



軽米町食生活改善推進協議会
40周年記念誌料理集



— 私達の健康は私達の手で —



軽米町食生活改善推進協議会



目 次

- 挨拶 軽米町食生活改善推進協議会 会長 田頭 トヨ子
- お祝いの言葉 軽米町長 山本 賢一

ー レシピ ー

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. えごまのひつま | 21. 煮しめ |
| 2. えごまパウダー入りのシュウマイ | 22. 雑穀入り黒豆ハンバーグ |
| 3. いなきびの肉団子 | 23. 雑穀のふわふわ揚げ |
| 4. さばのミルク煮 | 24. 雑穀コロッケ |
| 5. 豚肉の紅茶煮 | 25. そばの実餃子 |
| 6. もちきんちゃくの煮物 | 26. 黒ごま豆腐 |
| 7. 長いもときゅうりとひえの中華和え | 27. 夏野菜のサラダ |
| 8. 骨太ふりかけ | 28. きゅうりの辛子漬け |
| 9. かぼちゃプリン | 29. 華風かき玉汁 |
| 10. ヨーグルトゼリー | 30. そぼろ白玉の吸い物 |
| 11. 手打ちそば | 31. プチプチ餅 |
| 12. アマランサス入りミートソース | 32. へっちょこ団子 |
| 13. 洋風ちらし寿司 | 33. 豆しとき |
| 14. ひなすし | 34. じゃがいもの茶巾絞り |
| 15. デコレーション寿司 | 35. かぼちゃ大福 |
| 16. 三色ご飯 | 36. 桜餅 |
| 17. 五穀リゾット | 37. 豆腐ドーナツ |
| 18. 生麩 | 38. カルシウムたっぷりかりんとう |
| 19. 生麩のから揚げ | 39. 野菜入り焼きパン |
| 20. 揚げ出し豆腐のとろろかけ | 40. たかきび粉のりんごケーキ |
- あとがき

スローガン：「私達の健康は私達の手で

～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食」

私達はボランティア活動の精神に徹し、このスローガンの実現に努めます。

食生活改善推進員 愛称は ヘルスメイト！

挨拶



軽米町食生活改善推進協議会

会長 田 頭 トヨ子

軽米町食生活改善推進協議会は、昭和55年に会員13名で発足し、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、家庭、地域において食を通じた健康づくりの実践活動をするボランティア活動団体です。現在は会員122名の大

所帯となり男性会員も入会しております。

この度、設立40周年を迎えることができたことは、これもひとえに、会員諸先輩方そして多くの皆様からの、ご支援ご協力があつてこそ続けてこられたものと厚く御礼を申し上げます。

私たちは、子どもから高齢者まで健全な食生活を実践することで、生活習慣病予防と改善のためにバランス食や減塩の普及活動に取り組んできました。また、「健康かるまい21プラン」、「かるまい食育推進計画」を基に、活動目標を掲げて実践に努めております。

これからも「健康なまちづくり」推進の一助となるよう、ピンクのエプロンに志を込めた仲間とのふれあいを大切に、より一層私達の活動を継続してまいります。自分自身と家族の健康づくりをし、「おとなりさんからおむかいさんへ」と、地域の食生活に関する一皿と笑顔を担えるよう、そして「やっててよかったヘルスメイト」と言えるよう、活動を広め続けていきたいと思ひます。

今回は、設立40周年ということで、30周年に作成した料理集30品目に、地産地消、安心、安全でさらに減塩を心がけた10品目を追加し、40品目の料理集になりました。

各ご家庭での料理、そして地域で行っている共食事業等の一品にお役に立つことができれば嬉しいです。

本誌発行に当たり、会員の皆さまそして関係機関の皆様にご支援、ご協力をいただきましたことに深く感謝しお礼を申し上げます。

お祝いの言葉



軽米町長 山 本 賢 一

この度、軽米町食生活改善推進協議会が設立 40 周年を迎えられたこと、心からお祝いとお喜び申し上げます。

これまでの活動を振り返ってみますと、食生活改善推進員の皆様には、働き世代の生活習慣病予防事業や各地区の共食事業、食育推進事業など、町の様々な事業にご協力いただいております。

また、毎年秋に開催しています「食フェスタ in かるまい」では、当町の特産品である雑穀を使ったレシピを考案し、最近では「えごまパウダー入りシュウマイ」の販売を行うなど、雑穀の普及活動にも積極的に取り組んでいただいておりますことに深く感謝申し上げます。

さて、日本人の平均寿命は男性 81.64 歳、女性 87.74 歳（2020 年現在）と過去最高を更新し、日本は世界有数の長寿国となっています。この主な要因として、医療技術の進歩や健康意識の高まりのほか、食生活の豊かさなどが挙げられています。

「食」は生きるための基本であり、健康で豊かな毎日を送るために欠かせないものです。町民一人ひとりが生涯を通じて健康で過ごせるよう、今後も皆様にはご尽力賜りますようお願いいたします。

結びに、この設立 40 周年を契機として、さらなる協議会の発展と皆様の益々のご活躍をご祈念申し上げ、お祝いのことばといたします

●えごまのひつまみ <1人分の熱量：269kcal 塩分：1.8g>



材料（4人分）	作り方
ひつまみの生地 小麦粉……………200g えごまパウダー…大さじ2 ぬるま湯…………120cc 鶏もも肉…………80g ごぼう……………40g 人参……………40g 干しいたけ…………4枚 ねぎ……………40g だし汁 + しいたけの戻し汁 ……………4カップ 醤油……………大さじ2 酒……………大1と小1 塩……………少々	① ボウルに小麦粉とえごまパウダーを入れ混ぜ合わせたら、ぬるま湯を入れてこね、ぬれぶきんをかけ生地を休ませる。 ② 鶏肉は細かく切る。ごぼうはさがき、人参は短冊切り、ねぎは斜めうす切り、椎茸はもどして細切りにする。 ③ 鍋にだし汁を入れ、ねぎ以外の野菜を入れて煮て味付けし、①を薄くちぎって入れる。最後にネギを入れる。 ※醤油は最初から全部入れず、味をみながらととのえる。
《一口メモ》 郷土食の「ひつまみ」にえごまパウダーを混ぜ込みました。えごまをつるっと美味しく食べられます。	

●えごまパウダー入りのシュウマイ <1人分の熱量：263kcal 塩分：1.5g>



材料 4人分 (20個)	作り方
豚ひき肉……………200g えごまパウダー…大1と1/2 ねぎ……………50g しょうが……………15g たまねぎ……………200g 片栗粉……………40g 塩……………小さじ1/2 みりん……………大さじ1 A しょうゆ……………大さじ1 ごま油……………大さじ1/2 シュウマイの皮…20枚 黒豆……………20粒 小麦粉……………少量	① ねぎ、しょうがはみじん切りにする。玉ねぎは5ミリ角に切る。 ② ボウルにひき肉とえごまパウダー、Aの調味料を入れ、①のねぎとしょうがを加えて粘りが出るまで練る。 ③ 玉ねぎに片栗粉をまぶす。(片栗粉は玉ねぎの水止めとなる) ④ ②に③を加えて、表面の片栗粉がはがれないように軽く押さえながらあわせる。 ⑤ 肉だねを25gに計る。 ⑥ シュウマイの皮に肉だねをのせ、軽く握って円筒状に形をつくり、上の部分をスプーンの背で押さえて平らにする。底の部分もスプーンの背で押さえて平らにし形を整える。 ⑦ 煮豆にした黒豆に小麦粉をまぶし、シュウマイにのせる。 ⑧ 蒸気が上がった蒸し器にシュウマイを入れ、強火で10分蒸して出来上がり。

《一口メモ》 軽米町の特産品であり、食物繊維やミネラルも多いえごまパウダーを使った、簡単に作れるシュウマイです。えごまと生姜の風味がとてもよいです。

●いなぎびの肉団子

<1人分の熱量：328kcal 塩分：0.9g>



材料（4人分）	作り方
いなぎび……………1カップ 豚ひき肉……………150g 鶏ひき肉……………150g 玉ねぎ……………150g 椎茸……………30g 生姜汁……………小さじ1 片栗粉……………大さじ1 卵……………1個 塩……………小さじ1/2 こしょう……………少々 枝豆（飾り用）…20粒程度	① いなぎびは30分くらい水につけてから水気をきる。 ② 玉ねぎ、椎茸はみじん切りにする。 ③ ボウルにひき肉、玉ねぎ、椎茸、生姜汁、片栗粉、塩、胡椒、卵を入れてよく混ぜて、25gのだんごに丸め表面にいなぎびを付ける。 ④ 真ん中に枝豆を一粒のせる。 ⑤ 蒸し器に入れ、強火で15分ほど蒸す。
《一口メモ》 いなぎびをふんだんにまとわせた、もちっとした玉ねぎたっぷりの肉団子です。たんぱく質、カルシウム、鉄分、亜鉛も豊富で、美肌効果が期待できます。食フェスタでも販売しました。	

●さばのミルク煮

<1人分の熱量：214kcal 塩分：1.1g>



材料（4人分）

さば（80g）…… 4切れ

みそ…… 20g

A 酒…… 40g

砂糖…… 2g

根生姜…… 1かけ

牛乳…… 160ml

作り方

- ① なべにAとさばとせん切りにした生姜を入れ、牛乳をそそぐ。
(※生姜のせん切りは飾り用に少し残しておく)
- ② 火にかけてふつふつとしてきたら、落とし蓋をして、中火よりやや弱火で約10分にて、そのまま冷やす。
- ③ 器に盛り付けて生姜を添える。

《一口メモ》 さばの青魚の匂いがミルクで消され、さばのおいしさが引き立ちます。カルシウムたっぷりの一品です。

●豚肉の紅茶煮

<1人分の熱量：233kcal 塩分：1.8g>



材料（5人分）	作り方
豚肉ロース……400g （かたまり）	① 鍋に紅茶、水、調味料を入れて火にかけ、沸騰したら肉を入れる。 （肉はたこ糸でしばっておくとよい）
紅茶……2パック	② 中火にして30～40分煮込む。
水……150g	③ 鍋が冷めるまでそのままにする。
醤油……50cc	④ 肉が冷めてから、切り分ける。
黒砂糖……20g	
酒……50cc	
黒酢……30cc	

《一口メモ》 豚肉がしっとりと柔らかく、紅茶がほんのり香る簡単で美味しい料理です。そのままでもよし、刻んでチャーハンに入れもよし。おもてなしにもおすすめです。ティーバッグが破れやすいのでご注意ください。

●もちきんちゃくの煮物

<1人分の熱量：105kcal 塩分：1.4g>



材料（4人分）

★もちきんちゃく ———
 もちきび……………20g
 鶏ひき肉……………40g
 しょうゆ……………2g
 油揚げ…1枚（30g）
 大根……………240g
 人参……………40g
 しいたけ……………40g
 長いも……………40g
 絹さや……………4枚
 サラダ油……………小さじ1
 だし汁……………300ml
 酒……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ2

作り方

- ① もちきびはさっと水洗いをし小なべに移し、2倍の水を加えて汁気がなくなるまで煮ておく。
- ② 油揚げは半分に切って開き、油抜きをする。
- ③ 鶏ひき肉に茹でたもちきびとしょうゆを混ぜてよくこねて、油抜きをした油揚げに詰め、つまようじで口を閉じる。
- ④ 大根、人参、しいたけ、長いもは1cm角に切り、絹さやはさっとゆでて斜めに切っておく。
- ⑤ なべにサラダ油を熱し、大根と人参を炒め大根が少し透き通ってきたら、次にしいたけ、長いも、だし汁、酒を加える。
- ⑥ 少し煮立ってきたら、しょうゆともちきんちゃくを加え、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑦ もちきんちゃくを半分に切り、野菜と盛り付けたら最後に絹さやをのせて出来上がり。

《一口メモ》 かつおぶしでとった「だし」が合います。食物繊維、カルシウムが多く含まれるもちきびのもちもちした食感がクセになります。

●長いもときゅうりとひえの中華和え <1人分の熱量：57kcal 塩分：1.2g>



材料（4人分）	作り方
長いも…… 150g きゅうり… 1本 人参……… 20g 茹でたひえ…大さじ 1 砂糖………小さじ 1強 塩………小さじ 1/3 しょうゆ…大さじ 1 酢………大さじ 1 ごま油…大さじ 1/2	① ひえは煮ておく。 ② 長芋は短冊切りにして酢水につけておく。 ③ きゅうりは厚めのせん切りにする。人参は細いせん切りにし、さっと下茹でをする。 ④ Aを混ぜ合わせ、水気をきった長いもと人参、きゅうりを和える。
《一口メモ》 茹でたひえと調味料がよく絡み、雑穀と野菜が美味しく食べられる一品です。茹でたひえは色々な料理にも使えます。	

●骨太ふりかけ

<全量の熱量：910kcal カルシウム：1798mg>



材料	作り方
ちりめんじゃこ…50g（一袋） 塩昆布（減塩）…30g（一袋） いりゴマ（白）…50g（一袋） かつおぶし…30g（一袋） しょうゆ…大さじ2 砂糖…大さじ3 A 酢…大さじ3 みりん…大さじ3 酒…大さじ3	① ちりめんじゃこ、いりごま、かつおぶしをフライパンで乾煎りする。 ② Aの調味料を混ぜ合わせたら①に入れ、塩昆布も加え全体を混ぜ合わせる。
《一口メモ》 カルシウムたっぷりです。梅干しと一緒にご飯に混ぜておにぎりにしたり、和え物やサラダのトッピングにしてもとてもよく合います。	

●かぼちゃプリン

<1人分の熱量：184kcal カルシウム：47mg>



材料（6人分）	作り方
かぼちゃ……………300g グラニュー糖…40～50g 牛乳……………150cc 生クリーム………150cc 粉ゼラチン……………5g	① かぼちゃをひと口大に切りゆでる。ゆでたらザルで水気をきり、鍋に戻してつぶす。 ② 小なべに牛乳、グラニュー糖を入れ弱火で温め、グラニュー糖が溶けたら生クリームを加え、沸騰直前まで温める。 ③ ②を①に数回に分けて加え、その都度よく混ぜザルでこしてなめらかにする。 ④ 粉ゼラチンを、お湯大さじ2で溶かし③に混ぜ合わせる。 ⑤ 粗熱がとれたら器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
《一口メモ》 とってもなめらかでコクのあるかぼちゃプリンです。かぼちゃをそのまま食べているような風味豊かなデザートです。	

●ヨーグルトゼリー <1人分の熱量：96kcal カルシウム：120mg>



材料（4人分）	作り方
プレーンヨーグルト・・・400g 粉ゼラチン・・・5g 水・・・大さじ3 砂糖・・・大さじ4 お好みのフルーツ・・・適量 ミントの葉・・・適量	① ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたザルで30分程度水気をきる。 ② 粉ゼラチンを水でふやかしておく。 ③ ヨーグルト、砂糖、レモン汁を混ぜ、ふやかしたゼラチンをレンジで30秒チンして混ぜ合わせる。 ④ 器に流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やし、お好みのフルーツとミントを飾る。
《一口メモ》 カルシウムと乳たんぱくたっぷりのヨーグルトを使ったゼリーです。水気を切ったことでもちっとした食感になっています。お好みの果物や手作りのフレッシュなジャムを添えるとさらに美味しいスイーツに。	

●手打ちそば

<1人分 150g 熱量：466kcal>



材料（5人分）

米そば粉……………500g
熱湯……………150cc
水……………100cc
打ち粉……………150g

作り方

- ① 鉢にそば粉を入れ熱湯を加え全体を均等に混ぜ、そば粉を手ですりおろす。砂状態になったら平らにする。
- ② 水を回し入れ全体を均等に混ぜ、指を立てそば粉を混ぜる。（水加減を見るため、カップに少し水を残す）
- ③ 小さな小石が出来るまで手を動かす。小石が出来たら1つの餅にし力を入れてこね、お供えの形にする。
- ④ ③を打ち台の上に置き、手のひらを使い丸く伸ばす。
- ⑤ 麺棒を手前から押しつける。左に90度回転させ同じ事をする。
- ⑥ 麺棒を使い40cm～50cmの大きさに丸く伸ばす。
- ⑦ 麺棒にそばを巻きつけころころと転がし角を4つ作る。
- ⑧ 4つの角が90度になるように形を整え、厚さ2ミリに伸ばす。
- ⑨ 麺棒に半分巻き、残り半分に打ち粉を振り麺棒からほぐしながら重ねる。
- ⑩ 右半分に打ち粉を振り左を重ねる。
- ⑪ 左に90度回転させ上半分に打ち粉を振り、下半分を重ねる。
- ⑫ そばの幅に包丁をあわせ、包丁に駒板を合わせて切る、倒す、切るを繰り返す。

【ゆで方】

- ★グラグラ煮立った大きめの鍋にそばを入れ、少し浮き上がったら箸でかき混ぜる。差し水はしないで火加減で調整しながら、1分程ゆでる。（ゆで加減は好みで）
- ★ゆであがったら水にとり、2～3回水洗いする。

《一口メモ》 そば粉100%で作る手打ちそばです

●アマランサス入りミートソース <1人分の熱量：480kcal 鉄分：2.8mg>



材料（4人分）	作り方
アマランサス……30g 豚挽肉………200g 玉ねぎ………200g 人参………100g サラダ油…大さじ1/2 固形ブイヨン……1個 水………100cc トマトケチャップ…120g 中濃ソース………60g スパゲティー…280g	① アマランサスは3倍の水で煮る。 ② 玉ねぎ、人参はみじん切り。固形ブイヨンは水に入れておく。 ③ フライパンに油を熱し、挽肉を炒め色がかわったら玉ねぎ、人参を加えさらに炒め、アマランサス、ブイヨンを加えて3分ほど煮込む。調味料を加えて10分ほど煮込む。 ④ スパゲティーはゆでて、皿に盛りミートソースをかける。

《一口メモ》 ミートソースにアマランサスを加えることで、とろみが出てきます。鉄分も豊富なミートソースです。

●洋風ちらし寿司

<1人分の熱量：373kcal カルシウム：117mg>



材料（4人分）	作り方
すし飯……………600g きゅうり……………1本 トマト……………1個 かにかまぼこ…100g チーズ……………50g 貝割れ菜…1／2パック 白ごま……………大さじ2 塩、こしょう……………少々	① きゅうり、チーズは5mm角に切る。 ② トマトは種をとり、1cm角に切り水気をきる。 ③ かにかまぼこは半分に切り、ほぐしておく。 ④ 貝割れ菜は根をおとす。 ⑤ すし飯に①②③と白ごまを混ぜ、塩、こしょうで味を整え器に盛って貝割れ菜を飾る。

《一口メモ》 チーズ、ごまを使ったお寿司でカルシウムが豊富です。



材料（4個分）

すし飯……………200g
 高菜漬け……………40g
 白ごま……………小さじ2
 ゆでエビ……………2尾
 うずら卵水煮……………4個
 薄焼き卵……………4枚

作り方

- ① すし飯に刻んだ高菜漬け、白ごまを混ぜて丸く握る。
- ② 薄焼き卵を半分に折り、おにぎりに巻きつけて皿にたたせる。
- ③ 女びなの襟元はゆでエビ、男びなは高菜漬けで飾る。うずらの卵を顔にする。



《一口メモ》 かわいいおひな様のすしです。衣にする薄焼き卵は水溶き片栗粉を少量加えると破けにくい卵焼きが出来ます。



材料（18cmのケーキ型）

ご飯……………1000g
 酢……………大さじ4
A 砂糖……………大さじ2
 塩……………小さじ1と1/2
 ツナ缶……………小2缶
 醤油……………大さじ2
B 砂糖……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
 卵……………2個
C 砂糖……………小さじ2
 塩……………少々
 人参……………100g
 いんげん……………8本

作り方

- ① Aを混ぜて合わせ酢を作りご飯に混ぜる。
- ② ツナ缶は汁をきり、鍋に入れてBを加えて炒り煮する。
- ③ 卵にCを加えて薄焼きにし、せん切りにする。
- ④ 人参は花形にぬき、さっとゆでる。
- ⑤ いんげんは筋をとり、さっとゆでて斜め薄切りにする。

（デコレーションする）

（上）	すし飯
	ツナ缶
	いんげん
	すし飯
（下）	たまご

※ 型に左記の順序で詰めていく。
 詰め終わったら、卵が上になるようにし、花形人参やいんげんを飾る。

《一口メモ》 ケーキのようなお寿司です。トッピングは各自お好きなように。



材料（4人分）

ご飯……………800g
（イ）

卵……………4個

スキムミルク…………20g

砂糖…………大さじ1と1/3

サラダ油…………小さじ2

（ロ）

桜エビ……………28g

醤油……………小さじ2

みりん…………大さじ1と1/3

だし汁…………大さじ1と1/3

小松菜……………240g

（ハ）

練りからし…………小さじ1

醤油……………小さじ2

だし汁……………小さじ2

作り方

- ① （イ）は鍋に入れて火にかけ、炒り卵にする。
- ② （ロ）は鍋に入れて炒り煮にする。
- ③ 小松菜は色よくゆでて2cmに切り、（ハ）で和える。
- ④ ご飯を盛って①②③を彩りよくのせる。



《一口メモ》 彩りがよく、カルシウムたっぷりの三色ご飯です。



材料（4人分）

五穀米……………80g
 玉ねぎ……………40g
 ぶなしめじ……………50g
 オリーブ油……………20cc
 チキンコンソメ…400cc
 バター……………40g
 粉チーズ……………40g
 塩、こしょう……………適量

<トッピング>

ごぼう……………100g
 片栗粉……………適量
 サラダ油……………適量
 （醤油ソース）

醤油……………1合
 みりん……………1合
 酒……………2合
 砂糖……………70g

作り方

- ① 鍋にオリーブ油、玉ねぎ、しめじを入れて炒めてから、五穀米を加えてさらに炒める。
- ② チキンコンソメを加えて、10～15分ほど煮る。仕上げにバター、粉チーズを入れ塩、こしょうで味を整える。

<トッピング>

- ① ごぼうは皮をむいてゆでる。冷めたらすりこ木でたたいて食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 醤油ソースは材料が2／3になるまで煮詰め、揚げたごぼうを入れて絡め、盛りつけたリゾットにトッピングする。

五穀米とは

白米（30g） 麦（10g） もちあわ（10g）
 もちきび（10g） もちひえ（10g）
 アマランサス（10g）

《一口メモ》 ごぼうで作るトッピングは常備品としてもどうぞ！



材料	作り方
南部小麦…………… 1 k g 塩…………… 1 0 g 水…………… 5 0 0 c c	① 塩水を作り、小麦粉を少しずつ入れて泡立て器でよく混ぜ、泡立て器が回らなくなったら手でこねる。固くなったらそのままねかせて柔らかくなったらまたこねる。これを2～3回繰り返す。（1～2時間） ② 手につかなくなったら4つに分ける。 ③ ボウルに10度くらいの水を張り、水道水で流しながら②をもみ洗いする。（水がきれいになるまでもむとグルテンが残る） ※ 30分程置くとグルテンがまとめやすくなる。 ④ もみ洗いしたグルテンを4つに分けて、中に塩をひとつまみ（分量外）入れて丸める。 ⑤ 沸騰したお湯に入れて15分程煮る。最初は下に沈むので時々かき混ぜながら煮る。 ⑥ ⑤をまな板に並べてその上にまな板をのせて軽く重しをして10分程おき、余分な水分を出す。 （所要時間は3～4時間）



《一口メモ》昔ながらの小麦粉から作る「生麩」です。グルテン粉で作るより時間はかかりますが、ぜひ作って欲しい一品です。

●生麩のから揚げ

<1人分の熱量：219kcal>



材料（4人分）	作り方
生麩……………320g 焼き肉のたれ…大さじ4 にんにく……………1かけ 根生姜……………1かけ 片栗粉……………大さじ2 小麦粉……………大さじ2 揚げ油……………適量 キャベツ……………100g トマト……………120g パセリ……………適量	① 生麩は一口大にちぎり、水気をとる。 ② にんにく、根生姜のみじん切りを焼き肉のたれに混ぜ、生麩を10分程つける。 ③ ②に片栗粉と小麦粉を混ぜた粉をまぶして揚げる。 ④ 器に線キャベツ、から揚げを盛りトマト、パセリを添える。



《一口メモ》 生麩のアレンジ料理です。から揚げの食感は「鶏肉のようだ」と好評です。

●揚げ出し豆腐のとろろかけ <1人分の熱量：330kcal カルシウム 280mg>



材料（4人分）	作り方
豆腐……………2丁 片栗粉……………大さじ4 揚げ油……………適量 長芋……………200g 納豆……………100g ねぎ……………50g 青じそ……………4枚 （かけ汁） 醤油……………大さじ1 みりん……………大さじ2 だし汁…1／2カップ	① 豆腐は1丁を4等分にし水気を切り、片栗粉をまぶして170度くらいの油で揚げる。 ② 長芋はすりおろす。ねぎはせん切りにし水にさらす。青じそはせん切り。 ③ かけ汁の材料を合わせて一煮立ちさせ、冷ましておく。 ④ 器に豆腐を盛り青じそ、長芋、納豆、ねぎを添えかけ汁をかける。
《一口メモ》 揚げ出し豆腐に長芋、納豆とかけることでつるつると食べやすく、カルシウムが豊富な総菜になりました。	



材料（4人分）	作り方
焼き豆腐……………200g 人参……………120g ごぼう……………120g 油揚げ……………20g 干し椎茸……………5g 角こんにゃく……200g ふき……………120g 煮干し……………適量 水……………3カップ 醤油……………大さじ2 酒……………大さじ2 塩……………小さじ2／5	① 焼き豆腐、人参、ごぼうは大きめの斜め切りにする。 ② 油揚げは三角に切る。干し椎茸はもどし石づきをとる。角こんにゃくは手綱に結ぶ。ふきは3cm長さに切る。 ③ 水3カップを鍋に入れ、煮干しでだしをとる。全部の材料を入れて煮立ったら調味し、煮含める。



《一口メモ》 昔から慶弔時には必ず食べられている郷土料理です。催しごとによって煮しめに入れる材料や切り方も違うとか … 鍋に材料を入れ調味したら、落としぶたをして煮立たせないように煮含めることがポイントです。

●雑穀入り黒豆ハンバーグ

<1人分の熱量：376kcal カルシウム：172mg>



材料（4人分）

ひえ、あわ、もちきび、
アマランサス…各10g
黒豆……………80g
合い挽肉…………250g
玉ねぎ…………120g
人参……………20g
根生姜…………15g
ベビーチーズ……2個
キャベツ…………100g
トマト…………100g
ブロッコリー……100g
きゅうり…………50g
サラダ油…………少々
(ソース)

バター、トマトケチャップ、
中濃ソース、みりん……適量

作り方

- ① 雑穀、黒豆は別々の鍋で煮ておく。
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切り。根生姜はすりおろす。
- ③ 合い挽肉に①と②を混ぜて塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を4等分にし、中心に切ったチーズを入れて形を整え、油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ⑤ フライパンにソースの材料を入れて煮詰める。
- ⑥ 器にハンバーグと付け合わせの野菜を添えて、ソースをかける。

《一口メモ》 黒豆、雑穀、チーズの入ったボリュームのあるハンバーグです。
ソースはハンバーグの焼き汁に材料を加えて煮詰めます。

●雑穀のふわふわ揚げ

<1人分の熱量：354kcal

カルシウム：90mg>



材料（4人分）

柔らかく煮た雑穀・・・1カップ
小麦粉・・・・・・・・・・2カップ
卵・・・・・・・・・・・・・・1個
チーズ（5ミリ角）・・・40g
ツナ缶・・・・・・・・・・小1缶
塩、こしょう・・・・各少々
パセリみじん切り・・・大さじ3
揚げ油・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① 雑穀と卵を混ぜる。
- ② ①にチーズ、ツナ缶、塩、こしょう、小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ③ 油を熱し、②をスプーンですくってきつね色に揚げる。

※ 雑穀とは

アマランサス、いなきび、粟、だるま稗

《一口メモ》 雑穀を柔らかく煮てチーズ、ツナ缶を混ぜて揚げるだけ。中に入れる材料を変えたとおやつとしても楽しめます。



材料（4 個分）	作り方
じゃがいも……200g 玉ねぎ………50g サラダ油………少量 たかきび………20g いなきび………5g アマランサス………5g 小麦粉………大さじ4 卵………1個 パン粉………20g 塩、こしょう………少々 揚げ油………適量	① 雑穀は洗って3倍の水で煮ておく。 ② じゃがいもは皮をむいてゆでてつぶす。 ③ 玉ねぎはみじん切りし炒める。 ④ ①②③を混ぜ、塩、こしょうを加えて小判型に作り小麦粉、卵、パン粉をつけて高めの油で揚げる。 付け合わせ野菜 キャベツトマトなどお好みで
《一口メモ》 雑穀は全部混ぜて煮ます。たかきびは挽肉のような食感です。揚げる油の温度は少し高めでカラッと揚げます。	

● そばの実餃子

<1人分の熱量：290kcal>



材料（4人分）

そばの実……………50g
 にら……………5本
 しいたけ……………5個
 長ねぎ……………50g
 キャベツ……………50g
 根生姜……………少々
 醤油……………大さじ1強
 塩、こしょう……………少々
 ごま油……………大さじ2
 片栗粉……………大さじ2
 サラダ油……………大さじ2
 餃子の皮……………24枚
 ラー油、醤油……………適量

作り方

- ① そばの実は洗ってから煮る。煮立ったらザルにあげ水洗いし、アクを取り、もう一度たっぷりの水で柔らかくなるまで煮る。
- ② にら、しいたけ、長ねぎ、根生姜はみじん切り。キャベツはゆでてからみじん切り。
- ③ ①と②に醤油、ごま油大さじ1、塩、こしょう、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせて皮に包む。
- ④ フライパンを熱しサラダ油を入れ、餃子を並べて焼く。焦げ目がついたら50ccのお湯を入れふたをして焼く。
- ⑤ ごま油大さじ1を入れてカリッと焼く。

《一口メモ》 そばの実が挽肉のような食感がする餃子です。雑穀は下処理をし冷凍保存をしておくと便利です。



材料 (11×14 cm)	作り方
牛乳……………300cc ゼラチン……………10g 水……………大さじ3 生クリーム……………50cc 黒練りごま……………50g A 醤油……………大さじ1/2 みりん……………大さじ1/2 だし汁……………90cc わさび……………適量	① ゼラチンは水を入れてふやかす。 ② 鍋に牛乳を入れて加熱し、温まったら①のゼラチンを加えて溶かす。完全に溶けたら火を止める。(沸騰させないこと) ③ 生クリームを加えて、鍋を水につけてあら熱をとる。 ④ ボウルにごまを入れ、③を少しずつ加えて混ぜる。 ⑤ 型をぬらし④を入れ、冷やし固める。 ⑥ Aを合わせて火にかけて一煮させ冷ましておく。 ⑦ ⑤が固まったら型からだし、4等分に切ってAをかけてわさびを添える。
《一口メモ》 手軽にできるカルシウムたっぷりのごま豆腐です。	

●夏野菜のサラダ

<1人分の熱量：68kcal>



材料（4～5人分）	作り方
いんげん……………30g ジャガイモ……………110g 人参……………40g マカロニ（ペンネ）……20g 青じそペースト ……大さじ1と1/2	① 食べやすい大きさに切ってゆでて、青じそペーストで和える。
青じそペーストの材料 青じそ……………45枚 くるみ……………40g 白練りごま……………40g 塩……………10g オリーブオイル…100cc	青じそペーストの作り方 ① 青じそ、くるみ、白練りごまをミキサーで細かくして、最後にオリーブオイルを混ぜてペースト状にする。 （2週間くらい作り置きが出来る）
《一口メモ》 青じそが沢山出来る夏場に一度は作ってみたいペーストです。和える野菜はお好みの物を ……（ペーストは2週間くらいは作り置きが出来ます）	



●きゅうりの辛子漬け

<100g あたりの熱量：60kcal>



材料	作り方
きゅうり……………2. 0 kg ざらめ……………1 5 0 g 酢……………2 5 cc 鬼がらし……………7 5 g 塩……………7 5 g	① きゅうりは板ずりをしておく。 ② ボウルにざらめ、酢、鬼がらし、塩を合わせておく。この中に板ずりをしたきゅうりを漬け込む。 2～3日で食べられる。
《一口メモ》 手軽に出来る漬け物です。塩分はきゅうりの3%ですから、食べ頃になったら冷蔵庫での保存をすすめます。漬け込む前に板ずりすることによって味が付きやすくなります。	





材料（4人分）	作り方
トマト……………100g ねぎ……………40g 三つ葉……………40g ゆでたけのこ……20g きくらげ……………4g 卵……………2個 中華風スープ…3カップ 塩……………小さじ1／4 ごま油……小さじ1／2	① トマトは皮と種を除いてくし形に切る。ねぎは細切り、三つ葉は3cm長さに切る。たけのこは薄切り。きくらげは水にもどし一口大に切る。 ② スープでトマト、たけのこ、きくらげを煮て塩で調味し、ねぎと三つ葉を散らし、溶き卵を回し入れる。最後にごま油を落とし香りをつける。



《一口メモ》 トマトに含まれているグルタミン酸は、熱を通すことにより更にうまみを増します。

●そぼろ白玉の吸い物

<1人分の熱量：148kcal>



材料（4人分）	作り方
鶏挽肉……………100g A 生姜汁……………小さじ1 酒……………大さじ1 醤油……………小さじ2 砂糖……………小さじ2 白玉粉……………100g 水……………100g B だし汁……………3カップ 薄口醤油……………小さじ1 三つ葉……………4本	① フライパンを熱し、鶏挽肉とAを入れ汁気がなくなるまで炒り煮する。 ② 白玉粉はボウルに入れて、水を少しずつ加えて耳たぶくらいにこねる。8等分にし1を包み熱湯で3分程ゆでる。水気を切ってお碗に盛る。 ③ Bをひと煮立ちさせ、お碗に注ぎ結び三つ葉を添える。
《一口メモ》 白玉粉には少しずつ水を加えるように。白玉粉をこねてから挽肉を包むのが少し大変ですが、食べた時のつるつとした食感を味わえます。おひな祭り料理の一品にどうぞ。	

●プチプチ餅

<1個分の熱量：117kcal>



材料（20個分）	作り方
小麦粉……………500g アマランサス………50g 塩……………小さじ1 熱湯……………500cc 甘味噌……………50g 揚げ油……………適量	① アマランサスは弱火で10分ほどからいりする。 ② 小麦粉にアマランサス、塩を混ぜ、熱湯を加えてこねる。 ③ ②を20個に分けて餅を作り油で揚げる。揚げたら水溶きした甘味噌を餅につける。
甘味噌の材料 味噌……………1kg ざらめ……………500g 酒……………90cc 砂糖入り練りくるみ…200g	甘味噌の作り方 鍋にざらめ、酒を入れて火にかける。ざらめが溶けてきたら味噌を加えてよく練る。少し冷ましてから砂糖入りくるみを混ぜ合わせる。
《一口メモ》 郷土食のみそ餅にアマランサスを入れました。ぷちぷちとした食感が「噛みたくなる」みそ餅です。	



材料（4人分）

たかきび粉……100g
熱湯………90cc

練りあん……100g
水………200cc
塩………少々



作り方

- ① たかきび粉に熱湯を入れて、耳たぶくらいにこねる。
- ② 10円玉程の団子を作り真ん中にくぼみをつける。
- ③ 練りあんに水を入れ溶かし、塩を加えて好みの味に煮立てる。
- ④ ③に団子を入れ団子が浮き上がってきたら出来上り。

《一口メモ》 郷土料理のひとつ。団子は米粉、キビ粉とお好みで。あんこから手作りと自分好みの味ができます。



材料（400gが6本分）	作り方
青大豆……………5合 うるち米の粉……………4合 砂糖……………300g 塩……………小さじ1	① 青大豆は一晩水に浸ける。（冬場は24時間） ※ 豆の中心までうるけるように ② 熱湯にひとつまみの塩（分量外）を入れて大豆をゆでる。 ③ 食べてちょうど良い位に煮て冷水で洗う。 ④ 青大豆を細かくつぶして米の粉、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせて400gの棒状にまとめる。
《一口メモ》 郷土食のひとつで豆を沢山食べられるおやつです。大豆を細かくつぶすとき大変ですが、すり鉢を使うとおいしく出来ます。	

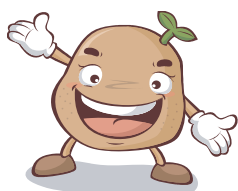
●じゃがいも茶巾絞り

<1個分の熱量：127kcal カルシウム：47mg>



材料（5個分）

じゃがいも……200g
 コンデンスミルク…大さじ4
 練りあん………100g
 抹茶………少々



作り方

- ① じゃがいもは柔らかくゆでて水気をきって裏ごしをする。
- ② 鍋にじゃがいも、コンデンスミルクを入れて火にかけ、なめらかになるまで練り上げる。飾り用のじゃがいもを少し残しておく。冷めるまでおき5等分する。
- ③ かたく絞ったぬれ布巾に生地を広げ、あんをのせて包み絞る。
- ④ 取り分けた生地に抹茶を混ぜ、5等分にし木の葉に作り③のじゃがいもにのせる。

《一口メモ》じゃがいももかわいい和菓子になりました。コンデンスミルクが入っているのでカルシウムもとれます。

●かぼちゃ大福

<1個分の熱量：130kcal>



材料（4個分）

もち米の粉……………80g
熱湯……………45cc
かぼちゃ……………20g
粒あん……………60g
くるみ……………4個
片栗粉……………適量

作り方

- ① かぼちゃは皮をとり、蒸してつぶす。
粒あんは4個に丸める。
- ② もち米の粉を熱湯でしめらす程度にこね、透きとおるまで蒸す。（約10分）
- ③ ②にかぼちゃを加えてよくこねる。
- ④ ③の生地を4個に分けてあんを包んで団子をつくる。
- ⑤ ④の団子に包丁の背でかぼちゃの模様をつける。上にくるみをのせる。

《一口メモ》 かぼちゃを生地に練り込み、淡い黄色にしました。
団子に包丁で模様つけると、かぼちゃらしくなります。



材料（4個分）

小麦粉……………40g
白玉粉……………20g
水……………100cc
食紅……………少々
ねりあん……………80g
桜の葉……………4枚

作り方

- ① ねりあんは4つに分けて団子にする。
- ② 白玉粉に水を少しずつ入れてよくかき混ぜる。
- ③ ②にふるった小麦粉と水溶きした食紅を加えて混ぜる。
- ④ フライパンに③をだ円形に流し入れ、餅を焼く。
- ⑤ 餅であんを包み、さらに桜の葉で包む。

桜葉の塩漬けの材料

桜の葉……………50g
塩……………10g
白梅酢……………50cc

※ 白梅酢がないときは
50ccのお湯に10gの
塩を溶かして作る。

桜葉の塩漬けの作り方

- ① やわらかい葉をつみ、水でさっと洗う。
- ② 水を切った葉に、熱湯を注ぐ。（桜餅の香りがする）
- ③ 速やかに熱湯を捨て、冷水に浸し葉の変色を停止する。余分な水をきる。
- ④ 器に1／3の塩をまいておく。葉を10枚ずつ重ね合わせ2つ折にして並べる。
- ⑤ 残りの塩を全て葉にかけ、白梅酢を周りに注ぐ。
- ⑥ ラップを敷き、落としぶたをして、重石を載せる。これを冷蔵庫で保存。2～3日したら重石を軽くする。

《一口メモ》もちを焼いて作る桜餅です。花が咲き終わった八重桜の葉を塩漬けします。

●豆腐ドーナツ

<1個分の熱量：45kcal カルシウム：26mg>



材料（15個分）

豆腐……………100g
 ホットケーキミックス粉
 ……………200g
 牛乳……………50cc
 揚げ油……………適量



作り方

- ① 豆腐は水気をきる。
- ② ホットケーキミックス粉に豆腐と牛乳を加えてまとめる。
- ③ ドーナツ型につくり、油で揚げる。
 ※ 生地をのして、15cm くらいの棒状にして輪を作ると簡単に形作れます。

《一口メモ》 ホットケーキミックス粉は油で揚げるとき、焦げやすいので火加減に注意してください。

●カルシウムたっぷりかりんとう <1人分の熱量：119kcal カルシウム：83mg>



材料（4人分）	作り方
小麦粉……………60g ベーキングパウダー ……………小さじ1／4 砂糖……………大さじ1と1／3 マーガリン……小さじ1 スキムミルク…大さじ3 干しわかめ……………2g 人参……………40g 白ごま……………大さじ1 揚げ油……………適量	① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。 ② 干しわかめはもどして小さく刻む。 ③ 人参はすりおろす。 ④ 油以外の材料を全部混ぜて形づくり、油で揚げる。



《一口メモ》 スキムミルク、わかめ、ごまの入ったカルシウムたっぷりのかりんとうです。こね方で硬さが違います。

●野菜入り焼きパン

<1切れ分の熱量：128kcal カルシウム：59mg>



材料（12切れ分）	作り方
小麦粉……………250g ベーキングパウダー ……………大さじ1 ゆで大豆……………100g ゆでいなきび……………30g 人参……………30g ひじき……………10g 卵……………1個 牛乳……………150cc 砂糖……………大さじ3 サラダ油……………小さじ2	① 小麦粉にベーキングパウダーを混ぜてふるう。 ② 人参は粗みじん切り。ひじきはもどしておく。 ③ ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜておく。 ④ ③にゆで大豆、いなきび、人参、ひじきを入れてよく混ぜてから小麦粉を加えざっくりと混ぜ合わせる。 ⑤ フライパンを熱しサラダ油を入れて、④を入れて弱火で両面を焼く。
《一口メモ》 小麦粉を使った焼きパンに、大豆、ひじき、いなきびを一緒に混ぜて焼きました。カルシウムも多い焼きパンです。	

●たかきび粉のりんごケーキ <直径25cm 1個分の熱量：3,228kcal カルシウム 368mg>



材料（直径25cmのケーキ1個分）	作り方
たかきび粉……100g ホットケーキミックス粉 ……………200g バター（無塩）…160g 卵……………4個 砂糖……………160g りんご……………1個 バター（有塩）…大さじ1 塩……………ひとつまみ	① りんごは皮付きのまま4つ割にして薄切り。フライパンにバター（有塩）を溶かしてりんごを焼き、炊飯器の内側に敷き詰める。 ② 無塩バターは湯煎で溶かす。ビニール袋にたかきび粉、ホットケーキミックス粉を一緒に入れて混ぜ合わせる。 ③ ボウルに卵、砂糖を入れてよく混ぜる。次に溶かしバター、塩を加えて粉を入れてざっくりと混ぜる。 ④ 炊飯器に③を入れてスイッチを入れる。スイッチが切れたら竹串を刺して確かめる。出来上がったらひっくり返して器に盛る。 ※ 竹串を刺して生地がついてきたら再度スイッチを入れる。
《一口メモ》 炊飯器の機種によっては何回かスイッチを入れなければならないです。りんごをバターで焼く香りがとてもいいです。	

あ と が き

軽米町食生活改善推進協議会設立40周年を迎え、関係各位のご協力によりこの度「40周年記念誌料理集」を作成することができました。

多くの皆さまにお使いいただけるよう会員が心を込めて作りました。ぜひ、ご家庭や地域でご活用いただければ幸いです。

最後に、昨年度からの新型コロナウイルス感染という大変な事態が続く中、40周年記念誌発行にご協力いただきました皆さま方に心から感謝申し上げます。

軽米町食生活改善推進協議会

役員 一同
事務局

～ 私達の活動の様子 ～

「食フェスタ」



「手打ちそばづくり研修会」



「久慈支部との交流会」



「児童クラブ料理教室」



「おやこ食育教室」



「いわて減塩・適塩の日」



「栄養の日」



「働き世代の生活習慣病予防のためのスキルアップ事業」



地域適塩料理講習会
(保育園にて)



40周年記念誌料理集

発 行 日 令和4年3月

発行・編集 軽米町食生活改善推進協議会
軽米町大字軽米2-54-5
(軽米町健康ふれあいセンター内)

電話 46-4111