こころをつなぐ まえばしの味

前橋市

もくじ

食事バランスガイド …… 1

主食

太巻き寿司 …… 2
赤飯 …… 3
ぼたもち …… 3
古代米ごまおはぎ …… 4
枝豆ご飯 …… 4
かてめし …… 5
七草粥 …… 5
あずきがゆ …… 6
手打ちうどん …… 6
おきりこみ …… 7

主菜

だし巻き卵 …… 8
身欠きにしんの煮物 …… 8
油揚げの袋煮 …… 9
なまりの煮付け …… 9
豚肉の野菜巻き …… 10
鮭の南蛮漬け …… 10
炒り鶏 …… 11

副菜

うどの白和え …… 11
かき菜のおひたし …… 12
宮内菜のごま和え …… 12
ねぎぬた …… 13
ふきの煮物 …… 13
ごまあえ（あぶら菜・なす・いんげん） …… 14
きらず（卵の花） …… 15
新じゃがのころころ煮 16
五目豆煮 …… 16
野菜の天ぷら …… 17
なすの油みそ …… 17
きんぴら …… 18
里いもの味噌がらめ …… 18
煮しめ …… 19
切り干し大根の煮物 …… 19
正月料理（きんとん） …… 20
正月料理（黒豆） …… 20
正月料理（伊達巻き） …… 21
正月料理（里いもの白煮） …… 21
正月料理（紅白なます） …… 22

汁物

豚汁 …… 22
すいとん …… 23
けんちん汁 …… 24
冷汁 …… 24
呉汁 …… 25

漬物

なすの塩漬け …… 25
白菜漬け …… 26
ハリハリ漬け …… 26
たくわん漬け・さっぱり漬け・パリパリ漬け …… 27
大根の巻き漬け …… 28

その他

ふかしまんじゅう …… 28
草もち …… 29
おやき（ごはん入り） …… 30
きよさと焼き …… 30
月見だんご …… 31
大学芋 …… 31
あまねじ …… 32
田舎かりんとう …… 32
牛乳かん …… 33
みるく葛餅 …… 33

まえばしの農畜産物 …… 34

元気まえばし食育プラン …… 35

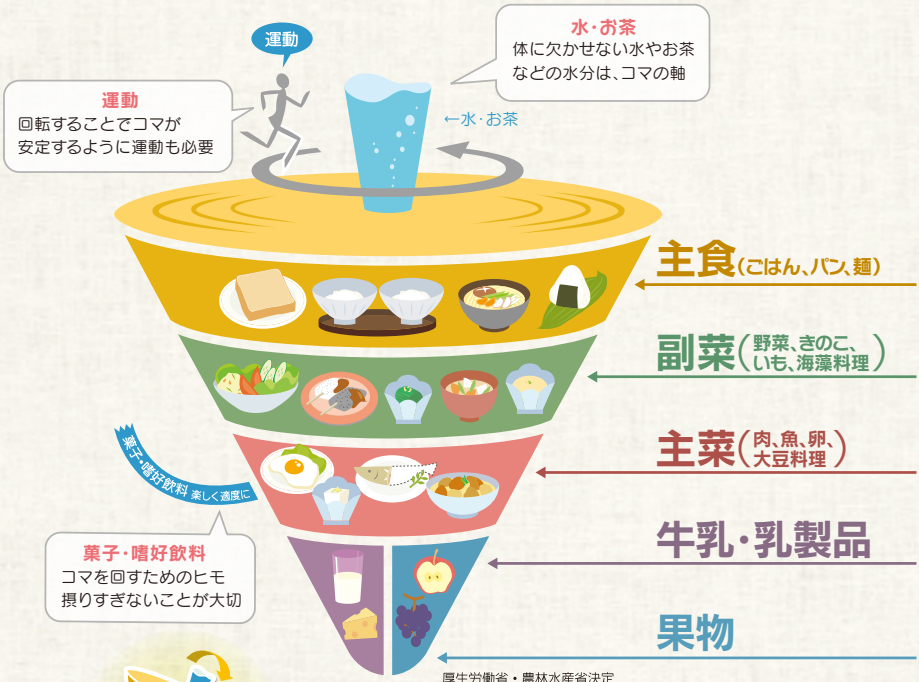
前橋市食生活改善推進員協議会の活動紹介 …… 36

毎月19日は『食育の日』 …… 37

あとがき …… 37

食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかなど、
望ましい食事のとり方やおおよその量をイラストでわかりやすく示したものです。



厚生労働省・農林水産省決定

- 食事バランスガイドは、5つの料理グループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）に分かれていて、どれかが多くても、少なくてもコマが倒れてしまいます。
- それぞれグループごとに食べられているかを確認します。主菜をたくさん食べるために副菜を減らすようなことは出来ません。
- エネルギーや塩分に気をつけて、いろいろな調理方法で食べましょう。

いつも3つのお皿をそろえて食べるようにしましょう

1日のどこかでとりましょう

主食

太巻き寿司

◎作り方

❶具をそれぞれ煮る。

ごぼう ……だし汁1カップ・砂糖大さじ2・しょうゆ大さじ1・2/3で煮る。
にんじん ……だし汁2/3カップ・砂糖大さじ1・しょうゆ大さじ1で煮る。
干ししいたけ …浸した汁120㎖・砂糖大さじ2・しょうゆ大さじ1で煮る。
かんぴょう ……浸した汁120㎖・砂糖大さじ1・しょうゆ大さじ2/3で弱火で煮る（軟らかくなるまで）。
ちくわ……砂糖大さじ1・しょうゆ大さじ1/2で煮る（煮すぎないように）。
卵 ……弱火で卵焼きをつくり、10等分にする。

❷酢飯をつくる。すし酢を合わせて切るように混ぜる。素早く粗熱を取る。

❸巻きすにのりを置き、酢飯を4等分し広げる（のりの先2㎝ほど残す）。広げた酢飯の半分より手前に具を色よく入れる。でんぶは手前に入れると散らからない。具を押さえながらしっかり巻きつけ、左右の酢飯を押さえる。

ポイント

・のりは太さで縦横を使い分ける。
・干ししいたけは、ひたひたの水に砂糖（分量外）を少々入れて30分浸す。
・かんぴょうはもみ洗いし、ぬるま湯に浸す。
・彩りのよい具材をそれぞれ煮たり焼いたりして、水気のある具は軽くしぼっておく。

料理の由来

3月3日のひな祭りや家庭の行事の際に作られていた。

◎材料（4本分）

ごぼう（長さ20㎝を8本）
…… 100g（1本）
にんじん（長さ20㎝を8本）
…… 110g（1本）
干ししいたけ …… 4枚
かんぴょう …… 10g
ちくわ（1本を4等分）… 1本（70g）
卵 …… 4個
桜でんぶ …… 20g
海苔 …… 4枚
ご飯（3合分）…… 900g～1㎏
すし酢……
（酢：90㎖・砂糖：大さじ4・塩：小さじ1）

赤　飯

◎作り方

❶マグボトル（ポット）にささげを入れ、熱湯350㎖をそそぐ。４～５時間おくとほどよい軟らかさになり、お湯は赤く色付く。
❷もち米をといでボウルに入れ、ささげと赤い汁と水を入れ、３時間以上おく。
❸蒸し器にぬらした布を敷き、ザルにあげた米とささげを入れ、30分くらい蒸す。途中にうち水をすると軟らかくなる。
❹お茶碗に盛り、ごま塩をふりかける。

［炊飯器で炊く場合］
ボウルに浸した米とささげと赤い汁を炊飯器に入れ、おこわの目盛まで水を足してそのまま炊く。

◎材料（４人分）

もち米……３合（約480g）
ささげ……50g
ごま塩……少々

ポイント
マグボトル（ポット）にささげを入れると、手軽にできる。

料理の由来
・地域の祭りや家庭などのお祝い事で作られていた。
・赤は邪気を払うとして魔よけの意味がある。

ぼたもち（おはぎ）

◎材料（12個分）

粒あん
小豆……300g
砂糖……300g
塩……２つまみ
【もちだね】
もち米……150g
うるち米……50g
水……230㎖
塩……２つまみ
砂糖……10g

◎作り方

❶小豆を水洗いし、鍋に入れ、たっぷりの水を入れて中火にかける（フタはしない）。
❷グラグラと沸騰したら、火から下ろし、ザルにあけて水洗いする。（渋きりという）
❸鍋に戻し、水をひたひたになるくらいまで入れ、中火にかける。沸騰したら、途中でアクを取りながら、軟らかくなるまで煮る。差し水を３～４回繰り返す。
❹豆が軟らかくなったら砂糖を２～３回に分けて加える。焦げないように混ぜながら煮る。水分がとんだら塩を加える。

【もちだね】
㋐うるち米ともち米は塩を加えて普通に炊き、熱いうちにすりこ木で軽くつぶす。砂糖を加えて全体の半分の量をつぶす。
㋑水を加えて手に水をつける。もちだねを12等分にして丸める。
㋒丸めたあんをぬれ布巾（ラップ）の上に広げ、もちだねをのせて包む。

古代米ごまおはぎ

◎作り方

❶もち米はといで炊飯器に入れる。
❷さっと洗った黒米を加え、普通の水加減をし、1時間くらい浸水させる。
❸塩を加え、普通に炊く。
❹蒸らしたあと、ボウルに取り出し、砂糖を加える。
❺水でぬらしたすりこ木で、好みのつぶし加減までつく。
❻バットにきな粉とすりごまを混ぜ合わせる。
❼手に水をつけ、❺をひと口大にちぎって丸め、❻に並べ入れ、全体にきな粉ごまをまぶす。

ポイント
きな粉とごまの香りが香ばしい。

料理の由来
古代米を生産している地域で、普及させるために工夫された。

◎材料（24個分）

もち米	1合
黒米	0.5合
塩	少々
砂糖	大さじ3
きな粉	大さじ5
すりごま(白)	大さじ3

枝豆ご飯

◎材料（4人分）

米	1.5合
枝豆(さや付き)	150g
ごま	少々
塩	少々

◎作り方

❶枝豆はさっと茹でてさやから豆を取り出しておく。
❷米はといで炊く。炊いたご飯に枝豆を混ぜる。好みでごまや塩をふる。

かてめし

◎材料（4人分）

米(同量の水で炊く) ……2.5合
合わせ酢…酢：大さじ2･1/2、砂糖：大さじ1/2、塩：小さじ1/2
ごぼう(ささがき) ……50g
にんじん(ささがき) ……40g
鶏むね肉(細かく切る)……75g
油あげ(油抜き、千切り)…… 1/2枚
かんぴょう(干し) ……10g
しめじ …… 1/2株
生しいたけ …… 1枚
紅生姜 …… 適量

A
- 砂糖 ……35g
- しょうゆ ……大さじ2
- みりん ……大さじ1･1/2
- 酒 ……大さじ2･1/2
- だし汁 …… 1/2カップ

◎作り方

❶ごぼうはアクを抜く。かんぴょうは、水につけて戻し茹でて切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。しいたけも石づきを取り、細く切る。
❷具の材料をAで煮る。
❸合わせ酢をつくり、炊いたご飯に混ぜて酢飯にし、❷の具を混ぜる。
❹器に盛り、紅生姜を添える。

料理の由来
米に加える食品を「かて」と呼び、量を増すために作られた。五目ご飯、混ぜご飯ともいう。

七草粥

◎材料（4人分）

米 …… 90g
せり …… 30g
なずな …… 30g
ごぎょう …… 30g
はこべら …… 30g
ほとけのざ …… 30g
すずな …… 100g
すずしろ …… 100g
水 …… 5カップ
塩 …… 小さじ1/4
だし汁 …… 1カップ

◎作り方

❶といだ米は前の晩から鍋に水5カップを入れ、つけておく。だし汁を入れ、そのまま火にかける。
❷野菜は5㎜くらいに細かく切る。すずな、すずしろは2㎝×5㎜くらいに切る。
❸米が煮えたら七草を入れ、ゆっくり野菜に火が通るまで煮る。
❹塩を入れ、味を調える。

ポイント
米は前の晩に水に浸す。最後に塩で味を調える。

料理の由来
正月に料理やお酒で疲れている胃を、消化のよいおかゆで休めるため。また、野菜を一緒にとることで不足しがちなビタミンも摂取し、病にかからないようにした。

あずきがゆ

◎作り方

❶小豆をよく洗い、火にかけ、沸騰してきたらその水は捨てる。改めて水を入れ、小豆を40～50分煮る（手で押してつぶれる程度）。豆と煮汁に分ける。
❷米を炊飯器に入れ、おかゆ機能炊きまで❶の煮汁（1/4カップ程度）と水を入れる。小豆、塩を加えて炊飯する。
❸炊き上がり5分前（炊飯器にあと5分と表示される）に蓋を取り、もち（1/4に切る）を入れ、炊けたら出来上がり。10分間は蓋を開けない。

◎材料（4人分）

米	1.5カップ
小豆	1/3カップ(米の1/4)
塩	小さじ1/3
もち	2切

ポイント
もちは焼かないこと。
もちを軟らかく仕上げるために、少し多めに蒸らす。

料理の由来
小正月の1月15日に、邪気を払い1年の健康を願ってあずきがゆを食べる。

手打ちうどん

◎材料（4人分）

中力粉	500g
塩	20g
水	225㎖
打ち粉(薄力粉)	※粉に対して水は45%、塩は4%

ポイント
たっぷりの熱湯で茹でること。湯に入れて、すぐにかきまわすと切れやすいので注意。ぬめりをしっかり落とし、つるつるしこしこの食感に仕上げる。

料理の由来
昔はどこの家でもうどんを打ち、夕食はうどん、翌朝や昼には前日のうどんの入った汁物をいただいていた。

◎作り方

❶水に塩を加え、塩水を作る。
❷粉に塩水を少しずつ加え、手でよく練りながら押し固める。
❸丈夫なビニール袋に生地を入れ、足で踏む。生地を折りたたみさらに踏む。これを5～6回繰り返す。
❹耳たぶほどのかたさになり、弾力が出たら夏は1時間、冬は3時間ねかせる。
❺台と生地に打ち粉をし、めん棒で平均に延ばす。円形に延ばした生地をめん棒に巻きつけ、左右に押し出すように延ばす。縦横の順で延ばし2㎜の厚さになったら、打ち粉をして切りやすい幅に折りたたみ、包丁で2～3㎜幅に切る。
❻たっぷりの熱湯に麺をほぐし入れ、12～13分茹でる。
❼茹で上がった麺は、冷水につけぬめりをよく落とし、ざるに上げて水気を切る。

おきりこみ

◎材料（４人分）

中力粉	300g
水	150mℓくらい
打ち粉	30gくらい
ごぼう	60g
にんじん	60g
大根	100g
里いも	150g
しいたけ	４枚
油揚げ	１枚
長ねぎ	40g
A 水	２ℓ
A 煮干し	40g
A 昆布（10㎝角）	１切
A かつお節	10g
B しょうゆ	大さじ２
B 味噌	40g

◎作り方

【麺】

❶ボウルに中力粉を入れ、中央をくぼませて水を少しずつ加えていく。粉っぽさがなくなるまで手で十分にこねる。

❷❶を丸めて大きなビニール袋に入れ、かかとで踏む。生地を折りたたみさらに踏む。耳たぶより少しかためになるまで数回繰り返す。その後、袋に入れたままねかす。

❸❷の生地を、打ち粉をしたのし板の上に置き、めん棒でのす。

❹❸の生地をめん棒に巻き付ける。包丁でめん棒の上をなぞるようにして切り開いたらうどんより太め（１㎝）の幅に切る。

【汁】

㋐だしをとる。鍋に水と昆布、頭とワタをとった煮干し・かつお節を入れてしばらく浸してから、弱火にかける。

㋑沸いたら昆布を引き出し、他はそのまま少し煮出し、その後こす。

㋒にんじんと大根はいちょう切り、里いもは一口大、しいたけはスライス、長ねぎは輪切りにする。ごぼうは太さに応じて輪切りか斜め切りにする。油揚げは７㎜幅の短冊切りにする。

㋓鍋にだし汁を入れ、油揚げと長ねぎ以外の野菜を、煮えにくいものから加え、加熱していく。

㋔㋓の汁をＢの調味料で味をつける。

【仕上げ】

㋕の汁に❹の麺と長ねぎを入れて煮る。

ポイント

しょうゆだけで調味してもよい。

料理の由来

地粉を使った手打ちの太い麺を、季節の野菜たっぷりの煮干しだし汁に入れて煮込むことから。煮ている間に溶け出したとろみが、おきりこみ独自の味を引き出す。（地域によっては「おっきりこみ」「煮ぼうとう」ともいう）

主菜

だし巻き卵

◎作り方

❶ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。
❷卵焼き用のフライパンをよく熱して油をぬり、❶を3～4㎜の厚さに流して半熟状に焼き、端から巻いていく。
❸あいたところに油をひいて卵液を流し込んでは巻き、これを何度か繰り返す。
❹熱いうちに巻きすまたはキッチンペーパーで包み、形を整える。厚めに切って盛り付ける。

◎材料（4人分）

卵 …… 4個
サラダ油 …… 適宜
A
- だし汁 …… 大さじ3～4
- しょうゆ …… 小さじ1/3
- 砂糖 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/5

◎材料（4人分）

身欠きにしん …… 100g
昆布 …… 10㎝
しょうゆ …… 少々
A
- 水 …… 50㎖
- 酒 …… 50㎖
- 砂糖 …… 大さじ1
- 味噌 …… 大さじ1・1/2
- みりん …… 大さじ1

身欠きにしんの煮物

◎作り方

❶米のとぎ汁に身欠きにしんと昆布を入れ、一昼夜おく。
❷❶を冷水で1日3回水を取り替えてもどす。
❸鍋にAを入れて沸騰したら1本を4等分にした身欠きにしんを入れて5分くらい煮る。
❹煮上がったら、しょうゆを入れて味を調えて火を止める。

ポイント
身欠きにしんをもどす時、臭みと渋みをとるために昆布と米のとぎ汁を使う。煮過ぎると身がかたくなる。

料理の由来
乾物ものは、保存食として昔から各家庭にあり、重宝されていた。身欠きにしんもその一つで多めに作って常備食としてよく食べていた。

油揚げの袋煮

◎作り方

❶油揚げはまな板に置き、箸を押しながらころがして開きやすくする。半分に切り、切り口をはがして袋にする。
❷しいたけ、ごぼう、にんじんをみじん切りにし、ゆずの皮をこまかく切る。
❸❷をボウルに入れ、枝豆、ひじき、豆腐を加え、卵を入れ混ぜる。
❹袋にした油揚げの中に❸を入れ、楊枝で切り口を縫うように止める。
❺鍋にAを入れ、中火で煮立て、❹を加えて時々返しながら10分くらい煮る。
❻楊枝を除き、斜め半分に切り、盛りつける。

ポイント
正月料理の残り物、きんぴら・おからなど、味がついた具材を入れる場合は蒸すとよい。

料理の由来
穀類、芋その他いろいろ入れる米俵は、農家では縁起物で、その俵に見立てている。

◎材料（4人分）

油揚げ	4枚
しいたけ	2枚
ごぼう	40g
にんじん	20g
枝豆（またはグリーンピース）	40g
芽ひじき（もどし）	20g
ゆずの皮（季節の香の物）	少々
木綿豆腐	200g
卵	1個
A だし汁	4カップ
A 砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ2
A 酒	大さじ4

◎材料（4人分）

なまり節	4切
水	1カップ
酒	大さじ2
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2・1/2
根しょうが	適宜

なまりの煮付け

◎作り方

❶なまり節はザルに並べて、熱湯をかける。
❷鍋になまり節を並べ、調味料を入れ、根しょうがも加え10分くらい煮る。
❸なまり節を取り出し、残りの煮汁で野菜を煮る。
❹器に盛り付ける。

ポイント
付け合わせの野菜は、旬の物を使用して煮付けるとよい。

料理の由来
なまり節とは、生のかつおを解体し、蒸す、茹でるなどをしたもの。
かつお以外にマグロなども使うこともある。

豚肉の野菜巻き

◎作り方

❶にんじんは角切りまたはせん切り。チーズは棒状に切る。えのきだけは根元を切り、ほぐしておく。いんげんは茹でて、半分に切る。
❷豚肉を広げ、塩・こしょうをふり、手前に❶を等分してのせて巻く。巻き終わりを下にしておく。
❸フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼く。途中返しながら焼き色をつける。
❹Aを回し入れ、時々返しながら少し煮詰めて、火を止める。
❺❹を斜め半分に切り盛り付ける。あればミニトマト、サラダ菜を添えるとよい。

ポイント
いんげんのかわりにピーマンやオクラなどで代用できる。

◎材料（4人分）

豚肉(薄切り)…… 10枚
塩・こしょう …… 各少々
にんじん …… 20g
プロセスチーズ…… 40g
えのきだけ …… 100g
いんげん …… 10本
サラダ油 …… 小さじ2
A
- 砂糖 …… 大さじ1
- 酒…… 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1

（ミニトマト …… 4個
サラダ菜…… 4枚）

鮭の南蛮漬け

◎材料（4人分）

生鮭 …… 240g
小麦粉…… 適宜
サラダ油 …… 適宜
玉ねぎ……1/2個
ピーマン ……1/2個
赤唐辛子 …… 1本
【漬け汁】
酢 …… 70㎖
砂糖 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ3
煮きりみりん …… 大さじ1

◎作り方

❶鮭は皮を除き、ひと口大のそぎ切りにする。
❷玉ねぎ・ピーマンは薄く切る。赤唐辛子は半分に切って種を出し、輪切りにする。
❸ボウルに漬け汁を合わせておく。❷の玉ねぎ・ピーマン・唐辛子を漬け汁につけておく。
❹鮭に小麦粉をまぶし、多めの油で焼きつける。熱いうちに漬け汁につける。
❺鮭と野菜を器に盛り付ける。

ポイント
わかさぎで作ってもおいしい。
油を少なくして焼きつけることで手軽に作れる。

料理の由来
ねぎや唐辛子を混ぜた甘酢にから揚げを漬けた料理のことで、日持ちするため、急な来客にも対応できる。

炒り鶏

◎作り方

❶れんこんは水につけておく。こんにゃくはゆがく。さやえんどうは斜め半分に切り、さっと茹でる。
❷鍋にサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉を強火で八分どおり炒めて取り出し、Aの調味料をまぶしておく。サラダ油大さじ1を足し入れ、れんこん・にんじん・たけのこを2分くらい炒めてから、しいたけ・こんにゃくを炒め、Bの調味料を加え中火で煮る。
❸途中で鶏肉を汁ごと加え、鍋をゆすりながら煮詰め、みりんを加えてつやを出す。最後にさやえんどうを加える。（または盛り付けてから飾る）

◎材料（4人分）

鶏もも肉	200g
サラダ油	大さじ2
れんこん（乱切り）	80g
にんじん（乱切り）	60g
たけのこ（乱切り）	80g
こんにゃく（手綱）	80g
干ししいたけ（削ぎ切り）	2枚
さやえんどう	20g
みりん	大さじ1
A みりん	小さじ2
A しょうゆ	小さじ2
B だし汁（戻汁）	1カップ
B 酒	大さじ2
B 砂糖	大さじ2
B 塩	小さじ1/3
B しょうゆ	大さじ2

ポイント
ごぼうや銀杏などを加えてもおいしい。

料理の由来
鶏肉とにんじんやれんこんなどの野菜を油で炒めてから甘辛く煮た料理のことで、お正月などによく食べられている。

副菜

うどの白和え

◎材料（4人分）

にんじん	100g
うど	100g
豆腐	1/2丁
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2強

◎作り方

❶うどの皮をむき、幅0.5㎝、長さ4㎝の短冊に切る。
❷にんじんを幅0.5㎝、長さ4㎝の短冊に切る。
❸にんじんとうどを茹で、冷ましておく。
❹豆腐の水気を布巾で絞る。
❺絞った豆腐をすり鉢に入れ、調味料を入れてなめらかになるまでする。
❻うどとにんじんを入れて和え、器に盛る。

ポイント
豆腐の水分をよく絞る。滑らかになるまでする。

かき菜のおひたし

◎作り方

❶たっぷりの沸騰したお湯でかき菜を茹で、冷水にとる。
❷水気をしぼる。茎側と葉側を交互に置き、均一にしぼる（盛り付けた時、茎ばかりにならないようにするため）。
❸3㎝の長さに切り、器に盛り付ける。

ポイント
採りたてをすぐに茹でる。

◎材料（4人分）

かき菜……200g
しょうゆ……
おかか……　お好み

宮内菜のごま和え

◎作り方

❶炒った白ごまをすり鉢ですり、ねっとりしたらAを加え混ぜて、あえ衣を作る。
❷宮内菜をたっぷりの熱湯で色よく茹で、冷水に取って水気をよくしぼって長さ4㎝に切り、❶に加えてさっと和える。
❸器に盛り、白ごまをかける。

◎材料（4人分）

宮内菜……約200g
白ごま……大さじ3
A
- 砂糖……大さじ2・1/2
- みりん……小さじ2
- だし汁……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- 塩……少々

白ごま（白すりごま）……適宜

ポイント
宮内菜は軟らかいので茹ですぎないこと。

料理の由来
宮内菜は芯摘みあぶらなの品種改良菜で、葉柄はやや長めで厚く柔らかく、アクが少なく甘いのでごまと相性がよい。

ねぎぬた

◎作り方

❶ねぎは薄く斜め切りにする。
❷❶を熱湯で2～3分煮る。ざるに上げ、水気を絞り冷ます。
❸水で戻し、食べやすい大きさにちぎった麩とねぎを調味料と合わせる。味をみながら和えるが、甘味がある方がおいしい。

ポイント
ねぎは甘みがある方がおいしい。

料理の由来
「ぬた」とは酢と味噌で和えた料理のこと。昔から冠婚葬祭の際には欠かせないねぎ料理として親しまれていた。

◎材料（4人分）

ねぎ …… 5本
麩 …… 適量

【調味料】
すりごま …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ2
白味噌 …… 大さじ1
酢 …… 適量

ふきの煮物

◎材料（4人分）

ふき …… 140g
しょうゆ …… 小さじ2
みりん …… 小さじ2
酒 …… 大さじ2
砂糖 …… 10g
だし汁 …… 10g

◎作り方

❶ふきをまな板に置き、塩小さじ1をまぶし転がし、板ずりをしてさっと水洗いする。
❷沸騰したお湯にふきを入れ3分茹で、水につけ冷めたら皮をむいて5㎝くらいに切る。
❸鍋にふきを入れ、ひたひたになるくらいにだし汁を入れ沸騰させる。
❹中火にし、調味料を入れ5分煮る。
❺火を止め、30分以上浸す。

ポイント
・浸しておくと味が入るため、長時間煮ない（ふきが軟らかくなったり味が濃くなる）。
・さつま揚げか油揚げを入れてもよい。

ごまあえ（あぶら菜）

◎作り方

❶あぶら菜を塩少々を入れたお湯で茹でる。
❷水にさらして軽くしぼる。
❸4㎝くらいの長さに切る。
❹合わせみそを作り、あぶら菜を和える。

ポイント
あぶら菜をしぼるとき、しぼり過ぎず、しぼり足らず、ちょうどいい加減に。

◎材料（4人前）

あぶら菜	200g
すりごま	大さじ3
砂糖	大さじ2
味噌	大さじ2

ごまあえ（なす）

◎材料（4人前）

なす	4本
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1
すりごま	大さじ3

◎作り方

❶なすはへたを取り水から入れて色よく茹でて、冷ます。
❷茹でたなすを縦8等分に切る。
❸合わせみそを作り、なすを和える。

ポイント
手軽に作るには、電子レンジで加熱するとよい。

ごまあえ（いんげん）

◎材料（4人前）

さやいんげん	150g
すりごま	大さじ2
味噌	大さじ1･1/2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1

◎作り方

❶いんげんのすじを取る。
❷いんげんを塩少々を入れたお湯で茹でる。冷ましておく。
❸4㎝くらいの長さに切る。
❹合わせみそを作り、いんげんを和える。

きらず（卵の花）

◎作り方

❶にんじんはいちょう切り。しいたけは軸を取り、半分にして薄切り、ねぎは小口切り、油揚げ・ちくわは縦半分にして薄切りにする。
❷おからをから炒りする。
❸鍋に油を熱し、❶のにんじん・しいたけ、ちくわ、干しえびを加えてよく炒める。
❹❸にAを入れ、全体に火が通ったら、油揚げ、ねぎ、❷のおからを加えて炒め合わせる。
❺ふたをして、途中混ぜながら6～8分ほど煮詰める。

◎材料（4人分）

おから	300g
にんじん	1/2本
しいたけ	4枚
ちくわ(小)	4本
ねぎ	3本
干しえび	20g
油揚げ	1枚
油	適量
A しょうゆ	大さじ3
A みりん	大さじ2
A 砂糖	大さじ1
A 酒	大さじ1
A だし	5g
A 塩	小さじ1/2
A 水	1・1/2カップ

ポイント
季節によって、ごぼう・枝豆等を入れたり、こんにゃく・ひじき等を入れてもよい。

料理の由来
おからが切らずに調理できることから「きらず」というようになった。
おからや卵の花炒りともいう。

新じゃがのころころ煮

◎作り方

❶じゃがいもは洗って、皮をむく。
❷フライパンを熱して、サラダ油を入れ、じゃがいも全体に焼き色をつけるように炒める。
❸水を加えて蒸し煮する。
❹竹串を刺してみて、通るようになったらAを加え、じゃがいもにからめる。

ポイント
じゃがいもに油がまわって、焼き色をつけてから調味料をからめること。

料理の由来
新じゃがいもの出まわる季節に、小いもを揚げたり、炒めたりして好みの味付けをして食べられてきた。

◎材料（4人分）

新じゃがいも（小いも）…… 600g
サラダ油 …… 大さじ1・1/2
水 …… 100㎖

A
- しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2

五目豆煮

◎材料（4人分）

大豆（水煮） …… 120g
ひじき（乾） …… 8g
にんじん …… 30g
ちくわ …… 30g
油揚げ …… 20g
油 …… 大さじ1/2
酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1・1/2
しょうゆ …… 大さじ2・1/2
水 …… 50〜70㎖

◎作り方

❶ひじきは水に浸してもどしておく。
❷にんじんは太めのせん切り、ちくわは縦半分に切って半月切り。
❸油揚げは細めの短冊切りにしておく。
❹鍋に油を熱して、にんじんを炒め、次に大豆、ひじきの順に炒める。
❺次にちくわと油揚げを入れて炒め、水を注ぎ中火で煮る。
❻酒、砂糖、しょうゆの順に調味料を入れ、味がしみ込むまで弱火で煮る。

ポイント
一晩くらいおいて、ゆっくり味をしみ込ませる。薄味に仕上げる。

野菜の天ぷら

◎材料（4人分）

【かきあげ】
にんじん …… 40g
長ねぎ …… 1/2本
桜えび …… 40g
みつば …… 1束

【野菜揚げ】
なす(4等分) …… 1本
さつま芋 … 中1/2本(100g＝8枚)
しいたけ …… 4枚
天ぷら衣…(卵：1個、小麦粉：1カップ、冷水：1カップ)
天つゆ…(だし：1カップ、しょうゆ：1/4カップ、みりん：大さじ2)
羽粉 …… 適宜
大根おろし・生姜(すりおろす) 各適宜(薬味)

◎作り方

❶衣をつくる（卵を溶きほぐして冷水を加え、小麦粉を入れて軽く混ぜる）。
❷野菜に羽粉をまぶしておき、衣をつけて170度で揚げる（揚げ油分量外）。かき揚げ用は適量の野菜を容器に取り、そこへ衣を加えて混ぜ合わせ揚げる。
❸皿に盛り付け、大根おろし・生姜を添える。

なすの油みそ

◎材料（4人分）

なす …… 大4個
油 …… 大さじ1
A
- 味噌 …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1

◎作り方

❶なすはへたを取り、ひと口大の乱切りにする。
❷フライパンに油を入れ、なすをしんなりするまで炒める。
❸Aを合わせておく。
❹なすがしんなりしたら、Aを入れ、炒めからめる。

ポイント
・手軽に、短時間でできる。
・青じそ・ピーマンを入れてもよい。

料理の由来
夏の定番料理。甘めで素朴な味が好まれ、夏バテ予防の一助になっている。

きんぴら

◎作り方

❶ごぼうは皮をたわしで洗い、にんじんは皮をむき、それぞれ長さ5㎝くらいのせん切りにする。ごぼうは水にさらし、水気を切る。
❷赤唐辛子は種を抜いて、小口切りにする。
❸ごぼうは油で強火で炒め、赤唐辛子とにんじんを加えて炒め、油がまわったら少々の水をふりかけ、しんなりさせる。
❹砂糖、しょうゆ、酒をまわしかけ、中火で全体に味をなじませ、炒め煮上げる。
❺仕上がりに器に取り、いりごまをふりかける。

◎材料（4人分）

ごぼう	200g
にんじん	80g
赤唐辛子	1本
油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
いりごま	少々

料理の由来
各家庭の行事食として作られていた。

里いもの味噌がらめ

◎作り方

❶里いもは皮をむき、軟らかくなるまで茹でる。
❷鍋にAと❶の里いもを入れ、煮ころがす。

◎材料（4人分）

里いも		400g
A	味噌	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/3
	だし汁	大さじ2
	みりん	大さじ2

ポイント
皮付きのまま茹でて（きぬかつぎ）、皮をむき調味料と混ぜると手軽にできる。

煮しめ

◎作り方

❶ごぼうは水につけ、アクを抜く。こんにゃくは真ん中に切れ目を入れ、手綱にしてゆがく。干ししいたけは真ん中に十文字の飾り包丁を入れる。

❷鍋にいんげん以外の材料とだし汁を入れて煮る。軟らかくなったらだし汁、砂糖、みりん、しょうゆを入れて落とし蓋をし、弱火でことこと煮る。いんげんを加えて火を止める。

◎材料（4人分）

ごぼう（1㎝斜め切り）	1/2本
にんじん（1㎝斜め切り）	1/2本
大根（厚さ1㎝いちょう切り）	1/4本
里いも（一口大切り）	4個
干ししいたけ（戻し）	4個
ちくわ（1㎝の斜め切り）	1/2本
こんにゃく（短冊切り）	100g
いんげん（半分斜め切り）	4本
だし汁	500㎖
砂糖	大さじ1・1/2
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2・1/3

ポイント
煮汁は鍋に少量残し、冷めるまでそのままにしておく。だし汁には干ししいたけの戻し汁も含む。

料理の由来
味を濃い目にして、日持ちするように作られたもので、煮しめといわれる。

切り干し大根の煮物

◎材料（4人分）

切り干し大根	30g
にんじん（いちょう切り）	30g
こんにゃく（短冊切り）	40g
油揚げ（短冊切り）	30g
干ししいたけ	3g
ちくわ（輪切り）	40g
油	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/3
だし汁	1カップ

◎作り方

❶切り干し大根は、水でもみ洗いし、ひたひたの水につけてもどす。もどったらよく絞りほぐす。干ししいたけは水でもどす。

❷鍋に油を入れ熱して、にんじん、こんにゃく、ほぐした切り干し大根の順に炒める。

❸だし汁、しいたけのもどし汁を入れ、残りの材料も入れて煮る。

❹にんじんが軟らかくなったら砂糖を入れてひと煮立ちし、しょうゆを加え汁気がなくなるまで煮る。

料理の由来
晩秋から冬にかけて大根の細切りを天日干しして、保存しておくことで手軽に煮物や酢の物に利用できる。

正 月 料 理（きんとん）

◎材料（４人分）

さつま芋(金時)…… 150g
栗甘露煮 …… ８個
煮汁 ……大さじ３
砂糖 ……50g
水あめ ……50g
みりん ……大さじ２
塩 …… 少々
くちなしの実 …… １個

◎作り方

❶さつま芋は約３㎝の厚さに切って、皮を厚めにむき、水にさらしてアクを抜く。
❷❶の芋を鍋にあけ、水をたっぷり入れその中にくちなしの実を２つに割り入れ、中火でさつま芋が軟らかくなるまで茹でる。
❸火を止めて、くちなしの実を取り除き、ザルに上げて芋が熱いうちに裏ごしをする。
❹❸を鍋に入れ、砂糖、煮汁を入れながら中火にかけ、焦がさないようにさらに水あめを加え、木じゃくしの筋が残るくらいに混ぜながら練り上げて、みりん、塩を加え混ぜ合わせてから火から下ろす。
❺栗を入れて弱火でゆっくりと練り上げ火を止める。

ポイント
さつま芋は熱いうちに裏ごしを手早くする。栗の形を崩さないように練り上げる。

料理の由来
金の団子、金の布団という意味で金の小判などに例えられ商売繁盛・金運財運をもたらす福食として正月のおせち料理の定番となっている。栗又はさつま芋を材料に用いるのが一般的。

正 月 料 理（黒豆）

◎材料（４人分）

黒豆(乾) …… ２カップ(300g)
湯(60℃前後) …… ６カップ

A
- 砂糖 …… 160g
- しょうゆ …… 小さじ１
- 塩 …… 小さじ１
- 重曹 …… 少々

◎作り方

【１日目】
❶黒豆は丁寧に洗う。
❷厚手の深鍋にＡと分量の湯を入れて溶かし、❶の黒豆の水気を切って入れる。あれば鉄材かくぎを５本程度洗って１つに束ねたものを入れ、ふたをしてそのまま室温で一晩おく。

【２日目】
❸翌日、ふたを少しずらした鍋を中火にかける。煮立ったら水1/2カップを加え、ごく弱火にして時々アクをすくいながら３時間程度煮続ける。
❹豆をつまんで軟らかくなったら出来上がり。火を止め、くぎ等を取り出す。

ポイント
豆を煮る間、煮汁が常に豆にかぶっているように適宜湯を加えながら煮る。

料理の由来
お正月のおせち料理の一品として添える。まめに暮らせるように。

正月料理（伊達巻き）

◎作り方

❶Aとはんぺんをミキサーにかけ、なめらかになったら卵を加え、再度ミキサーにかける。
❷オーブン皿にクッキングシートを敷き、❶を流し入れ、約170℃のオーブンで17分くらい焼く。
❸熱いうちに包丁で切れ目を入れ、おにすだれで巻き、しばらくしてから切り分ける。

◎材料（1本分）

卵 …… 8個
はんぺん …… 1枚(120g)
A
- だし汁 …… 100mℓ
- 砂糖 …… 60g
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 塩 …… 小さじ1/3

ポイント
おせち料理には欠かせない一品で、熱いうちにおにすだれ（なければ普通のまきす）で巻いて形を整える。

料理の由来
伊達正宗の好物だったことから伊達巻きと呼ばれるようになった説。普通の卵焼きよりも見栄えが豪華なために、洒落で凝っている装いを意味する「伊達もの」から伊達巻きと呼ぶようになったという説もある。

正月料理（里いもの白煮）

◎材料（4人分）

里いも …… 10個
水 …… 3カップ
砂糖 …… 大さじ2･1/2
塩 …… 小さじ1
みりん …… 大さじ1･1/2
さやいんげん …… 適量
だしパック …… 1個

◎作り方

❶里いもは厚めに皮をむき、ほどよい大きさに切る。下茹でで水にさらし軽くぬめりを落として、ザルに上げる。
❷鍋に里いも・水・だしパックを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし竹串がすっと通るまで煮る。
❸❷に砂糖を加えて2～3分煮る。
❹塩・みりんを加えて5分ほど煮て、火から下ろす。そのまま煮汁ごと冷まして、味をしみこませる。
❺器に盛り、煮汁をかけてさやいんげんを添える。

ポイント
里いもの皮を厚くむくことと、下茹でが大切。

料理の由来
里いもは、親いもにたくさん付くことで「子宝」を願う。

正 月 料 理（紅白なます）

◎作り方

❶昆布は水に前日から漬けておく。
❷大根・にんじんは5㎝の長さのせん切りにする。ボウルに入れて、塩少量を加えてもみ、水気を絞る。
❸合わせ酢に大根・にんじん・ゆずの皮のせん切りを加えて、ひと混ぜし、半日以上漬ける。
❹好みで茹でタコ、いくら等を飾る。

ポイント
大根とにんじんは、細さ・長さをそろえると美しい。昆布は前日から水につけておくと味がまろやかになる。

料理の由来
お祝いの水引きをかたどったもので、おめでたい意味がある。

◎材料（4人分）

大根	400g
にんじん	100g
ゆずの皮	適量
【合わせ酢】	
水	1カップ
だし昆布	5g
酢	1カップ
砂糖	80g

汁物

豚　汁

◎材料（4人分）

豚肉	60g
じゃがいも	80g
にんじん	40g
大根	80g
ごぼう	1/2本
こんにゃく	50g
長ねぎ	1/2本
だし汁	3カップ
味噌	30g

◎作り方

❶豚肉・じゃがいも・にんじん・大根は食べやすい大きさに切る。
❷ごぼうはささがきにして、水にはなしてアクを抜く。
❸こんにゃくは短冊切りにして、水洗いする。
❹ねぎは細かい小口切りにする。
❺鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉をほぐし入れ、アクを取る。
❻ねぎ以外の材料を加えて煮る。軟らかくなったら味噌を溶き入れ、味をみて、ねぎを加えて火を止める。

ポイント
季節の食材や家にある食材なども上手に取り入れて、我が家の味を楽しむこと。
たくさんの具材を使っているので、いろいろな栄養素を効率よく摂取できる。また具材からのうま味も増して、薄味でもおいしく食べられる。

すいとん

地域によって材料は
少しことなります

◎作り方

❶小麦粉を水でこねておく（スプーンですくって落とせる程度のかたさ）。
❷野菜は食べやすい大きさに切る。
❸鍋にだし汁を入れ、野菜を入れて火にかける。
❹野菜が七分通り軟らかくなったら、❶をスプーンで落とし入れる。
❺沸騰したらみりんを入れ、しょうゆで味を調える。

ポイント
季節の旬の野菜がなんでも使え、簡単に作れる。
お年寄りや小さい子どもに合わせ、大きさや軟らかさを変えられる。
片栗粉を入れると、ツルッとして喉ごしがよくなる。

◎材料（4人分）

小麦粉	150g
水	150mℓ
大根	60g
にんじん	40g
里いも	2個
しいたけ	2枚
長ねぎ	1/2本
油揚げ	1枚
しょうゆ	大さじ2・1/2
みりん	大さじ1
だし汁	4カップ

けんちん汁

◎材料（4人分）

大根	80g
にんじん	70g
里いも	70g
ごぼう	40g
こんにゃく	100g
豆腐	160g
サラダ油	大さじ1･1/2
だし汁	3カップ
しょうゆ	大さじ2･1/2
酒	大さじ1

◎作り方

❶野菜は食べやすい大きさに切る。
❷鍋にサラダ油を熱して豆腐以外の具材を入れてよく炒め、だし汁を入れる。
❸野菜に火が通ったら、酒・しょうゆを入れ弱火で煮込む。火を止める前に豆腐をくずして入れる。

地域によって味付けや使う食材は少しことなります

ポイント
・ちくわやさつま揚げなどを加えてもよい。
・味噌を入れてもおいしい。

冷　汁

◎材料（4人分）

きゅうり	2本
青しそ	5枚
ごま	大さじ4
味噌	60g
砂糖	大さじ1
だし汁(水)	600㎖
（なす	2本）
（いんげん	50g）
氷	

◎作り方

❶ごまを煎って、すり鉢でよくする。
❷しそはせん切りにして❶に入れ、よくする。すり鉢の中に、砂糖、味噌を入れよくする。
❸きゅうりはうすい輪切りにし、塩をふり、しんなりさせておく。
❹食べる直前に、すり鉢の中に冷えただし汁（水）を入れてのばし、きゅうりを入れ、氷を浮かべる。

ポイント
・冷汁にめん類（そうめん、ひや麦、うどん）や麦飯を入れてもよい。お好みで、茹でたなすやいんげんを添える。
・汁をよく冷やすこと。

料理の由来
農村では、暑い夏に採れたてのきゅうり、青しそを入れて日常的に食べられていた。簡単でおいしい冷やし汁で、ひとときの涼を味わった。

呉　汁

◎作り方

❶茹でた大豆と水をミキサーにかける。（つぶつぶが残るくらい）
❷大根・にんじん・ごぼうは大きさを揃えて薄切りにする。生しいたけは半分に切って、うす切りにする。油揚げは油抜きし、小さめの短冊に切る。長ねぎは小口切りにしておく。
❸だし汁に❷を加えて煮る。軟らかくなったら❶の砕いた大豆を加えてさらに煮る。
❹十分に火が通ったら、味噌を加え味を調える。

◎材料（４人分）

水煮大豆	150g
大根	80g
にんじん	40g
生しいたけ	２枚
ごぼう	40g
長ねぎ	６㎝
油揚げ	１枚
だし汁	４カップ
味噌	大さじ２

ポイント
大豆はつぶしすぎない。大豆を入れた後、吹きこぼさないように注意する。

料理の由来
豆腐が高価だったため大豆で作られた。大豆はどの家庭でも栽培され、タンパク質源になっていた。

漬物

なすの塩漬け

◎作り方

❶水 200㎖と塩 12gを入れて沸騰させる。
❷残りの塩４gとみょうばん小さじ1/2を合わせて、茄子にすりこむ。
❸容器に❷を入れ、冷ました❶を加えて重石をしておく。（茄子の重さの３倍）一晩で水が上がる。

◎材料（４人前）

茄子	400g
塩	16g(12g＋4g)
水	200㎖
みょうばん	小さじ1/2

ポイント
茄子は採りたての新鮮なものを使う。塩は茄子の重さの３％が目安。

白菜漬け

◎作り方

❶汚れた外側の葉を取り、根元に包丁を入れ、6つ割りし手でさく。
❷切った白菜を1日程度天日干しにして、水分を飛ばす。
❸昆布は細切り、唐辛子は種を抜いて小口切り、ゆずはせん切りにする。
❹下漬け（塩分3％）…容器の底全体に塩を振り、白菜の断面を上にして敷き詰める。根元に塩をすりこむ。白菜の2倍の重石を乗せ、1～2日で水が上がるのを待つ。
❺2度漬け（塩分1％）…上がった水を捨て、白菜を取り出す。漬け汁は捨てる。
❻下漬け同様に敷き詰めなおし、1段ずつ❸と塩を振り散らす。3～4日で出来上がり。落とし蓋をし、その上から重石を乗せる。
❼水が上がって、しんなりしてきたら、食べごろ。重石は少しずつ軽くする。

◎材料（4人分）

白菜 …… 5kg（2株）
塩 …… 4％（200g）
昆布 …… 1本（30cm）
赤唐辛子 …… 3本
ゆずの皮 …… 1個

ハリハリ漬け

◎作り方

❶大根を6つくらいに割って、よく干す。
❷❶を2cmくらいの長さに切り、水でもみ洗いし、水を加えて5～6分つけ、水気を切る。
❸鍋にAを煮立たせて冷まし、瓶の中に❷を入れてから注ぎ入れふたをする。時々混ぜる。

◎材料（4人分）

割り干し大根 …… 50g

A
酢 …… 大さじ5
しょうゆ …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ2
酒 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2

ポイント
調味料を煮立たせてから大根に注ぐとよい。大根1本を干すと、50gになる。

料理の由来
たくあん用の大根が変形をしたり、割れたりしたものを捨ててしまうのがもったいないというところから、割り干し、切り干しとして利用した。

たくわん漬け

◎材料

干し大根 ……10kg
塩 …… 1･1/2カップ
赤ざらめ …… 1カップ
昆布 ……10㎝
赤唐辛子 …… 1本
干し大根葉 …… 5本
焼酎 …… 1カップ
干したみかん、りんご、柿の皮…適宜
糠 ……適量

◎作り方

❶糠・塩・赤ざらめ・昆布・フルーツの皮・赤唐辛子をボウルに入れ、よく混ぜる。
❷ポリ袋を敷いた漬物樽の中に❶の糠を二握りくらい振り入れる。干し大根をぎっしり隙間なく並べた上に糠をふり、この手順を繰り返す。
❸一番上には少し多めに糠を振り入れる。
❹❸の上に干したフルーツの皮をおき、焼酎を回し入れる。干した大根葉で全体を覆い、押し蓋を置き重石（20kgくらい）をのせる。
❺2～3日で水が上がってくる。重石は半分くらいにして40日程度で漬け上る。

ポイント
冬の保存食。
2～3日で水が上がるのが目安。

さっぱり漬け

◎材料（4人分）

大根 …… 1kg
酢 …… 50㎖
昆布 …… 3㎝
柚子 …… 適量
A 塩 …… 30g
A 砂糖 …… 30g

◎作り方

❶大根は皮をむき、半分（太ければ4つ割）にする。長さは容器に合わせて切る。
❷Aを合わせ、大根にすり込む。
❸容器に大根を入れ、酢を加える。
❹水分が上がってきたら昆布を入れる。3日くらいで食べられる。食べるときにせん切りの柚子を添える。

ポイント
べったら漬けをアレンジしたもの。たくわん漬けより手軽に作れる。

パリパリ漬け

◎材料

はやと瓜 …… 500g
根生姜 …… 30g
すりごま …… 大さじ3
A 砂糖 …… 80g
A しょうゆ …… 80㎖
A 酢 …… 40㎖

◎作り方

❶はやと瓜はいちょう切りまたは半月に切りにし、せん切りにした根生姜とボウルに入れる。
❷鍋にAの調味料を入れて煮立てる。
❸❶のボウルに熱い調味液をかける。冷めたら具と汁を分ける。
❹調味液を再度煮立て、2回具にかける。
❺具と汁を分け、具にすりごまをまぶす。

ポイント
パリパリとした食感を楽しめる。きゅうりやゴーヤなどでも作ることができる。

大根の巻き漬け

◎作り方

❶大根は皮をむき、２～３㎜の厚さの輪切りにして、しんなりするまで干す。
❷ゆず、しょうがを大根の幅くらいのせん切りにする。
❸これを輪切りにした大根の真ん中に１～２本入れ、しっかり巻き、楊枝で止める。
❹❸を瓶の中に隙間なく詰め込み、上からＡを大根が隠れるまでたっぷり注ぐ。
❺２～３日漬け込む。

ポイント
よく干した大根を一度お湯で洗う。ゆず・しょうがをはさんで巻く。調味料は熱を加えて砂糖と塩を溶かしておくと、まろやかな味になる。酢と砂糖の割合はお好みで調節。

料理の由来
冬の保存食として便利。

◎材料

大根 …… １kg
ゆず …… １巻き１～２本
しょうが …… １巻き１～２本

A
- 砂糖 …… １カップ
- 塩 …… 大さじ１
- 酢 …… ２カップ
- みりん …… １カップ

その他

ふかしまんじゅう

◎作り方

❶小麦粉とベーキングパウダー、重曹は混ぜてふるっておく。
❷ボウルに卵と砂糖を入れまぜる。❶でふるった粉を加え、水を少しずつ加えて、耳たぶくらいのかたさによくこねる（水の量は加減する）。
❸❷をボウルの中で丸め、20～30分ねかせておく。
❹❸のねかせた生地を10等分に分け、丸めておく。あんも10等分にして丸める。手に粉をつけて、丸めた生地を広げ、あんを包んで丸める。
❺蒸し器に５㎝角に切ったクッキングシートを敷き、その上に丸めた生地をのせる。蒸気の上がった蒸し器でふたにふきんをはさんで12～15分くらい蒸す。
❻蒸し上がったらザルに取り出してうちわであおぐ。
※あんの作り方はＰ３参照

◎材料（10個分）

小麦粉 …… 250g
ベーキングパウダー …… 小さじ1/2
重曹 …… ８g
卵 …… 1/2個
砂糖 …… 50g
水 …… 100㎖
あん …… 300g

ポイント
・水加減とこねをよくすること。
・耳たぶくらいのかたさになるよう水加減に注意してよくこねる。

草もち

◎作り方

❶もち米はボウルの中で一晩水につけておく。
❷よもぎは沸騰したお湯の中に重曹を入れて茹で（アク抜き）、水にさらす。しっかり絞って包丁でみじん切りする。
❸鍋に小豆を入れて水を張り、沸騰したら茹でこぼす。あく抜きを2回繰り返す。
❹小豆が軟らかく煮えてきたら、煮汁をひたひたにし、砂糖を2回に分けて入れ、煮汁が無くなるまで煮詰める。仕上がりに塩を入れる。冷めたら1個30gにして丸めておく。
❺水に浸しておいたもち米をザルに取り、水切りをして餅つき機を利用する。途中でよもぎを入れ、つく作業に移る。
❻のし板にきな粉を敷き、つき終わったもちを移す。もちが乾かないように、濡れ布巾で覆う。
❼1個50gにちぎり、中心は厚く、外側は薄くして円形を作り中心にあん（30g）を入れ丸める。きな粉をまぶして出来上がり。

ポイント

よもぎも小豆もアク抜きをすること。ついたもちが冷めないうちに丸めること。きな粉とよもぎは、相性がよい。（1個80gのもちになる。）米粉や春菊で代用してもよい。

料理の由来

・若草色やよもぎの香りが春を感じさせ、3月3日のひな節句などで食べる季節の菓子。
・よもぎの香りが邪気をはらうといわれる。

◎材料（20個分）

もち米	700g
よもぎ	100g(茹で上げ)
重曹	小さじ1
きな粉	1袋(150g)
小豆	200g
砂糖	180g
塩	少々

おやき（ごはん入り）

◎作り方

❶小麦粉、ご飯（冷たくてよい）、水か酒（分量外）で戻しておいた桜えびをよく合わせ、塩・しょうゆを入れてから、水を加えて耳たぶのかたさくらいにする。

❷フライパンを熱してサラダ油を入れ、10㎝程度の大きさになるよう具を流し入れて、表と裏に少しこげ目がつくくらいになるよう、中火で蓋をして蒸し焼きにする。

ポイント
桜えびのうまみを引き出す。残りごはんの活用ができる。

◎材料（４人分）

小麦粉	100g
ご飯	50g
桜えび	3ｇ
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
水	90～100㎖
サラダ油	大さじ1/2

きよさと焼き

◎材料（26㎝フライパンで1枚分）

小麦粉	70g
だし汁	80～100㎖
卵	1個
長いも	50g
かつお粉	小さじ2
塩	少々
枝豆（豆のみ）	50g
キャベツ	70g
玉ねぎ	70g
豚バラ肉	4～5枚
紅しょうが・かつお節	各適量

◎作り方

❶キャベツは（1㎝の）角切り、玉ねぎは粗みじん切り、長いもはすりおろす。

❷ボウルに小麦粉、だし汁、溶き卵、長いもを入れて混ぜ合わせ、かつお粉、塩、枝豆（下茹でしたもの）、キャベツ、玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。

❸フライパンにサラダ油（分量外）を入れて熱し、❷を広げるように入れ、豚肉、紅しょうが、かつお節の順にのせる。

❹中火でじっくりと焼き、裏返して同じように焼く。生地と豚肉に火が通ったら出来上がり（楊枝を刺して何も付いてこなければOK）。

ポイント
基本は塩味、素材の味を味わってほしい。お好みで、たれやソース、マヨネーズをかけてもよい。かつお節、紅しょうがの代わりにピザ用チーズを使う場合、チーズをこんがり焼くとおいしい。

料理の由来
清里特産の枝豆と玉ねぎを入れたお好み焼き風のおやきは、清里のまちづくりの中で生まれた。

月見だんご

◎材料（15個分）

だんご粉 …… 300g
水 …… 約220㎖

ポイント
だんごを薄切りにしてオーブンで焦げ目をつける。好みによりあん・タレ・きな粉などを付けてもおいしい。その他ぜんざい・おしるこなどにも利用できる。

料理の由来
十五夜や十三夜に五穀豊穣を願い、すすき・だんご・秋の野菜・いも等を供えた。

◎作り方

❶だんご粉に水を加え、耳たぶくらいのかたさになるまでよくこねる。
❷15～17個くらいに分けて丸める。
❸蒸し器で20～30分蒸す。そのままよく冷ますとつやが出てくる。皿に盛り付けて出来上がり。

大学芋

◎材料（4人分）

さつまいも …… 300g
揚げ油 …… 適量
黒ごま …… 大さじ1/3
砂糖 …… 大さじ4
しょうゆ …… 小さじ2
みりん …… 大さじ1
水 …… 大さじ1

◎作り方

❶さつまいもは、皮付きのまま大きめの乱切りにし、水にさらす。
❷揚げ油を高温に熱し、さつまいもの水気をふき取って入れ、時々箸で返しながら揚げる。さつまいもに火が通り、切り口がうすく揚げ色がつくまで揚げて油を切る。
❸黒ごまを炒っておく。
❹鍋に砂糖、しょうゆ、みりん、水を入れ火にかけ、泡立ってきたら鍋を揺り動かしながら煮つめる。
❺❹に❷のさつまいもを入れて、ひと混ぜし、すぐ火を止め、さつまいもに蜜をからめるように混ぜ合わせて、炒った黒ごまをふる。

ポイント
焦げ目がついた方がおいしい。

料理の由来
主食が1日2食だった時代は、午前10時ごろ漬物、午後2時ごろ小昼といい、そばがき・団子・芋などを間食にすることがあった。おやつとは午後2時ごろをいう。

あまねじ

◎作り方

❶小豆はアク抜きをして、多めの水で茹でる。
❷軟らかくなったらお玉の底で軽くつぶし、砂糖・塩を加えて味を調える。
❸ボウルに小麦粉と水を加え、ねばりが出るまでよく溶いておく。
❹❷を火にかけ、煮立ったところへすいとんの要領で❸をお玉の端ですくい取り、汁の中へくっつかないように入れる。中まで火が通ったら出来上がり。

ポイント
もちと違って、かたくならず冷めてもおいしい。

料理の由来
農休みにもち米が貴重だったので、粉で作って食べたようだ。利根・沼田の甘だんごに似ている。

◎材料（6～8人分）

小豆 …… 75g
砂糖 …… 75g
塩 …… 小さじ1/4
水 …… 700㎖

【団子（15～16個分）】
小麦粉 …… 100g
水 …… 100㎖

◎材料（4人分）

薄力粉 …… 125g
砂糖 …… 70g
重曹 …… 小さじ1/2
水 …… 40㎖
揚げ油 …… 適量

田舎かりんとう

◎作り方

❶薄力粉に砂糖と重曹を入れ、よく混ぜてふるっておく。
❷❶に水を入れ、耳たぶくらいのかたさにこねる。
❸❷を楕円形にして、1㎝くらいの厚さに切る。
❹170℃の油でこんがり揚げて、キッチンペーパーの上で油を切る。

ポイント
揚げるとき、最初から油の温度を上げないこと（温度が高いと早くこげ色になって、中が生の恐れがある）。生地をこねるときに、水を牛乳にしてもよい。お好みで、ココア・抹茶・シナモンに砂糖をそれぞれに混ぜたものを振りかけたり、はちみつを付けてもおいしい。

料理の由来
忙しい仕事がひと段落すると、ささっと材料を合わせて作っていた。

牛乳かん

◎作り方

❶フルーツは適当な大きさに切って、流し缶に敷いておく。
❷鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れ混ぜ合わせて火にかける。
❸沸騰したら弱火にして、2～3分かき混ぜながら煮溶かし、砂糖を加えてよく溶かす。
❹❸に牛乳を加えよくかき混ぜ、沸騰寸前に火を止める。あら熱が取れたら❶の流し缶に流し入れ、冷やし固める。
❺人数分に切り分けて、器に盛り付ける。

◎材料（8人分）

粉寒天	1袋（4g）
水	1カップ
牛乳	2カップ
砂糖	40g
みかん缶	60g
キウイフルーツ	1/2個

ポイント
寒天をよく煮溶かさないと固まらない。フルーツは盛り付けてから飾ってもよい。ゼラチンを使うよりも、固まるのが早い。

みるく葛餅

◎作り方

❶鍋に片栗粉・砂糖・牛乳を入れ、混ぜ合わせて火にかける。
❷木杓子でかき混ぜながら煮る。餅のように粘りが出て透き通るようになるまで練る。
❸バットにきな粉を平らに広げて❷を流し、冷めてからきな粉をまぶしてひし形に切る。（手でちぎりながらきな粉の中に入れ、まぶしてもよい）

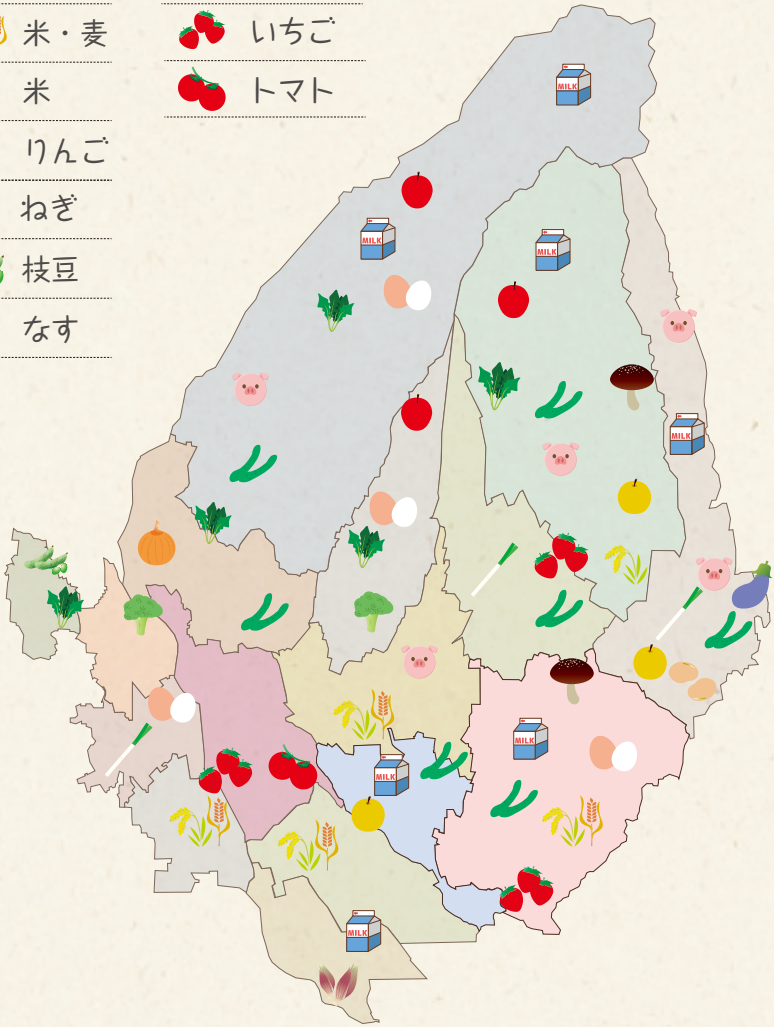
◎材料（4人分）

片栗粉	55g
砂糖	40g
牛乳	300mℓ
きな粉	適量

ポイント
- 餅状になるまでしっかりかき混ぜないと粉っぽくなってしまう。
- 抹茶を入れるときれいな緑色に仕上がる。

まえばしの農畜産物

- 生乳
- 豚肉
- たまご
- きのこ
- 米・麦
- 米
- りんご
- ねぎ
- 枝豆
- なす
- 玉ねぎ
- 梨
- 大豆
- きゅうり
- いちご
- トマト
- ブロッコリー
- ほうれん草
- みょうが



元気 まえばし 食育プラン

第2次前橋市食育推進計画

平成25年度～平成29年度

市民一人ひとりが自ら考え主体的に健康によい食生活を営めるような環境づくりを目指します。

→ みんな笑顔で いきいき前橋

4つの基本目標を掲げて取り組みます。

- 健康なからだを **つくる**
- 豊かなこころを **はぐくむ**
- 地域の食文化を **つたえる**
- 食の安全・安心を **まもる**

家庭、学校・幼稚園・保育所（園）、地域が連携して、行政と一体となった食育を推進します。

みんなではぐくむライフステージごとの食育

それぞれ年代ごとにポイントがあります。
生涯にわたって健やかに暮らせるように食育を推進します。

妊娠期
食生活を見直し、新しい命をはぐくもう

乳幼児期
楽しく食事をする中で、身体と心をはぐくもう

小学校期
食の大切さを学び、健康的な食生活を送ろう

中学・高校期
健康的な食生活を定着させ、自ら実践しよう

青年期
食の大切さを理解し、規則正しい生活と食習慣を維持しよう

壮年期
健康へ関心を持ち、健やかな身体を維持するとともに、次世代に食の大切さを伝えよう

高年期
いつまでもおいしく、楽しい食生活を送り、豊かな食体験を次世代に伝えよう

前橋市食生活改善推進員協議会の活動紹介

食生活改善推進員は前橋市から委嘱を受け、食を通じた健康づくりを目的に活動しています。市内23行政区の地区公民館などを拠点に、調理実習を通して技術を伝達したり、家族やご近所の方、地域の方々との対話を通して知識の普及を図ったりするほか、各種行事での普及活動やPR活動を行っています。

主にこんな活動をしています！

はっぴい健康クッキング

生活習慣病予防を目的とした教室です。毎年テーマを決め、テーマに沿った講話と調理実習を23地区同じ内容で実施しています。市と協議会の共催で、講話を市管理栄養士が、調理実習を食生活改善推進員が担当しています。前身の栄養教室から20年以上続く教室です。

おやこの食育教室

親子で調理をする機会をもつことで子どものころから食への関心を育むことを目的として、主に小学生とその保護者を対象に開催しています。

男性のための料理教室

男性が自らの健康に気を配り、元気に暮らしていけることを目的に、『ご飯を炊く』『味噌汁を作る』など基本的な料理の技術を伝える教室を開催しています。

郷土料理の継承

郷土料理を次世代につなぐため、中学校の授業や各種教室でおきりこみなどの講習を行っています。
今後はこのレシピ集を活用し、幅広い年代に郷土料理を継承していきます。

毎月19日は『食育の日』

毎月19日は、
家族や友人や地域の人など、
誰かと一緒に楽しく食事をすることを心掛けましょう。

『いただきます』
食べて 語ろう 食卓で

※国の食育推進基本法では、毎年６月を『食育月間』、毎月19日を『食育の日』と定め、地域や行政、学校等が協力して食育の取り組みを行っています。

あとがき

このレシピ集は、昔から地域でよく食べられていた料理や行事食などを後世にも伝えていきたいという思いを込めて作成しました。

掲載レシピはご近所のお年寄りに教えていただいた料理や、地元の農産物を使った料理から、食生活改善推進員が選定しています。

また小麦粉や野菜、豚肉など身近な農畜産物を使うことで、子どもからお年寄りまで手軽に作れるようなレシピになっています。その一つひとつのレシピが家族やご近所、地域をつなぐ「味」になってくれることを願っています。

表紙のデザイン　山田明日美さん

前橋市健康部健康増進課
前橋市食生活改善推進員協議会

TEL 027-220-5783

平成27年3月発行