



おいしいね。
いろ
彩色ごはん
いろ



も く じ



<ご飯もの>

- *エンドウ豆の炊き込みご飯 ・ ・ 1 (高知市 岡崎美智子)
- *新ショウガの炊き込みご飯 ・ ・ 2 (香美市 山本信子)
- *こけらずし ・ ・ 3 (東洋町 谷口 慶)
- *むかごご飯 ・ ・ 5 (安田町 平山安子)
- *黒酢風味のヘルシー牛丼 ・ ・ 6 (いの町 井上洋子)
- *きんめの炊き込みご飯 ・ ・ 7 (室戸市 谷岡壽満子)

<主 菜>

- *うるめいわしのしそ入りハンバーグ ・ ・ 8 (土佐市 廣瀬文代)
- *イノシシのすき焼き ・ ・ 9 (日高村 大崎江美)
- *豚ロース肉の塩麴 ・ ・ 10 (大月町 池喜久子)
- *和風おろしステーキ ・ ・ 11 (いの町 井上洋子)
- *うるめの立田揚げ野菜あんかけ ・ ・ 12 (土佐市 和田幸美)

<副 菜>

- *春野菜のと文旦のさわやかサラダ ・ ・ 13 (土佐市 永田 利)
- *ピーマンと人参のツナソテー ・ ・ 14 (土佐清水市 亀井松美)
- *冷や汁 (さつま汁) ・ ・ 15 (四万十市 岡崎早智)
- *いたどりの炒め物 ・ ・ 16 (四万十市 浦田洋子)
- *ふわふわ天ぷら ・ ・ 17 (津野町 中越 圭尾)



エンドウ豆の炊き込みご飯

高知市 岡崎 美智子

材 料 (分 量)

米	2合	
エンドウ	80g	
ふき	5本	
かちり	15g	
ゴマ	大さじ1	} A
薄口しょうゆ	大さじ1	
根こぶだし	大さじ3	
みりん	小さじ1	
水	2カップ	
黒ゴマ	少々	



作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② ふきはゆがいて皮をはぎ、水に30分程さらす。
- ③ ②を食べやすい小口切りに切っておく。
- ④ 炊飯器の釜に①、③、えんどう、かちりを入れ、Aの調味料を入れ、炊く。
- ⑤ 食べる時に黒ゴマを振る。



ポイントや注意点

かちりは一番小さいものを20g入れても良いです。
米よりも食材が多いと、バラバラになり食べづらくなります。

レシピについてひと言

春の旬野菜を使って作ってみました。

ふきの代わりに、竹の子をいれると風味も食感もまた違ってきます。
黒ゴマの代わりに紅ショウガを刻んで振ってもいいですね。

メモ



えんどうは疲労回復に役立つビタミンB1や、細胞の新陳代謝を促進して皮膚や粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2、皮膚や粘膜の健康維持をサポートしたり、脳神経を正常に働かせたりするのに役立つナイアシン、動脈硬化を予防しストレスをやわらげる働きのあるパントテン酸、貧血予防や細胞の生まれ変わり、新しい赤血球の生成に必要な葉酸を含んでいます。(nag448.info より)

新ショウガの炊き込みご飯

香美市 山本 信子



材 料 (分量：4人分)

酒	大さじ1
塩	少々
米	2カップ
新ショウガ	1かけ
油揚げ	1枚
だし汁	360cc
薄口しょうゆ	大さじ1



作り方

- ① 新ショウガは細かい千切りにする。
- ② 油揚げは、熱湯で油抜きをして千切りにする。
- ③ 炊飯器に全材料を入れ、ひと混ぜして普通に炊く。
(調味料も一緒に入れます。)

レシピについてひと言

ご飯が炊き上がった時、食欲をそそる様な香りがします。暑い夏をのりきる元気を出す為にぴったりだと思います。

香美市はショウガ生産第1位です。



メモ



ショウガは南アジア原産で、中国では紀元前500年頃には薬用にされていました。日本には3世紀頃中国からもたらされたらしく、ショウガを呉のハジカミと呼ぶようになりました。ショウガと呼ばれるようになったのは江戸時代からのようです

ショウガは健胃・解毒・解熱・鼻づまり鎮咳・吐き気止めなどに有効とされています。

(J A土とさかみhpより)

東洋町の郷土料理「こけらずし」

東洋町 谷口 慶



ポイントや注意点

すし枠はお菓子等の木箱を利用。お米の量の2倍程の重しで2～3時間置くと良いです。

レシピについてひと言

鯖は新しい物を！ 1匹使って多めに「酢にごし」を作っておくといいです。



メモ

東洋町のこけら寿司の特徴は、焼いてほぐした鯖の身をたっぷりの柚子酢に混ぜ、それで寿司飯を作るところです。焼きサバのうま味と柚の爽やかさが寿司飯に宿っています。寿司飯を、押しずしの木枠に敷き詰め、その上に煮た干しいたけ、人参、薄焼き卵、人参の葉などをのせます。一段ができると、次に板を敷き、また寿司飯と具を敷き、これを六数段重ねます。そのように寿司飯と具を幾重にも重ねる様が、「喜びを重ねる」ことにつながると考えられたのです。(ロータスタウンより)



材 料 (分 量) 米1升分

卵	2個	化学調味料	少々
<酢にごし>		米	1.5kg
ゆず酢	150cc	鯖	中1匹(500g)
酢	100cc	人参	中2本(約200g)
塩	大さじ2	人参の葉	5本
砂糖	60~100g	干し椎茸	10枚

作り方

1) 寿司飯をつくる。

- ① すし桶、すし杵を洗っておく。米は炊く1時間前に洗ってザルに打ち上げ、30分同量の水に浸して炊く。
- ② 鯖は3枚におろして焼き、きれいに身をほぐして骨や血合い(黒い部分)を取り除く。分量の酢に浸して、鯖の旨みやだしを出しておく。(酢にごし)

2) 寿司具を作る。

- ① 人参は皮をはいで大きいものは2つ割にしてゆがく。椎茸はたっぷりの水に1時間くらい浸してもどす。人参の葉は洗って水を切る。
- ② 椎茸をもどした水で人参と椎茸を煮てしょうゆ、砂糖で味をつける。(少し甘く)
- ③ 卵を割りほぐす。玉子焼き器を熱して油を入れ、余分な油をペーパータオル等でふき取る。卵液を流し込み、焼けたら菜箸で玉子焼き器の周囲から卵をぐるりとはずし、卵の真ん中に菜箸を入れて持ち上げて裏返す。長さ3cm、幅7mmの短冊切りにする。

3) 「こけら」作り

- ① ご飯をすし桶に移し、砂糖、塩を手振りしてしゃもじで混ぜる。酢にごしの鯖を手にとって汁気をきる。鯖を取り除いた酢を混ぜて合わせる。
- ② 酢をボウルに入れてすし杵の内側に手かけして湿らせる。すし飯を厚さ3cm位に詰め、上に人参の半月切り、椎茸、卵焼き、人参の葉を体裁よく並べる。仕切り板を手で酢をかけて湿らせてから上に置き、これを繰り返す。一番上に最後の蓋をして重石をして2~1晩置く。ご飯の量の多い時や冬場などは、翌日まで置くと味がなじんでおいしくなる。
- ③ 重石、ふたを除けて、すし杵を抜く。仕切り板の上で5cm幅の棒状に切り分ける。棒状のすしをまな板にのせて食べやすい大きさにたたき切り、器に盛る。

むかご ご飯

安田町 平山 安子



材 料 (分 量)

米	5合
もち米	1合
水	6カップ
塩	大さじ1
みりん	大さじ2
むかご	適量



作り方

- ① 米ともち米をとぐ。
水切りして塩とみりんを加えて
30分おく。
- ② むかごを洗って水気をふき取る。
- ③ ①に②を混ぜて炊く。
炊き上がったら10分ほど蒸らし

ポイントや注意点

もち米を入れる事でネバリが出て、おいしくなります。

蒸らした後、空気を入れるために混ぜます。

レシピについて一言

「むかご」は山芋のつるにつく、小指の先くらいの実です。炊き込みご飯に炊いても美味しいです。

フライパンで塩煎りして、お酒のおつまみにもできます。



メモ



ムカゴにはアミラーゼなどの酵素がたくさん含まれていて、米などでんぷんを含む食材の消化を助ける働きがあります。ムカゴの粘り成分は多糖類のガラクトタンやマンナンなどが、短いタンパク質と結合したもので、新陳代謝や細胞の増殖機能を促進する作用があり、老化防止や肌の若さを保つことにつながります。(旬の食材百科より)

黒酢風味のヘルシー牛丼

いの町 井上 洋子

材料（分量）2人分

牛モモ肉（しゃぶしゃぶ用）140g
玉ねぎ 1個（180g）
人参 20g
しし唐辛子 4本
しらたき 1/2袋（100g）
しめじ 1/2パック（50g）
しょうが 1片（10g 干切り）
ご飯 260g

<煮汁>

黒酢 大さじ2
油 大さじ2
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
しょう油 大さじ1
水 大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎは半分に切り、横1センチ厚さに切る。
牛肉は一口大に切り、人参は半月形に切る。
しし唐辛子は縦に切れ目をいれ、しらたきは水から茹でてざるに上げ、食べやすい大きさに切っておく。
しめじは小房に分け、石づきを除く。
- ② 鍋に煮汁の材料と玉ねぎ、しょうがを入れて火にかかけ、煮立ったら人参、しめじ、しらたき、牛肉を加え、ふたをして弱火で10分～15分煮る。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、しし唐辛子を加えてふたをし、1～2分間煮て火を止める。
- ④ 丼にご飯を盛り、②、③を彩りよく盛る。



ポイントや注意点

黒酢を使うことによって、さっぱりとヘルシーに仕上がります。



レシピについて一言

牛肉と同時に多くの種類の野菜を摂ることにより、満足感を得、しっかり噛んで食べることができます。

メモ



黒酢はクエン酸などの効果で、体中の酸性物質を減らし、血糖値上昇の抑制、血圧の正常化、コレステロール・中性脂肪の減少、動脈硬化の予防など、様々な効果があるとされています。黒酢と一緒にビタミンCを多く含む食べ物を取ることで相乗効果をもたらし、シミ、そばかすなどに優れた効果が期待できます。

（栄養BOXより）

きんめの炊き込みご飯

材料（分量）

米 カップ3
キンメの身 120g
だし昆布 5センチ四方1切れ

<調味料>

薄口しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ3
砂糖 小さじ1
塩 少々

} A

室戸市 谷岡 壽満子



作り方

- ①米は洗って定量の水を入れ、だし昆布をいれて15分置く。
- ②キンメは1センチのさいの目に切り、調味料Aを入れて15分置く。
- ③釜に②を入れて、混ぜないでスイッチを入れて炊く。
- ④炊き上がったたら15分間蒸らして混ぜる。

ポイントや注意点

調味料に魚を15分間漬けておくことがコツです。



レシピについて一言

野菜などを入れないほうがキンメの味が引き立ちます。
キンメのあらを煮立て、野菜等を入れて味噌汁を作ると材料も無駄にならず、一品増えます。



メモ



キンメダイという名前の由来は、この魚の大きな目の玉が光の加減で金色に見えるからです。

キンメダイは1年を通して大きく味は変わらないとされていますが、最も美味しい旬の時期は脂がのつた冬12月頃から2月にかけてです。（旬の食材百科より）

うるめいわしのしそ入りハンバーグ

土佐市 廣瀬 文代

材 料 (分 量)

うるめいわしすり身 (冷凍)	400 g	} A
ニンニク	1 片	
生姜	200 g	
青そう	20 枚	
パン粉	大さじ4	
酒	大さじ3	
スキムミルク	大さじ2	
塩・コショウ	少々	
サラダオイル	大さじ1	
大根 (すりおろし)	200 g	
サニーレタス	3~4 枚	
トマト (彩り)		
ポン酢	大さじ1	



作り方

- ① 解凍したすり身にAを混ぜ合わせる。
生姜は細かくみじん切りに、青そうはみじん切り、ニンニクはすりおろしておく。
- ② ①の材料を小判型に整える。
- ③ フライパンにサラダオイルを熱し、②をいれ、両面をこんがり焼く。
- ④ 器にレタスを敷き、③を盛りつけ、大根おろしを上に乗せてポン酢をかける。

ポイントや注意点

冷凍すり身 (うさもん工房) は流水で解凍し、素早く具材と混ぜ合わすこと。

季節により、青そうをニラに変えても良い。

レシピについて一言

カルシウム豊富で骨粗鬆症予防には最適です。又、生姜は身体をあたため、抗酸化作用もあり、風味豊かになります。土佐市産すり身、生姜、ニラをご堪能下さい。

メモ



うるめいわしは、栄養価が高く、カルシウムとその吸収を高めるビタミンDが両方含まれているので、特に中高年の方や成長期の子どもにはおすすめの健康食材。またDHA・EPA、コエンザイムQ10など健康によい成分がたくさん含まれています。(health-good.jp > 食材別・栄養素と効果効能より)

イノシシのすき焼き

日高村 大崎 江美

材 料 (分量：4人分)

濃口しょうゆ	25 c c	} A	いのしし肉	250 g
砂糖	50 g		こんにゃく	200 g
酒	50 c c		にんにく葉	75 g
みりん	50 c c			

作り方

- ① いのしし肉は小さく切り、柔らかくなるまで煮る。
- ② こんにゃくはちぎる。
にんにく葉は3cm位の長さに切る。
- ③ 肉が柔らかくなったら、こんにゃくを入れ煮わかす。
- ④ Aの調味料を入れる。
- ⑤ にんにくの葉を入れ、味をととのえる。



ポイントや注意点

いのしし肉には、かたい物もあるので、柔らかくなるまで下煮をすることが大切です。



レシピについて一言

地元で獲りたいのしし肉を使用。
ジビエ料理に利用しています。



メモ



ニンニク葉を使用した「ぬた」は高知県独特で、ぶりの刺身やどろめ、豆腐の厚揚げ、こんにゃくに掛けて食べ、宴会の席にも出されます。ニンニク葉は、ビタミン B1 の体内吸収をよくする硫化アリルを多く含んでいます。

また、カロテン・カリウム・ポリフェノールを含み、皮膚や粘膜の健康維持を助け、抗酸化作用を持つビタミン C も多く含まれています。(南国市ホームページより)

豚ロース肉の塩麴焼き

大月町 池 喜久子

材 料 (分 量) 2人分

豚ロース肉	100g × 2枚
塩麴	20g
パプリカ (赤・黄)	各 1/4個
茄子	1/2本
ズッキーニ	1/2本
玉ねぎ	1/4個
ブイヨン	50cc
バター	20g
レモン汁	大さじ1
塩・胡椒	少々



作り方

- ① 豚ロース肉は筋を切り、塩麴をまぶして一晩おく。
フライパンを中火にかけ、ゆっくり加熱する。
豚肉の両面をこんがり焼き、火が通ったら取り出して皿に盛る。
- ② 野菜はすべて5mm角ほどの棒状に切り揃えます。
フライパンに入れ、ブイヨンを入れてふたをします。
蒸気が出てから弱火にして2分ほど加熱します。
- ③ 野菜に火が通ったら、バターとレモン汁を加えて塩、胡椒
で味をととのえソースとし、皿に盛った豚肉の上に、かけます。

ポイントや注意点

調理時間15分（塩麴の漬け込み時間は含みません）
ズッキーニの代わりにしめじでも可能です。

レシピについて一言

最近、出来る限り発酵食品を摂取する新しい食生活が注目されています。発酵食品の代表である、塩麴を使った簡単発酵食品料理です。

メモ



塩麴は塩・麴（米麴）・水で作る発酵調味料です。麴に含まれる酵素がでんぷんやたんぱく質を分解し、アミノ酸の力で自然の旨味を引き出し食材を美味しく、また柔らかく美味にする効果があります。

（こうじ酵素p wより）



和風おろしステーキ

いの町 井上 洋子

材料（分量）2人分

牛肉（ステーキ用）	2枚	300g
玉ねぎ	1/2個	
かいわれ大根	1/2パック	
青じそ	6枚	
大根	150g	
みょうが	1ケ	



作り方

- ① 牛肉（ステーキ用）は、調味料をつけずにそのまま好みの焼き具合で焼く。
- ② 玉ねぎは薄くスライスをして、水にさらし、ざるに上げておく。
かいわれ大根は根元を除き、半分に切り、流水でよく洗い、ざるに上げる。
青じそ、みょうがは共に干切りにしておく。
大根はすりおろす。
- ③ 盛りつけ皿に焼いたステーキ肉を置き、上にスライスした玉ねぎをたっぷり散らし、その上にかいわれ大根、青じそ、みょうがを順に散らす。最後に大根おろしを上にてんこ盛りにのせる。
- ④ 市販のポン酢をかけて食べる。

ポイントや注意点

肉と野菜がたっぷり摂れます。
調味料はポン酢のみです。

レシピについて一言



牛肉をさっぱりとした味で食べることが出来て、おいしい！



メモ



牛肉に含まれるタンパク質には必須アミノ酸がバランスよく含まれています。また、牛肉に含まれる必須アミノ酸は植物性タンパク質よりも消化吸収が良く、タンパク質を摂取するにはベストな食材。熱に強い性質を持っているため、煮てもよし、焼いてもよし！どんな調理法にも向いています。

（良好倶楽部HPより）

うるめの立田揚げ野菜あんかけ

土佐市 和田 幸美

材料（分量） 4人分

①	うるめ2枚におろしたもの	350g	ピーマン	4個
A	しょうゆ	大さじ2	もやし	200g
	酒	大さじ2	にんじん	100g
	しょうが汁	大さじ1	サラダ油	大さじ 1/2
	かたくり粉	適量	固形スープ（チキン）	1/2
揚げ油	適量	塩・こしょう	少々	
	干しいたけ	2個（4g）	かたくり粉	6g（小さじ2）

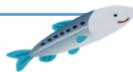
作り方

- ① うるめは2センチの幅に切ってバットに並べ、Aの材料を加えてからめ15分おいて裏返す。
- ② ①の漬け汁を切り、かたくり粉をはたきつける。揚げ油を170～180度に熱し、うるめを入れ、こんがりとした濃い目の揚げ色がつくまで揚げる。（カラッと）
- ③ 干しいたけを水に戻し、軸を切って薄切りにし、ピーマン、にんじんを千切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、しいたけ、にんじん、ピーマン、もやしを中火で炒める。
- ⑤ 油がなじんだら水3/4カップ、固形スープを加え、煮立ったら塩、こしょうを振る。水溶きかたくり粉を加え、すばやくとろみをつける。
- ⑥ ②と⑤を皿に盛り付ける。



ポイントや注意点

うるめはカラッと揚がるようにする。



レシピについて一言

塩分を控えめにしています。



メモ



うるめはカルシウムとその吸収を高めるビタミンDの両方含まれているので、特に中高年の方や成長期のこどもにはおすすめの健康食材。またDHA・EPA、コエンザイムQ10など健康によい成分がたくさん含まれています。（health-good.jp 食材別・栄養素と効果効能より）

春野菜と文旦のさわやかサラダ

土佐市 永田 利

材 料 (分 量)

春キャベツ	100g
新玉ねぎ(スライス)	50g
スナックエンドウ	5~6本
文旦	1/2
レーズン	少々
ベーコン	50g
人参	少々
絹さや	少々
ドレッシング (柑橘系)	適量
塩・コショウ	適量



作り方

- ① スライスして塩水にさらした玉ねぎ、下茹でして水分をきったキャベツ・スナックエンドウ・人参・絹さや・レーズン、文旦(果肉)を用意する。
- ② 1cm角のサイコロ状に切ったベーコンをフライパンで軽く焼く。(カリカリに焼かずお肉感を残す)
- ③ ①②全て合わせ、塩コショウ、ドレッシングで味を整える。

ポイントや注意点

メインはキャベツです。人参、スナックエンドウなどは色どりを考え、好みの野菜、フルーツでもOKです。ドレッシングは文旦に合わせ柑橘系を使っています。ベーコンは魚肉ソーセージなどでもOK。キャベツを沢山使って自在にアレンジしてみてください。



レシピについて一言

春野菜の優しい甘さの合間にレーズン・文旦の爽やかな酸味と甘味、香りが広がり、ゴロッとベーコンの塩味が野菜の甘味を引き出します。キャベツや文旦には強力な抗酸化作用があり、体に有害な活性酸素から細胞を守ってくれるビタミンCが豊富に含まれているそうです。



メモ

ブタンはビタミンCを豊富に含んでおり、シネフィリンとともに風邪予防にも大きな効果があるそうです。クエン酸も含んでおり、体内の酸性物質を減少させる効果や、疲労回復と血をきれいにする働きがあります。ジョウノウにはペクチンが多く含まれていて、整腸作用があり、便秘やお腹を壊しているときに効果があります。(旬の食材百科より)

ピーマンと人参のツナソテー

土佐清水市 亀井 松美

材 料 (分量：4人分)

ピーマン	4個
人参	50グラム
ツナ缶	1缶
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① ピーマンと人参は千切りにする。
- ② フライパンにツナを汁ごと入れ、弱火で火をつける。
- ③ ツナ缶があたたまってきたら、①を加えて、しんなりするまで炒める。
- ④ 最後にしょうゆをかけて絡める。



ポイントや注意点

あまり炒めないこと。



炒めたら別の器にすぐ移すと色がきれいに仕上がります。

レシピについてひと言

自家菜園で、元気で美味しいピーマンが沢山採れます。

野菜の王様、ピーマンと人参をツナ缶でソテーしてみました。



メモ



ピーマンは、中南米が原産の、とうがらしの一種です。

語源はフランス語の「ピマン」で、「とうがらし」という意味です。トマトなどと同じくナス科の仲間であるピーマンは、そのトマトの4倍にもなるたっぷりのビタミンCを含む健康野菜です。ビタミンCが豊富なピーマンの特徴は、ほかの食材のビタミンCより熱に強いことです。そのため、炒める、揚げるといった加熱料理が向いています。(健康食べ物インフォメーションより)

冷や汁(さつま汁)

四万十市 岡崎 早智

材 料 (分 量)

焼きアジ	50 g
味噌	50 g
いりごま	10 g
キュウリ	1 本
だし汁	200 c c



作り方

- ① 焼きアジはほぐして骨をとる。
- ② キュウリは薄い輪切りにする。
- ③ すり鉢 (もしくはフードプロセッサー) に、焼きアジ・味噌・いりごまを入れすりつぶす。
- ④ ③にだし汁を入れ混ぜ、キュウリを入れる。

ポイントや注意点

昔は“乾燥したあゆ”をだしに使っていた。
だし用の魚は鯖や鮭、ある物で可能。

レシピについて一言

私たちの小さいころ農繁期など忙しい時
麦飯にかけて食べました。



メモ



「冷や汁」は宮崎の郷土料理として定着していますが、元々は全国的に広まっていた料理でした。鎌倉時代以降は僧侶によって全国に広まったのですが、各地の食文化、風土、気候など様々な条件の中で宮崎にはあったように次第に定着していきました。暑い夏場の農作業の合間に農民達が簡単に素早く食べられる料理として「冷や汁」が好まれました。(にっぽんの郷土料理観光事典より)

いたどりの炒め物

四万十市 浦田 洋子

材 料 (分量) 4人分

いたどり	200 g
(水にさらしてしぼったもの)	
人参	100 g
ごぼう	50 g
ピーマン	1 個
ベーコン	4~5 枚
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
粉末ダシ	適量
ごま油	少々
ごま	少々



作り方

- ① いたどりは2 cm位の長さに切る (塩抜きするため3時間位水にさらし酸味が少し残った状態のいたどり)。
- ② ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ ベーコンは1 cm巾に切る。
- ⑤ ①~④をオリーブ油少量で炒め、粉末ダシ、みりん醤油を入れて味付けする。
- ⑥ ピーマンは最後に彩り良く炒め、皿に盛る。
- ⑦ 出来上がった料理にごま油を少し振りかけ、ごまを散らす。

ポイントや注意点

いたどりの酸味を少し残すと、さわやかな味になります。
ピーマンは緑を失わないよう、火をとおしすぎないで。

レシピについて一言

友達からもらった、伸びすぎていない柔らかないたどりに少量の塩をまぶして水分を抜き、冷凍保存していました。
酸味のあるいたどりは夏に向かったの美味しい一品です。

メモ



いたどりは乾燥させた根と甘草を合わせて、咳を止める漢方薬として利用されたり、葉に止血作用があったり、傷の痛みを和らげてくれる効果がある植物として「イタドリ」の名前がついたともいわれています。

(HORTI HPより)

ふわふわ天ぷら

津野町 中越 圭尾

材 料

人参	100 g	}	A	里芋	200 g
玉ねぎ	100 g			木綿豆腐	2/3 丁
ピーマン	80 g			小麦粉	150 g
ごぼう	80 g			卵	1 個

作り方

- ① 里芋はだし汁で煮て塩で味付けをして温かいうちにつぶしてから、よく冷ます。
- ② Aの野菜はみじん切りにしておく。
- ③ よく冷ました里芋と、豆腐を合わせすり鉢でよく混ぜ合わせておく。
- ④ ③のなかにみじん切りの野菜を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 小麦粉に卵と少量の水を入れて、固めに練っておいて④を入れて混ぜる。
- ⑥ 180度に熱した油に生地をスプーンですくい箸で落としながら揚げる。
- ⑦ お箸を挿して豆腐がつかなければできあがり。



レシピについて一言

生地に魚のすりみや、おじゃこを入れても美味しいです。お好みでソースやポン酢で食べても。

大量に揚げておいて冷凍保存をしておく

ポイントや注意点

野菜はみじん切りにすることで、小さい子どもさんでも食べやすいです。

メモ



里芋の主成分は、でんぷんですが、他のいも類と比較して特に多いのがカリウムの含有量です。
また、水分が多いので、ほかの芋類に比べてエネルギーが低く、エネルギー量はさつま芋や山芋の半分以下です。里芋独特のぬめりは、ガラクトタンという炭水化物とタンパク質の結合した粘性物質によるもので、ガンや潰瘍の予防に効果があるといわれています。(健康食べ物インフォメーションより)



健康美 酢もの

高知市 有沢 博子

材 料 (分 量)

玉ねぎ	300 g
ミニトマト	50 g
ししとう	5~6本
ジャコ	10匹位
ラッキョウ酢	100~110cc



作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。
- ② トマトはミニを丸切り又は4等分に切る。
- ③ ししとうは輪切りにする。
- ④ ジャコはそのまま使用する。
- ⑤ ①~③を器に入れ、らっきょう酢を入れる。一夜、冷蔵庫に入れて置き、朝にはできているので④のジャコを添えて食べる。

ポイントや注意点

高知で収穫した農作物でできます。



レシピについて一言

名前の通り、栄養満点です。
簡単ですので、ぜひ一度作ってみてください。



メモ



材料に入っているししとうは、先端が獅子の頭に似ていることから、この名前がつけました。ビタミンCが豊富に含まれ、免疫機能を高めて、疲労を回復させる効果があるので、夏バテ対策にはピッタリの食材です。

カロチンも豊富で、細胞の老化を防ぎ、美肌効果があります。(株)カネソホームページより

小松菜のごま酢え

土佐市 和田 幸美

材 料 (分量：4人分)

小松菜	250g (1束)
人参	20g (1/4本)
ハム	3枚
生姜	10g
塩	少々

<ごま酢>		
白すりごま	大さじ	1強
濃口しょう油	大さじ	1/2
酢	大さじ	1
砂糖	小さじ	1



作り方

- ① 小松菜は塩少々を入れた湯でさっと茹で、2～3センチの長さに切る。
- ② 人参、生姜は千切りにして、電子レンジに1～2分程度かける。
- ③ ハムは半分に切り、細切りにする。
- ④ ごま酢の調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①、②、③をごま酢で和える。



ポイントや注意点

小松菜を湯がきすぎないように。

メモ



コマツナは含有量で見ると全体的にはホウレン草に若干及びませんが、ビタミン類、ミネラルなどどれをとっても非常に栄養価が高い緑黄色野菜であることは言うまでもありません。
抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪健康維持や視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。
(旬の食材百科より)

味噌大豆(常備菜)

材 料 (分量)

水	10g
いりごま	適量
大豆の水煮	200g
片栗粉	20g
味噌	20g
砂糖	10g
揚げ油	適

黒潮町 川村 渡



作り方

- ① 大豆の水をきる。
- ② 大豆に片栗粉をまぶす。
- ③ 油を180℃にあたためる。
- ④ 大豆の衣がカラッとなるまで揚げる。
- ⑤ 軽く油をきる。
- ⑥ フライパンに味噌、砂糖、水を入れ、弱火にかける。
- ⑦ 良く混ぜたところに、揚げた大豆を入れ水分がなくなるまで混ぜる。
- ⑧ いりごまをかけて完成。



ポイントや注意点

味噌が焦げやすいので、気を付けましょう。

乾燥大豆を水に戻して、生のまま片栗粉をつけてあげると食感がよく、よりおいしいです。

レシピについて一言

ご飯によく合い、子どもも好きな味です。



メモ



大豆(乾燥)の約30%はたんぱく質です。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なもの。大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるとされています。

また大豆には様々な栄養素が含まれている一方、コレステロールを全く含んでいません。このようなことから大豆は自然のバランス栄養食ともいえます。(グリコの「大豆のおはなしより」)

大根とショウガのシャキシャキ漬け

高知市 玉木 信江

材 料 (分 量)

大根	1 k g	} A
塩	大さじ1	
ターメリック (なくてもよい)	大さじ1/6	
砂糖	200 g	} B
しょうゆ	200 c c	
酢	50 c c	
しょうが	1 片	
きくらげ	10 g	



作り方

- ① 大根は皮付きでいちょう切りにする。
- ② A を合わせ、2～3時間おき、軽くしぼっておく。
- ③ しょうが、きくらげは千切りにし、A を固く絞り B と合わせ、3～4分沸騰させて火を止める。すぐにザルに上げ、水分、熱を除き、保存容器に入れ、冷蔵庫に入れる。
(1～2ヶ月もつ)



ポイントや注意点



火を止めたらすぐに水分と熱を除くのがポイント！

レシピについてひと言

残った大根で簡単に副食が一品できます。
一度に食べきれなくても、冷蔵庫で1～2ヶ月もちます。



メモ



大根の根の部分には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれているほか、グリコシダーゼなどの酵素が含まれているため、食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果があります。

また、ジアスターゼには焼き魚の焦げた部分に含まれる発ガン物質の解消をはじめ、高い解毒作用もあり、付け合せの大根おろしなどはまさに理にかなった食べ方といえるでしょう。(健康食べ物インフォメーションより)

くさぎな煮

材 料 (分 量)

くさぎな	100g
タンサン	5g
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
うめぼし	3個
油	少々

四万十市 岡崎 早智



作り方

- ① くさぎなはきれいに洗い、たっぷりのお湯にタンサンを入れ5分位ゆでる。
- ② 流水で10分位さらす。(臭みが強いので時間調整をする。)
- ③ ザルに移し、水気を切る。
- ④ フライパンに油を入れ熱し、くさぎなを炒める。
- ⑤ 更に梅干し・調味料を全部入れて煮る。

ポイントや注意点

独特な臭みがあるので好き嫌いがある
と思います。

レシピについてひと言

くさぎなはくじゅうなの事だ
と思います。



メモ



くさぎの花はいい香りだが、葉や枝を傷つけると悪臭を放つため、「くさぎ」という名前がついたといわれる。若葉は食用となる。葉を小枝ごと天日で乾燥させて煎じると、リュウマチや高血圧、下痢によいとされている。

(weblio 辞書より)



田舎まんじゅう

高知市 上野 智俊

材 料 (分 量)

卵	3個	}	A
砂糖	600g		
みりん	50cc		
オリーブ油	50cc		
タンサン	40g		
塩	少々		
酢	180cc		
小麦粉	1kg		
あんこ	好みの量		



作り方

- ① ボールに A を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に酢を入れて混ぜる。
- ③ ②に小麦粉を加えてよくねる。
- ④ 1日寝かせて、あんを包んで15分蒸す。

ポイントや注意点

③は冷蔵庫で保存できないので、食べたいときに蒸してもいいでしょう。

レシピについて一言

昔なつかしい 田舎まんじゅうですが、入れるものが少し違ってきます。



メモ

材料のオリーブオイルに含まれるオレイン酸の量は、食品のなかでも特に含有率が高く、酸化しにくい性質があり、ビタミンE、βカロチンも含まれていますから活性酸素の害を防ぐ効果があります。オレイン酸の作用は、体内で血中コレステロールを減らしたり、胃酸の分泌調整や、腸内を滑らかにして腸の運動を高めてくれる効果・効果があります。



生姜(土佐市産)お菓子

土佐市 細木 優子

材 料 (分 量)

生姜	400 g
砂糖 (上白糖)	200 g
水	500 c c
グラニュー糖	200 g



作り方

- ① 生姜をよく洗い、2～3 cmの厚さで繊維に沿って切る。
- ② たっぴりの湯で5分煮て湯を捨てる。これを3回位繰り返す、水にさらす。(ゆで汁はお風呂に入れても良い)
- ③ 鍋に生姜と水 500 c cを入れて 10 分くらい煮、更に (砂糖を2～3回位に分けて入れながら約 50 分) 煮つめる。焦がさないように気を付ける。
- ④ バットにグラニュー糖を広げ、③を入れまぶす。
- ⑤ ④の生姜を別のバットに広げる。少し固まったら網にのせてカリカリになるまで干す。

ポイントや注意点

干す時、あまり触らない事。
煮つめる時、焦がさないように気を付けて。

レシピについて一言

ピリ辛のお菓子で身体が温まります。お湯を注ぐとドリンクにもなり、便利でとてもおいしいです。“苦瓜”や“ミカンの皮”の砂糖漬けも作り方は同じようなものです。生姜の辛み成分「ショウガオール」「ジンゲロール」には血行をよくし身体を温める作用がある為、冷え性対策にお勧めです。

メモ



土佐市の生姜：JA とさし生姜部会では、環境に配慮した

安心・安全な減農薬栽培に取り組んでいます。

(JA とさし HP より)



びわゼリー

高知市 森田 裕子

材 料 (分量：5人分)

ゼリー (5人分)
コンポートシロップ 250 c c
びわ (半分に切ったもの) 25 個
粉ゼラチン 4 g

コンポート
(小ぶりのびわ 25~30 個)
種や皮を取り除いたびわ 450 g
水 750 c c
グラニュー糖 80 g
レモン 1 個
はちみつ 大さじ1
白ワイン 少々



作り方

(コンポート)

- ① びわを縦半分に切り、種と繊維をスプーンできれいにとってから皮をむく。
- ② 水とグラニュー糖を火にかけて沸騰したら中火にし、①を入れる。レモン汁を加え、煮汁が2/3ぐらいになるまで煮詰める。
- ③ 風味付けの白ワインとはちみつを加える。

(ゼリー)

- ① 先に作ったコンポートシロップが冷めないうちに、粉ゼラチンを入れ溶かす。溶けなければ少し熱を加える。
- ② 器にびわを形よく入れ、シロップを注ぎ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

ポイントや注意点

びわはきれいによく洗う！種を包んでいる繊維をきれいにとると、口当たりの良い美味しいゼリーができます。

レシピについてひと言

皮むき途中、びわが茶色になり心配しましたが、レモン汁を加えるときれいなびわ色になり、心配無用でした。



メモ

びわは果物の中ではトップクラスの豊富なカロチンが含有されています。

また、びわの葉には、ビタミンB1、サポニン、タンニン、ブドウ糖などが含まれており、薬用価値の高いものとして、鎮咳、去痰、健胃など幅広く利用されています。(ラシックhpより)



キンカンの甘煮

高知市 玉木 信江

材料（分量）

キンカン	20 個
卵の殻	1～2 個
水	1.5 カップ
砂糖	1.5 カップ
塩	少々



作り方

- ① キンカンは縦に切目を入れる茶せん切目を入れて、湯がく。
- ② 湯がいたものを水に入れ、楊枝で切目から種を取り、さらして酸味を抜く。
- ③ キンカン鍋に入れ、水、砂糖、卵の殻を入れ、火にかけて沸騰して2分程で塩少々を加えて、火を止め、そのまま一晩おく。

ポイントや注意点

卵の殻を入れると砂糖のアクを集めてくれます。
キンカンの酸味が強い場合は半日位水にさらす。

レシピについて一言

キンカンは昔から伝わる風邪薬です。
キンカンの色が鮮やかで、食べやすく美味しい。



メモ



柑橘類の皮には沢山のビタミンCが含まれており、キンカンは皮ごと食べるので、ビタミンCを沢山摂る事が出来ます。

また、キンカンには動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立つビタミンEもたくさん含まれています。

(旬の食材百科より)

生姜かん

日高村 坂本 範子

材 料 (分量：4人分)

粉寒天	2 g
しょうが汁	大さじ1
水	250 c c
砂糖	50 g



作り方

- ① 鍋に分量の水と粉寒天を入れて、火にかけよくかき混ぜ溶かす。
- ② ①に砂糖を加えて煮溶かし、しょうが汁を加えてかき混ぜ火からおろす。
- ③ ②を流し箱に注ぎ、あら熱をとってから冷蔵庫で冷やし固める。

ポイントや注意点

粉寒天は手軽に使えますが、水から入れて溶かすことが大切です。



レシピについて一言

材料も地元で手に入れやすいですし、さっぱり味で食べやすいです。



メモ



寒天の原料は、天草やオゴノリという海藻類で、それを加熱して溶かし、不純物を取り除いて固めたものがトコロテンで、トコロテンを乾燥させたものが寒天です。寒天はゲル状のまま腸に到達するため腸は寒天を押し出そうと大きくぜん動運動して腸が活発に動く。腸が活発に動いたときのエネルギー消費が基礎代謝を上げることに繋がります。また、腸の周辺の筋力がアップし、基礎代謝が10~20%上昇します。それにより、冷え性解消効果もあります。(新科学と健康と雑学より)

レーズン&チョコ蒸しパン

高知市 川村 千代子

材 料 (分 量)

ホットケーキの素	200 g	} A
卵	1 個	
豆乳	140 c c	
さつまいも	100 g	
にんじん	100 g	
レーズン	50 g	
ベビーチョコ	50 g	



作り方

- ① A を順に器に入れて混ぜる
- ② さつまいもは角切りに小さく刻む。
- ③ にんじんは大根おろしでおろす。
- ④ レーズンとベビーチョコは分量をはかっておく。
- ⑤ ①の中へ②～④を入れてカップの器へ分け入れる。
- ⑥ 鍋の水を沸騰させ、カップを並べて約5分蒸す。

ポイントや注意点

鍋が熱いので、やけどに注意してください。

レシピについて一言

大人から子どもまで、おやつに最高！栄養のある一品です。

メモ



レーズンは約70%の果糖・ブドウ糖を含み、これらは砂糖のしよ糖より吸収されやすいため、効率のよいエネルギー源になります。

塩分の多い食事のバランスを改善する成分としても注目されている、カリウムを豊富に含みます。他に、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、マンガンなどのミネラルをほどよく含みます。逆に脂質は低く、気になるコレステロールはゼロです（カリフォルニア・レーズン協会h pより）



みそまんじゅう

材 料 (分量) 18 個分

小麦粉 200 g
砂糖 150 g
こしあん 350 g
タンサン 小さじ1強 (杯一杯の水で溶く)
みそ 30 g ~ 35 g 位
(60 c c ~ 70 c c 位の水で溶いて漉す)

安芸市 松本 孝子



作り方

- ① こしあんを18等分にする。
- ② みそを水で溶いて漉す。
- ③ ②に砂糖を入れ混ぜる。
- ④ ③に水溶きタンサンを入れてこねる。
- ⑤ ④に小麦粉 (ふるいにかける) を入れてこねる。(様子を見て、硬ければ水を少量足して耳たぶ位にする。)
- ⑥ 打ち粉の上で長く伸ばし、18等分にしたあんを入れてまるめる。
- ⑦ 蒸し器で10~12分位蒸す。

*20個にする場合は⑥とあんを20等分する。

ポイントや注意点

小麦粉は必ず最後に入れること。
打ち粉は多くつけすぎないように気をつけること。



メモ



みその原料である大豆は、発酵によって大豆にはない、または、あっても少量のアミノ酸やビタミン類が多量に生成され、栄養価はさらに優れたものになっています。

(みそ健康づくり委員会HPより)

山もものシフォンケーキ(20cm型)

高知市 竹崎 寿美

材 料 (分 量)

薄力粉	150 g
卵黄	5個
卵白	7個
砂糖	130 g
山ももジュース	100ml
米油	80ml



作り方

- ① ボウルに卵黄と1/3量の砂糖を入れ、泡立て器で全体が白っぽくなるまで泡立てる。
- ② ①に米油を少しずつ混ぜ、山ももジュースも少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ③ ②に薄力粉(ふるっておく)を加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ④ 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立て、残りの砂糖を2回に分けて加える。
角が立ちボウルをひっくり返しても落ちないくらいしっかり泡立てる。
- ⑤ ③に④の1/3量を加えて泡立て器でよく混ぜ、残りの1/2量を加えさらによく混ぜる。残りの④を加え、へらで泡をつぶさないように混ぜ合わせる。
- ⑥ シフォン型に高い位置から⑤の生地を入れ、型を持ってトントンと2~3回軽く落とし、生地の中の気泡を抜く。
- ⑦ オーブン 170℃で予熱後50分焼く。焼きあがったら、生地が沈まないようにすぐに型を逆さにし、適当なビンなどの筒をのせて冷ます。
十分に冷めたら型からはずす。

ポイントや注意点

卵白をしっかり泡立てて泡をつぶさないように混ぜ合わせる。

レシピについて一言

自家製の山ももジュースを使って作ってみました。飾りつけもホイップクリーム、ミント、山ももジャムを使っています。



メモ



やまももに最も多く含まれているカリウムには、利尿作用があるほか、ナトリウムが腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿への排泄を促す働きがあることから、高血圧予防に役立つとされています。

(栄養BOXより)

よもぎまんじゅう

津野町 長山 和子

材 料

蒸しパンミックス粉	500 g
よもぎ (冷凍)	150 g
卵	1 個
水	100 c c
あんこ	好みの量

作り方

- ① ボールに卵を入れ、攪拌する。
- ② 水、よもぎを入れてよく混ぜ、最後に蒸しパンミックス粉を入れて混ぜる。
- ③ あんこを包んで成形したものを蒸し器で蒸す。
- ④ 蒸気が出始めて10分程度で出来上がり。



最後に蒸しパンミックス粉を



ポイントや注意点

よもぎは春に取り、冷凍（重曹を入れて湯がき、ミキサーにかけて濾した）もの。

よもぎは入れすぎると固くなるので注意。

蒸しすぎると割れます。

レシピについてひと言

自生のよもぎも少なくなってきました。

下に敷いている葉は「山(さん)帰来(きらい)」の葉。塩漬けして冷凍しているので一年中使えます



メモ



よもぎの食物繊維はほうれん草の10倍近くあり、特によもぎに含まれるクロロフィルと言う成分は食物繊維の5000分の1の大きさで、小腸絨毛の奥に蓄積したダイオキシン、残留農薬、有害金属(水銀、鉛)を取り除いてくれる働きがあります。よもぎは『ハーブの女王』と呼ばれるほどその効能が絶大な薬草で、『病を艾(止)める』という意味から、漢方名では艾葉(ガイヨウ)と呼ばれ、その効能や栄養価の高さから、万能薬とも言われる程です。(yomogi labo よもぎ研究所 ホームページより)