



# すこやか みさとレシピ集

三郷の地場産物を利用したメニュー  
三郷の郷土料理と伝統的な食習慣



三 郷 市

# CONTENTS

## 《三郷の地場産物を利用したメニュー》

---

### 地場産物を利用したヘルシーメニュー（春夏編）

- |    |           |                      |
|----|-----------|----------------------|
| 5  | 主食        | トマトライス               |
| 6  |           | かに缶と枝豆のご飯            |
| 7  | 主菜        | 野菜の豚肉巻き焼き            |
| 8  |           | なすのスタミナ煮             |
| 9  |           | 鮭のパセリ風味ヘルシーグリル       |
| 10 | 副菜        | 夏野菜の梅ドレッシング          |
| 11 |           | なすの辛子漬け<br>ピーマンの土佐煮  |
| 12 | 汁物        | ミサトヘルシースープ           |
| 13 | デザート      | ミニトマトの砂糖漬け<br>どんどん焼き |
| 14 | 組み合わせメニュー |                      |
- 

### 地場産物を利用したヘルシーメニュー（秋冬編）

- |    |           |                  |
|----|-----------|------------------|
| 15 | 主食        | 冬野菜のヘルシーカレー      |
| 16 | 主菜        | ブリの柚子風味焼き        |
| 17 |           | 若鶏の南蛮焼き          |
| 18 |           | グリーンしゅうまい        |
| 19 |           | 人参とさつま芋の磯香揚げ     |
| 20 | 副菜        | 小松菜と切り干し大根のゴマ酢和え |
| 21 |           | かぶの紅白漬け          |
| 22 |           | カクテルサラダ          |
| 23 | 汁物        | 豆腐とほうれん草のくずあんスープ |
| 24 |           | あったかスープ          |
|    | デザート      | キャロットゼリー         |
| 25 | 組み合わせメニュー |                  |
- 

### 地場産物を利用したメニュー

- |    |                 |  |
|----|-----------------|--|
| 26 | パセリクッキー<br>枝豆団子 |  |
| 27 | 薬膳佃煮風和え物        |  |

## 《三郷の郷土料理と伝統的な食習慣》

---

### 郷土料理

- 29 小麦まんじゅう
- 30 いともち・あられ
- 31 どんどん焼き  
ねぎぬた
- 32 呉汁  
芋がらの煮付け
- 33 なすのしんやき  
しそジュース  
古漬け

---

### 郷土料理アレンジメニュー

- 34 ソーセージドック（小麦まんじゅうをアレンジ）  
ベジタブルカップ（小麦まんじゅうをアレンジ）
- 35 古漬チャーハン（古漬をアレンジ）

---

### 伝統的な食習慣

- 36 正月の食事
- 37 お盆の料理  
稲作に関する行事食  
お月見  
10月22・23日  
家庭料理
- 38 おやつ  
保存食

## —— 編集にあたって ——

三郷市には早稲田という地名があるように、昔から早稲米（収穫時期が早い米）の産地であり、現在も数種類の米が収穫されています。また、米以外にもきゅうりやトマト、長ねぎ等の一般的な野菜からベビーリーフやゴーヤ、モロヘイヤ等の様々な農産物が地場産物として収穫され、市内の直売所でも販売されています。

今回、地場産物を地元で消費する地産地消の推進や自身の健康増進を目的に、おいしくて新鮮な地場産物を利用したメニュー・ヘルシーメニューを作成し掲載いたしました。

日本には伝統的な行事や作法に結びついた食文化や郷土・伝統料理があります。これらは栄養バランスがとれた「日本型食生活」であり、世界に誇ることができるものです。しかし、現在これらが失われつつある状況であり、三郷市においても同様と思われます。

そこで、地域の特徴を生かした素晴らしい三郷の食文化の再認識及び次世代への伝承に役立てて頂ければと考え、三郷の食文化について聞き取り調査を行い、郷土料理と伝統的な食習慣を掲載いたしました。

平成19年3月、市民の皆様一人ひとりが、主体的に健康づくりに取組めるように「三郷市健康増進計画」を策定しました。計画では、健康づくりの取組みを1人ひとりの取組みと1人ひとりの取組みを支援するものとして、社会が支える取組みをそれぞれ4つの領域（たべる・うごく・なごむ・まもる）に設定しました。

今回掲載しました地場産物を利用したメニュー・ヘルシーメニューや郷土料理・伝統的な食習慣を健康づくりの情報としてお知らせすることで、市民の皆様の「たべる」ことへの取組みがより具体的になり、健康増進並びに三郷市健康増進計画の推進につながると思います。さらに、これらの取組みは、「食育基本法」並びに「食育推進基本計画」にある、健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するための具体的な取組みにも掲げられています。

掲載したメニューの材料や調味料の分量は、調理の状況（材料の状態、火加減等）により変わりますので調整しながら活用して下さい。また、三郷市の郷土料理や伝統的な食習慣は、掲載したもの以外にもあると思います。

なお、掲載してありますメニューの作成や郷土料理、伝統的な食習慣の調査につきましては、「三郷市地域活動栄養士会」の皆様が行い、その内容等について、市民の皆様から公募した「三郷市健康増進計画策定検討部会員」の皆様にご意見を頂きながらレシピ集を作成いたしました。

最後に、このレシピ集の作成にあたり、情報を頂いた皆様並びにご協力を頂いた関係者の皆様に感謝申し上げます、お礼とさせていただきます。

# 三郷の地場産物 を 利用したメニュー

## トマトライス 主食

エネルギー  
293kcal

たんぱく質  
5.3g

脂質  
0.8g

塩分  
1.0g

三郷地場産の完熟トマト・コーン・パセリを使い、炊飯器で炊き上げた手軽な洋風ご飯です。トマトは加熱することで甘味が増します。あっさりした仕上がりにです。このまま食べる他、チーズを乗せて焼いたり、オムライスの中身にして食べても良いです。炊き上げる時に水分を多くすると、リゾット風にもなります。

### 材料（4人分）

米 … 2合

トマト … 大1個（200g～300g）

固形スープの素 … 1/2個（2g）

塩 … 小さじ1/2

砂糖 … 小さじ1

コーン … 60g

パセリ … 少々

### 作り方

1 米はといで水を切る。

2 トマトはヘタの所を水平に切り、スプーンで種を取り除き、おろし金ですりおろす。

3 米にトマトを加え、やや硬めに水加減する。固形スープの素、塩、砂糖、コーンを加えて、ひと混ぜして、そのまま普通に炊飯する。

4 炊き上がったら、盛り付けてパセリを散らす。

5



地場産物

三郷産コシヒカリ・トマト・  
コーン・パセリ



## かに缶と枝豆のご飯 主食

エネルギー  
332kcal

たんぱく質  
12.4g

脂質  
2.3g

塩分  
2.1g

6

旬の枝豆とかにの缶詰を使った、夏の簡単炊き込みご飯です。かに缶は汁ごと使用し、しょうが汁、昆布茶を加えて炊き込みます。炊き上がったら、枝豆をたっぷり混ぜ込みます。好みで青じそやみょうがを散らしても良いでしょう。

### 材料（4人分）

- 米 … 2合
- かに缶 … 1缶
- しょうが汁 … 小さじ1
- 酒 … 大さじ2
- 昆布茶 … 小さじ1
- 塩 … 小さじ1/2
- 枝豆（さや付） … 100g（一握り分位）

### 作り方

- 1 米は洗って、しょうが汁、酒、塩、昆布茶を加えて水加減し、ほぐしたかにを入れて普通に炊飯する。
- 2 枝豆は茹でて、さやから出しておく。
- 3 炊き上がったら枝豆を加えてざっくり混ぜて蒸らす。



三郷産こしひかり・枝豆・しょうが

# 野菜の豚肉巻き焼き

主菜

エネルギー  
154kcal

たんぱく質  
16.6g

脂質  
5.2g

塩分  
1.0g

豚肉は疲労回復に効果大です。野菜を豚肉で巻くことにより、野菜嫌いのお子様にも喜んでいただけます。調味料のわりに、しっかりした味付けに感じられます。2~3等分に切れば食べやすく、見た目も彩りよい一品です。中に巻く野菜は季節に応じて変えられます。

## 材料 (4人分)

豚もも肉切り … 280g (12枚)

じゃがいも … 70g (小1個)

人参 … 70g (1/4本)

いんげん … 70g (8本)

塩・こしょう … 少々

小麦粉 … 適量

サラダ油 … 小さじ1

酒 … 大さじ1.5

A 醤油 … 大さじ1.5

砂糖 … 大さじ1.5

水 … 50cc

ミニトマト … 8個

サラダ菜 … 8枚

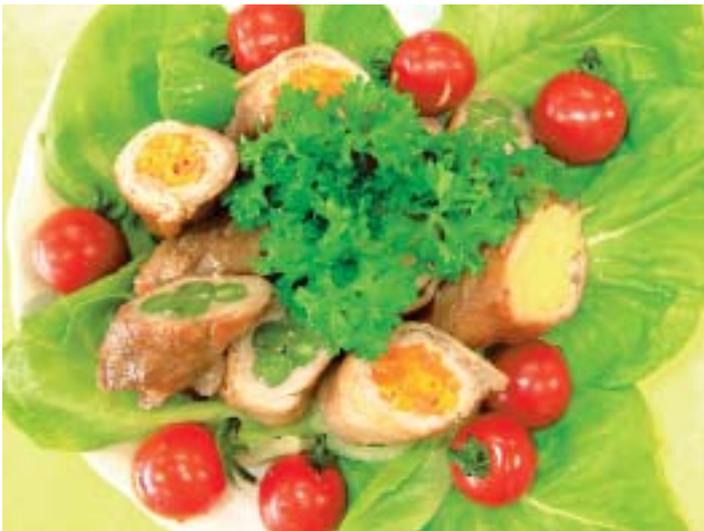
パセリ … 少々

## 作り方

- 1 ジャがいもは1cm幅位の短冊切りに、人参も同様に切る。いんげんはすじをとり、2~3等分に切る。
- 2 豚肉に塩・こしょうをし、片面に小麦粉をふり、それぞれを巻く。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し 2 の巻き終わりを下にして焼き、きつね色に焼き色を付け (A) の調味料、水 50ccを加えて蒸し焼きにし、中まで火を通ったら汁気をとばす。
- 4 ミニトマト、パセリ、サラダ菜で飾りつける。



じゃがいも・人参・いんげん・ミニトマト・パセリ





## なすのスタミナ煮

主菜

エネルギー  
170kcal

たんぱく質  
9.0g

脂質  
10.0g

塩分  
2.3g

なすはダイナミックに1個使用。なすの間に挽肉、長ねぎ、しょうがを混ぜ合わせた物をはさむことにより栄養価がアップ!! 又、やわらかく煮込むことにより、幼児から高齢者まで幅広くよろこばれる一品です。飾りに枝豆、白髪ねぎを添えることにより彩りも美しく、見た目もきれいです。

### 材料 (4人分)

なす(中) … 8個  
豚挽肉 … 120g  
長ねぎ … 1本  
しょうが … 1かけ  
醤油 … 小さじ1  
酒 … 小さじ1  
A { 砂糖 … 大さじ1・1/2  
醤油 … 大さじ3  
だし汁 … 1カップ  
サラダ油 … 大さじ1  
片栗粉 … 少々  
枝豆 … 1/2カップ(さや付き)  
白髪ねぎ … 少々

### 作り方

- 1 なすはへたを取り、たてに切り込みを入れ、水に浸けてアクを取り、水気を切る。
- 2 しょうがをすりおろし、挽肉と刻みねぎを入れ、醤油、酒を加えて良く混ぜる。
- 3 なすの切り込みに片栗粉をまぶし 2 をはさむ。
- 4 フライパンに油を熱し、なすの両面を焼き(A)の調味料を入れて、弱火で、なすがやわらかくなるまで煮る。
- 5 茹でた枝豆はさやから出す。皿にやわらかく煮上がったなす2個を並べ、枝豆と白髪ねぎを色どりよく飾りつける。



なす・枝豆・長ねぎ

# 鮭のパセリ風味ヘルシーグリル 主菜

エネルギー  
123kcal

たんぱく質  
14.9g

脂質  
4.6g

塩分  
0.7g

パセリをふんだんに使ったパン粉焼きです。揚げずにオーブンで焼きます。油を少量しか使用しないため、とてもヘルシーです。パセリ風味のさわやかさと、チーズのコクで魚料理を引き立てます。鮭の代わりに、たらやかれい、帆立など淡白な魚介類や鶏肉などを使っても。

## 材料 (4人分)

生鮭 … 4切れ

塩 … 少々

こしょう … 少々

パン粉 … 大さじ5

〔 サラダ油 … 小さじ1

パセリ … 4g

(きざんで大さじ1・1/2)

粉チーズ … 大さじ1

レモン … 1/2個

ミニトマト … 4個

## 作り方

1 鮭は塩・こしょうをしてしばらくおく。

2 パン粉は油を敷いたフライパンで、焦がさないように弱火で炒めて軽く色を付け、広げて冷ましておく。

3 パセリは刻んでペーパータオルで水気をよくとり、パン粉、粉チーズとともに混ぜ合わせて、鮭に衣を付ける。(ビニール袋を使って作業すると良い)

4 オーブンにクッキングシートを敷いて、パン粉をまぶした鮭を並べて、180℃で10分程度焦がさないように焼く。

5 レモンを絞って食べる。



パセリ・ミニトマト





## 夏野菜の梅ドレッシング 副菜

エネルギー  
70kcal

たんぱく質  
3.0g

脂質  
3.5g

塩分  
1.3g

夏はたくさん汗をかくので、ビタミンをたくさん摂りましょう。トマトやオクラなどをたっぷり食べて、夏バテを防ぎましょう！トマトは梅ドレッシングで和えて冷やすと食べやすく、たくさん食べることができます。梅の酸味が食欲をそそります。サラダは苦手とおっしゃるかたにもおすすめです。幼児や高齢者のかたには、トマトの皮をむいて使うと大変食べやすくなります。

### 材料（4人分）

トマト（中）…3個

オクラ…4本

梅干し…1個

削りかつお…1パック

A 酢…大さじ1・1/2

醤油…大さじ1・1/2

ごま油…大さじ1

\*ごま油がない時はサラダ油又は  
オリーブオイルでも良い

### 作り方

- 1 トマトは食べやすいようにくし形に切る。オクラは1分ほど茹でて冷水に取り、1cm幅に切る。
- 2 梅干しは種を取って果肉をつぶし、削りかつおと（A）を混ぜ合わせ、トマト、オクラを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 3 冷蔵庫で冷やし、食べる直前に器に盛り付ける。



トマト・オクラ

## なすの辛子漬け 副菜

エネルギー  
15kcal

たんぱく質  
1.1g

脂質  
—

塩分  
0.9g

簡単に出来る一品です。市販の漬物の素を使わずに出来ます。  
お急ぎの時は小口切りにしても良いでしょう。

### 材料 (4人分)

- なす … 3個
- 醤油 … 大さじ1.5
- 練り辛子 … 小さじ1
- 大葉 … 4枚
- みょうが … 1個

### 作り方

- 1 なすは乱切りにする。
- 2 ビニール袋に醤油と練り辛子を入れ、そこに1のなすを入れて全体を混ぜ合せ、冷蔵庫に入れて漬け込む。
- 3 なすが漬かったら皿に盛り、大葉の繊切りとみょうがのうす切りを散らす。



 なす・大葉・みょうが

## ピーマンの土佐煮 副菜

エネルギー  
32kcal

たんぱく質  
1.5g

脂質  
1.1g

塩分  
0.5g

削りかつお風味のうす味でおいしく食べられる一品です。2~3日冷蔵庫で保存が出来ますので、多めに作っても良いでしょう。又、お弁当のおかずとしてもよろこばれる一品です。

### 材料 (4人分)

- ピーマン … 4個
  - ごま油 … 小さじ1
  - A { 酒 … 小さじ2
  - みりん … 小さじ2
  - 醤油 … 小さじ2
- 削りかつお … 1袋

### 作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切り、小口切りにする。
- 2 鍋にごま油を熱し1をさっと炒め、(A)で味付けをして味を煮含ませる。
- 3 火を止めて削りかつおを混ぜ合わせる。



 ピーマン



## ミサトヘルシースープ

汁物

エネルギー  
86kcal

たんぱく質  
5.3g

脂質  
2.5g

カルシウム  
141mg

塩分  
0.9g

三郷特産の野菜を使ったスープです。最近使われなくなった乾物も利用した、カルシウム豊富なスープです。とろみをつけて食べやすくしています。お子様にはしょうがを除いたり、高齢者には細かくきざんでも美味しく食べられます。中に何がかくれているか、家族でみつけながら食べると楽しいと思います。色々な材料を入れてアレンジしてみましょ。秋冬になれば旬の里芋やさつまいも、ごぼう、白菜、小松菜等も入れると美味しいです。

12

### 材料 (4人分)

チンゲン菜 … 2株  
 人参 … 1/5本 (40g)  
 大根 … 小1/10本 (50g)  
 かぼちゃ … 100g  
 生しいたけ … 2枚  
 高野豆腐 … 1枚  
 きくらげ … 10個  
 しょうが … 少々  
 桜えび … 10g  
 A { 酒 … 大きじ1  
     塩 … 小さじ2/3  
     こしょう … 少々  
 ごま油 … 少々  
 片栗粉 … 小さじ2  
 水 … 3カップ

### 作り方

- 1 チンゲン菜は斜めにそぎ切りにする。人参、大根はいちょう切り、かぼちゃは1cmの角切り、生しいたけは石づきを除いて織切りにする。
- 2 高野豆腐は水で戻して水気をしぼり2cm角のうす切りに、きくらげは水で戻して2~3等分にする。しょうがは織切り又はみじん切りに、桜えびは乾煎りする。
- 3 鍋に水を入れ、煮立ったら 1 と 2 を加え煮込み (A) で味付ける。
- 4 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で香り付けする。



チンゲン菜・人参・大根・  
かぼちゃ・しょうが

## ミニトマトの砂糖漬け デザート

エネルギー  
45kcal

たんぱく質  
0.9g

脂質  
0.1g

塩分  
—

ミニトマトの皮をむいて砂糖をかけるだけで美味しいデザートが出来上がります。冷蔵庫に入れて冷やしておけば3~4日は保存出来ますので、時間のある時にたくさん作っておくと便利です。トマトと砂糖だけで作ったとは思えない美味しさです。お好みでレモン汁を加えても良いでしょう。

### 材料 (4人分)

ミニトマト… 2パック (500g)

砂糖… 大さじ3

### 作り方

- 1 ミニトマトにつまようじで2~3ヶ所穴をあけておく。湯を沸かしトマトを入れて1分ほど茹で、トマトの皮をむき、へたを取り除く。
- 2 トマトを容器に入れて砂糖をふりかけ、冷蔵庫で冷やす。



 ミニトマト

13

## どんどん焼き デザート

エネルギー  
142kcal

たんぱく質  
3.3g

脂質  
4.2g

塩分  
1.1g

昔懐かしの味です。長ねぎの他にもしそや人参、キャベツ、青のり、ジャコ等々、何でもお好みの材料で作ってみてください。味噌を一緒に入れて焼くことにより大変食べやすく、冷めても美味しく食べられます。おやつに、休日の昼食に手軽にお試し下さい。

### 材料 (中型4枚)

小麦粉… 1カップ

水… 150cc

長ねぎ… 1/2本

味噌… 大さじ2

サラダ油… 大さじ1

桜えび… 少々

### 作り方

- 1 長ねぎはみじん切りにする。
- 2 小麦粉に水を加えて良く溶き、さらに味噌を加えて良く混ぜ合わせる。
- 3 2に桜えびとみじん切りにした長ねぎを加えて混ぜ合わせ、油を熱したフライパンで両面を焼く。



※好きな形で焼いて楽しんで下さい。

 長ねぎ

## 組み合わせメニュー

### 高血圧予防食

エネルギー  
519kcal

たんぱく質  
27.2g

脂質  
8.2g

塩分  
2.8g

ごはん (130g)

野菜の豚肉巻き焼き

なすの辛子漬

ミサトヘルシースープ

ミニトマトの砂糖漬



### 夏バテ予防食

エネルギー  
545kcal

たんぱく質  
20.6g

脂質  
16.4g

塩分  
4.5g

ごはん (130g)

なすスタミナ煮

夏野菜の梅ドレッシング

ミサトヘルシースープ



### 糖尿病・高脂血症予防食

エネルギー  
534kcal

たんぱく質  
27.0g

脂質  
9.0g

塩分  
3.1g

トマトライス

鮭のパセリ風味ヘルシーグリル

ピーマン土佐煮

ミサトヘルシースープ

## 冬野菜のヘルシーカレー

主食

エネルギー  
624kcal

たんぱく質  
13.5g

脂質  
11.4g

カルシウム  
158mg

塩分  
2.2g

たっぷりと豆腐を使用することによりヘルシーに、又、カレールーを少量でおさえ、カレー粉を使用することによりカロリーをおさえました。かぼちゃやブロッコリーなど緑黄色野菜がたくさん入っているので、風邪の予防に効果大です。季節に応じて野菜の種類を変えても良いでしょう。

### 材料（4人分）

米 … 2合  
絹ごし豆腐 … 1・1/2丁  
豚挽肉 … 100g  
かぼちゃ … 300g  
ブロッコリー … 1/2株  
たまねぎ … 2個  
にんにく … 1かけ  
しょうが … 1かけ  
カレー粉 … 大さじ2  
カレールー … 2.5個（カロリー1/2使用）  
A { ケチャップ … 大さじ2  
コンソメの素 … 2個  
水 … 2カップ  
ロリエ … 2枚  
醤油 … 大さじ1  
サラダ油 … 大さじ1

### 作り方

- 1 豆腐は水気を切っておく。たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。かぼちゃは種を除き、電子レンジで4分程加熱して一口大に切っておく。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうが、たまねぎをあめ色になるまで炒める。さらに豆腐を加えて水気がなくなるまで炒める。
- 4 3に挽肉を加えて炒め、火が通ったらカレー粉を加える。(A)の調味料とかぼちゃを加えて、ふたをせずに煮詰める。最後にカレールーで味、とろ味具合を整える。

15



地場産物

豆腐・かぼちゃ・

ブロッコリー・

たまねぎ・しょうが



## ブリの柚子風味焼き **主菜**

エネルギー  
266kcal

たんぱく質  
18.1g

脂質  
15.1g

塩分  
1.3g

ブリは悪玉コレステロールの減少を促し、血行もよくする働きがあります。又、柚子の香りで美味しく食べられます。チンゲン菜はブリの漬け汁を利用するので、調味料を無駄なく使うことができます。

### 材料 (4人分)

ブリ … 4切れ

柚子 … 1個

A { 醤油 … 大さじ2  
酒 … 大さじ2  
みりん … 大さじ2

小麦粉 … 少々

サラダ油 … 小さじ1

七味唐辛子 … 少々

チンゲン菜 … 4株

ミニトマト … 8個

### 作り方

- 1 柚子は果汁と皮に分け、皮は薄い繊維切りにする。
- 2 (A)と柚子の汁と半量の柚子皮を合わせ、ブリを漬ける。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、チンゲン菜をサッと炒め、2の漬け汁で味を整える。
- 4 ブリに両面小麦粉をまぶし、フライパンを中火で熱してブリの両面を焼く。漬け汁の残りを廻しかけて煮詰める。
- 5 皿にブリを盛り付け、上から柚子のせん切り(残りの半量)をのせ3とミニトマトをつけ合わせ、七味唐辛子を適量振る。



チンゲン菜

柚子

ミニトマト

# 若鶏の南蛮焼き 主菜

エネルギー  
168kcal

たんぱく質  
18.8g

脂質  
4.5g

塩分  
0.8g

地場産の長ねぎをたっぷり使ったシンプルな肉料理です。長ねぎ、赤唐辛子は体を温めてくれ、風邪予防にもなります。長ねぎは最後に入れ、火を通し過ぎないのがポイントです。

## 材料（4人分）

若鶏むね肉 … 4切れ  
（皮なし1切れ80g位）  
塩 … 少々  
しょうが汁 … 大さじ1  
長ねぎ … 4～5本  
赤唐辛子 … 3～4本  
サラダ油 … 大さじ1  
A〔だし汁 … 大さじ1  
醤油 … 大さじ1  
酒 … 1/2カップ

## 作り方

- 1 鶏肉に塩少々振り、しょうが汁をまぶして10分程おく。
- 2 長ねぎは斜め切りにし、赤唐辛子は種を除いて小口切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を並べて両面をきつね色に焼き、（A）を加えて酒を加える。その上に2を散らして煮る。
- 4 長ねぎが半煮えになったところで皿に盛り、煮汁をかける。熱々で食べるとおいしい。

 **地場産物** 長ねぎ・しょうが・赤唐辛子





## グリーンしゅうまい 主菜

エネルギー 151Kcal	たんぱく質 10.0g	脂質 4.6g	カルシウム 137mg	鉄分 2.6mg	塩分 1.1g
------------------	----------------	------------	----------------	-------------	------------

小松菜は緑黄色野菜の中でも、カルシウムを多く含んでいます（ほうれん草の3.5倍）。カルシウムは骨や歯を強く丈夫にするので、成長期の子どもにも、骨粗鬆症予防にも最適な食材です。この小松菜をおなじみのしゅうまいに加えてアレンジしてみました。4人分で小松菜を1把たっぷり使用しているの、その分お肉の量も控えられる為、ヘルシーなしゅうまいになります。又、小松菜としいたけを組み合わせることで、カルシウムの吸収を良くする効果もあります。

### 材料（4人分）

豚挽肉（赤身）… 120g  
小松菜 … 1把（300g）  
長ねぎ … 20g  
生しいたけ … 4枚  
しょうが … 2g  
酒 … 小さじ2  
片栗粉 … 大さじ2  
醤油 … 大さじ1  
塩 … 小さじ1/3  
ごま油 … 大さじ1/2  
砂糖 … ひとつまみ  
しゅうまいの皮 … 20枚  
いちょう切り人参 … 20g（トッピング）

### 作り方

- 1 小松菜は洗って、熱湯で茹でて水に取り、水気をよく絞って細かく切る。
- 2 長ねぎ、生しいたけ、しょうがはみじん切りにする。
- 3 ボウルに豚挽肉、1と2を加え、粘りが出るまでよく混ぜたら調味料を加え、さらに混ぜ合わせる。
- 4 3をしゅうまいの皮に包み、人参のトッピングを乗せて蒸し器で10分位蒸す。

\*お好みで辛子醤油を添えても良いでしょう。また、1人分は5個になります。



小松菜・長ねぎ・しょうが・人参

# 人参とさつま芋の磯香揚げ 主菜

エネルギー  
205Kcal

たんぱく質  
0.8g

脂質  
8.2g

塩分  
0.5g

三郷のもてなし料理として精進揚げがありますが、特徴として、単品ごとに調理することが多いようです。彩りを考慮しながら1口サイズで食べられるように、のりで巻いて食べ易くしてあります。又、野菜の甘味が引き出されるように、塩を振って味付けしてあるので、天つゆなしで食べられます。お弁当のおかずにも向く一品です。少ない油で、おとし揚げのように調理するとヘルシーに仕上がります。

## 材料 (4人分)

人参 … 160g (1本)  
さつま芋 … 160g (1/2本)  
小麦粉 … 大さじ8  
水 … 大さじ8  
のり … 1/2枚  
塩 … 小さじ1/6  
揚げ油 … 適量

## 作り方

- 1 人参は太めの繊維切りにする。
- 2 さつま芋も太めの繊維切りにし、水にさらしてから、水気をペーパータオルでよくふき取っておく。人参、さつま芋をそれぞれ合わせて4等分にし、細く切ったのりで一口大の大きさに巻く。
- 2 水で溶いた粉にくぐらせて揚げ、分量の塩を振る。





## 小松菜と切り干し大根のゴマ酢和え 副菜

エネルギー  
79Kcal

たんぱく質  
3.1g

脂質  
2.8g

カルシウム  
225mg

鉄分  
3.4mg

塩分  
0.5g

小松菜と同様、切り干し大根にはカルシウムが豊富に含まれています。大根を細切りにして天日に干すことで、生の状態より栄養価がアップします。又、食物繊維も多く、便秘解消にもつながります。小松菜は、カルシウムの他に鉄分も多く含まれているので、貧血の予防及び改善にも役立ちます。

### 材料（4人分）

小松菜 … 1把  
切り干し大根（乾燥） … 30g  
白すりごま … 大さじ2  
醤油 … 大さじ1・1/2  
酢 … 大さじ2  
砂糖 … 大さじ1  
練り辛子 … 小さじ1

### 作り方

- 1 小松菜は、熱湯で茹でて水に取り、水気をよく絞り、3cmの長さに切る。
- 2 切り干し大根は水で戻して、熱湯で茹でてから水に取り、水気をよく絞って3cm位の長さに切る。
- 3 調味料を合わせて1と2を和える。



小松菜・大根

# かぶの紅白漬

副菜

※つけ汁分は含まず

エネルギー  
32kcal

たんぱく質  
0.5g

脂質  
0.1g

塩分  
0.6g

かぶには長寿の効能がありビタミンCも多く、生で食べるのがおすすめです。彩りが良い紅白で、お正月料理にもなり保存の効く一品です。赤梅酢の代わりに、梅干しやゆかりでも代用できます。大根を短冊切りにして漬け込んでも良いでしょう。

## 材料 (4人分)

かぶ … 4個

A { 酢 … 大さじ1  
はちみつ … 小さじ2  
塩 … 小さじ1/2  
柚子しぼり汁 … 1個分

B { 赤梅酢 … 大さじ1強  
はちみつ … 小さじ2

柚子の皮 … 少々

## 作り方

- 1 かぶは皮をむき、縦に薄切りにする。
- 2 (A) のつけ汁、(B) のつけ汁に2個ずつ漬け込む。
- 3 しんなりしたら花びらの形に整える。
- 4 柚子の皮の繊切りを中心に飾る。



かぶ・はちみつ・赤梅酢・柚子





## カクテルサラダ 副菜

エネルギー  
52kcal

たんぱく質  
1.1g

脂質  
0.1g

カルシウム  
63mg

塩分  
1.0g

22

三郷で最近地場産物として出廻りつつある、みずな、ベビーリーフを使った簡単サラダです。柿を加えて医者知らずの一品です。冬には柿の代わりにリンゴでも美味しく食べられます。ドレッシングにオイルを使わない低カロリーのサラダです。

### 材料（4人分）

ベビーリーフ … 1パック  
みずな … 100g  
柿 … 1個  
レーズン … 20g

### （ドレッシング）

レモン汁 … 大さじ1  
醤油 … 小さじ2  
酢 … 大さじ2  
塩 … 小さじ1/2  
こしょう … 少々

### 作り方

- 1 ベビーリーフはよく洗う。みずなはよく洗い3cm位に切りそろえる。柿はいちょう切りにする。
- 2 ドレッシングを作り 1 とレーズンを和える。



ベビーリーフ・みずな・柿

# 豆腐とほうれん草のくずあんスープ 汁物

エネルギー  
63kcal

たんぱく質  
5.6g

脂質  
5.2g

カルシウム  
47mg

塩分  
1.1g

とろ味を効かせた口当たりの良い、体に優しいスープです。寒い日にはしょうがのすりおろしを加えると、さらに体が温まります。又、主菜に合わせて、だし汁を中華スープやコンソメスープに代えると、中華、洋風とバリエーション豊かに楽しめます。

## 材料 (4人分)

絹ごし豆腐 … 1/2丁  
ほうれん草 … 80g  
茹で竹の子 … 100g  
鶏卵 … 2個  
塩 … 小さじ1/2  
醤油 … 小さじ2  
〔片栗粉 … 大さじ1  
水 … 大さじ2  
だし汁 … 4カップ

## 作り方

- 1 豆腐はさいの目に切る。
- 2 ほうれん草はサッと茹でて3cmの長さに切る。
- 3 竹の子は薄切りにする。
- 4 鍋にだし汁と竹の子を入れてひと煮立ちさせ、調味料で味を整える。
- 5 4に豆腐、ほうれん草を入れ、水溶き片栗粉でとろ味をつける。
- 6 溶きたまごを入れ一息ついたら、箸でかき混ぜて火を止める。



## あったかスープ 汁物

エネルギー  
65kcal

たんぱく質  
2.4g

脂質  
3.0g

カルシウム  
43mg

塩分  
0.8g

里芋は腸の働きを整え、白菜は風邪予防の効果があります。うす味で冬野菜の甘味が引き立つ、体が温まる一品です。

### 材料 (4人分)

白菜 … 4枚  
里芋 … 2個  
生しいたけ … 2枚  
しょうが … 1かけ  
ベーコン … 2枚  
醤油 … 小さじ1  
こしょう … 少々  
コンソメの素 … 1個  
水 … 3カップ

### 作り方

- 1 白菜は大き目のそぎ切りにする。里芋は5mm位の輪切りにする。生しいたけは繊維切りに、しょうがは細い繊維切りに、ベーコンは2cm位に切る。
- 2 鍋に水3カップを入れ、煮立ったら1とコンソメの素を入れる。材料に火が通ったら醤油、こしょうで味を整える。



白菜・里芋・しょうが

24

## キャロットゼリー デザート

エネルギー  
47kcal

たんぱく質  
1.8g

脂質  
0.5g

塩分  
—



野菜嫌いのお子様でも喜ぶ一品。乳幼児から高齢者までと年齢層が幅広いデザートです。

### 材料 (4人分)

粉ゼラチン … 1袋 (5g)  
水 … 大さじ2  
オレンジジュース … 1.5カップ  
人参 … 1/4本 (50g)  
ホイップクリーム … 小さじ2  
アラザン … 少々

### 作り方

- 1 耐熱ボウルに水大さじ2を入れて粉ゼラチンを加え、かるく混ぜて2分位おく。これをレンジで30秒加熱して溶かす。
- 2 人参はうす切りにして茹で、オレンジジュースの半量位を加えてミキサーにかける。
- 3 残りのオレンジジュースに1と2を加え、冷蔵庫で冷やす。
- 4 ホイップクリーム、アラザンをトッピングする。



人参

## 組み合わせメニュー

### 【生活習慣病予防食】体が温まるメニュー

エネルギー 562kcal  
たんぱく質 28.0g  
脂質 11.8g  
塩分 3.2g

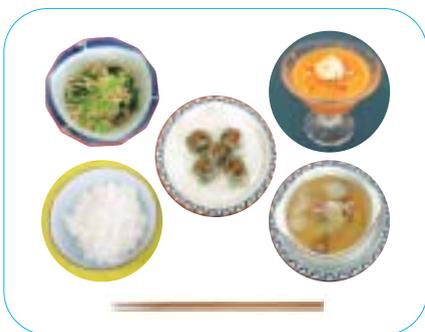
ごはん (130g)  
若鶏の南蛮焼き  
小松菜と切り干し大根のごま酢和え  
かぶ紅白漬  
あったかスープ



### 【生活習慣病予防食】骨粗鬆症予防メニュー

エネルギー 560kcal  
たんぱく質 20.5g  
脂質 11.3g  
カルシウム 405mg  
塩分 3.0g

ごはん (130g)  
グリーンしゅうまい  
小松菜と切干し大根のごま酢和え  
あったかスープ  
人参ゼリー



### 野菜たっぷりメニュー

エネルギー 739kcal  
たんぱく質 20.2g  
脂質 16.7g  
カルシウム 268mg  
塩分 4.3g

冬野菜のヘルシーカレー  
カクテルサラダ  
豆腐とほうれん草のくずあんスープ



## 地場産物を利用したメニュー

### パセリクッキー

乾燥パセリを生地に練りこんだクッキーです。ほのかなパセリの香りが美味しく感じられます。パセリは多くのビタミンを含み、他にもミネラルや食物繊維も含んでいます。チョコ、ミックスカラスプレーをトッピングに使っても楽しめます。

**材料 (30枚分)**  
小麦粉 … 120g  
ベーキングパウダー … 小さじ1/2  
バター … 70g  
砂糖 … 100g  
鶏卵 … 1個  
乾燥パセリ … 大さじ1

#### 作り方

- 1 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいにかける。
- 2 ボウルにバターを入れ、木じゃくしでクリーム状になるまで練る。
- 3 2に砂糖、鶏卵、パセリを入れ、よく混ぜ合わせ1を加える。
- 4 丸めた生地を冷蔵庫で約1時間位ねかせる。
- 5 ねかせた生地を梅干し位の大きさに丸め、クッキングシートを敷いた天板に5cm位の間隔に並び、平たく押しフォークで模様をつける。
- 6 180℃のオーブンで10～13分位焼く。



 **パセリ**

### 枝豆団子

白玉のつるりとした中に枝豆の荒く刻んだ食感が新鮮に感じられる一品です。団子には味付けをせず、黒みつをかけることにより甘味がより深く感じられます。水の代わりに、牛乳を使っても良いでしょう。又、メープルシロップをかけると涼しげで枝豆の味を引き立てます。

**材料 (4人分)**  
枝豆 (むきみ) … 70g～80g  
白玉粉 … 100g  
水 … 100cc位  
黒みつ … 適量  
きな粉 … 適量

#### 作り方

- 1 枝豆は柔らかくなるまで茹でる。
- 2 枝豆のさやをむき、うす皮をはずしてフードプロセッサーで荒挽きにする。
- 3 白玉粉に2を入れ、水を少しずつ加えながら硬めにまとめる。
- 4 小さな団子を作り、熱湯で茹で、団子が浮いてきたら冷水に取って水気を切る。
- 5 4を皿にのせ、黒みつときな粉をかける。



 **枝豆**

# 薬膳佃煮風和え物

乾物だけを使った簡単な和え物で、地場産の乾物も仲間入りしました。大根は干すことにより甘味と風味が加わります。お酒の肴に、あたたかいごはんにものせても良いでしょう。

## 材料（4人分）

ゆかり … 小さじ2  
大根（乾） … 10g  
大根葉（乾） … 10g  
ちりめんじゃこ … 大さじ2  
ごま … 大さじ1  
くこの実 … 大さじ1  
松の実 … 小さじ2  
くるみ … 大さじ1  
削りかつお … 1袋  
A { 酢 … 大さじ1  
みりん … 大さじ1  
しょうゆ … 大さじ1  
砂糖 … 大さじ1

## 作り方

- 1 大根（乾）と大根葉（乾）は、熱湯を通して固くしぼる。
- 2 くるみは軽く炒り、粗いみじん切りにする。
- 3 材料をよく混ぜ合わせ（A）の調味料で和える。

 地場産物 ゆかり・大根



# 三郷の郷土料理と 伝統的な食習慣

## 小麦まんじゅう

行事のある時やおやつとしてどの家庭でも作られていました。



あんこ

### 材料（あんこ）

蒸しパンミックス  
（又は小麦粉とベーキングパウダー）  
水（適量）  
あん

### 作り方

粉に適量の水を加えて練り、あんを入れて丸めて蒸す。



味噌

### 材料（味噌）

蒸しパンミックス  
（又は小麦粉とベーキングパウダー）  
水（適量）  
味噌  
砂糖

### 作り方

- 1 粉に適量の水を加えて練り、生地を作る。
- 2 生地に味噌と砂糖を練りこんで、丸めて蒸す。

## いとこもち・あられ

毎年1月11日香取神社あられ祭りの時、各家庭で持ち寄ります。各家庭により作り方もさまざまです。のし餅やお供えからと保存用に作られ、現在に至っております。市販の snacks 菓子等と比べ、添加物ゼロのお菓子です。大切に伝えたい郷土料理です。



いとこもち



あられ

### 材料（いとこもち）

もち米  
うるち米  
醤油

### 材料（あられ）

もち米  
醤油

### 作り方

- 1 もち米とうるち米（いとこもち）及びもち米（あられ）で餅を作り、さいの目に切って乾燥させる。
- 2 1をひとつかみ（100g位）紙袋に入れ、レンジで4～5分加熱する。途中2分位で袋をよく振り、様子を見ながら加熱する。
- 3 熱いうちに霧吹きで醤油をまんべんなくまぶして味付けする。

※油で揚げる場合は、160度位の中温でさっと揚げ、醤油で味付けします。



## とんとん焼き

おやつとして、よく作られていました。

### 材料

小麦粉 … 3/4カップ  
水 … 150cc  
長ねぎ … 1本  
切りいか … 適量  
塩 … 少々



### 作り方

- 1 材料に水を加えて混ぜ合わせる。
- 2 薄く油を敷いたフライパンで1を1cmの厚さで両面を焼き、醤油やソースなどをつける。

## ねぎぬた

初午の日に食べられたり、  
冠婚葬祭の時も作られていました。

### 材料

長ねぎ … 1本  
豆腐 … 150g  
(三杯酢)  
塩 … 小さじ1/2  
砂糖 … 大さじ1  
酢 … 大さじ2



### 作り方

- 1 長ねぎは茹でて重しを乗せ、湯切りをしながら冷まして4~5cmに切る。
- 2 豆腐は水気を除き、すり鉢ですりながら三杯酢を加えて味を整え、1の長ねぎを和える。
- 3 醤油を香り付け程度に加えてもよい。

## 呉汁

育ちすぎた枝豆を無駄なく使う為に工夫された料理です。枝豆にはたんぱく質、カルシウム、ビタミンB1、B2、さらに大豆にはないビタミンCも多く含まれています。呉汁とご飯の食べ合わせは、栄養面からみても素晴らしいです。



### 材料 (10人分位)

枝豆 (むきみ) … 750g位  
豆腐 … 1丁  
なす … 2個  
油揚げ … 1枚  
味噌 … 適量  
だし汁 … 10カップ

### 作り方

- 1 むきみの薄皮を取り除いて、すり鉢でつぶすか、フードプロセッサーにかけます。
- 2 豆腐は適当な大きさ、なすは半月切り、油揚げは繊維切りにする。
- 3 だし汁に豆を入れて弱火にかけ、吹きこぼれに注意しながら煮立て、早めになす、油揚げ、豆腐を入れて煮る。
- 4 3に味噌を入れて、ひと煮立ちさせて火を止める。いつまでも煮立てないこと。

## 芋がらの煮付け

芋がらは保存食として利用され、来客用のもてなし料理 (盆・正月) でした。芋がらは採ってから1日置き、皮をむいてハンガーなどにかけて干し、よく乾燥させ保存しておきます。11月収穫して12月暮れまで干し、かびてしまうので網に入れて乾燥させ保存します。



### 材料

芋がら (八つ頭の茎)  
さつま揚げ  
油揚げ  
砂糖  
醤油  
酒

### 作り方

- 1 芋がらは3時間位水に浸けて戻す。
- 2 さつま揚げ、油揚げは太目の繊維切りにする。
- 3 鍋にごま油を入れる。芋がらを食べやすい長さに切り、2と芋がらを鍋に入れて炒め、調味料で味付けし、1時間位弱火で煮る。

## なすのしんやき

お盆の頃よく作る季節料理です。



### 材料

なす … 6個  
ピーマン … 3個  
油  
味噌  
砂糖  
だし汁

### 作り方

- 1 なすは半切り。ピーマンは一口大に切る。
- 2 なすとピーマンを油で炒めてだし汁を加え、味噌と砂糖で調味する。

## しそジュース

33

### 材料

青じそ（又は赤じそ）  
氷砂糖  
酢

### 作り方

- 1 青じそ（又は赤じそ）をよく洗い、水を切って鍋に入れて茹でる。
- 2 1の葉を取り出して、茹で汁に氷砂糖を入れてあら熱を取り、酢を加える。
- 3 2を氷や水などで割って飲む。



## 古漬

保存食として漬けられています。

- \* 沢庵
- \* おし漬（きゅうりのおし漬）
- \* 白菜（山東菜）漬

# 郷土料理アレンジメニュー

## ソーセージドック 『小麦まんじゅうをアレンジ』

朝食やおやつに手軽に作れて、ボリュームのある蒸しパンです。チーズが溶けて、しっとりとした仕上がります。

**材料** (6個分・作りやすい分量)  
蒸しパンミックス粉 … 200g (2カップ)  
水 … 80cc  
スライスチーズ … 3枚  
ソーセージ … 6本



### 作り方

- 1 粉に水を加えて混ぜ合わせ、生地を作る。
- 2 生地を6等分に丸めて、それぞれ楕円形にのばす。中央にスライスチーズ1/2枚とソーセージ1本をのせて巻く。
- 3 蒸し器にクッキングシートを敷いて10～15分蒸すか、油で揚げる。

## ベジタブルカップ 『小麦まんじゅうをアレンジ』

野菜や芋、牛乳、卵が入っている栄養バランスのとれた一品です。不足しがちな野菜がしっかりとれ、乳幼児から高齢者まで楽しめます。ミックスベジタブルで代用しても良いでしょう。さつま芋は、かぼちゃに代えてもおいしく出来ます。

**材料** (6～8個分・作りやすい分量)  
A { 蒸しパンミックス粉 … 200g (2カップ)  
牛乳 … 80cc  
鶏卵 … 1個  
さつま芋 … 1/3本  
人参 … 1/3本  
枝豆 … 40g  
コーン (缶) … 40g (1/3缶位)  
ごま … 適量  
アルミカップ … 6～8個



### 作り方

- 1 さつま芋は1cm角に切り、水にさらす。
- 2 人参は1cm角に切る。
- 3 枝豆は茹でてさやから出す。
- 4 コーンは缶から出しておく。
- 5 (A)を混ぜ合わせたら、野菜を加えてさらに混ぜる。
- 6 カップに流して(8分目位)ごまを少々振り、蒸し器で10～15分位蒸す。



## 古漬チャーハン『古漬をアレンジ』

食べきれずに食卓に残った白菜漬、多少味が変わってしまった古漬を利用して手軽に作れるチャーハンです。子どもの頃お腹の空いた時に、お袋の味として食べたかたも多いのでは…。素朴な昔懐かしい、ふと子どもの頃を思い出させる一品です。じゃこや桜えびなど加えると彩りも良く、味に変化が生まれます。分量はレシピにこだわらず、お好みでご自由にお作りください。

### 材料（4人分）

白菜古漬 … 1/4株  
ご飯 … 4杯分  
白いりごま … 少々  
サラダ油 … 適量  
醤油 … 適量（お好みで…）

### 作り方

- 1 古漬は良く洗い、固くしぼり細かく切る。（固くしぼっておくのがポイント）
- 2 フライパンにサラダ油を熱してご飯を炒める。さらに細かく切った古漬を加えて炒め合わせ、ご飯と古漬の塩加減をみながら、お好みで香り付けの醤油を加える。
- 3 お皿に盛り付け、上からいりごまを振りかける。

# 伝統的な食習慣

## 正月の食事

### 三が日

女性は料理を作らず父親（男性）がお雑煮（料理）を作ってくれた。近所の神社にお参りをして帰ってくると出来ていた。かつお節をかいてだしをとり、具は大根と里芋のみ。七草まで青菜は食べられなかった。

### 煮物

人参、ごぼう、里芋、昆布巻き（人参かごぼう）、きんぴら、さつま芋の羊羹（上に食紅を塗ってきれいに作った）、川魚の煮物として、鮎、鯉、雑魚など焼いて煮た。

### 4日

風邪をひかないようにとろろ芋を食べた。

### 7日 七草粥

1年風邪をひかず健康でいられるように食べた。又、七草を浸した水を爪につけて爪を切る習慣もあった。

### 11日 鏡開き （くらびら）

神棚に上げたものを下げて食べた。

### 14日 繭玉餅

朝、餅をついて、昼頃小さく切って柳の枝に刺し、夕方に神社にお供えに行った。（青・赤など食紅で色をつけて作った）平らにのした四角い繭玉だった。子どもたちが取り合って食べ、子どもたちの楽しみでもあった。

### 15日 小豆粥

小豆粥（お供え餅を割った物を入れる）を食べると、後日ハチに刺されない。残りの粥を18日に食べると、夏に蚊に刺されないという言い伝えがあった。

### 20日 小正月

\*小豆粥を食べた。砂糖をかけて食べた。砂糖は贅沢品だったので楽しみだった。20日正月と言って1日仕事を休んだ。

\*「20日こがし」と言ってへビ除けのため、家の周りに「こがし（きなこ）」をまく。

## お盆の料理

- 8月13日 迎え盆** 団子を作って、仏様をお迎えした。色々な季節の果物、野菜をお供えした。
- 8月14日** 朝… なすの味噌汁・ご飯  
昼… 季節の天ぷら、うどん又はそば、  
十六インゲン（30cm位のインゲン）等
- 8月15日** 小豆ご飯・里芋の味噌汁

## 稲作に関する行事食

- さなぶり（苗ぶり）** 田植えが終わると餅をついてあんころ餅を食べたり、色々な家庭料理を持ち寄って、酒を酌み交わし、無事田植えが済んだことを祝った。
- かまっぱれ** 稲刈りが終わったとき、あんころ餅を食べる。
- こきっぱれ** 稲こき（脱穀）が終わったとき、あんころ餅を食べる。

## お月見

すすき、団子、果物等をお供えするが、お供えしたものは食べない。お供えしたものを食べると、月巡りをしてお嫁に行っても帰ってきてしまうという言い伝えがある。

## 10月22・23日

秋祭り。収穫をお祝いした。

## 家庭料理

- \*家庭で採れたものをその家なりに考えて作った。油揚げ、豆腐は購入していたが、味噌や納豆は自家製だった。
- \*毎月1日、15日は混ぜご飯（かつお節ご飯でもよかった）を食べる習慣があった。
- \*小麦粉を練った団子と野菜を入れた味噌味の「団子汁（すいとん）」を食べた。
- \*菜種から菜種油を絞っていた。
- \*小麦を栽培していたので、米穀店で小麦粉にして使っていた。

## おやつ

### こがし

炒った小麦を石臼ですり、そこに砂糖を加えたものをミゴ（わら）に付けて舐めた。

### 南瓜

唐茄子（とうなす）といって、ふかして食べた。

### もろこし餅

とうもろこし（乾燥）を石臼ですり、粉にして団子に丸め、きな粉やあんこを付けて食べた。

### 焼きびん

小麦粉を水で練り、フライパンで焼く。しそ、みょうがを貼って食べる。

### しんこ

しな米（未成熟米）で餅をつき、丸めてうすく切って焼いて食べる。

### おじや

ご飯を軟らかく煮て、そこに野菜を入れて食べた。

### その他

\*竹の子の皮に梅干し（果肉）を入れて舐める。

\*柿、いちじく、しその実、桑の実、杏、桃、メロン、西瓜、かぶ、榎（まき）の実

\*里芋、じゃがいもをふかして塩、醤油を付けて食べた。

## 保存食

\*大豆を炒って、味噌で味付けしたもの

\*しその実の塩漬け

\*味噌漬け（大根、しょうが、茄子、胡瓜、白瓜）

\*胡瓜の塩漬け

\*梅干し

\*梅酢でみょうが、大根、しょうがなどを赤漬けにして食べた。

\*梅干しで使ったしその葉を乾燥させて、すり鉢ですり、ゆかりを作った。ご飯にかけて食べたり、料理にも使った。

\*里芋の茎（芋がら）は、かんぴょう代わりに使った。

77777777777777777777777777777777

R    â   DCæ

\$B~Cæyyyyyy~·ϕHÁñ±æHÁ\* ]

~·ϕVè>      μ

?é      ϕ      £      ϕGE<sup>-</sup>£

Yq^R~Ð\*Z€    ~·ϕ•¬Æ^ëFœq

77777777777777777777777777777777