

いゆご飯



1人分
栄養価
エネルギー /305kcal
たんぱく質 /9.0g
脂質 /2.6g
塩分 /0.9g

✂ キュリリセン

健やか まるがめ21



ご存知ですか？

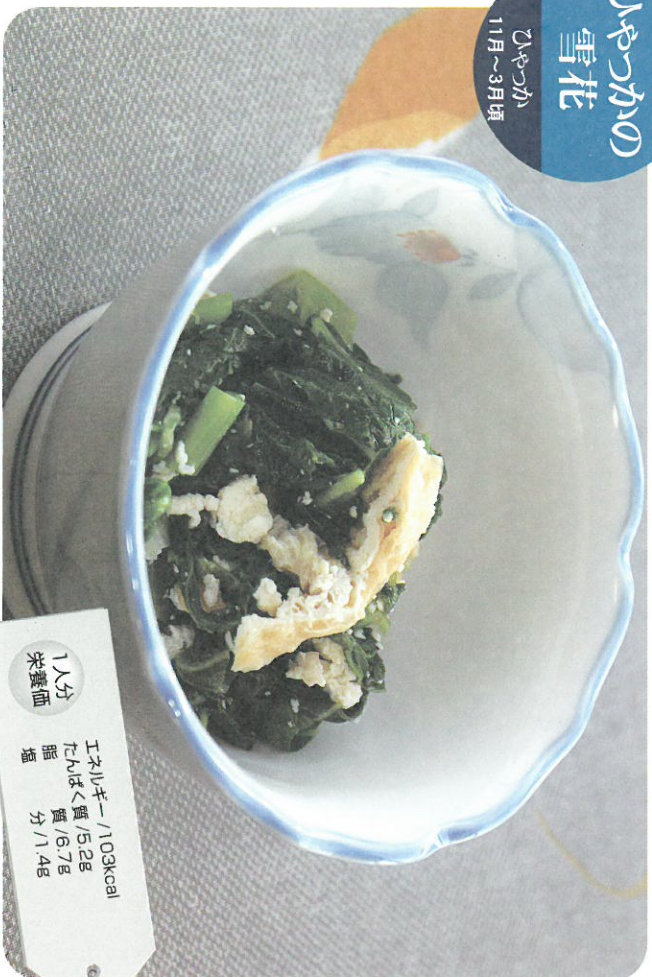
毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」です。

より良い食事のあり方について、家族・友人・職場等で考え、できそうなことから始めてみませんか？
また、普段よりも「食」の大切さやありがたさについてもっと考える月・日としてはいかがでしょうか。

食育とは、生きる上での基本であって知育、徳育、体育の基礎となるべきもので、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることをいいます。

✂ キュリリセン

ひやつかの
雪花

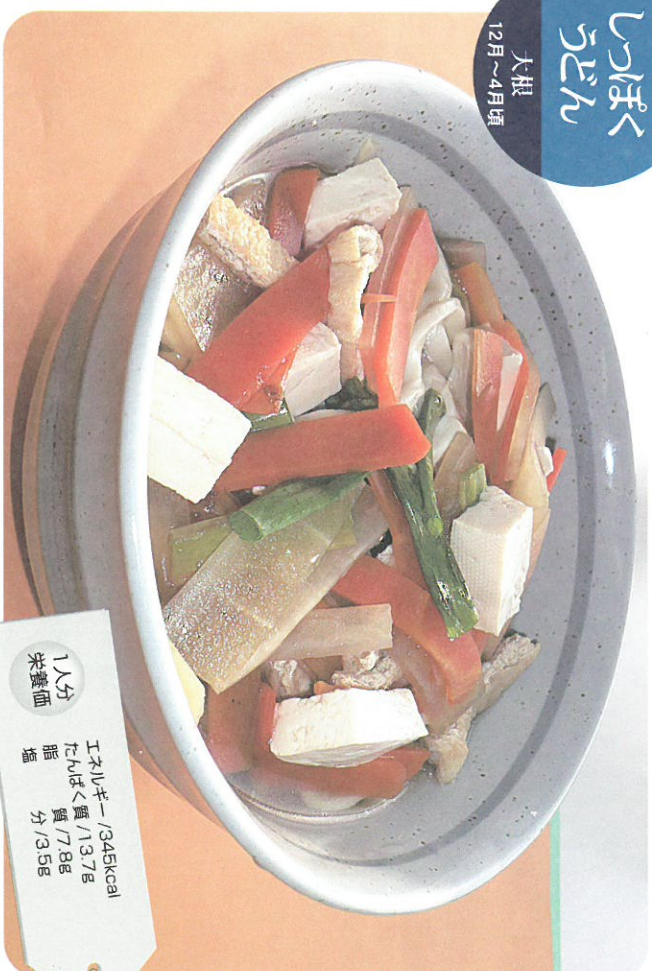


1人分
栄養価
エネルギー /103kcal
たんぱく質 /5.2g
脂質 /6.7g
塩分 /1.4g

✂ キュリリセン

しつぽく
うどん

大根
12月～4月頃

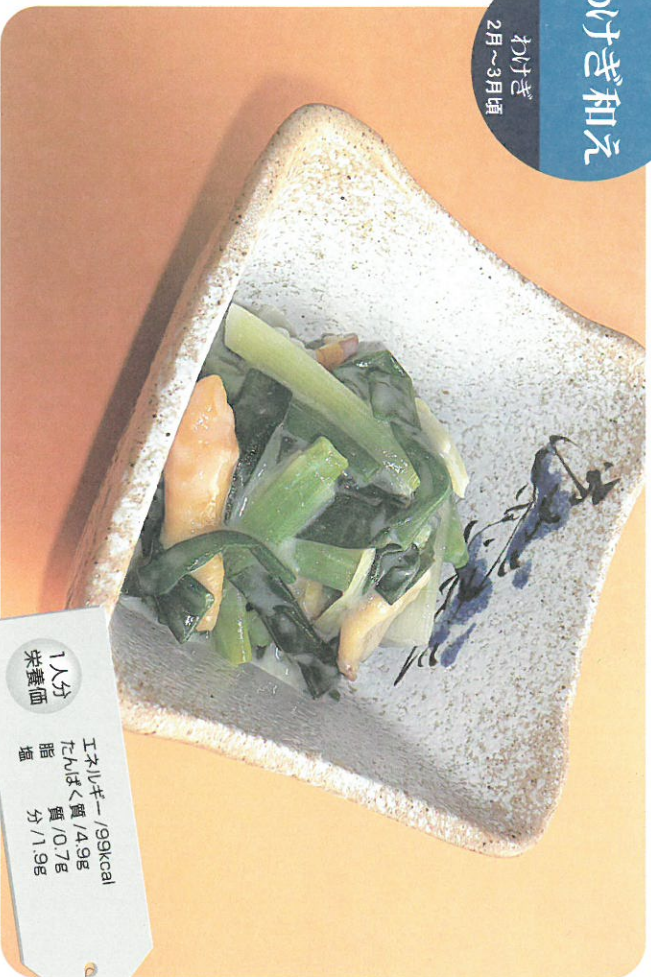


1人分
栄養価
エネルギー /345kcal
たんぱく質 /13.7g
脂質 /7.8g
塩分 /3.5g

✂ キュリリセン

わけぎ和え

わけぎ
2月～3月頃

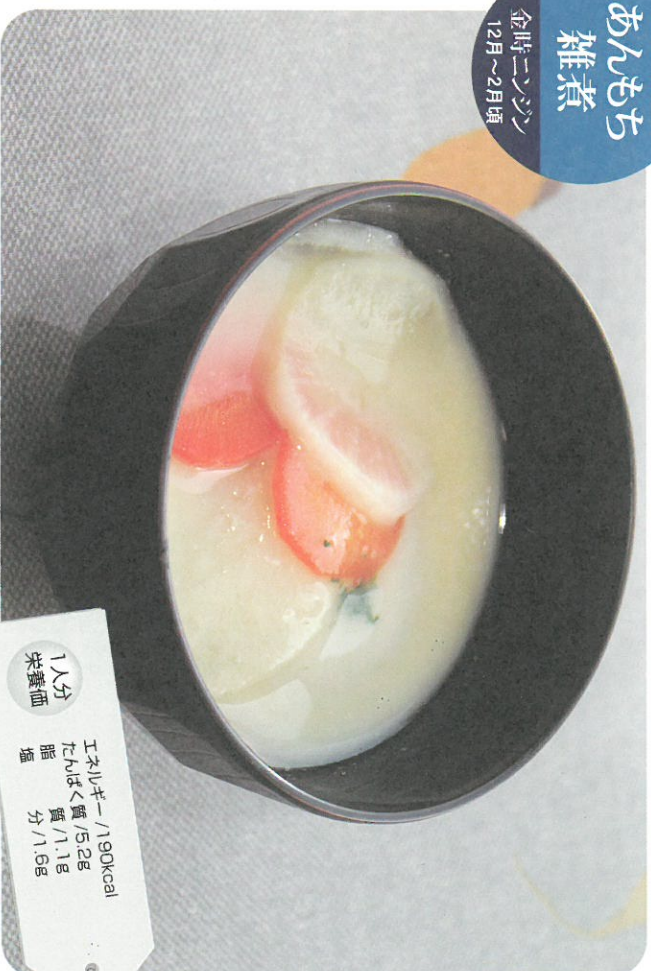


1人分
栄養価
エネルギー /99kcal
たんぱく質 /4.9g
脂質 /0.7g
塩分 /1.9g

✂ キュリリセン

あんもち
雑煮

金時ニンジン
12月～2月頃

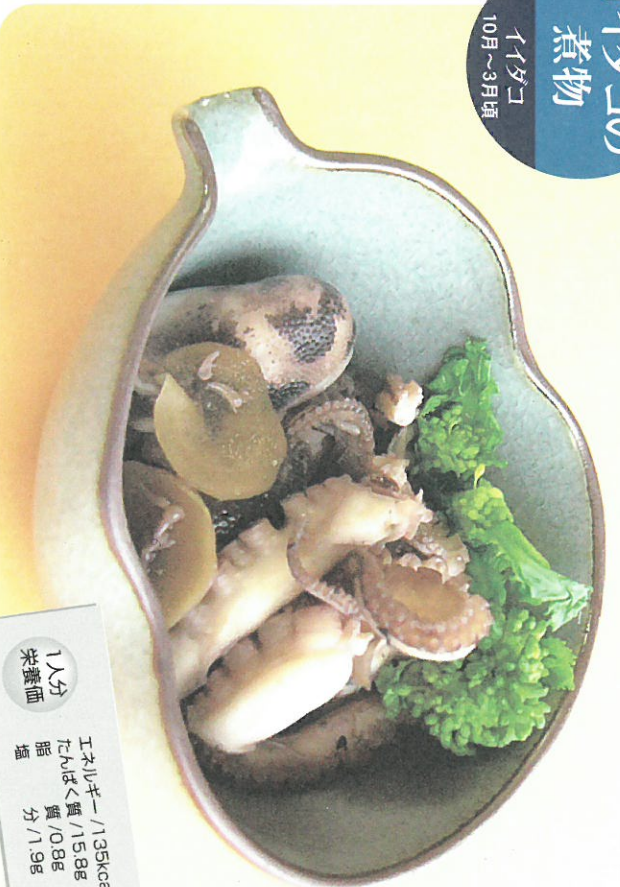


1人分
栄養価
エネルギー /190kcal
たんぱく質 /5.2g
脂質 /1.1g
塩分 /1.5g

✂ キュリリセン

イダコの
煮物

イダコ
10月～3月頃



1人分
栄養価
エネルギー /135kcal
たんぱく質 /15.8g
脂質 /0.8g
塩分 /1.9g

✂ キュリリセン

葉ゴボウの
煮物

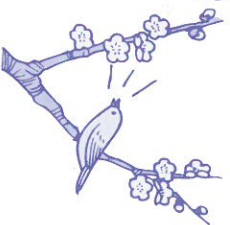
葉ゴボウ
2月～4月頃



1人分
栄養価
エネルギー /108kcal
たんぱく質 /4.7g
脂質 /6.6g
塩分 /1.3g

保存版

うちで作れる 郷土料理



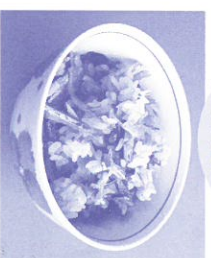
冬・春編

郷土料理は昔から地元でよくとれていたもので作られてきた料理です。こうしたすばらしい食文化を次の世代に伝えていきましょう。

発行：丸亀市健康課

いりこ飯

4人分



- 米2合 ●水400cc (椎茸の戻し汁を加えて)
- 濃口醤油大さじ1 ●みりん大さじ1 ●煮干し20g
- 干し椎茸2枚 ●ニンジン20g ●油揚げ20g
- こんにゃく20g ●ゴボウ20g

- ①米は洗ってざるに打ち上げておく。
- ②煮干しは頭と骨を除き、食べやすい大きさにちぎる。干し椎茸は水にもどしせん切り、ニンジン、油揚げ、コンニャクは細切りにする。ゴボウはさがぎにし、水につけておく。
- ③米は分量の水を入れ、濃口醤油、みりんを調味し、具を加えて普通に炊く。

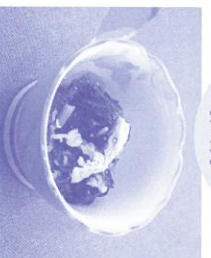
★いりこから良いだしが出て旨みのあるご飯になります。また、ヌキムミルクを少し入れたり、1〜2割程度牛乳を水の代わりに加えると乳製品が苦手な方にもおいしく食べていただけるようです。(こげやすいので注意して下さい。)

✂キリトリせん

✂キリトリせん

ひやっかの 雪花

4人分



- ひやっか大きめの葉で8枚 ●木綿豆腐100g
- 油揚げ30g ●サラダ油大さじ1 ●醤油大さじ2
- みりん大さじ1/2

- ①ひやっかはたつぶりの湯で茹で、水にさらしてアクを抜く。水気を絞って3cmくらいに切る。
- ②豆腐は軽く水気をきっておく。油揚げは短冊に切る。
- ③鍋に油を熱し、①のひやっかを入れて炒める。続いて②の豆腐をくずしながら入れて最後に油揚げを入れて炒める。
- ④だし汁、醤油、みりんを入れて煮含める。

★ひやっかは高菜類の一種で冬に大きな暗紫色の葉を伸ばし、葉を外側から取っていつでも次々芽を吹くことから「まんぼ」「百貫」といわれ、西讃では、この「百貫」がなまって「ひやっか」となったようです。また、豆腐を雪の舞っている様に見立てて「ひやっかの雪花」といいます。東讃では「まんぼのけんちゃん」と言われることが多いようです。

✂キリトリせん

✂キリトリせん

わけぎ 和え

4人分



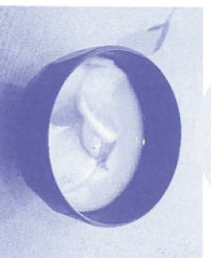
- わけぎ280g ●マテ貝120g ●酒大さじ1
- 白味噌80g ●砂糖大さじ2 ●酢40cc

- ①わけぎは洗って3cmくらいの長さに切っておく。
- ②沸騰した湯に、わけぎの白い根元の部分から先に入れ、次に青い方を入れてかたためにゆで、ざるに取って冷ます。(少量の酒をふって、からいりしてもよい)
- ③マテ貝は薄い塩水でぬめりや砂を取り除き、酒蒸しする。(みりんを醤油を少量加えて下味をつけておいてもよい)
- ④白味噌、砂糖、酢を入れてよく混ぜ合わせ、冷ましたわけぎとマテ貝を和える。

★マテ貝のかわりに、かまぼこやイカ、焼いた油揚げなどを入れてもおいしく食べられます。

あんもち 雑煮

4人分



- 丸もち(あん入り)4個 ●金時ニンジン100g
- 大根200g(細めのもの) ●だし汁4カップ
- 白味噌100g ●青海苔少々

- ①大根、ニンジンは3mmくらいの輪切りにする。
- ②だし汁に大根とニンジンを入れて煮る。白味噌を汁でのばして入れる。
- ③別鍋にもちを硬めにゆでて、②に加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④椀に盛り、彩りに青海苔をふる。

★もちらは先に焼いておいてもよい。また、硬くなっていたら水につけたまま、電子レンジにかけると柔らかくなります。

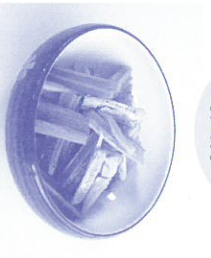
★野菜やもちは「角が立たないよう」丸く使用します。

✂キリトリせん

✂キリトリせん

葉ゴボウの 煮物

4人分



- 葉ゴボウ200g ●油揚げ1枚 ●だし汁200cc
- 砂糖大さじ1 ●酒大さじ1 ●醤油大さじ2

- ①葉ゴボウは、根と茎を分け、根の部分はひげ根をこそげてからさがさがき、茎の部分は4cmくらいに長さに切って、それぞれ水につけておく。
- ②だし汁に根の部分から入れて煮、やわらかくなったら油揚げと茎の部分を入れて、砂糖、酒、醤油で味付けする。

★葉ゴボウは、春になると出回る特徴的なふさふさと野菜です。

イイダコの 煮物

4人分



- イイダコ400g ●菜花40g ●生姜1かけ
- 水1カップ ●酒50cc ●砂糖大さじ2
- みりん大さじ2 ●醤油大さじ2

- ①イイダコは墨袋と目、口を取り除いて、塩でよく揉んで水洗いし、ぬめりを取る。
- ②ショウガは薄く切り、水、酒とともに鍋に入れ加熱する。沸騰したら下処理した①のイイダコを入れ、落し蓋をして煮る。
- ③砂糖、みりん、醤油の順に入れて煮る。(イイダコの頭に串がすっと通ったらできあがり)
- ④菜花は塩少々を入れた沸騰した湯でさつとゆで水気をきり、4cm長さに切り、イイダコの煮物に添える。

★イイダコは煮過ぎると硬くなるので注意しましょう。

✂キリトリせん

✂キリトリせん