

びんご圏域

わが町のオススメ料理レシピ集



備後府中焼き
マスコットキャラクター
ミンチュー



神石高原四仙人衆
こんにやく仙人 トマト仙人 神石牛仙人 ピオーネ仙人



世羅町
イメージキャラクター
せら坊



三原市
やさだるマン



尾道市
はっさくん おのみっちい



ばらのまち福山
イメージキャラクター
「ローラ」



井原市マスコットキャラクター
でんちゅうくん



笠岡市
カブニくん

広島県

岡山県

神石高原町

世羅町

府中市

井原市

尾道市

福山市

笠岡市

三原市

はじめに

びんご圏域とは

びんご圏域とは、人口は約87万人、面積約2,509km²の広島県三原市・尾道市・福山市（連携中核都市）・府中市・世羅町・神石高原町と岡山県笠岡市・井原市の6市2町で構成されています。圏域南部の市町（三原市・尾道市・福山市・笠岡市）は瀬戸内海に臨み、圏域中部から北部に位置する市町（府中市・世羅町・神石高原町・井原市）は中国山地の美しい自然を後背に擁しています。

地域経済の活性化を始め、都市機能や住民サービス（健康づくり・介護予防・地域おこし等）について連携し、各地域の独自性を活かし取り組んでいます。

各地域の食材や料理を知ろう

おだやかな瀬戸内と山間の豊かな四季折々の自然にめぐまれたこの地域は、豊富な食材の宝庫としてすばらしい環境にあります。

この度、「食」を通して健康づくりの活動をしている各地域のボランティア組織等の方々と一緒に「わが町のオススメ料理レシピ集」を作成しました。食生活も時代の移り変わりとともに、少しずつ変わってきておりますが、このレシピ集をごらんになったみなさまに活用されることで、地産地消、産地認識、郷土料理の伝承など、食からの健康づくりをしていただけたら幸いです。ぜひご家庭でも調理してみてください。

目次

●魅力あふれる備後6市2町を紹介します！・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

●6市2町のオススメレシピ

三原市

- ・鯖とパプリカのエスニック風炒め・・・4
- ・ハニーマスタードドレッシングサラダ・・・4
- ・ツナ焼きコロケ・・・5
- ・カルシウムたっぷりかき揚げ・・・5
- ・ひじきのドライカレー・・・6
- ・トマトと豆腐のスープ・・・6
- ・照り焼きれんこんバーグ・・・7
- ・じゃが芋のガレット・・・7

尾道市

- ・わけぎまん・・・・・・・・・・ 8
- ・しょうゆめし・・・・・・・・・・ 9
- ・青いレモンの串だんご・・・・・・・・ 9
- ・アサリとワケギのぬた・・・・・・・・ 10
- ・たこボール・・・・・・・・・・ 10

福山市

- ・鯛うずみ・・・・・・・・・・ 11
- ・鯛めし・・・・・・・・・・ 12
- ・ほんわか春色スープ・・・・・・・・ 12
- ・くわいごはん・・・・・・・・・・ 13
- ・ちりめんじゃこの佃煮・・・・・・・・ 13
- ・薔薇ぎょうざ・・・・・・・・・・ 14
- ・柿のコンフィチュール・・・・・・・・ 14

府中市

- ・ふちゅミソごんぼうサラダ・・・15
- ・府中野菜の彩りサラダ・・・15
- ・豆腐ハバーグのふちゅミソースかけ・16
- ・相性汁・・・・・・・・・・ 17
- ・府中焼き・・・・・・・・・・ 17

世羅町

- ・アスパラガスのポタージュ・・・・・・・・ 18
- ・アスパラガスの白和え・・・・・・・・ 18
- ・かみかみ大豆いりこ・・・・・・・・ 19
- ・黒大豆ごはん・・・・・・・・・・ 19
- ・とり肉の梨ソースかけ・・・・・・・・ 20

神石高原町

- ・わさび漬・・・・・・・・・・ 21
- ・山うどの酢味噌あえ・・・・・・・・ 21
- ・あかなばの煮付け・・・・・・・・・・ 22
- ・ずいきの団子汁・・・・・・・・・・ 22
- ・こんにゃくの刺身・・・・・・・・・・ 23

笠岡市

- ・茄子餃子・・・・・・・・・・ 24
- ・ミルクコーンスープ・・・・・・・・ 24
- ・茄子春巻き・・・・・・・・・・ 25
- ・茄子のコンポート入りヨーグルト・・・25
- ・ひじきと切干大根のごま酢和え・・・26
- ・コーン団子のみそ汁・・・・・・・・ 26

井原市

- ・ごぼうの肉詰め・・・・・・・・・・ 27
- ・星の郷ごはん・・・・・・・・・・ 27
- ・唐うままん・・・・・・・・・・ 28
- ・与一寿司・・・・・・・・・・ 29

魅力あふれる備後6市2町を紹介します！

各市町の特徴

三原市…島あり，街あり，高原ありの便利なまち

中国・四国地方のほぼ中心に位置しています。交通面では空港，新幹線駅，港などが揃い，交通の便が良いところです。たこの産地であることから，たこのまちとしても有名です。

尾道市…歴史と文化薫る瀬戸内の十字路

瀬戸内を代表する商港都市として発展。サイクリングロード等で有名な自動車道など，多彩な自然，歴史，伝統に育まれ，映画の舞台にもたびたび登場し，観光客など多くの人々が訪れます。



福山市…製造業で栄える備後圏域の中核都市

人口約47万人を擁する備後圏域の中核都市。多くの上場企業を抱える「ものづくりのまち」として発展しています。交通・物流の拠点性も高く，働くにも住むにも便利。鞆の浦や福山城などの歴史・文化的な資源も多くあります。2016年に市制施行100周年を迎えました。

府中市…全国に誇れる地場産品，世界に誇れる企業がずらり

400年の歴史を持つ「府中味噌」をはじめとする地場産品，品質と技術の高さで知られる「府中家具」等の製造業など「ものづくりのまち」として名を馳せています。

世羅町…世羅台地の豊かな恵み！

世羅台地を中心に豊かな自然に囲まれ，農産物の一大生産地です。花や果物の観光農園や農産物直売所が多く，6次産業の先進地でもあります。



神石高原町…大自然に癒される高原リゾート

恵まれた自然環境を活用して農業・畜産業や，リゾート産業が盛ん。紙ヒコーキ・タワー，仙養ヶ原，帝釈峡など大自然を満喫でき，歴史ある史跡や由緒ある神社・仏閣も多く存在します。

笠岡市…自然環境に恵まれた，風光明媚な町

広大な干拓地と風光明媚な諸島を有し，カブトガニの繁殖地としても知られています。漁業では，潮流環境に恵まれ，魚介類の種類も豊富な良漁場があります。

井原市…のどかな里山から魅力を発信

古くから繊維産業が盛んなものづくりに強いまちです。デニムは，世界でも高い評価を得ています。日本三選星名所に選ばれるほど星空の美しい町には，星空公園や天文台もあります。

三原市食生活改善推進員 おすすめメニュー☆

鯖とパプリカの エスニック風炒め

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：159kcal たんぱく質：14.9g 脂質：6.2g 食塩相当量：1.3g

材料(2人分)

鯖	120g
パプリカ(赤)	30g
ピーマン	20g
玉ねぎ	60g
酒	5g
すりおろししょうが	5g
片栗粉	3g
オリーブ油	6g

A	ウスターソース	8g
	トマトケチャップ	8g
	しょうゆ(濃)	8g
	レモン汁	5ml
	チリソース	8g
	一味唐辛子	お好みで



作り方

- 鯖は食べやすい大きさにそぎ切りし、酒としょうがで下味をつけておく。
パプリカとピーマンは小さめの乱切り、玉ねぎはくし型(1cm位)に切る。
- ①の鯖に片栗粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンであまりいじらずカリッと焼く。
両面に焼き色がついたら取り出しておく。
- 同じフライパンで玉ねぎ、ピーマン、パプリカを炒め、鯖を戻してAを回し入れ全体にからめる。
(お好みで唐辛子を!!)

イネ!

鯖と色あざやかな野菜の組み合わせで、
血液サラサラ効果がアップ!
エスニック風な味付が新鮮!

ハニーマスタード ドレッシングサラダ

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：88kcal たんぱく質：1.5g 脂質：2.5g 食塩相当量：0.6g

材料(2人分)

かぼちゃ	40g
さつまい	40g
きゅうり	30g
玉ねぎ	30g
レタス	20g

A	粒入りマスタード	5g
	はちみつ	4g
	ぽん酢しょうゆ	12g
	オリーブ油	4g



作り方

- かぼちゃ、さつまいは1cm位の角切りにして茹でる。(電子レンジでもOK!)
きゅうりは1cm厚さのさいの目切りにする。玉ねぎは、薄切りして水にさらした後、水気を切っておく。レタスは適当な大きさにちぎる。
- Aを合わせて、ハニーマスタードドレッシングを作る。
- レタス以外の①の食材を、②のドレッシングで和える。
- 器にレタスを飾り、③を盛り付ける。

イネ!

粒入りマスタードが
減塩に大活躍!

ツナの焼きコロッケ

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：268kcal たんぱく質：9.8g 脂質：8.9g 食塩相当量：0.8g

材料(2人分)

ツナ缶	40g	塩	0.8g
じゃが芋	200g	こしょう	0.2g
にんじん	20g	小麦粉	適宜
れんこん	20g	サラダ油	4g
玉ねぎ	30g	とろけるチーズ	10g
さやいんげん	12g	レタス	20g
片栗粉	4g	とうもろこし	60g
スキムミルク	6g	花型用にんじん	20g



イネ!

揚げずにサクサク!
ヘルシー焼きコロッケ

作り方

- ① じゃが芋は茹でてつぶす。花型用のにんじんは花型に切り茹でておく。コロッケのにんじんとれんこんはみじん切りにして電子レンジにかける。さやいんげんも茹でてみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにして炒めておく。
- ② ツナは油を切り、じゃが芋、にんじん、れんこん、さやいんげん、玉ねぎ、スキムミルク、片栗粉、塩、こしょうを混ぜ、形を整える。
- ③ 小麦粉をまぶして、フライパンで焼く。
- ④ 焼きあがったら、すぐにとろけるチーズをのせる。
- ⑤ お皿に焼いたコロッケを盛り、レタス、茹でたとうもろこし、花型のにんじんを添える。

カルシウムたっぷり かき揚げ

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：178kcal たんぱく質：7.1g 脂質：3.9g 食塩相当量：0.9g

材料(2人分)

切干大根	20g	薄力粉	36g
青しそ	4g	片栗粉	12g
にんじん	30g	水	50ml
ちりめんじゃこ	24g	揚げ油	8g
		レモン	20g

作り方



- ① 切干大根は水で洗い、10～15分水につけて戻した後、水気を切っておく。
- ② 青しそ、にんじんはせん切りにする。
- ③ ボウルに①②とちりめんじゃこを入れ、薄力粉と片栗粉を全体に混ぜ合わせる。
- ④ ③に水を少量ずつ加えて混ぜる。
- ⑤ ④をスプーンですくい、170℃の揚げ油に落として揚げる。
- ⑥ レモンを切って添える。

イネ!

カルシウムがたっぷり
摂れます。

ひじきのドライカレー

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：387kcal たんぱく質：12.6g 脂質：5.6g 食塩相当量：1.7g

材料(2人分)

精白米	140g	にんにく	2g(1/2個)
コーン(冷凍)	10g	しょうが	6g
とりももひき肉	60g	サラダ油	4g
じゃが芋	80g	カレー粉	2.6g
玉ねぎ	80g	コンソメ	3g
芽ひじき(乾)	6g	塩	2g
ピーマン	20g		
パプリカ(赤)	10g		



イネ!

ひじきを使った変わりドライカレー。栄養豊富なひじきとたっぷりの野菜を使って、炒めるだけの簡単料理です。

作り方

- ① 米は洗い、分量の水を入れ、解凍したコーン2/3の分量を入れて一緒に炊く。残りのコーンは湯通しして、飾り用においておく。
- ② じゃが芋は3mm厚さのいちょう切りにし、固めに茹でる。
- ③ ひじきは水につけ戻しておく。ピーマン、パプリカは種をとり、1cm程度の角切りにする。玉ねぎはあらみじん切りに、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、にんにく、しょうが、玉ねぎ、肉の順に炒める。肉の色が変わったら、じゃが芋、ひじきを入れ炒める。ひじきに火が通ったら、ピーマン、パプリカを入れ、カレー粉、コンソメ、塩を入れ味をつける。
- ⑤ お皿にご飯を盛り、残しておいたコーンを飾る。ドライカレーを盛り付ける。

トマトと豆腐のスープ

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：45kcal たんぱく質：5.5g 脂質：1.0g 食塩相当量：1.0g

材料(2人分)

木綿豆腐	44g	しょうが	8g
チンゲン菜	140g	固形スープの素	1/2個
トマト	1/2個	水	300ml
とり肉	14g	塩	1.2g
きくらげ	少々	こしょう	少々

作り方



- ① 豆腐は水気を切り、食べやすい大きさに切る。チンゲン菜は葉を一枚ずつはがし、軸はそぎ切り、葉はざく切りにする。とり肉はそぎ切りにする。きくらげは水で戻して細切りにする。トマトはくし切りにする。
- ② 鍋に固形スープの素と水を入れて温めて、せん切りにしたしょうが、チンゲン菜、とり肉、きくらげを入れて5分ほど煮る。
- ③ ②にトマト、豆腐を加えてひと煮し、塩、こしょうで味を調える。

イネ!

しょうがを加えることで、身体が温まります。

照り焼きれんこんバーグ

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：228kcal たんぱく質：16.4g 脂質：11.3g 食塩相当量：1.2g

材料(2人分)

とりひき肉	160g	A	酒	4g
れんこん	24g		塩	0.8g
芽ひじき(乾)	2g		片栗粉	4g
長ねぎ	24g	B	酒	15g
ブロッコリー	60g		みりん	9g
トマト	80g		しょうゆ	9g
サラダ油	3g		砂糖	2g



作り方

- ① ひじきは軽く洗いで戻し、水気を切っておく。
- ② れんこんは半分をすりおろし、残りはみじん切りにする。長ねぎはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分け茹でる。トマトはくし形に切る。
- ③ ボウルにひき肉とAを入れよく練る。粘りがでたらひじき、れんこん、長ねぎを加え混ぜる。人数分に分け、小判型に丸める。
- ④ フライパンに油を熱し、③を入れて焼く。焼き色がついたら裏返し、少量の水を加えふたをして弱火で6分焼く。
- ⑤ フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき、混ぜ合わせたBを加え、照りがでるまで煮からめる。
- ⑥ 皿に⑤を盛り付けてたれをかけ、ブロッコリーとトマトを添える。

イネ!

すりおろしたれんこんと、みじん切りにしたれんこんの食感の違いが楽しいハンバーグです。

じゃが芋のガレット

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：37kcal たんぱく質：2.2g 脂質：0.7g 食塩相当量：0.3g

材料(2人分)

じゃが芋	60g	しらす干し	4g
塩	少々	粉チーズ	4g
こしょう	少々	青しそ	1枚

作り方

- ① じゃが芋はせん切りにし、塩・こしょうをふりしんなりするまで置いておく。
(※水にはさらさない)
- ② しらす干しは湯をかける。
- ③ ①としらす干し、粉チーズ、せん切りにした青しそを入れ混ぜる。
- ④ ③をクッキングシートを敷いたフライパンに薄く流し入れ、両面を焼く。

イネ!

軽食にもおすすめ♪



尾道市食生活改善推進員 おすすめメニュー☆

わけぎまん

栄養価(1個分あたり)

エネルギー：279kcal たんぱく質：8.4g 脂質：9.1g 食塩相当量：1.1g

材料(2個分)

【生地】

A	ホットケーキミックス	40g
	小麦粉	35g
	片栗粉	小さじ2
	ベーキングパウダー	小さじ1/6
	サラダ油	小さじ1.5
	水	30ml

【具】

	豚ひき肉	40g
	わけぎ	25g
	干しいたけ	1/2枚
	ゆでたけのこ	15g
B	しょうゆ	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1/2
	塩・こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	小麦粉(打ち粉用)	適量
	クッキングシート	7cm



イネ!

尾道市は日本一のわけぎ産地で、中でも向島町岩子島において最も多く生産されています。ねぎと比べて刺激臭や辛味が少なく、独特の香りと甘みがあり、ぬた・サラダ・炒め物などさまざまな料理に活用できます。

作り方

【生地を作る】

- ① Aが入ったボウルに、水とサラダ油を加えて箸でよく混ぜ、粉っぽさがなくなったら手でこねて、1つにまとめる。

【具を作る】

- ② わけぎは小口切りにする。水でもどした干しいたけとゆでたけのこはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉とBをよく混ぜ合わせる。②と片栗粉・ごま油を加えてさらに混ぜ合わせる。

【生地で具を包み、蒸す】

- ④ ①でできた生地を2等分にし、打ち粉をしたまな板の上で麺棒を使って円形にのばす。
(真ん中は厚めに、周りは薄くのばすのがポイント!)
- ⑤ 生地に具をのせて、ひだを作りながら包む。
- ⑥ 7cm角に切ったクッキングシートに乗せ、蒸し器で10分間蒸す。

しょうゆめし

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：614kcal たんぱく質：20.6g 脂質：14.4g 食塩相当量：2.5g

材料(4人分)

精白米	3合	A	だしの素	少々
とりもも肉	150g		煮干し	適量
ごぼう	65g		昆布	適量
にんじん	50g	B	しょうゆ	50ml
干しいたけ	7g		酒	20ml
油あげ	1枚		みりん	少々



作り方

- ① 米を洗い、ザルに上げ水気を切る。30分以上置いた米を釜に入れ、分量の水を加える。
- ② ごぼうはさがきにし、水につけてアクをとる。
- ③ にんじんはさがきか、5mm幅の薄切りにする。
- ④ とりもも肉は1cm角に、油あげは1cm幅で薄く切る。
- ⑤ 干しいたけは水で戻し、細かく切る。
- ⑥ ①に②～⑤を入れ、Aを入れて炊飯する。
- ⑦ ご飯が炊き上がる直前にBを入れる。
- ⑧ 炊き上がったら10分くらい蒸らし、煮干し・昆布を取り出し、よく混ぜる。

イネ!

しょうゆめしは、村上水軍が戦勝祝いで振舞った海賊めしが原点と伝えられています。しょうゆを炊飯後に加えて蒸らす独自の調理法により、他にない風味とうま味を持った郷土料理です。

青いレモンの串だんご

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：220kcal たんぱく質：2.5g 脂質：0.2g 食塩相当量：0.0g

材料(2人分)

【だんご】		【たれ】	
上新粉	75g	レモン汁	1個分
グラニュー糖	大さじ1	グラニュー糖	25g
すりおろした レモンの皮	1/2個分		
ぬるま湯	50ml		



イネ!

青いレモンの色がきれいな、ライトグリーンのおだんごです。皮の苦みがアクセントのさわやかな味です。

作り方

- ① ポウルに上新粉とグラニュー糖を入れ、ぬるま湯を少しずつ入れて耳たぶくらいのかたさにねる。
- ② 蒸し器を火にかけ、オープンシートを敷いて①の生地を適当にちぎって並べ、15分くらい中～弱火で蒸す。
- ③ 蒸しあがった生地を、水でぬらしたポウルに入れ、オープンシートを指に巻いて手早くつく。この時、すりおろしたレモンの皮を混ぜ合わせ、色が均一になるようにこねる。
- ④ ③の生地を直径2センチくらいの棒状にまとめ、それをさらに2センチの長さに切って、丸い形に整え、串に4個ずつさしていく。
- ⑤ たれは、レモン汁とグラニュー糖を鍋にかけ、15～20分火加減をみながら煮詰めて、少しとろりとしたら火からおろして冷まし、好みの量をだんごにかける。

アサリとワケギのぬた

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：44kcal たんぱく質：2.4g 脂質：0.3g 食塩相当量：0.8g

材料(2人分)

アサリ(むき身)	100g
ワケギ	1束
【酢みそ】	
A { 酢	大さじ1
白みそ	大さじ2
砂糖	小さじ1
洋からし	適量



作り方

- ① アサリは軽く熱湯をくぐらせる。
- ② ワケギは3~4cmくらいの大きさに切り、根元の白い部分と、葉の青い部分に分ける。
- ③ たっぶりの熱湯を用意し、②の白い部分を30秒、さらに青い部分を加えて30秒茹でる。
- ④ Aを混ぜ合わせて酢みそをつくり、洋からしを加える。
- ⑤ ①, ③, ④をしっかり混ぜ合わせる。

イネ!

尾道のアサリは4月から5月が一番おいしくなり、プリプリとした食感が楽しめます。

たこボール

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：345kcal たんぱく質：16.3g 脂質：11.4g 食塩相当量：1.4g

材料(2人分)

たこ(ゆでたもの)	100g	小麦粉	適量
じゃが芋	300g	揚げ油	適量
A { 塩	小さじ1/2~1/4	お好み焼きソース	適量
砂糖	小さじ1	青のり	適量
小麦粉	大さじ2		
クリームチーズ	40g		



作り方

- ① じゃが芋をよく洗い、芽を除いて皮付きのまま茹でる。(竹ぐしがすっと通るまで)
- ② ①を木べらでよくつぶし、Aを加え混ぜる。
- ③ たこを1cm程度のぶつ切りにする。
- ④ ②とクリームチーズを8~10等分にする。
- ⑤ ②でたことクリームチーズを包む(チーズがはみ出さないように)。
- ⑥ ⑤に小麦粉をまぶして170~180℃の油できつね色になるまで2~3分揚げる。

★お好みで、お好み焼きソースと青のりをかけて食べる。

イネ!

見た目はまるでたこ焼きのようですが、じゃが芋の甘み、チーズのこく、たこの食感が一緒になって、思わずたくさん食べられます。おやつにも、おつまみにもどうぞ。

福山市食生活改善推進員 おすすめメニュー☆

鯛うずみ

栄養価(1人分あたり)
エネルギー：461kcal たんぱく質：24.5g 脂質：8.3g 食塩相当量：1.0g

材料(2人分)

鯛	2切れ(1切れ30g)
酒・塩	少々
えび	4尾
里芋	50g
にんじん	50g
A	だし汁 50ml
	みりん 大さじ1/2弱
	しょうゆ(濃) 大さじ1/2弱
干しいたけ	1/2枚
B	しいたけの戻し汁 大さじ1/2
	砂糖 大さじ1弱
	しょうゆ(濃) 少々
厚あげ	100g
きざみのり	少々
ゆず	少々
ご飯	2膳分
C	だし汁 250ml
	酒 大さじ2
	みりん 小さじ1
	しょうゆ(薄) 小さじ1

《だし汁のとり方-2人分-》

鍋に水400mlと昆布7gを入れて火にかける。沸騰前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節10gを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。かつお節が沈み始めたらこす。



作り方

- ① 鯛は酒と塩をふりかけ、焼いておく。
- ② えびは背わたをとり殻ごと茹で、殻をむいておく。
- ③ 里芋、にんじんは皮をむき、5mm程度のいちよう切りにする。
- ④ 鍋に③とAを入れて煮る。煮汁に②をつけておく。
- ⑤ 干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
- ⑥ 鍋に⑤とBを入れて煮る。
- ⑦ 厚あげはサイコロ状に切り、フライパンで焼く。
- ⑧ 鍋にCを入れて火にかけ、たれを作る。
- ⑨ 茶碗に①、④、⑥、⑦を入れ、ご飯をのせて、⑧をかける。
- ⑩ ⑨のご飯のうえにきざみのりと針状に切ったゆずをのせる。

イネ!

ご飯のしたには、
いろいろな食材がかくれています!
次は何がでてくるかな!?
楽しみながらめしあがれ♪

鯛めし

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：396kcal たんぱく質：21.5g 脂質：5.3g 食塩相当量：1.3g

材料(2人分)

精白米	1合	
水	225ml	
鯛	1/2尾	
にんじん	10g	
ごぼう	10g	
A	しょうゆ(薄)	大さじ1/2
	塩	少々
	酒	大さじ1/2
だし昆布	5cm角	
きざみのり	適量	

イネ!

瀬戸内海沿岸に広く伝わる郷土料理です。鯛を丸のまま釜に入れて炊く、豪快な海辺の料理です。この料理は船の上で、船頭さんたちが釣った獲物で、ご飯とおかずを一度に炊いたことにはじまると言われています。



作り方

- ① 鯛はうろこ内臓を取り、きれいに洗っておく。
- ② にんじんはせん切りにし、ごぼうはさがきにして、水に入れアクを抜く。
- ③ 洗った米に水、②、Aを入れ、だし昆布を敷き①をのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら、鯛の身をほぐして混ぜる。
- ⑤ ④を器に盛り、きざみのりをのせる。

ほんわか春色スープ

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：64kcal たんぱく質：3.2g 脂質：3.0g 食塩相当量：0.4g

材料(2人分)

アスパラガス(太めのもの)	1本
玉ねぎ	20g
水	140ml
牛乳	160ml
コンソメ	1.4g
こしょう	少々

作り方

- ① アスパラガス、玉ねぎは、適当な大きさに切って茹でる。
- ② ①がやわらかくなったら、ザルにあげ、あら熱をとる。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移して、水、牛乳を加えて、加熱し、コンソメ、こしょうで味を調える。



くわいごはん

栄養価(1人分あたり)
エネルギー：417kcal たんぱく質：12.6g 脂質：5.9g 食塩相当量：0.7g

材料(2人分)

ご飯	2膳分
くわい	75g
とりもも肉	50g
にんじん	15g
油揚げ	1/2枚
サラダ油	適量
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2



イネ!

くわいは、全国に誇る福山市の特産物です。おせち料理に使われることが一般的ですが、ご飯に入れてもおいしく、ほくほくした食感が楽しめます。

作り方

- ① くわいは洗って一口大に切る。にんじんはちょう切り、油揚げは短冊切り、とり肉は小さく切る。
- ② 熱した鍋に油をひき、①を入れて炒める。
- ③ ひたひたになるまで水を入れ、中火で煮る。煮立ったらAを入れてさらに煮る。
- ④ 煮えたら火を止め、具と煮汁に分ける。
- ⑤ ご飯に④の具を混ぜる。味をみながら煮汁を加えて混ぜる。

ちりめんじゃこの 佃煮

栄養価(100gあたり)
エネルギー：216kcal たんぱく質：19.5g 脂質：4.5g 食塩相当量：3.3g

材料(作りやすい分量)

ちりめんじゃこ	100g	A	しょうゆ(濃)	25ml
かつお節	50g		みりん	50ml
白ごま	25g		酢	50ml
塩昆布	25g		砂糖	50g



作り方

- ① Aを鍋に混ぜ入れて火をつけ、沸騰したら火を止め冷ましておく。
- ② ちりめんじゃこ、かつお節、白ごまをフライパンに入れて火にかけ、こげないように混ぜながら炒り、全体に火が通ったら火を止める。
- ③ ①に②と塩昆布を入れてよく混ぜる。

薔薇ぎょうざ

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：298kcal たんぱく質：13.0g 脂質：g 食塩相当量：0.6g

材料(2人分)

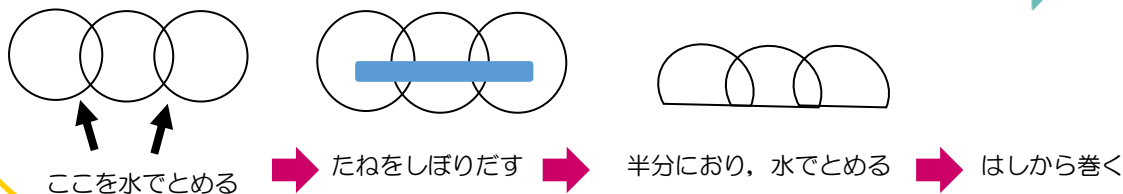
豚ひき肉	80g	サラダ油	4g
白ねぎ	20g	オクラ	4本
ぎょうざの皮	18枚	ぼん酢しょうゆ	10g
A	おろししょうが	2g	
	しょうゆ	2g	
	塩	少々	
	ごま油	1.6g	
	片栗粉	4g	



作り方

- ① 白ねぎはみじん切りにする。
- ② 厚めのビニール袋に豚ひき肉、①、Aを入れてよくもみながら混ぜあわせる。
- ③ りょうざの皮を3枚ならべ、端を1cmほど重ねて水をつけてとめる。
- ④ ②のビニール袋の端を少し切って③のうえにしぼりだす。
- ⑤ ④のうえ側のふちに水をつけてとめ、端から巻いて巻き終わりを水でとめて形を整える。
- ⑥ 熱したフライパンに油をひき、⑤をならべ中火で焼き、焼き色がついたら水を加えてふたをし、7分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦ 火が通ったらふたを開け、水気をとばしたら完成。
- ⑧ お皿に盛りつけ、茹でて半分に切ったオクラを添える。

★薔薇ぎょうざの作り方★



柿のコンフィチュール

栄養価(100gあたり)

エネルギー：135kcal たんぱく質：0.3g 脂質：0.2g 食塩相当量：0.0g

材料(作りやすい分量)

富有柿	1kg
砂糖	300g
クエン酸	2g



作り方

- ① 柿は皮をむいて種をとりのぞき、あらく刻みミキサーにかける。
- ② 鍋に①を入れ、砂糖を半分入れて強火で混ぜながら、10分程度煮る。
- ③ 煮立ってきたら残りの砂糖を加え、さらに10分程度煮詰めて、火を止める直前にクエン酸を入れる。
- ④ 清潔なビンに入れ、保存する。

イイネ!

コンフィチュールはフランス語で「ジャム」のことだよ☆簡単だから作ってみてね。

府中市食生活改善推進員 おすすめメニュー☆

ふちゅミソ ごんぼうサラダ

栄養価(1人分あたり)
エネルギー：186kcal たんぱく質：6.3g 脂質：10.8g 食塩相当量：1.2g

材料(2人分)

ごぼう	1/2本
酢・塩・砂糖	少々
にんじん	30g
きゅうり	20g
ホールコーン缶	20g
ツナ缶	35g

【ふちゅみそマヨソース】

マヨネーズ	大さじ1
砂糖	少々
酢	小さじ1/4
白みそ	4.5g
中みそ	小さじ1/2
こしょう	少々
すりごま	小さじ1

イネ!

食べてミソ♪
府中の子どもによって考えられた
メニューです。



作り方

- ① ささがきにしたごぼうは酢・塩・砂糖を加えて湯がいておく。
- ② にんじんはせん切りにし、茹でておく。きゅうりもせん切りにして、塩もみ(分量外)しておく。
- ③ 【ふちゅみそマヨソース】の材料でソースを作り、①と②、コーン、ツナを混ぜ合わせる。

府中野菜の彩りサラダ

栄養価(1人分あたり)
エネルギー：49kcal たんぱく質：2.3g 脂質：2.4g 食塩相当量：0.6g

材料(2人分)

キャベツ	60g	A	サラダ油	1.6g
だいこん	20g		砂糖	1.6g
ホールコーン缶	10g		酢	5g
ロースハム	20g		塩	0.6g
赤玉ねぎ	20g		こしょう	少々
にんじん	6g			

作り方

- ① キャベツ、だいこん、赤玉ねぎ、にんじんはせん切りにし、コーンと一緒に塩(分量外)を入れ茹でておく。
- ② ロースハムは短冊切りにしてから炒りする。
- ③ ①と②を調味料Aで和える。

イネ!

旬の野菜で作ってみよう。



豆腐ハンバーグの ふちゅみソースかけ

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：245kcal たんぱく質：15.5g 脂質：15.4g 食塩相当量：0.7g

材料(2人分)

		【ソース】	
豚ひき肉	100g	すりおろしりんご	6g
木綿豆腐	150g	酒	1g
玉ねぎ	50g	砂糖	1.6g
小麦粉	8g	中みそ	2g
サラダ油	適量	しょうゆ	2g
塩, こしょう	少々	おろししょうが	0.4g
		おろしにんにく	0.4g
		みりん	2g
		A { 白ごま	1g
		白ねぎ	4g
		ごま油	0.4g
		B { 水	6ml
		片栗粉	0.4g



作り方

- ① 豆腐は水切りしておく。玉ねぎはみじん切りにし、しんなりとなるまで炒める。
- ② ボウルに豆腐をくずしながら入れて、豚ひき肉、玉ねぎ、小麦粉、塩、こしょうを加える。粘りが出るまでよく混ぜ、小判型に丸める。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②を入れて両面焼く。

【ソース】

- ④ 白ねぎはみじん切りにする。
- ⑤ AとB以外のソース材料を合わせて煮る（しょうゆは少し控えて入れ、味を見ながら加える）。様子を見て水（分量外）を加える。
- ⑥ ⑤にAを加えて、再度味を確認する。味が調ったら、Bの水溶性片栗粉を加えてしあげる。
- ⑦ 焼いたハンバーグのうえにソースをかける。

相性汁

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：136kcal たんぱく質：4.8g 脂質：4.9g 食塩相当量：1.6g

材料(2人分)

ベーコン	1枚	ねぎ	1本
にんじん	2.5cm	白みそ	大さじ2
さつまいも	1/4本	牛乳	30ml
玉ねぎ	1/4個	塩	少々
糸こんにゃく	1/4袋	こしょう	少々
		だし汁	300ml

作り方

- ① ベーコンは1cmに切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 糸こんにゃくは3cmに切り、下茹でする。
- ③ ねぎは、小口切りにする。
- ④ ベーコンをから炒りして、にんじんと玉ねぎを入れて、サッと炒め、だし汁を入れる。
- ⑤ ④にさつまいもと糸こんにゃくを加えて火が通ったら白みそと牛乳をよく溶かしながら入れる。味をみながら塩、こしょうを入れる（煮すぎないようにする）。

イネ!

やさしい味です～



府中焼き

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：1079kcal たんぱく質：37.9g 脂質：22.1g 食塩相当量：2.5g

材料(2人分)

小麦粉	200g	けずり粉	適量
水	300ml	豚ひき肉	60g
キャベツ	200g	卵	2個
蒸し中華めん	2玉	お好みソース	適量
天かす	大さじ4	青のり粉	適量

作り方

- ① ホットプレートを熱し、油をひく。お玉の背を使って、生地を中心から外側に回しながら薄くのばす。
- ② 生地にけずり粉をふりかけ、そのうえに細めのせん切りにしたキャベツと天かすをのせる。
- ③ 中華めんを軽くほぐしながら広げてのせ、そのうえに豚ひき肉をのせる。
- ④ つなぎとなる生地を上から薄めにかけていく。
- ⑤ へらを使い、手前に向けてひっくり返す。
- ⑥ へらで押さえながら、形をととのえじっくり焼く（豚ひき肉の油で中華めんがパリパリになる）。
- ⑦ 卵を割り、へらなどで広げていく。半熟のうちに本体をうえにのせる。
- ⑧ 卵が焼けたら、もう一度ひっくり返す。お好みソースを塗り、青のり粉をかけて完成。



世羅町食生活改善推進員
おすすめメニュー☆

アスパラガスの ポタージュ

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：146kcal たんぱく質：6.2g 脂質：6.4g 食塩相当量：1.3g

材料(2人分)

アスパラガス	160g	塩	0.8g
玉ねぎ	20g	ご飯	40g
バター	6g	牛乳	160ml
水	120ml	こしょう	少々
コンソメ	3.4g		



作り方

- ① アスパラガスは3cmに切って、さっと茹でる。
- ② 玉ねぎは薄切りにしてバターで炒め、水とコンソメ、塩を加えて煮る。煮立ったら、アスパラガスとご飯を加えて煮る。
- ③ 柔らかくなったら火を止め、牛乳を加えミキサーにかける。
- ④ 再び火にかけ、こしょうを加え、味を調える。

イネ!

グリーンの色がとても
きれいな栄養たっぷりの
スープです。

アスパラガスの 白和え

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：65kcal たんぱく質：3.8g 脂質：2.7g 食塩相当量：0.7g

材料(2人分)

アスパラガス	120g	A	砂糖	6g (小さじ2)
木綿豆腐	40g		ねりごま	6g (小さじ1強)
にんじん	10g		しょうゆ(薄)	4g (小さじ2/3)
			白みそ	4g (小さじ2/3)
			塩	0.4g

作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をして20分程度おき、十分に水切りをする。
- ② アスパラガスは2cmの斜め切りにして茹で、水気を切る。
にんじんはせん切りにして、茹でておく。
- ③ ボウルに①とAを入れよく混ぜる。
- ④ ③に②を加えて和える。

イネ!

白みその和え衣なので
優しい味わいの1品です。

かみかみ 大豆いりこ

栄養価(1人分あたり)
エネルギー：96kcal たんぱく質：5.7g 脂質：4.0g 食塩相当量：0.3g

材料(作りやすい分量約10人分)

大豆(乾燥) 1カップ(130g)	A	しょうゆ 9g (大さじ1/2)
小麦粉 少々		酒 7.5g (大さじ1/2)
サラダ油 適宜		砂糖 40g (大さじ4)
ちりめんじゃこ 20g		白ごま 16g (大さじ2)



作り方

- ① 大豆は一晩水につけて、水切りする。
- ② ①に小麦粉をまぶし、油で揚げる。
火が通って浮きあがってくるまで強火にし、
以後は弱火でカリカリになるまで揚げる。
- ③ ちりめんじゃここと白ごまを、それぞれ焦がさないようにフライパンで炒る。
- ④ 鍋にAを入れて煮立て、泡立ったら②とちりめんじゃこを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 火からおろす直前に白ごまをふりかけ、混ぜ合わせる。

イネ!

お酒のおつまみに!
子どものおやつに!
みんながパクパク食べ
ちゃう一品です。

黒大豆ごはん

栄養価(1人分あたり)
エネルギー：345kcal たんぱく質：11.1g 脂質：2.9g 食塩相当量：0.7g

材料(2人分)

精白米 160g	しらす干し 14g
黒大豆 20g	青しそ 1g
酒 4g	
塩 0.4g	
水 250ml	

作り方

- ① 米をよく洗い、ザルで水を切る。
- ② 黒大豆を洗い、ふきんで水気をふきとる。フライパンで焦げないように中火で炒め、皮にひびがはいたら取り出す。
- ③ 炊飯器に、米、黒大豆、酒、塩を加え、水を入れて普通のごはんと同じように炊く。
- ④ 炊きあがったご飯に、しらす干しを混ぜ、器に盛り、刻んだ青しそをのせる。

イネ!

ほんのりと黒豆の色が
ついて、見た目もきれい
なご飯です。



とり肉の梨ソースかけ

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：190kcal たんぱく質：12.0g 脂質：11.0g 食塩相当量：1.0g

材料(2人分)

とり肉	70g×2枚	【 梨ソース 】	
塩	少々	梨	50g
こしょう	少々	玉ねぎ	20g
サラダ油	小さじ1	油	小さじ1/4
パセリ	少々	砂糖	大さじ1/4
		しょうゆ(薄)	小さじ1
		酒	大さじ1/2
		水	20ml
		水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① 梨と玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ② とり肉に塩、こしょうをして、フライパンに油を熱し、焼く。(蓋をして蒸し焼きにする) 両面にこんがり焼き色をつけ、肉に火が通ったら取り出す。
- ③ キッチンペーパーで②のフライパンをきれいにし、油を熱して、玉ねぎを炒める。少し透き通ってきたら、梨を加えて炒める。水、酒、砂糖、しょうゆを加え、2～3分弱火で煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ お皿に②のとり肉を盛り付け、③のソースをかけ、パセリをかざる。



イネ!

梨の優しい甘味を感じるソースを使った料理です。

神石高原町 おすすめメニュー☆

わさび漬け

栄養価(1人分あたり)
エネルギー18kcal たんぱく質：1.0g 脂質：0g 食塩相当量：1.3g

材料(作りやすい分量約6人分)

わさびの葉	300g	
A {	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ3

作り方



- ① わさびの葉をきれいに洗ったら4cmくらいに切って水をきり、熱湯をかける。
(すぐにザルにあげて手早く強くふると、だんだん辛味がでてくる)
- ② 水気をきったらザルの中でわさびを押し絞る。
- ③ ボウルにAを合わせ②を入れ、すぐ密封の容器に入れる。
冷蔵庫で一晩おくと食べられる。

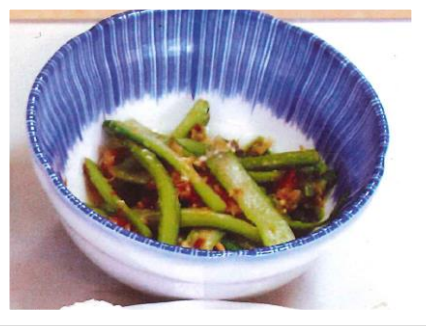
山うどの 酢味噌和え

栄養価(1人分あたり)
エネルギー：38kcal たんぱく質：1.4g 脂質：0.3g 食塩相当量：0.6g

材料(作りやすい分量約5人分)

山うど	200g	
A {	酢	大さじ3
	白みそ	50g
	砂糖	大さじ1

作り方



- ① 山うどは、洗って皮をむく。
- ② 縦に4cmくらいに切り、薄くスライスし、水に5分くらいさらす。
- ③ Aを合わせて、②と和える。

あかなばの煮付け

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：72kcal たんぱく質：2.1g 脂質：3.5g 食塩相当量：1.6g

※あかなば(きのこ)は生で計算

材料(2人分)

あかなばの塩漬け	100g	
A	しょうゆ	大さじ1 1/4
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1/2



作り方

- ① 塩漬けのあかなばは、一晩水に浸けて塩抜きし、半分くらいにさく。(塩漬けしていないあかなばは、茹でて使う。)
- ② フライパンに油を熱しあかなばを炒め、油がまわったところでAを入れ中火にして味付けする。

ずいきの団子汁

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：325kcal たんぱく質：10.4g 脂質：3.7g 食塩相当量：1.8g

材料(2人分)

団子の粉	120g
干した里芋の茎(ずいき)	20g
みそまたはしょうゆ	20g
油あげ	2/5枚
ねぎ	10g
ちくわ	2/5本
大根	60g
だし汁	320ml



作り方

- ① 干した里芋の茎を一晩水に浸けもどしておく。茹でて水にさらし、2cmくらいの長さに切る。
- ② 団子の粉に少しずつ水をいれて耳たぶくらいの柔らかさにこね、小さいお餅のように丸める。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、ずいきとそれぞれの具を切って入れる。煮えたら団子を入れ、浮きあがってきたらみそで味付けし、ひと煮たちさせたらねぎを入れる。

こんにゃくの刺身

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：28kcal たんぱく質：0.8g 脂質：0.4g 食塩相当量：0.7g

材料(2人分)

丸こんにゃく 1個

【つけだれ】

酢 20ml
みそ 12g
砂糖 大さじ3/5

ゆず 適宜

青味 適宜



作り方

- ① こんにゃくを湯煮をしてアクを抜く。
- ② 縦3cm, 横4cmくらいの食べやすい大きさでできるだけ薄くスライスする。
- ③ 【つけだれ】の調味料をよく混ぜ合わせる。
- ④ 大皿に形よく盛り付け, せん切りしたゆず, 青味を飾る。

イネ!

辛子酢みそで食べても
おいしいよ♪

笠岡市栄養委員 おすすめメニュー☆

茄子餃子

栄養価(1人分あたり)
エネルギー：154kcal たんぱく質：12.4g 脂質：6.3g 食塩相当量：1.0g

材料(2人分)

茄子	140g	片栗粉	2g	
とりひき肉	100g	サラダ油	3g	
キャベツ	40g	B {	しょうゆ	6g
玉ねぎ	40g		ごま油	1g
しょうが	2g		ズッキーニ	40g
片栗粉	8g		ミニトマト	4個
しょうゆ	2g			
こしょう	少々			



作り方

- ① 茄子のへたの部分を取り、縦に2~3mm厚さにスライスし、塩水につけてアクを抜いておく。
キャベツと玉ねぎは、みじん切りにする。
しょうがはすりおろす。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。
- ② Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ ①の茄子は、形をくずさないように軽く水気を絞り、片面に片栗粉を薄くふる。
ふった面に②をおき、茄子が割れないように半分に折りたたみ、軽く押さえて開かないようにする。
- ④ 油を熱したフライパンに、③を並べ、ふたをして蒸し焼きにする(多かったら2回に分けて焼く)。途中で裏返し、中身に火が通れば皿に盛る。
- ⑤ ④のフライパンに①のズッキーニを入れ、炒める。火が通ったら、洗っておいたミニトマトと一緒に盛り付ける。
- ⑥ Bの調味料を混ぜ合わせてタレを作り添える。

イネ!

笠岡で多く取れる旬の茄子を、餃子の皮に見立てたメニューです。餃子の中身には、笠岡湾干拓地で多く栽培・収穫されているキャベツや玉ねぎなどの野菜をたっぷり使い、ヘルシーに仕上げています。

ミルクコーンスープ

栄養価(1人分あたり)
エネルギー：86kcal たんぱく質：4.8g 脂質：4.0g 食塩相当量：1.0g

材料(2人分)

とうもろこし(実)	30g	わかめ(乾)	2g
玉ねぎ	40g	卵	2/3個
水	200ml	牛乳	80ml
コンソメ	小さじ1強	こしょう	少々

作り方

- ① とうもろこしは実をはずす。玉ねぎはせん切りにする。
- ② 鍋に①と分量の水、コンソメを加えて中火にかける。野菜が煮えたらわかめを加え、溶き卵を回し入れる。
- ③ 卵に火が通ったら牛乳を加えて、最後にこしょうで味を調える。



茄子春巻き

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：130kcal たんぱく質：7.5g 脂質：3.4g 食塩相当量：0.5g

材料(2人分)

春巻きの皮	2枚	B	片栗粉	6g
茄子	50g		水	10ml
とりひき肉	50g		サラダ油	2g
A	キャベツ	20g	ケチャップ	大さじ1
	玉ねぎ	20g	ミニトマト	4個
	しょうが	1g		
	しょうゆ	2g		
	こしょう	少々		



作り方

- ① 茄子はへたの部分を切り、1センチ角に切る。
キャベツと玉ねぎは、みじん切りにする。しょうがは、すりおろす。
- ② Aの材料をすべて鍋に入れ、炒める。火が通ったらBの水溶性片栗粉を回し入れ、とろみをつけて火からおろして冷ましておく。
- ③ 春巻きの皮をひし形になるように1枚ひろげ、2等分した②の具を真ん中より少し手前におく。手前から両端を折りこみ、巻いていく。
- ④ 油を熱したフライパンに③を並べ、蓋をして蒸し焼きにする。途中で裏返し、こんがりとした表面に色が付いたら皿にとる。
- ⑤ ④を半分に切り、洗っておいたミニトマトと一緒に盛り合わせ、ケチャップを添える。

茄子のコンポート入りヨーグルト

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：70kcal たんぱく質：2.6g 脂質：1.9g 食塩相当量：0.1g

材料(2人分)

茄子	80g	A	砂糖	小さじ4
水	40ml		レモン汁	小さじ2/3
プレーンヨーグルト	120g			

イネ!

茄子をコンポートに
しました♪
デザートにどうぞ!



作り方

- ① 茄子は皮をむく。(※皮はとっておく) 中の白い部分は1cm角に切って水にさらす。
- ② 鍋に分量の水と茄子の皮を加え火をかけ、むらさき色がついたら皮を取り出す。
- ③ ②で水気を切った茄子とAを加えて、中火で煮る。
- ④ ③の水気が無くなったら火からおろし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器にプレーンヨーグルトを盛り、茄子を添える。

ひじきと切干大根のごま酢和え

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：98kcal たんぱく質：4.7g 脂質：4.0g 食塩相当量：1.0g

材料(2人分)

卵	20g	A	酢	9g
ツナ缶(油漬け)	22g		砂糖	6g
ひじき(乾)	3.2g		しょうゆ	9g
切干大根	16g		すりごま	2g
にんじん	16g		練りからし	2g
アスパラガス	40g			



イネ!

ひじきや切干大根などの乾物は、カルシウムや食物繊維が豊富な食材です。卵とツナの旨みも加わり、夏でもさっぱりと食べられます。

作り方

- ① ツナ缶を汁ごとボウルに入れ、卵を加えて混ぜ合わせておく。
- ② フライパンを熱し、①を入れて炒り卵を作る。
- ③ 切干大根は水で戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。ひじきは水に戻しておく。にんじんはせん切りにする。アスパラガスは、茎の方の皮を皮むき器で少しそいで、斜めうす切りにする。
- ④ ③を好みの固さに茹でる。粗熱がとれたら、使い捨て手袋で水気をしっかり絞る。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせ、②④を加えて和える。

コーン団子のみそ汁

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：75kcal たんぱく質：2.7g 脂質：0.7g 食塩相当量：1.1g

材料(2人分)

レタス	60g	だし汁A	大1
玉ねぎ	40g	だし汁B	300ml
とうもろこし(実)	20g	みそ	15g
白玉粉	20g		

イネ!

加熱しても食感が残りやすい「レタス」のみそ汁にたっぷり入れています。



作り方

- ① レタスと玉ねぎはせん切りにする。とうもろこしは実をはずす。
- ② ボウルに白玉粉を入れ、だし汁Aを少しずつ加え耳たぶくらいの固さにこねる。さらに①のとうもろこしを加えて1人2~3個ずつに丸めておく。
- ③ だし汁Bを沸かし、たまねぎをサッと煮て、②の団子を加える。団子が浮いてきたら、レタスを加えて火を通し、みそを溶かし入れる。

井原市栄養委員 おすすめメニュー☆

ごぼうの肉詰め

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：123kcal たんぱく質：6.5g 脂質：3.6g 食塩相当量：1.9g

材料(2人分)

ごぼう(太いもの)	10cm	片栗粉	大さじ1
鶏ひき肉	60g	塩	少々
にんじん	12g	〔だし汁 160ml 砂糖 大さじ1 しょうゆ(濃) 大さじ1強 みりん 小さじ2強〕	
さやいんげん	1本		



作り方

- ① ごぼうは洗って、3cmの長さになり、水に放してアクを抜き、たっぷりのお湯で茹でる。
- ② ごぼうが柔らかくなったら、取り出して冷まし、竹ぐしをごぼうの層の分かれ目に入れてまわし、中心部分をくりぬく。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、にんじんのみじん切り、さやいんげんのみじん切り、片栗粉、塩少々を入れてよく練り混ぜる。
- ④ ごぼうの中に、③のひき肉を詰める。
- ⑤ 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて煮立て、④を入れて中火でゆっくり煮含める。
- ⑥ ひき肉に火が通ったら器に盛る。

星の郷ごはん

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：425kcal たんぱく質：16.2g 脂質：9.8g 食塩相当量：1.1g

材料(2人分)

米	1合	大根葉	40g
水		〔塩 少々 みりん 少々〕	
黒豆	40g		
プロセスチーズ	40g		

作り方

- ① 米は洗って、普通に水加減をして炊く。
- ② 豆は洗って水に浸し、柔らかく茹でてザルにあげておく。
- ③ プロセスチーズは1cm角に切っておく。
- ④ 大根葉は色よく茹でて水にとり、絞って細かくきざむ。フライパンでカラ煎りして水分をとばし、塩とみりんで調味する。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、黒豆、大根葉を混ぜ、粗熱が取れたらチーズを混ぜる。



唐うままん

栄養価(1個あたり)

エネルギー：187kcal たんぱく質：5.1g 脂質：3.0g 食塩相当量：0.9g

材料(約30個分)

【パン皮生地】

強力粉	300g	砂糖	27g
薄力粉	600g	コンデンスミルク	45g
ベーキングパウダー	18g	ラード	27g
ドライイースト	22.5g	打粉(薄力粉)	適量
ぬるま湯	450ml		

【具材】

豚肉	200g	A	砂糖	90g
ごぼう	500g		しょうゆ(薄)	大さじ3
にんじん	200g		酒	大さじ3
玉ねぎ	500g		塩	大さじ1
			ごま油	大さじ1
			片栗粉	30g



イネ!

「唐うまのに入った蒸しまん」
＝「唐うままん」

《唐うま(唐馬)とは?》

井原市芳井町は明治ごぼうが特産品で
地元では昔から「きんぴらごぼう」の事
を「唐うま」と呼んでいます。

作り方

<パン皮生地>

- ① 強力粉, 薄力粉, ベーキングパウダーを合わせ, ふるっておく。
- ② ぬるま湯(50℃以下)にドライイーストを混ぜ, 砂糖, コンデンスミルク, ラードを入れて溶かす。
- ③ ボウルに①を入れ, ②を少しずつ入れてこねる。
- ④ 打粉をふった台に③を出し, 100回程度こねる。
- ⑤ ボウルに④を入れ, ラップをかけて室温に30~40分おいておく。
- ⑥ 再び打粉をした台に⑤を出し, 直径3~4cmの棒状にして30等分に切る。生地が切れたら, 乾燥を防ぐためにぬれ布巾をかけておく。
- ⑦ めん棒を使って, 真ん中は厚く, 外側は薄くなるように直径10cm程度に伸ばす。

<具材>

- ⑧ 豚肉は細かく切る。ごぼうは皮をむき, ささがきにして, 水にさらしておく。にんじんは細切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ⑨ フライパンを熱し, ごま油をひいて⑧を炒める(豚肉, ごぼうから炒める)。野菜がしんなりしたら, フライパンから煮汁を少し取って冷まし, 片栗粉を混ぜておく。具材に火が通ったらAを加える。片栗粉でとろみをつけ, 30等分する。

<成形>

- ⑩ パン皮生地に具材を包み, 形を整える。
- ⑪ 沸騰した蒸し器に入れ, 強火で15分蒸したら完成。

与一寿司

栄養価(1人分あたり)

エネルギー：421kcal たんぱく質：12.4g 脂質：4.5g 食塩相当量：2.3g

材料 (2人分)

	精白米	1合			
	昆布	4cm			
	酒	小さじ1強			
A	砂糖	大さじ1			
	酢	20ml			
	塩	少々			
	鶏ささみ	25g			
	酒	小さじ1/2		干しいたけ	1枚
	塩	少々		D	しいたけのもどし汁
B	酢	小さじ2			
	砂糖	小さじ1		しょうゆ(濃)	小さじ1弱
	食紅	少々		卵	1個
	ごぼう	30g		砂糖	小さじ1強
	にんじん	30g		塩	少々
C	だし汁	30ml		さやいんげん	1本
	砂糖	小さじ1弱		ぶどう	80g(約5粒)
	しょうゆ(濃)	小さじ1弱		白ごま	小さじ1強
	みりん	小さじ1/2弱		紅生姜	少々



イネ!

井原は那須与一の菩提寺があり、与一は弓の名人であったことから、寿司の上の飾りに、矢羽れんこんなどを置き、与一寿司と名づけられました。

作り方

- ① ぶどうジュースをつくる。ぶどうは房をばらして、流水でよく洗い、鍋に入れて少しつぶして弱火にかけて煮る(水、砂糖は入れない)。ジュースが出たら、裏ごし(ざるでもよい)を通してこす(絞らない)。
- ② 米は洗って、水加減をしてぶどうジュースの分量の水を引いて浸しておく。
- ③ ②に①のぶどうジュースと昆布、酒を加え、ご飯を炊く。
- ④ 合わせ酢をつくる。鍋にAを入れて、砂糖を煮とかしておく。
- ⑤ 鶏ささみは筋を取って、酒、塩をふって茹でる(電子レンジで1分程度加熱してもよい)。冷めたら細かく裂く。Bで甘酢を作り食紅をとかし、ささみを浸しておく。
- ⑥ ごぼうは皮を取って、さがきにする。水に放してアクを抜く。にんじんは2cm長さのせん切りにする。
- ⑦ 鍋に⑥、Cを入れ煮る。野菜が煮えたら汁気をきっておく。
- ⑧ 干しいたけは水でもどし、もどし汁で煮て、Dを加えて煮含める。冷めてからせん切りにする。
- ⑨ 卵は割りほぐし、砂糖、塩を混ぜ合わせて薄く焼き、錦糸卵をつくる。
- ⑩ さやいんげんは塩茹でし、斜め薄切りにしておく。
- ⑪ ご飯に④を合わせ、具(ごぼう、にんじん、しいたけ、白ごま)を混ぜ合わせる。
- ⑫ 器に⑪を盛り、⑤のささみ、⑨の錦糸卵、⑩のさやいんげん、紅生姜を飾る。

備後6市2町で生まれる主な農林水産物を紹介します！



びんご圏域 わが町のオススメ料理レシピ集
発行：びんご圏域地域活性化戦略会議研究部会
「健康ワーキング部会3」事務局 福山市保健所健康推進課
(TEL：084-928-3421)
発行日：2019年(平成31年)3月