

さ り し ま の

のばそう健康寿命

つなごう郷土の食



私達の健康は
私達の手で！

食生活改善推進委員
(ヘルスマイト)
のスローガン



霧島市食生活改善推進員連絡協議会

郷土料理・家庭料理レシピ集もくじ

- ① 押し大豆とへちまの味噌炒め …………… P1
- ② うの花炒め …………… P1
- ③ いり豆腐 …………… P2
- ④ こがやき …………… P2,3
- ⑤ 高野豆腐と椎茸の含め煮 …………… P3
- ⑥ がんもどき …………… P4
- ⑦ 豚肉の南蛮漬け …………… P4
- ⑧ 豚バラと白菜の重ね鍋 …………… P5
- ⑨ ぶり大根 …………… P5
- ⑩ 塩さば入り大根と人参の煮なま酢 … P6
- ⑪ 山芋の落とし揚げ …………… P6
- ⑫ らっきょうのかきあげ …………… P7
- ⑬ ふきのピクルス …………… P7
- ⑭ 山芋の吸い物 …………… P8
- ⑮ 牛乳トーフ …………… P8

計量カップと計量スプーンによる
食品重量表 (単位: g)

計量器	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	1カップ (200ml)
食品名			
水			
食酢	5	15	200
清酒			
食塩	6	18	240
みそ			
しょうゆ	6	18	230
みりん			
牛乳	5	15	210
植物油			
バター	4	12	180
上白糖	3	9	130
小麦粉 (薄力粉)	3	9	110
片栗粉	3	9	130

私たちにとって「**食**べること」は
健康を維持し、活動的に生活するために必要不可欠！
毎日の暮らしに潤いや喜びを与えてくれる
「**食**」を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。



押し大豆とへちまの味噌炒め

材 料	分量 (4人分)
へちま	中1本
押し大豆	30g
厚揚げ	1枚
人参	30g
┌ みそ	35g
A ┤ 砂糖	10g
└ みりん	10ml
油	適量



▲材料



▲フライパンで炒める



▲できあがり

作り方

- ① 押し大豆は、30分位水につけてもどしておく。
- ② へちまは、縦半分に切り5mm位の半月切りにする。
- ③ 人参は、2～3mmの千切りにする。
- ④ 厚揚げは、3mm幅位の短冊切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、①をザルにあげ水気を切ったら、押し大豆を入れよく炒める。
更に②～④を入れ炒め、へちまから水分が出たらAの調味料を入れ、2～3分煮る。

うの花炒め

材 料	分量 (4人分)
おから	200g
かぼちゃ	100g
鶏ひき肉	50g
ニラ	20g
サラダ油	適量
┌ 砂糖	15g
A ┤ みりん	15ml
└ 薄口しょうゆ	30ml
だし汁	100ml
塩	少々



▲材料



▲フライパンで炒める



▲できあがり

作り方

- ① かぼちゃは、小口切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉とかぼちゃを炒める。
- ③ おからを加えて炒め、ニラ、Aの調味料を入れほぐすように良く炒める。

いり豆腐

材 料	分 量 (4人分)
豆腐	1丁
人参	100g
ごぼう	50g
干し椎茸	2枚
きくらげ	2枚
油	適量
「A」 砂糖	10g
「A」 酒	15ml
「L」 しょうゆ	30ml
卵	1個



▲材料



▲炒りあげる



▲できあがり

作り方

- 豆腐は熱湯に入れてゆで、再び煮立ったらザルに布巾を広げた上にとり、湯を切ってから布巾に包んでもみほぐす。
- 人参は千切り、ごぼうは千切りして水に放ちアク抜きしてから水を切る。干し椎茸を水でもどして千切り、きくらげも石づきをとって粗みじん切りに切る。
- 鍋に油を熱して野菜と椎茸、きくらげをよく炒めたらほぐした豆腐入れさらに充分に炒めAの調味料を入れる。
- 卵を溶きほぐして、流し入れ全体に良く混ぜて炒りあげる。

こが焼き①～現代風（ふわっふわ）～



▲材料



▲混ぜ合わせる



▲できあがり

材 料	分 量 (パウンドケーキ型 1個分)
卵	5個
木綿豆腐	1/2丁
はんぺん	1/2枚
砂糖	30g
塩	3g
薄口しょうゆ	少々



▲表面に焦げ目をつける

作り方

- 材料を全部ミキサーにかけて混ぜ合わせる。
- パウンドケーキ型に流し入れて蒸す。
- 蒸し上がったたら、表面に焦げ目をつける。

こが焼き② ～昔ながらの～



▲材料



▲流し箱に入れる



▲できあがり

材 料	分量 (4人分)
卵	7個
┌ 砂糖	45g
├ A 地酒	75ml
└ 塩	3g
油	少々



▲蒸し器で蒸す

作り方

- 卵をわりほぐし、Aの調味料を加えて混ぜる。
- ①をうらごし又はふきんでこす。
- 油をひいた流し箱に流し、蒸し器で20～25分位中火で蒸す。蒸し上がったら、表面に焦げ目をつける。

高野豆腐と椎茸の含め煮

材 料	分量 (4人分)
高野豆腐	4枚
三つ葉	適量
人参	1/2本
干し椎茸	8枚
┌ 水	600ml
├ 戻し汁	200ml
└ だし(素)	5g
A しょうゆ	10ml
┌ 砂糖	6g
├ みりん	20ml
└ 塩	2g



▲できあがり



▲できあがり～高齢者向けに食べやすく～



▲材料



▲弱火で煮含める



▲高齢者向け

作り方

- 干し椎茸、高野豆腐は水に浸けてもどしておく。
- ①の椎茸と高野豆腐は、食べやすい大きさに切り、人参は薄めの短冊切りにする。
- 鍋にAを入れ、材料も全て入れて火にかけ、沸騰したら蓋をして、弱火で10分煮含める。火を止めて自然に冷めるまでおいて味を染み込ませる。

がんもどき

材 料	分量 (4人分)
木綿豆腐	1丁
干しひじき	2g
人参	30g
干し椎茸	10g
だし汁	100ml
A 白だし	10ml
L みりん	3ml
片栗粉	3g
卵	1個
揚げ油	適量



▲材料



▶好みの大きさに丸める



▲できあがり



▶油で揚げる

作り方

- ひじき、椎茸は水でもどし、人参、椎茸は、細めに切る。
- ①をAで煮る。
- 豆腐は大きめのボウルでつぶしこの中につなぎのでん粉と卵、②を入れてよく混ぜ、好みの大きさに丸めて油で揚げる。

豚肉の南蛮漬け

材 料	分量 (4人分)
黒豚こま切れ	200g
片栗粉	適宜
ごま油	適宜
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
ピーマン	2個
A めんつゆ	35ml
すし酢	15ml
水	15ml
L 砂糖	3g
たかのつめ(輪切り)	適量



▲材料



▶フライパンで揚げ焼きにする



▲できあがり



▶野菜と混ぜ合わせる

作り方

- 玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンは千切りにする。
- ボウルに調味料を入れ調味液を作る。
- 調味液に玉ねぎ人参ピーマンを入れ混ぜ合わせたら、ラップしてレンジ(500W)で2分加熱する。
- 豚こまに塩をふり片栗粉をまぶしたら、ごま油を入れてフライパンで揚げ焼きにする。
- 豚こまがカリッとするまで焼いたら、熱いうちにAの調味液に入れて野菜と混ぜ合わせて粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしておく。
- 冷えたら器に盛り付ける。

豚バラと白菜の重ね鍋



▲材料

材 料	分量 (4人分)	
豚ばら(黒豚)	300g	
白菜	1kg	
ねぎ	1本	
生姜	1/4かけ	
A	本だし	15g
	水	1ℓ
	しょうゆ	15ml
	塩	1g



▲鍋に敷き詰め煮る



▲できあがり

作り方

- 白菜は1枚ずつはがして4~5cm幅に切る。
- 白菜と豚肉を交互に重ね、鍋のふちに沿って敷き詰める。
- 調味料を入れ、フタをして煮る。
- 火が通ったらねぎと生姜を混ぜあわせたものを上にのせる。

ぶり大根

材 料	分量 (4人分)	
国分大根	500g	
ブリ	500g	
塩(下処理用)	15g	
だし汁	100ml	
A	砂糖	15g
	みりん	100ml
	しょうゆ	50ml
	酒	100ml
生姜	30g	



▲材料



▲アクを取りのぞき、
中火で煮る



▲できあがり

作り方

- ブリに塩をふり、しばらくおいて熱湯をかけ、サッと洗って水を切る。生臭みのもとになるうろこや血合を丁寧に取りのぞく。
- 大根は乱切りにする。大根は、米のとぎ汁で竹串がやつと通るくらいの固さにゆでる。
- 鍋に下処理したぶりで大根を敷き詰め、上に薄切りにした生姜をちらし、だし汁と調味料を材料がひたひたになる程度に加えて強火にかける、煮立ったらアクを取りのぞき、落とし蓋をして中火で20分程煮る。煮汁をまわしかけながら照りよく仕上げる。

塩さば入り大根と人参の煮なま酢



▲材料

材 料	分量 (4人分)
塩さば(三枚卸)	1枚
国分大根	400g
人参	60g
薄口しょうゆ	15ml
A 酢	30ml
L 砂糖	10g
油	適量



▲さばの身が崩れすぎないように炒める



▲できあがり

作り方

- ① 大根と人参は、千切りにし、塩さばも細く切る。
- ② フライパンに油を熱し、大根、人参をよく炒め、更に塩さばを入れ炒める。
- ③ 調味料を入れて、味が馴染むまで煮る。

山芋の落とし揚げ

材 料	分量 (4人分)
山芋	200g
あおさのり(生)	10g
片栗粉	20g
酒	5ml
塩	2g
揚げ油	適宜



▲材料



▲油で揚げる



▲できあがり

作り方

- ① 山芋は、すり鉢ですりおろし、あおさのり、片栗粉を加えてよくねる。
 - ② 揚げ油で①を一口大ずつスプーンで落とし、きつね色に揚げる。好みに塩をふりかける。
- * つくり芋の長芋や大和芋を使う時は、片栗粉小さじ2～3を加える。

らっきょうのかきあげ



▲材料

材 料	分量 (4人分)
生らっきょう	100g
ちくわ	100g
大葉	10枚
卵	1個
薄力粉	80g
┌ 砂糖	10g
A 塩	3g
└ 水	50~75ml
揚げ油	適量



▲混ぜる



▲揚げる



▲できあがり

作り方

- らっきょうは千切り、ちくわは縦半分になり斜め千切り、大葉は千切りにする。
- 薄力粉に卵とAを加え混ぜ、①の材料を入れて形を整え、油で揚げる。

ふきのピクルス



▲材料

材 料	分量 (作りやすい量)
ふき	200g
┌ 酢	60ml
└ 水	60ml
A 砂糖	15g
└ 塩	3g
昆布 (1cm×5cm)	2枚
赤唐辛子	1本(種をとる)



▲板ずりする



▲調味液を注ぐ



▲できあがり

作り方

- ふきは塩(分量別)をまぶし、板ずりしてやわらかくゆでる。水にとって皮をむき4~5cm長さに切る。太いものは、縦半分になり、水気を拭いてボウルに入れる。
- 鍋にAを煮立て熱いうちに①に注ぎ、そのまま冷ます。2時間ぐらいで漬かる。

山芋の吸い物

材 料	分量 (4人分)
山芋	200g
生椎茸	4枚
三つ葉	適量
出し汁	800ml
┌ 塩	5g
A ┤ 酒	10ml
└ 薄口しょうゆ	10ml



▲材料



▲小分けにしている



▲できあがり

作り方

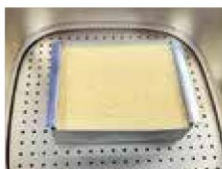
- 山芋は皮をむき酢水に数分つける。
- 出し汁に生椎茸を入れ煮てAで調味する。
- ①の山芋をすり、よく混ぜてねばりが出たらひとちぎりずつ鍋に小分けにして入れる。
- 山芋を入れた椀に③の椎茸を入れて汁をはる。三つ葉や柚子の皮を浮かす。

牛乳トーフ

材 料	分量 (4人分)
牛乳	200ml
┌ 酒	15ml
A ┤ 塩	2g
└ 薄口しょうゆ	3ml
卵	4個
わさび	適宜
しょうゆ	適量



▲材料



▲蒸し器で蒸す



▲できあがり

作り方

- 牛乳を煮立て、Aを加え冷ましておく。
- 卵を溶きほぐして①の牛乳でのばし、流し箱にザルでこして入れ、表面の泡を取りのぞく。
- 蒸気のがった蒸し器に②を入れ、中火で3分、弱火で15分蒸す。
- ③を冷水にとって冷やし適当な大きさに切り、わさび醤油を添える。

あ と が き

私たち霧島市食生活改善推進員連絡協議会は、「私達の健康は、私達の手で ～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに、地域に密着した活動を推進しています。子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動にとりくみ、食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承など健康づくりの活動をすすめています。食べることは生きることの基本です。地域の健康づくりの輪が食生活改善推進員の啓発活動で地域全体に広がることを期待しています。

今回、地元産の食材・家庭に身近にある食材や調味料で簡単にできる家庭料理のレシピを作成しました。活用していただければ幸いです。

霧島市食生活改善推進員連絡協議会会長 川野 幹子



試食のふるまい（市民健康講座）



踊り奉納（豊年まつり）



味噌汁試飲で味覚チェック
（健康福祉まつり）



郷土食展示（健康福祉まつり）

ポリ袋でパッククッキング

私達は、郷土料理や家庭料理だけでなく、災害時の限られた状況下でも衛生的に調理が出来る「パッククッキング」もご紹介しています。

災害が起こると、電気・水道・ガスなどのライフラインが途絶えたり、交通機関が使えなくなったりするため、普段の食料や水の確保が難しくなります。備蓄の必要性を感じていても、実際に食品を十分に備蓄しておくことはなかなか難しいことです。

日頃から家族や地域で楽しみながら防災知識をみんなで共有しましょう！

私達と一緒に楽しく
パッククッキングしてみませんか？



パッククッキング



問い合わせ先



霧島市役所 保健福祉部 健康増進課

TEL.0995-45-5111 <http://www.city.kirishima.jp>