

ただみ

まよいもひん

子どもたちに

伝えたい地域食

季節を通して味わう
旬の味、只見の食材を
使った地域食・伝統食を
レシピで紹介。

食事で変わる
食育の法則

ふるさと
「食育」レシピ



ただみ町の 食材を その1 見直そう。

豊かな自然に囲まれた只見町は、
四季折々の美味しい山や川の恵みがいっぱい。
そしてその素材を生かした料理の知恵も
只見町ならではのアイデアがいっぱい。

「食育」

今、只見町は少子化をはじめ、
核家族化という大きな壁に立ち
向かっています。そのためには教
育をはじめ、子供たちを取り巻く
環境を見直して行くことが大事
だと思っています。そして地域の
子供たちも一緒に考え、参加して
欲しいと思います。

只見町の子供が健やかに、穏や
かな心に育つため、そして両親・
お年寄りとも良い関係を築くため
にも「食」について大切に考えて
行きます。お店に売っている加工
食品よりも只見町の大地の恵み
を受けた安全な素材で、季節感の
ある料理を作りたい。地元のもの
を使い、只見町に昔から伝わる料
理を知り、味わいまた次の時代に
伝えることのすばらしさ、お母さ
んと一緒に料理をしながら、この
素材が只見町のどこで採れたか
話し合ったり、昔どんなときにこ
の料理を食べたかを学んだり、そ
んなふれあいの場が食卓に生ま
れ、地域を愛する心が生まれたら
いいと思います。そして、今の子
供たちがお父さんお母さんに
なったら、また、自分の子供たち
に只見町のすばらしさを伝えて
行けるように願っています。

〈春の料理〉

- ひるもみ 2
- 大根とひるの油炒め 3
- ふきのとうの酢味噌和え 4
- ころものごま和え 5
- うどの山椒酢味噌和え 5
- うるいとにしんの煮物 6
- わらびのおひたし 7
- 山菜の天ぷら 8
- 笹巻き 9

〈夏の料理〉

- 南蛮の味噌巻き 10
- トマトの酢のもの 11
- 南蛮せい 12
- なすの甘味噌和え 13
- 夕顔の炒め物 14
- 15

C o n t e n t s ◎ 目次

〈秋の料理〉

- まいたけと栗おこわ 16
- いなごの煮付け 17
- さつまいも入りごはん 18
- かのしたとうどの油炒め 19
- かぼちゃの甘煮 19
- きのかじ 20
- かでまんま 21

〈冬の料理〉

- ぜんまいの煮物 22
- つけ菜煮 23
- にしん漬け 24
- 25

食育とは？

なぜ、今「食育」が必要なのか？
「しゅん」の食べ物をたべよう！
食事を組み立ててみよう！
三食トータルでポイント！ 成長期の特徴

キッチンで食育

お母さんといっしょに
太巻き作りに挑戦

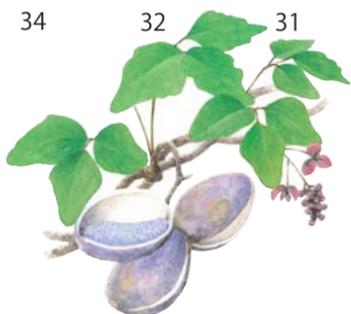
お父さんといっしょに
おにぎり作りに挑戦

キッチンで食育

ばあちゃんといっしょに
焼きもちを作ろう
● 焼きもち ● おかり

じいちゃんといっしょに
山菜を採りに行こう

● ふきのとうの天ぷら
● ふきのとうのかき揚げ



只見の食材を
見直そうその2
「親子料理教室」
年中行事と行事食 49

只見のおやつ
● 水あめ 36
● しん餅 37
● さとう豆 38
● 39

只見の行事食
● おひら 40
● さく煮 41
● きくらげのくるみ和え 42
● にしんのかぶ巻 43

料理コンテスト入賞作品
● 豆ごはん 44
● じゅうねんあん入りゆべし 45
● 山里のしょう油煮・栗の渋皮煮 46
● あられ入りきなこあめ 47

春の料理

雪解けのふきのとうから始まり、春は野菜・山菜が豊富です。季節を楽しむために、栄養たっぷりの旬の味を味わいたいものです。



路の蔓(ふきのとう)
キク科/多年草・雌雄異体
学名: Petasites japonicus

春に採れる食材〈路の蔓〉

野山を代表するふきのとうは雪解けの斜面など日当たりの良い場所に顔を出し、比較的簡単に手に入る春の食材です。つぼみは独特の苦味や風味があり、少しクセのある食材ですが、天ぷらや甘味噌和えなどに調理され食卓をいろどります。

一般的につぼみが良いと思われるふきのとうですがちよつと成長した花茎の部分も佃煮やおひたしするとまた格別な風味と味わいがありお酒の肴としても喜ばれます。天気の良い日は野山へ出かけて、お母さんからお子さんへ、あるいはおばあちゃんからお孫さんへと、春の野山の楽しさを天授しましょう。

その他、春の食材

- たけのこ ● キャベツ ● ふき ● うど
- ぜんまい ● ごこみ ● わらび
- アスパラガス ● そらまめ
- さやえんどう ● たまねぎ
- にしん ● はまぐり ● あさり ● まだい
- イチゴ ● オレンジ ● グレープフルーツ



【わらび】春の山菜の王様。アクが強いのでよくアク抜きをし塩漬けにすると保存できる。煮つけ、おひたし、味噌汁、酢のもの、ごま和え、くるみ和え、マヨネーズ和えなどいろいろな食べ方があり、どれもおいしくたべられる。



【たけのこ】たけのこ掘りは山菜採りと並ぶ春の楽しみ。日の当たった物ほどアクが強くなるので土から顔を出す前に掘るのが望ましい。たけのこ飯や煮物、炒め物として食べられる。繊維が豊富で便秘や大腸がんの予防にもなる。



【うど】山中のくずれかかった傾斜地などにみられる。うどの大木とよく言いますが大きいものは3メートル位になるものもあるという。水にさらして十分アク抜きをする。味噌で生のままでも、天ぷら、フライ、煮つけ、ごま味噌和え、白和えなどもおいしい。



【ぜんまい】山中の湿ったところに見られる。庭先でむしろを広げ、ぜんまい干しをしている光景が只見の春の風物詩だ。アク抜きをし、煮つけ、油煮、すきやき、くるみと和え、天ぷら、じんだ和え、白和えなどの食べ方がある。



- 材料(4人前)
- 大根 中1/2
 - ひる 200g
 - 味噌 大さじ2杯
 - 塩 少々

- 作り方
- ①大根は細く千切りにして、塩でもんでおく。
 - ②ひるはみじん切りにする。
 - ③①をよくしぼって②と味噌を入れて混ぜる。



ひるの根を丁寧に切る



みじん切りにする



大根は千切りし塩でもむ



ひると大根を混ぜる

ひるもみ

サラダ感覚でいただくひるもみ
大根とひるのコンビネーション

●1人分栄養価

エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.4g
カルシウム	32mg
鉄	0.7mg
食塩	1.1g



ひると大根をませ味噌を入れる



手でよくもんで味を全体になじませる



- 材料(4人前)
- 大根 1/3本
 - ひる ひとつかみ
 - 油 大さじ1杯
 - しょう油 大さじ1杯
 - ごま油 少々
 - 七味とうがらし 少々

- 作り方
- ①大根は千切りにする。
 - ②ひるは根を取り水で洗う、3cm位に切っておく。
 - ③フライパンに油を入れ大根を炒める。やわらかくなった所へ②を入れ炒める。
 - ④③へしょうゆ、ごま油、七味とうがらしを入れ味をととのえる。

大根とひるの油炒め

しんなりした大根とひるの香りが春を告げる
ピリ辛の味とごま油の香りがポイント

●1人分栄養価

エネルギー	83kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	4.6g
カルシウム	57mg
鉄	1.2mg
食塩	0.5g



大根は千切りにする



ひるは3cm位の長さに切っておく



大根をフライパンで炒め調味料で味をととのえる



ひるはサッと炒める程度で火を止める

ごまの風味がごごみの味を引き立てます

●1人分栄養価

エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	2.8g
カルシウム	17mg
鉄	0.7mg
食塩	0.5g

- 材料(4人前)
- ごごみ …………… 3本
 - 白ごま(すり) …… 大さじ2杯
 - 砂糖 …………… 大さじ1/2杯
 - しょう油 …………… 大さじ1杯
 - 酒 …………… 小さじ1杯

- 作り方
- ①ごごみをゆでる。
 - ②すり鉢でごまをすり、砂糖・酒・しょう油を入れごごみと和える。



一口大にカットする



お湯で柔らかくなるまでゆでる



すり鉢で白ごまをすっておく



砂糖、酒、しょう油を入れタレをつくる



隠し味に少量の塩を入れる



ゆでたごごみをタレとよく合わせる



うどは皮をむき、一口大に切る



水でアク抜きをした後水気を良く切る



山椒はみじん切りにし、味噌だれ良く合せる



その中にうどをいれ、ヘラなどでザックリと混ぜる

うどの山椒 酢味噌和え

山椒の香りがうどとベストマッチ
春を感じる献立でお酒の肴にも最適

- 材料(4人前)
- うど …………… 3本
 - 山椒 …………… 10枚くらい
 - 味噌 …………… 50g
 - 酢 …………… 30cc
 - 砂糖 …………… 30g

- 作り方
- ①うどは皮をむいてゆがき、水にさらしてアクを抜く。
 - ②山椒と味噌を良くすり、酢と砂糖を入れて味噌だれを作っておく。
 - ③うどの水気を良く切り、②を合せる。

●1人分栄養価

エネルギー	73kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.9g
カルシウム	41mg
鉄	0.9mg
食塩	1.6g

ふきのとうの 酢味噌和え

春の定番、ふきのとうの独特の香りと味が食卓に春の到来を告げる

- 材料(4人前)
- ふきのとう …………… 200g
 - 味噌 …………… 大さじ1/2杯
 - 酢 …………… 大さじ2杯
 - 砂糖 …………… 大さじ2杯
 - 塩 …………… 小さじ1/2

- 作り方
- ①ふきのとうを水で洗い、よごれを取る。
 - ②鍋に湯をわかし、塩をひとつまみ入れふきのとうをゆがく。
 - ③水にさらし良く水をしぼり、荒くきざむ。
 - ④みそ、酢、砂糖をねり合せ③を入れからませる。

●1人分栄養価

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.3g
カルシウム	35mg
鉄	0.8mg
食塩	1.3g



材料は洗ってよごれを取る



しぼったふきのとうは、荒くざくざりにする



塩をひとつまみ入れた湯にいれてゆがく



調味料をボールなどに入れてよくかき混ぜる



ゆで上がったら冷水で冷やし、水をよくしぼる



ざくざりしたふきのとうを入れすみそと合わせる

わらびのおひたし

シンプルにおひたしにして食べる。わらびの食感を味わうことが出来ます。



大きな鍋にお湯を沸かし、わらびを入れる。重曹を入れると色が鮮やかにゆで上がる。

■材料(4人前)

- 生わらび …………… 20本
- 重曹 …………… 大さじ1杯
- 塩 …………… 少々
- けずり粉 …………… 少々



適当な大きさに切り分け、皿に盛る

■作り方

沸騰したお湯に塩少々と、重曹大さじ1杯、生わらびを入れ、火をとめて鍋のふたをしてお湯が冷めるまで置く。黒い水を捨て、何回か苦味がなくなるまで水を取り替える。

●1人分栄養価

エネルギー	21kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	0.1g
カルシウム	9mg
鉄	0.6mg
食塩	0.6g

ばあちゃん の 知恵袋

山菜はアク抜きから

[わらび]

●アクの強い山菜

山菜のアクとは苦味や渋味、エグ味のこと。アクを抜くことが山菜料理の第1歩です。アクの程度により、それぞれ抜き方が異なります。軽いものはさっとゆでて冷水にさらすだけ。うど、ごみ等、中くらいのものはさっとゆでた後、冷水にさらす時間を長く取ります。わらびやぜんまいなど強いものは灰か、重曹を入れ、熱湯を注ぎ一晩置き、翌日さっとゆでて冷水にさらします。



1. ほど(先端のぼろぼろしたもの)をもみながら落とす
2. 鍋かボールにわらびを入れて重曹をかけます。水1につき小さじ1杯が目安
3. その上に熱湯をかける
4. わらびが浮かないように重しをして一晩置く
5. 調理を始めるまで冷水にさらして置く



にしんの煮物

うるい独特のぬめりと歯ごたえのある食感が、脂ののったにしんからんだ季節の味わい。

■材料(4人前)

- にしん …………… 5本
- うるい …………… 400g
- 味噌 …………… 大さじ3杯
- みりん …………… 50cc
- 酒 …………… 50cc
- 水 …………… カップ2杯

■作り方

- ① にしんを細かく切る。
- ② うるいを3cmくらいの長さに切る。
- ③ にしんを水に入れて煮る。
- ④ にしんが少し煮えたらうるいを入れる。
- ⑤ 酒、にしん、味噌を入れて煮る。
- ⑥ うるいが柔らかくなったら出来上がり。

●1人分栄養価

エネルギー	155kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	5.4g
カルシウム	71mg
鉄	1.0mg
食塩	1.0g



にしんを食べやすい大きさに切る



少し火が通ってきたらうるいを入れる



うるいも食べやすく切りそえる



味付けし、うるいが柔らかくなるまで煮る



にしんがかくれるくらいの水を入れて煮る

笹巻き

もちもちの食感
きな粉や味噌など
味わい方いろいろ

●1コ分栄養価

エネルギー	153kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	1.4g
カルシウム	13mg
鉄	0.7mg
食塩	0.1g

■材料(4人前)

- もち米 …………… 1升
- 笹の葉 …………… 90枚
- すげ …………… 45本

■作り方

- ①米を洗っておく。
- ②笹の葉を三角に折り米をしゃもじ2つくらい入れる。
- ③上に笹をもう1枚かぶせる。
- ④その上をすげのひもで結ぶ。
- ⑤水を入れてからおとしぶたをして煮立ったら1時間くらい煮続ける。



笹の葉は洗い、水気をふきとる



葉の表を外側にして三角を作る



その中にスプーンなどで、もち米を入れる



もう1枚笹の葉を用意し、もち米が出ないようにふたをする



すげの10センチ位の所を、中央で親指で押さえ、下をくぐらせる



下をくぐらせたすげを中央で押さえ、別の角にすげを回す(これを3箇所とも行う)



裏返して中心部分に先に回した2本のすげをくぐらせる



はじめの残しておいたすげを10センチに結ぶ



このように、ひもが1本伸びるように仕上げる



できあがった笹巻きのひもを何本か束ねて結ぶ



鍋に笹巻きを入れ、たっぷりの水を入れる



おとしぶたをして、沸騰したら1時間くらい煮続ける



茹で上がったら熱いので結んだ部分に箸を通すと取り出しやすい



食べる時はきな粉や味噌をつけて食べる



山菜の天ぷら

春の香りがする天ぷらです
天つゆ以外にも、塩をつけて
食べてもおいしい

■材料(4人前)

- うどんの葉 …………… 100g
- こしあぶら …… 100g
- ごごみ …………… 100g
- 小麦粉 …………… 1カップ
- 卵 …………… 1個
- 冷水 …………… 1カップ
- 揚げ油 …………… 適宜
(天ぷら粉でもよい)

■作り方

- ①山菜はそれぞれ水でさっと洗い、水を切る。
- ②小麦粉をさっとつけておく。
- ③小麦粉、たまご、冷水をさっくりと混ぜ合わせ、衣を作る。
- ④山菜に衣をつけて、170～180℃に熱した油で揚げる。



水気はよくきっておく



小麦粉をさっとつけておく



衣をつけ170～180℃の油で揚げる



揚げすぎないように注意

●1人分栄養価

エネルギー	214kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	11.7g
カルシウム	31mg
鉄	0.6mg
食塩	0.0g

たらの芽●”山菜の王者”とも”天ぷらの王様”とも言われています。うどに似た香りとおほのかな苦さが春の到来を告げます。

わらび●古くから春の山菜の代表として親しまれてきました。葉が開く前の若い茎を食します。ぬるりとした食感が体に良い山菜です。

ぜんまい●ポピュラーな山菜で、綿毛を被っているのでも分りやすいです。時計のゼンマイは、この山菜が由来だそうです。

夏 旬 料 理

自然豊かな奥会津の夏は
野菜たちにとって最高の季節。
新鮮な夏野菜から作られる料理は、
夏の暑さやだるさを、吹き抜ける
さわやかな風のように
消し去ってくれることでしょう。



【トマト】奥会津はおいしいトマトの産地。暑い夏には良く冷やしておやつがわりにして食べる家庭が多い。なんと言ってもそのまま使ってサラダの主役。酸味だけでなく、グルタミン酸の濃度が高いためうまみがあり、栄養素ではビタミンCを多く含む。



【きゅうり】そのまま味噌をつけて食べるのが人気。こりこりとした歯ごたえを楽しみながら食べる。また、サラダ、酢の物、和え物にも使われる。水分がほとんどなので栄養価は高くないが、利尿作用があるためむくみをとる効果がある。



【なす】淡白な味なので油を吸収して他の食材との相性がよい。焼きなす、味噌炒め、マーボーなす、なす田楽、浅漬けなどの料理がある。手早く食べる時は、塩もみをしてあく抜きして食べるのも良い。



唐辛子(トウガラシ)
ナス科/一年草(原産国では多年草)
熱帯アメリカ原産
学名: Capsicum annuum
別名: レッドペッパー、チリペッパー

夏に採れる食材〈唐辛子〉

胡椒やカラシと並んで世界の三大香辛科に挙げられている唐辛子は16世紀の大航海時代に世界中に広まり、日本へは安土・桃山時代の頃にやってきたと言われています。唐辛子には「カプサイシン」と言う辛味成分が含まれていて脂肪燃焼効果やビタミンCが豊富で美容や健康野菜としても注目されています。

栽培が盛んになったのは江戸時代からで七味唐辛子もこの時代に誕生しています。食用では「鷹の爪」、「八房」、「三鷹」などがあり、観賞用としても沢山の品種が作られ、オレンジや紫などの実をつける五色トウガラシがあります。一本の苗から沢山の実が採れ上向きに実をつけるものや、下向きに実をつけるもの色大きさ形もさまざまです。

その他、夏の食材

- かぼちゃ ● なす ● トマト ● きゅうり
- ピーマン ● タ顔 ● 枝豆 ● ししとう ● 南蛮
- みょうが ● おくら
- あゆ ● うなぎ ● あじ ● どじょう ● かれい
- すずき ● きす
- もも ● さくらんぼ ● すいか ● うめ



【ピーマン】独特の苦味があるため、にんじんと並んで子どもの嫌いな野菜の筆頭にあげられることが多いが、栄養はビタミンA、Cを多く含み夏ばて防止効果が高い。そのまま刻んでサラダに、野菜炒めや揚げたり、焼いたりすることによって苦味は軽減される。



南蛮の味噌巻き

青じその香りとピリカラ味噌のコンビネーション
お弁当のおかずにもベストマッチ

■材料(4人前)

- 青じその葉 8枚
- 南蛮 中1本
- 味噌 大さじ3杯
- 砂糖 大さじ1.5杯
- 片栗粉 少々
- 油 少々

■作り方

- ① 南蛮を細かく刻み、味噌、砂糖、片栗粉と一緒によく混ぜる。
- ② ①を8つにわけ、しその葉に巻く。
- ③ フライパンに油を引いて焼く。

●1人分栄養価

エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	2.4g
カルシウム	35mg
鉄	0.9mg
食塩	1.2g



材料は洗って水気をとる



種をスプーンで適量にとり、しその葉に乗せる



南蛮を細かく刻む



しその葉で丁寧に包む



味噌、砂糖、片栗粉をよく混ぜる



しその葉がカリカリになるまで炒める

南蛮せい

夏野菜をふんだんに使ったひと品
みょうがの香りと味に涼しさを感じます。

■材料(4人前)

- なす 2本
- きゅうり 2本
- みょうが 適宜
- 青じそ 〃
- ねぎ 〃
- 南蛮 少々
- しょう油 大さじ1.5杯
- 塩 小さじ1杯

■作り方

- ①なす・きゅうりは、細かいさいの目に切り、水にさらしておく。
- ②みょうが・青じそ・ねぎ・なんばんはみじん切りにする。
- ③①②を塩・しょう油で和える。



なす、きゅうりは細かいさいの目にする



なすは水にさらしておく



切った野菜に味付けし、よく混ぜ合わせる

●1人分栄養価

エネルギー	137kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	0.8g
カルシウム	272mg
鉄	3.3mg
食塩	5.1g



トマトの酢のもの

トマトの甘酸っぱさと
玉ねぎの辛みが夏の食欲をそそります

■材料(4人前)

- トマト 2ケ
- 玉ねぎ 1/2ケ
- 青じそ 少々
- 酢 大さじ1杯
- 砂糖 大さじ1杯
- 塩 少々

■作り方

- ①トマトを丸ごとスライス。
- ②玉ねぎを半分に切りスライスする。
- ③酢・砂糖・塩を和え、トマト・玉ねぎを並べた上からかけて少し味をなじませる。
- ④青じそを千切りにして上に乗せる。



旬の素材を使ったヘルシーなサラダは材料もシンプル



トマトは食べやすい厚さにカットし、皿に敷き詰める



手作りドレッシングはやや多めに、甘酸っぱい味が素材の美味しさをより一層引き立てます。青じその緑がアクセント！

●1人分栄養価

エネルギー	177kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	0.5g
カルシウム	122mg
鉄	1.4mg
食塩	2.0g



夕顔の炒めもの

夕顔のつるんとした食感が他の具材の味を引き立てる、夏の逸品

■材料(4人前)

- 夕顔 1/4
- 厚揚げ 2枚
- にんじん 1/2本
- しょう油 大さじ2杯
- 酒 大さじ2杯
- みりん 大さじ1杯
- 油 大さじ2杯

■作り方

- ① 1/4の輪切りにした夕顔を4等分して5mm位の幅に細長く切る。
- ② 厚揚げも夕顔と同じ大きさに切る。
- ③ にんじんは細切りにする。
- ④ フライパンに油をしき、①②③を炒め、Aで味をつける。



夕顔は輪切りし4等分にし5mm位の幅に細長く切る



夕顔と厚揚げは5mm位の幅に細長く切る



夕顔がしんなりするまでよく炒める

●1人分栄養価	
エネルギー	159kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	11.8g
カルシウム	105mg
鉄	1.2mg
食塩	1.1g



なすの甘味噌和え

なすは油との相性がぴったり青じそをからめた甘味噌を乗せて

■材料(4人前)

- なす 4本
- 味噌 大さじ1杯
- 砂糖 大さじ1杯
- 青じそ 5枚

■作り方

- ① なすのへたをとり2つに割りかざりほうちょうを入れて素揚げにする。
- ② 味噌、しそ、砂糖を油少々でいため、あげたてのなすの上に乗せる。

●1人分栄養価	
エネルギー	289kcal
たんぱく質	8.6g
脂質	12.5g
カルシウム	48mg
鉄	2.9mg
食塩	2.2g



なすは洗ってペーパータオルなどで水分を良くふいておく



皮の部分がしんなりするまで良く火を通す



かざり包丁をいれると中まで火の通りが早く、見た目にもきれい



甘味噌は砂糖を入れるとこげやすいので注意しながらかき混ぜる

秋料理

実りの秋とも呼ばれるこの季節は、芋類をはじめとする繊維質の食材が豊富です。秋ならではの献立で、食生活を彩りましょう。



三つ葉通草(ミツバアケビ)
アケビ科/4~5月に開花、日当たりの良い山地から深山に分布する蔓性の落葉植物。
学名: Akebia trifoliata



【きのこ】きのこ採りは只見の人々の秋の楽しみ。背中にかごを背負って山に入っていく姿が町のあちこちで見られる。なめこ、まいたけ、まつたけ、ならたけ、ほんしめじ、ひらたけなどがとれます。たくさん採れたら塩漬にして保存しておく。缶詰にしてくれるところもある。



【かぼちゃ】日本では「冬至かぼちゃ」と言って、冬至にかぼちゃを食べる風習がある。ビタミンAが豊富ででんぷんを糖に変える酵素を多く含むのでゆっくり加熱することによって甘みが増す。



【柿】会津の柿は身不知(みしらず)柿が多い。この品種は渋柿で、甘くするのにアルコールをかけ1週間程度置く。また、ひもで数個結んで軒先に吊るし、乾燥させて干し柿にしている光景が奥会津には多く見られる。



【里いも】煮込んだときのとろみがないとも言えないおいしさ、いも煮には欠かせないもの。いも類の中では低カロリー、たんぱく質やビタミンB1、カリウムも含む。また、味噌をつけて田楽にしてもおいしい。



まいたけと栗のおこわ

ホクホクの栗とまいたけが入ったもちもちおこわ
ほんのり甘くてほっとする美味しさ



栗がさめたら鬼、渋皮をむく



大きい栗は2~3個に切り、薄い塩水につけておく



もち米を蒸し器で蒸す



まいたけは味付けをして煮ておく



蒸したもち米とまいたけ、栗をまぜる



蒸し器に戻して強火で20分位蒸し上げる

●1人分栄養価

エネルギー	345kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	0.9g
カルシウム	8.3mg
鉄	0.9mg
食塩	0.8g

■材料(4人前)

- もち米 3~4カップ
- 栗 10~12個
- まいたけ 1株程度
- だし 1/4カップ
- 酒 大さじ1~4杯
- 塩 小さじ1杯
- 薄口しょう油 小さじ1杯
- 濃い口しょう油 小さじ1杯
- 砂糖 少々

■作り方

- ①もち米は洗って10時間以上水につけておく。
- ②栗は熱湯につけ、冷めるまでおく。鬼皮と渋皮をむき、大きければ縦2~3個に切り、薄い塩水につけておく。
- ③蒸し器に蒸し布を敷き、水気を切ったもち米を中央を空けて入れ、蒸気の上上がった下鍋の上に蓋をして強火で20~30分位蒸す。
- ④まいたけを別鍋で調味料を入れ、味をつける。
- ⑤蒸したもち米をボールにあけ、栗と味をつけたまいたけのつゆを回し入れる。
- ⑥蒸し器に米と材料を戻し、蓋をし、強火で20分位蒸しあげる。

その他、秋の食材

- さつまいも ●さといも ●しいたけ
- にんじん
- さんま ●さば ●さけ ●いわし
- なし ●かき ●ぶどう ●いちじく ●くり

秋に採れる食材〈あけび〉

美味しい秋、私たち人間だけでなく森に住む動物達にとっても美味しい秋のデザート「アケビ」。東北地域に多く見られるミツバアケビは長くのびるツルにつく葉が三枚づつなのでそうよばれています。四月から五月頃に濃赤紫色をした小さい花をつけるミツバアケビは雄花と雌花が別々に咲く「単性花」、自家受粉が出来ないために花粉を虫などにはこんでもらって初めて実をつけます。

秋になる実はそのまま食べる事ができません。また春先に芽吹いた新芽は山菜として食卓に上がります。そして長く伸びたツルを利用して編んだ籠やイスなどの工芸物に姿を変えたりして活躍しています。

ねじまいも入りごはん

いもの甘みや栄養を炊き込んで
たっぷりの食物繊維で体にうれしい

■材料(4人前)

さつまいも(中) …………… 1本
米 …………… 2合
塩 …………… 少々

■作り方

- ①米は洗って、30分位水につけておく。
- ②さつまいもは2cm角に切り、水につけてあくを抜く。
- ③炊飯器に米とさつまいもを入れ、塩少々を入れる。水の分量は材料がかかる位に入れる。
- ④仕上げに白ごまを振りかけても良い。

●1人分栄養価

エネルギー	378kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	0.9g
カルシウム	25mg
鉄	1.1mg
食塩	0.7g



米を洗い、水につけておく



さつまいもを切り、あく抜きをする



米とさつまいもを炊飯器に入れ、水を入れて炊く

■材料(4人前)

かのした …………… 200g
うど …………… 2~3本
油 …………… 大さじ2杯
さつま揚げ …………… 1枚
酒 …………… 大さじ2杯
薄口しょう油 …………… 大さじ2杯
砂糖 …………… 大さじ1杯

■作り方

- ①かのした、うどは塩抜きをする。
- ②うどは、斜め切りにしておき、さつま揚げは5mm厚に切る。
- ③かのしたを切っておく。
- ④油を鍋に入れ、②③を入れて炒める。
- ⑤酒、薄口しょう油、砂糖を入れ味付けをする。

●1人分栄養価

エネルギー	145kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	8.6g
カルシウム	22mg
鉄	0.8mg
食塩	1.6g

かのしたとうどの油炒め

うどの独特の味がさつま揚げやかのしたと絡み
栄養価の高いポリウムある一品



かのしたとうどは塩抜きしておく



うどを斜めに切る



さつま揚げは5ミリくらいの厚さに切る



切った材料を炒め、味付けする



いなごの煮付け

昔ほどの家庭でも良く食べられていた
なつかしい自然の味
そしていなご獲りは秋の風物詩

■材料(4人前)

いなご・しょう油・砂糖・酒

■作り方

- ①いなごをてぬぐい袋に入れ、一晩放置しておく。(腹の中をきれいにする)
- ②鍋に湯を沸かし、その中に袋ごと入れ、いなごを動かなくする。
- ③②をきれいに洗う。
- ④洗ったいなごは2回ほどゆでこぼす。
- ⑤鍋にいなごと水を入れて煮る。この水が2回無くなるまで煮る。
- ⑥少し水を足して、しょう油、砂糖、酒を入れ、煮からめる。



袋に入れ、一晩放置しておく



子供でも食べられるように後ろ足のふんばりを取り除く



湯を沸かし袋ごと鍋に入れる



鍋に、いなごを入れ2回水がなくなるまで煮る



きれいに洗う



少し水を足して、しょう油、砂糖、酒を入れ、煮からめる

●1人分栄養価

エネルギー	247kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	1.4g
カルシウム	28mg
鉄	4.7mg
食塩	4.8g



かぼちゃの甘煮

甘く煮付けたかぼちゃ
冷めてもおいしい一品です

■材料(4人前)

かぼちゃ …… 中1/4個
砂糖 …… 大さじ2杯
塩 …… 少々

■作り方

- ① かぼちゃを3~4cm角に切り、カップ1杯位の水を入れて煮る。
 - ② かぼちゃによって違うので、水加減をみてから砂糖と塩を入れて汁気が無くなるまで煮付ける。
- ※好みでしょう油を入れても良い。

●1人分栄養価

エネルギー	66kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g
カルシウム	15mg
鉄	0.4mg
食塩	0.5g



かぼちゃは中の種を採り食べやすい大きさにカット



水の量に注意し、皮の部分を下にして煮る



調味料を入れ汁気が無くなるまで煮付ける

かでまんま

大根葉の食感とほっこりごはん
何杯でもおかわりできそう

■材料(4人前)

米 …… 2合
大根の葉(かで) …… 100g
塩 …… 少々

■作り方

- ① 大根の葉を熱湯で湯がいて細く刻み、塩でもんでおく。
- ② 炊き上がったご飯の上に、水気をよく切った大根の葉をしばらく蒸らす。
- ③ よく混ぜて出来上がり。

※好みによって白ごまか炒り卵を入れれば、彩りもよく子供たちも喜んで食べてくれます。



熱湯で湯がいておく



細かく、みじん切りにする



刻んだ葉は塩でもんでおく



ご飯が水っぽくならない様刻んだ葉は水気をしぼっておく



炊き上がったご飯に入れてしばらく蒸らす



仕上げはご飯とよく混ぜる

●1人分栄養価

エネルギー	318kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	0.8g
カルシウム	70mg
鉄	1.5mg
食塩	0.8g



みりん汁

体が温まる秋の汁もの
具材の美味さ、そのままに

■材料(4人前)

大根 …… 400g
ごぼう …… 200g
にんじん …… 30g
里いも …… 適宜
肉 …… 80g
長ねぎ …… 30g
なめこ …… 200g
しめじ …… 200g
「酒 …… 大さじ3杯
Ⓐみりん …… 大さじ1杯
「味噌 …… 大さじ3杯

●1人分栄養価

エネルギー	189kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	8.5g
カルシウム	64mg
鉄	1.8mg
食塩	1.2g

■作り方

- ① ごぼうは斜め切りにし、大根、にんじんをいちょう切りにする。
- ② 里いもは乱切りにし、豚肉を入れる。
- ③ にんじん、なめこ、しめじを入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら、Ⓐの調味料で味付けをする。
- ⑤ 器に盛った後、長ねぎを散らしてできあがり。



ごぼうは斜めに切り、酢水にさらしておく



里いもは乱切りにし、豚肉、長ねぎを散らしてできあがり。続いてにんじん、なめこ、しめじを入れる



「酒、味噌、みりんを入れて味付けをする



ぜんまいは水に戻してから鍋で温める



短冊切りにしたにんじん、むきだけを入れ、炒める



にんじんがしんなりしてきたら切っておいた厚揚げを入れる



だし汁を入れ、味がなじむまで煮る

ぜんまいの煮物

ぜんまいやこんにゃくにゃく、にんじんの食感のハーモニーが心地よいからさよの味

■材料(4人前)

ぜんまい	……………	200g
こんにゃく	……………	1ヶ
厚揚げ	……………	2ヶ
にんじん	……………	中1本
むきだけのひもの	……………	100g
だし汁	……………	少々

●1人分栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	2.9g
カルシウム	91mg
鉄	1.2mg
食塩	1.1g

■作り方

- ①ぜんまいは水に戻して5cmくらいに切る。
- ②こんにゃくを短冊切りにする。
- ③厚揚げも短冊切りにする。
- ④むきだけは水で洗う。
- ⑤だし汁に①②③④を入れて一緒に煮る。
- ⑥鍋にぜんまいを入れて温める。
- ⑦にんじんを入れて少しいためる。
- ⑧こんにゃくを入れていためる。
- ⑨厚揚げを入れていためる。



【白菜】冬の代表的な野菜。寒くなるほど甘みが出て味が良くなる。繊維やミネラルが豊富で、腸の調子を整えたり動脈硬化やガンの予防に効果がある。鍋物には欠かせず、漬物、キムチ、煮物、汁物等にも使われる。



【にしん】にしんは山椒漬、酢漬、こぶ巻きなど調理法は多く、塩焼き、フライにしてもおいしい。昔、冷凍・冷蔵技術の発達していなかったころ海から遠い会津や京都など山間地では、にしんは貴重な蛋白源だった。



【打ち豆】これも只見の代表的な保存食のひとつで、たんぱく質が豊富で食物繊維が多い。そのままでは固くて調理に時間がかかる大豆をつぶしてすぐ火が通るようにしたもの。むかしは夜なべ仕事で、こどもも手伝って打ち豆づくりをしていた。



【もち】昔から、「もち、そばのごちそう」と言いお正月などハレの日に食され、また、保存が利くため重宝された。しん餅をはじめ、磯辺餅、安倍川餅、あんこ餅、栃餅、雑煮、お汁粉などこれも色々な食べ方がある。

寒さの厳しいこの季節。
温かい料理で体を芯から温めて、
心も一緒に温めましょう。



大根(だいこん)
アブラナ科/越年草
地中海地方・中東原産
学名:Raphanus sativus
別名:すずしろ

冬の料理

冬に採れる食材〈大根〉

冬の食卓によくでてくる大根。歴史的にも古く日本では弥生時代に伝わったといわれています。江戸時代になると浦和や板橋、三浦半島あたりで栽培が盛んとなり、練馬大根は特に有名でよく知られています。

食材としても調理方法は豊富で、生で食べる大根おろしやサラダ、漬物やおでんの具など煮物や薬味、刺身のツマと言ったように日本にはなくてはならない食材です。

大根は葉がちがいがい部分は汁も多く甘味があり、下の部分ほど辛味が多くなります。また葉の部分はスズシロと言われ、春の七草のひとつでも有り、栄養化も高く漬物からみそ汁の具、油炒めなど、栄養の吸収も良く只見町では「かでまんま」として食べられています。

その他、冬の食材

- ほうれんそう●だいこん●はくさい
- こまつな●しゅんぎく●ブロッコリー
- カリフラワー●ねぎ●かぶ●ゆりね●ごぼう
- ぶり●たら●ふぐ●ひらめ●わかさぎ●カキ
- ほたて●がい●ほっけ
- みかん●ゆず●りんご

にしん漬け

糀の甘み、山椒の香りが
しみ込んだ味わい
深い奥会津の名物

●1人分栄養価

エネルギー	262kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	9.1g
カルシウム	36mg
鉄	1.0mg
食塩	0.9g



■作り方

- ①にしんは良く洗って二つに切っておく。
- ②ごはんとうじを混ぜ山椒の葉、塩を混ぜておく。
- ③かのしたを塩抜きにしておく。
- ④ごはん(こうじと山椒と塩を混ぜたもの)を桶の下のほうに敷くようにしてその上になしん、かのした、ごはんを交互に入れて一番上に笹の葉をかぶせる。
- ⑤ふたをしてすき間が周囲にあくのでわらで三つ編みにしたひもを作って入れる。
- ⑥重しをして涼しい所に1ヵ月くらい置けば食べられる。
- ⑦開ける時は逆さにして汚れた水分を捨てる。
- ⑧食べる前に少し焼いて食べると良い。

■材料(4人前)

にしん	2kg
かのしたの漬け物	
山椒の葉	
こうじ	1升
ごはん	1.5升
塩	
笹の葉	
わら	



にしんは米のとぎ汁に一晩漬け、よく洗って二つに切る



ごはん、こうじ、塩を入れる



へらや手などでよく混ぜる



山椒の葉を入れよく混ぜる



かのしたをざるに上げて、水をきっておく



④を樽底にひき、その上になしんを敷き詰める



さらにかのしたのをせる



かのしたの上に④をさらに敷き詰める



この工程を繰り返す



最後に笹の葉を敷き詰める



樽を一回りするぐらいの長さになら編む



わらを樽とふたのすき間をうめる様にはさむ



重しを乗せて1ヵ月ほど、涼しい場所に置く



つけ菜煮

つけ菜、うち豆を
シンプルに味付けした
素朴なおいしさ

●1人分栄養価

エネルギー	156kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	5.6g
カルシウム	173mg
鉄	2.4mg
食塩	3.2g



塩抜きしたつけ菜、打ち豆、小女子を用意する



つけ菜がしんなりしてきたら打ち豆、小女子を入れる



鍋につけ菜を入れ、油で炒める



だし汁、しょう油、さとうで味付けする

■材料(4人前)

つけ菜(しゃくし菜)	大2株
小女子	100g
打ち豆	200g
だし汁	カップ3杯
しょう油	カップ1/2杯
砂糖	少々
油	大さじ2杯

■作り方

- ①つけ菜は少々塩味が残るくらいまで塩抜きをする。(何回も水を取り替えながら塩を出す)
- ②①の水気を切り、小女子と打ち豆を入れ、油でいため、だし汁をいれ、しょう油とさとうで味付けをする。
※好みによって南蛮を入れても良い。



●里いも



●いわし



●りんご



●うなぎ



●にしん



●竹の子



●あさり



●キャベツ



●サンマ



●にんじん



●ジャケ



●さつまいも



●みつば



●さわら



●はまぐり



●玉ねぎ

秋、旬の食べ物

春、旬の食べ物

「しゅん」の食べ物はもつとも適した時期に無理なく作られるので、余分な燃料や肥料を使わず、おいしくて栄養価もたっぷり！
「しゅん」の食べ物を食べて、日本の四季の変化を楽しむとともに、健康に役立てましょう！

「しゅん」と言われています。最近では、ハウス栽培や技術の進歩で年間を通じて、野菜や果物を店で見かけるようになりましたが、夏にトマトを食べると、真っ赤に熟れていて、そのみずみずしさとおいしさにびっくりすることがあります。これはトマトのしゅんが夏で、味も香りも栄養価も高くなっているからです。冬野菜であるほうれん草も、冬のものに比べ、夏のものにはビタミンCが1/3しかありません。

「しゅん」の食べ物を食べよう！

食べ物には、それぞれの生育にあった気候や季節があつて、栄養価が高く、一番おいしい時期があり、「しゅん」と言われています。な知識や技術さえ持たない人が増えている状況です。こうしたことは、子どもの健康に影響を与え、生活習慣病の予備軍が増加しています。そこで、子どもの頃から食事の楽しさや大切さを学び、元気な体、豊かな心を育む「食育」が必要になってきているのです。

これまで、食事にすることは日頃の食生活の中で自然に身につくものとされてきました。しかし、今やそれが難しくなっています。核家族や共働きが増え、子ども自身も何かと忙しい現状で、家族そろって食事をするのも昔と比べて少なくなっているようです。親から子へ食文化の伝承が薄れ、若い世代の親になると、食生活の基本的な知識や技術さえ持たない人が増えている状況です。こうしたことは、子どもの健康に影響を与え、生活習慣病の予備軍が増加しています。そこで、子どもの頃から食事の楽しさや大切さを学び、元気な体、豊かな心を育む「食育」が必要になってきているのです。

なぜ、今「食育」が必要なのか？

食育とは？
(内閣府資料より)

- 生きる上での基本であつて、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 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することができる人間を育てること



●白菜



●ブリ



●カキ



●大根



●なす



●かぼちゃ



●あじ



●きゅうり

冬、旬の食べ物

夏、旬の食べ物



●ほうれん草



●みかん



●ほっけ



●ブロッコリー



●すずき



●きす



●トマト



●カレイ



一汁三菜の基本パターン

食事を組み立ててみよう！

日本は世界一の長寿国。そのヒミツは日本型食生活にあります。ごはんを主食に栄養バランスのよい日本型食生活をするには、「一汁三菜(いちじゅうさんさい)」が理想と言われていて、これは汁物と3つのおかずという意味です。肉や魚などの「主菜」と野菜を主な材料とした「副菜」、きんぴらや漬物などの「副々菜」を取り入れたバランスのよい「日本型食生活」は、海外からも注目されています。みなさんも、バランスのとれた食生活をするためにも、ごはんを主食に「一汁三菜」、あるいは一品(副々菜)が少ない「一汁二菜」を意識して、食べるようにしましょう。

三食のトータルでポイント

できれば三食とも平均的に一汁三菜をとることが理想ですが、日常的にはどうしても昼食は外食、夕食の量が多くなりがちです。そこでおすすめなのが三食トータルでバランスをとる方法です。朝食では卵、乳製品、大豆製品を主菜にし、海藻や小魚、外食でとりづらい緑黄食野菜を中心にすること。昼食が外食ならサラダやお浸しなどを一品追加するか、トマトジュースなどで野菜を補うのもいいでしょう。夕食は、朝と昼で不足している食品を中心にメニューを調整すれば、1日の栄養バランスが保てます。細かなカロリー計算もいいですが、栄養バランスを意識して食事をする習慣こそが何より大切なのです。

発達が目覚ましい時期を支える食事

乳児期
赤ちゃんは生まれて約1年間の乳児期の間に、身長は約1.5倍、体重は約3倍に成長します。特に、母乳は理想的な栄養です。病気の予防や親子の愛情を深める上からもとても重要となります。そしてその母乳を育むお母さんの食事のバランスがとても重要であり、赤ちゃんにも影響があります。

離乳期に入ると、母乳だけでは不足する栄養素の補給が必要となり、噛むこと、飲み込むこと、そしていろいろな食べ物に親しみ、慣れることが必要となります。薄味の習慣なども実はこの時期からつけておきたい習慣です。

正しい生活のリズムを身につけよう。

幼児期
体の動きが活発になるこの時期は、栄養と運動のバランスをとっていくことが重要となります。好き嫌いができる前に何でも食べられる子どもにするには、しっかりと遊び、たくさん体を動かす、おなかを空かせて食事ができることが大事になります。最近是不規則な親の生活習慣が子どもたちにも反映して、生活習慣の乱れた子どもたちが増えているようです。「早寝早起き朝ごはん」この生活習慣をきちんとつけましょう。

朝食をきちんととらない子どもは、午前中だるくなり授業に集中できなかつたり、便秘がちになったり、肥満などの生活習慣病になったりする子どもも増えています。食前、食後の生活習慣や手伝いをする習慣も学童期の前に身につけたい習慣です。

成長期の特徴

生活習慣病を予防する

学童期
男女とも肥満傾向の子どもが増えてきます。子どもの肥満が増えたのは、野菜の不足、油っこい食事、おやつのお食はず、運動不足などが主な原因です。

また、一人での食事では楽しくないし、食物が偏り体調が悪くなる原因になります。いろいろなものが食べられる、家族が揃った食卓は、健康をつくる食卓です。

自立に向けて正しい食習慣

思春期
第2次成長期に入り、男子は身長が伸びていき、女子はふっくらとした体型になっていきます。

この時期、女子はやせに対する極端な願望が問題となります。女子の皮下脂肪の蓄積は、将来子どもを産み育てるための準備としても大切なことです。必要な栄養素はきちんとした食事でもとるようにしましょう。

この時期は食習慣の自立の時期でもあり、食に関する知識と正しい食習慣を身につけていきましょう。





1 お茶わんにラップを敷いてご飯を入れる

■おにぎりの作り方

- 1 お茶碗にラップを敷き、その上にご飯をおく。
- 2 ご飯の真ん中に少しへこませ、具を入れる。
- 3 ラップでキュッと形を作ります。
- 4 手を少ししめらせ、塩を手のひら全体に広げる。
- 5 ④に③をのせて、もう一度軽く握り、最後にのりを巻き形をととのえる。



2 ラップごとご飯を取り、真ん中をへこませ、具を入れる

お父さんといっしょに おにぎり作りに挑戦

◎キッチンで食育



1 巻きすの上に半分にした海苔を敷き、その上に、でんぶで色をつけた酢めしをのせる



2 海苔の奥側にはご飯を敷かず少し空けておくき、巻きすを少し押しつけるような感覚で巻きすを巻く



3 細巻きの要領で、今度は中くらいの巻き寿司を作る



4 中央にあらかじめ作っておいた卵をのせ、こちらも細巻きの要領で巻いて行く



5 巻きすで一気に巻いていく。



6 食べやすい大きさに切っていく

■材料(3人前)

- ご飯 ……………2合分
- 焼きのり ……………3枚
- 〈卵焼き〉
- 卵(L) ……………2個
- 砂糖 ……………小さじ1杯
- みりん ……………小さじ1杯
- 塩 ……………少々
- サラダ油 …… 大さじ1/2杯
- 〈寿司酢〉
- 酢 …………… 1/4カップ
- 砂糖 ……………大さじ2杯
- 塩 …………… 小さじ2/3杯

■作り方

- 1 寿司酢用の調味料を混ぜ合わせておきます。少し固めに炊いた温かいご飯に寿司酢を振りかけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせます。

〈卵焼き〉

- 1 卵焼きの材料(サラダ油以外)を全て混ぜ合わせます。フライパンで厚焼き卵を作ります。厚焼き卵は縦半分に切り、さらに3等分に切ります。

〈太巻きを巻く〉

- 1 巻きすにのりをひき、その上に酢めしをのせます。このときのりの奥側にはご飯は乗せず少しあけておきます。ご飯の中央に好きな具を乗せます。
- 2 手前から奥の方へ巻き、しっかり巻きすで形を整えます。
- 3 包丁を酢水でぬらし、食べやすい大きさに切り完成です。

お母さんといっしょに 太巻き作りに挑戦

◎キッチンで食育



3 ラップの上からおにぎりの形にぎる



4 湿らせた手の平全体に塩をつけ、おにぎりに味をつける



5 のりを巻いてできあがりのりの他にふりかけや塩昆布をいっしょにぎるといろいろなおにぎりもできる



ばあちゃんといっしょに 焼きもちを作ろう

仕 事をしながら育児をしている親が多い現状の中で、ゆとりとやさしく料理を教えてくれる存在が「ばあちゃん」。子供たちの成長は親から教えてもらうことはもちろんですが、祖父母からの教えることも大切なことだ

と思います。昔ながらの料理や食べ物の大切さを調理を通して教えてあげてください。ばあちゃんからおかあさん、おかあさんから子供たちへ受け継ぐ只見の「食」を見直しましょう。



■材料(4人前)

- あんこ 1個分30g (120g)
- おからの煮つけ 30g (120g)
(おから・にんじん・ひじき)
- そば粉 40g (160g)
- もち粉 40g (160g)

■作り方

- ①あんこ、おから(具)の煮つけは30gに丸めておく。
 - ②熱湯をわかし、もち、そば粉、もち粉をこね鉢に入れ、耳たぶくらいにこねる。
 - ③なべに熱湯をわかし、こねあがった粉をちぎり入れ、浮いて来たらざるですくい上げ、こね鉢でもう一度こねる。
 - ④具30gを皮80gで包みこむ。
 - ⑤ホットプレート等で焼いて食べる。
- ※ゆでて、こね返すとき熱いのでゴム手袋、水を用意すると良い。

そば粉の風味が魅力。あん、おから等色々入れて楽しめる
焼きもち

●1個分栄養値

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.3g
カルシウム	35mg
鉄	0.8mg
食塩	1.3g



- ①そば粉、もち粉をこね鉢でこねる
- ②すりこぎ棒などでよくつく
- ③耳たぶくらいになったら一固まりにまとめる
- ④お湯の中に入れ、浮いてきたらOK
- ⑤皮は80gを目安に分ける
- ⑥指で具を入れやすいようにくぼみをつくる
- ⑦皮の真ん中に具を入れる
- ⑧少しづつ皮をのぼしながら具をつつむ
- ⑨包んだら形をととのえる
- ⑩ホットプレートにのせ、焼き上げる



おから(やきもちの具)

■材料(4人前)

- おから 500g
- ごぼう 中1本
- にんじん 中1本
- ひじき 25g
- しょう油 適宜
- 酒 大さじ2杯
- みりん 大さじ2杯
- 塩 少々
- 油 大さじ2杯
- だし汁 2カップ
- ねぎ 少々

■作り方

- ①油でごぼうをいためる。
- ②にんじんを入れる。
- ③ひじきを入れる。
- ④だし汁を入れ少し煮る。
- ⑤調味料
(しょう油、酒、みりん、塩、酒、油)を入れる。
- ⑥おからとねぎを入れて良く混ぜる。



ひじきを水でもどす



均等に具に火をとおす



ごぼうはさがぎにする



だしを入れる



にんじんもさがぎにする



おからとねぎを入れる



にんじんやごぼうが柔らかくなったらいじきを入れる



おからと具をよく混ぜる



団子状にまるめ包みやすい大きさにする

じいちゃんといっしょに 山菜を採りに行こう

今 只見では少子高齢化が進んでいます。子供たちは地域の「から」であり、地域全体で子供たちの成長を見守りましょう。
子供たちは近所に遊ぶ友達も少なく、家の中で遊ぶ時間が長くなってきています。
たまにはじいちゃんといっしょ

に、野山に出かけ子供たちといっしょに山菜やおいしい木の实を探しに出かけましょう。只見の美しい自然や豊かさを手でふれて感じ、草花の名前などを伝えましょう。今それが一番子供たちに大切な事なのです。



■材料(4人前)

ふきのとう	8個
小麦粉	50g
卵	1/2個
水	1/2カップ
塩	少々
油	適宜

■作り方

- ①ふきのとうに小麦粉をまぶす。
- ②水にといた小麦粉をつけて油で揚げる。
- ③揚げた天ぷらに塩を少々をふる。

●1人分栄養価

エネルギー	95kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	3.4g
カルシウム	29mg
鉄	0.7mg
食塩	0.5g



ふきのとうのほろにがい味で 春のおおりを味わう



ふきのとうをといいた小麦粉にくく
らせた後に小麦粉の粉をまぶす



180℃~200℃の油で花が開いた
状態で揚げるときれいに揚がる

■材料(4人前)

さつまいも	1/2
にんじん	1/2
ふきのとう	6個
玉ねぎ	1個
小麦粉	50g
卵	1/2個
水	1/2カップ
油	適宜
塩	少々

■作り方

- ①材料を千切りにし、小麦粉をまぶし塩少々を入れる
- ②小麦粉に卵と水をいれ、少しゆるめにといた小麦粉に材料をいれ、おたまなどですくって崩れないように油で揚げる。

●1人分栄養価

エネルギー	140kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	5.9g
カルシウム	34mg
鉄	0.7mg
食塩	0.5g



材料はすべて千切りにし、ふきの
とうはみじん切りにしておく



切った材料に小麦粉の粉をまぶ
し、材料になじませる



といた小麦粉にほどよく浸し、崩れ
ないようにそっと油の中へ入れる

ふきのとうの かき揚げ

いろいろな食材のサクリした味と
ふきのとうの香りが食欲をそそる



只見の冬せんべい
【しん餅】
 冬の只見の軒先を飾る冬の風物詩
 しん餅は凍み餅とも言い、冬の寒さを生かした加工保存食品の一つです。冬の只見の家の軒下には、わらで10数個を1連に編み上げ寒風の中に晒している光景がよく見られました。歴史は古く、江戸時代に書かれた「会津風土記」などに凍み餅の名前が見受けられます。今もなお、会津一円で食べられています。春からの農作業の合間に食べるのを楽しみにしていました。

■材料(4人前)

もち米 …………… 2升
 干しえび …………… 適宜
 じゅうねん …………… 適宜

■作り方

- ①もち米をふかしたところに干しえびやじゅうねん、豆などの好みの材料を入れてつく。
- ②つきあがった餅に水をいれ、熱いうちにこねる。(持ち上げたときにたれ落ちるくらいになるまで)
- ③凍りつく季節(1月~2月)に外に出しておく。(紙に包んで吊り下げ、風にさらす。その後、室内に入れて乾燥させる。)
- ④熱した油(180℃位)で揚げる。
- ⑤好みにより、しょう油、塩で味付けをする。



粉末の麦芽。もち米は一晚うるかして水を切っておく



もち米を蒸し器でふかす



もち米をジャーへ移す



へらで返しながらかねるま湯を半分くらいまで入れる



麦芽の粉を布袋に入れ、ぬるま湯でボールへもみ出す。ジャーにひたひたになるまで入れ、スイッチを入れ、一晚置く



ざるでもち米をすくう

■材料(4人前)

もち米 …………… 3升
 麦芽の粉 …………… 250g

■作り方

- ①もち米を洗い一晚うるかしておく。
- ②水を切り蒸し器でふかす。
- ③蒸し上がったもち米をジャーへ移し、へらで返しながらかねるま湯の半分くらいまでぬるま湯を入れる。
- ④麦芽の粉を布袋に入れ、ぬるま湯でボールへもみ出す。(2回ほどもみ出す)これをジャーの中へ入れ、へらで返しながらかねるま湯の上ひたひたになるくらいに入れる。
- ⑤④を一晚、ジャーの電気を入れたままにしておく。
- ⑥大鍋の中へ布袋に入れた④のもち米を少し入れてゴム手袋をかけ、しぼり出す。(鍋の中に金のざるを逆さにして使うと良い)
- ⑦約2時間ほど強火でアクを取りながら泡が出てくるまで煮詰める。
- ⑧しゃくしなどですくってトロツとしたら出来上がり。



布袋にもち米を入れ、しぼりだす



しぼったものを再び布袋に入れ、何回か繰り返してしぼる



鍋の中に金のざるを逆に入れ、しぼると良い

只見の
おやつ

【水あめ】
 冬場の貴重な栄養源
 近所の人を呼んでの「あめよばれ」
 厳しく長い冬の間、只見の家庭では色々と食品を加工し、春に食する楽しみにしたり、冬場の貴重な栄養源にします。昔はこの家でも水あめ作りをしていました。よく出来ると近所の人をよびあつて一緒に食べました。これを「あめよばれ」と言います。



そのままでも、しぼりかすを入れてもおいしい



アクを取りながら2時間ほど煮詰める



泡が出るまで煮詰めてとろついたら出来上がり



一口大のじゃがいもを水で丁寧に洗う



油で揚げるので、水気は必ず布巾などで丁寧にふいておく



油の温度は低めにし、中まで火が通るように転がすようにして揚げる



たけ串をさしてスッと通るようになったら揚がったしるし



砂糖、味噌を入れ、余熱を利用してヘラなどで丁寧にからめる



砂糖、味噌がじゃがいも全体になじんだら完成

【しわいも】

作物を粗末にしたいくない
農民の知恵がしみこんだおやつ

畑からとれた新ジャガ、くず芋を利用して一口大の大きさのじゃがいもを選び分ける。苦勞して育てた作物を粗末にできない農家の人々の知恵から生まれた「しわいも」。油が貴重だった頃、塩でしわがけができるまで煮て昔はご飯のおかずとして食べられていましたが、今は子どもたちのおやつとして、とても良いものです。



■材料(4人前)

- じゃがいも …… こいも20個
- 揚げ油 …… 適量
- 味噌 …… 大さじ2杯
- 砂糖 …… 大さじ2杯
- 酒 …… 大さじ2杯

■作り方

- 1 じゃがいもをよく洗う。
- 2 布巾などで水分をふきとる。
- 3 じゃがいもを油で揚げる。
- 4 鍋に味噌、砂糖、酒を入れ、その中に③を入れる。
- 5 水分が無くなるまで炒り煮する。



*あの「白い粉」の正体はカビではありません。熱成されたイモの表面に浮き出た「糖」です。

昔から只見の家庭の軒先によく吊り下げられていました。さつまいもは低タンパク質で、脂肪分もほとんどなく、食物繊維の宝庫です。おまけに体の中の毒素を出してくれるので、便秘の解消にはもちろん、腸内細菌の栄養源にもなってくれる優れたものです！また、血液中のコレステロールの低下、血圧の低下にも効果があります。ビタミンやミネラルもたくさん入ってます！干しいもは、高血圧の方またその予防にぜひおすすめの商品なのです。



材料はシンプル。砂糖と青豆を用意する



フライパンに青豆を入れ乾煎し食べてポリポリするまで煎る



砂糖は水から入れ、焦げ付かないように沸騰させる



煎っておいた青豆を入れヘラでまんべんなくかき混ぜる



水分が無くなってくと砂糖が焦げやすくなるので火力に注意



青豆に砂糖がからんで白くなったら器にうつし余熱で水分を飛ばす

【やまふく豆】

優しい甘さ、懐かしい味
昔、甘いお菓子が貴重だった頃の子どものおやつ

大豆には脂質、炭水化物、食物繊維、カリウムなど様々な栄養素を多く含む肉や魚に負けないくらいの良質なたんぱく質があり、その一方コレステロールはまったく含んでいません。

昔は甘いお菓子がなかったため、貴重な砂糖の量を増やして食べることも多く、子供のおやつとしてもよく食べられていました。「さとう豆」は栄養化の高い豆を日常的に体内にとり込む事により元気の源として考え出された先人の食に対する知恵だったのかもしれない。



■材料(4人前)

- 青豆 …… 1カップ
- 砂糖 …… 100g位
- 水

■作り方

- 1 青豆は香ばしい香りが出るくらいに炒りする。
- 2 砂糖を少量の水で煮とかし、煮立てて小さいあわ状態になった時、豆を入れてかき回す。
- 3 砂糖が粉ざとう状態になったら出来上がり。

【干し栗】

昔は、甘いおやつがなかったため、秋、山からひろってきた大きい栗に糸を通して、干して(約1ヶ月位蒸して、また干しておきます。)

そうすると、虫が食わなくて保存状態もよく、只見の子どもの冬のおやつとして人気がありました。栗には高血圧予防や動脈硬化などにも効果があり、また血を作る葉酸も含まれていて、貧血予防にもなり、妊婦にもおすすめです。カロリーは高いので食べ過ぎには注意しましょう。



只見の行事食

おひら

栄養バランスに優れた奥会津の風土が育んだ年とり祝い膳

【料理の由来】◎お平は大晦日に作られる正月料理で平腕に盛ることから、お平と名前がつきました。この1品の中には、たんぱく質、カルシウム、ビタミンと栄養的にもバランスがよく、健康食としてもよい料理です。



■作り方

- ①長いものひげを火で焼きとりよく洗って4センチ位のぶつ切りにする。(皮付きのまま)もどした昆布は1本を5個に形よく結ぶ。油揚げは湯通しして置く。ごぼうは皮をむき、5センチ位の長さで片方を斜めに切る。まいたけは洗って数に分ける。
- ②串魚は洗ってたっぷりの水に5分位浸す。
- ③②の浸した水を使って水量を決め、まず串魚を弱火で5分位煮る、その後静かに引き上げる。
- ④その煮汁にごぼうと昆布を入れ、醤油を半分入れて10分ほど煮る。そこに長いもとまいたけを加え、残りの調味料を全部入れて弱火で10分程煮こむ。
- ⑤味が整ったら、油揚げと串魚を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め一晩置く。
- ⑥食べる直前に火を通す。

■ポイント

素材を煮くずさないように。昆布は早煮でないのを使いましょう。翌日火を通す時は鍋を回すようにして、鍋底につかないようにする。



ごぼうと昆布を入れ、醤油を入れて10分煮る



皮付きのまま4センチくらいのぶつ切りにする



弱火で10分程煮る



素材を煮くずさないように注意



味が整ったら串魚と油揚げを入れ、一煮立ちさせ一晩置く



長いものひげは火で焼き取る



串魚は洗って5分位水に浸す



もどした昆布は形よく結んでおく



串魚を浸した水を使い、串魚を5分位煮て取り出す

●1人分栄養価

エネルギー	113kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	3.9g
カルシウム	161mg
鉄	1.3mg
食塩	3.3g

■材料(4人前)

まいたけ	80g	水	880cc
長いも	120g	しょう油	43g
ごぼう	80g	酒	12g
昆布	1本	みりん	14g
串魚	4尾	食塩	4g
油揚げ	4枚	酢	少々

伝統の味探訪

只見の行事食

ざく煮

山と海の幸を取り合わせた具だくさんで上品な味わいはぐましました。

【料理の由来】◎ふるさとの味で正月や節句、祭りなどに作られ沢山の材料を一度に煮込んでお客様にごちそうしました。色々な材料を取り入れることにより、バランスのとれた料理なので、2〜3日食べられる位の量を作り、料理の手間をはぐましました。

■作り方

- ①大根、にんじんはいちょう切りにする。
- ②里いもは皮をむいて食塩でよくもみ、ぬめりをとっていちょう切りにする。
- ③こんにゃくは塩もみして、短冊切りにする。もどしたしいたけは4つ切りにする。
- ④ごぼうはささがきにする。
- ⑤揚げは熱湯をかけてゆがいて短冊切りにする。
- ⑥にしんは米のとぎ汁に2〜3時間つけておく。
- ⑦昆布は水でもどし1/2本を4個に形よく結ぶ
- ⑧以上の具を一緒に煮る。



●1人分栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	5.2g
カルシウム	94mg
鉄	1.4mg
食塩	2.2g

■材料(4人前)

里いも	4個
こんにゃく	1/2丁
ごぼう	1/2本
大根	1/3本(中くらい)
にんじん	1/2本
干しいたけ	4枚
にしん	4本
厚揚げ	1枚
昆布	1/2本
しょう油	適宜
酒	少々
食塩	少々



大根をいちょうぎりにする



にんじんもいちょう切りにする



塩もみしたこんにゃくを短冊切りにする



ごぼうはささがきにして、アクを取り、里いもはぬめりをとっていちょう切りにする



米のとぎ汁につけておいたにしんは水で洗い食べやすく切る



具材を煮て、一煮立ちしたら、酒、醤油を入れて弱火で煮込む。具が柔らかくなったなら、味見をして好みに塩を加える

伝統の味探訪

只見の行事食

きくらげの
くるみ和え

きくらげの食感とくるみの甘さ
豆腐のまろやかさが絡んだ逸品

【料理の由来】◎きくらげは只見町の山里では昔から祭りや祝いの時に使われ、仏事の時には白和えを作り献立の一品として膳についていました。乾燥したきくらげはもどすと7〜8倍になります。

昔人は晴れ食として用いて来ましたが、今では普段の食として利用しています。「人と人との結び和え」ということで、人寄せの行事には高級な一品料理として昔は塗り物のお椀にもられました。



■作り方

- ①きくらげは湯につけてもどす。
- ②もどしたきくらげはよく洗い、ひたひたのだし汁と醤油で下味をつける。
- ③くるみをすり、調味料、湯通しした豆腐を加えてよく練り、味を整える。
- ④盛る直前にきくらげの汁をきり③と和える。

■材料(4人前)

きくらげ	10g
くるみ	5~6個
だし汁	カップ1杯
しょう油	少々
食塩	適宜
砂糖	少々
豆腐	1/4丁



もどしたきくらげとくるみ、豆腐を用意する



くるみをすり鉢でする



豆腐は湯通しておく



くるみに豆腐を加えてよく練り、味付けする



水分を切ったきくらげに③を和える

●1人分栄養価	
エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	3.0g
カルシウム	31mg
鉄	1.2mg
食塩	1.3g

伝統の味探訪

只見の行事食

にしんの
こぶ巻

肉厚の昆布でにしんを
巻いてじっくり柔らかく
煮こみます

【料理の由来】◎にしんの昆布巻きは古く正月や祝い、祭りの御馳走として作られ、海の幸を用いて御馳走を作るには身欠きにしん、昆布など干物が用いられました。古くから作られたふるさとの味です。また、よく干したものは保存食として作られ、赤飯の時などは必ず使われました。



■作り方

- ①昆布は砂をはらい落とし、8センチの長さに切ります。
- ②鍋に水カップ10位を入れて10分位つける。
- ③にしんは米糠の水にしばらく浸けてからよく洗い、昆布の幅に切る。
- ④昆布の端に、にしんをのせて巻きかんぴょうで縛る。
- ⑤鍋底に竹の皮を敷き、昆布巻きを並べてつけ汁をかぶせる程度に入れ、酒、酢を加えて煮たったら、泡をすくいとり落とし蓋をして火を弱めて、ようじがスーッと通る位まで煮る。
- ⑥次に砂糖に醤油を加えて汁がなくなるまで煮る。

■材料(4人前)

にしん	300g
昆布	20枚 (5センチ幅×8センチ長さ)
砂糖	大さじ2杯
かんぴょう	20本(23センチ長さ)
しょう油	大さじ3杯
酒	大さじ3杯
酢	少々

●1人分栄養価

エネルギー	291kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	13.2g
カルシウム	318mg
鉄	2.5mg
食塩	3.8g



昆布は8センチの長さに切り、水に10分位つけておく



昆布の端にしんを乗せる



巻いていく



かんぴょうで縛る



上図のような形にする



昆布まきを並べてつけ汁をかぶせる程度に入れ、煮る。やわらかくなったら砂糖、しょうゆで汁気がなくなるまで煮る



じゅうねん あん入りゆべし

「料理コンテスト」おやつ部門優秀賞
三瓶美幸さん

■材料(4人前)

(ゆべし)生地
薄力粉 …………… 125g
三温糖 …………… 125g
水 …………… 150g
しょう油 …………… 30g

(じゅうねんあん)
こしあん …………… 100g
じゅうねん …………… 10g

◆料理のポイント
生地がダマにならないように裏ごしを必ずする。

◆この料理を考えたきっかけ
体によいとされるじゅうねんを使って子どもからお年寄りまで食べられるおやつを作りたいと思ったから。

■作り方

- ①じゅうねんを炒ってすりつぶし、こしあんと混ぜる。(じゅうねんあん)
- ②ゆべしの材料をすべて混ぜ合わせ、裏ごしする。(ゆべし生地)
- ③型の3分の1まで生地を入れ5分程度蒸す。その上にじゅうねんあんのせあんがかくれるまで生地を入れる。
- ④じゅうねんの粒で上をかざり15分程度蒸す。



豆ごはん

「料理コンテスト」主食部門優秀賞
菅家紀子さん

■材料(4人前)

もち米 …………… 2カップ
黒豆 …………… 1/3カップ
青豆 …………… 1/4カップ
ごぼう …………… 50g
油 …………… 小さじ1杯
だし汁 …………… 適宜
みりん …………… 大さじ1杯
しめじ …………… 1/2パック
わらび・ぜんまい水煮
…………… 合計70g
酒 …………… 大さじ2杯
薄口しょう油 …… 大さじ2杯
塩 …………… 少々
じゅうねん …………… 適宜

◆料理のポイント
豆の風味と、山菜の素朴な味わいが出合った一味違うおこわです。だし汁を打ち水にするとふっくらまろやかな味になります。

◆この料理を考えたきっかけ
まず栄養のバランスを考え、若いお母さん、成長期のお子さんによく噛んで歯茎を強くしてもらいたいと思いました。

■作り方

- ①黒豆・青豆は一晩水につけて戻し、塩水を入れてやわらかくゆでる。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらし、わらび・ぜんまいは3cmに切る。(しめじは小房に分ける)
- ③もち米は、洗って2時間位水につけて蒸し器でふかす。
- ④鍋に油を熱し、②を炒め、だし汁を加えて煮立ってきたら調味料で味をつけ、火が通ったら止めておく。
- ⑤もち米がふけてきたら打ち水に④の煮汁、だし汁を打つ。
- ⑥⑤にゴボウ、しめじ、わらび・ぜんまい、黒豆、青豆を加えてさっとふかし、よく混ぜる。
- ⑦じゅうねんをかけて食べる。



あられ入り きなこあめり

「料理コンテスト」おやつ部門優秀賞
長谷川望さん

■材料(4人前)

きなこ(黄、青)	各120g
水あめ	50g
ご飯	100g
砂糖	190g
塩	50g
水	少々
きなこ	適宜

◆この料理を考えたきっかけ

昔からあったきなこあめりや、五家宝を簡単に作れないかと考えて見ました。

■作り方

- ①きなこをそれぞれ色ごとに水あめを入れてよくこねる。(ビニール袋に入れてこねると練りやすい)
- ②ご飯を水で洗ってぬめりを取り、よく干して乾燥させ油でカラッとあげる。
- ③鍋に砂糖、水、塩(少々)を入れ、水あめ状になったら②を入れ、よく混ぜる。
- ④①を板状にのばし、中に③を入れ棒状に丸める。固まったら適当な大きさにする。
- ⑤まわりにきなこをふる。

山里のしょう油煮

[料理コンテスト]副食部門優秀賞
横山郁子さん

■材料(4人前)

ごぼう(中)	1本
にんじん(中)	1本
わらび	10本
まいたけ	少々
かのした	少々
干きくらげ	少々
きゅうり漬け	3本
なす漬け	3本
みょうが漬け	10個
しょう油	200cc
酒	200cc
砂糖	50g
昆布出しの素	小さじ1杯



■作り方

- ①わらび、まいたけ、かのした、きゅうり、なす、みょうがは塩抜きをする。
- ②ごぼうはささがきにし、水につけ少しあく抜きをする。人参、塩抜きした材料を皆細かく刻む。水を切っておく。
- ③しょうゆ、酒、昆布だし、砂糖をなべ口に入れ煮立てて水を切った材料を入れて煮からめる。

◆料理のポイント 調味料を煮立てたところへ材料を入れる。

栗の渋皮煮

[料理コンテスト]副食部門優秀賞
横山郁子さん

■材料

栗	500g
酒(ラム酒)	適宜
薄口しょう油	小さじ2杯
砂糖(ザラ砂糖)	100g
砂糖(三温糖)	100g
重曹	小さじ2/3杯

■作り方

- ①栗は鬼皮をむき、とろ火で茹でる。赤い渋水が出るので、これを5~6回湯でこぼす。この時、汚れを洗い流す。
- ②栗が隠れる位の水とラム酒、薄口しょう油、砂糖を入れ、とろ火で煮詰め栗に味がついたら火を止める。
- ③タッパーへシロップと栗を入れ、冷蔵庫や冷凍庫で保存する。



来客時またはお正月にいかがでしょうか？

◆料理のポイント

渋皮はすぐに割れるので注意。とろ火で煮ること。

◆この料理を考えたきっかけ
お茶に呼ばれて食べたときおいしかったから。

年中行事と行事食

睦月◎一月

元日 ……雑煮(年の始めを祝う)
 三日 ……とろろ飯(胃腸を休める)
 六日 ……小寒(そばかきを食べる)
 七日 ……七草粥(健康増進)
 十五日 ……小正月・小豆粥(風邪の予防)
 二十日 ……正月・女の正月(男の料理日)

如月◎二月

三日 ……節分(大豆でたんぱく質補給)
 九日 ……初午(赤飯と油揚げで祝う)

弥生◎三月

三日 ……桃の節句(草餅で繊維の補給)

卯月◎四月

八日 ……釈迦の誕生日・花祭り(餅をつく)

皐月◎五月・神無月◎六月

五日 ……端午の節句(牛蒡葉餅)
 五月～六月…さなぶり(餅について豊作祈願)

文月◎七月

七日 ……七夕(赤飯で祝う)
 下旬 ……土用丑の日(鰻・牛肉で夏負け防止)

葉月◎八月

十五日 ……中秋の名月(豆、栗、団子で祝う)

長月◎九月

九日 ……菊の節句(餅で祝う)

水無月◎十月

二十日 ……二十日恵比寿(鯛二匹供える)

霜月◎十一月

十五日 ……七五三(千歳飴を食べ、餅について祝う)

師走◎十二月

十日 ……大根の年越し
 (大黒様二股の大根を供え、大豆料理を食べる)
 二十二日 ……冬至(かぼちゃで病気予防)
 三十一日 ……大晦日(カラカラ煎餅・団子さし)
 三十一日 ……(正月のおせち料理)

◆参考資料

「只見町大百科事典」(只見町役場)
 「会津の年中行事と食べ物」(平出美穂子・歴史春秋社)

◆協力

只見町食生活改善推進員の皆さん

◆写真協力

大沢 章



“いろんな野菜があるね。おいしくつくれるといいな。”親子と一緒に料理することで作る楽しさ、食べることの大切さを実感できます。

ただみ町の 食材を 見直そう。

その2

「親子料理教室」



食育を推進する事業の一環として、只見町の3つの保育所で「親子料理教室」を開催しました。親子で行う調理を通して、親子でのふれあいや子供の食への関心を高めることを目的としています。

小さい頃から「食」に興味を持つことは、とても大切なことです。苦手な食べ物も、自分で調理することで好きになることもありま。親子で協力しながらひとつの料理を完成させてみるのも楽しいもの、作ることの楽しさ・食べることの大切さが実感できます。

料理に取り組む子供たちの目は、とっても真剣で輝いていたようでした。

そして、皆さんはごはんを食べるときのあいさつをしていますか?「いただきます」「ごちそうさま」は、「ありがとう」の気持ちです。食べ物、みんな生きています。その命をもらって、私たちはまた生きることが出来る。あなたの命をいただきます、という思いを込めて、「いただきます」を言いたいです。野菜を作ってくれる人、魚を獲ってくれる人、動物を育ててくれる人、それを私たちが食べられるように運んでくれる人、料理を作ってくれる人、私たちが食べ物を食べるまでに、いろいろな人たちのお世話になっています。その人たちへの感謝を込めて、「ごちそうさまでした」を言いたいです。

食べ物大切に、残さずに食べる気持ちを持つためにも、感謝を込めてきちんとあいさつをしよう。



