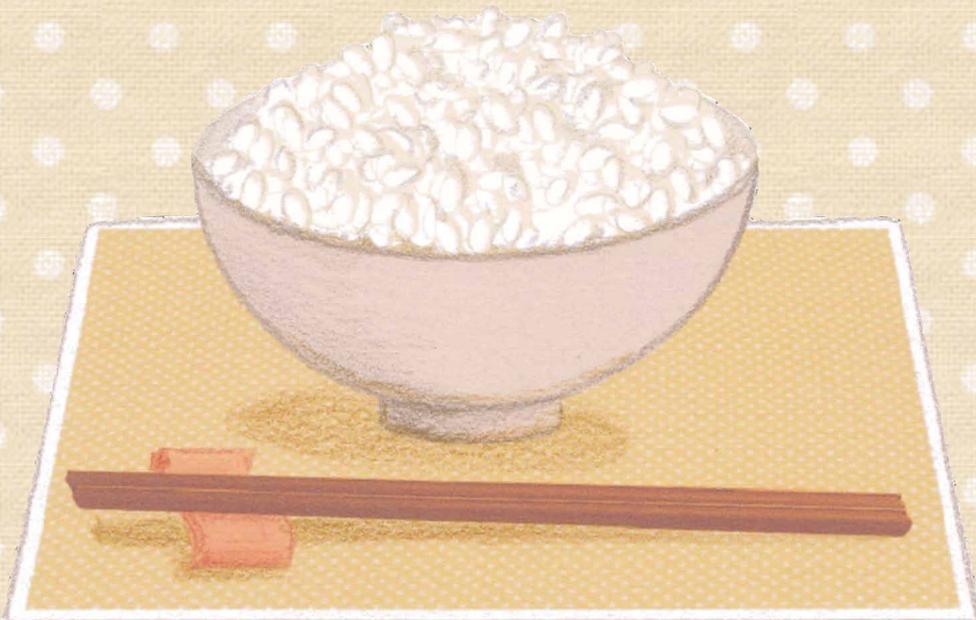


いただきます♥の本

No.3

和食



食事を大切に思う気持ちを表すことば

「いただきます♥」

松阪市

・・・はじめに・・・

食生活

基本は適切な量で
栄養のバランスの良い食事

年齢とともに基礎代謝が低下して、エネルギー消費量が少なくなるので、食べすぎには注意しましょう。自分に見合った食事量を心がける事も必要です。また、食事を抜くと栄養のバランスが整えづらいうえ、次の食事の吸収が高まり太りやすくなってしまいます。



バランスのとれた「3つのお皿」 **主食** **主菜** **副菜**

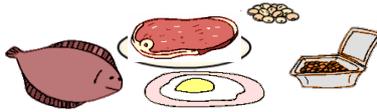
副菜

からだの調子を整える
働きのビタミン・ミネラルを
たっぷり含む



主菜

からだをつくるものの
たんぱく質・脂肪の
供給源



カルシウムの
供給源



ビタミンCやカリウム
などの供給源

主食

エネルギーのもとの
主食。脳の働きに
欠かせない糖質の
供給源



その日の体調や活動のしかたで
食事量に変化があっても
一週間単位で、ある程度食べて
いれば心配いりません。



和食

作ることが楽しくなる！ 食べることが嬉しくなる！

和食がユネスコ無形文化遺産に登録

● ご飯を中心にした食事

熱々の白いご飯・・・

「わあ～おいしそう！」と、思うと同時に
おかずに何が食べたいか決まってしまうほど。
ご飯は和食の主人公です。



主食であるご飯を中心に
主菜・副菜のおかずを組み合わせた食事スタイルは
必要な栄養をバランスよくとることができるのです。
小さな積み重ねが健康的な毎日を
作り出してくれているのですね。

● 和食ってすばらしい

・気候を生かした旬の食材

春夏秋冬の自然の移り変わりを感じながら、食事を
楽しむことができます。暑い夏に食べるトマトは
体を冷やすなど、その季節ならではの効能があり
ます。旬の野菜を食べることは大切です。

・日本人が発見した「だし」

だしのうま味は、素材の味を生かし、薄味のおいしい料理
になります。煮物、お浸し、味ごはんや吸い物という風に、
和食にはだしを基本にしたメニューがたくさんあります。

・日本は海に囲まれ南北に延びる島国 種類豊富な地域の食材

農産物

山菜

魚介類

季節にたくさん収穫できる食材は、長年の知恵で乾燥や発酵
による保存食ができました。地域の産物を料理し親しまれる
ことで伝統食となります。和食は新鮮で安心できる地産地消か
ら生まれてきたのです。

※松阪市にも、「松阪牛」「緑茶」「椎茸」など特色のある食材があることに改めて
気付かされます。「だいこん」「なばな」「いちご」なども有名です。



魚介など
生で食べる文化も
調理のひとつです。
油分を多く使わない
ヘルシーさも
和食の特徴ですね。



● 大切にしたい言葉

「いただきます」
「ごちそうさま」



和食には、からだの健康と
心を豊かにしてくれる
栄養があるようです。

奥の深い和食を楽しみながら
さあ！料理をしましょう！

だしをとる日常から始めませんか？！

かんたん！基本のだし作り

《材料》

水 1000cc
 だし昆布 10g
 削りかつお 30g

《作り方》

- ① だし昆布は30分間、水に浸けておく。
- ② 昆布をとりだし、沸騰させる。
- ③ お玉1杯分の水を加え、削りかつおを入れる。
- ④ 沸騰したら火を止め、布巾などでこす。



だし汁メニュー



だしは素材が引き立つ隠し味
 春夏秋冬、だしを使いこなしましょう

600cc以上

- ◆汁物
すまし汁・みそ汁
- ◆麺類
うどん・そば
- ◆鍋物
寄せ鍋・キムチ鍋

500～ 400cc

- ◆蒸し物
茶わん蒸し
- ◆合わせ汁として
山芋のとろろ汁

300～ 200cc

- ◆煮物
筑前煮・肉じゃが
- ◆どんぶり物
親子丼・かつ丼

100ccまで

- ◆煮付け
さばの味噌煮
- ◆煮びたし
小松菜の煮びたし
- ◆卵焼き
だし巻きたまご
法蓮草のお浸し

かんたん！そうめんつゆ作り

《材料》

水 500cc
 削りかつお 25g
 だし昆布 10g
 みりん 100cc
 薄口しょうゆ 50cc
 濃口しょうゆ 50cc

《作り方》

- ① 鍋に材料を入れひと煮立ちさせる。
- ② 3分沸騰させたら 布巾でこす。
- ③ 清潔なビンに移し冷蔵庫で保存する。

◆◆ そうめん以外にも使える ◆◆

煮物・卵焼き・天つゆ(薄める) など

だしがらで作る

イ子押し の2品！

① 昆布のやわらか煮

昆布は細く切る。鍋に昆布と水を入れ煮る。やわらかくなったら砂糖大さじ1/2、みりん大さじ1/2、しょうゆ大さじ1、酢少々を入れて煮詰める。最後に炒りごま少々を散らす。



② かつおふりかけ

かつおの出し殻は軽く絞る。フライパンを熱しごま油少々をひき、かつおを入れて水気を飛ばす。砂糖大さじ1/2、みりん大さじ1、しょうゆ大さじ2、炒りごま適宜を入れパラパラになるまで炒る。



昆布は何回分か
 冷凍保存して、まとめて
 作るといいですね



和食教室～春の膳～

～基本のだしで春の素材の味を楽しむ～



豆ごはん

1人当たり
298kcal 食塩 0.8g

《材料》4人分

米 2合
実えんどう 100g(実のみ)
酒 大さじ2
塩 小さじ1/2

《作り方》

- ① 米は洗ってしばらく置き、炊飯器に入れ、酒を入れてから水で加減をする。えんどう豆と塩を入れさっとかき混ぜてから炊く。
- ② 炊き上がったら、全体を軽く混ぜて出来上がり。

シンプルな塩味のご飯の中に豆の甘さが優しい豆ごはん。冷めてもおいしくいただけます。

鰯の南蛮漬け

1人当たり
216kcal 食塩 1.2g



だし
140cc

《材料》4人分

豆鰯 300g
小麦粉 大さじ2
揚げ油 適宜
新玉ねぎ 1個
にんじん 20g
ピーマン 2個
A { だし汁 140cc
薄口しょうゆ 小さじ4
酢 40cc
砂糖 小さじ4

《作り方》

- ① 新玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンはせん切りにする。
- ② Aを合わせ漬け汁を作り、①の野菜を入れる。
- ③ 豆鰯はエラを取り、水洗いして水気をきる。小麦粉をまぶし、油で揚げる。熱いうちに②に漬けこむ。味がなじむまでしばらく置く。



しっかり油で揚げることで、酢につけることで骨まで柔らかくなります。これ一品でバランスのとれたおかずになります。

若竹汁

1人当たり
11kcal 食塩 1.4g



だし
600cc

《材料》4人分

筍(水煮) 80g
生わかめ 40g
(乾燥わかめなら …… 4g)
だし汁 600cc
塩 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2

《作り方》

- ① 筍は食べやすい大きさに切る。生わかめはさっとゆで食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁をわかし、塩、しょうゆで、調味する。
- ③ 椀に①の筍とわかめを入れ、②の汁を注ぐ。

★あれば木の芽を添える。



生のわかめは、春の一時だけ店頭等に出回ります。生ならではの食感や香りを楽しみましょう。

和食教室～秋の膳～

～実りの秋、新米と野菜を使ったメニュー～



★季節の果物を添えて…

味ごはん

1人当たり
391kcal 食塩 1.4g



《材料》6人分

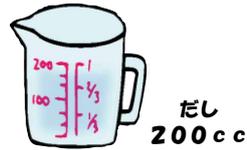
米	3合	
鶏もも肉	180g	
にんじん	1/2本	
ごぼう	100g	
本しめじ	100g	
油揚げ	1枚	
油	少々	
A {	薄口しょうゆ	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ2
	酒	小さじ2
だし汁	600cc	

《作り方》

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 鶏肉は細かく切る。にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。しめじは石づきを取り、小房に分ける。油揚げはせん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて炒め、ほかの材料を入れだし汁、Aを加え煮る。煮えたらザルにとって具と汁に分ける。
- ④ 炊飯器に③の汁を入れ、水をたして具をのせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、全体を混ぜる。

里いもの煮ころがし

1人当たり
47kcal 食塩 0.5g



《材料》4人分

里いも 8個(皮をむいて240g)
砂糖 大さじ1
薄口しょうゆ 小さじ2
だし汁 200cc

《作り方》

- ① 里いもは皮をむいて塩でもみ洗いをする。
- ② 鍋に入れ、ひたひたのだし汁、調味料を入れ中火で煮る。煮立ったら弱火にして10分くらい煮込む。
- ③ 里いもに箸をさしてみてもスツと通れば火を止める。

ほうれんそうのお浸し

1人当たり
15kcal 食塩 0.3g



《材料》4人分

ほうれんそう 240g
えのきだけ 40g
しょうゆ 大さじ1/2
だし汁 大さじ1/2

《作り方》

- ① ほうれんそうはよく洗い、塩少々入れた熱湯でさっと茹で、水に取る。水気をしぼり、3~4cmの長さに切る。
- ② えのきだけは石づきを切り落とし、長さを3等分に切る。熱湯でさっと茹でて水気をきる。
- ③ ①と②を合わせ、しょうゆ、だし汁で和える。

かき玉汁

1人当たり
48kcal 食塩 1.1g



《材料》4人分

卵 2個
ねぎ 少々
塩 小さじ1/2
薄口しょうゆ 小さじ1/2
水溶き片栗粉
〔片栗粉 小さじ2〕
〔水 小さじ4〕
だし汁 600cc

《作り方》

- ① だし汁を溶かし、塩、しょうゆで調味する。
- ② 水溶き片栗粉を入れ、沸騰させ、溶き卵を回し入れ火を止める。
- ③ ②を椀に入れ小口切りしたねぎを散らす。

和食の野菜の切り方

ポイント

- ・食材の種類によって切り分ける。
- ・メニューに合わせて切る。
- ・形をなるべくそろえる。



みじん切り

細い千切りにしてそろえてから、細かく端から切る。
しょうが、にんにくなど



小口切り

細くて長いものを薄切りにする。
長ねぎ、オクラなど



ざさがき

先を回しながらそくように切る。
ごぼうなど



ざく切り

葉物などを3~4cm位で、ザクザク切る
白菜、キャベツなど



いちょう切り

切り口の丸い物を十字に切り分け、いちょう形にする。
にんじん、大根など



乱切り

長いものを、まわしながら斜めに切る。
にんじん、ごぼうなど



千切り

薄切りにしたものを、端から細く切る。
大根、にんじん、きゅうりなど



拍子木切り

拍子木のように四角柱に切る。
大根、にんじんなど

伝統の味

地域の産物や郷土料理は、四季の自然の恵みを大切にして、元気で生きるための知恵があります。



柿ようかん



雑煮



牛肉とれんこんのひとくちステーキ

肉のやわらかさと、れんこんのシャキシャキ感が楽しくいただけます。

1人分
191kcal 食塩 0.2g

《材料》4人分

牛薄切りもも肉	200g
れんこん	300g
塩こしょう	少々
しょうゆ	少々
バター	大さじ1
竹串	適宜

《作り方》

- ① れんこんは、皮をむいて厚さ2cmの半月切りにする。水にさらしてアクを抜いてからザルにあげておく。
- ② 牛肉を縦に広げ(幅3cm位、広ければ2等分する)、塩こしょうをふる。クルクルと丸めたら立てて、指で軽く押さえ2cm位の高さにする。
- ③ フライパンにバターを中火で溶かし、①のれんこんを炒めてから火を弱めふたをして中まで火を通し取り出す。
- ④ ③のフライパンに②の肉を入れ、両面に焼き色をつけたら、ふたをして中火で焼く。仕上げにしょうゆを香り程度にたらししてから火を止める。
- ⑤ ③と④を冷ましてから串に刺す。

昆布巻 (こんぶまき)

中に巻く具は魚や肉などお好みで。切り口が綺麗です。

1本分
63kcal 食塩 0.8g

《材料》作りやすい分量20本分

日高昆布	15cm×20枚(60g)	
ごぼう	1本(150g)	
にんじん	1本(150g)	
かんぴょう	25cm×20本(35g)	
A	酒	カップ1/2
	酢	大さじ1/2
	つけ汁	カップ3
	水	カップ3
B	さとう	カップ1
	みりん	カップ1/2
	しょうゆ	カップ1/3

《作り方》

- ① 昆布はぬれぶきんで汚れをさっと拭き、水につけて約10分おく。
- ② 人参、ごぼうは、昆布の幅に合わせて切り、1cmの棒状にする。
- ③ ①の水気を切り(つけ汁は取っておく)、②を2本ずつ手前にのせ芯にして巻き、かんぴょうで結ぶ。
- ④ 鍋に③を平らに並べ入れたら、Aを入れ中火で約1時間煮る。煮汁が減れば水を足す。十分軟らかくなったらBを加え、弱火で1時間程度煮、味を含ませる。

伊達巻 (だてまき)

焼き目をつけることで巻いた時、きれいに見えます。

1人分
107kcal 食塩 0.5g

《材料》4人分

C	卵	3個
	白身魚切り身	70g
	砂糖	大さじ2
	塩	少々
	だし汁	大さじ2
	サラダ油	少々

《作り方》

- ① 白身魚切り身は骨と皮を除く。
 - ② 材料Cを全体に滑らかになるまでミキサーにかける。
 - ③ 卵焼き器に油をなじませて、②を流し込み蓋をして弱火で焼く。焼き目がこんがりきつね色になり、表面が乾けば焼き上がり。
 - ④ ③が熱いうちに焼き目を下に鬼巻きすに乗せて巻き、輪ゴムで止める。
 - ⑤ 冷めてから切る。
- ★白身魚はタラなど。または白はんぺん2枚(60g)でもよい。

田作り (たつくり)

カルシウムたっぷり、おやつにも向いています。

全量で
375kcal 食塩 6.1g

《材料》作りやすい量

D	ごまめ	50g
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	酒	小さじ1

《作り方》

- ① フライパンにごまめを入れ、弱火でいねいに5~10分間炒って取り出す。
 - ② 同じフライパンにDを入れて中火にかけ煮立てる。細かい泡がたってきたら火を止め①を加え、手早く全体にからめ、バットに広げて冷ます。
- ★ごまめの炒り具合は、冷ましてポキッと折れればよい。

菊花かぶ (きくかかぶ)

簡単で見た目にも美しいので、食卓が華やぎます。

全量で
322kcal 食塩 0.3g

《材料》作りやすい分量

E	かぶら(玉)	600g
	酢	75cc
	砂糖	40g
	酒	40cc
	だし汁	50cc
	たかの爪	適宜
	ゆず	適宜
	塩	少々

《作り方》

- ① かぶは厚めに皮をむき、2~3cmの輪切りにする。下を5mmほど残して、3mmの格子で切り込みを入れ、塩を軽く振ってしばらく置く。
- ② Eを鍋に入れ、一度煮たて火を止める。
- ③ たかの爪は種を除き小口切り、ゆずの皮は細切りにし、②に加える。
- ④ ①がしんなりしたら、水気を絞って底側から一口大に切り分け、③の甘酢に漬けこむ。

雑煮 (ぞうじ)

味噌仕立ての雑煮はこの地方ならでは。

1人分
253kcal 食塩 1.3g

《材料》4人分

切り餅	4切れ
大根	12cm
里いも	4個
煮干しだし(P13参照)	600cc
みそ	40g

《作り方》

- ① 大根は皮をむいて3cmの輪切りにする。里いもは皮をむいて、塩でもみ洗いをする。それぞれを下茹でしておく。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて火にかけ、やわらかく煮えたら、みそを溶き入れる。
- ③ ②に切り餅を入れ、少しやわらかくなったら、火を止める。

柿ようかん

熟し柿の味がそのままデザートに。後味もさっぱりしています。

1人分
49kcal 食塩 0.0g

《材料》8人分

熟し柿(皮と種を除く)	300cc(2個)
砂糖	40g
棒寒天	1本
水	200cc

《作り方》

- ① 熟し柿はミキサーにかける。
- ② 棒寒天はたっぷりの水に浸しやわらかくなったら細かくちぎり水けを絞る。
- ③ 鍋に分量の水と②を入れて火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。砂糖を加え溶けたら火を止める。①の柿を混ぜ合わせ、型に流し入れ冷やし固める。

★粉寒天の場合・・・鍋に水200ccと粉寒天4gを入れ、煮溶かし沸騰させます。

季節の野菜を食べよう

四季の味を
楽しもう

4月

彩りがよく、お弁当にもおすすめ！

人参のきんぴら



1人分 61kcal 食塩0.1g

《材料》4人分
人参 2本(300g)
砂糖 小さじ1
塩 少々
白ごま 適宜
ごま油 大さじ1

《作り方》

- ① 人参2本は千切りにする。(またはスライサーで切る)
- ② 熱したフライパンにごま油をしき、人参を入れて炒める。
- ③ 砂糖、塩を入れて味を調えたら最後に白ごまをふり出来上がり。

5月

かんたん中華！スタミナ満点！

にらもやしの豚そぼろ炒め



1人分 102kcal 食塩0.6g

《材料》4人分

にら 1束
もやし 1袋
豚ひき肉 100g
塩こしょう 少々
ごま油 大さじ1

A { 醤油 大さじ1/2
オイスターソース 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
片栗粉 大さじ1/2

《作り方》

- ① Aを合わせ混ぜる。
- ② にらは食べやすい長さに切る。
- ③ 熱したフライパンにごま油をしき、豚肉を入れて炒め塩こしょうで軽く味をつける。
- ④ 豚肉に火が通ったら、もやしとにらを加え、強火で炒める。Aを加え、味を絡めて出来上がり。

6月

梅雨時に、きゅうりでさわやかさっぱり♪

たたききゅうり



1人分 29kcal 食塩0.3g

《材料》4人分

きゅうり 2本
塩 適宜
B { 酢 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
ごま油 小さじ1

《作り方》

- ① きゅうりはまな板にのせ、塩をふって板ずりし、すりこぎでたたく。
- ② 食べやすい大きさの乱切りにし、Bに漬けこみ出来上がり。

7月

季節の野菜、冷蔵庫にあるものを使って、工夫してみて

福神漬



全量で 227kcal 食塩 7.9g

《材料》 作りやすい分量		
なす	2個	
きゅうり	1本	
大根	5cm	
にんじん	1/4本	
C {	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	酢	大さじ1・1/2

《作り方》

- ① きゅうりは輪切りにし、大根ににんじん・なすはいちょう切りにする。塩をふり、しばらくおいて水けが出てきたらよくしぼる。
- ② 鍋にCを入れて沸騰したら、①を入れ弱火で煮る。
- ③ 煮汁がなくなったら出来上がり。

8月

ワザあり！チーンするだけで豪華メニューに

すき焼きピーマン



1人分 79kcal 食塩 0.7g

《材料》4人分	
牛細切れ肉	100g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
ピーマン	4個

《作り方》

- ① ボウルに牛肉を入れ砂糖、しょうゆ、酒で下味をつける。
- ② ピーマンを縦半分に切り種を除き船形にし、①をピーマンに詰める。
- ③ ラップをし、レンジで3分程度肉に火が通るまで加熱する。

9月

箸休めに、いろんなきのこのハーモニー♪

きのこの当座煮



1人分 31kcal 食塩 0.7g

《材料》4人分		
しめじ	100g(1パック)	
えのき茸	100g(1パック)	
まいたけ	100g(1パック)	
D {	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1	
とうがらし(輪切り)	少々	

《作り方》

- ① しめじは石づきを取り小房に分ける。えのき茸は石づきを取り半分に切る。まいたけは小房に分ける。
- ② フライパンにごま油を熱し、とうがらしを入れ油に香りを移す。
①のきのこを入れ炒める。調味料Dを入れ、汁がなくなるまで煮る。

10月

鉄分、カルシウム、ビタミンと栄養豊富な1品

ほうれんそうの洋風白和え



1人分 79kcal 食塩0.4g

《材料》4人分

ほうれんそう	200g
柿	1/2個
カッテージチーズ	100g
すりごま	大さじ2
しょうゆ	少々

《作り方》

- ① ほうれんそうは茹で、2～3cmの長さに切る。柿は種を除き拍子切りにする。
- ② ごまはすり鉢ですり、カッテージチーズとしょうゆを加えて和え衣を作る。
- ③ ほうれんそうと柿を②で和える。

11月

大根葉がこんなにおいしいなんて～秋の行楽のお共に！

大根葉の混ぜご飯



1人分 309kcal 食塩0.8g

《材料》4人分

大根の葉	1本分
白ごま	大さじ2
ちりめんじゃこ	大さじ4
しょうゆ	少々
ごま油	適量
ご飯	茶碗4杯分

《作り方》

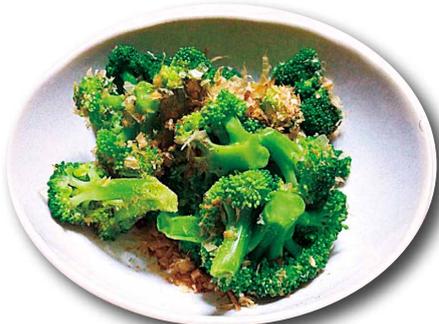
- ① 大根の葉を細かく刻む
- ② フライパンにごま油を熱し葉を炒め、白ごまとじゃこを入れ、しょうゆで味付けします。
- ③ 温かいご飯に混ぜて出来上がり。

※ 白ごまのツブツブ感と大根葉のシャキシャキ感は相性抜群です。食感も美味しいので旨さ倍増。

12月

もう1品！という時の助っ人。サラダやおひたしの代わりに

ブロッコリーのおかか和え



1人分 25kcal 食塩0.4g

《材料》4人分

ブロッコリー	1株
削りかつお	12g
しょうゆ	大さじ1/2

《作り方》

- ① ブロッコリーは、食べやすい大きさの小房に分け、ゆでて冷ます。
- ② しょうゆで和え、削りかつおをまぶす。

1月

ミニなべの感覚でいただける暖かい冬の一品

豚肉の重ね煮



1人分 250kcal 食塩 1.4g

《材料》 4人分

豚肉(薄切り)	240g
白菜(葉の部分)	400g
しょうが	1かけ
酒	250cc
ポン酢しょうゆ	大さじ6

《作り方》

- ① 白菜はざく切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋に白菜、豚肉、白菜、豚肉と順番に重ねる。最後に酒としょうがを加え、ふたをして火にかける。全体に火が通ったら食べやすい大きさに切り分けて器に盛る。
- ③ ポン酢しょうゆにつけていただく。

2月

あさりのだしがキャベツにしみこんで、つつい箸がすすみます。

春キャベツのさっと蒸し

《材料》 4人分

あさり(殻付・砂抜き)	300g
春キャベツ	6枚(360g)
酒	大さじ1



《作り方》

- ① あさりは 殻と殻をこすり合わせて水洗いし、水気を切る。
- ② キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする
- ③ 厚手の鍋にキャベツとあさりを入れ、酒大さじ1をふりかけ、蓋をして中火にかける。そのまま2〜3分ほど蒸し焼きにし、あさりの口が開いて、キャベツがやわらかくなっていればできあがり。
※長時間加熱すると焦げてしまうので、様子を見ながら加熱する。

1人分 34kcal 食塩 0.7g

3月

韓国版お好み焼き〜味がしっかりしてるからこのままで。アツアツが一押しです

千千ミ



1枚分 102kcal
食塩 0.1g

《材料》 8枚分

ちくわ	40g
にんじん	20g
玉ねぎ	40g
にら	40g
小麦粉	カップ1
煮干しだし ^(P13参照)	カップ1
塩・しょうゆ	少々
ごま油	適宜

《作り方》

- ① ちくわと野菜は細切りにする。
- ② ボウルに小麦粉とだし汁、塩、しょうゆを入れ混ぜる。(スプーンですくい「タラッ」と流れる感じ。)
- ③ ②に①を入れて均等になるように混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、ごま油をしく。③をお玉で丸く薄くのばして中火で焼く。全体に色が変わってきたら裏返し、フライ返しで押さえて両面をこんがり焼いたら出来上がり。

和食朝食

～おうち de カフェ～



ちょっとした工夫で
朝食がおしゃれで楽しく、
おいしく、栄養満点に...

朝ごはんの基本は ご飯と具たくさんみそ汁

ホカホカご飯

ご飯を
食べましょう!



1人分
(150g)
252Kcal

夏は郷土料理の盆汁

1人分
81Kcal 食塩0.7g

《材料》4人分

枝豆	40g
ごぼう	20g
盆ささげ	20g
かぼちゃ	80g
なす	40g(1/2本)
きゅうり	40g(1/2本)
ずいき	40g
油揚げ	1/2枚
みそ	大さじ2
だし汁	600cc

《作り方》

- ① 枝豆はゆで、さやから出す。他の野菜と油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ、やわらかく煮えたら、みそを溶き入れる。

夏野菜をふんだんに入れ、お盆の時に作られる三重の郷土料理

★煮干しだしをとる

水.....660cc
煮干し...30g
昆布.....少々

※出来上がりは600cc

- ① 鍋に材料を入れて一晩つけておく。
- ② 煮干し、昆布を取出し、沸騰させる。



★具の下ごしらえをする

あく抜き

- ・ごぼう.....ささがきにしてから、ポウルの水にさらす。
- ・こんにやく...ゆでてから、食べやすい大きさに手でちぎる。
- ・なす.....半月に切ってからポウルの水にさらす。

油抜き

- ・油揚げ.....沸騰した湯を回しかける。

冬は栄養満点ぶた汁

1人分
111Kcal 食塩0.8g

《材料》4人分

豚肉(こま切れ)	100g
大根	100g
にんじん	40g(1/2本)
白菜	100g(1枚)
ごぼう	70g(1/2本)
里も	60g(2個)
こんにやく	1/4丁
木綿豆腐	1/4丁
ねぎ	10g
みそ	大さじ2
だし汁	600cc

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐は角切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①の野菜を入れてやわらかく煮る。
- ④ 豚肉を加えて煮立て色が変わったらアクをとり、豆腐を入れて煮る。
- ⑤ みそを溶き入れ最後にねぎを入れて出来上がり。

トマト入りだし巻



1人分
88Kcal 食塩 0.5g

《材料》4人分
卵 3個
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1
塩 小さじ1/4
トマト 1/2個(50g)
油 適宜

《作り方》

- ① トマトは小さめの角切りにする。
- ② ボウルに卵をいれ箸で溶きほぐし①と調味料を入れ混ぜる。
- ③ 卵焼き器に油を入れ熱し、②を巻きながら焼く。



●トマトからうま味成分のだしがでておいしい。

肉みそ冷奴



1人分
51Kcal 食塩 0.3g

《材料》4人分
豆腐 1/3丁
肉みそ材料(作りやすい分量)
鶏ひき肉 200g
玉ねぎ 1/2個
赤みそ 100g
砂糖 100g
油 適宜
水溶き片栗粉 適宜

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする
- ② 鍋に油を熱し、①の玉ねぎと鶏ひき肉を炒める。
- ③ みそと砂糖を合わせ、②に加える。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 豆腐を4つに切り分け、肉みそを小さじ1杯ずつのせる。



●肉みそは、野菜につけたり、ご飯にのせたりして、いろんなバージョンで

なすとトマトのうま煮



1人分
79Kcal 食塩 0.6g

《材料》4人分
なす 2個
トマト 1個
ししとう 8個
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1
★ みそ 小さじ1
にんにく 1片
油 大さじ2

《作り方》

- ① ★の調味料を合わせておく
- ② なすはへたを取り、乱切りにしてから水にさらす。
- ③ トマトはくし形に切り、ししとうは縦に包丁目を入れる。
- ④ フライパンに油を入れ、薄切りにしたにんにくを炒め、なす、ししとうの順に炒める。①の調味料と、トマトを入れて煮含める。



●トマトに火を通すとやわらかく甘みが出て、なすとよく合う。冷やして食べるのが夏風

甘酢漬け



1人分
23Kcal 食塩 0.6g

《材料》10人分
きゅうり 2本
人参 中1本
新生姜 適宜
甘酢
米酢 大さじ4(60cc)
砂糖 大さじ4
塩 小さじ1
水 大さじ4(60cc)

《作り方》

- ① ボウルに甘酢の材料を入れてよく混ぜ、砂糖、塩をよく溶かす。
- ② きゅうり、にんじん、しょうがは長さ4cm位の拍子木切りにする。ガラスびんなどに入れ①をまわしかけ漬ける。



●翌日から食べられる。
●10日間ほど冷蔵庫で保存ができる。

スイカかんてん



1人分
45Kcal 食塩 0.0g

《材料》6人分
スイカしぼり汁 300cc
粉寒天 4g
(または棒寒天) (1本)
水 300cc
砂糖 40g

《作り方》

- ① スイカはガーゼで絞る。
- ② 鍋に、水と粉寒天を入れ沸騰させ、砂糖を加えて煮溶かす。
- ③ 火を止めて、①を加える。流し缶に入れ、冷やし固める。



●かんてんと、果肉をカットしたものを一緒に入れても彩りが綺麗。ミントの葉をのせると爽やかに香る。



ちゃちゃも弁当

1食分
532kcal
食塩 2.3g

3 背景

牛肉のしぐれ煮を、空いたところに敷き詰める
(作り方A)

湯がいたにんじんをハートや星形で抜いて飾る
(※下ごしらえ①)

2 牛の顔(下)

薄焼き卵を巻いたものを顔の上に詰める
(作り方B)

1 顔

ご飯の中に牛肉のしぐれ煮を入れ、長丸に握る
(作り方A)

4 牛の顔(上)

ポテトサラダのレタス巻をのせる
(作り方C)

5 耳・角・頭の毛

耳・・・ウインナーを半分に切る
角・・・切ったアスパラガスの先の部分
毛・・・切ったアスパラガスの下の部分

(※下ごしらえ②)

6 鼻穴と目と眉毛

角切り昆布の佃煮をはさみで切って作る



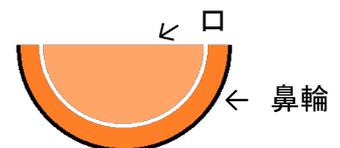
7 鼻と目の光

スライスチーズを切って鼻と目の光を作る



8 口と鼻輪

湯がいた半月にんじんを鼻輪と口に切り分ける



(※下ごしらえ①)

9 ほっぺ

桜でんぶを少しのせる



かわいいお弁当！
栄養バランスもとれて
ばっちりやな★

※下ごしらえ①

〈材料〉 にんじん・・・5mmの厚さの輪切り2枚
 〈作り方〉 湯がいて型で抜く



〈材料〉 にんじん・・・5mmの厚さの輪切り1枚
 〈作り方〉 湯がいて半分に切り

★口と鼻輪に切りぬく



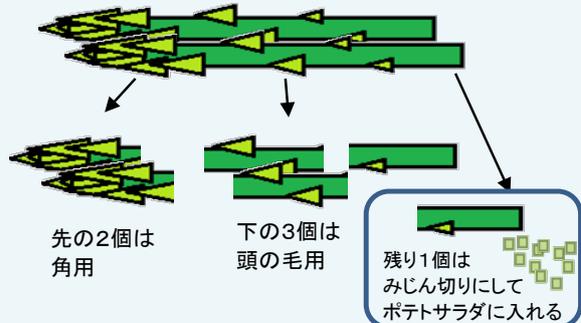
★残り半分はみじん切りにして
 ポテトサラダに入れる



※下ごしらえ②

〈材料〉 ウィナー・・・1本
 〈作り方〉 湯がいてから半分に切る

〈材料〉 アスパラガス・・・2本
 〈作り方〉 湯がいてから下図のように切る



作り方A 牛肉のしぐれ煮

〈材料〉4人分

牛肉(こま切れ) 200g
 しょうが 少々
 酒 大さじ2
 砂糖 大さじ2
 しょうゆ 小さじ4
 サラダ油 適宜

〈作り方〉

- 鍋に油を熱し、牛肉としょうがを入れて炒め、火が通ったら、酒、砂糖、しょうゆの順に加え、さっと煮る。
- 煮汁がほとんど無くなったら、肉を戻し入れ、煮汁をからめて出来上がり。

作り方B うす焼き卵

薄緑色の卵焼き

〈材料〉
 卵白・・・ 1個分
 抹茶※・・・ 少々
 砂糖・・・ 少々
 塩………… 少々
 サラダ油… 適宜

※抹茶は砂糖と先に混ぜておくとダマになりにくい

黄色の卵焼き

〈材料〉
 卵黄・・・ 1個分
 砂糖・・・ 少々
 牛乳……… 大さじ1
 塩………… 少々
 サラダ油… 適宜

〈作り方〉

- フライパンに油を熱し、それぞれうす焼き卵を作る。
- 薄緑色のうす焼きの上に黄色のうす焼きをのせて前に向かってに巻いていく。

作り方C ポテトサラダ

〈材料〉

じゃがいも 1/4個
 アスパラガス 1/3本
 にんじん 厚さ5mmの半月分
 スライスチーズ 鼻と目の光の残り分
 塩こしょう 少々
 マヨネーズ 適宜
 レタス 1枚

〈作り方〉

- レタスはさっとゆでて火を通す。
- じゃがいもはレンジで加熱してつぶして、火の通ったアスパラガス、にんじんのみじん切りと細かく切ったスライスチーズを混ぜ、塩こしょう、マヨネーズで味を調える。

他の準備材料

〈材料〉

ご飯 100g
 焼き海苔 適宜
 スライスチーズ 1枚
 桜でんぶ 少々
 角切昆布の佃煮 1枚



おやつの新故温

～おうちdeカフェ～



日本のおかしからの おやつ

だらやき

疲れている時や、活動の前に食べると
元気が出るおやつ。

1枚分
90Kcal 食塩0.0g

《材料》8枚分
 小麦粉 100g
 黒砂糖 100g
 水 100cc
 油 適宜

《作り方》

- ① 小麦粉はふるいにかけておく。
- ② なべに黒砂糖と水を入れ煮溶かし、冷ましておく。
- ③ 冷ました②の中に①を入れ滑らかになるまで混ぜる。
- ④ フライパンに油をうすく敷き、③を大さじ2杯程度流し入れ焼く。生地の上にプツプツと穴ができたならフライ返しで返し裏も焼く。



ういろう

素朴な味を楽しむ ういろうだから…
黒砂糖に変えるとコクのある黒ういろう。
ゆずのしぼり汁や、ゆかりを少し入れて
香りを楽しむこともできます。

1人分
98Kcal 食塩0.0g

《材料》8人分
 小麦粉 100g
 砂糖 100g
 片栗粉 大さじ1
 湯 300cc

《作り方》

- ① 小麦粉、砂糖、片栗粉をボールでよく混ぜ合わせ、ぬるめの湯を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ② ①をこし器で2～3回こして、お皿等に入れ、電子レンジで600wで6分程度様子を見ながら加熱する。
(加熱時間は容器、量によっても変わる。)



いばらまんじゅう

むかしは田植えが終わるとこれを作って
労をおぎらしました。いばらの葉の香りが
おいしさの秘訣です。

1個分
124Kcal 食塩0.1g

《材料》8個分
 小麦粉 100g
 A { 水 200g
 砂糖 35g
 塩 ひとつまみ
 打ち粉(小麦粉) 少々
 あん 200g
 いばらの葉 16枚

《作り方》

- ① いばらの葉は洗って水けをきる。小麦粉はふるってしておく。あんを8等分して、丸めておく。
- ② Aをなべに入れ、沸騰させる。
- ③ ふるった小麦粉に②を入れ、しゃもじで手早く混ぜる。生地がまとまったら、打ち粉をした台の上で8等分する。生地を丸く薄く伸ばしてあんを乗せ包み込む。いばらの葉ではさむ。
- ④ 蒸し器で15分程度蒸す。



栄養があって、間食にもなるおやつ。
 そんな昔から変わらない味と、新しい味で食べ比べてみませんか？
 温かかったり冷たかったり、手作りならではの味わいも楽しみましょう。
 「懐かしいね…」 「初めての味だ」 「また作って！」
 おやつのお席では楽しい会話が弾みます。



野菜を使った おやつ

じゃがいも ココロドーナツ

《材料》4人分

じゃがいも	1個
小麦粉	1カップ
ベーキングパウダー	小さじ2/3
バター	大さじ1
砂糖	小さじ2強
卵	M1個
バニラオイル	少々
揚げ油	適宜

小腹がすいたときはこれ！
 ホクホクしっとり食感も楽しい。

《作り方》

- ① じゃがいもはレンジで加熱し、熱いうちにつぶす。
- ② 小麦粉と、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。バターは室温に戻しておく。
- ③ バター、砂糖、卵、バニラオイル、じゃがいもの順に入れ混ぜ、粉類を入れてひとまとめにする。
- ④ 一口の大きさに、ココロと丸めて油で揚げる。

1人分
127Kcal 食塩0.1g



トマト白玉

《材料》4人分

ミニトマト	12個
シロップ	
砂糖	大さじ4
レモン汁	小さじ1
水	1カップ
白玉団子	
白玉粉	40g
絹ごし豆腐	60g
白玉粉	40g
絹ごし豆腐	20g
ゆでかぼちゃ	40g

湯むきしたトマトが甘いシロップとよく合います。
 かぼちゃの黄とトマトの赤が白玉の中でよく映えます。

《作り方》

- ① 鍋に分量の水、砂糖、レモン汁を入れて煮溶かしシロップを作る。
- ② トマトを湯むきし、①のシロップにつけておく。
- ③ かぼちゃは皮と種を除き、やわらかくゆでる。
- ④ 白玉粉を2等分し、1つは水を切った絹ごし豆腐とよく混ぜ、片方はかぼちゃとよく混ぜる。それぞれ耳たぶの硬さになるように練り上げる。
- ⑤ 一口大に切り分け丸め、火が通りやすいように真ん中をくぼませる。
- ⑥ 沸騰した湯の中に落とし、浮き上がったらすくいあげ冷水に取る。②に白玉団子を入れて出来上がり。

1人分
133Kcal 食塩0.0g



ごぼうチップス

《材料》4人分

ごぼう	1本
片栗粉	大さじ2
塩	少々
揚げ油	適宜

これごぼう？って思うほど食感サクサク！
 ビールのつまみにも良いですね。

《作り方》

- ① ごぼうを薄くスライスし、水にさらしておく。
- ② ①のごぼうの水を切り、片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。塩少々を振りかける。

1人分
64Kcal 食塩0.6g



この本に出てくるレシピ

P3 春の膳

- ・基本のだし汁
- ・そうめんつゆ
- ・昆布のやわらか煮
- ・かつおふりかけ

P4

- ・まめごはん
- ・鱈の南蛮漬け
- ・若竹汁

P5 秋の膳

- ・味ごはん
- ・里芋の煮ころがし
- ・法蓮草のお浸し
- ・かき玉汁

P7 伝統の味

- ・牛肉れんこんの一口ステーキ
- ・昆布巻
- ・伊達巻
- ・たつくり
- ・菊花かぶ
- ・雑煮
- ・柿ようかん

P9 四季の野菜を食べよう

- ・人参のきんぴら
- ・ニラもやし豚そぼろ炒め
- ・たたききゅうり
- ・福神漬
- ・すき焼きピーマン
- ・きのこの当座煮

P11

- ・法蓮草の洋風白和え
- ・大根葉の混ぜご飯
- ・ブロッコリーのおかか和え

P12

- ・豚肉の重ね煮
- ・春キャベツのさっと蒸し
- ・チヂミ

P13 和食朝食 ～おうちdeカフェ～

- ・煮干しだし
- ・盆汁
- ・ふた汁
- ・トマト入りだし巻き
- ・肉みそ冷奴
- ・なすとトマトのうま煮
- ・甘酢漬け
- ・スイカかんでん

P15

ちゃちゃも弁当

P16

- ・牛肉のしぐれ煮
- ・うす焼き卵（色）
- ・ポテトサラダ

P17

おやつの温故知新

- ・だらやき
- ・ういろう
- ・いばらまんじゅう
- ・コロコロドーナツ
- ・トマト白玉
- ・ごぼうチップス

P18

作ってくれた人に
感謝の気持ちを表すことば

「ごちそうさま❤️」

問い合わせ先：松阪市健康づくり課
(健康センターはるる)

〒515-0078 松阪市春日町1-19
☎20-8087

