位の水を入れ水分がなくなる位まで煮る。じゃがいもがやわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
(1人分栄養価 エネルギー357kcal たんぱく質12.1g 脂質21.1g 食塩相当量1.1g)