

グループマーメイド

季節の調理体験レシピ

令和3年度



グループマーメイドは毎月2回、旬の食材を使った「季節の調理体験」を開催しています。本誌は、令和3年度に実施した調理体験をまとめたレシピ集です。

グループマーメイドの
季節のお献立

4月 健康長寿の秘訣 和食…基本の一汁三菜

- ・雑穀ごはん
- ・新ごぼうと油揚げの味噌汁
- ・醤油干しの焼き物
- ・春キャベツのおひたし
- ・桜の花のようかん

P1



5月 寿司 (巻き寿司、押し寿司、手まり寿司)

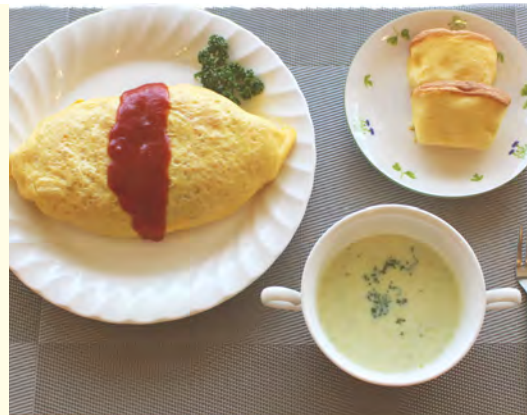
- ・鯖の押し寿司
- ・サラダ巻き寿司
- ・野菜の手まり寿司
- ・枝豆のしんじょう汁
- ・かしわもち

P3

6月 卵 魅力的な卵料理の紹介

- ・オムライス
- ・アスパラのポターージュ
- ・台湾風カステラ

P6



7月 スパイス 上手なスパイスの使い方

- ・タンドリーチキン
- ・ターメリックライス
- ・梅風味のポトフ
- ・手作りアイスと焼きバナナのシナモン風味

P8



8月 イタリア料理 手作りパンとスープ

- ・フォカッチャ
- ・フリッタータ（イタリア風オムレツ）
- ・夏野菜のミネストローネ
- ・ミディマトのカプレーゼ

P11



9月 発酵とフランス料理

日本の発酵食品を使って

- ・へしことじゃがいものキッシュ
- ・甘酒のフレンチトースト
- ・メレンゲアイス
- ・クスクスと豆のスープ

P14

10月 弁当 おいしそうな弁当作りのコツ

- ・黒豆ごはん
- ・卵焼き
- ・干し椎茸とれんこんの含め煮
- ・ずんだもち
- ・鮭の味噌マヨ焼き
- ・野菜のオリーブオイル蒸し
- ・みょうがの甘酢漬

P17



11月 行事食 地域の逸品

- ・鯛そうめん
- ・焼き鯖汁
- ・里芋の田楽味噌和え
- ・つぶあん入りきな粉もち

P20

※レシピに記載されているカロリーは1人あたりの数値です。

12月 おせち料理 小浜風に

- 小鯛の手まり寿司
- 海老の宝焼き
- クリームチーズ入り伊達巻き
- 昆布巻き
- 鱈（アジ）じゃこのれんぼ
- あんもち雑煮

P23



1月 酒粕 風味豊かな発酵食品

- 酒粕のタルタルサンドイッチ
- 酒粕のスフレチーズケーキ
- 簡単クルトン
- 酒粕と塩麴のかぼちゃポタージュ
- 酒粕のシーザーサラダ

P27

2月 小浜のごちそう 旬の地物を使って

- 若狭わかめと谷田部ねぎのうどん
- 若狭牡蠣の天ぷら
- 切り干し大根の和え物
- でっちようかん

P30



3月 鯖 3月8日「鯖の日」にちなんで

- 鯖缶の箱寿司
- 船場汁
- 根菜とへしこのサラダ
- 桜もち

P33

4月 健康長寿の秘訣

和食…基本の一汁三菜

雑穀ごはん／新ごぼうと油揚げの味噌汁
醤油干しの焼き物／春キャベツのおひたし
桜の花のようかん



雑穀ごはん 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
白米	2合	市販の雑穀1袋	30g

エネルギー：276kcal
たんぱく質：5.9g 脂質：1g
炭水化物：61g 塩分：0g

作り方

- ① 米を研ぎ、30分ほどザルにあげて水切りする。炊飯器に米と水（2合の目盛り＋50ml）、雑穀を入れ、早炊きにする。炊き上がったらよく混ぜ合わせて、完成。

新ごぼうと油揚げの味噌汁 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
新ごぼう	1本	味噌	50g
油揚げ	1/2枚	出汁用昆布	名刺サイズ1枚分
細ねぎ	1本	煮干し	10g
人参	1/3本		

エネルギー：188kcal
たんぱく質：5.8g 脂質：9.6g
炭水化物：17.1g 塩分：0.2g

下準備 出汁用昆布をサッと水洗いし、1時間前から水800mlに浸けておく。

作り方

- ① 煮干しの頭を取り、背割りにして内臓を取る（手で簡単にできる）。
- ② 昆布水に煮干しを入れ、火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、火を弱めて15分ほど煮出し、火を止めて出汁の完成。
- ③ 油揚げは湯をかけて油抜きをし、1cmほどの色紙切りにする。人参はいちょう切りに、ごぼうはさがきにして、水を張ったボウルに直接落としてアク抜きをする。細ねぎは小口切りにしておく。
- ④ ②の鍋に細ねぎ以外の具を入れて火にかけ、根菜がやわらかくなったら火を止める。味噌を出汁で溶き、全体に混ぜ合わせる。器に盛り、細ねぎを散らして完成。

醤油干しの焼き物 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
鯖の醤油干し	4切れ	ハラン	4枚

エネルギー：98kcal
たんぱく質：7.2g 脂質：5.6g
炭水化物：2.8g 塩分：0.8g

作り方

- ① 魚の皮目を上にして、コンロの中火で焼く（焦げやすいので注意）。ほど良い加減に焼けたら、皿にハランをのせ、上に魚を盛って完成。

春キャベツのおひたし 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
春キャベツ	1/4コ	A {	塩	小さじ1/3
油揚げ	1枚		みりん	大さじ1
若狭わかめ	50g (ゆでた状態で)		薄口醤油	大さじ1
塩昆布	大さじ2	かつお節	2g	

エネルギー：63kcal
たんぱく質：3.3g
脂質：2.7g
炭水化物：8.1g
塩分：1.9g

作り方

- ① かつお出汁を引く。水200mlを火にかけ、沸騰させる。沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。そのまま1～2分おき、かつお節が鍋底に沈んだら、布巾等を敷いたザルでこして、かつお出汁の完成。Aとかつお出汁150mlを合わせ、軽く沸騰させて冷ましておく。
- ② 春キャベツは芯の部分は薄切りにし、葉の部分はざく切りにする。沸騰した湯に入れ、再沸騰後、1分ほどでザルにあげる。粗熱を取ったら水気を絞っておく。
- ③ 油揚げはフライパンで両面に香ばしく焼色をつけ、1cmほどの色紙切りにする。若狭わかめは水洗いした後、サッとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルに春キャベツと油揚げ、若狭わかめ、塩昆布を入れ、①のタレでよく和える。器に盛って、完成。

桜の花のようかん 材料：4～6人分

材 料	分 量	材 料	分 量
桜の花 (塩漬け)	60g	ハーフ寒天	1本
白あん	200g	砂糖	30g
食紅	ごく少量		

エネルギー：375kcal
たんぱく質：5.1g 脂質：0.3g
炭水化物：90g 塩分：0.06g

作り方

- ① 寒天を水に浸け、やわらかくしておく。
- ② 桜の花のがく、めしべやおしべ、固い部分や茶色い部分を取り除く。流水でしっかり塩気を洗い、水300mlに15分ほど浸けておく。
- ③ 桜の花の水気を絞り(戻し汁は④で使う)、白あんと一緒にフードプロセッサーにかける。少量の水で溶いた食紅を、色を見ながら加えていく。
- ④ 寒天の水気を絞って細かくちぎる。そのあと鍋に入れ、③の戻し汁を加え中火にかける。木べらで混ぜ、沸騰したら弱火にして2分ほど煮る(寒天はしっかり沸騰させないと固まらない)。
- ⑤ ④の鍋に③の桜あんと砂糖を入れ、混ぜながら1分ほど煮て、火を止める。
- ⑥ ボウルに氷水を張って⑤を鍋ごと冷やし、粗熱が取れるまでしばらく混ぜる。水で濡らした容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。人数分に切り分け、器に盛って完成。

5月 寿司

(巻き寿司、押し寿司、手まり寿司)

鯖の押し寿司／サラダ巻き寿司
野菜の手まり寿司
枝豆のしんじょう汁／かしわもち



酢飯 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
白米	3.5合	A {	米酢 大さじ6
出汁昆布	名刺サイズ1枚分		砂糖 大さじ2と1/2
白ごま(手まり用)	大さじ1		塩 小さじ1と1/2

エネルギー：508kcal
たんぱく質：8.5g
脂質：2.4g
炭水化物：107.7g
塩分：2.3g

作り方

- ① 米を研ぎ、昆布と炊飯器の寿司の目盛りまでの水を入れ、20分ほどおいたあと、早炊きにする。Aを合わせ軽く火にかけ、寿司酢を作っておく。
- ② ①が炊き上がったら飯切り桶にあけ、寿司酢を加え、うちわで風を送りながら切るように混ぜる。冷めたら濡れ布巾をかぶせ、落ち着かせる。
- ③ 酢飯を鯖の押し寿司用(約500g) サラダ巻き寿司用(約290g)、手まり寿司用(約400g)に分けておく。手まり寿司用の酢飯に、白ごまを混ぜておく。

★酢水を用意しておく。飯切り桶など、寿司用の木製調理器具を使用するときに酢水をハケで塗っておくと、米粒がくっつきにくくなる。

鯖の押し寿司 材料：1本分

材 料	分 量	材 料	分 量
酢飯	500g	大葉	4枚
しめ鯖	半身1枚	白板昆布	1枚

エネルギー：103kcal
たんぱく質：4.3g 脂質：5.6g
炭水化物：7.8g 塩分：0.7g

作り方

- ① しめ鯖は小骨を取り除き、薄皮をむいて身の厚いところを削いでおく。
 - ② 箱に酢水(分量外)をつけ、鯖の皮目を下にして入れ、削いだ身を尻尾の足りない場所に補う。大葉を並べ、その上に酢飯を詰める。
 - ③ 上から板で押さえ、箱から外す。鯖の上に白板昆布のせ、ラップに包みしばらくおく。
- ★白板昆布は、米酢200ml、砂糖大さじ3、薄口醤油大さじ3の三杯酢(約10枚分)でさっとひと煮立ちさせ、冷ましたもの。

サラダ巻き寿司

材料：1本分

材 料	分 量	材 料	分 量
きゅうり（縦に切ったもの）	1/4本	酢飯	290g
かにかま	3本	卵	1コ
ツナ缶	50g	塩（卵焼き用）	少々
マヨネーズ（ツナ用）	大さじ1	焼き海苔	1枚

エネルギー：207kcal
たんぱく質：7.9g
脂質：6.9g
炭水化物：27.3g
塩分：1.4g

作り方

- ① 卵に塩少々を入れて溶きほぐし、長方形の卵焼き器で卵焼きを作る。冷めたら1cm角くらいの細長い形に切っておく。
- ② ツナは油切をし、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ③ 巻きすに焼き海苔を敷き、奥を2cmほどあけて酢飯を広げる。酢飯の上に、手前からきゅうり、かにかま、ツナ、卵焼きの順にのせる。
- ④ 具が崩れないように押さえながら、しっかりと巻いていく。巻き終わったらラップに包み、形を落ち着かせる。
- ⑤ しばらくおいて、海苔と酢飯が馴染んだら、包丁を酢水で濡らし、8等分に切り分ける。
★酢飯の手前を少し高くすると、巻いたときに形が決まりやすい。具は酢飯の真ん中に置き、躊躇せず手前と向こう側の酢飯の端を合わせるように、一気に巻く。

野菜の手まり寿司（パプリカ、みょうが、なす）

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
酢飯（白ごま入り）	400g	A {	米酢	大さじ2と1/3
なす（中）	1/4本		砂糖	大さじ2
赤パプリカ	1/2コ		塩	小さじ1
みょうが	2コ	オリーブオイル	適量	

エネルギー：186.8kcal
たんぱく質：3.1g
脂質：2.3g
炭水化物：36.8g
塩分：1.8g

作り方

- ① パプリカは種を取り除き、コンロで焼く。焼き目がついたら取り出し、冷めたら皮をむいて4等分に切る。みょうがは縦半分に切り、赤いほうに縦に切り込みを入れておく。
- ② Aを合わせて軽く火に掛け甘酢を作る。みょうがをサッとゆでて、熱いうちに甘酢に浸けておく（きれいな色に染まる）。
- ③ なすは斜めに5mm幅で4等分にスライスする。熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、焼き目をつける。
- ④ 酢飯1人100gを各自3等分に分け、丸く成形する。各具材を酢飯と合わせ、ラップを使って丸く握る。3種類の寿司を器に盛り完成。

枝豆のしんじょう汁 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
はんぺん	2枚 (約200g)	片栗粉	大さじ4
枝豆	15さや	出汁昆布	名刺サイズ1枚分
きくらげ (乾燥)	2g	かつお節	8g
卵	1コ	薄口醤油	大さじ1
砂糖、片栗粉	各小さじ2	塩	適量
みょうが	1コ	サラダ油	適量

エネルギー：184kcal
たんぱく質：11.8g
脂質：4.7g
炭水化物：23.9g
塩分：2g

下準備 出汁昆布はさっと水洗いし、1時間前から水800mlに浸けておく。

きくらげは水に浸けて戻しておく。

作り方

- ① 枝豆はゆでて、さやから取り出す。水で戻したきくらげを1～2mmの細切りにする。
- ② はんぺんはすり鉢ですり潰す。そこに砂糖、片栗粉、溶き卵を混ぜ合わせ、はんぺんに少しずつ加え、全体をよくすり混ぜる。
- ③ ②に枝豆ときくらげを加えて混ぜ、8等分にして丸く形を整え、薄く片栗粉をまぶす。サラダ油を加えて熱したフライパンにそれを入れ、両面をこんがり焼いてから取り出す。キッチンペーパーで余分な油を拭きとっておく。
- ④ 昆布水にかつお節を入れて火にかける。フツフツと沸いてきたら昆布とかつお節を取り出し、火を弱め15分ほど煮出す。火を止めて薄口醤油を加え、味見して薄ければ塩で調整する。
- ⑤ みょうがを千切りにしてサッと水にさらす。④の汁に③の具を入れて火にかけ、軽く沸いたら火を止める。具と汁を椀に入れ、みょうがを散らして完成。

かしわもち 材料：4コ分

材 料	分 量	材 料	分 量
上新粉	100g	砂糖	6g
こしあん	120g	かしわの葉	4枚

エネルギー：165kcal
たんぱく質：3.2g 脂質：0.3g
炭水化物：37.4g 塩分：0.1g

作り方

- ① かしわの葉は軽く水洗いをし、水気は拭き取っておく。
- ② 耐熱ボウルに上新粉と砂糖、水150mlを入れてよく混ぜ合わせ、ラップを掛けて電子レンジ600wで1分40秒加熱する。そのあと全体を丸めてラップで包み、しっかりこねる。
- ③ あんこは4等分にして丸める。生地も4等分にし、手で丸めたあと円形に伸ばし、舌のような形に成形する。あんこをのせ、ギョーザを包むように縁を閉じる。
- ④ もちを蒸し用のフキンに包み、中～強火で10分ほど蒸し器にかける。火を止めフタを取り、粗熱がとれたら葉の裏側が表面になるように包み、完成。

★もちを扱うときは、手水をつけるとうつつかない。

6月 卵 魅力的な卵料理の紹介

オムライス／アスパラのポタージュ
台湾風カステラ



エネルギー：738kcal

たんぱく質：31.8g 脂質：38.9g

炭水化物：57.7g 塩分：3g

オムライス

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
白米	1.5合	A {	塩	小さじ1/2
鶏むね肉	1枚(約240g)		コショウ	少々
玉ねぎ	1/2コ	B {	トマトケチャップ	大さじ8
マッシュルーム缶	80g(スライス)		卵	8コ
白ワイン	大さじ2	C {	牛乳	大さじ2
バター	40g		塩	少々
トマトケチャップ	お好みで	D {	コショウ	少々
パセリ	お好みで		サラダ油	適量

作り方

- ① 米を研ぎ、分量の水を入れ10分ほどおいて早炊きにする。
- ② 鶏むね肉は1cm角に切り、塩コショウを少々ふる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンを熱してサラダ油を入れ、中火で鶏むね肉を炒める。色が変わったら玉ねぎを加え、しんなりしたら、マッシュルーム、白ワインを加えてさっと炒め、Aの調味料を加える。
- ④ 余分な水分が飛んだら、温かいご飯とバターを加え、木べらで切るようにしながら炒める。全体にソースが均一に混ざったら、4等分にしておく。
- ⑤ ボウルにBを合わせ、卵液を作る。フライパンを熱し、サラダ油を引いて、卵液1人分を流し入れる。すぐに菜箸で大きく混ぜ、卵の縁だけが固まり、底の面は半熟の状態ですぐに火からおろす。
- ⑥ チキンライスを卵の真ん中に細長くのせる。卵をフライパンの端に寄せ、両端をチキンライスにかぶせる。フライパンを裏返して器に盛り、ペーパータオルで形を整える。ケチャップはお好みでかけ、パセリを盛り付けたら完成。

エネルギー：92.8kcal
たんぱく質：3.5g 脂質：4.8g
炭水化物：9.6g 塩分：1.2g

アスパラのポタージュ 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
グリーンアスパラ	160g	バター	10g
じゃがいも	1/2コ	牛乳	200ml
玉ねぎ	1/2コ	コンソメ顆粒	小さじ1
パセリ	適量	塩	小さじ1/2

作り方

- ① アスパラは根元の硬い部分を取り除き、下半分の皮をむいてざく切りにする。玉ねぎは半分に切り、繊維と直角になるように薄切りにする。じゃがいもは皮つきのまま小指程度の細切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② 水200mlを小鍋で熱し、コンソメを溶かしておく。
- ③ 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎとじゃがいもを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、②を入れ、じゃがいもがやわらかくなってきたらアスパラを入れる。中火でアスパラがやわらかくなるまで煮て、火を止める。鍋ごと氷水に浸けて粗熱を取る。
- ④ ③をフードプロセッサーにかけ、なめらかにする。再び鍋に戻して中火にかけ、牛乳を加えて味をみて塩を加える。器に注ぎ、パセリをふって完成。

台湾風カステラ 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
卵	2コ	牛乳	30ml
薄力粉	35g	サラダ油	30g
ハチミツ	12g	グラニュー糖	35g

エネルギー：194kcal
たんぱく質：4.6g 脂質：11g
炭水化物：18.2g 塩分：0.1g

作り方

- ① 牛乳を電子レンジ600wで20秒ほど温めておく。オーブンを160℃に予熱しておく。浅鍋に湯煎用の湯（約50℃）を用意し、ボウルに入れたサラダ油を温める。
- ② ボウルを2つ使用し、卵黄と卵白を分ける。卵黄のボウルに、湯煎したサラダ油とハチミツ、牛乳を加え、泡だて器で混ぜる。さらに、薄力粉をふるいながら入れ混ぜる。
- ③ 卵白をハンドミキサーで泡立て、白っぽくボリュームが出てきたら、グラニュー糖を2回に分けて加えメレンゲを作る。②の卵黄のボウルに、メレンゲを3回に分けて加える。最初の1回は、泡を潰すことを気にせずしっかり混ぜ合わせ、あとはその都度、前に加えたメレンゲが混ざりきる前に次を入れ、手早く混ぜる。生地にはムラが出ないように均一に混ぜる。型に生地を流し込み、10cmの高さから2回ほど落とす。
- ④ 深さのあるバットに布巾を敷き、約45℃の湯（①で使った湯）を張り、型をいれる。160℃に予熱しておいたオーブンで30分間焼き上げる。15分ほどして、表面が焦げそうだったら、アルミホイルをかぶせて焼く。表面を手で触り、弾力があれば焼きあがり。粗熱が取れたら型から取り出し、4等分に切り分けて完成。

7月 スパイス

上手なスパイスの使い方

タンドリーチキン/ターメリックライス
梅風味のポトフ
手作りアイスと焼きバナナのシナモン風味



エネルギー：292kcal
たんぱく質：19.2g 脂質：21.3g
炭水化物：3.3g 塩分：1.3g

タンドリーチキン

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
鶏もも肉	約450g	●カレー粉	大さじ1
●塩	小さじ1/2	●ガラムマサラ	小さじ1
●ウスターソース	大さじ1	●プレーンヨーグルト	大さじ4
●ニンニク	1片	バター	20g
●生姜	1片	ベビーリーフ	適量
●レモン汁	小さじ1		

作り方

- ① ニンニク、生姜はすりおろす。
- ② 鶏もも肉は皮を取り除き、フォークで両面に穴をあけて20等分に切る。ポリ袋に鶏もも肉を入れ、●の調味料を左上から順に加える。その都度、袋の上からよく揉み込む。
- ③ 熱したフライパンにバターの半量を入れ、②を入れる。火が通るまで中火でフタをせずに焼き、水分が飛んで両面に焦げ目がついたら、残りのバターを入れて全体に絡める。器に盛り、ベビーリーフを添えて完成。

★スパイスの役割…ガラムマサラ（香りづけ、辛みづけ）、ニンニク（香りづけ、臭み消し）、生姜（香りづけ、辛みづけ、臭み消し）

スパイスには大きく分けて4つの役割（香りづけ・辛みづけ・色みづけ・臭み消し）があります。1種類につき1つの役割ではなく、複数の役割を合わせ持っているスパイスもあります。例えば、今回ライスに使うターメリックは、色みづけだけではなく、しっかり加熱することで風味が豊かになり、香りづけの役割もしてくれます。スパイスの特性を知って、毎日の料理に活用しましょう。



ターメリックライス

材料：4人分

エネルギー：295kcal
たんぱく質：5g 脂質：4g
炭水化物：58g 塩分：0.008g

材 料	分 量	材 料	分 量
米	2合	ローリエ	2枚
ターメリック	小さじ2/3	オリーブオイル	大さじ1
パセリ	適量		

作り方

- ① 米を研ぎザルにあげ、10分ほどおいたあと、分量の水を入れる。
 - ② スイッチを入れる直前にターメリック、ローリエ、オリーブオイルを加えて軽くかき混ぜ、早炊きで炊飯する。
 - ③ ②が炊き上がったら、器に盛り、刻んだパセリをかけて完成。
- ★スパイスの役割…ターメリック（香りづけ、色みづけ）、ローリエ（香りづけ、臭み消し）、パセリ（香りづけ）

梅風味のポトフ

材料：4人分

エネルギー：196kcal
たんぱく質：5.8g 脂質：13.5g
炭水化物：12.4g 塩分：1.1g

材 料	分 量	材 料	分 量
豚バラブロック	100g	キャベツ	2枚
じゃがいも（メークイン）	1コ（100g）	玉ねぎ	1/2コ（150g）
人参	1/2本（60g）	梅干し	4コ
コンソメ顆粒	小さじ2	粒マスタード	適量

作り方

- ① 豚バラ肉は4等分に切る。じゃがいもは皮をむき、1コを8等分に、人参は皮つきのまま8等分に切る。キャベツ、玉ねぎは粗く、ざく切りにする。
 - ② 水700mlを鍋に入れ、豚バラ、人参、じゃがいもを入れ、コンソメを加え中火にかける。
 - ③ 人参がやわらかくなったら、キャベツ、玉ねぎ、梅干しを加える。10分中火で煮て火を止め、フタをして余熱で味を含ませる。器に取り分け、粒マスタードを添えて完成。
- ★スパイスの役割…マスタード（辛みづけ）

手作りアイスと焼きバナナのシナモン風味

エネルギー：147kcal

たんぱく質：2g 脂質：7g

炭水化物：21g 塩分：0.1g

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
牛乳	100ml	塩	340g
生クリーム	30ml	氷	1kg
A グラニュー糖	30g	水	100ml
スキムミルク	小さじ2	バター	12g
くず粉	3g	レモン汁	少々
バナナ	2本	シナモン	お好みで

作り方

- ① Aの材料を小鍋に入れ、よくかき混ぜる。粉末類が溶けたら、中火にかけ、泡だて器で軽く混ぜる。フツフツとしたら小さめのボウルに移し、氷水を張ったボウルに5分ほど浸けて冷やす。
- ② バナナは皮をむき、2等分にする。レモン汁を少々ふって絡める。フライパンを温めてバターを中火で溶かし、バナナを入れ、香ばしい焼き色がつくまで焼く。
- ③ 大きめのボウルに氷1kgを入れ、塩340gをかける。さらに水100mlを加え、スプーンで軽く混ぜる。②の材料が入ったボウルを氷のボウルに当てて冷やししながら、泡だて器でかき混ぜ続ける。混ぜ続けると6分くらいで凍り始める。凍った部分をかきとるように混ぜ続け、12分程度で全体が凍る。食べる直前まで、ラップをして冷凍庫で冷やしておく。器にアイスと焼きバナナを盛り、シナモンをふって完成。

★スパイスの役割…シナモン（香りづけ）

★力強く泡立てる必要はなく、手動で泡立てるのがコツ。

★氷と水だけでは0℃にしかならないが、塩が入ると氷が溶けるスピードが速くなり、0℃より低い温度になる。塩の氷点降下の作用を使って、冷凍庫に入れなくてもアイスクリームを作ることができる。

慣れないスパイスを買い、使いきれず賞味期限が過ぎてしまったことはありませんか？スパイスは特別な料理だけに使うのではなく、普段から気軽に取り入れることができます。

例えば、今回のレシピに登場するガラムマサラは、コショウのような感覚で野菜炒めの最後にひと振りしたり、唐揚げの衣に混ぜれば、ほんのりとスパイスを香らせることができます。また、シナモンのように個性が強いスパイスは、カレーに加えたり、ポタージュの最後の味付けに振ったりすることで、程良いアクセントになります。

パッと簡単に済ませたい日でも、作り慣れた料理にスパイスを加えれば、飽きることなく楽しむことができます。



8月 イタリア料理

手作りパンとスープ

フォカッチャ
フリッタータ（イタリア風オムレツ）
夏野菜のミネストローネ
ミディトマトのカプレーゼ



フォカッチャ

材料：4人分

エネルギー：426kcal

たんぱく質：10.3g 脂質：14.1g

炭水化物：60.6g 塩分：1.5g

材 料	分 量	材 料	分 量	
強力粉	330g	A {	オリーブオイル	50ml
塩	小さじ1		ドライイースト	7g
ぬるま湯	200ml		砂糖	小さじ1

作り方

- ① 強力粉に塩を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。ぬるま湯（35～40℃が目安。50℃以上になると、イースト菌が死んでしまい、膨らまないのに注意。）の中にAを加え、しっかり混ぜる。それを強力粉に一気に加え、ゴムベラでまとめていく。
- ② ある程度まとまったら、20分ほど手でこねる（最初はネバネバして手にくっつくが、徐々に手離れが良くなる）。きれいに手から離れるようになったらOK。
- ③ 生地を丸くまとめてボウルに入れ、ラップを掛けて温かいところで30分発酵させる（1.5倍～2倍くらいに膨らむ）。生地を調理台に戻し、少しこねてガス抜きをする。再び元の丸型にまとめ5分放置する。オーブンを200℃に予熱する。
- ④ ③をタテ・ヨコ20cmくらいの正方形にしていく。形がまとまったら天板にクッキングシートを敷き、生地をのせる。ハケで表面全体にオリーブオイル（分量外）を塗る。そのまま10分放置し2次発酵させる。パンの表面に、30箇所くらい指でくぼみをつけ、そこにオリーブオイルを注ぎ、200℃のオーブンで15分焼く。
- ⑤ オーブンから取り出し、粗熱が取れたら、4等分して器に盛って完成。

フリッタータ（イタリア風オムレツ）

材料：4人分

エネルギー：206kcal
たんぱく質：11.5g 脂質：11.4g
炭水化物：12.5g 塩分：0.5g

材 料	分 量	材 料	分 量
卵	4コ	A { 粉チーズ 牛乳 塩	大さじ4
じゃがいも	2コ		大さじ2
ミディトマト	2コ		一つまみ
イタリアンパセリ	適量	オリーブオイル	適量

作り方

- ① トマトをくし切りにする。じゃがいもは皮をむき、1.5cm角くらいに切り、塩（分量外）を入れた鍋でゆで、やわらかくなったらザルにあげる。水気を切って、塩を少々振る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて泡だて器でよく溶き混ぜる。さらにじゃがいもとトマトを加え、ざっと混ぜる。熱したフライパンにオリーブオイルを引いて、卵液を流し入れる。弱火にかけ縁が固まってきたら、その都度混ぜる。
- ③ 全体に固まってきたら、最後に火を強め、底に焼き色を付ける。イタリアンパセリを散らし、オリーブオイルを回しかける。4等分に切り分け、器に盛って完成。



南北に長いイタリアは、各地域で気候や風土が違い、それぞれに郷土料理があります。ナポリ料理、トスカーナ料理、ローマ料理、シチリア料理といった各地域の料理を総称して「イタリア料理」と言います。

イタリア料理の歴史は古く、紀元前の古代ローマ帝国に始まり、ローマ帝国が勢力を広げるとともに、ヨーロッパ各地に広がりました。「ヨーロッパの美味しいもののルーツはローマにあり」とも言われ、世界3大料理の1つとされているフランス料理も、イタリア料理の影響を大きく受けて発展したとされています。

古代ローマの人たちは、1日3食、コース料理にすると1食あたり2～3時間かけて食事をしていました。そのような背景からか、今でも家族や友人との食事の時間を大切にすることが多いようです。

色鮮やかなイタリア料理で、誰かとゆっくり食事を楽しみませんか？

夏野菜のミネストローネ

材料：4人分

エネルギー：94.5kcal
たんぱく質：2.4g 脂質：6.5g
炭水化物：7.4g 塩分：1.4g

材 料	分 量	材 料	分 量
トマト（大）	1コ	ニンニク	1片
なす	1/2本	コンソメ顆粒	小さじ2
玉ねぎ	1/2コ	オリーブオイル	大さじ1
ズッキーニ	1/2本	塩・コショウ	適量
ベーコン	2枚	ローリエ	1枚
ケチャップ	小さじ1	ウスターソース	小さじ2
塩	小さじ1/3	コショウ	少々

作り方

- 鍋に水500mlを入れて火にかけ、コンソメを入れて溶かしておく。
- トマトはヘタを取り、反対側に浅く十字の切り込みを入れ、熱湯に20秒ほど浸け、氷水で冷やして皮をむく。さらにトマトを粗く刻んでおく。なすは皮をむき、玉ねぎ、ズッキーニともに1cm角に切る。ニンニクはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋でオリーブオイルを熱し、弱火でニンニクを炒める。色が付いてきたら玉ねぎを入れ、3分炒めたあと、なすとズッキーニ、ベーコンを加える。だいたい火が通ったところで湯むきトマトを加える。木べらで潰しながら炒め、①のコンソメスープ、ローリエを加える。フタをして弱火で10分煮る。
- ケチャップ、ウスターソース、塩コショウで味付けをし、アクを取りながら、さらに弱火で10分ほど煮込む。器に注ぎ、好みでパセリをかけて完成。

ミディトマトのカプレーゼ

材料：4人分

エネルギー：98.8kcal
たんぱく質：4.6g 脂質：7.8g
炭水化物：2.1g 塩分：0.04g

材 料	分 量	材 料	分 量
ミディトマト	6コ	岩塩	適量
モッツアレラチーズ（小）	12コ	粗びき黒コショウ	適量
A { オリーブオイル	小さじ4	バジル	6枚
白ワインビネガー	小さじ1	爪楊枝	12本

作り方

- ボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
- トマトはヘタを取り、縦半分に切る。爪楊枝にトマト、バジル、モッツアレラチーズの順に刺す。器に並べ、①を回しかけ、岩塩と粗びき黒コショウを振りかけて完成。

9月 発酵とフランス料理

日本の発酵食品を使って

へしこじゃがいものキッシュ
甘酒のフレンチトースト
メレンゲアイス/クスクスと豆のスープ



エネルギー：206kcal

たんぱく質：7.5g 脂質：9g

炭水化物：23.3g 塩分：1.4g

へしこじゃがいものキッシュ

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
じゃがいも（男爵）	300g	ミックスベジタブル	30g
卵	2コ	パセリ	1/6本
プロセスチーズ	30g	バター	15g
粉チーズ	大さじ1と1/3	コショウ	少々
へしこ切身	10g	パン粉	適量

作り方

- ① じゃがいもはたわしで洗い、濡れたままナイロン袋に入れ、電子レンジ600Wで5分加熱する。まだ硬い場合、加熱時間を延ばす。やわらかくなったら皮をむき、マッシャーで潰す。オーブンを200℃に予熱する。
- ② へしこは糠を取り、フライパンに少量の油を入れて焼き、細かくほぐしておく。
- ③ ミックスベジタブルはサッとゆでて水切りしておく。プロセスチーズは7mm角ほどに切り、パセリはみじん切りにする。
- ④ 卵を卵黄と卵白に分ける。じゃがいも、へしこ、③の具をボウルに合わせ入れ、卵黄、粉チーズ、コショウを加える。そこに溶かしたバターを加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ 丸い紙型（直径15cm/高さ4.5cm）にクッキングシートを敷き、④を詰め入れる。形を整えて表面にパン粉をまぶし、200℃のオーブンで30分焼く。粗熱が取れたら8等分に切り分け、器に盛って完成。

★余った卵白はメレンゲアイスに使うので、冷凍庫に入れる。

甘酒のフレンチトースト

材料：4人分

エネルギー：130kcal
たんぱく質：5.2g 脂質：2.3g
炭水化物：21.9g 塩分：0.6g

材 料	分 量	材 料	分 量
バケット	厚さ1.5cmで8枚分	甘酒	大さじ5強
卵	2コ	牛乳	大さじ5強
砂糖	大さじ2	バター	15g

作り方

- ① ボウルにバケットとバター以外の材料を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。浸け液をバットに移し、切ったバケットを入れて裏表10分ずつ浸す。
- ② フライパンを中火で熱しバターを引き、バケットを入れて焼く。焼き色がついたら裏返して弱火にし、フタをしてふっくらとするまで3分焼いて完成。

メレンゲアイス（ブルーベリー）

材料：4人分

エネルギー：43kcal
たんぱく質：2.1g 脂質：0.05g
炭水化物：8.4g 塩分：0.09g

材 料	分 量	材 料	分 量
卵白（凍ったもの）	2コ	砂糖	小さじ1
レモン汁	小さじ1	ブルーベリージャム	大さじ3

作り方

- ① 凍った卵白にレモン汁を加え、ハンドミキサーで削るように少しずつかき混ぜる。練乳のような見た目になってきたら、半量の砂糖を入れ、さらに泡立てる。残りの砂糖を全て加え、角が立つしっかりとしたメレンゲにする。ブルーベリージャムを入れ、泡を壊さないように狭い範囲で混ぜ、最後に全体をさっくりと混ぜる。
- ② ボウルにラップをして、冷凍庫で1時間ほど凍らせる。食べる直前に取り出し、フレンチトーストに添えて完成。

★卵白を凍らせておくことで、短時間できめ細かいメレンゲを作ることができ、乳製品を使わなくても濃厚でクリーミーな口どけになる。

クスクスと豆のスープ

材料：4人分

エネルギー：391kcal
たんぱく質：16.3g 脂質：15.8g
炭水化物：45.2g 塩分：1.6g

材 料	分 量	材 料	分 量	
クスクス	80g	カットトマトの水煮缶	1缶	
玉ねぎ	1/2コ	ローリエ	1枚	
いんげん	8本	A {	コンソメ顆粒	大さじ1/2
ズッキーニ	1/2コ		カレー粉	小さじ2
パプリカ（赤）	1/2コ		シナモンパウダー	小さじ1/2
鶏もも肉	170g	塩	少々	
ミックスビーンズ	50g	コショウ	少々	
オリーブオイル（クスクス用）	大さじ1	オリーブオイル（炒め用）	大さじ2	
ニンニク	1片	塩麴	大さじ1と1/3	

作り方

- ① ボウルにクスクスと塩ひとつまみ、オリーブオイル大さじ1を入れ、熱湯80mlを注いでよく混ぜる。ラップをして10分待つ。
- ② ニンニクと玉ねぎはみじん切り、ズッキーニは両端を切り落とし、厚さ1cmの輪切りにする。いんげんは横4等分にする。パプリカは一口大に乱切りしておく。鶏もも肉は皮をとり、8等分にする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを引き、ニンニクを炒め、香りが出たら玉ねぎを加える。しんなりとしてきたら、鶏もも肉、他の野菜、豆類の順に炒める。水300mlとローリエを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ ③にトマトの水煮を入れ、Aを加えてひと煮立ちさせる。塩麴を入れ、味をみながら塩・コショウで調味する。クスクスを器に盛り、スープをまわりにかけて完成。



発酵とは、細菌や酵母などの微生物が、人間の体に良い物質を作り出すはたらきのことを言います。発酵食品を食べることで善玉菌を増やし腸内環境を整えることは、免疫力の調整にもつながります。代表的な善玉菌が乳酸菌やビフィズス菌で、これらを多く含む食品が発酵食品です。

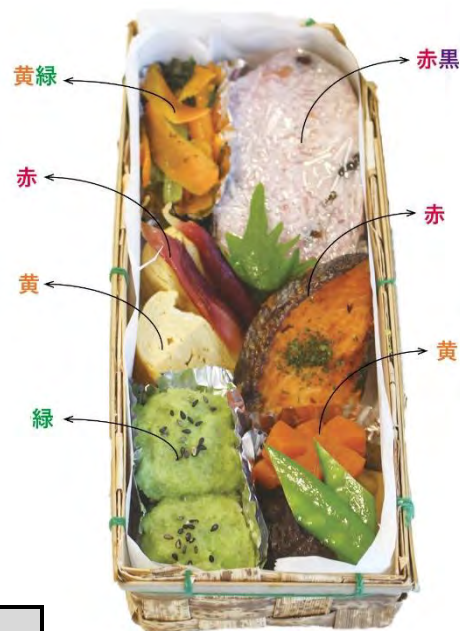
発酵食品には、「栄養価が高くなる」「旨味が増す」「保存性が高くなる」といった特徴がみられます。

昔から日本人は、季節に合わせて味噌や醤油、甘酒、漬物などの発酵食品をを仕込み、旬の食材と共に楽しむ生活を送ってきました。

10月 弁当

「おいしそうな弁当作りのコツ」

黒豆ごはん／干し椎茸とれんこんの含め煮
 鮭の味噌マヨ焼き／野菜のオリーブオイル蒸し
 みょうがの甘酢漬け／卵焼き／ずんだもち



エネルギー：310kcal
 たんぱく質：10.5g 脂質：2.6g
 炭水化物：23.25g 塩分：0.003g

黒豆ごはん 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
白米	1.7合	梅干し	2コ
もち米	0.3合	出汁用昆布	名刺サイズ1枚
黒豆	40g		

作り方

- ① 米を研ぎ、2合の目盛り+50mlの水を入れ、サッと洗った出汁用昆布を加えて30分ほど浸けておく。梅干しは1コを3等分にちぎる。(種と一緒に炊くのでとっておく。)
- ② 黒豆は洗って水気を拭き、フライパンで皮がはじけて香ばしい香りが出るまで煎る。
- ③ 炊飯器に梅干しと黒豆を入れて炊く。炊き上がったら梅干しの種と昆布を取り出し、底からさっくり混ぜ合わせて完成。

干し椎茸とれんこんの含め煮 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
干し椎茸	4コ	椎茸戻し汁	400ml
れんこん	100g	砂糖、酒、みりん、 薄口醤油	各大さじ1と1/2
人参	1/3本		
絹さや	4枚	塩	小さじ1/2

エネルギー：64.8kcal
 たんぱく質：1.4g
 脂質：0.1g
 炭水化物：13.5g
 塩分：1.9g

下準備 干椎茸を水に浸けて戻す。戻し汁は使うので残しておく。

作り方

- ① れんこんは皮をむいて5mmほどの厚さに切り(大きければ半月に)、5分ほど水にさらしてアクを抜く。干椎茸は軸を少し残して切り落とす。人参は皮をむいて厚さ1cmの丸型に切る。
- ② 絹さやはヘタを外し、両側のすじを取る。熱湯に塩と少量のオリーブオイル(分量外)を入れ、沸騰から30秒ゆでたあとザルにあげ、手早く氷水につける(色止め)。
- ③ 鍋に分量の戻し汁を入れ、椎茸、人参、れんこんを加えて強火で煮立てる。沸いてきたら弱火にし、調味料を加え、空気穴をあけた紙フタをして7~8分煮る。煮えたら火を止め、鍋ごと氷水を張ったボウルに冷やし入れる。盛り付け時に絹さやを添えて完成。

鮭の味噌マヨ焼き

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
鮭切り身	4切れ	A {	卵黄	1/2コ
サラダ油	適量		五徳味噌	小さじ1
乾パセリ	少々		マヨネーズ	大さじ1

エネルギー：92kcal
たんぱく質：9.39g 脂質：5.4g
炭水化物：0.7g 塩分：0.2g

作り方

- ① 鮭の水気をよく拭き取り、全体に薄くサラダ油を塗る。
- ② Aの材料をムラなく混ぜ合わせる。オーブンを180℃に予熱する。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に鮭を並べ、片面にだけ②を塗り、オーブンで10分焼く。仕上げに乾パセリをふりかけて完成。

野菜のオリーブオイル蒸し

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
ほうれん草	1株	オリーブオイル	大さじ1
人参（縦半分）	1/2本	塩	少々
粗びき黒コショウ	少々		

エネルギー：37.5kcal
たんぱく質：0.4g 脂質：3.1g
炭水化物：2.1g 塩分：0.3g

作り方

- ① ほうれん草は長さ3cmに切る。人参は皮をむいて細切りにし、長さを3等分に切る。
- ② 鍋に野菜を入れ、塩とオリーブオイルを全体にかけて混ぜる。フタをして中火で蒸し煮にする。野菜に火が通ったら粗びき黒コショウをかけて完成。

みょうがの甘酢漬け

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
A {	酢	みょうが	2本
	砂糖		
	塩		
	大さじ2と1/3		
	大さじ2		
	小さじ1		

エネルギー：21kcal
たんぱく質：0.04g 脂質：0.003g
炭水化物：5g 塩分：1.5g

作り方

- ① Aを合わせて軽く火に掛け甘酢を作る。みょうがをサッとゆでて、熱いうちに甘酢に浸ける。みょうがを取り出し、キッチンペーパーを使って水気をぎゅっと絞る。縦半分に切って完成。

卵焼き

材料：4人分

エネルギー：68.8kcal
たんぱく質：5.6g 脂質：4.6g
炭水化物：0.3g 塩分：0.4g

材 料	分 量	材 料	分 量
卵	3コ	薄口しょうゆ	小さじ1
かつお出汁	大さじ1		

下準備 かつお出汁をとっておく。

作り方

- ① ボウルに材料を合わせ、卵の白身を切るように混ぜ合わせる（こしがなくなるので混ぜすぎない）。
- ② 卵焼き器を中火で熱し、サラダ油（分量外）を含ませたキッチンペーパーで全体になじませる（小皿に油を入れておくと作業がしやすい）。十分に熱してから卵液をお玉に一杯流し入れ、半熟状になったら奥から手前に向かって巻き、巻いた側を奥に送る
- ③ ②の作業を繰り返し、卵液がなくなるまで巻いていく。焼き上がったら巻きすで冷まし、4等分に切って完成。

ずんだもち

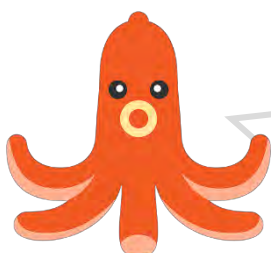
材料：4人分

エネルギー：41kcal
たんぱく質：1.26g 脂質：0.6g
炭水化物：7.7g 塩分：0.2g

材 料	分 量	材 料	分 量
白米	0.1合（15g）	砂糖	30g
もち米	0.4合（60g）	塩	少々
冷凍枝豆	200g	黒ゴマ	少々

作り方

- ① 白米、もち米は研いで30分水に浸け、早炊きにする。（水の量0.5合の目盛りに合わせる。）
- ② 枝豆は鍋に水を多めに入れ、冷凍のまま火に掛ける。沸いてきたら1分そのまま加熱しザルに上げる。粗熱が取れたらさやから豆を取り出し、薄皮もむく。枝豆をフードプロセッサーにかけ、砂糖を加えさらに攪拌する。
- ③ ①が炊き上がったら10分ほど蒸らし、塩を入れて混ぜ合わせる。すりこぎで半潰しにして、もちを作る。もちを4等分にし、丸く形を整え②の衣をつけ、上に黒ゴマを飾って完成。



弁当を開けたとき、美しく美味しそうに見せる食材の彩りや盛り付けは、とても大切です。白・赤・黄・緑・黒の五色の食材を組み合わせると、栄養価のバランスが良くなるほか、美味しそうに見える心理的効果があります。弁当作りのコツをつかみ、お昼が待ち遠しくなるような弁当を作りましょう。

11月 行事食 地域の逸品

鯛そうめん／焼き鯖汁
里芋の田楽味噌和え
つぶあん入りきな粉もち



鯛そうめん

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
A {	醤油	100ml	連子鯛	4尾
	酒	240ml	乾そうめん	200g (1人50g)
	みりん	120ml	生姜	10g (5g x 2)
	砂糖	大さじ2	細ねぎ	2本
	水	240ml		

エネルギー：174kcal
たんぱく質：6.3g
脂質：0.7g
炭水化物：25.6g
塩分：2g

下処理 鯛のエラ、内臓、ウロコを取り除いて、お腹の中をきれいに洗い、キッチンペーパーを使って水気を拭き取っておく。

作り方

- ① 鯛の表側に斜めの切れ目を一本入れる（火を通りやすくし、味をしみ込みやすくする）。生姜は皮つきのまま、マッチ棒程度の細切りにする。Aの調味料を合わせておく。細ねぎを小口切りにしておく。
- ② フライパンを2つ用意し、2尾ずつ小鯛と生姜を入れAを注ぐ（魚の頭が左になるように入れる）。フライパンを中火にかけ、煮汁を魚にかけながら15分ほど煮る。鯛の頭を左にし、形を崩さないように器に盛り付ける。軽く煮汁を回しかける。
- ③ そうめんを固めに湯がき、ザルにあげて水で粗熱を取ったあと、水を流しながらもみ洗いする。鯛の煮汁でそうめんを軽く煮付け、②の器に添える。ねぎを散らして完成。（そうめんを煮つけるとき、煮汁が濃い場合は水で薄める。）

★鯛は、誕生100日目の“お食い初め”から、人生の節目やお祝いの膳にのぼる、おめでたい魚。

エネルギー：119kcal
たんぱく質：9g 脂質：4.6g
炭水化物：10.1g 塩分：1.9g

焼き鯖汁 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
焼き鯖	1/2尾	出汁用昆布	名刺サイズ1枚分	
焼き麩	8コ	A {	砂糖	大さじ1/2
大根	縦2cm分		塩	小さじ1と1/2
椎茸	1枚		醤油	大さじ1
人参	1/3本	生姜（皮付）	3枚程度（薄切り）	
木綿豆腐	1/4丁	谷田部ねぎ	1/2本	

下準備 出汁用昆布をサッと洗い、1時間前から水800mlに浸けておく。

作り方

- ① 焼き鯖の身を取り、頭・中骨・尾っぽを鍋に入れ、準備しておいた昆布水も加えて火にかける。
- ② 人参と大根は短冊切りにし、木綿豆腐はさいの目切り、椎茸は薄切り、ねぎは小口切り、生姜は千切りにする。麩は水でふやかす。①で割いた焼き鯖の身を、大きめにほぐしておく。
- ③ 鍋から昆布、焼き鯖の頭などを取り出し、大根、人参、椎茸を入れて火にかける。火が通ってきたら、豆腐・焼き鯖・麩（水分をしぼる）を加え、Aの調味料と生姜を入れて、ひと煮立ちさせる。火を止める直前にねぎを加え、器に盛って完成。

★たくさんの具にほぐした焼き鯖を入れた汁物で、精進明けに食べる。焼き鯖の頭や骨も、余すことなく出汁に使う。

エネルギー：145kcal
たんぱく質：4.1g 脂質：2.1g
炭水化物：28.4g 塩分：1.9g

里芋の田楽味噌和え 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量	
里芋	500g	A {	五徳味噌	大さじ2弱
薄口醤油	大さじ1と1/2		砂糖	大さじ2
すりごま	大さじ1と1/2		みりん	大さじ1
出汁	適量		きざみゆず（チューブ）	小さじ1/2

作り方

- ① 里芋は洗い、一周ぐるりと切れ目を入れる。耐熱容器に里芋を入れ、水をひとまわしかけ、ラップをして電子レンジ600wで4～5分加熱する。熱いうちに皮をむき、大きい場合、食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に里芋と、芋がかぶるくらいの出汁、薄口醤油を入れ、中火で煮て薄味をつける。
 - ③ Aを合わせて田楽味噌を作る。そこに里芋とすりごまを入れ、絡ませて完成。
- ★冬のごちそうとして、客料理や報恩講などで作られる。また里芋は、親芋から小芋、孫芋がどんどんできるので、子孫繁栄の縁起ものとして祝い事に作られる。

エネルギー：211kcal
たんぱく質：7.12g 脂質：2.3g
炭水化物：40.8g 塩分：0.2g

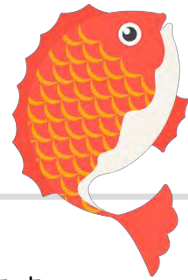
つぶあん入りきな粉もち 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
もち米	0.7合	A { きな粉 砂糖 塩	大さじ4
うるち米	0.3合		大さじ2
つぶあん	120g		ひとつまみ

作り方

- ① もち米とうるち米は洗い、1時間以上水に浸けて炊く。水加減は通常の炊飯の量にして、早炊きで炊く。
- ② つぶあんを4等分し、丸めておく。
- ③ 米が炊き上がったら、すりこぎで米粒がくっつくくらいまでつく。塩少々（分量外）を入れる。4等分にとり、もち広げて②のあんを入れて包む。
- ④ Aを合わせたきな粉をからめて完成。

★春はぼたもち、秋はおはぎと言う。五穀豊穰と収穫を祝い、お供えに作られたおもち。とても大きいのが田舎風。



小浜の行事食には、鯛や鯖などの魚を使ったものが多くあります。

例えば「焼き鯖汁」は、新保区に伝わる伝承料理です。かつて、9月の秋祭りに1人1本ずつ焼き鯖が用意され、このとき残った焼き鯖をさらに美味しくいただくために、貝沢山のすまし汁にアレンジされました。

また、連子鯛とそうめんをさっと煮付けた「鯛そうめん」は、祭りやお祝いのときに食べる小浜の行事食のひとつです。一方で、西津地区の方にとっては、普段からよく食べるお馴染みの家庭料理でもあるそうです。特に小浜で連子鯛の水揚げが増える秋は、食卓にのぼる回数も自然と多くなるということです。

12月 おせち料理 小浜風に

小鯛の手まり寿司／海老の宝焼き
 クリームチーズ入り伊達巻き／昆布巻き
 鰯（アジ）じゃこのれんぼ／あんもち雑煮



小鯛の手まり寿司 材料：12コ分

材 料	分 量	材 料	分 量
米	1.5合	小鯛のささ漬	12枚
A	米酢	大さじ3	わさび
	砂糖	小さじ2	白ごま
	塩	小さじ1/2強	出汁用昆布
			名刺サイズ1枚分

エネルギー：223kcal
 たんぱく質：6.3g
 脂質：1g
 炭水化物：44.8g
 塩分：2.3g

作り方

- ① 米を研ぎ、分量の水と昆布を入れて20分ほどおいたあと、早炊きにする。Aを合わせ軽く火に掛け、寿司酢を作っておく。
 - ② 炊き上がったご飯を飯切り桶に移し、Aと白ごまを入れ、うちわで冷ましながら切るように混ぜる。酢飯を4等分（1人分約126g）にする。
 - ③ 1人分の酢飯を3等分（1コ約42g）にする。ラップを広げて酢飯1コ分をのせ、小鯛にわさびを少量つけ、丸く形を整えて握る。ハランの上に1人3コずつ盛って完成。
- ★酢水を用意しておく。飯切り桶など、寿司用の木製調理器具を使用するとき酢水をハケで塗っておくと、米粒がくっつきにくくなる。

海老の宝焼き 材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
冷凍海老（頭付き）	4尾	A	卵黄
酒	小さじ1		マヨネーズ
塩	少々		プロセスチーズ
人参	少々		黄パプリカ
			1/2コ
			大さじ2
			15g
			10g

エネルギー：89.5kcal
 たんぱく質：25.2g
 脂質：26.1g
 炭水化物：2.5g
 塩分：1.3g

作り方

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。海老は殻付きのまま背開きにして背ワタを取り、包丁でたたいて平らにし、軽く酒、塩で下味を付ける。
- ② プロセスチーズ、黄パプリカは粗みじん切りにし、Aを混ぜ合わせておく。人参もみじん切りにしておく。
- ③ クッキングシートに①を並べ、A、人参の順にかけ、180℃のオーブンで7～8分焼く。仕上げにパセリをふりかけ、器に盛って完成。

エネルギー：90.8kcal
たんぱく質：11.5g 脂質：10.6g
炭水化物：24.1g 塩分：1g

クリームチーズ入り伊達巻き 材料：1本分

材 料	分 量	材 料	分 量
卵	4コ	A { 酒	大さじ3/4
	+海老の宝焼きで余った卵		薄口しょうゆ
はんぺん	1枚	みりん	大さじ2
クリームチーズ	50g		砂糖

作り方

- ① オーブンを200℃に予熱しておく。クリームチーズは1cm角に切る。
- ② ボウルに卵と一口大にちぎったはんぺん、Aを加えざっくり混ぜ合わせ、フードプロセッサーにかける。型にクッキングシートを敷いて卵液を流し込み、200℃のオーブンで15分焼く。焼き加減をみて加熱時間を調整する。
- ③ 巻きすをぬれ布巾で拭いておく。焼き上がったら、焼き目のある面を下にして巻きすにのせ、両側に浅く切り込みを入れる（両手前1/3の地点・巻きやすくするため）。手前2cmのところにクリームチーズを横一列に並べ、さらに1cmほど空けてもう1列並べる。
- ④ 熱いうちにきつめに巻く。巻きすごと輪ゴムで3箇所とめて、立てて冷ます。完全に冷めたら巻きすを外し、両端を切り落として、4等分に切り分け完成。

★江戸時代から伝わる正月料理。昔は上流階級の人しか食べられない憧れの料理だった。

昆布巻き 材料：8本分

材 料	分 量	材 料	分 量
早煮昆布	20g	酒	大さじ1と2/3
干びょう	7g	砂糖	30g
ソフトにしん（ハーフ）	4枚	醤油	大さじ1と1/3強
米酢	大さじ1	昆布水	300ml

エネルギー：66kcal
たんぱく質：3.9g
脂質：0.7g
炭水化物：13.3g
塩分：1.3g

下準備 早煮昆布を水に浸けてしんなりさせておく（15分程度）。

作り方

- ① 早煮昆布の水気を拭く。昆布水はとっておく。キッチンバサミを使い、昆布を縦8cm、幅15cm程度に8本分切り揃える。干びょうは長いまま水でさっと洗い、塩（適量）でもむ。水洗いして水に浸けておく。やわらかく戻ったら、太いものは縦半分にする。
- ② ソフトにしんは中骨にそって縦半分に切り、親指くらいの大きさにして8コ作る。にしんを芯にして昆布を巻き、それを干びょうで結び昆布巻を作る。同じものを8本作る。
- ③ 小さめの鍋に昆布巻きの結び目を下にして並べ、昆布水、米酢、酒を加え、クッキングシートで落としブタをして中火で煮る。アクを丁寧に取り除きながら、20分ほど煮る。
- ④ 砂糖と醤油を加え、煮汁が少なくなるまでコトコト煮る。1人2本ずつに分けて完成。

★「よろこぶ」の語呂合わせと、「養老昆布」とも書けることから、お祝いと不老長寿の意味がある、おせち料理の定番。

鰯(アジ)じゃこのれんぼ

材料：4人分

エネルギー：71kcal

たんぱく質：4g 脂質：3g

炭水化物：6.8g 塩分：0.2g

材 料	分 量	材 料	分 量	
鰯じゃこ	20g	みりん	大さじ2/3	
大根	1/5本(170g)		醤油	大さじ1と2/3
人参	1/3本(55g)	A	酒	大さじ2/3
板こんにゃく	1/4袋		砂糖	大さじ2/3
ごま油	大さじ1/2	一味唐辛子	少々	

作り方

- ① フライパンにごま油を入れ、中火で鰯じゃこをさっと炒めて取り出す。
 - ② 大根、人参は皮をむいて短冊に切り、下ゆでして水気をきる。板こんにゃくも短冊に切り、下ゆでして水気をきる。
 - ③ ②の根菜とこんにゃくをフライパンでよくから炒りし、水分が飛んだら①の鰯じゃことAの調味料加えて味付けし、仕上げに一味唐辛子を軽く振って完成。
- ★「れんぼ」は若狭地方のおせち料理で、冬の郷土料理としても親しまれている。良いことが続きますように、との願いから「連宝」と書き、それが訛ったと言われている。今回は鰯じゃこを使用しているが、普通の煮干しや、正月は田作りを使って作る。



昔は3月3日、5月5日のような節句の料理を「おせち」と呼んでいましたが、今はごちそうの多い正月料理のことを「おせち」と言います。正月のおせち料理の主役は雑煮です。雑煮を作るときの火を汚さないように、前もって料理を作りおきしておくことから、おせち料理が作られてきました。

おせち料理は地域や各家庭によって、作る料理、重箱への詰め方、重箱の数も違います。

あんもち雑煮（讃岐の雑煮）

材料：4人分

エネルギー：173kcal

たんぱく質：6.2g 脂質：1.1g

炭水化物：33.6g 塩分：1.2g

材 料	分 量	材 料	分 量
白玉粉	100g	大根	縦2cm分
こしあん	80g	人参（上の太い部分）	1/3本
片栗粉	適量	白味噌	70g
出汁用昆布	名刺サイズ1枚分	青のり	適量
かつお節	10g	かつお節（トッピング）	適量

下準備 出汁用昆布をサッと洗い、1時間前から水800mlに浸けておく。

作り方

- ① 出汁を引く。下準備しておいた昆布水弱火より少し強い火にかけ、10分ほどかけて沸騰直前まで加熱する。沸騰する前に昆布を取り出し、一度しっかり沸騰させる。火を止めて出汁用かつお節を入れ、鍋を中火に掛けて再沸騰させる。沸騰してきたら弱火にし、3分ほど加熱してからかつお節をこす。
 - ② あんもちを作る。耐熱ボウルに白玉粉と水180mlを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ600Wで3分30秒加熱する。一旦取り出してゴムベラで混ぜ、もち状になってなければ1分加熱し、もちもちになるまでよく混ぜる。もちの粗熱が取れたら、手にたっぷり片栗粉を付け、4等分にして丸く広げる。
 - ③ こしあんも4等分してもちで包む。あんもちの完成。
 - ④ 大根、人参は皮をむき、大根は7～8mmの厚さの半月、人参も同様に7～8mmの輪切りにする。それぞれ下ゆでする。
 - ⑤ 鍋に出汁と根菜を入れ、火にかける。根菜がやわらかくなったら一旦火を止め、出汁で白味噌を溶き入れる。食べる直前に再度軽く火にかける。
 - ⑥ 椀にあんもちを入れ、⑤の汁を注ぐ。かつお節、青のりを上にまぶして完成。
- ★「あんもち雑煮」は白味噌仕立ての味噌汁に大根、人参、あん入りの丸もちを入れた香川県讃岐の郷土料理。

1月 酒粕 風味豊かな発酵食品

酒粕のタルタルサンドイッチ
 酒粕のスフレチーズケーキ
 簡単クルトン
 酒粕と塩麹のかぼちゃポタージュ
 酒粕のシーザーサラダ



板粕を戻す（4人分/100g程度）

酒粕を手でちぎり、熱湯に2分つけてふやかす。
 湯を捨て、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。

酒粕のタルタルサンドイッチ

材料：4人分

エネルギー：434kcal
 たんぱく質：20.4g 脂質：20.9g
 炭水化物：41.3g 塩分：2.5g

材 料	分 量	材 料	分 量	
サンドイッチ用パン	8枚	A {	酒粕	10g
アボカド	1コ		マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	小さじ2	}	粒マスタード	小さじ2
玉ねぎ	1/3コ		塩	小さじ1/2
冷凍むき海老	12尾		コショウ	少々
卵	2コ		バター（室温に戻す）	20g
トマト	1コ		レタス	4枚

作り方

- ① 固ゆで卵を作る。卵の尖っていない方に、軽くヒビを入れる。沸騰した鍋に、卵をお玉でそっと入れて12分ゆでる。ゆで上がった後、冷水に放ち冷ましておく。
- ② アボカドは種を取り、皮をむいて2cm角にしてレモン汁を絡める。玉ねぎはみじん切りにし、塩少々を振ってもみ込み、水気をしっかり絞る。ゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ③ フードプロセッサーに②とAの調味料を入れて、アボカドタルタルソースを作る。
- ④ 冷凍むき海老は塩ゆでし、塩ひとつまみと、オリーブ油小さじ2を絡める。
- ⑤ トマトを8枚に薄切りする。レタスはのせやすい大きさにちぎる。
- ⑥ 温めた包丁でパンを横半分に切る。下になる面に有塩バターを塗る。そこにレタス、トマト、③のソース、海老の順にのせ、片方のパンをかぶせて完成。

酒粕のスフレチーズケーキ

材料：4コ分（直径10cmココット）

エネルギー：188kcal

たんぱく質：5.8g 脂質：9.6g

炭水化物：17.1g 塩分：0.2g

材 料	分 量	材 料	分 量
酒粕	50g	薄力粉	30g
牛乳	50ml	卵	1コ
クリームチーズ	50g	グラニュー糖	30g
無塩バター	15g	仕上げ用粉砂糖	適量

作り方

- ① オーブンを150℃に予熱しておく。卵を卵黄と卵白に分ける。湯煎焼きにするときの湯を用意しておく。
- ② 鍋に酒粕、クリームチーズ、牛乳、無塩バターを入れて中火にかけ、沸騰直前まで温めて火からおろし、人肌の温度まで粗熱を取る。
- ③ メレンゲを作る。ボウルに卵白を入れてハンドミキサーで泡立て、グラニュー糖を3回に分けて入れ、つやが出て角が立つまで泡立てる。
- ④ ②に卵黄を入れて泡だて器で混ぜ、薄力粉をふるい入れる。メレンゲを1/3程度入れ、ゴムベラでしっかり混ぜ合わせたら、残りを入れてさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を耐熱容器に流し入れ、天板にのせて底から1cm湯を張り、150℃のオーブンで20～30分、中まで火が通り表面に焼き色がつくまで焼く。粗熱が取れたら、茶こしで粉砂糖をふるい完成。

簡単クルトン（ポタージュとサラダ用に）

材料：4人分

エネルギー：39kcal

たんぱく質：1g 脂質：1.5g

炭水化物：5.3g 塩分：0.1g

材 料	分 量	材 料	分 量
食パン（8枚切り）	1枚	オリーブオイル	大さじ2

作り方

- ① 食パンを1cm角のサイコロ型に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火で食パンがカリッとするまで炒め、塩少々（分量外）をかけ、完成。

米・麴・酵母由来の機能性成分が濃縮されている酒粕は、百薬の長と呼ばれるほど栄養価の高い食品です。毎日の食事に気軽に取り入れ、美味しく健康的な年初めを迎えましょう。



酒粕と塩麴のかぼちゃポタージュ

材料：4人分

エネルギー：220kcal

たんぱく質：6.5g 脂質：7.8g

炭水化物：30g 塩分：1.1g

材 料	分 量	材 料	分 量
かぼちゃ	300g	酒粕	大さじ1と1/2
玉ねぎ	1/2コ	塩麴	大さじ2
ニンニク	1片	オリーブオイル	大さじ1
牛乳	200ml	塩コショウ	少々

作り方

- ① ニンニクと玉ねぎはみじん切りにする。かぼちゃは皮をむき、2cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルとニンニク、玉ねぎを入れ、火にかける。玉ねぎがやや透明になってきたら、かぼちゃを加えて炒める。
- ③ 鍋に水300mlと酒粕を加え、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。かぼちゃがやわらかくなったなら火を止め、粗熱をとる。
- ④ ③をミキサーにかけ、なめらかになったら牛乳を入れて温める。仕上げに塩麴を入れ、塩コショウで味を調える。器に注ぎ、パセリとクルトンをのせて完成。

酒粕のシーザーサラダ

材料：4人分

エネルギー：75kcal

たんぱく質：3g 脂質：2.4g

炭水化物：10.4g 塩分：0.5g

材 料	分 量	材 料	分 量
酒粕（お好みで調整）	小さじ1	レタス	4枚
白味噌	大さじ1	ミディトマト	4コ
酢	大さじ1	クルトン	適量
A { すりおろしニンニク	小さじ1		
ヨーグルト	大さじ3		
粉チーズ	小さじ2		
粗びき黒コショウ・塩	適量		
バジル	適量		

作り方

- ① レタスは5cm角にちぎり、ミディトマトは4等分に串切りする。
- ② Aを上から順に混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。皿に野菜とクルトンを盛り、食べる直前にドレッシングを回しかけて、完成。

2月 小浜のごちそう

旬の地物を使って

若狭わかめと谷田部ねぎのうどん
若狭牡蠣の天ぷら
切り干し大根の和え物／でっちようかん



若狭わかめと谷田部ねぎのうどん 材料：4人分

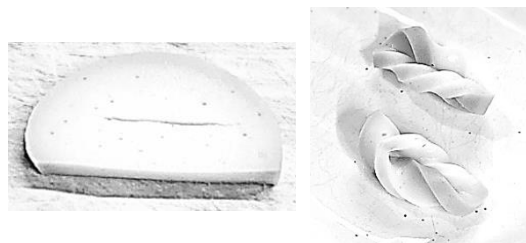
材 料	分 量	材 料	分 量	
うどん	4玉 (600g)	削り節 (混合節)	20g	
若狭わかめ	1/3袋	煮干し	20g	
谷田部ねぎ	2本	A {	みりん	大さじ3
かまぼこ	1/3本		酒	大さじ5弱
水	1200ml		薄口醤油	大さじ4弱
出汁用昆布	名刺サイズ1枚分		塩	小さじ1/2

エネルギー：347kcal
たんぱく質：12.4g
脂質：1.2g
炭水化物：71.2g
塩分：7.7g

下準備 出汁用昆布をサッと洗い、1時間前から水1200mlに浸けておく。
煮干しの頭を取り、背割りにして内臓を取っておく。

作り方

- ① うどんつゆを作る。準備しておいた昆布水に、削り節と煮干しを入れて火にかける。フツフツと沸いてきたら昆布を取り出し、火を弱め15分ほど煮出す。火を止め、薄口醤油、塩を加える（塩は味見をしながら調整する）。
- ② 生わかめを水洗いして食べやすい大きさに切り、サッと湯引く（茎は薄切りにする）。谷田部ねぎは斜め切りにする。
- ③ かまぼこは薄切りを8枚とり、中央に横2cmの切り込みを入れる。切り込みに一片を入れてねじ込み、形を整えて完成。



- ④ ※麺がのびるので、他の料理が出来上がってきたところに作業する。
うどんつゆに谷田部ねぎを加え温める。軽く沸く程度の火加減を保ち、同時に大きめの鍋に麺用の湯を火にかける。沸騰したらうどんを入れて温め、しっかり湯切りをして器に盛る（湯を多めに沸かし器を温めておくと良い）。わかめ、谷田部ねぎ、かまぼこを盛り、あつあつのつゆをかける。好みに七味唐辛子をふっていただく。

若狭牡蠣の天ぷら

材料：4人分

エネルギー：291kcal
たんぱく質：3.5g 脂質：26g
炭水化物：9.8g 塩分：0.5g

材 料	分 量	材 料	分 量
若狭牡蠣（むき身）	8コ	天ぷら粉	40g
大葉	8枚	レモン	1/2コ

作り方

- ① 牡蠣を軽く洗い、しっかり塩味がする塩水でサッと湯引きする。キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ② サラダ油（分量外）を170℃に予熱する。
- ③ 天ぷら粉に水60mlを加えて衣をつくる。牡蠣に衣を少量つけ、接着剤がわりにして大葉で巻いていく。必要なら、巻き終わりを楊枝で止める。
- ④ ③に衣をつけて揚げる（温度が下がるので一度に多く入れすぎない）。レモンを4等分に切り、天ぷらを盛り付けた皿に添えて完成。

切り干し大根の和え物

材料：4人分

エネルギー：48.8kcal
たんぱく質：20g 脂質：1.4g
炭水化物：7.7g 塩分：1g

材 料	分 量	材 料	分 量	
A {	砂糖	大さじ2/3強	切り干し大根	20g
	塩	小さじ1/3	若狭わかめ	1/3袋
	酢	大さじ2強	かにかま	3本
	出汁	小さじ2		
	ごま油	小さじ1と1/2		

下準備 切り干し大根は、かぶるくらいのぬるま湯に20分程度浸けておく。

作り方

- ① 湯を沸かし、切り干し大根を1分ほどゆでる。ザルにあげ、しっかり絞って食べやすい長さに切る。
- ② 生わかめは水洗いをしてさっと湯引いて細かく切り、茎は薄く切る。かにかまを手で裂く。
- ③ ボウルにAを入れて合わせ酢を作り、切り干し大根、わかめ、かにかまを和えて完成。

でっちようかん

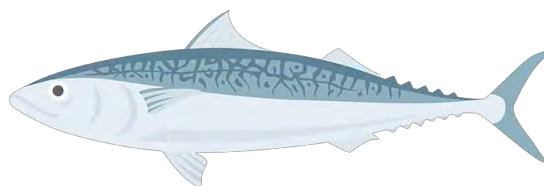
材料：4人分

エネルギー：137kcal
たんぱく質：6.15g 脂質：0.4g
炭水化物：27.6g 塩分：0.008g

材 料	分 量	材 料	分 量
こしあん	250g	砂糖	40g
寒天（ハーフサイズ）	1本		

作り方

- ① 寒天を水に浸け、やわらかくしておく。
- ② 寒天の水気を絞って細かくちぎる。そのあと鍋に入れ、水350mlを加え中火にかける。木べらで混ぜ、沸騰したら弱火にして2分ほど煮る（寒天はしっかり沸騰させないと固まらない）。
- ③ ②にこしあんと砂糖を加え、混ぜながら1分ほど煮て火を止める。
- ④ ボウルに水を張り③を鍋ごと冷やし、粗熱が取れるまでしばらく混ぜる。
- ⑤ 水で濡らした容器にようかんを流し入れ、冷蔵庫で固める。
- ⑥ 固まったら、食べやすい大きさに切り分けて完成。



御食国（古代、朝廷に食材を献上した国）の歴史を持つ小浜には、四季折々の美味しいものがたくさんあります。まず思い浮かぶのは、「若狭」を冠する若狭ぐじに若狭かれい、若狭ふぐなどの高級魚。また小浜市のシンボルである「鯖」を使った、浜焼き鯖に鯖の醤油干し、鯖寿司にへしこ、なれずしなどの名産品。にしんのすしやいさざも他にはない魅力的な食べ物です。

今回は小浜の特産品の中から、旬の若狭牡蠣と生わかめ、谷田部ねぎにスポットを当てました。旨みと栄養がぎっしり詰まった若狭牡蠣に、つるっと絹のような生わかめ、甘みを増した谷田部ねぎのおいしさも格別です。そしてデザートには、福井県の冬の定番でっちようかんです。

旬の地物を使い、小浜のごちそうを堪能しましょう。

3月 鯖

3月8日「鯖の日」にちなんで

鯖缶の箱寿司／船場汁
根菜とへしこのサラダ／桜もち



鯖缶の箱寿司

材料：4人分

材 料	分 量	材 料	分 量
鯖水煮缶	約140g	酒	大さじ2/3
大葉	3枚	醤油	大さじ1/2
白ごま	適量	B { 砂糖	小さじ1/2
米	1.5合	みりん	大さじ1/2強
米酢	大さじ4	出汁用昆布	名刺サイズ1枚分
A { 砂糖	大さじ4	ガリ（生姜甘酢漬）	適量
塩	小さじ1		

エネルギー：235kcal
たんぱく質：9.8g
脂質：4.2g
炭水化物：37.2g
塩分：2.7g

作り方

- ① 米を研ぎ、分量の水と洗った出汁用昆布を加え、15分おいて早炊きする。
- ② Aを軽く火にかけて、寿司酢を作っておく。
- ③ 鯖の水煮缶は水気をよく切っておく。Bの調味料を合わせておく。フライパンに鯖を入れ、ほぐしながら炒め、ある程度の汁気を飛ばし、Bを入れてさらに炒り、鯖そぼろを作る。
- ④ ご飯が炊き上がったらすぐに寿司酢を加え、うちわであおぎながら木べらできるように混ぜ合わせる。粗熱が取れたらラップをしておく。
- ⑤ 木の箱型にハケで酢水を塗り、半量の酢飯を入れ、その上に③の鯖とガリ、大葉を並べ、その上に残りの酢飯をいれしっかり押す。型から出してラップを巻いて、しばらく馴染ませる。
- ⑥ 寿司の上に白ごまをまぶし、4等分に切り分け、それを横半分に分けて完成。

船場汁

材料：4人分

エネルギー：120.8kcal

たんぱく質：5.6g 脂質：7.5g

炭水化物：4.2g 塩分：2.6g

材 料	分 量	材 料	分 量
鯖	半身の1/2枚	酒	大さじ3強
塩A	大さじ1/2強	出汁用昆布	名刺サイズ1枚
大根	180g	塩B	小さじ1/2強
人参	1/2本	薄口醤油	大さじ1/2
生姜	5g	青ねぎ	1本

作り方

- ① 鯖の両面に塩Aを振り、30分ほどおく。水分が出てくるので拭きとり、8切に削ぎ切りにする。熱湯に鯖をサッとくぐらせて湯引きし、氷水に浸ける。
- ② 大根と人参は短冊切りにし、1分ほど下ゆでしておく。青ねぎを細かく刻む。生姜をすりおろしておく。
- ③ 鍋に鯖と水700ml、出汁用昆布、酒を入れ、フツフツと沸いてきたら火を弱め、アクを丁寧に取りながら5分ほど煮て昆布を引き出す。
- ④ 鍋に根菜を入れ、塩Bと薄口醤油を加えて中火にかける。大根がやわらかくなったら火を止め、生姜を加える。椀に盛り、青ねぎを散らして完成。

根菜とへしこのサラダ

材料：4人分

エネルギー：186kcal

たんぱく質：2.7g 脂質：14.4g

炭水化物：10.6g 塩分：0.8g

材 料	分 量	材 料	分 量	
へしこスライス	6枚	A {	ごま油	大さじ2
ごぼう	70g		米酢	大さじ2
白菜	1/8コ		みりん	大さじ2
人参	1/2本	揚げ油	適量	
塩昆布	5g	塩	少々	

作り方

- ① ごぼうは皮をむき、水を張ったボウルにささがきにしながら入れる。水気をよく切り、160℃の揚げ油で軽く素揚げにし、軽く塩をふっておく。
- ② 白菜は4cm幅に切り、茎は薄く細切りにする。人参はスライサーで細切りにする。へしこはフライパンで軽く炒って、粗めにほぐす。
- ③ ボウルにAを合わせ、①②と塩昆布、一味唐辛子を和えて完成。

桜もち

材料：4人分

エネルギー：96kcal

たんぱく質：1.8g 脂質：0.2g

炭水化物：21.7g 塩分：0.05g

材 料	分 量	材 料	分 量
道明寺粉	66g	こしあん	80g
白砂糖	13g	桜の葉の塩漬け	4枚
食紅	ごく少量	塩	少々

下準備 桜の葉の塩漬けは1時間ほど水に浸けて、塩抜きしておく。

作り方

- ① こしあんは4等分にして丸めておく。
- ② 水120mlに、色を見ながら食紅を少しずつ溶かす。
- ③ 耐熱容器に②の食紅と道明寺粉を入れて軽く混ぜ合わせ、ラップを掛けて電子レンジ600wで3分40秒加熱する。ラップをしたまま10分蒸らす。
- ④ ③のもちに砂糖と塩を加えてゴムベラでよく混ぜる。
- ⑤ 粗熱が取れたらラップの上に細長く広げ、円柱状に丸める。ラップを開き4等分する。手のひらで平たく大きめに潰す。
- ⑥ もちであんを包み、形を整え、桜の葉で巻いて完成。もちを扱うときは、おにぎりを握る時のように手を軽く濡らすとくっつかない。



今や宇宙でも食べられる小浜の鯖缶ですが、明治28年、小浜水産高校の前身福井県簡易農学校水産科で始まった、魚介類での缶詰製造が原点と言われています。

明治時代にあった水産博覧会に、地域の魚を缶詰にして「若狭煮」の名前で出展されたという記録も残っています。太平洋戦争下では鯖缶などを製造し、軍に供給したそうです。

若狭高校海洋科学科では、14年の歳月をかけて宇宙食鯖缶を開発し、宇宙ステーションで食され大きな話題になりました。

今回は3月8日の「鯖の日」にちなんで、鯖の水煮缶をそぼろにした鯖缶の箱寿司、生の鯖を使って作る船場汁、根菜とへしこのサラダ、桜もちを作ります。

無限の可能性を秘めた鯖を堪能しつくしましょう。



グループマーメイド

私たち『グループマーメイド』は、平成15年3月に、福井県小浜市が推進する“食のまちづくり”に参画する目的で、小浜市食生活改善推進委員（すこやか会）の有志で結成されました。

人魚のようにいつまでも若々しく、市民の方々と共に元気に活動できるようにとこの名前をつけました。

主に御食国若狭おばま食文化館のキッチンスタジオで、旬の食材を使った調理体験などの講師や体験のサポートを行っています。また、郷土料理を知って伝承してもらうため、市民に試食していただいたり、調理体験に取り入れたりして紹介しています。

グループマーメイドの活動や開催イベントをもっと知りたい方は、御食国若狭おばま食文化館ホームページをご覧ください。

御食国若狭おばま食文化館

<http://www1.city.obama.fukui.jp/obm/mermaid/>

