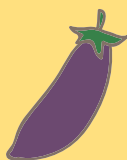
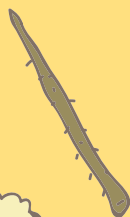


保存版

食から始まる まちづくり

食育レシピ集



池田町

## も く じ

- 池田町食育推進計画 理念と目標 …………… 1
- 健康を守るために大切な「食」…………… 2
- 大事な血管（内皮細胞）の働きを守る …………… 3
- ライフステージごとの一日に食べたい  
食品の目安量 …………… 4
- 朝ごはんを食べよう！  
時間がない朝でも朝食簡単レシピ …………… 5～8
- おススメ給食レシピ…………… 9～14  
池田町認定こども園…………… 10, 11  
池田松川学校給食センター …………… 12, 13  
地域の食材を使ったメニュー …………… 14
- バランス食レシピ…………… 15～23
- コラム①「毎月17日は『減塩の日』」…………… 23
- コラム②「バランスよく朝ごはんを食べよう」…24
- 郷土食,行事食,特産品を使ったレシピ …………… 25～32
- コラム③「未来に伝えよう郷土食・行事食」 …… 33

池田町では平成29年3月末に池田町食育推進計画を策定し、理念と目標に沿った食育事業に取り組んでいます。

この本は、食育を推進するのに大切な「朝食」「バランス食」「郷土食・行事食の伝承」などに着目したレシピ集となっています。

この本を参考に、作って、食べて、味わって、豊かな心と体を育んでいただけると幸いです。

## 池田町食育推進計画 理念

# 食から始まる まちづくり ～豊かな心と体を育む～

## 池田町食育推進計画 目標

### 1. 食を通じた健康づくり

- (1) 健やかな生活リズムを身に付けます
- (2) 朝食をきちんと食べる習慣をつけます
- (3) 栄養バランスに配慮した食事を摂ることを心掛けます

### 2. 食を通じた心豊かな人づくり

- (1) 家族や仲間と一緒に食事を作ったり、食べたりする回数を増やします
- (2) 地域の農を体験する事で、食べ物と食に関わる人々への感謝の気持ちを育てます
- (3) いけだの食文化を継承します

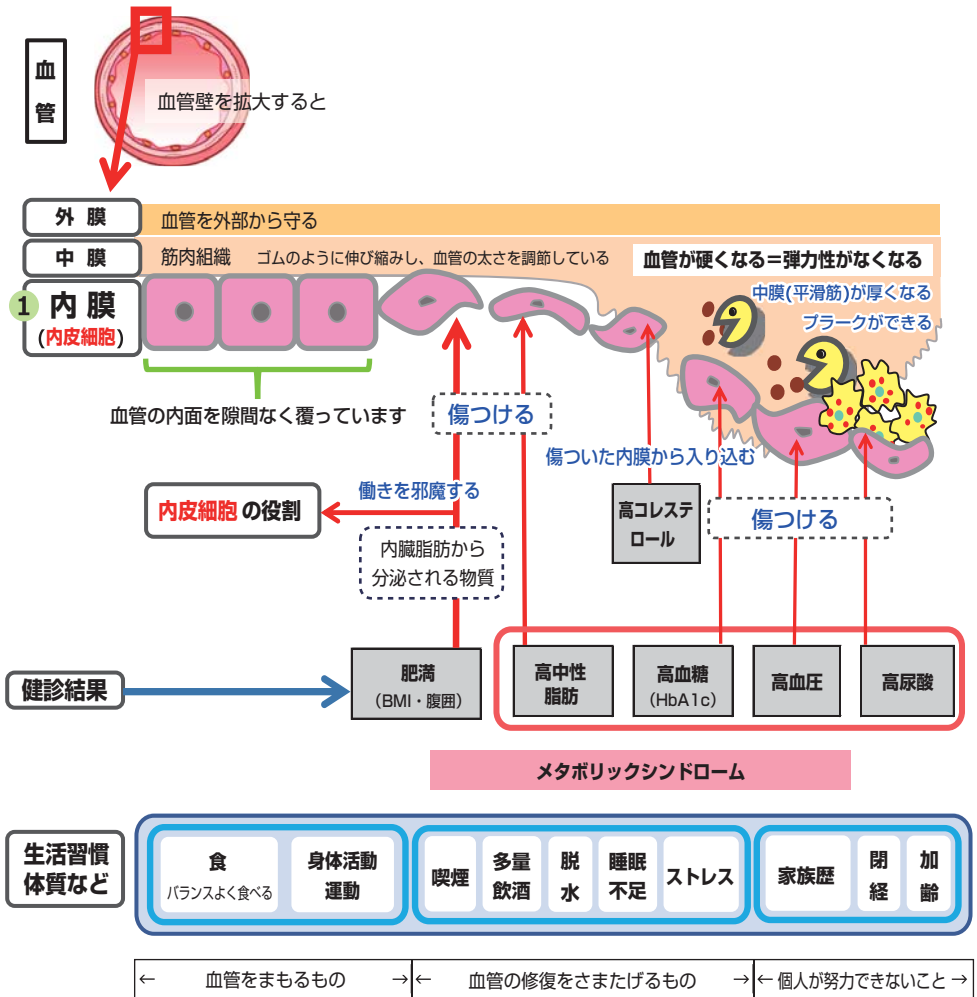
### 3. 食の循環と環境づくり

- (1) 「旬」を大切に、地域でとれた食材を食べます
- (2) 食の安心・安全に関心を持ち自分で食を選択する力をつけます
- (3) 食べ残しや食品廃棄を減らします

# 健康を守るために大切な「食」

健康を守るために、動脈硬化を予防することは大切なことです。

下の図にあるように、太い血管は3つの膜でできています。一番内側の内膜（内皮細胞：図中①）が伸び縮みして、血液量や血圧を一定にしたり、血が固まらないよう調節したり、動脈硬化を防ぐ役割をしています。そんな重要な役割を持つ内皮細胞を守るために、「食」をはじめとする生活習慣を整えることは非常に大切です。

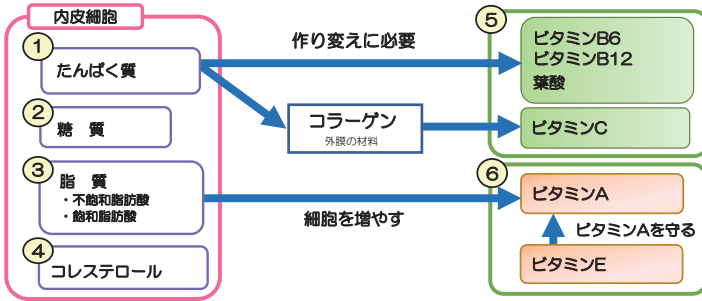


# 大事な血管（内皮細胞）の働きを守る

**材料編** どうしてバランス良く食べることが大切なのか、血管を守る視点で考えてみましょう。私たちの体をつくっている細胞は常に入れ替わっています。傷つけば修復し、古くなると新しく作り直しています。そのためには材料が必要ですが、多すぎても少なすぎても丈夫な血管（内皮細胞）は作れないため、毎日の食事から必要な量（栄養素）を摂り入れることが大切となります。

① 血管（内皮細胞）の材料となる栄養素

② 血管の材料を作るために必要な栄養素



**食品編** 血管は地球を2周半できるほどの長さがあるとされています。全身の血管の材料となる栄養素を、どの食品群からどの位の割合で摂れるのか、50～60歳代の方を例に見てみましょう。（多く摂れるところに○印をつけました）

食品		栄養素	たんぱく質 g	炭水化物 g	脂質 g	コレステロール mg	ビタミンB12 μg	ビタミンB6 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンE mg	
食事摂取基準 活動強度 1.5	50～60歳代 体重60kg	男	71	285	52	300	2.4	1.4	240	100	850	6.5	
	女	69	278	51	700						6		
<b>1～4群の合計</b>			<b>63</b>	<b>283</b>	<b>51</b>	<b>297</b>	<b>4.2</b>	<b>1.5</b>	<b>506</b>	<b>158</b>	<b>960</b>	<b>8</b>	
食品から摂れる割合(%)	1群	卵	50g			70	25	7	6		16	8	
		牛乳	200cc										
	2群	魚（鮭なら）	50g	66	4		30	71	21		2		
		肉（豚もも肉なら）	50g			23		4	11	5		1	12
		大豆・大豆製品 （木綿豆腐なら）	110g						4				
	3群	緑黄色野菜	150g						30	44	54	72	30
		淡色野菜	250g							25		1	4
		いも	100g			2			12				
		果物	80Kcal	14	23				5	9	44	9	7
		きのこ	50g							4			
		海藻	30～50g							9		1	
	4群	穀類（ご飯なら）	500g	20	73	3			7	2			
		植物油	24g			47							39

割合：1～4群で摂取できる量に対する割合（%）

# ライフステージごとの1日に食べたい食品の目安量

下記の量は健康な方の目安量であり、年齢・性別・体格・活動量・消化吸収能力等によって個人差があります。

	食品	小学生			中学生		高校生		成人		高齢者 (70歳以上)				
		6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳		15~17歳		成人		高齢者 (70歳以上)				
		歳	歳	歳	男	女	男	女	男	女	男	女			
・身長を伸ばし内臓をつくり免疫力を高める 細胞を増やしたり細胞の入れかえの材料	乳製品	牛乳なら 200cc		(cc)	400	400	400	400	400	400	200	200	200	200	
	卵	Mサイズ 1個50g		(g)	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
	魚介類	1/2切れ 50g		(g)	50	50	50	60	60	70	60	50~70	50	50	50
	肉類	薄切り肉 2~3枚 50g		(g)	50	50	50	60	60	70	60	50~70	50	50	50
	大豆製品	豆腐なら 1/4丁 110g		(g)	80	80	100	165	120	165	110	110	110	110	110
・ビタミンA・Cなどがあり体作りのお助けマン 食物繊維は腸の働きを整える	緑黄色野菜	人参ほうれん草 トマト など		(g)	100	100	150	200	150	200	150	150	150	150	150
	淡色野菜	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ など		(g)	150	180	200	250	250	300	250	250	250	200	200
	いも類	ジャガイモなら 中1個 100g		(g)	80	100	100	120	100	120	100	100	100	100	100
	果物	リンゴ1/4個と みかん1個で 80kcal		(kcal)	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
	きのこ	しいたけ えのき シメジ など		(g)	30~50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
	海藻	のり ひじき など		(g)	30	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50
	・脳や体のエネルギー源 (食べ過ぎると太りやすい)	穀類	ご飯 1杯×3回 (目安量は1杯分)		(g)	120~140	150~160	190~220	220~300	200~270	240~330	180~240	200~330	130~220	170~260
種実油脂		油 大さじ1 (12g)		(大さじ)	1弱	1~1.5	2	3	1.5~2.5	3~4	1.5~2.5	2~4	1~2.5	1.5~3	1~2
砂糖類		砂糖 大さじ1 (9g)		(g)	15	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10

※ 個人の性別・年齢・体格(身長・体重・体脂肪率)・活動量によってまちまち

※ 治療中の方は主治医の指示に従った食事量を優先してください。

※ 嗜好品は含まれていませんので、食べる方は穀類・油脂類・砂糖類で調整しましょう。

朝ごはんを食べよう！

# 時間がない朝でも 朝食簡単レシピ



早寝早起き朝ごはん！生活のリズムは朝食から。

朝食を食べると、体温や血糖値が上昇し、脳が活発に働きます。

逆に朝食を抜くと、集中力が欠けたり、意欲の低下につながります。

朝食を毎朝必ず食べる習慣を身に付けましょう。

時間がない朝でも作れる朝食簡単レシピをご紹介します。

# かんたん！チキンライス

材 料 ～子ども1人分～

ごはん …………… 茶わん1ばい分 (130g)  
とりひき肉 …………… 大さじ1～2 (20g)  
冷凍ミックスベジタブル… 大さじ2 (20g)  
トマトケチャップ …… 大さじ2～3 (40g)  
レタス …………… 葉1枚くらい



朝食簡単レシピ

- 1** とりひき肉は器にたいらになるように入れ、電子レンジ（600W）で30秒～40秒加熱する。



電子レンジから取り出し、スプーンでかたまりをほぐす。

とりひき肉のかわりにツナ缶やハムでもいいよ！  
作り方の**2**から始めよう。

- 2** 上の材料を深めの器に入れて、スプーンでよくまぜる。  
電子レンジで1分30秒～2分加熱する。  
（注意：スプーンは電子レンジに入れないでね。加熱後、取りだす時はやけどをしないよう気をつけてね。）



- 3** 水であらっておいたレタスをちぎって器に入れ、チキンライスをもってできあがり！



# かんたん！サケのレンジむし

材 料 ～子ども1人分～

生サケ …………… 小1切れ (60g)  
キャベツ …………… 葉1枚 (40g)  
冷凍ブロッコリー …… 2切れ (40g)  
みそ …………… 小さじ半分 (2g)  
マヨネーズ …………… 大さじ1 (10g)



- 1** キャベツは水であらって手でちぎる。  
少し深めの器にキャベツを入れ、  
キャベツの上にサケとブロッコリーをおき、  
ラップをかけて、電子レンジ（600W）で  
2分30秒～3分加熱する。



- 2** みそとマヨネーズをスプーンで  
よくまぜ、ソースをつくる。



ソースにねりごまを  
少し加えてもおいしいよ。

- 3** やけどしないように器を取り出し、  
ソースをかけてできあがり！



器が熱いので、  
ミトンやタオルを使って  
取り出してね。  
ラップを取る時も、  
ゆげが熱いので注意！

# これでOK！2ステップスープ



## レンジでミルクスープ

1



2



2分チン！

材 料	3歳	6歳
冷凍ミックス野菜	60g	80g
水	大さじ2	大さじ2
牛乳	50cc	100cc
ツナ缶	15g	30g
スープの素	小さじ1/2	小さじ1

冷凍野菜・水・ツナを器に入れて、牛乳を注いで…

スープの素を加えて混ぜて出来上がり！

※ 6歳の分量は器を大きめにし、レンジで3分加熱する。



## かぼちゃのミルクスープ

1



2



3分チン！

材 料	3歳	6歳
カット野菜	40g	60g
水	大さじ2	大さじ2
冷凍かぼちゃ	50g	50g
ツナ缶	15g	30g
牛乳	50cc	100cc
とろけるチーズ	5g	5g

カット野菜、水、かぼちゃ、ツナ、牛乳を器に入れて、ラップして…

かぼちゃを削して、チーズをのせて出来上がり！

※ 6歳の分量は器を大きめにし、レンジで4分加熱する。



## ほうれん草とひき肉のスープ

1



2



2分チン！

材 料	3歳	6歳
冷凍ほうれん草	30g	40g
もやし	30g	40g
豚ひき肉	15g	25g
水	60cc	100cc
即席わかめスープ	ひとつまみ	小さじ1/2

わかめスープ以外の材料を器に入れてラップして

ひき肉に火が通ったらわかめスープの素を加えて混ぜて出来上がり！

※ 6歳の分量は器を大きめにし、レンジで3分加熱する。

# おすすめ給食 レシピ



家では食べないのに、なぜか給食では食べてみたい・・・  
そんな子育て経験ありませんか？ 苦手な食材も食べやすく。  
そんな工夫が詰まったおすすめ給食レシピを紹介します。

【3歳以上児2人分】 大人は1.5倍の分量で計算して下さい。

## ポパイの仲良し和え



1人当たりの栄養価

エネルギー | 149kcal    脂質 | 6.7g  
たんぱく質 | 11.1g    塩分 | 0.9g

材 料	3歳以上児 2人分
ほうれん草	1/2束 (80g)
人参	2cm (20g)
豚レバー	90g
しょうが	少々
<b>A</b> 酒	小さじ1/2
しょう油	小さじ2/3
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
砂糖	小さじ1
みそ	小さじ1
<b>B</b> すりごま(白)	小さじ1
しょう油	小さじ1/2
本みりん	小さじ1/3

- ① ほうれん草、人参は食べやすい大きさに切り茹で、しっかりと水気を切る。
- ② レバーに **A** で下味をつけ片栗粉をまぶし、油で揚げる。(しっかりと揚げた方がよい。)
- ③ ①と②を **B** の甘みそのたれで和える。

### ポイント

子ども用は甘めに、大人用は甘味おさえて七味を入れると美味しいよ。

## 伴三条



材 料	3歳以上児 2人分
きゅうり	1/2本 (50g)
マロニー	30g
ハム	1/2枚
卵	1/3個
<b>A</b> 酢	大さじ1/2
しょう油(薄口)	大さじ1/2
砂糖	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/2

- ① きゅうり、ハムは千切り、卵は錦糸卵(いり卵でもよい)にし、マロニーは茹でる。
- ② ①を **A** で和える。

1人当たりの栄養価

エネルギー | 97kcal    脂質 | 2.8g  
たんぱく質 | 2.6g    塩分 | 0.8g

## ツナ納豆



材 料	3歳以上児 2人分
ツナ油漬缶	1/2缶 (40g)
ひきわり納豆	1/2パック (20g)
ほうれん草	1/3袋 (60g)
もやし	1/2袋 (100g)
人参	1cm (6g)
しょう油 (薄口)	小さじ1

- ① ほうれん草、もやし、人参を茹でる。  
水気をしっかり切る。
- ② ①にツナとひきわり納豆を入れ和える。
- ③ しょう油で味をつける。

## 1人当たりの栄養価

エネルギー	89kcal	脂質	5.5g
たんばく質	7.0g	塩分	0.6g

## ごぼうせんべい (おやつ)



材 料	3歳以上児 2人分
ごぼう	1/4本 (60g)
片栗粉	小さじ2
塩	少々
青のり	少々

- ① ごぼうをスライスし、水にさらしあく抜きをする。
- ② 片栗粉をつけ、油で揚げる。
- ③ 塩、青のりをふりまぜる。

**ポイント**

揚げる前に、サッと茹でると（電子レンジでチンしてもOK）カラリと揚がるよ。

## 1人当たりの栄養価

エネルギー	66kcal	脂質	4.0g
たんばく質	0.6g	塩分	0.5g

# 池田松川学校給食センター

【小学校3～4年生2人分】 中学生以上は1.2倍の分量で計算して下さい。

給食レシピ

## 鶏肉レモンソース



1人当たりの栄養価

エネルギー | 145kcal    脂質 | 5.8g  
たんぱく質 | 11.4g    塩分 | 0.6g

材 料	2人分
鶏肉 (皮なし)	50g 2切れ
塩・こしょう	少々
酒	小さじ1/3
片栗粉	適量
揚げ油	適量
「みりん	小さじ1/2
<b>A</b> 砂糖	小さじ2
「しょう油	小さじ1
<b>B</b> レモン汁	小さじ1/2
「酢	小さじ1/2

- ① 鶏肉は塩、こしょう、酒をふっておき、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ② 鍋に、**A**を入れて煮立て、**B**も入れてたれをつくる。
- ③ 揚げた鶏肉にたれをからめて出来上がり！

### ポイント

鶏肉のかわりに白身魚でもおいしいです。たれはやや多めに作るとういいですよ。

## 鶏肉とうずらのコトコト煮



1人当たりの栄養価

エネルギー | 122kcal    脂質 | 6.2g  
たんぱく質 | 10.5g    塩分 | 1.0g

材 料	2人分
鶏むね肉 (皮なし)	60g
こんにゃく	60g
うずら卵水煮	6個
むき枝豆	適量
にんにく	ひとかけ
油	小さじ1/2
「砂糖	小さじ2
<b>A</b> 酒	小さじ1/2
「しょう油	大さじ1/2
「酢	小さじ1

- ① にんにくはみじん切り、鶏肉は2cm角切り、こんにゃくは短冊切りにする。
- ② 鍋に油を入れて弱火でにんにくを炒め、鶏肉も入れて炒める。こんにゃくも入れる。
- ③ **A**、うずらの卵も入れ、かぶるくらいの水を入れて弱火でコトコト煮る。
- ④ 水分をとばしながら煮て、仕上げにむき枝豆を入れてひと煮すればできあがり。

## 夏野菜のカップ焼き



### 1人当たりの栄養価

エネルギー	100 kcal	脂質	4.0g
たんぱく質	4.2g	塩分	0.8g

### 材 料

2人分

じゃがいも	中 1/3 個 (60g)
玉ねぎ	少々 (10g)
ズッキーニ	少々 (16g)
ベーコン	1枚
なす	1/5 個
ケチャップ	大さじ 1
乾燥バジル	少々
オリーブ油	小さじ 1/2
白こしょう	少々
ピザ用チーズ	30 g

- ① じゃが芋は角切り、他の野菜は小さめの食べやすい大きさに切る。じゃがいもと野菜を電子レンジで加熱し、火を通しておく。ボールの中に、じゃがいも、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、ベーコン、オリーブ油、ケチャップ、こしょうを入れてまぜ、耐熱用カップにのせる。
  - ② ピザ用チーズと乾燥バジルをのせて、トースターに入れアルミホイルをふんわりのせて10分くらい焼き、アルミホイルをとって3分焼く。
- ※ 給食では電子レンジ、トースターではなく、オーブンで焼いています。

給食レシピ

## 鉄 火 汁



### 1人当たりの栄養価

エネルギー	87 kcal	脂質	4.5g
たんぱく質	4.2g	塩分	1.2g

### 材 料

2人分

だし用煮干し	3～4尾
水	360cc
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
人参	少々 (10g)
タガお	40g
なす	1/2 本 (40g)
油揚げ	小1枚 (20g)
油	小さじ 1/4
「みそ	大さじ 1 (20g)
A 砂糖	小さじ 1/3
「みりん	小さじ 1/3

- ① 水に煮干しを入れ、30分くらいつけておく。コトコト煮出して、煮干しだしをつくる。
- ② 玉ねぎはざく切り、人参は短冊切り、タガお、なすはひと口大、油揚げは2cmの短冊に切る。
- ③ 油で人参、玉ねぎを炒め、なすと油揚げも入れて炒める。①のだし汁を入れて煮る。
- ④ タガおも入れて火が通ったらAを入れてできあがり。

### ポイント

豚肉やじゃがいもを入れてもおいしいですよ！  
給食では池田松川産のみそを使っています。

# 地域の食材を使ったメニュー

給食では地域の食材も取り入れています

給食レシピ

池田町認定こども園

## 内鎌かんぴょうの細巻き (おやつ)



材 料	3歳以上児 2人分
ごはん	110g
酢	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
食塩	少々
かんぴょう(乾)	2g
砂糖	小さじ2/3
B しょう油	少々
本みりん	少々
焼きのり	1/2枚

大人は 1.5 倍の分量

- ① 温かいご飯にAをませ、酢飯を作る。
- ② かんぴょうを水で戻し、Bの調味料で煮る。
- ③ まきすにのり、酢飯、かんぴょうをのせ巻く。

### ポイント

ギュッと押さえず、転がすようにまいていく。そのままにしておくと、自然にしまり、ふわっとしたやわらかなのり巻きになるよ。

池田松川学校給食センター

## かじきのハーブ焼き



材 料	小学校3~4年生2人分
かじき	50g(中は60g) 2枚
白ワイン	小さじ1
塩	小さじ1/5
A 黒こしょう	少々
乾燥パセリ	少々(各0.02g)
乾燥バジル	少々(各0.02g)

中学生以上は 1.2 倍の分量

- ① かじきをAで下味をつける。
- ② オープンまたはフライパンでこんがり焼く。

1人当たりの栄養価

エネルギー	94kcal	脂質	4.6g
たんぱく質	11.5g	塩分	0.4g



# バランス食 レシピ



健康を保つために必要な栄養素はたくさんあります。

そのうちの何かが足りなくても、多すぎても、身体によい影響は与えません。偏りがないように、いろいろな食品を組み合わせ、バランス良く食べることが大切です。

1食分のバランス食レシピをご紹介します。

**バランス食** … 人間の体をよい状態に保つために考えられた基準の食品とその量



## 鶏肉のソテー ねぎソースかけ

材 料	2人分
鶏むね肉	100g
酒	大さじ1/2
塩	0.4g
片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
小松菜	80g
キャベツ	80g
しめじ	50g
長ネギ	20g
しょう油	小さじ2
<b>A</b> 酢	小さじ2
砂糖	大さじ1/2弱
ゴマ油	小さじ1
豆板醤	少々

### <作り方>

- ① 鶏肉に酒と塩をふって15～20分なじませておく。
- ② 鶏肉に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで中火でこんがり焼く。
- ③ 小松菜は3cm位・キャベツはざく切り・しめじは小房に分けてから茹で、水気をしっかりきっておく。
- ④ お皿に②と③を盛り付け、**A**のソースをかける。

### ポイント

鶏肉の代わりに豚肉・鮭・かじきなどでもおいしいよ。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー | 174kcal    脂質 | 8.3g  
たんぱく質 | 13.1g    塩分 | 1.1g

## 湯豆腐

材 料	2人分
木綿豆腐	200g
なめこ	50g
三つ葉	10g
〔酢〕	小さじ1
〔しょう油〕	小さじ1

<作り方>

- ① 豆腐は湯で温める。
- ② なめこを2cm位に切った三つ葉はさっと茹でておく。
- ③ 小鉢に、①と②を盛り付け、酢しょう油をかける。



1人当たりの栄養価

エネルギー	80kcal	脂質	4.3g
たんぱく質	7.4g	塩分	0.5g

パ  
ラ  
ン  
ス  
食

## ひじきのサラダ

材 料	2人分
長ひじき(乾)	8g
人参	20g
水菜	20g
もやし	30g
ゴマドレッシング	小さじ4

<作り方>

- ① ひじきはたっぷりの水で戻してからさっと茹で、短く切っておく。
- ② 人参は3cm位の干切り・水菜は3cmの長さに切り、もやしと一緒にさっと茹で、水気をしっかりきっておく。
- ③ ①と②を合わせ器に盛り、ドレッシングをかける。



**ポイント**

ゴマドレッシングの代わりに塩分の少ないしょう油ドレッシング系でも良いよ。

1人当たりの栄養価

エネルギー	50kcal	脂質	2.8g
たんぱく質	1.8g	塩分	0.5g



## 豆腐の落とし焼き

### 材 料

材 料	2人分
木綿豆腐	150g
まぐろフレーク缶	40g
人参	20g
にら	20g
芽ひじき	2g
パン粉	小さじ2
卵	1/2個
サラダ油	6g
大根おろし	60g

### 付け合せ

かぼちゃ	100g
┌ 塩	0.2g
└ カレー粉	少々

- ① 人参は2cm位の千切り、にらは小口切りにそれぞれ切っておく。
- ② ひじきはたっぷりの水で戻してから、水気をきっておく。
- ③ 豆腐はペーパータオルなどでよく水きりしておく。
- ④ ボールに①②③とまぐろフレーク缶・パン粉・卵を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を敷いて、④を形を整えながら中火で両面きつね色になるまで焼く。
- ⑥ かぼちゃは食べやすい大きさに切り蒸し、カレー粉と塩をふる。
- ⑦ 皿に⑤と大根おろしをのせ、⑥を添える。  
(お好みでしょう油を少々かける)

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	190kcal	脂質	11.8g
たんばく質	8.2g	塩分	0.7g

## かんぴょうの味噌汁

材 料	2人分
小松菜	20 g
かんぴょう(乾)	6 g
玉ねぎ	60 g
にんじん	20 g
油揚げ	10 g
ねぎ	6~10 g
みそ	大さじ1弱
水	500 cc
煮干し	15 g

1人当たりの栄養価

エネルギー	56 kcal	脂質	2.8g
たんぱく質	1.9g	塩分	1.2g



パランス食

- ① 煮干しの頭と、腹の部分にある黒いワタを取り除き、水を入れた鍋に煮干しを入れて、30分以上浸す。
- ② 煮干しが十分に水を吸ったら、強火で沸騰させます。沸騰したら弱火にして、アクを取り除きながら5~10分煮出し、ザルでこす。
- ③ かんぴょうを水で戻しておく。
- ④ ねぎ以外の具材を適当な大きさに切り、②の出汁に入れ煮る。
- ⑤ 具材に火が通ったら、いったん火をとめ、みそを溶き入れ、ねぎを加え再び火にかけ、沸騰する直前に火を止め、お椀に盛る。

## 切干大根とキャベツのピリ辛漬け

材 料	2人分
切干大根	10 g
キャベツ	100 g
きゅうり	40 g
酢	大さじ1
<b>A</b> ゴマ油	小さじ1/2
豆板醤	少々

1人当たりの栄養価

エネルギー	50 kcal	脂質	1.4g
たんぱく質	1.4g	塩分	0.2g



- ① 切干大根はたっぷりの水につけて戻し、キャベツは1cm幅位に切り、さっとゆで、水気を絞っておく。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ ①②を合わせ、**A**を加えて味をなじませてから器に盛る。



## かじきのトマトソース煮込み

材 料	2人分
めかじき	2切れ (1切れ50~60g)
コショウ	少々
小麦粉	大さじ1/2
オリーブ油(サラダ油)	大さじ1/2
玉ねぎ	60g
セロリ	20g
ニンニク	1/2かけ
トマト缶	60g
固形コンソメ	1/2個
水(又は白ワイン)	50cc
コショウ	少々
パセリ	少々
<b>付け合せ</b>	
かぼちゃ	100g
塩	0.4g
コショウ	少々
レタス	40g

- ① かじきにコショウをふってから小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱し、かじきを両面焼いておく。
- ② 玉ねぎ・セロリ・にんにくはみじん切りにして、かじきを取り出したフライパンで軽く炒め、荒く刻んだトマト缶と水を加え一緒にしばらく煮込む。コンソメとコショウで味をととのえる。
- ③ ②に焼いたかじきを加えひと煮する。器に盛り、パセリのみじん切りをかざる。
- ④ かぼちゃは食べやすい大きさに切って蒸し、塩・コショウをふる。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさにちぎり、③に④と一緒に盛り付ける。

### ポイント

かじきの代わりに鶏肉・豚肉・鮭などでもおいしいよ。

1人当たりの栄養価

エネルギー | 199kcal 脂質 | 7.9g たんぱく質 | 13.5g 塩分 | 0.8g

## ほうれん草の白和え

材 料	2人分
ほうれん草	80 g
人参	20 g
豆腐（絹ごし）	80 g
┌ すりごま（白）	小さじ2
<b>A</b> みそ	大さじ1/2弱
└ 砂糖	大さじ1/2弱

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	67kcal	脂質	3.2g
たんぱく質	4.0g	塩分	0.5g

- ① ほうれん草は茹でて水気をよくきり、3 cmの長さに切る。
- ② 人参は3 cmの拍子切りにして茹でる。
- ③ 豆腐は茹でて中まで火を通し、重しをのせて水気をきる。
- ④ **A**と③を混ぜ、①と②を和え、器に盛る。



## 昆布の煮びたし

材 料	2人分
切り昆布	5 g
えのき茸	60 g
油揚げ	10 g
┌ 酒	大さじ1/2
<b>A</b> 酢	小さじ1
└ しょう油	小さじ1
生姜	4 g

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	37kcal	脂質	1.8g
たんぱく質	2.4g	塩分	0.7g

- ① 切り昆布は水で戻し食べやすい長さに切る。えのきは食べやすい大きさに切る。油揚げは5 mm幅の短冊切りにする。
- ② ①に**A**を加えて炒り煮する。
- ③ 器に②を盛り、針生姜を天盛りにする。





## 野菜の肉巻き

材 料	2人分
豚もも肉（薄切り）	100g
コショウ	少々
ピーマン	30g
赤パプリカ	60g
人参	30g
片栗粉	大さじ1弱
サラダ油	小さじ1
┌ しょう油	小さじ2
<b>A</b> 本みりん	小さじ2
└ 砂糖	小さじ2/3
<b>付け合せ</b>	
レタス	20g
じゃが芋の梅肉和え	
じゃが芋	60g
┌ 梅肉（練梅）	小さじ1
<b>B</b> 本みりん	小さじ1/3
└ 酒	小さじ1/3
青じそ	2枚

- ① ピーマン・赤パプリカ・人参は千切りか細切りに切る。
- ② 豚肉を広げて、コショウを軽くふり、①を巻く。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでソテーする。中まで火が通ったら**A**を加え煮詰める。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ じゃが芋は1～1.5cmの角切りにして茹でるか蒸す。**B**を混ぜ、青じそを千切りにしてじゃが芋と和える。
- ⑥ お皿にレタスと肉巻きとじゃが芋の梅肉和えを盛り付ける。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	208kcal	脂質	7.3g
たんぱく質	12.3g	塩分	1.1g



## からしマヨネーズ和え

材 料	2人分
キャベツ	80g
小松菜	60g
長ひじき(乾)	2g
しめじ	50g
プロセスチーズ	18g
┌ しょう油	小さじ1
<b>A</b> マヨネーズ	大さじ1
└ 練からし	お好みの量

- ① キャベツはざく切り・小松菜は3cm位の長さに切り・しめじは小房に分けて・ひじきはたっぷりの水で戻してからさっと茹で、しっかり水気をきっておく。
- ② チーズは5mm角位に切っておく。
- ③ ①と②を**A**の調味料で和えて、器に盛り付ける。



### 1人当たりの栄養価

エネルギー	95kcal	脂質	4.1g
たんぱく質	7.2g	塩分	0.9g

## 毎月17日は「減塩の日」

日本高血圧学会・日本高血圧協会



### コラム①

#### 塩分摂取基準

小学生



5~7g未満

中学生以上



男 8g未満  
女 7g未満

高血圧の方



6g未満

塩分の過剰摂取は、高血圧をはじめ、様々な健康被害をもたらすと言われていいます。日々の食生活で、減塩を心掛けましょう。

減塩を継続するためには、減塩商品の利用もおススメです。

減塩商品の情報が、日本高血圧学会減塩委員会のホームページに掲載されています。

[http://www.jpnsnsh.jp/com\\_salt.html](http://www.jpnsnsh.jp/com_salt.html)

## バランスよく朝ごはんを食べよう

朝ごはんは脳や体を動かすための大事な栄養源です。ご飯や野菜、魚などのおかずを適量食べることで、腹持ちがよく血糖値も緩やかに上がりご飯などの糖質が脳や体のエネルギー源として使われます。特に、野菜や海藻などに多く含まれる食物繊維は小腸からの吸収をゆっくりにし、魚や肉などは小腸を刺激してホルモン（インクレチン）を出してあげることがわかってきました。このインクレチンは朝ごはんを食べることで分泌がよくなります。インクレチンはすい臓から出る血糖値を下げる“インスリン”の分泌をよくしたり、胃の動きをゆっくりにして血糖値が上がるのを穏やかにしたり、骨を強くしたり、認知機能を改善してくれるなどの働きもあり注目されているホルモンです。

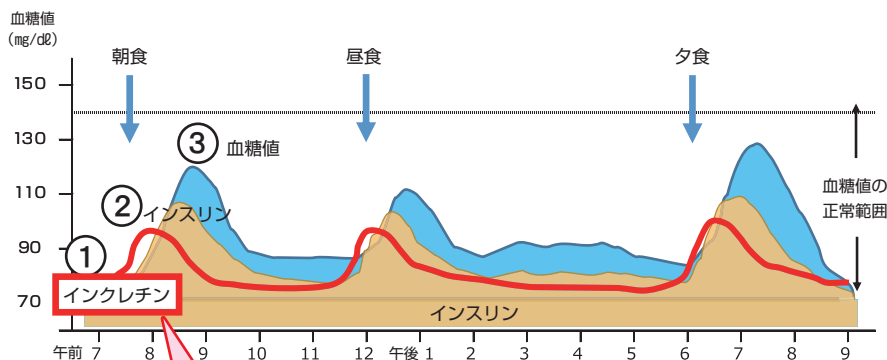
糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を予防するためにも、朝ごはんを大事にしましょう。

①食事をすることで体はインスリンを出す準備をします。

小腸に食べ物が来ると、小腸の**ホルモン（インクレチン）**がインスリンが出るように準備をします。

②血糖値に見合った分のインスリン  が出されます。

③血糖値  が下がります。



小腸に食べ物が来ると、小腸のホルモン（インクレチン）がインスリンが出るように準備（刺激）をします

イメージ図

# 郷土食、行事食、 特産品を使ったレシピ



池田町の豊かな風土で育まれた、ここだけの味。そんな懐かしい、大切な味が、失われつつあります。

なんとかして伝えていきたい。その思いから、未来に伝えたい池田の味を町民の皆様より募集しました。ご応募いただいたレシピも含め、郷土食・行事食・特産品を使ったレシピをご紹介します。

## ふき味噌

— 市川充子さんのレシピ

## 材 料

ふきのとう	1 0 0 g
味噌	1 2 0 g
本みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
ゴマ油	大さじ 2

- ① 水洗いしたふきのとうを粗くきざむ。
- ② 味噌にみりん、砂糖をまぜる。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、①を炒め、しんなりしたら②を入れ、全体をなじませる。
- ④ つやがでるまでじっくり炒める。

## ポイント

そのまま食べても良いが、田楽豆腐にしたり、トーストに塗るとおいしい。保存ビンに入れると冷蔵庫で4～5か月は持ちます。



## おやき (なすあん)

— 広津 匿名さんのレシピ

## 材 料

約 10 個分

中力粉 (地粉)	5 0 0 g
水	2 8 0 cc
なす	3 本
サラダ油	大さじ 1 1/2
みそ	50 g
<b>A</b> 砂糖	大さじ 1 1/2
本みりん	適量

- ① 粉に水を少しずつ流し入れ、耳たぶ位の柔らかさにこねる。
- ② 布きんをかけて1時間程ねかせておく。
- ③ なすをサイコロ状に切って、熱した油を注ぐ。**A**の調味料をあらかじめ合わせておく。
- ④ 皮は120g位づつまるめて円形に伸ばし、なすのをせ、その上に**A**を大さじ1強のせて具を包む。

- ⑤ フライパンを中火 (弱) に熱し、おやきの両面に焼き色をつけて回りをかわかしてから、蓋をして、弱火で30分～40分焼く。持った時に軽い感じがしたらできあがり。



## 凍り餅

### 材 料

もち	2升
米の粉	適量
和紙	



- ① もちをつき、つき上がる少し前に、コップ2杯くらいのお湯をそそぎ入れて、水分が多めのもちを作る。
- ② もちをのし、適当な大きさに切り、米の粉をつけながら和紙に包んで、紐などを使い、6個くらいずつ吊るす。

- ③ 吊るしたもちを、水を張ったバケツに入れ、なるべく気温の低い所におき、二昼夜おく。
- ④ 軒先に2ヶ月ほど干して、出来上がり。

※凍り餅の食べ方は、32ページ参照

## そば寄せ

### 材 料

水	900cc
砂糖	100g
粉寒天	4g(500cc用) 2本
塩	少々
〔そば粉	50~100g
水	200cc



- ① 器に、そば粉と水200ccを入れ、よく溶かしておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れてかき混ぜながら煮立たせ、砂糖・塩少々を加え混ぜ、溶けたら火を止める。
- ③ ②の中に①を入れ、かき混ぜながら再び火にかけ、表面にブツブツと泡が出てきたら、火を止める。

- ④ 容器に流し入れ、冷蔵庫で固める。
- ⑤ よく冷え、固まったらできあがり。

### ポイント

そば粉の代わりに、そばの茹で汁を使ってもよい。

お盆

## えごのよせ

— 横澤はまさんのレシピ

### 材 料

えご草（乾燥）	50 g
水	1 L
みそ	大さじ3
<b>A</b> 砂糖	大さじ2
本みりん	大さじ1

- ① えごはよく洗ってごみを取り、陽にさらす。乾いたら水をかけ、黒いえごが白っぽくなるまで2、3回繰り返す。
- ② 鍋にえごと水を入れ弱火でゆっくり煮とかし、30分から40分煮てとろみがついたら型に流し冷やす。
- ③ よく冷え、固まったらできあがり。**A**の調味料をあわせ、かけていただく。

### ポイント

さんしょ味噌、かつお節にしょう油、酢みそなどをかけてもおいしい。



冬至

## かぼちゃだんご

— 原 啓子さんのレシピ

### 材 料

中力粉（地粉）	150 g
塩	少々
熱湯	1カップ
かぼちゃ	300 g
小豆	50 g
	(ゆで小豆の場合は100g)
砂糖	40 g
<b>A</b> しょう油	大さじ1/2
塩	少々
水	2~3カップ

- ① 小豆はやわらかく茹でておく。
- ② 中力粉（地粉）に、塩・熱湯を入れ、だんごの生地をつくる。
- ③ かぼちゃは、乱切りにし、**A**で煮る。やわらかくなったら、ゆでた小豆を加える。
- ④ ②を③に入れ、浮き上がったら出来上がり。



# 池田町の特産品を使ったレシピ

## 桜仙峡あずき

おうせんぎょう

山桜で有名な桜仙峡のある陸郷地区産のあずき。少なくとも明治以来100年以上この小豆を作り続けている希少な在来種。他の小豆栽培と山により隔たれていたため、他の在来種や大納言種との交雑がなかったことが、独自の種を育んだ理由とされています。「風味が良く、皮がやわらかいのにな豆がしっかりしている。料理をするとその上質さが良く分かる。」と評価されています。

## 赤飯

### — 桜仙峡あずき保存会さんのレシピ

#### 材 料

もち米	5合(750g)
小豆	75g
┌ 小豆の茹で汁	125g
<b>A</b> 砂糖	10g
└ みりん	50g
小豆の味付分の砂糖	75g(お好みで加減する)

- ① もち米を洗い、たっぷりの水に1晩浸す。
- ② 小豆を洗い、約6～7倍の水を加え、火にかける。沸騰したら小豆の皮が破れない様に、弱火で約30分程、少し固めに茹でる。火が通ったら茹で汁と小豆を分けて冷ましておく。(茹で汁はとっておく)
- ③ 前日浸しておいたもち米をザルに上げて水を切る。

- ④ **A**を混ぜ合わせ、調味液を作る。
- ⑤ 小豆はとっておいた茹で汁(ひたひた位)に砂糖75gを加え、少し固めに煮る。
- ⑥ 蒸し器にお湯を沸かし、蒸し布を敷き、もち米を入れ、湯気が上がってから20分程強火で蒸す。
- ⑦ 大きめのボールにもち米をあけ、**A**の調味液をふり、⑤の小豆を入れてかき混ぜる。
- ⑧ 再び蒸し器に戻し、約20分程蒸す。もち米の固さを確かめる。
- ⑨ 蒸し上がったなら平らな器に移し、うちわなどであおぎ、つやを出す。



町内の小学校の入学式で桜仙峡あずき保存会さんより新1年生に配布いただいているお赤飯のレシピです。

# 池田町の特産品を使ったレシピ

## 内鎌かんぴょう

内鎌地区に江戸時代から伝わる伝統的な特産品で、信州の伝統野菜に認定された夕顔で作られます。毎年自己採集し種から育てられた夕顔から若取りした、「ふくべ」を手挽により薄く挽き夏の太陽で天日により仕上げられます。

無農薬で育った「ふくべ」を自然乾燥させた、無燻蒸、無漂白のかんぴょうです。

内鎌のかんぴょうは、食感の良さ、風味の良さ、歯触りの良さから郷土料理として味噌汁、煮物、のり巻き、創作料理にと幅広く使うことができます。

※「ふくべ」とは夕顔の実をさします。

## かんぴょうの黒酢あんかけ — 内鎌 太田三枝子さんのレシピ

### 材 料

かんぴょう	30 g
なす	2本
ささげ (又はアスパラ)	3本位
ツナ缶	小缶 1
出汁	少々
油	大さじ 2
片栗粉	大さじ 2
┌ 砂糖	大さじ 3
<b>A</b> しょう油	大さじ 3
└ 黒酢	大さじ 2～3

- ① かんぴょうを水で戻し、2～3 cm位に切り熱湯でさっと茹で、ザルにあげて水けを切る。
- ② **A**の調味料を合わせておく。
- ③ 固ゆでにしたささげを細長く切る。
- ④ フライパンに油をひき、かんぴょうを軽く炒め、別皿に入れておく。
- ⑤ フライパンに少々の追油をしてナスを炒める。
- ⑥ ⑤にかんぴょう・ツナ缶と少々の出汁を入れ、合わせておいた**A**の調味料で味を整え、最後に水溶片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑦ 器に盛り、上にささげを飾る。

### ポイント

かんぴょうを茹ですぎないように注意し、シコシコの食感を残すようにする。





## ハーブ

池田町は「花とハーブの里」として町づくりを行っています。ハーブを日常の暮らしに上手に取り入れ、潤いとやすらぎのある日々が送れるといいですね。ハーブを使ったレシピをご紹介します。

## チキンと野菜サラダ

### — 農村いきいきネットワーク池田さんのレシピ

- ① 鶏肉はフォークで穴を開け、味がしみこみやすいようにして、**A**に一晩漬けておく。
- ② 焦がさないように焼く。
- ③ 野菜は適当な大きさに切り、水にさらして器に盛り、②の肉を切り、上へのセナスタチュームの花を飾る。
- ④ オリーブオイルの中にハーブビネガーを少しづつ入れ、塩で味を整える。
- ⑤ ③に④のハーブドレッシングをかける。

※ハーブビネガーの作り方は 32 ページを参照。

### 材 料

鶏の胸肉	1枚
キャベツ	200g
きゅうり	2本
玉ねぎ	半分
ミニトマト又はりんご	適量
ナスタチュームの花	適量
しょう油	大さじ2
<b>A</b> 酒	大さじ1
ローズマリー・	適量
セージ・タイム	
<b>ハーブドレッシング</b>	
オリーブオイル	大さじ4
ハーブビネガー※	大さじ2
塩	小さじ1



# ハーブビネガー

— 袖山光代さんのレシピ

郷土食・行事食・特産品

材 料	
酢	200cc
お好みのハーブ	15cm位を 2本くらい

- ① お好みのハーブを良く洗い、水気を切る。
- ② 小さめのビンに酢と①を入れる。
- ③ 一晩おいたらできあがり。長期保存する場合はハーブを取り出しても良い。

### ポイント

ローズマリー、タイム、ルッコラ（ロケット）、イタリアンパセリ（セルフィーユ）、フェネルなどがオススメ。常温で3か月～4か月保存できます。酢は、みかん酢や白ワインビネガーを使ってもよい。

## 凍り餅の食べ方

### 1 そのまま食べる。

### 2 お湯で溶かす。

- ① 和紙を取り、凍り餅を3分程水につけ、水を吸ったら両手でよく押さえて水を切り、手で凍り餅をくだく。
- ② くだいた凍り餅にお好みの量のお湯を注いでかき混ぜる。

### 3 お餅に戻して食べる。

- ① 和紙を取り、凍り餅を3分程水につけ、水を吸ったら両手でよく押さえて水を切り、手で凍り餅をくだく。くだいた凍り餅を電子レンジで約3～4分温める。温めた凍り餅をかき混ぜると餅状になる。
- ② お好みであんこ、きなこ、砂糖じょう油などをつけて食べる。

### 4 焼いて食べる。

- ① そのまま水につけて3分くらいしたら包んでいる紙をはぎ、両手でよく押さえて水を切る。
- ② フライパンに油を多めにひいてよく焼き、お好みできな粉や砂糖じょう油をつけて食べる。

### 5 油であげて食べる。

- ① 180℃に熱した油の中に入れ、浮き上がってきたら弱火にしてかきまわす。
- ② ふわっと大ききふくらみ、しんがなく、からっとキツネ色になる寸前に取り出す。
- ③ 砂糖、みりん、しょう油でタレを作り、②にまぶして熱いうちに食べる。

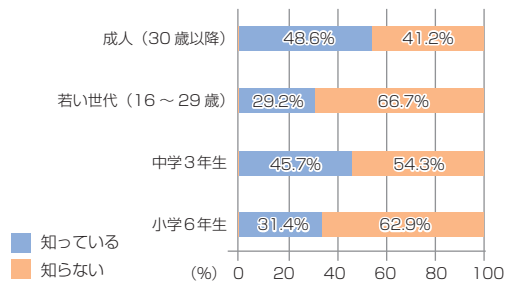


## 未来に伝えよう郷土食・行事食

食育推進計画策定時に行ったアンケート結果をみると、池田町に伝わる郷土食・行事食を知らないと答えた方の割合が非常に高いことがわかります。また、知っていると答えた方に、その品名を質問したところ、大人からは45品目の回答があったものの、中学生では17品目にとどまっており、若い世代や子どもを中心に、池田の食文化を継承していくための取り組みが必要です。

日々の生活の中や、四季折々の伝統行事の際には、それぞれの旬の食材を取り入れた郷土食や行事食を伝えていきましょう。

### 地域で昔から食べられている料理又は食品を知っていますか



H28年7月実施「生活習慣・食育に関するアンケート」より

## 家族の幸せや健康を願う意味も込められた行事食

正月	おせち料理、お雑煮、七草がゆ、まゆ玉、お汁粉
節分	福豆
ひなまつり	ひなあられ、甘酒
春の彼岸	ぼたもち
御祝 (卒業・入学など)	赤飯
端午の節句	かしわ餅
七夕	七夕まんじゅう
お盆	えご
秋の彼岸	おはぎ
秋祭り	鯉こく



十五夜	月見団子
七五三	千歳あめ
冬至	かぼちゃ料理、かぼちゃ団子
大晦日	年越しそば

※地域によって異なります。

この冊子は、平成 29 年度長野県地域発元気づくり支援金を活用しています。



お問い合わせ

## 池田町役場健康福祉課健康増進係

〒399-8601 長野県北安曇郡池田町大字池田 2005-1  
池田町総合福祉センター「やすらぎの郷」内  
電話 0261-61-5000

発行 平成 30 年 3 月