

## 七草粥(冬)

正月に豪華な縁起のいい料理ばかりを食べていた疲れた胃を休めるために、1月7日に作ります。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・69kcal  
たんぱく質・・・1.3g  
脂質・・・・・・・・0.2g

### 【材料】4人分

米	0.5合 (75g)
水	2.5合 (米の5倍の水量) (380cc)
七草	30g
塩	少々

### 【作り方】

- ① 米を研いだ後、30分位浸けて、ザルにあげておきます。
- ② 鍋に①の米と分量の水を加えて、吹きこぼれないように弱火で炊きます。
- ③ 七草は、塩を少々加えて、湯がきます。すぐに、流水でさらし、細かく刻んで、しっかり絞ります。
- ④ 炊き上がった粥に③を加えて、好みに塩を入れます。

## 🍱おから煮(冬)🍱

豆腐を作った後のおからは、まだまだ、栄養分が残っています。上手に使って、大地の肉と言われる大豆を最後まで食べましょう。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・204kcal  
たんぱく質・・・10.1g  
脂質・・・・・・・・8.4g

### 【材料】4人分

おから	150g	だし汁	2と1/2カップ(500cc)
人参	50g	砂糖	大さじ3(40g)
ごぼう	30g	みりん	大さじ2(30cc)
生しいたけ	40g	薄口しょうゆ	大さじ3(50cc)
うす揚げ	2枚		
鶏肉	150g		

### 【作り方】

- ① 臭みを取る為におからを綿布に包んで洗います。
- ② 人参は少し大きめの縦切りにします。ごぼうは小さめのさがきにし、しいたけは薄切りにします。うす揚げは湯とおしして、せん切りにします。鶏肉は小さく切ります。
- ③ 鍋に②の材料を入れ、だし汁で煮ます。
- ④ 軟らかくなったら、砂糖・みりんを入れ、再び沸騰したら、①のおからを加えて、汁気が無くなるまで煮詰め、しょうゆを加えて、味を整えます。

### 【ポイント】

○おからは、洗わずに空炒りしても構いません。

## くずかけ(冬)

現在では、寒い時の料理として作られますが、法事などの時にも作り、米の収穫を祝う祭りの時には鶏肉を入れていました。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・174kcal

たんぱく質・・・6.9g

脂質・・・・・・・・3.0g

### 【材料】4人分

竹の子	150g	だし汁	6カップ
ごぼう	60g	砂糖	大さじ3 (27g)
れんこん	100g	薄口しょうゆ	大さじ3 (54cc)
人参	60g	塩	少々 (ひとつまみ)
大根	240g	片栗粉	大さじ2 (18g)
里芋	160g		
厚揚げ	100g		
いんげん	50g		
こんにゃく	130g		
干しいたけ	4g		

### 【作り方】

- ① 具材を全て1cm弱のさいの目に切ります。
- ② 鍋にだし汁を入れて、火にかけ、野菜を硬い順に入れます。
- ③ 野菜が少し柔らかくなったら調味料を入れます。
- ④ 煮立ったら、片栗粉と同量の水で水溶き片栗粉を作り、回し入れて仕上げます。

## 🍲 冬瓜のあんかけ(冬) 🍲

冬瓜は、収穫した後も、日持ちします。寒い時期に身体が温まる1品で、あんかけすることによって料理を冷えにくくします。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・68kcal

たんぱく質・・・4.7g

脂質・・・・・・・・3.6g

### 【材料】4人分

冬瓜	300g	薄口しょうゆ	大さじ1弱 (15cc)
冬瓜の皮	70g	片栗粉	小さじ2 (6g)
鶏肉	100g	水	小さじ2 (10cc)
水 2と1/2カップ (500cc)		さやいんげん	4枚 (20g)
薄口しょうゆ		大さじ1弱 (15cc)	

### 【作り方】

- ① 冬瓜は、一口大の大きさに切り、内側の筋が取れるように、厚めに皮をむきます。
- ② ①と水・皮を入れて透明になるまで茹でます。
- ③ 沸騰してきたら、皮を取り出し、冬瓜より少し小さめに切った鶏肉を加え、炊きます。
- ④ しょうゆを加えて少し煮込みます。味が整ったら、水溶き片栗粉でとろみを付けます。色よく湯がいたいんげんを上には飾ります。

### 【ポイント】

- 冬瓜の角は、煮崩れしないように面取りします。
- 冬瓜の皮と身の間には栄養があるので、皮と一緒に煮ます。
- 魚のすり身や鶏ミンチを入れても、美味しいです。

### 【応用】

- ・冬瓜の代わりに大根やかぶでも作ってみましょう。

## 🍵白菜のごまじょうゆ(冬)🍵

簡単な1品で、ごまだれを作り置きしておきます。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・146kcal

たんぱく質・・・3.9g

脂質・・・・・・・・5.5g

### 【材料】4人分

白菜	400g
ごま	40g
みりん	大さじ2 (30cc)
酒	大さじ3 (45cc)
濃口しょうゆ	大さじ3強 (54cc)
砂糖	大さじ3強 (30g)

### 【作り方】

- ① 白菜は、きれいに洗い、水気をきっておきます。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、白菜を湯がき、ザルにあげておきます。
- ③ 冷めたら、芯の中央から2つにさいて、3cm幅に切り、固く絞り皿に盛ります。
- ④ ごまを香りよく煎って、油が出るくらいまですり、更にみりと酒・しょうゆ・砂糖を加えすり混ぜます。
- ⑤ ③に④をかけます。

### 【応用】

・「ごまじょうゆ」を多めに作っておくと、ドレッシング代わりにいろいろな茹で野菜につけて食べることが出来て便利です。ごまじょうゆを全体に合える“ごま和え”もあります。

## 🍵ひじき煮め(冬)🍵

海の近くではひじきが取れるので生を使いますが、最近では、ほとんど乾燥した物を使います。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・113kcal

たんぱく質・・・2.6g

脂質・・・・・・・・4.8g

### 【材料】4人分

ひじき(乾燥)	14g	だし汁	1と1/2カップ(300cc)
人参	75g	酒	大さじ3(45cc)
こんにゃく	150g	砂糖	大さじ3(25g)
うす揚げ	2枚(20g)	濃口しょうゆ	大さじ2(36cc)
生しいたけ	40g	油	大さじ1(12cc)
ごぼう	30g	きぬさや	6枚(30g)

### 【作り方】

- ① ひじきを水で戻しておきます。
- ② 人参と湯がいたこんにゃく、湯通ししたうす揚げは、少し大きめの繊維切りにします。しいたけは、薄切りにし、ごぼうは、小さめのさがきにします。
- ③ ひじきを油で炒めて、だし汁を加え、②の具を入れ、軟らかく煮ます。
- ④ 軟らかくなったら、調味料を加えて、汁気がなくなるまで煮ます。
- ⑤ きぬさやは、湯がいて斜めに細く切り、④に加えます。

### 【応用】

・ひじきは、水で戻して酢の物にしたり、卵焼きに入れたり、いろいろな料理に使えます。また、ひじきの煮めを小さく刻み、ごはんにかけて、ひじきご飯にすると子供が良く食べます。

## 🍄ふきのとうのみそ炒め(冬)🍄

花が咲かないつぼみを使います。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・36kcal  
たんぱく質・・・0.8g  
脂質・・・・・・・・1.3g

### 【材料】4人分

ふきのとう	5個 (40g)
塩	少々
油	小さじ1(4cc)
みそ	大さじ1(20g)
砂糖	大さじ1(10g)
いりごま	少々

### 【作り方】

- ① ふきのとうを塩を入れた熱湯にくぐらせます。
- ② 細かく刻んで、油で炒め皿に出しておきます。
- ③ みそ・砂糖・ゴマを炒め、なじんだらふきのとうを鍋に戻し炒めます。

### 【ポイント】

- 茹でた方が色合いもきれいで、香りもあり、日持ちもします。
- 生は、苦味があります。七輪でゆっくり焼くと香ばしさも加わり、美味しくいただけます。

## 鯖のみそ煮(冬)

鯖が美味しい時期に、鯖と合うみそを使い、煮ます。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・302kcal  
たんぱく質・・・23.2g  
脂質・・・・・・・・12.9g

### 【材料】4人分

鯖	400g	針生姜	少々 (1g)
水	3 カップ (600cc)		
酒	1/2 カップ (100cc)		
合わせみそ	大さじ 6 (105g)		
砂糖	大さじ 2 (20g)		
生姜	少々 (5g)		

### 【作り方】

- ① 鍋に水・酒とみその半分量・砂糖を温め、鯖を加えて、アクを取りながら、煮ていきます。
- ② 残りのみそ・生姜のすりおろしを加えて煮詰めます。
- ③ 皿に盛る時、鯖の上に針生姜を天盛りにします。

### 【ポイント】

- 鯖は、2枚おろしか、ぶつ切りにします。
- 合わせみそは、みそこしでこします。
- 針生姜は、細いせん切りにした後、水にさらしてシャキッとさせ、水切りします。

## 🍲おろしばたのみそ汁(冬)🍲

一般的に多くの地域でも作られますが、大川内では、冬の“窟権現祭（いわやごんげんさい）”などに作られていました。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・74kcal  
たんぱく質・・・3.1g  
脂質・・・・・・・・2.3g

### 【材料】4人分

大根	320g
うす揚げ	2枚
だし汁	3カップ（600cc）
みそ	大さじ4（70g）
小葱	30g

### 【作り方】

- ① 大根は、おろしばた器でおろします。
- ② うす揚げは、湯とおしして、せん切りします。
- ③ だし汁で、①・②を煮ます。
- ④ 味噌をみそこしでこしながら加え、味を整えます。
- ⑤ 最後に小口に切った葱を浮かせます。

### 【ポイント】

- みその塩分量によって、みその分量を調節しましょう。
- 大根をおろしばたでおろすことで、荒い切り口で、味が染み込みやすくなります。

## だご汁(冬)

忙しい日や寒いとき、ご飯の量が足りないときに作る料理です。主食・副菜・主菜を揃えた、バランスのいい1品です。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・240kcal

たんぱく質・・・7.3g

脂質・・・・・・・・3.6g

### 【材料】4人分

大根	270g	小麦粉	150g
人参	60g	水	1/2カップ(100cc)
生しいたけ	50g	だし汁	5カップ(1,000cc)
厚揚げ	100g	砂糖	大さじ1(10g)
こんにゃく	140g	みりん	大さじ1(36cc)
		薄口しょうゆ	大さじ3(54cc)

### 【作り方】

- ① 大根・人参は、いちちょう切りに切ります。しいたけは石づきを取り、軸をとり薄く切ります。(軸は手でさきます。)厚揚げは、湯に通して、1cmくらいの厚さに切ります。こんにゃくは、茹でてしいたけと同じ大きさにきります。
- ② 小麦粉を少し水で、少し軟らかめにこねます。
- ③ 鍋にだし汁と①の材料を加え煮ます。軟らかくなったら、調味料を加え味を整えます。
- ④ 沸騰をしたら、②をちぎりながら、鍋の中に落としていきます。だんごが上に上がってきたら、出来上がりです。

### 【ポイント】

○根菜類の大根・人参はさがきに切ったり、こんにゃくは、手でちぎると味がよくしみこみやすくなります。

### 【応用】

・季節によっては、芋類や南瓜等を入れると更に美味しいです。

## 茶碗蒸し(冬)

昔は、卵は高級なもので、お祝いの時に作られていました。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・82kcal  
たんぱく質・・・7.6g  
脂質・・・・・・・・3.0g

### 【材料】4人分

	生しいたけ	30g	だし汁	2カップ (400cc)
A	だし汁	1/2カップ(100cc)	塩	小さじ1/2 (2g)
	薄口しょうゆ	小さじ1(6cc)	薄口しょうゆ	小さじ1/2 (3cc)
	みりん	小さじ1(5cc)	みりん	小さじ1 (5cc)
	かまぼこ	40g	酒	小さじ1 (5cc)
	銀杏	8個	卵	2個 (100g)
	ささ	1本 (40g)	《飾り用》	
B	酒	小さじ1 (5cc)	さやいんげん	4枚 (20g)
	みりん	小さじ1 (5cc)		
	薄口しょうゆ	小さじ1 (6cc)		

### 【作り方】

- ① しいたけは軸をとり、半分に切り、Aの調味料で煮ます。
- ② かまぼこは、少し厚めに切ります。銀杏は、殻を割り、茹でながら玉じゃくしで押さえコロコロしながら薄皮をむきます。(缶詰めを使う時も、茹でて使いましょう) ささ身は、筋を取り、そぎ切りにし、Bの調味料に漬けておきます。
- ③ 卵液を作ります。だし汁に塩・薄口しょうゆ・みりん・酒をひと煮立ちさせ、冷まし、卵を溶き入れ、こしておきます。
- ④ 器に①・②の具を入れ、次に③を静かにそそぎ分け入れます。
- ⑤ 沸騰している蒸し器で約15分、中火から弱火で蒸します。
- ⑥ 蒸し上がったら、さやいんげんを飾ります。

### 【ポイント】

○しいたけは、包丁を斜めに入れると食べやすくなります。

## 🍡いもね(冬)🍡

正月の飾り餅を神棚などからひいて、カビが付かないように水に浸けて保存していました。その時、水の中でくずになってしまった餅の活用として作られていました。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・100kcal

たんぱく質・・・1.1g

脂質・・・・・・・・0.2g

### 【材料】4人分

さつまいも(皮なし)	200g
塩	ひとつまみ
もち	80g
きな粉	適量

### 【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき、2cm厚さの輪切りにします。
- ② 鍋に①のかぶる位の水と塩を入れ、火にかけて柔らかく煮ます。
- ③ 蓋をして芋の水気をきり、その中に水気をきったくずもちを加えて、弱火にかけながら余分な水気を取り、すりこぎで叩き、もちを練り込みます。
- ④ 好みで、食べやすい大きさにスプーンでとり、きな粉をつけて食べます。

### 【ポイント】

- さつまいもの甘さによっては、「いもね」に砂糖を加えるか、きな粉に塩少々・砂糖を好みで併せて、まぶして食べます。
- きな粉をつけるとベタベタしないで、食べやすくなります。

### 【応用】

- ・さつまいもを少し多くすると、のどに詰まらせる心配も少なく、幼児やお年寄りも食べる事が出来ます。

## 🍲雑煮(冬)🍲

年とり餅（丸もち）を作っておき、元旦に食べます。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・180kcal

たんぱく質・・・6.5g

脂質・・・・・・・・0.5g

### 【材料】4人分

白菜	350g	だし汁(昆布だし)	3カップ(600cc)
しいたけ	4枚	薄口しょうゆ	大さじ3(54cc)
ごぼう	40g	濃口しょうゆ	大さじ3(54cc)
人参	20g	酒	大さじ2(30cc)
つとこまぼこ	40g	もち	200g

### 【作り方】

- ① 白菜は、3cmの長さに切っておきます。
- ② しいたけは軸をとっておきます。
- ③ ごぼうと人参はさがきにそぎます。
- ④ だし汁に①・②・③を加え、温まったらしょうゆ・酒を加えて、もちを加えてコトコト中火で煮て、少しもちが柔らかくなったら、火を止めます。
- ⑤ 椀に具を入れ、その上にもちを加えて、つとこまぼこをのせます。

### 【ポイント】

- 人参は、花形に切ってもきれいです。

### 【応用】

- ・家によって、具やもちの形が異なります。

## 🍷紅白なます(冬)🍷



### 1人分栄養量

エネルギー・・・35kcal

たんぱく質・・・0.3g

脂質・・・・・・・・0.1g

### 【材料】4人分

大根（皮をむいたもの）	250g
人参	5g
塩	小さじ1（5g）
酢（りんご酢）	1/4カップ（50cc）
砂糖	大さじ3（20g）

### 【作り方】

- ① 大根と人参は皮をむき、せん切りにして、塩を振っておきます。
- ② 酢と砂糖を混ぜ合わせ、火にかけて沸騰させ、冷ましておきます。
- ③ 大根と人参がしんなりなってきたら、固く絞ります。
- ④ ②の合わせた調味料と③を和えます。

### 【応用】

精進料理には大根だけのなますにします。

## 🍵 栗きんとん(冬) 🍵



### 1 人分栄養量

エネルギー・・・211kcal

たんぱく質・・・1.3g

脂質・・・・・・・・0.3g

### 【材料】4 人分

さつまいも	200g
栗（甘露漬け）	160g
砂糖	50g
塩	少々

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、2～3cm 厚さの輪切りにして、茹でます。
- ② 茹でたさつまいもは、ザルにあげて水気を取り、裏ごしします。
- ③ 裏ごししたさつまいもに砂糖と甘露漬けの汁を鍋に入れ、弱火で練り上げます。
- ④ さらにラップの中央に一口大の③をのせ、栗の甘露煮を置き、口を絞って”茶巾絞り”にします。

### 【ポイント】

○さつまいもは冷めない内に裏ごしします。

## 数の子(冬)



### 1人分栄養量

エネルギー・・・25kcal  
たんぱく質・・・2.2g  
脂質・・・・・・・・0.4g

### 【材料】4人分

数の子	2切れ (50g)
塩	小さじ1/5 (1g)
酒	大さじ1 (15cc)
薄口しょうゆ	小さじ2強 (15cc)
だし汁	2/5カップ (80cc)
みりん	小さじ2 (10cc)
かつお節	少々

### 【作り方】

- ① 水に塩少々を入れ、数の子を3~4時間つけて塩出しします。(2回繰り返します。)
- ② 酒と薄口しょうゆ・だし汁・みりんを合わせ、煮立たせておき、冷まします。
- ③ 数の子の薄い膜をきれいに取り除いて、②の調味料に漬けます。
- ④ 食べやすい大きさに切って、器に盛って、かつお節を上のにのせます。

### 【応用】

- ・正月料理として食べる時は、紅白なますの上に数の子をのせて、盛ります。

## 伊達巻き(冬)



### 1人分栄養量

エネルギー・・・126kcal

たんぱく質・・・8.4g

脂質・・・・・・・・5.3g

### 【材料】4人分

白身魚のすり身	50g
卵	4個 (200g)
だし汁	1/3カップ (70cc)
砂糖	大さじ4 (36g)
みりん	大さじ1/2 (8cc)
塩	少々
しょうが汁	小さじ1 (5cc)

### 【作り方】

- ① だし汁と砂糖・みりん・塩を火にかけて冷まします。
- ② しょうが汁と白身魚のすり身をミキサーにかけ、なめらかになったら①と卵を加えます。
- ③ オーブン皿にオーブンペーパーをしき、②を流し入れます。
- ④ 約170℃のオーブンで8～10分焼きます。
- ⑤ 熱いうちに巻きすにとり、手前から巻きます。
- ⑥ 巻きすの上から布巾で巻き、形を整えしっかり冷まします。
- ⑦ 食べやすい厚さに切ります。

### 【ポイント】

○冷めないうちに巻きすをとると、巻いたものが広がってしまいます。

## 🍱 田づくり(冬) 🍱

正月には、必ず田づくり用のきびなごを作っていました。普段は、だしとり用のいりこで、おやつとしても作ります。



### 1 人分栄養量

エネルギー・・・43kcal

たんぱく質・・・5.4g

脂質・・・・・・・・0.5g

### 【材料】4 人分

いりこ (きびなご)	30g
砂糖	大さじ 1 (9g)
みりん	大さじ 1/2 (8cc)
濃口しょうゆ	大さじ 1/2 (9 cc)
酒	大さじ 1/2 (8cc)

A

### 【作り方】

- ① いりこは、フライパンでからいりします。カリッとなってきたら、Aの調味料を加えて火を通します。

## 🍲黒豆の煮豆(冬)🍲



### 1 人分栄養量

エネルギー・・・141kcal

たんぱく質・・・8.2g

脂質・・・・・・・・4.5g

### 【材料】4 人分

黒豆	200g
濃口しょうゆ	大さじ 1/2 (9cc)
塩	小さじ 1 (5g)
砂糖	大さじ 6 弱

### 【作り方】

- ① 黒豆をたっぷり水で煮て、沸騰したら煮汁を捨て、また水を入れて煮る事を 2 度行います。
- ② 3 度目にひたひたより多めの水を入れ、しょうゆ・塩を加えて、軟らかくなるまで煮ます。
- ③ 火を止めて、砂糖を加えてそのまま一晩寝かせます。

### 【ポイント】

- 地場産は煮る前に水に浸けなくても煮えますが、市販のものは前日にたっぷりの水に浸けておいてから煮ましょう。
- 豆がシワシワにならないようにシロップから出ないようにしましょう。

## 🍡 たたきごぼう(冬) 🍡



### 1人分栄養量

エネルギー・・・63kcal  
たんぱく質・・・2.0g  
脂質・・・・・・・・2.7g

### 【材料】4人分

ごぼう	160g
いりごま	20g
砂糖	小さじ1 (4g)
酢	小さじ1 (4g)
薄口しょうゆ	小さじ4 (24cc)

### 【作り方】

- ① ごぼうを洗って、5cmの長さに切り、酢水にさらしておきます。
- ② やわらかくなるまで茹でた後、まな板の上ですりこぎ等で軽く叩いておきます。
- ③ いりごまをすり鉢でよくすり、砂糖と酢・薄口しょうゆを加えて、②を和えます。

### 【ポイント】

○細めのごぼうを使うと見た目もよく、味もよくしみます。

## 🍷なまこ(冬)🍷



### 1人分栄養量

エネルギー・・・19kcal  
たんぱく質・・・3.6g  
脂質・・・・・・・・0.2g

### 【材料】4人分

なまこ	300g
酢	小さじ1 (5cc)
薄口しょうゆ	小さじ1 (6cc)
だいだいのしぼり汁	大さじ1 (15cc)