

■柿とほうれん草の白和え 副菜

簡単に作れて色合いが良く、栄養価も高い料理です。



地域の食材を使った料理

材料(4人分)

もめん豆腐 …… 1/2丁	味噌 …… 大さじ1
柿(正味) …… 1/2個	砂糖 …… 大さじ1
ほうれん草 …… 200g	塩 …… 少々
白ごま …… 大さじ1	

作り方

- 豆腐は茹でてふきんで包み、絞る。
- 柿は皮をむき、短冊に切る。
- ほうれん草は塩ゆでし、3cmの長さに切る。
- ごまは煎ってすりつぶす。
- ④に①、味噌、砂糖、塩を加えて味付けし、柿とほうれん草を和える。

■食事バランス(1人分)

副菜 1つ(SV)	エネルギー 98kcal
	脂 質 3.9g
	塩分相当量 0.5g

■豆腐焼き 主菜

地域毎に豆腐講があり、12月に材料を持ち寄り、豆腐焼きを食べながら1年の締めくくりをしました。その風習が今でも続いている地域もあります。家庭では、大晦日に今年のみそ(失敗等)を食べ切り、元気に新年を迎えるために作ります。



郷土料理

材料(4人分)

豆腐 …… 1丁	青ネギ …… 20g
竹串	みそ …… 20g
	砂糖 …… 20g

作り方

- 豆腐はよく水をきり、厚みを四等分する。
 - 青ネギは粗く切ってすり鉢ですりつぶし、味噌と砂糖を加えて味を整え、ネギみそを作る。
 - 豆腐に串を刺して炭火で焼き、薄く焼き色が付いたらネギみそをつけてさらに焼く。
- ※ ホットプレートやグリルでも焼ける。
※ ネギみそはふるふき大根にもよく合う。

■食事バランス(1人分)

主菜 1つ(SV)	エネルギー 103kcal
	脂 質 4.5g
	塩分相当量 0.6g

■高野豆腐とえんどう豆の煮物 主菜

春野菜を代表するえんどう豆の煮物です。高野豆腐と相性のよい食品です。

郷土料理

材料(4人分)

高野豆腐 …… 2個	醤油 …… 大さじ2
むきえんどう豆 …… 120g	塩 …… 少々
砂糖 …… 大さじ2.5	出し汁 …… 2カップ

作り方

- 出し汁に砂糖、しょうゆ、塩を加えて煮立て、沸騰したら高野豆腐を加えて煮る。
- ①にえんどう豆を加え、味を煮含める。

■食事バランス(1人分)

主菜 1つ(SV)	エネルギー 95kcal
	脂 質 3.4g
	塩分相当量 1.1g

■とふの粉の煮物 主菜

高野山は高野豆腐の発祥地です。製造過程でできる粉を使った料理が「とふの粉の煮物」として今に伝承されています。



郷土料理

材料(4人分)

鶏むね肉(皮なし) …… 40g	だし汁 …… 240cc
白菜 …… 200g	濃口醤油 …… 大さじ1
小松菜 …… 100g	砂糖 …… 小さじ1
人参 …… 40g	酒 …… 小さじ1
油揚げ …… 20g	油 …… 小さじ1/2
とふの粉 …… 50g	

作り方

- 小松菜は株をはなして洗い、2cmの長さに切って下ゆでをして絞る。
- 人参は千切り、白菜は短冊に切る。
- 油揚げは細切りにして油抜きをする。
- 鍋に油を入れ、鶏肉と白菜を加えて炒める。
- 油揚げとだし汁を加えて煮立て、小松菜を加えて煮上がったたら調味する。とふの粉を加え、焦がさないようにかき混ぜながら15分程煮る。

■食事バランス(1人分)

主菜 1つ(SV)	エネルギー 122kcal
副菜 1つ(SV)	脂 質 6.6g
	塩分相当量 0.7g

■しし肉汁 (主菜)

郷土料理

伊都地方の山間部では狩猟が行われています。

材料(4人分)

猪肉(薄切り)……240g	酒……………40g
白菜……………480g	みりん……………32g
ごぼう……………120g	砂糖……………少々
ねぎ……………80g	出し汁……………5カップ
味噌……………80g	

作り方

- ① 出し汁に味噌、酒、みりん、砂糖で味をととのえる。
- ② 白菜、ねぎは一口大に切る。
- ③ ごぼうはささがきにしてアクぬきをする。
- ④ ①の出し汁に猪肉と煮えにくい野菜から加えて煮る。仕上げにねぎを加える。

■食事バランス(1人分)

主菜 2つ(SV)	エネルギー 289kcal
副菜 2つ(SV)	脂 質 13.3g
	塩分相当量 2.6g

■五目オムレツ (主菜)

野菜たっぷりの卵料理は家族みんなに喜ばれます。野菜の下ごしらえをしておけば、超スピード料理です。



地域の食材を使った料理

材料(5人分)

卵……………5個	生しいたけ……………1個
牛乳……………大さじ2	サラダ油……………大さじ1
合い挽き肉……………50g	ケチャップ……………大さじ2
玉ねぎ……………100g	ウスターソース……………大さじ2
ブロッコリー……………100g	塩、こしょう
人参……………30g	

作り方

- ① 人参は2、3mm厚さのいちょう切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ② 玉ねぎ、生しいたけは千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら肉と野菜を加えて炒め、塩、こしょうで味をつける。
- ④ 卵をときほぐして③と牛乳を混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱し、④を1/4量流し入れて焼き、オムレツ型にまとめる。(全量をフライパンに流し入れ、両面をふくら焼いて切り分けてもよい。)
- ⑥ ケチャップとウスターソースを混ぜ合わせ、⑤にかける。

■食事バランス(1人分)

副菜 1つ(SV)	エネルギー 148kcal
主菜 1つ(SV)	脂 質 9.8g
	塩分相当量 0.9g

■金山寺みそと豚肉の天ぷら (主菜)

地域の食材を使った料理

意外な組み合わせですが、豚肉と金山寺みそがベストマッチです。弁当やおつまみの一品にもできます。

材料(4人分)

豚肉スライス(ももなど)……8枚	衣	小麦粉……………100g
金山寺みそ……………大さじ2~3		卵……………1/2個
大葉……………4枚		冷水……………100cc
小麦粉……………適宜		揚げ油、しょうが、醤油、ポン酢

作り方

- ① 大葉は縦に2枚に切る。
- ② 豚肉を縦に広げて小麦粉をふり、大葉を敷いて金山寺みそをのせて端から巻く。
- ③ 衣を作り、②の豚肉に衣をつけて170℃の油で揚げる。
- ④ 大きければ2つに切り、皿に盛りつけて好みでしょうが醤油やポン酢をつける。

■食事バランス(1人分)

主菜 2つ(SV)	エネルギー 238kcal
	脂 質 9.8g
	塩分相当量 0.5g

■いも煮 (主菜)

秋の味覚の里芋は牛肉と一緒に煮るとボリュームのある料理になります。

地域の食材を使った料理

材料(4人分)

里芋(正味)……………400g	生しいたけ……………1パック
牛肉(薄切り)……………240g	しめじ……………1パック
長ねぎ……………1本	舞茸……………1パック
ごぼう……………1本	醤油、みりん……………各75cc
こんにゃく……………200g	水……………750cc

作り方

- ① 里芋は皮をむき、長ねぎは斜めに切る。ごぼうはささがきにし、アクをぬく。
- ② しいたけは石付きを取り薄切り、しめじと舞茸は根元を切り落として小房に分ける。
- ③ こんにゃくは食べやすい大きさに切り、さっと熱湯に通す。牛肉は一口大に切る。
- ④ 鍋に調味料と水を合わせて煮立て、里芋、牛肉、きのこ類、こんにゃくを加え、約20分煮る。
- ⑤ 長ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。

■食事バランス(1人分)

主菜 2つ(SV)	エネルギー 241kcal
	脂 質 7.6g
	塩分相当量 2.3g



■ 鰯の梅しそ揚げ (主菜)

地域の食材を使った料理

青魚は梅肉や大葉を使うとおいしく食べられます。アジやサバでも作れます。

材料(4人分)

鰯……………4匹	塩……………適宜
大葉……………4枚	衣(小麦粉、卵、冷水)
梅肉……………少々	揚げ油

作り方

- ① 梅肉を包丁でたたいてつぶす。鰯を手開きにして立て塩につけておく。
- ② 開いた鰯に梅肉を薄く塗り、大葉を巻く。
- ③ 溶き卵を水で薄めて小麦粉を加えて天ぷらの衣を作り、②の鰯に衣をつけて油で揚げる。

■ 食事バランス(1人分)

主菜 2つ(SV)	エネルギー 270kcal
	脂 質 18.1g
	塩分相当量 0.8g

■ 酢豚(柿酢あん) (主菜)

地域の食材を使った料理

柿酢は伊都地方の特産加工品です。そのまま飲んだり、寿司や酢の物等色々な料理に使えます。



材料(4人分)

豚肉(薄切り) ……300g	ピーマン……………2個
醤油、酒……………各大さじ1	スープ
溶き卵……………1/2個分	固形コンソメ・1個
片栗粉……………大さじ3	湯……………大さじ4
玉ねぎ……………200g	砂糖……………大さじ4
人参……………120g	醤油、柿酢……………各大さじ2
ゆで竹の子……………70g	片栗粉、揚げ油
干しいたけ……………4個	

作り方

- ① 豚肉は1枚ずつくるくると巻いて醤油と酒で下味をつけ、溶き卵と片栗粉を混ぜて豚肉にからませる。
 - ② 玉ねぎはくし形に切り、さらに横2〜3に切る。ピーマンは一口大に切る。しいたけはもどし、石づきを取って半分に切る。ゆで竹の子は乱切り、人参は乱切りにして下ゆでする。
 - ③ 分量のスープに砂糖、醤油、柿酢を合わせる。
 - ④ 揚げ油を170℃に熱し①を一切れづつ入れて揚げる。
 - ⑤ 油を熱し、干しいたけ、玉ねぎ、竹の子、人参、ピーマンを炒め、③を入れて一煮立ちさせる。火を弱めて水溶性片栗粉でとろみをつけ、揚げたての豚肉を入れてあんをからめる。
- ※ 豚肉の他にえび、白身魚でもおいしい。
 ※ 豚肉が冷めていると衣がはがれやすい。

■ 食事バランス(1人分)

主菜 2つ(SV)	エネルギー 290kcal
副菜 2つ(SV)	脂 質 13.2g
	塩分相当量 2.4g

■ ごま豆腐 (牛乳・乳製品)

郷土料理

高野山を代表する精進料理。このレシピは栄養価を高めるため牛乳を使っているので、味も深みがあります。



材料(5人分)

練りごま……………大さじ3	水……………150cc
くず粉……………50g	酒、みりん……………各大さじ1
牛乳……………300cc	塩……………小さじ1/5
	醤油、わさび……………適宜

作り方

- ① 〔の材料を鍋に入れ、よくかき混ぜる。
- ② ①を火にかけ、底にくず粉が固まらないように鍋底をさうようにかき混ぜる。
- ③ 適度な堅さになったら水で濡らした型に入れ、人肌に冷めたらラップをして冷やす。

■ 食事バランス(1人分)

牛乳・乳製品 1つ(SV)	エネルギー 138kcal
	脂 質 7.5g
	塩分相当量 0.3g

■ 桃ジュース (牛乳・乳製品)

地域の食材を使った料理

完熟の桃を使うとおいしく作れます。

材料(4人分)

桃(正味)……………400g	牛乳……………2カップ
----------------	-------------

作り方

- ① 桃は洗って皮をむき、そぎ切りにする。② 桃と牛乳、氷(適宜)をミキサーにかける。※甘みは好みで砂糖を加えてもよい。

■ 食事バランス(1人分)

牛乳・乳製品 1つ(SV)	エネルギー 107kcal
果物 1つ(SV)	脂 質 3.9g
	塩分相当量 0.1g

■ 柿プリン (牛乳・乳製品)

地域の食材を使った料理

柿の渋で牛乳のタンパク質が固まります。砂糖をいれなくても柿で甘みがつきます。

材料(4人分)

富有柿(正味)……………400g	牛乳……………250g
------------------	-------------

作り方

- ① 柿は皮をむき、種を取って適当な大きさに切る。
- ② 柿と牛乳をミキサーにかけて十分にすりつぶし、器に入れて冷蔵庫で冷やす。※好みで洋酒を入れてもよい。

■ 食事バランス(1人分)

牛乳・乳製品 1つ(SV)	エネルギー 100kcal
果物 1つ(SV)	脂 質 25g
	塩分相当量 0.1g

■柿のヨーグルト和え (果物)

学校給食で人気の柿メニューです。果物は季節の物を使って下さい。砂糖の量は好みで。

地域の食材を使った料理



材料(4人分)

プレーンヨーグルト…120g	パイナップル(缶詰)…40g
柿(正味)…80g	バナナ(正味)…60g
桃(缶詰)…40g	砂糖…8g
みかん(缶詰)…40g	

作り方

- ① 柿、バナナは皮をむく。
- ② 桃、みかん、パイナップルは汁をきる。
- ③ 柿、バナナ、桃、パイナップルは食べやすい大きさに切る。
- ④ ヨーグルトと砂糖を混ぜ、果物を加えてよく混ぜる。

■食事バランス(1人分)

果物 1つ(SV)	エネルギー 74kcal
	脂質 1.0g
	塩分相当量 0g

■小麦餅(半夏至餅) (間食)

半夏至の頃の田植え休みに小麦餅をつき、田植えを手伝ってもらった家や親戚へ配りました。夏の餅は腐りやすいので昔は小餅ではなく、つき上がった餅をかたまりで鉢に取り、井戸に吊して保存。しゃもじですくってきな粉を付けて食べました。



郷土料理

材料(45個分)

餅米…1升	きな粉] ……適宜
小麦(押し麦)…500g	砂糖	
塩…大さじ1	塩	

作り方

- ① 餅米は洗って1日、水に浸けておく。
- ② 小麦は2、3回さっと洗い、30分ほど水に漬け、ザルに上げる。
- ③ 餅米は蒸す30分前にザルに上げて水気を切り、餅米の上②の小麦をのせて蒸す。
- ④ ③に塩を加えて餅と同様につき、取り粉で丸める。きな粉をつけて食べる。

■食事バランス(1人分)

エネルギー	204kcal
脂質	1.3g
塩分相当量	0.4g

■くるみ餅 (間食)

柿の葉寿司とともに秋祭りに欠かせない味。きれいな緑色のあんで、あっさりとした甘みと特有の香りがおいしい。

郷土料理



材料(10個分)

枝豆…300g	塩…少々
(ゆでて皮をむいたもの)	餅…10個(1個50g)
砂糖…120g	

作り方

- ① 枝豆は薄皮を取り、少量の水を加えてフードプロセッサーでなめらかになるまですりつぶす。
 - ② 鍋に入れ、砂糖を加えて火にかけて練り、塩を加えて味を調べ、あんを作る。
 - ③ 柔らかい餅に②をからめる。
- ※ 当日食べるなら、火にかけない方があっさりしたあんになる。

■食事バランス(1人分)

エネルギー	204kcal
脂質	2.3g
塩分相当量	0.1g

■いのご餅 (間食)

旧暦10月の亥の日にいのご餅をついて秋の収穫を感謝しました。里芋を入れているので翌日も柔らかい餅です。



郷土料理

材料(100個分)

餅米…3合	塩…少々
米…7合	つぶあん…3~4kg
里芋…500g	

作り方

- ① 米と餅米は洗い、皮をむいて薄い輪切りにした里芋と塩を加えて普通に炊く。
- ② 炊きあがった米は熱いうちにすりこぎでつぶし、小さくにぎる。
- ③ つぶあんを炊いておく。
- ④ ③のあんで②を包む。

■食事バランス(1人分)

エネルギー	150kcal
脂質	0.4g
塩分相当量	0.1g