

伝えたい残したい

# ひろしま県の味料理集

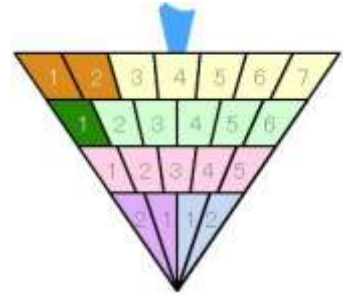


平成22年3月  
ひろしま食育・健康づくり実行委員会

## 安芸太田町



食事バランスガイドでは



## 山の柿めし

### 【材料 (3 人分)】

柿の葉…18 枚	山菜の水煮…70g
柿ピューレ…1 カップ	しめじ…1 パック
うるち米…1 カップ	塩…大さじ 1/2
もち米…1 カップ	白いりごま…大さじ 1 杯半

### 【作り方】

- ① もち米とうるち米は、炊く 30 分前に合わせてとぎ、ざるにあげておく。
- ② 柿の葉はきれいに洗って拭いておく。
- ③ しめじは石づきを取って小房に分け短く切る。
- ④ 山菜の水煮はざるに広げ、熱湯をまわしかけ、1.5cm 長さに切る。
- ⑤ ①の米を炊飯器の内釜に移し、柿ピューレを入れ、全体にからめるように混ぜる。③④と塩を入れ炊く。
- ⑥ 炊き上がったら白いりごまをふり、充分に蒸らす。
- ⑦ 一口大に握り、柿の葉でくるむ。

### 《料理のポイント》

魚や油揚げ、昆布を使うと柿の味が負けてしまいます。

### 《特徴》

使用している柿は、安芸太田町特産の<sup>ぎおんぼうがき</sup>祇園坊柿を使用します。

<sup>ぎおんぼうがき</sup>祇園坊柿は、西条柿より一回り大きく、この柿のさっぱりとした味を生かした郷土料理です。

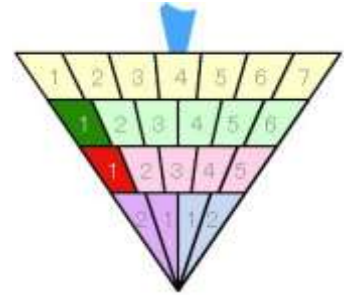
### 栄養成分 (1 人分)

エネルギー 328kcal, たんぱく質 6.8g, 脂質 3.5g, 炭水化物 67.8g, 塩分 1.8g

# 安芸高田市



食事バランスガイドでは



## ちしゃもみ

### 【材料（4人分）】

ちしゃ…300g	調味料	砂糖 …大さじ1
塩さば…80g		酢 …大さじ2
塩 …少々		しょう油…小さじ1

### 【作り方】

- ① ちしゃは、食べやすい大きさに手でちぎる。それを塩でもみ水洗いし、絞る。
- ② 塩さばを焼いて身をほぐし冷ます。
- ③ ①と②を混ぜた調味料で和える。

### 《料理のポイント》

ちしゃは、サニーレタスに似た野菜で、アクが強く包丁で切ると切り口が褐変<sup>かっぺん</sup>するため、手でちぎります。

### 《特徴》

初夏に収穫されるちしゃを使用したこの料理は、田植え時等、多忙な時に簡単に作れる郷土料理です。

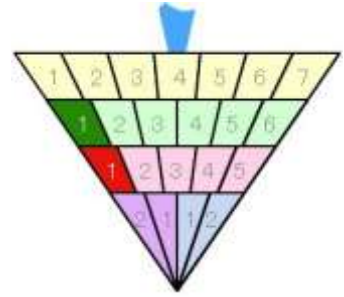
### 栄養成分（1人分）

エネルギー83kcal, たんぱく質 6.4g, 脂質 3.9g, 炭水化物 5.3g, 塩分 0.6g

## 安芸高田市



食事バランスガイドでは



# ほうれん草とこんにゃくの白和え

### 【材料(4人分)】

ほうれんそう…200g 木綿豆腐…1丁 にんじん…60g こんにゃく…120g

A (砂糖 …大さじ1  
しょう油…大さじ1)

調味料

(砂糖 …大さじ1  
酒 …大さじ1  
塩 …小さじ1  
しょう油…小さじ  
すりゴマ…大さじ2)

### 【作り方】

- ① ほうれんそうはゆでて 3cm の幅に切る。にんじん・こんにゃくは、3cm の短冊切りにしゆでる。
- ② 鍋にAと①を入れて味を含ませ、火を止めて冷ましておく。
- ③ 豆腐は熱湯にくぐらせ、キッチンペーパーでくるみ、軽くしぼって水気をきった後すり鉢ですりつぶし、調味料を入れる。
- ④ ②の汁気を絞り、③を加えて和える。

### 《料理のポイント》

手作り豆腐を使うと良い香りがします。

### 《特産品》

地域の特産品の、ほうれん草を使用した料理です。

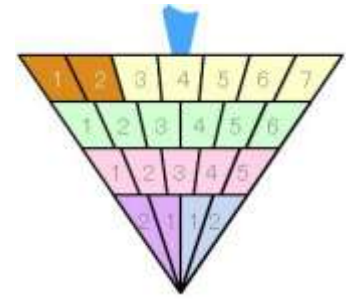
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー153kcal, たんぱく質 9.2g, 脂質 6.9g, 炭水化物 14.2g, 塩分 2.1g

# 安芸高田市



食事バランスガイドでは



## 押し寿司

### 【材料（4人分）】

米…3カップ

水…3カップ強

出し昆布…10cm角1枚

酒…少々

煮豆（うずら豆）…適量

合わせ酢

酢 …大さじ1

砂糖…大さじ1

塩 …小さじ2と1/2

（上へのせる具）

かまぼこ

薄焼き卵

にんじんの葉

黒ゴマ

適量

### 【作り方】

- ① 米は洗い、水・昆布・酒を加え20分ほど置き炊いて10分蒸らす。合わせ酢を混ぜて寿司飯を作る。
- ② 寿司箱（型抜き・松竹梅などの型抜き）に寿司飯を半量入れ、中心に煮豆を入れてその上に寿司飯を入れる。
- ③ ②の上にかまぼこ（いちょう切り）・薄焼き卵（ひし形に切る）・にんじんの葉をのせて押し出す。出来上がりに黒ごまを飾る。

### 《いわれ》

お祭り、節句、お誕生日等には、松竹梅の型で押し寿司を作っています。お誕生日には中に豆を入れてマメに大きくなるようにと思いを込めて作ったものです。

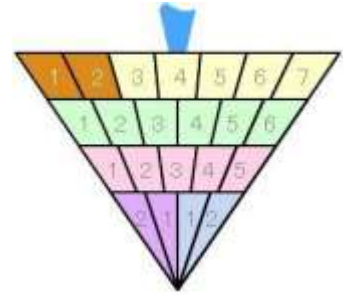
栄養成分（1人分）

エネルギー455kcal, たんぱく質7.2g, 脂質1.1g, 炭水化物100.0g, 塩分3.1g

## 安芸高田市



食事バランスガイドでは



### たうえ 田植むすび

#### 【材料（4人分）】

米…3 カップ

煮豆（うずら）…適量

塩…小さじ1

塩吹こんぶ…適量

きな粉…適量

#### 【作り方】

- ① 米を炊き、炊き上がったら塩をふって味をつける。
- ② 中に塩吹こんぶを入れたものと、煮豆を入れた2種類の丸型のむすびをつくる。
- ③ バットにきな粉を広げて②にきな粉をまぶす。

#### 《いわれ》

田植えの食事のときの一品として必ず作っていたのが、まん丸いむすび。植え付けをした苗が秋には丸々実る様にと思いをこめて丸いむすびを食べたものです。

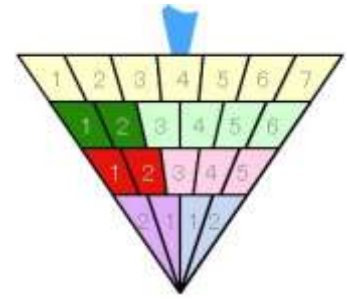
#### 栄養成分（1人分）

エネルギー473kcal, たんぱく質 12.5g, 脂質 4.0g, 炭水化物 95.0g, 塩分 2.2g

# 安芸高田市



食事バランスガイドでは



## はっ 八 寸

### 【材料（4人分）】

鶏もも肉…200g	れんこん…100g	にんじん 50g	
干しいたけ…3枚	こんにやく…50g	さといも…3個	
ごぼう…30g	厚揚げ…50g	きぬさや…8枚	水…400cc
油…少々			
		調味料	{ しょう油…40cc
			{ 酒 …大さじ3
			{ 砂糖 …大さじ2
			{ みりん …大さじ3

### 【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り酒をふる。干しいたけは水で戻し、れんこんとともにイチョウ型に切る。こんにやくは乱切りにして茹でる。ごぼうは乱切りにし、水にさらしてあく抜きする。人参は乱切りする。さといもは一口大に切り、したゆでてぬめりを取る。厚揚げは熱湯にさっとくぐらせ油抜きし、一口大に切る。きぬさやは塩ゆでてしておく。
- ② 鍋に油を熱し①の材料を炒める。水と調味料を入れて最初は強火で煮る。煮たったら中火にし、あくを取り煮含める。最後にきぬさを散らす。

### 《いわれ》

お祭り、<sup>けいじ</sup>慶事等でお客様のおもてなしの一品として作る煮物です。  
いろいろな材料をあわせて煮含めたものを直径が八寸の器に盛ったことから「八寸」といわれるようになりました。

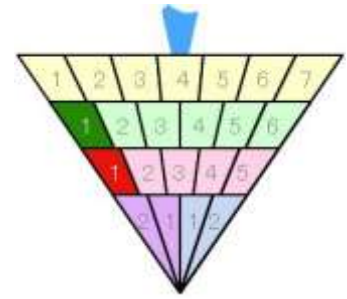
### 栄養成分（1人分）

エネルギー230kcal, たんぱく質 15.0g, 脂質 5.0g, 炭水化物 30.0g, 塩分 1.6g

# 江田島市



食事バランスガイドでは



## めんぱちの南蛮漬け

### 【材料（4人分）】

めんぱち（テンジクダイ）…350g  
小麦粉 …適量  
たまねぎ…50g  
ピーマン…30g  
サラダ油…適量

A

砂糖 …100g  
酢 …300ml  
みりん …大さじ1  
酒 …大さじ1  
しょう油…小さじ2

### 【作り方】

- ① めんぱち（テンジクダイ）の頭とうろこと内臓を取り除き、きれいに洗って水気をきる。
- ② たまねぎ，ピーマンをせん切りにする。
- ③ 鍋に砂糖，酢，みりん，酒，しょう油を合わせて一煮立ちさせてAの漬け酢を作る。
- ④ ①に小麦粉をまぶして180℃の油でからりと揚げ，熱いうちに③に野菜と一緒に漬け込む。

### 《料理のポイント》

野菜はにんじん，青ピーマンなど入れると彩りもきれいです。

揚げためんぱち（テンジクダイ）は骨ごと食べられます。

出来上り後，一晩冷蔵庫で冷やしたら，さらにおいしくなり，暑い夏でもあっさりと食べられます。

### 《特産品》

めんぱちとは，テンジクダイの地方名で，夏に江田島市近海で獲れる3～5cm位の小型の魚で，地元の魚を使った郷土料理です。

### 栄養成分（1人分）

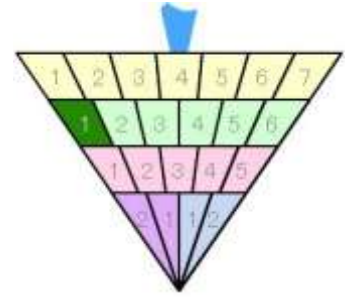
エネルギー269kcal，たんぱく質12.5g，脂質5.2g，炭水化物39.1g，塩分0.4g



# 江田島市



食事バランスガイドでは



## きゅうりのきゅうちゃん漬け

### 【材料 (4人分)】

きゅうり…100g

白ごま…大さじ1

しょうが・鷹<sup>たか</sup>の爪各少々

A {  
みりん …大さじ1強  
酢 …小さじ1  
しょう油…大さじ2/3

### 【作り方】

① きゅうりは丸のまま湯につけて、さます。これを3回繰り返す。

② ①を2～3mmの輪切りにしてかたくしぼる。

③ A を合わせたものを煮て沸騰したら②を加えて一煮たちさせる。最後に白ごま、しょうがのせん切り、鷹<sup>たか</sup>の爪を加えて混ぜ合わせ、漬け込む。

### 《料理のポイント》

好みでしょうがや鷹<sup>たか</sup>の爪の量は加減してください。

### 《いわれ》

江田島市江田島町では、ハウスできゅうりを1年中作っています。市場に出せない曲がったり、形のそろっていないきゅうりで作るようになった漬物です。

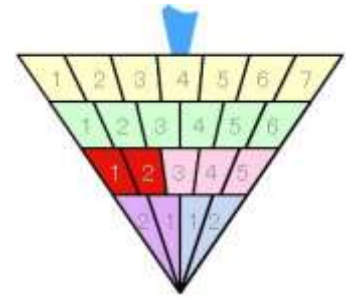
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー32kcal, たんぱく質 1g, 脂質 1.3g, 炭水化物 3.6g, 塩分 0.5g

# 江田島市



食事バランスガイドでは



## もぐり飯

### 【材料 (4人分)】

米…2カップ	えび(皮をむいて背わたをとったもの)…100g	油あげ…1/2枚	
たけのこ…50g	ごぼう…40g	こんにやく…40g	にんじん…20g
干しいたけ…2枚	いんげん…20g	だし汁…150ml	砂糖…大さじ1
酒…大さじ1	しょう油…大さじ1	塩…小さじ1/4	

### 【作り方】

- ① 米はといで少しかために炊く。
- ② えびは皮をむいて背わたを取り、食べやすい大きさに切る。油あげは薄切りにする。
- ③ 干しいたけは水で戻してせん切りにする。(戻した水は出し汁に使うので捨てない) 切り干しいたけは水で戻してざく切りにする。こんにやくはゆでて細切りにする。
- ④ ごぼうはさがきにし、にんじん、たけのこはせん切りにする。いんげんはゆでて斜め切りにする。
- ⑤ 鍋にしいたけの戻し汁と出し汁、②、③、ごぼう、にんじん、たけのこを入れて煮る。砂糖、酒、しょう油を加えて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。いんげんを混ぜる。
- ⑥ 寿司おけにご飯と⑤を入れて、塩をさっくり混ぜ、器に盛る。

### 《料理のポイント》

具材の大きさを揃えると見た目もきれいです。  
干しいたけの戻し汁は捨てず、だし汁と併せて使います。

### 《いわれ》

もぐり飯は、もぶり飯ともいい、いろいろな食材をご飯に混ぜもぐらせることが由来です。  
正月やお盆の来客時にふるまわれる、郷土料理です。

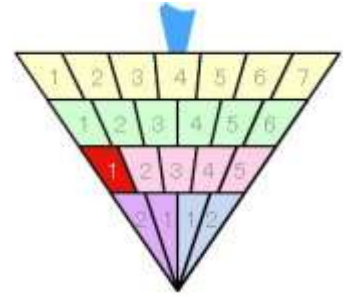
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー329kcal, たんぱく質 10.2g, 脂質 18g, 炭水化物 64g, 塩分 1.2g

## 江田島市



食事バランスガイドでは



## もろっこ豆のごま和え

### 【材料（4人分）】

もろっこ豆…200 g  
にんじん…20g  
白ごま…大さじ1強

だし汁…大さじ2  
しょう油…小さじ2  
砂糖…小さじ1

### 【作り方】

- ① もろっこ豆はゆでて斜め切り、にんじんはせん切りにしてゆでる。
- ② 白ごまはかるく炒ってすり鉢ですり、だし汁、しょう油、砂糖を加えてよく混ぜ、①を加えさっくり混ぜる。

#### 《料理のポイント》

野菜から水がでるので食べる直前に和えるほうが水っぽくならずおいしくいただけます。

もろっこ豆はインゲンの仲間ですが身がやわらかくて食べやすくごま和えのほかにてんぷら、煮物などおいしくいただけます。

#### 《料理のポイント》

モロッコインゲン<sup>モロ</sup>は、インゲン豆の品種のひとつで、鞘<sup>さや</sup>の長いのが特徴です。

一年に3度<sup>しゅうかく</sup>収穫できることから「三度豆」と呼ばれます。

ゆでると柔らかく、甘みがあります

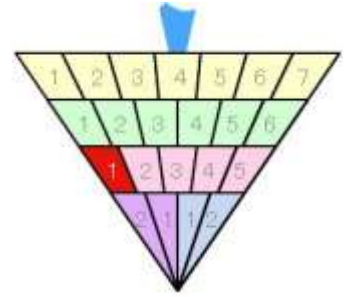
### 栄養成分（1人分）

エネルギー38kcal, たんぱく質 1.8g, 脂質 2g, 炭水化物 4.2g, 塩分 0.4g

## 江田島市



食事バランスガイドでは



### かき 牡蠣のグラタン

#### 【材料（4人分）】

殻付き粒がき…4個 酒…適量  
小麦粉…大さじ2 バター…20g 牛乳…250ml  
塩 …小さじ1/3  
粉チーズ…大さじ2 パセリ…少々

#### 【作り方】

- ① かきはよく洗い、鍋に酒と一緒にいれて酒蒸しにする。殻が開いたら身と殻の間にナイフを入れ、殻から身はずす。
- ② フライパンで弱火にしてバターを溶かし、小麦粉をふり入れ焦がさないように炒め、少しずつ牛乳を加えながらだまにならないように混ぜあわせる。
- ③ ホワイトソースを少量取り分けかきの身をからめる。
- ④ ③を殻に入れ、残りのホワイトソースをかけ、粉チーズ、パセリをふり、オーブン（250℃）で10～15分焼く。

#### 《特徴》

江田島市は、カキの産地で、「ひとつぶくん」は夏にも食べられる殻付き粒がきです。冬は冬がきでおいしくいただけます。殻をグラタンの器にした、特産品を使った料理です。

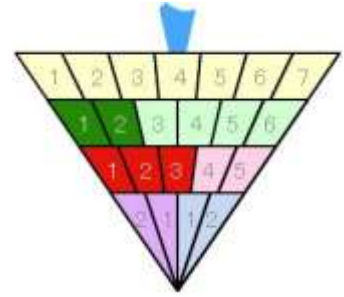
#### 栄養成分(1人分)

エネルギー140kcal, たんぱく質 7.1g, 脂質 8.1g, 炭水化物 8.9g, 塩分 1.5g

## 江田島市



食事バランスガイドでは



### かき牡蠣の土手鍋

#### 【材料 (4人分)】

かき…300 g	豆腐…1丁	調味料	赤みそ…100 g
生しいたけ…4枚	えのきだけ…1袋		白みそ…100 g
にんじん…1/3本	春菊…1袋		酒…小さじ1
はくさい…1/4株	だし汁…適量		みりん…小さじ1
白ねぎ…2本			砂糖…小さじ1
糸こんにゃく…1袋			

#### 【作り方】

- ① かきは薄い塩水でふり洗いし、水を替えてすすいで水気をきる。
- ② 白ねぎ、はくさいは3cmに、生しいたけは石づきをとって飾り切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。にんじんは花型で抜いてゆでる。えのきだけは根元を切り落とす。
- ③ 調味料を混ぜ合わせ、土鍋のふちに土手になるように塗る。
- ④ 土鍋の底にはくさいの芯を敷き、残りの材料を彩りよく並べて真中にかきをおき、だし汁を加えて火にかける。煮立ってきたら③をくずしながらいただく。

#### 《料理のポイント》

野菜から水分が出るので様子を見ながらだし汁の加減をします。

#### 《いわれ》

江田島市はかきの生産が多く、古くから伝わる伝統的な鍋物料理です。

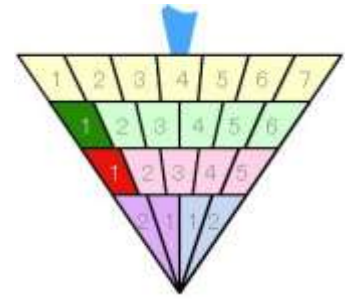
#### 栄養成分(1人分)

エネルギー279kcal, たんぱく質 20g, 脂質 8.7g, 炭水化物 33.5g, 塩分 5.8g

## 江田島市



食事バランスガイドでは



## 小えびと野菜のかき揚げ

### 【材料（4人分）】

小えび(正味)120g	たまねぎ…100g	ピーマン…1個	さつまいも…50g
小麦粉…80g	片栗粉…30g	卵…1/2個	冷水…100cc
塩…少々	揚げ油…適量	くし型レモン…1切れ	

### 【作り方】

- ① 小えびは頭を取り，殻をむく。
- ② たまねぎ，ピーマンは薄切り，さつまいもは3cm長さの細切りにする。
- ③ ボウルに①，②を合わせ，小麦粉の1/3を加えて混ぜる。
- ④ 別のボウルに溶き卵，冷水を混ぜ，残りの小麦粉，片栗粉，塩を入れ，ざっくりと混ぜ，③のボウルに加えて大きく混ぜる。
- ⑤ 揚げ油を中温に熱し，④を少量ずつまとめて入れてからりと揚げ，器に盛り，レモンを添える。

### 《料理のポイント》

かき揚げをからっと揚げるためには衣を混ぜすぎないことがコツです。

### 《特産品》

地元で獲れる小エビ（地エビ）を，殻ごと食べられるようにした，昔から地域に広く知られている郷土料理です。

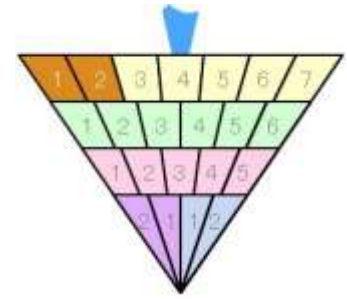
### 栄養成分（1人分）

エネルギー264kcal，たんぱく質8.5g，脂質12.2g，炭水化物29g，塩分0.3g

# 江田島市



食事バランスガイドでは



## 大豆うどん

### 【材料 (4人分)】

ゆでうどん…4玉      大豆…30g      かまぼこ…8枚      干し椎茸…4枚  
油あげ…1枚      青ねぎ…少々

A { だし汁…適量  
しょう油…大さじ1  
みりん …大さじ2  
砂糖 …大さじ1

B { 大豆のゆで汁 …200ml  
だし汁 …600ml  
うすくちしょう油…50ml  
みりん …大さじ2

### 【作り方】

- ① 大豆は一晩、水に漬けて柔らかくなるまでゆでる。(ゆで汁は出し汁として使うのでとっておく)
- ② 干ししいたけは水で戻して薄切りにする。油あげも薄切りにする。
- ③ 鍋に②、Aを入れてひたひたになるくらいのだし汁(干ししいたけの戻し汁も合わせる)を入れて甘辛く煮る。
- ④ Bの材料を煮て、うどんつゆを作る。
- ⑤ 熱湯でうどんをさっとゆで温めたどんぶりに入れ、ゆでた大豆、かまぼこ、③を色よくのせて④を注いで刻んだねぎをちらす。

### 《料理のポイント》

うどんつゆに大豆のゆで汁と出し汁を合わせて使います。

### 《いわれ》

江田島市のような雨のあまり降らない地域でも大豆は栽培できました。  
冠婚葬祭には大豆でだし汁をとって手打ちうどんを打って食べていました。

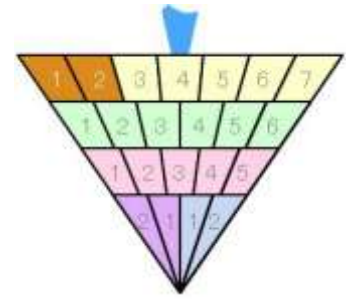
### 栄養成分(1人分)

エネルギー357kcal, たんぱく質 12.2g, 脂質 4.6g, 炭水化物 131.2g, 塩分 3.8g

# 大竹市



食事バランスガイドでは



## もぶい

### 【材料（4人分）】

米…3カップ

塩…小さじ1弱

にんじん…60g

ごぼう…60g

干しいたけ…3枚

黒豆（煮豆）…100g

油揚げ…1枚

さやいんげん…20g

調味料

砂糖 …大さじ1.5

しょう油…大さじ2

酒 …大さじ1

### 【作り方】

- ① 米は洗って水に浸し、塩を加えて炊く。さやいんげんはゆでてせん切りにしておく。
- ② にんじんは5cmのせん切り、ごぼうはさがきにして水に浸しておく。  
干しいたけは水でもどしてせん切り・油揚げは熱湯をかけてせん切りにする。
- ③ ごぼう・干しいたけ・油揚げを、しいたけのもどし汁、だし汁と調味料で煮る。  
ある程度煮えたら、にんじんを加えてさらに煮る。
- ④ 炊き上がったご飯のあら熱をとり、汁をしぼった具を混ぜ合わせる。
- ⑤ 黒豆を加え、さやいんげんを散らす。

### 《いわれ・特徴》

縁起ごとがあったときに具の数を奇数にし、大きなまん丸のおむすびにして近所に配ります。  
「黒豆」を入れるのが大竹の特徴です。

### 栄養成分（1人分）

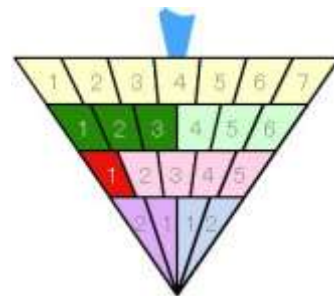
エネルギー526kcal、たんぱく質12.9g、脂質4.7g、炭水化物96.3g、塩分2.5g



# 大竹市



食事バランスガイドでは



## おおひら 大平

### 【材料（4人分）】

こんにやく・・・150g	れんこん・・・100g	調味料	しょう油・・・大さじ 1.5 砂糖・・・小さじ 1 みりん・・・大さじ 1/2 酒・・・大さじ 1 塩・・・小さじ 1/2
にんじん・・・80g	だいこん・・・120g		
ごぼう・・・60g	干しいたけ・・・4 枚		
さといも・・・200g	厚揚げ・・・1/2 枚		
さやいんげん・・・20g			
鶏もも肉・・・120g	油・・・大さじ 1/2		

### 【作り方】

- ① こんにやくは食べやすい大きさに手でちぎり、ゆでる。
- ② れんこん・にんじん・だいこんは乱切りにする。ごぼうは小さめの乱切りにし、水に浸してあくを取る。
- ③ 干しいたけはぬるま湯でもどして一口大に切る。
- ④ 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大の角切りにする。さといもは乱切りにする。いんげんはゆでて半分に切っておき、彩りとして使う。
- ⑤ 一口大に切った<sup>とりにく</sup>鶏肉を油で炒め、だし汁を加え、①②③の野菜を加え、調味料を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ さといも・厚揚げを入れ、火がとおったらさやいんげんとともに盛り付ける。

### 《料理のポイント》

こんにやくは手でちぎると味がしみやすくなります。

### 《いわれ・特徴》

大平はまつりや人が多く集まる時などに作る具だくさんの汁です。

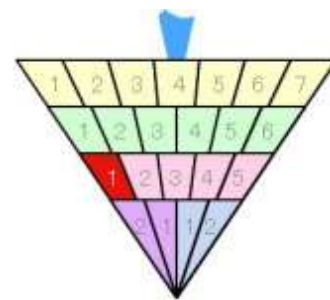
### 栄養成分（1人分）

エネルギー215kcal, たんぱく質 11.4g, 脂質 9.3g, 炭水化物 21.9g, 塩分 1.8g

# 大崎上島町



食事バランスガイドでは



## いぎす豆腐

### 【材料 (4人分)】

イギス…12g

だし汁…2カップと 1/2

大豆粉…80g

だし汁…カップ 2/3

大葉…4枚

みょうが…2個

調味料

白味噌…大さじ2

酢…大さじ1

砂糖…大さじ1

### 【作り方】

- ① イギスは水に戻し、しぼり、分量の出し汁で混ぜながら煮とかす。イギスがとけたらその中に分量の出し汁と混ぜ合わせた大豆粉を入れ、焦がさないように2分くらい煮る。
- ② 型に流し入れ冷やし固める。器に盛り付け、調味料を混ぜ合わせ、酢味噌をつくり、大葉、みょうがでいただく。

### 《一口メモ》

かいそう海藻料理の風味と涼感をいかし、大豆粉を加えることでたん白質を豊富に含んだいぎす豆腐に仕上げました。

イギスは、瀬戸内海のあさせ浅瀬でとれるかいそう海藻で、煮汁が冷えると寒天のように固まります。

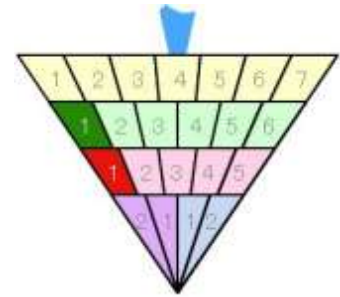
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー123kcal, たんぱく質 8.1g, 脂質 5g, 炭水化物 14.8g, 塩分 0.6g

# 大崎上島町



食事バランスガイドでは



## ぎざみ味噌

### 【材料 (4人分)】

ぎざみ (キュウセン) …大2匹  
にんじん…60g (2/3本)  
れんこん…60g (1/3節)  
ごぼう…40g (1/3本)  
にら…40g (1/2束)  
サラダ油…小さじ1強  
だし汁…大さじ4

調味料

砂糖…小さじ4  
酒…小さじ4  
みりん…小さじ4  
味噌…大さじ2

### 【作り方】

- ① ぎざみ (キュウセン) は、うろこと腹わたを取り焼く。
- ② にんじん、れんこん、ごぼうは細かく切り、さっとゆでる。にらは1cmくらいの長さに切る。
- ③ フライパンを熱しサラダ油を入れ、にんじん、れんこん、ごぼうを加え炒める。
- ④ ③の中に①のぎざみの身をほぐして入れ、だし汁と調味料を入れ煮る。最後ににらを入れる。

### 《料理のポイント》

ぎざみに限らず、地場で捕れるグチ、たちうお太刀魚、どうまる鯛丸 (トラギス) 等の魚を利用することが出来ます。魚離れが進む中、この魚味噌は主食、副菜、主菜料理等に幅広く応用が利き、作っておくと便利な加工食品です。

### 《特徴》

6月～10月に産卵期を迎えるキュウセンは、関東では「ベラ」関西では「ぎざみ」と呼ばれており、瀬戸内海沿岸でよく獲れる魚です。

ぎざみ味噌は、これらの地元で獲れる魚を使ったおすすめ料理です。

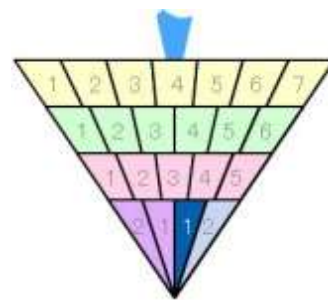
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー125kcal, たんぱく質 10.1g, 脂質 2.8g, 炭水化物 13.5g, 塩分 1.1g

## 大崎上島町



食事バランスガイドでは



## ブルーベリーゼリー

### 【材料（4人分）】

粉寒天…3/4袋

水…1カップ

砂糖…大さじ4

ブルーベリー100%果汁…1カップ

ブルーベリー（果実）…8粒

ミント…少々

### 【作り方】

- ① 鍋に粉寒天と水を振り入れ、2分くらい沸とうさせる。その中に砂糖とブルーベリー果汁を加え混ぜ、火を止め、冷やし固める。
- ② 生のブルーベリー、ミントでトッピングする。

### 《料理のポイント》

ブルーベリーの糖度により、砂糖の量は加減します。

町にはミカン等の果実が生産されており、ブルーベリーゼリーと同じようにそれぞれのゼリーを作ることができます。

### 《特産品》

ブルーベリーは、大崎上島町の特産品で、大崎上島町のブルーベリーは、アントシアニンを日本一多く含んでいるとテレビで紹介されたこともあります。

この特産品を使ったおすすめ料理です。

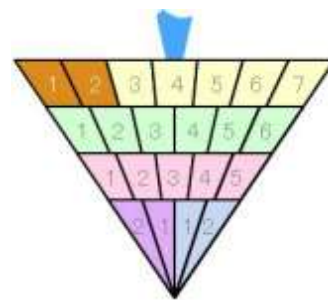
### 栄養成分（1人分）

エネルギー66kcal, たんぱく質 0.3g, 脂質 0.1g, 炭水化物 17.5g, 塩分 g

# 大崎上島町



食事バランスガイドでは



## たい 鯛めし

### 【材料 (4人分)】

米 …2カップ

鯛 …小1匹

にんじん…20g (中 1/4 本)

ごぼう…20g (中 1/8 本)

しめじ …40g (1/2 袋)

グリーンピース…12g

調味料

うすくちしょう油…小さじ 4

酒…小さじ 2 弱

みりん…大さじ 1/2 弱

塩…小さじ 1/5

### 【作り方】

- ① 米は洗い、ざるにあげておく。鯛は腹わたとうろこをとり、両面を軽く焼く。
- ② にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきに切り、あくをぬく。しめじは石づきを取り、小房に分け、2つに切る。
- ③ 釜に①の米、②の具材とグリーンピース、分量の水、調味料を加え、上に焼いた鯛をのせ、炊く。炊き上がったらいを取り、身をほぐし、ごはん全体に軽く混ぜる。

### 《料理のポイント》

今回の鯛めしはたいを軽く焼いて炊くので、魚の匂いが気になる方にも食べやすいように仕上げました。

### 《特産品》

海の幸が宝庫な町ですが、「まだいの里」づくりとして魚を「栽培」し、海洋牧場で「飼う」という形の漁業も取り組んでいます。

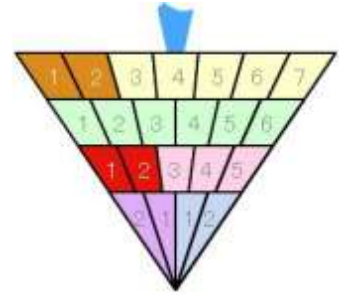
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー311kcal, たんぱく質 11.4g, 脂質 2.4g, 炭水化物 57.6g, 塩分 1.3g

## 尾道市



食事バランスガイドでは



## たいめん

### 【材料 (4人分)】

真鯛<sup>まだい</sup>…1尾 (500g)      かんぴょう…適量  
そうめん…10束  
〔だし昆布…10 cm  
みりん (又は酒) …80cc  
しょう油…320cc  
水…1.8ℓ〕

### 【作り方】

- ① 鍋に湯を沸騰させ、そうめんを硬めにゆで、ザル等で洗う。
- ② あらかじめ取りやすいよう1人前ずつにほぐし、大皿に盛っておく。
- ③ 真鯛<sup>まだい</sup>の腹を出し、かんぴょうを詰める。
- ④ ③をだし昆布と一緒に、まだいが浸かる程度の水を入れ、鍋で煮る。沸騰したら 昆布を取り出し、しょう油・みりん (又は酒) を入れ30分煮る。
- ⑤ 火を止めて、冷めたらまだいを取り出し、そうめんの上のにせる。
- ⑥ かけ汁は、真鯛<sup>まだい</sup>の煮汁を使う。

### 《いわれ》

瀬戸内海のおいしい鯛を、婚礼などの祝いの席でいただいていたいました。一昔前は、それぞれの家庭で作られていたそうです。

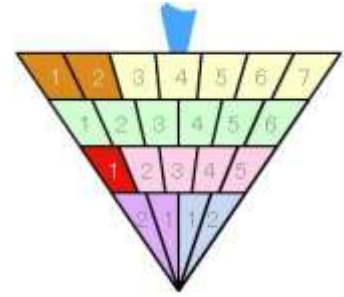
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー534kcal, たんぱく質 24.8g, 脂質 5.0g, 炭水化物 90.9g, 塩分 4.8g

## 尾道市



食事バランスガイドでは



## たこめし

### 【材料 (4 人分)】

生タコ	…200g	米	…2.5 カップ
酒	…大さじ 1	だし汁	…2 カップ弱
調味料	}	しょう油	…大さじ 1.5
		酒	…大さじ 2
		しょうが	…1 かけ
		塩	…少々

### 【作り方】

- ① 生タコをボウルに入れ、塩でしっかりともむ。ぬめりが取れるまで繰り返す、水洗いする。
- ② たこを 1 cm 位に細かく切り、酒をふっておく。
- ③ しょうがはせん切りにする。
- ④ 米を洗い、だし汁、しょう油、酒、しょうが、塩を混ぜたものに、30 分浸しておく。
- ⑤ 炊飯器に④と②のたこを入れ、炊飯する。

### 《特産品》

芸予諸島は全国的に知られるタコの産地ですが、中でも生口島周辺で捕れるマダコは、急流にもまれて身が引き締まり、格別の美味しさと評判です。

また、田植え祭りに、「たこの足のよう<sup>げいよ</sup>に稲株が良く張るように」と豊作を祈って食べる習慣があったそうです。

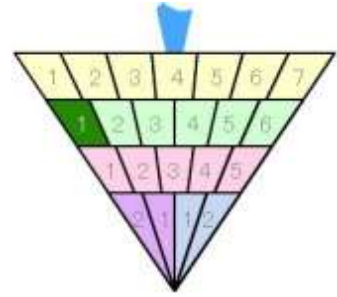
### 栄養成分 (1 人分)

エネルギー367kcal, たんぱく質 14.1g, 脂質 1.1g, 炭水化物 69.0g, 塩分 1.3g

## 尾道市



食事バランスガイドでは



## わけぎとたこのめた

### 【材料 (4人分)】

わけぎ…1束  
ゆでダコ…50g

調味料

白みそ…大さじ2  
白ごま…大さじ2  
砂糖…大さじ1弱  
酢…大さじ3

### 【作り方】

- ① わけぎを青い部分と白い部分に切り分ける。
- ② それぞれ鍋でゆでて、冷ましておく。
- ③ 冷ましたわけぎを食べやすい長さに切り、水気を絞る。
- ④ ゆでダコを食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ すり鉢で白みそと白ごま、砂糖をすり、酢を少しずつ加える。
- ⑥ ⑤にわけぎとたこを加えて、よく混ぜる。

### 《一口メモ》

わけぎはゆで過ぎないように注意しましょう。  
お好みでからしを混ぜてもおいしくなります。

### 《特産品》

尾道市向島町は、日本一のわけぎの産地として知られています。  
このわけぎと、地元で捕れたタコを使った、昔から広く知られている郷土料理です。

### 栄養成分 (1人分)

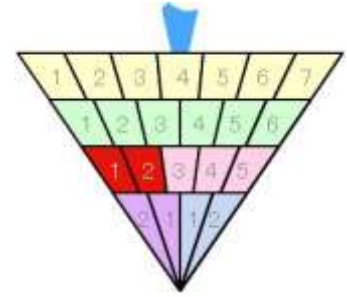
エネルギー85kcal, たんぱく質 5.3g, 脂質 2.8g, 炭水化物 10.7g, 塩分 0.6g



## 海田町



食事バランスガイドでは



## さつまい

### 【材料（4人分）】

このしろ…3匹（約400g）

中味噌…大さじ3

だし汁…3.5カップ

こんにやく…60g

塩…少々

ねぎ…50g

ごはん…500g

### 【作り方】

- ① このしろは、うろこをとり、塩少々をふりかける。焼いて身をほぐし、すり鉢ですりつぶす。
- ② すり鉢の中に味噌を入れてよく混ぜる。だし汁は、火にかけて作っておき、そのだし汁をトロリとなるまで（少しずつ）入れる。
- ③ こんにやくは、4枚にうすくおろし、3cm程度の短冊切りにし、空炒りし、塩少々で薄味をつける。
- ④ すり鉢の中に、こんにやく、ねぎのみじん切りを入れて混ぜる。
- ⑤ 熱いごはんにかけていただく。

### 《料理のポイント》

このしろの代わりにアジを使ってもいいです。

好みによって唐辛子をかけてもいいです。

### 《いわれ》

宿場町だった海田町に参勤交代の時に来た、薩摩（現在の鹿児島県）の下級武士が自炊したものが、その起こりだとされています。

「汁」とついていますが、粘りのある、あんかけご飯のようなものです。

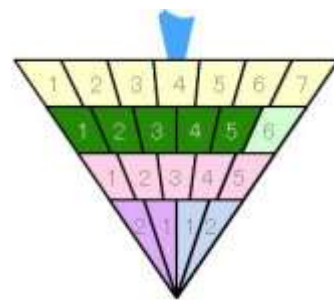
### 栄養成分（1人分）

エネルギー408kcal、たんぱく質24.5g、脂質9.6g、炭水化物52.2g、塩分2.8g

## 北広島町



食事バランスガイドでは



## おつぼ

### 【材料（4人分）】

にんじん…1本  
ごぼう…1本  
小豆…1カップ  
油揚げ…1枚

こんにゃく…1/2枚  
干しいたけ…2枚  
さといも…5～6個  
さつま芋…100g

調味料 { しょう油…100cc  
砂糖 …80g  
塩 …小さじ1

### 【作り方】

- ① 小豆はやわらかく炊いておく。
- ② 野菜を小さく切る。調味料を入れて野菜を炊く。
- ③ ②の野菜がやわらかくなったら、①の小豆を入れて一緒に煮る。

### 《料理のポイント》

小さく切るのがポイント

### 《いわれ》

葬儀の前に、故人と最後の食事をする「おとき」に出される料理の一つで、小豆の好きな親鸞聖人にまつわる料理といわれています。

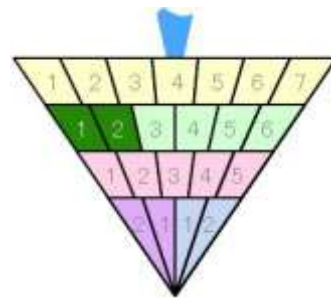
### 栄養成分（1人分）

エネルギー348kcal, たんぱく質 16.3g, 脂質 3g, 炭水化物 67.5g, 塩分 4.5g

## 北広島町



食事バランスガイドでは



## おひら

### 【材料（4人分）】

大根…400g  
にんじん…100g  
ごぼう…80g  
さといも（じゃがいもなど季節のもの）…4個

こんにゃく…1枚  
しいたけ…4枚  
油揚げ…2枚

調味料

しょう油…大さじ2  
塩 …小さじ1  
砂糖 …大さじ2  
だしの素…小さじ1

### 【作り方】

① 野菜を大きく切り、だし汁に入れ、柔らかくなったら調味料を入れて炊く。

#### 《料理のポイント》

大きく切るのがポイント

#### 《いわれ》

葬儀の前に、故人と最後の食事をとる「おとき」に出される料理で、それぞれの食材が親鸞聖人が布教に歩かれる姿の一部を表しているといわれています。

大根は（白衣）、にんじんは（あかぎれの血）、ごぼうは（杖）、いもは（枕）、こんにゃくは（腰かけの石）、しいたけは（笠）、油揚げは（黄げさ）をあらわしています。

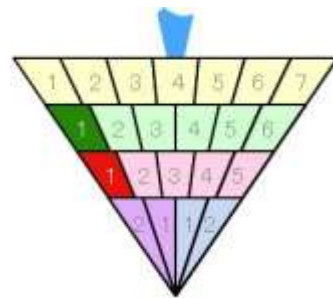
### 栄養成分（1人分）

エネルギー 117kcal, たんぱく質 3.5g, 脂質 1.8g, 炭水化物 23.5g, 塩分 2.8g

## 北広島町



食事バランスガイドでは



## ちしゃもみ

### 【材料（4人分）】

ちしゃ	…300g	調味料	{	砂糖……	大さじ1
塩さば	…80g			酢……	大さじ2
塩	…少々			しょう油…	小さじ1

### 【作り方】

- ① ちしゃは、食べやすい大きさに手でちぎる。それを塩でもみ、水洗いし、絞る。
- ② 塩さばを焼いて身をほぐし冷ます。
- ③ ①と②を混ぜた調味料で和える。

### 《料理のポイント》

ちしゃは、サニーレタスに似た野菜で、アクが強いので包丁で切ると切り口が褐変するため、手でちぎります。

また、水でさらし、もんであくを抜いて調理します。

### 《いわれ》

北広島町の千代田地域はチシャレタスの産地で、北広島町では良くたべられています。昔の田植え時期の料理です。

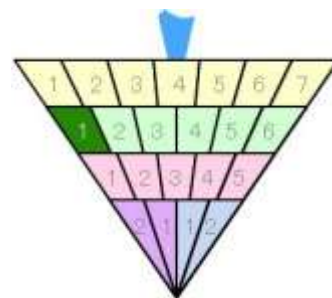
### 栄養成分（1人分）

エネルギー83kcal, たんぱく質 6.4g, 脂質 3.9g, 炭水化物 5.3g, 塩分 0.4g

## 北広島町



食事バランスガイドでは



## もぐり

### 【材料 (4人分)】

米…3合

にんじん…40g ごぼう…40

さといも…100g しいたけ…4枚

うずら豆 (甘く炊いたもの) …100g

油揚げ…1/2枚

卵…2個

きぬさや…8枚

寿司酢	酢…大さじ4
	砂糖…大さじ2
	塩…小さじ1g
調味料	しょう油…大さじ3
	砂糖 …大さじ3
	みりん …大さじ2
	塩 …少々
	だし汁…1~2カップ

### 【作り方】

- ① 卵は錦糸卵にし、絹さやはゆでて細切りにする。
- ② にんじん、ごぼう、さといも、しいたけ、うずら豆、油あげは小さく切ってだし汁と調味料で煮る。
- ③ 寿司飯をつくって、②野菜と豆を混ぜる。
- ④ 錦糸卵ときぬさやを色よく盛りつける。

### 《料理のポイント》

ちらし寿司・ばら寿司のことをこう言います。

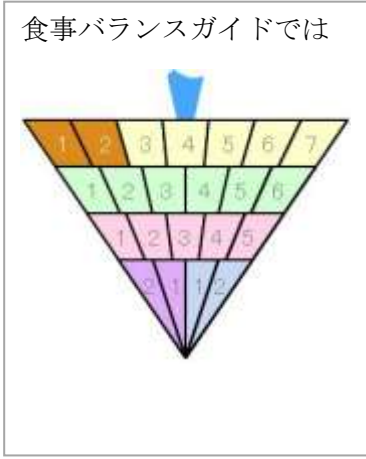
### 《いわれ》

泥落とし・鎌祝かまいわい・箸祝はしい・ほこり落としなど、田仕事のしめくくり(きり)の時に食べていました。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー656kcal, たんぱく質 16.5g, 脂質 5.3g, 炭水化物 13.0g, 塩分 3.5g

# 北広島町



## かくずし 角寿司

【材料 (4人分)】		(上へのせる具)		
米…3 カップ	寿司酢	酢 …大さじ4	} 適量	
		砂糖…大さじ2		
		塩 …小さじ1		
		しめさば		
		薄焼き卵		
		かまぼこ		
		しいたけ		
		煮た栗		
		まつたけ		
		煮豆		
		でんぶ		
		にんじんの葉		

【作り方】

- 炊いた米を寿司桶おけにいれ、Aの寿司酢を混ぜる。
- 寿司飯の上へのせるもの(1つ)をおき、でんぶ、にんじんの葉をのせて、押し寿司にする。寿司飯の中に、もぐりに混ぜる煮野菜や煮豆を中に入れてもよい。

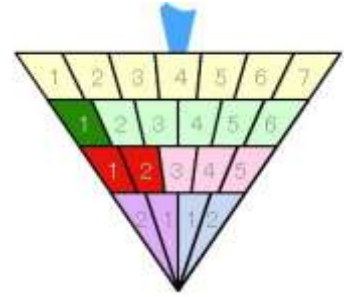
《概要》  
宴会、祭りのときなど、祝い事の時に作る押し寿司です。

栄養成分 (1人分)  
エネルギー 438kcal, たんぱく質 7.8g, 脂質 2.5g, 炭水化物 91.8g, 塩分 3.0g

## 熊野町



食事バランスガイドでは



## はっすん

### 【材料 (4人分)】

ハマチ…80g	だいこん…60g	にんじん…60g
ごぼう…40g	さといも…120g	れんこん…60g
さやいんげん…40g	こんにゃく…80g	干しいたけ…4g
木綿豆腐…400g	だし汁…240g (しいたけの戻し汁を含む)	

調味料	酒	… 4g
	みりん	…20g
	しょう油	…40g

### 【作り方】

- ① ハマチは一口大に切り、熱湯にサッと通す。
- ② 干しいたけは戻して一口大に切る。
- ③ さといも、こんにゃくは一口大に切り、熱湯でサッとゆでる。
- ④ だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、豆腐も一口大に切る。
- ⑤ さやいんげんは筋をとり、熱湯で塩ゆでして、3cm長さに切る。
- ⑥ 鍋に①～④とだし汁、調味料を入れて煮る。
- ⑦ 野菜が柔らかくなったら、器に盛り付け、さやいんげんを散らす。

### 《料理のポイント》

魚は、はまちやぶりのアラを使います。熱湯を通して、臭みを取るのがコツです。魚のアラの代わりに、鶏肉を使っても構いません。

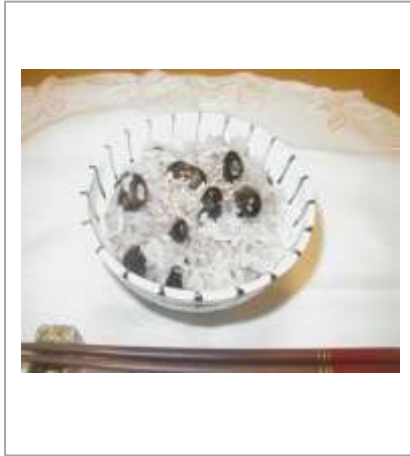
### 《いわれ》

直径が八寸(約 24cm)の器に盛られたことからこの名前がついています。はまちやぶりのアラ、豆腐を入れるのが特徴です。祭りや冠婚葬祭かんこんそうさいなど人の集まるときに作られました。

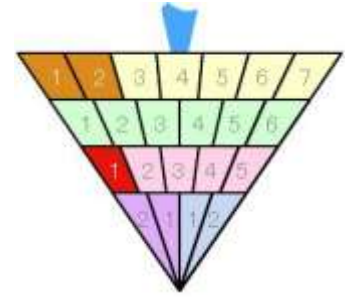
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー192kcal, たんぱく質 13.1g, 脂質 8.0g, 炭水化物 16.6g, 塩分 1.6g

## 熊野町



食事バランスガイドでは



## 黒豆ごはん

### 【材料（4人分）】

米…300g 黒大豆…45g いらごま（白）…少々 塩…3g

### 【作り方】

- ① 黒大豆は、サッと洗い、たっぷりの水に一晩つけておく。
- ② 米をとぎ、通常の水加減で塩を加え、ザルにあげて水を切った①の黒大豆を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったら、よく混ぜて器に盛り、いらごまを散らす。

### 《いわれ》

熊野町で黒大豆が盛んに作られるようになったのは、20年ほど前からです。丹波地方と気候が似ているため、丹波の黒大豆の種をもらってきて、町の振興政策のひとつとして作られるようになりました。

### 《その他》

煮豆のほかに、洋菓子のあんや黒豆茶などで楽しまれています。

### 栄養成分（1人分）

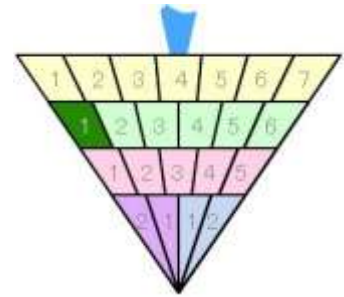
エネルギー315kcal, たんぱく質 8.6g, 脂質 2.9g, 炭水化物 61.0g, 塩分 0.7g



# 呉市



食事バランスガイドでは



## いぎす豆腐

### 【材料（4人分）】

乾燥いぎす…30g      生大豆粉…40g      水…3と1/2カップ  
酢…小さじ1      しょう油…大さじ1

### 【作り方】

- ① いぎすをボールに入れ、水をたっぷり入れて手早く洗い、4回くらい手早く洗った後しっかり絞る。
- ② 鍋に生大豆粉、水を入れてよく混ぜ、とかしておく。
- ③ ②に①のいぎすと酢を入れて中火弱で15分くらいかき混ぜながら煮る。しょう油を入れて火を止め、少しあら熱をとって流し器に入れ固める。

### 《一口メモ》

酢みそ、いりこみそ、しょうが、しょうがじょう油等で、食べるとおいしいです。  
いぎす豆腐は、瀬戸内海でとれる海藻「いぎす」からつくる家庭料理です。

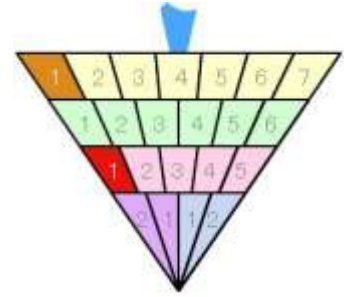
### 栄養成分（1人分）

エネルギー 81kcal, たんぱく質 5.6g, 脂質 2.7g, 炭水化物 12g, 塩分 1.3g

# 呉市



食事バランスガイドでは



## もぶり飯

### 【材料 (4人分)】

米…2カップ	にんじん…40g	調味料	{	みりん…小さじ1
ごぼう…40g	干しいたけ…4枚			しょう油…小さじ2
むきえび…40g	きぬさや…20g			だし汁…1/2カップ
塩吹昆布…少々				

### 【作り方】

- ① 干しいたけは水で戻す。にんじん、干しいたけをせん切りにし、ごぼうは、さがきにする。
- ② むきえびの背わたを取る。
- ③ 鍋にみりん、しょうゆ、出し汁と①②を入れ煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ ③をザルに上げ、水気を切る。
- ⑤ 炊き上がった御飯をすし桶にとり、④と塩吹こんぶを混ぜ合わせる。
- ⑥ 茹でたきぬさやをせん切りにして、もぶりめしの上に飾る。

### 《料理のポイント》

甘辛く煮た、しいたけ、たけのこ、こんにゃくなどを飯に混ぜてもおいしいです。

### 《いわれ》

呉市音戸町では、塩吹こんぶを混ぜ、料理名は、色々な食材をご飯に混ぜる（方言で「もぶる」）からきている。

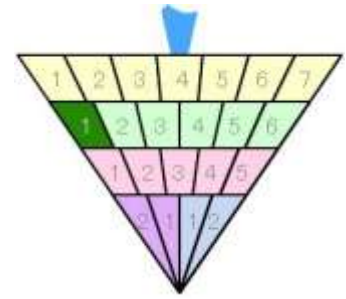
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー321kcal, たんぱく質 8.8g, 脂質 0.8g, 炭水化物 69g, 塩分 1.0g

# 呉市



食事バランスガイドでは



## わけぎのい<sup>あ</sup>こみそ和え

### 【材料 (4人分)】

わけぎ…大束1

酒…1/3カップ

いりこみそ…1/3カップ

酢…大さじ2

砂糖…大さじ2

### 【作り方】

- ① わけぎは水にしばらくつけて洗い、3cmくらいに切る。
- ② わけぎを鍋に入れて酒を入れ、弱火で3分くらい煮て取り出し、煮汁はとっておく。
- ③ いりこみそ、酢、砂糖、わけぎの煮汁を合わせ、わけぎを和える。

### 《一口メモ》

いりこみそは、みそに瀬戸内海でとれる「ちりめんじゃこ」(かたくちいわしの幼魚)を加えたおかずみそで、温暖な呉市で生育しやすいわけぎを使用したこの料理は、家庭料理として広く知られた郷土料理です。

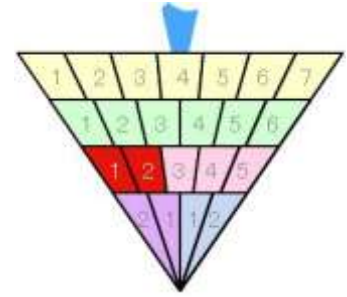
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー88kcal, たんぱく質 5.1g, 脂質 0.6g, 炭水化物 13g, 塩分 0.8g

# 呉市



食事バランスガイドでは



## じょうやまに 城山煮

### 【材料 (4人分)】

大豆…450g	かえりいりこ…150g	砂糖…130g
酒…1/2 カップ	しょう油…1/2 カップ	ごま…50g

### 【作り方】

- ① 大豆を一晩水に浸け、半日乾かす。
- ② 大豆を最初は強火で揚げ、大豆が浮いてくると弱火でじっくりカリカリになるまで揚げる。
- ③ いりこは軽く油通しする。砂糖・しょうゆ・酒を混ぜ合わせ煮詰める。
- ④ ③に大豆といりこを絡ませる。
- ⑤ 好みで山椒を入れ、仕上げにごまを振って出来上がり。

### 《いわれ》

呉市郷原地区を見下ろす岩山「じょうやま城山」が名前の由来といわれています。

### 《特産品》

かえりいりこは、ちりめんじゃこが少し成長したかたくちいわしの幼魚で、煮干よりも小さいものです。

呉市音戸町沖で多くとれる特産品です。

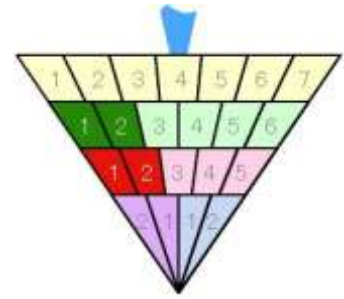
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー175kcal, たんぱく質 13.7g, 脂質 6.9g, 炭水化物 14g, 塩分 1.1g

# 呉市



食事バランスガイドでは



## 肉じゃが

### 【材料 (4人分)】

たまねぎ…大玉1	じゃがいも…500g	にんじん…中1本
糸こんにゃく…1袋	牛薄切り肉…200g	サラダ油…適量
青豆…30g		

調味料	{	砂糖 …大さじ3
		しょう油…大さじ4
		酒 …大さじ4
		水 …カップ1

### 【作り方】

- ① たまねぎは大きめのせん切り，じゃがいもは皮をむいて水にさらし後に乱切り，にんじんは皮をむき，水にさらし後に乱切り，糸こんにゃくはさつと湯通しし，3cm ぐらいに切る。牛肉は3cm ぐらいに切る。
- ② 厚手の鍋にサラダ油を入れじゃがいも，にんじんを炒めAを入れる。さらに糸こんにゃく，牛肉，たまねぎの順に入れ，蓋をして10分余り煮る。全体を混ぜて青豆を入れ，さらに5分くらい煮る。

### 《いわれ》

明治時代，旧海軍の東郷平八郎が，留学先のイギリスで食べたビーフシチューを参考に，船上食として作らせたことが始まりで，当時，参謀役で呉鎮守府にいたことから，呉市が肉じゃがが発祥の地？といわれています。

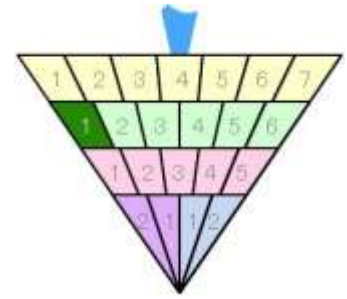
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー299kcal，たんぱく質14.6g，脂質7.7g，炭水化物41g，塩分2.5g

## 坂町



食事バランスガイドでは



## にたいもち

### 【材料（4人分）】

さつまいも…300g    もち…2個    きなこ…20g    砂糖…10g

A { 砂糖…10g  
スキムミルク…10g  
バター ……20g  
白ゴマ…小さじ2

### 【作り方】

- ① さつまいもは、皮をむいて、1cmの輪切りにする。もちは、ざく切りにする。さつまいもともちを一緒に強火にした蒸し器で20分くらい蒸す。
- ② ①をすり鉢に入れ、よくつぶして、Aを加えて、さらに混ぜる。
- ③ ②を丸めて、砂糖を混ぜたきなこをまぶす。

### 《料理のポイント》

蒸し器で、よく蒸し、すり鉢でしっかりつぶすと、舌触りしたざわりもなめらかに仕上がります。

### 《いわれ》

坂町では、昔からさつまいもが、よく作られていました。昔は、もちが貴重なものだったので、さつまいもと一緒に混ぜることで、少ないもちでもかさが多くなるように工夫しました。

さつまいもは、ビタミンCや繊維質せんいしつも多いので、もちだけよりもヘルシーな料理になっています。

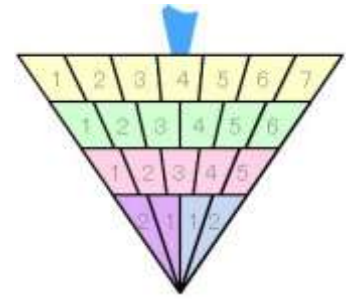
### 栄養成分（1人分）

エネルギー234kcal, たんぱく質4.3g, 脂質6.9g, 炭水化物38.8g, 塩分0.5g

# 庄原市



食事バランスガイドでは



## ほとぎ(糰菓子)

### 【材料 (1 升分)】

もち米 …1 升  
揚げ油 …適宜  
黒豆 …適量  
あられ …適量

調味料

水あめ…500g  
砂糖…350g  
塩…少々  
しょうが汁…100cc

### 【作り方】

- ① もち米は洗って蒸し、乾燥させておく。黒豆とあられは炒っておく。
- ② ①のもち米を油で揚げる。
- ③ 水あめ・砂糖・塩・しょうが汁を合わせて煮る。
- ④ ③の中に①の黒豆・あられ・②のもち米を入れて混ぜ、できたものを平らにして冷まし、適宜切り分ける。

### 《料理のポイント》

食感が少し硬めなので、もち米のかわりにポン菓子や焼き米を使ってもいいです。

### 《いわれ》

『ほとぎ』の語源・・・節句のことを『とき』とも言い、節句の食べものという意味で『おとき』といったものが『ほとぎ』になったなど、いろいろな説があります。

桃の節句（ひな祭り）には、もち米や黒豆、あられなどで作った「ほとぎ」が出されていました。

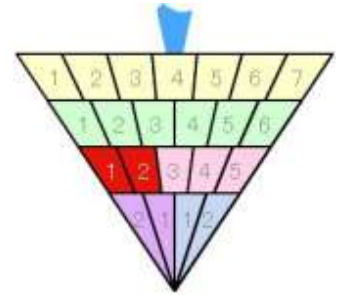
### 栄養成分 (1 人分)

エネルギー213kcal, たんぱく質 2.5g, 脂質 0.5g, 炭水化物 49.1g, 塩分-g

# 庄原市



食事バランスガイドでは



## わにの南蛮漬け

### 【材料 (4人分)】

わにの肉…300g  
小麦粉 …適量  
片栗粉 …適量  
たまねぎ…80g  
にんじん…20g  
しょうが…10g  
ねぎ …20g  
揚げ油 …適量

A調味料 { 酒 …大さじ3  
しょうが汁…大さじ1

B調味料

{ 酢 …大さじ4  
醤油 …大さじ2  
砂糖 …大さじ2  
だし汁 …大さじ5  
七味唐辛子…少々

### 【作り方】

- ① わにの肉は1cm厚さに切り、Aの調味料に漬けておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、にんじん・しょうがは、細いせん切りにする。
- ③ ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ④ 鍋にBの調味料を入れてさっと煮立て、②をつけておく。
- ⑤ ①の水けをペーパータオルでふきとり、小麦粉・片栗粉を合わせてまぶし、油で揚げて熱いうちに④に漬けておく。
- ⑥ 皿に⑤を盛り、③をのせる。

### 《いわれ》

ここで使用している「わに」は、ワニザメ (フカ) のことです。

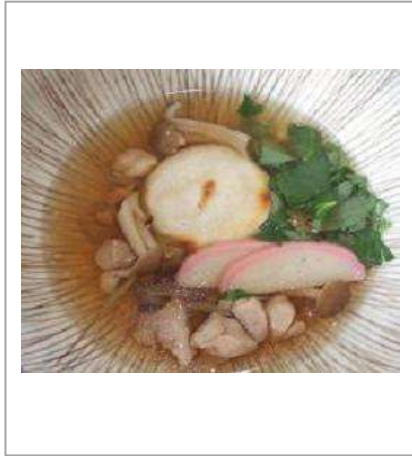
わには腐りにくいことから、交通手段が発達していない頃の、この地域での貴重なたんぱく源の一つとして重宝され、現在でも様々な調理法で食されている。

### 栄養成分 (1人分)

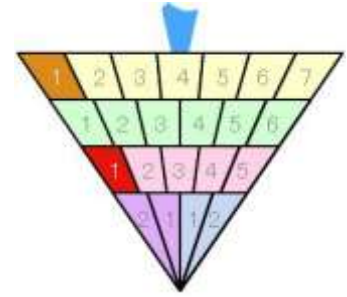
エネルギー193kcal, たんぱく質 13.8g, 脂質 7.2g, 炭水化物 14.5g, 塩分 1.5g



# 庄原市



食事バランスガイドでは



## 雪けし

### 【材料 (4人分)】

ごぼう…60 g

しめじ…80 g

とりにく  
鶏肉…100 g

かまぼこ…8枚

丸もち…4個

三つ葉…適量

調味料

だし汁…800 cc

みりん…大さじ2

酒…大さじ2

塩…少々

うすくちしょう油…大さじ4

### 【作り方】

- ① ごぼうはささがき、しめじは石づきを取り、ほぐす。三つ葉はざく切りにする。
- ② とりにく鶏肉は2 cm角くらいに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、鶏肉・ごぼうを加え、煮えたら、しめじを入れ、うすくちしょう油・みりん・酒・塩を加え、味を調える。
- ④ 丸もちを焼き、器に入れ、③をそそぎ、かまぼこ・三つ葉を添える。

### 《一口メモ》

丸もちを煮るより焼いた方が香ばしくなります。

### 《いわれ》

雪深い中国山地の人々の雪溶けを待つ願いが込められています。

芸者さん方がお酒の後に好んで食べたのが始まりとも伝えられています。

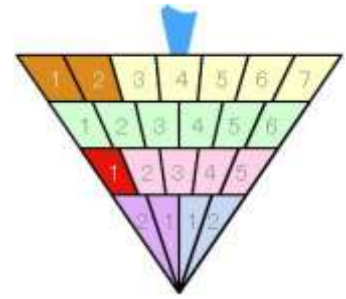
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー229 kcal, たんぱく質9.2 g, 脂質4.1 g, 炭水化物36.2 g, 塩分3.2 g

# 庄原市



食事バランスガイドでは



## ひぼぎゅう 比婆牛おこわ

### 【材料 (4人分)】

もち米	…200g
うるち米	…100g
広島牛うすぎり肉	…90g
きのこ	…80g
ごぼう	…50g
にんじん	…40g
三つ葉	…適量

調味料

しょう油	…大さじ2
みりん	…大さじ1
酒	…大さじ1
砂糖	…大さじ1
だし汁	…100cc
水	…300cc

### 【作り方】※炊飯器使用の場合

- ① もち米・うるち米を合わせて洗い、ザルにあげておく。
- ② ごぼうはさがき、にんじんは短い細切り、しめじは石づきをとりほぐしておく。牛肉は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 炊飯器に、①・②・調味料を入れ軽く混ぜ、炊く。
- ④ 炊き上がったら、ざく切りにした三つ葉を加え混ぜ、器に盛る。

### 《特産物》

比婆・庄原地方では、昔から肉用牛の飼育が盛んで、肉質の良い品種を生産する事で知られ、この地方で飼育された牛を「比婆牛」と呼んでいました。

### 《いわれ》

お祝い事やお祭りの際のごちそうとして作られています。  
現在では、学校給食の献立としても使用されています。

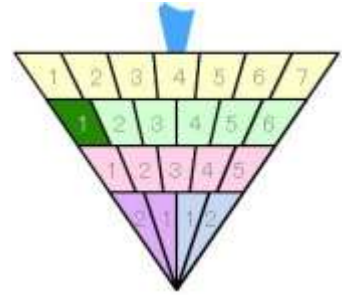
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー369kcal, たんぱく質 10.5g, 脂質 4.8g, 炭水化物 67.7g, 塩分 1.3g

## 神石高原町



食事バランスガイドでは



## こんにゃくのからしみそあえ

### 【材料（4人分）】

こんにゃく…1枚  
揚げ油 …適量  
小ねぎ …適量

調味料

白みそ…80g  
しょう油…小さじ1  
砂糖…大さじ4  
酒…大さじ2  
ねりがらし…大さじ1/2

### 【作り方】

- ① こんにゃくは細かく切り、水気をよくふいて低温の揚げ油（150～160℃）で3分ほど揚げ、そのあと油をよくきる。
- ② 白みそ、しょう油、砂糖、酒を加えて中火で練り、ねりがらでたら、ねりがらしを入れ手早くまぜる。
- ③ こんにゃくを②のからしみそで和え、器に盛り、小ねぎの小口切りを散らす。

### 《料理のポイント》

- ①の行程でよく水切りをしないと、油がはねて危険ですので注意してください。
- ②の行程で調味料を焦がさないように、よくかきまぜてください。

### 《特産物》

こんにゃくは、神石高原町の特産で、特産品を使ったおすすめ料理です。

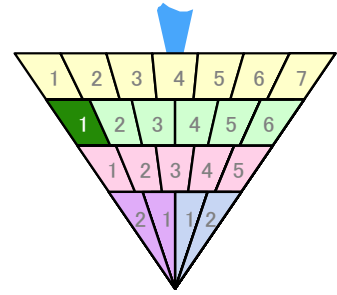
### 栄養成分（1人分）

エネルギー 96.3kcal, たんぱく質 2.4g, 脂質 0.9g, 炭水化物 19.5g, 塩分 1.6g

# 神石高原町



食事バランスガイドでは



## こんにゃくの白和え

### 【材料（4人分）】

こんにゃく …1枚  
豆腐 …1/2丁  
白いりごま…大さじ3

調味料A

酢 …大さじ2  
砂糖…大さじ2  
塩 …小さじ1  
酒 …大さじ1

### 【作り方】

- ① こんにゃくを長さ5cmの細切りにし、ゆでて水切りをする。
- ② すり鉢でごまをよくすり、豆腐を軽くしぼって加え、さらによくする。
- ③ ②にAを加えてよくする。
- ④ ①のこんにゃくと③の材料を和えて器に盛る。

### 《料理のポイント》

白ごまのかわりにくるみやピーナッツバターなどを加えると、違った味が楽しめます。  
お好みで、ほうれん草やにんじんなどの野菜を加えると彩りよく仕上がります。

### 《特産品》

こんにゃくは、神石高原町の特産物で、特産品を使ったおすすめ料理です。

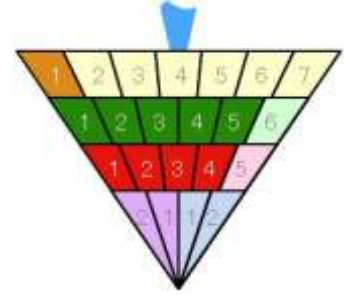
栄養成分（1人分）

エネルギー94kcal, たんぱく質 3.9g, 脂質 5.3g, 炭水化物 8.3g, 塩分 1.5g

## 世羅町



食事バランスガイドでは



## テンペお好み焼き

### 【材料（4人分）】

にんじん…80g	きゃべつ…600g	テンペ…360g	もやし…200g
ねぎ…180g	ながいも…360g	花かつお…14g	卵…6個
小麦粉…120g			
水…360cc	油…少々	粉かつお・青のり…少々	紅しょうが
ねぎ…適宜（かざり用）			

### 【作り方】

- ① にんじん、きゃべつ、テンペは千切りにする。ねぎを小口切りにする。
- ② ながいもはすりおろし、卵は水溶きしておく。
- ③ ①と②、小麦粉、野菜などの材料を全部混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油をひいて焼き、ソースをかけて、粉かつお、青のり、ねぎのみじん切りをふる。最後に紅しょうがを散らして完成。

### 《料理のポイント》

具材が多いため、かき混ぜやすいように大きめのボールなどで、何回かに分けて調理しましょう。

お好みで具材やトッピングを変えても美味しく召し上がれます。

### 《特産品》

世羅町では大豆を加工してテンペが作られています、その特産品を使用した料理です。  
テンペは、インドネシア発祥の発酵食品で、大豆をテンペ菌で発酵させた、日本の納豆のような食品です。

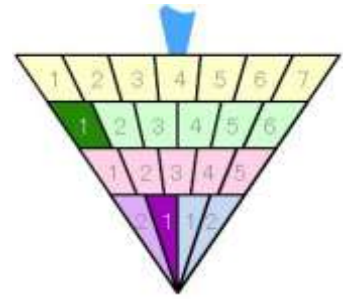
### 栄養成分（1人分）

エネルギー 691kcal たんぱく質 46.3g 脂質 24.1g 炭水化物 72.9g、塩分 2.7g

## 世羅町



食事バランスガイドでは



# アスパラポタージュ

### 【材料 (5人分)】

アスパラガス…2束

たまねぎ…50g

バター…15g

水…300cc

固形スープの素…2個

牛乳…400cc

こしょう…少々

### 【作り方】

- ① アスパラガスは穂先を切り取り 3cm に切っておく。穂先だけさっとゆで、別にとっておく。
- ② たまねぎは薄切りにし、①と一緒にバターで炒め、水と固形スープの素を加えて煮る。
- 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、すりつぶす。
- ④ 再び火にかけ、こしょうを加えて味を調える。
- ⑤ ④を器に入れ、ゆでた穂先を盛り付ける。

### 《料理のポイント》

ミキサーにかけた後、再加熱する時は、沸騰しないように気をつけましょう。

冷製スープにしても美味しく召し上がれます。

### 《特産物》

昼夜の温度差が大きい世羅台地は、アスパラガスの生産に適しており、この特産品を使ったおすすめ料理です。

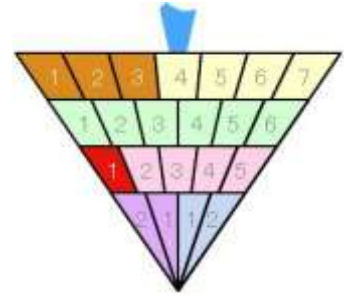
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー123kcal, たんぱく質 5.1g, 脂質 7.3g, 炭水化物 10.1g, 塩分 1.3g

# 竹原市



食事バランスガイドでは



## 竹の皮お宝包

### 【材料 (4人分)】

米	}	もち米…160g	}	水…240cc
		うるち米…160g		酒…4g
たけのこ水煮…60g			調味料	しょう油…12g
にんじん…40g				砂糖…4g
鶏肉又は豚肉…120g				塩…2g
干しえび…4g				
干しいたけ…4g				
白ねぎ…8g				
しょうが…4g				
ごま油…8g				竹の皮…4枚

### 【作り方】

- ① もち米を洗って2時間以上水に漬けた後、ザルにあげる。
- ② 大きめの鍋にごま油を熱し、みじん切りにした白ねぎとしょうがを香りよく炒め、サイコロ切りにしたたけのこ水煮、にんじん、肉、干しえび、戻した干しいたけ、水と調味料を加えたものに米を加え、木べらで混ぜながら煮汁がひたひたになるまで煮つめる。
- ③ これを熱湯で柔らかくした竹の皮で包む。
- ④ 蒸し器で20分間蒸す。

### 《一口メモ》

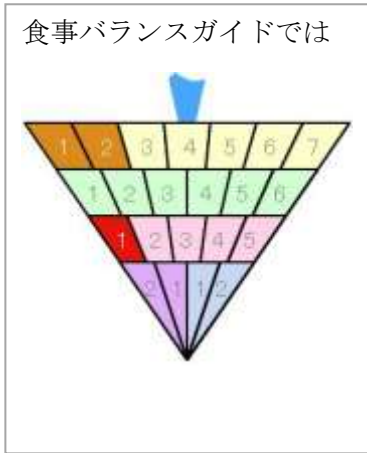
竹の皮の薄皮がはげないようにこすり洗います。

「竹の里たけはら」にちなんだ、「竹」を利用したおすすめ料理です。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー388kcal, たんぱく質 12.6g, 脂質 7g, 炭水化物 65g, 塩分 1.0g

# 竹原市



## たけはら <sup>ぎょはん</sup> 魚飯

### 【材料（4人分）】

白身の魚（尾頭付）…120g

塩…2g

酒…20g

塩…1.2g

しばえび…40g

酒…8g

干ししいたけ…6g

砂糖…8g

しょう油…12g

水…340g

かけ汁

水と干ししいたけのもどし汁…400g

こんぶ…4g

魚のほね

かつおぶし…4g

しょう油…8g

にんじん…40g

エンドウ…40g

米…300g

たまご…120g

やきのり…1.2g

### 【作り方】

- ① 白身の魚に少し塩をふって焼き、骨をとる。
- ② こんぶ、かつおぶしなどのだし汁に骨を入れて、さらにだしをとり、味を調える。
- ③ ほぐした身を酒と塩でいため、そぼろにする。
- ④ しばえびは酒をふりかけて炒め、水に戻した干ししいたけを砂糖、しょう油で煮つける。
- ⑤ 花型に切ったにんじんをゆで、エンドウをさっとゆでてせん切りにする。
- ⑥ 錦糸玉子、やきのり、③④⑤を皿に盛りつける。
- ⑦ 白ごはん⑥をのせ、②のかけ汁をかけて食べる。

《いわれ》

魚飯は、古くは塩田で栄えた町たけはらで、製塩業で財をなした豪商（浜だんな）がお客さんをもてなすために出していた、郷土料理です。

### 栄養成分（1人分）

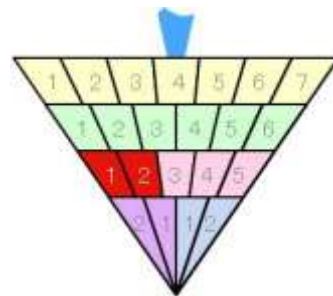
エネルギー384kcal, たんぱく質 7.6g, 脂質 7.0g, 炭水化物 68.8g, 塩分 1.5g



## 廿日市市



食事バランスガイドでは



## あまごのから揚げ

### 【材料（4人分）】

アマゴ…4尾  
塩…小さじ1  
小麦粉…20g  
揚げ油…適量

### 【作り方】

- ① アマゴの内臓を取り除き、よく洗う。
- ② 塩を振り、小麦粉をつけて油でじっくり揚げる。

### 《いわれ》

アマゴは、溪流に住む淡水魚で、「溪流の女王」と呼ばれ、白身の上品な味が特徴です。  
この味を生かした郷土料理です。

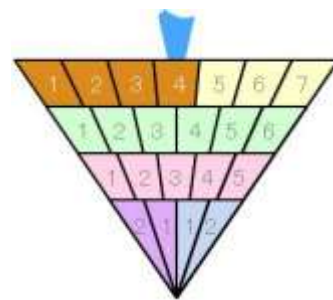
### 栄養成分（1人分）

エネルギー166kcal, たんぱく質 12.1g, 脂質 10.6g, 炭水化物 3.8g, 塩分 1g

# 廿日市市



食事バランスガイドでは



## 箱ずし

### 【材料 (5人分)】

すしめし	米	…5カップ	A : 合わせ酢	酢	…1/2カップ	
	水	…5と1/2カップ		砂糖	…大さじ7	
	だしこんぶ	…10cm角1枚		塩	…小さじ4	
	みりん	…1/4カップ				
ごぼう	…1本	かんぴょう	…20g	B : 煮汁	だし汁	…カップ1
干しいたけ	…3枚	えび	…5尾		みりん	…大さじ1
甘酢・まつたけ	…適量				砂糖	…大さじ1
卵	…2個				しょう油	…大さじ1と1/2

### 【作り方】

- ① 米を炊きAを合わせてすし飯をつくっておく。
- ② ごぼうは細くさがきがきしながら酢水にさらしてあく抜きし、かんぴょうは塩もみ後、水で洗い、熱湯でゆでて小切りする。干しいたけは水で戻して石づきをとり細かく切る。これらをまぜて煮汁Bで汁がなくなるまで煮る。
- ③ うす切りにしたまつたけをしょう油・酒・みりんでいり煮する。
- ④ えびはからのままゆでて甘酢につけておき、うすくそぎ切りにする。  
卵は錦糸卵にする。
- ⑤ すし箱にすし飯の半量を平らにいれ、その上に②の具を平らに並べその上に残りのすし飯を平らに並べる。この上にえび・まつたけを並べ、その上に錦糸卵を一面に並べる。ふたをおき軽いおもしをして3~4時間後に四角に切る。(春は木の芽をのせる)

### 《いわれ》

箱寿司は、廿日市市の中でも佐伯<sup>さえき</sup>地域独特のお寿司です。

ひと昔前までは、「おりせ」(冠婚葬祭<sup>かんこんそうさい</sup>や年中行事のこと)には近所の方が総出で箱寿司を作っていました。各家庭でも木枠(写真は1升木枠ですが、3升や5升木枠などもあります)を持っていて、何かの折には作られていました。祭りの時には、お客に重箱に入れて手土産<sup>てみやげ</sup>として持たせるため、たくさんのお寿司をつけていたそうです。

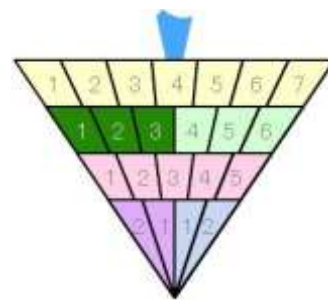
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー785kcal, たんぱく質 18.9g, 脂質 3.6g, 炭水化物 162g, 塩分 4.7g

# 東広島市



食事バランスガイドでは



まるあか

## 赤新じゃが・たまねぎの煮物

### 【材料 (4人分)】

まるあかじゃがいも…400g

しいたけ…4枚

植物油…大さじ1

たまねぎ…中2個

にんじん…100g

きぬさやえんどう…40g

だし汁…200ml

砂糖…大さじ1と1/2

酒…大さじ1

みりん…大さじ

しょう油…大さじ2

### 【作り方】

- ① じゃがいも・にんじん・しいたけはそれぞれ一口大に切り、玉ねぎはくし型に切る。
- ② じゃがいも・しいたけを鍋に入れ、油を入れて炒める。
- ③ だし汁・調味料を加え、八分通り煮えたらたまねぎ・にんじんを入れる。  
にんじんが軟らかくなったらきぬさやえんどうを入れて、煮汁がなくなるまで煮る。

### 《料理のポイント》

材料が軟らかくなったら、煮汁の水気を強火で一気に飛ばすことで、ホクホクに仕上がります。

### 《特産品》

東広島市安芸津町の木谷・赤崎地区で採れるじゃがいもは、まるあか馬鈴薯とよばれ、見た目は普通のじゃがいもですが、ホクホクして甘いのが特徴。赤土と気候が美味しいじゃがいもを栽培するのに適しています。このじゃがいもを使ったおすすめ料理です。

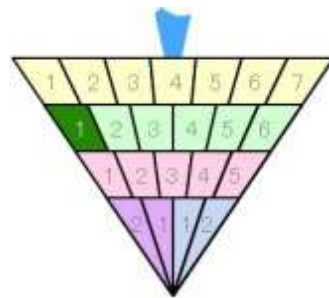
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー180kcal, たんぱく質 4.1g, 脂質 3.3g, 炭水化物 34.0g, 塩分 1.4g

## 東広島市



食事バランスガイドでは



## 10年見通し明るいキンピラ

### 【材料（4人分）】

れんこん…300g

唐辛子…1本

サラダ油…大さじ1

だし汁…50ml

エゴマの実…小さじ1

エゴマの油…小さじ2

調味料

砂糖 …大さじ1

しょう油…大さじ1と1/2

みりん …大さじ1/2

### 【作り方】

- ① れんこんは薄い輪切りにして水に浸してアク抜きする。唐辛子は種を取り、斜め切りにする。
- ② 鍋を熱してサラダ油をなじませ、唐辛子を炒め、次に水気を切ったれんこんを加えて炒める。
- ③ 調味料とだし汁を加えて水気を飛ばすように炒め合わせる。
- ④ エゴマの実を入れて味がなじんだら火を止め、器に盛り付け、上からエゴマの油をかける。

### 《料理のポイント》

エゴマ油は香りも楽しめるので、器に盛り付けてからかけるほうがよい。

### 《特産品》

エゴマは、別名ジュウネンとも呼ばれる東南アジア原産のしそ科の一年草で、ごまとは違った豊かな風味をもっており、東広島市福富町の特産品です。この特産品を使ったおすすめ料理です。

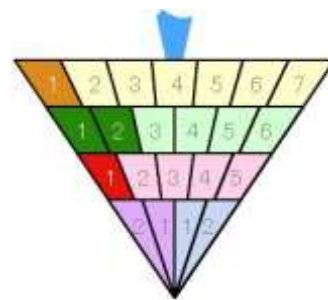
### 栄養成分（1人分）

エネルギー114kcal, たんぱく質 2.2g, 脂質 5.4g, 炭水化物 15.4g, 塩分 1.0g

# 東広島市



食事バランスガイドでは



## じゅうねん鍋

### 【材料 (4人分)】

豆腐…1/2丁	豆乳…200ml	調味料A じゅうねん味噌	味噌 …200g
だし汁…800ml	しゅんぎく…40g		エゴマの実…5g
生しいたけ…4枚	はくさい…300g		エゴマの粉…5g
まいたけ…40g	にんじん…40g		みりん …50cc
平もち…4個			ゆずの皮 …少々
			だし汁 …50ml

### 【作り方】

- ① 調味料Aのじゅうねん味噌の材料をよく混ぜ合わせる。
- ② 土鍋にだし汁を入れ、沸騰するまで加熱、食べやすい大きさに切ったはくさい・にんじん・まいたけ・生しいたけを煮る。
- ③ 火が通ったら豆腐を加え、①の味噌を溶き入れる。
- ④ 焼いたもちとしゅんぎくを加える。
- ⑤ 最後に豆乳を入れる。

### 《料理のポイント》

エゴマの量が多いほど美味しい。じゅうねん味噌を加える時は泡が出るので、火加減に注意する。

### 《一口メモ》

エゴマは、別名じゅうねんと呼ばれます、そのエゴマと旬の野菜を使ったおすすめ料理です。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー265kcal, たんぱく質 12.2g, 脂質 5.4g, 炭水化物 41.3g, 塩分 3.3g

# 東広島市

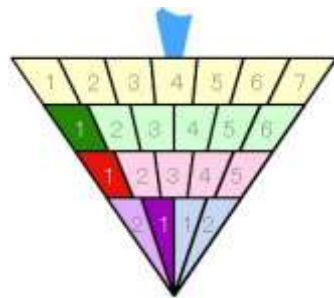
賀茂台地が育んだ新鮮野菜  
でかピー君



JA 広島中央



食事バランスガイドでは



## でかピーマンの鶏ミンチづめ

### 【材料（4人分）】

干しいたけ…2枚	にんじん…50g		
鶏ミンチ…100g	植物油…小さじ1	塩・こしょう…少々	
でかピーマン…4個	ナチュラルチーズ…80g		

### 【作り方】

- ① 水に戻したしいたけとにんじんをせん切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、鶏ミンチを炒め、①を入れて炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ③ でかピーマンは縦に2つに切り、種を取り出し、②を詰めてチーズをのせて220℃のオーブンの上段で約15分焼く。

### 《特徴》

東広島市はピーマンの産地で、でかピーマンは、ソフトボール大の大きさになる「ちぐさ」という品種です。

苦味が少なく、肉厚で甘みのあるピーマンを生かしたおすすめ料理です。

### 栄養成分（1人分）

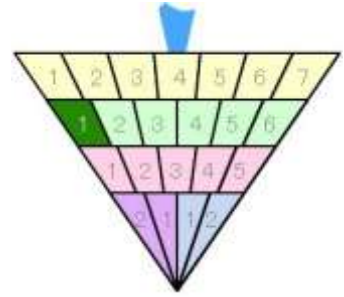
エネルギー150kcal，たんぱく質11.2g，脂質9.5g，炭水化物6.1g，塩分0.7g

# 東広島市

賀茂大地が育んだ新鮮野菜



食事バランスガイドでは



## なすのエゴマ味噌かけ

### 【材料 (4人分)】

なす…4本

揚げ油…適量

調味料

味噌 …大さじ2

エゴマの粉 (実を焙煎してすったもの) …大さじ1

砂糖 …大さじ1

みりん …大さじ1

だし汁 …大さじ3

### 【作り方】

- ① ボールに調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② なすは縦半分に切り、皮目に格子の切れ目を入れる。
- ③ なすを素揚げにする。
- ④ なすの上に①の味噌をかける。

### 《特産品》

エゴマは別名ジュウネンと呼ばれ、東南アジア原産のしそ科の一年草で、ごまとは違った豊かな風味を持っており、東広島市の特産品です。

この特産品を使ったおすすめ料理です。

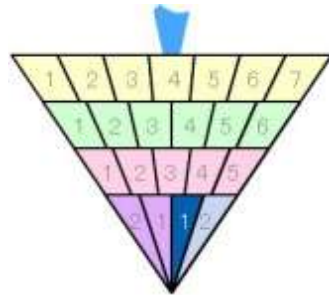
栄養成分 (1人分)

エネルギー188kcal, たんぱく質 2.6g, 脂質 9.3g, 炭水化物 9.8g, 塩分 1.1g

## 東広島市



食事バランスガイドでは



## 西条柿のシャーベット

### 【材料（4人分）】

熟した柿…3個      レモン果汁…大さじ2      水…大さじ2

### 【作り方】

- ① やわらかく熟した柿の皮をむき、ざく切りにしておく。
- ② 鍋に水と柿を入れて火にかけ、沸騰する直前に火を止めてレモン果汁を加える。
- ③ バットに入れてあら熱を取り、冷凍庫に入れて冷やし、スプーンで取りながら盛り付ける。

### 《料理のポイント》

冷やしている途中で何回かかき混ぜることにより、口当たりがよくなります。

### 《いわれ》

広島県は、古くから柿の産地として有名で、中でも西条柿は優れた品種として全国的に知られています。

西条柿の原木が、東広島市西条町の長福寺にあったことから、西条柿発祥の地として伝えられています。

この特産の西条柿を、シャーベットに加工したおすすめ料理です。

### 栄養成分（1人分）

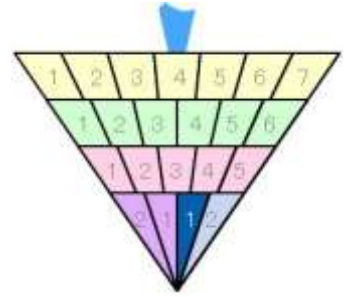
エネルギー77kcal, たんぱく質 0.5g, 脂質 0.3g, 炭水化物 20.5g, 塩分 0g



## 東広島市



食事バランスガイドでは



## 西条柿のゆずはさみ

### 【材料（4人分）】

干し柿…5個

ゆずの皮…1個分

### 【作り方】

- ① 8割程度に乾燥した干し柿を縦半分に切り、せん切りにしたゆずの皮をはさむ。
- ② 1つつラップに巻く

### 《料理のポイント》

空気に触れないようにしっかりと包んでおきます。  
冷凍庫に入れておけば1年中食べられます。  
小さく切って、ケーキや酢の物などにも活用できます。

### 《いわれ》

広島県は、古くから柿の産地として有名で、中でも西条柿は優れた品種として全国的に知られています。

西条柿の原木が、東広島市西条町の長福寺にあったことから、西条柿発祥の地として伝えられています。

この特産の西条柿を加工した、おすすめ料理です。

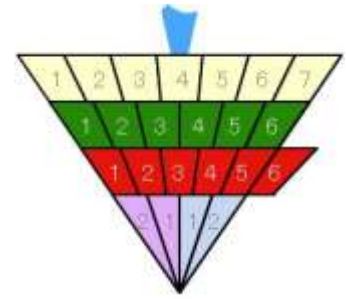
### 栄養成分（1人分）

エネルギー233kcal，たんぱく質1.5g，脂質1.5g，炭水化物59.9g，塩分0g

# 東広島市



食事バランスガイドでは



## びしょなべ 美酒鍋

### 【材料（4人分）】

にんにく…1かけ	にんじん…1/4本	たまねぎ…中2個	にら…1束
はくさい…1/2株	白ねぎ…4本	こんにゃく…1枚	酒…1カップ
鶏もも肉…400g	砂ずり…200g	豚肩ロース肉…40g	豆腐…1丁
塩・こしょう…適宜			

### 【作り方】

- ① はくさいはざく切り，にんじんは半月切り，白ねぎは斜め切り，たまねぎはくし型に切る。
- ② こんにゃくは小さく手でちぎり，ゆでる。豆腐は食べやすい大きさに切る。  
にんにくは薄い輪切りにする。にらは5cm位に切る。
- ③ 豚肉をなべに入れ，炒めて脂が溶けたらにんにくを入れ，酒を少しずつ加え，加熱しにくい材料の順に入れながら煮る。
- ④ 煮えたら，塩・こしょうをつけながら食べる。

### 《料理のポイント》

酒は焦げ付きそうになったら加える程度で，煮込まないようにしてください。  
野菜はこだわりなく季節のものを使用できます。

### 《いわれ》

酒造りで疲れた蔵人が空腹を満たすために酒蔵の中で作ったもので，蔵人の作業服が作業中に「びしょびしょ」になることから「びしょ」→「美酒」になったといわれている。蔵人のきき酒に影響しないよう，味付けは塩だけである。

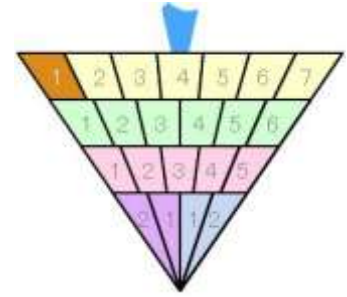
### 栄養成分（1人分）

エネルギー469kcal，たんぱく質35.4g，脂質20.4g，炭水化物24.8g，塩分3.2g

# 広島市



食事バランスガイドでは



## えび 江波巻き

### 【材料（4人分）】

ご飯…440g

広島菜漬…100g

かつお節…4g

しょう油…小さじ 2/3

白いりごま…小さじ 2/3

焼きのり…2枚

### 【作り方】

- ① 広島菜漬はさっと洗って、しぼる。
- ② 広島菜漬とかつお節、しょうゆ、白いりごまをあえる。
- ③ 焼きのりに ご飯と具をのせ、巻いて食べる。

### 《いわれ》

広島市中区の江波地区は、漁業の盛んな町でした。

江波巻きは、漁師の船上食で、ゆっくり食事をする時間がない漁師の知恵から生まれた、江波風海苔巻きです。

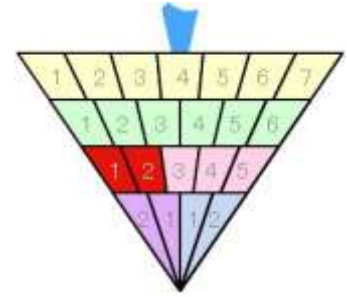
### 栄養成分（1人分）

エネルギー207kcal, たんぱく質 6.5g, 脂質 0.9g, 炭水化物 44.5g, 塩分 0.8g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## あずま(東)寿司

### 【材料 (4 人分)】

こはだ (ままかり) …320g

塩 …少々

酢 …適量

うの花 (おから) …240g

砂糖 …30g

しょうが …少々

塩 …少々

酢 …適量

いりごま …適宜

ねぎ …1本

### 【作り方】

- ① こはだ (ままかり) は3枚におろし、塩をして、しばらくおき、酢でしめる。
- ② 鍋にうの花 (おから)・砂糖・塩・酢を入れてよく炒める。冷ましてから、ごま、刻みしょうが・小口切りにしたねぎを混ぜ、小さく握り、先に酢でしめておいたこはだをのせる。

### 《一口メモ》

新鮮なこはだ (ままかり) を酢でしめて、酢飯の代わりに、うの花 (おから・きらず) を酢で味付けしたものをにぎり、こはだをのせます。瀬戸内海の活きのいい小魚がとれるからこそできる郷土料理です。

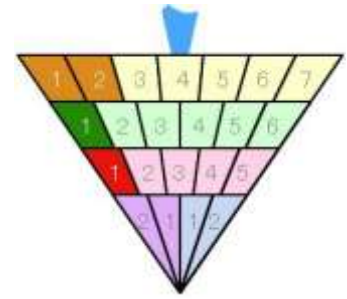
### 栄養成分 (1 人分)

エネルギー234kcal, たんぱく質 19.2g, 脂質 9.4g, 炭水化物 16.9g, 塩分 0.6g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## うずみ

### 【材料（4人分）】

ごぼう…10g	さといも…30g	にんじん…10g
大根…20g	ぎんなん…5g	鶏肉…20g
小えび…20g	こんにゃく…10g	豆腐…30g
しいたけ…10g	しめじ…10g	まつたけ…10g
ねぎ…3g	油あげ…5g	調味料
		{ 昆布だし汁…100cc
		{ しょう油…6g
ごはん…200g		

### 【作り方】

- ① だし汁は昆布でとる。
- ② だし汁に煮えにくい順に具を入れて煮る。
- ③ 煮えたらしょう油で味をつける。（吸い物より少し濃い味にする。）
- ④ 器に③を入れ、上にご飯を盛る。

### 《いわれ》

江戸時代、水野勝成が倹約政治を敷いたため、ぜいたく品とされた鶏肉、えびなどの具を、庶民がご飯で隠したのが始まりといわれています。

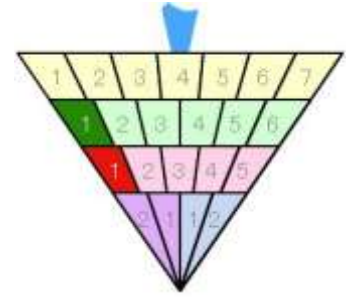
### 栄養成分（1人分）

エネルギー473kcal, たんぱく質 18.1g, 脂質 4.7g, 炭水化物 87.6g, 塩分 1.4g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## えその天ぷら

### 【材料（4人分）】

えそのすり身…200g	片栗粉…大さじ1
たまご…1個	塩…小さじ1
ごぼう…80g	揚げ油…適宜
にんじん…40g	

### 【作り方】

- ① ごぼうはさがきにして、水に入れあくを抜く。
- ② にんじんは3cm位のせん切りにする。
- ③ えそのすり身にたまごを入れよく混ぜ、片栗粉と塩を入れる。  
にんじん、ごぼうを混ぜ丸く形を整えて160℃位で揚げる。

### 《一口メモ》

えそは、全長30cmに達する海水魚で、浅い砂地に生息しており、瀬戸内海でよくとれます。

体色は灰褐色で、はいかつしよく淡褐色の縦線があり、腹部は銀白色です。硬い小骨が多く、そのままでは料理に適しませんが、骨をすりつぶして団子にして揚げたり、良質のかまぼこの原料として用いられます。

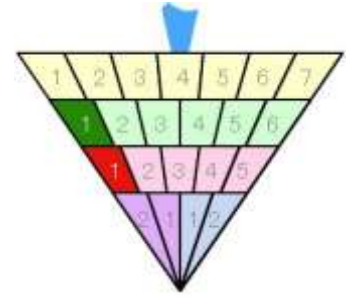
### 栄養成分（1人分）

エネルギー216kcal, たんぱく質8.4g, 脂質17.0g, 炭水化物5.7g, 塩分1.6g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## がじつ和え

### 【材料（4人分）】

焼きあなご…80g      ほうれんそう…200g      白ごま… 少々

調味料

酢	…少々
しょう油	…12g
砂糖	…8g

### 【作り方】

- ① 焼きあなごは電子レンジで加熱した後、5mmくらいに切る。
- ② ほうれんそうは茹でて絞り、3cmくらいの長さに切る。
- ③ ①と②を調味料で和え、最後に白ごまをふる。

### 《いわれ》

がじつ和えの「がじつ」は元旦という意味があり、あなごと野菜を和えた料理を元旦に食べる習慣が瀬戸内にあります。1年の無事を祈り、新年を祝うお正月の料理です。

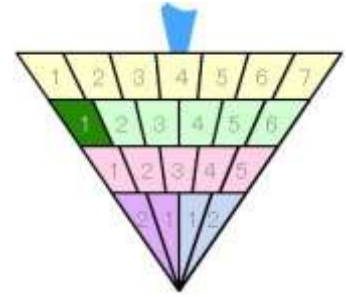
### 栄養成分（1人分）

エネルギー55kcal, たんぱく質 4.9g, 脂質 2.3g, 炭水化物 4.0g, 塩分 0.5g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## あまに くわいの甘煮

### 【材料（4人分）】

くわい…200g

くちなしの実…1～2個

調味料

だし汁…1.5カップ

砂糖…30g

みりん…30g

### 【作り方】

- ① くわいは茹でる。（表面に亀裂が入るのが目安。）
- ② ①を冷まし、芽を残して皮をむく。
- ③ だし汁・調味料・くちなしの実（つぶして不織布に入れる。）を加えて煮る。
- ④ ③へ②を入れ煮る。（味を含ませるために一晩置く。）

### 《いわれ》

くわいは芽が出ているので、縁起の良いものとされ、おせち料理に使われています。くわいの販売量は、福山市が全国1位です。

### 栄養成分（1人分）

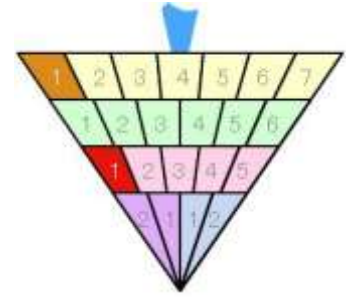
エネルギー92kcal, たんぱく質 3.6g, 脂質 0.1g, 炭水化物 19.6g, 塩分 0.6g



# 福山市



食事バランスガイドでは



## 鯛めん

### 【材料（4人分）】

鯛<sup>たい</sup>…1匹（20cm ぐらい）

そうめん… 4束

木の芽… 適量

ゆず… 適量

調味料

水… 約1カップ

しょう油…約1/3カップ

酒… 大さじ2

みりん… 大さじ2

砂糖… 大さじ1/3

### 【作り方】

- ① 鯛<sup>たい</sup>はうろこをとり下処理しておく。
- ② 水、しょう油、酒、みりん、砂糖を煮立て汁の中に鯛<sup>たい</sup>を入れ静かに煮込む。
- ③ 大皿に茹でたそうめんを波のように盛り、その上に煮込んだ鯛<sup>たい</sup>を添える。  
（軽く焼いた鯛<sup>たい</sup>や蒸した鯛<sup>たい</sup>の身をほぐしてそうめんにのせてもよい。）

### 《いわれ》

鯛<sup>たい</sup>めんは、結婚式や棟上<sup>むねあげ</sup>、年祝いなどのお祝いにはつきもので、なかでも結婚式には大きな鯛<sup>たい</sup>めんが宴席の中央に飾られます。

瀬戸内沿岸、島しょ部で、古くから行われています。

☆鯛<sup>たい</sup>…めでたい

☆そうめん…細く長く

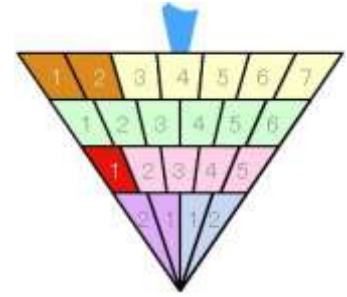
### 栄養成分（1人分）

エネルギー328kcal、たんぱく質20.8g、脂質4.6g、炭水化物44.6g、塩分4.9g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## たこめし

### 【材料（4人分）】

米…2カップ  
にんじん…40g  
茹でたこ…160g  
刻みのり…適宜

調味料

酒…少々  
塩…少々  
うすくちしょう油…16g  
だし昆布…適宜

### 【作り方】

- ① 米は洗って、普通の水加減にしておく。
- ② たこはぶつ切りにする。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ ①に②，③と調味料・だし昆布を加え、一緒に炊く。
- ⑤ ごはんを器に盛り、刻みのりをのせる。

### 《料理のポイント》

たこ飯は、まだこを使用するのが最も美味しいですが、水だこやいいだこ、手長だこも、使用できます。

干しだこや生のたこをお米と一緒に炊きますが、生のたこを家庭で料理するときは、たっぷりの塩で、ぬめりを良くとることが大切です。

### 《一口メモ》

瀬戸内海で多くとれるたこを使った料理は、昔から広く知られる郷土料理です。

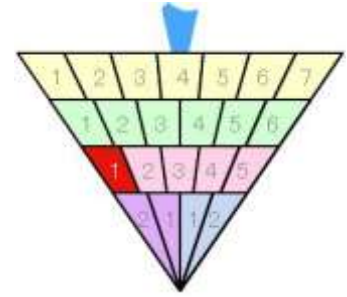
### 栄養成分（1人分）

エネルギー318kcal、たんぱく質 14.0g、脂質 1.0g、炭水化物 59.7g、塩分 1.2g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## ねぶとの三杯酢

### 【材料（4人分）】

ねぶと（てんじくだい天竺鯛）…160g

塩…少々

小麦粉…適宜

片栗粉…適宜

揚げ油…適量

三杯酢

酢 …32g

砂糖 …12g

塩 …少々

しょう油…4g

### 【作り方】

- ① ねぶとは、軽く塩をふりかけておく。小麦粉と片栗粉を同量合わせ、ねぶとにまぶして、中温の油で揚げる。
- ② から揚げしたものを三杯酢につける。

### 《一口メモ》

ねぶとは、空揚げにすると、ビールのおつまみや、子どもたちのおやつにピッタリです。

### 《特徴》

ねぶとは、瀬戸内海でとれる体長 3~5cm くらいの白身の小魚で、頭の後ろに「イシ」と呼ばれるカルシウムの固まりがあってイシモチ、イシカベリとも呼ばれています。

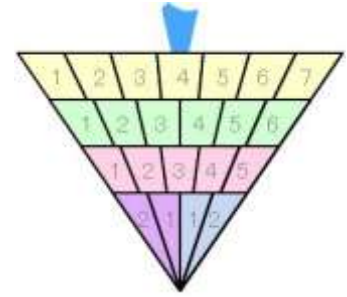
### 栄養成分（1人分）

エネルギー137kcal, たんぱく質 8.1g, 脂質 7.4g, 炭水化物 8.0g, 塩分 0.8g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## ベロ団子

### 【材料 (4人分)】

団子	{	小麦粉…80g	小豆あん	{	小豆…80g
		団子粉…20g			砂糖…52g
		塩…少々			塩…少々
		水…50cc			

### 【作り方】

- ① 鍋にたっぷりの水と大豆を入れ、沸騰させる。沸騰したらお湯を捨てる。(3回繰り返す)
- ② 小豆が浸かる程度の水を入れ、柔らかくなるまで煮て、お湯を捨て、砂糖、塩を入れて煮詰めて冷ます。
- ③ 小麦粉・団子粉に塩を混ぜ、分量の水を加えて耳たぶ程度にこね、20～30分ねかせる。  
(こねた生地をねかせると伸びがよく扱いやすくなる。)
- ④ ③を牛のベロ(舌)の形(長い小判型)にして10～20分ねかせる。
- ⑤ ④の形を整え、たっぷりの熱湯で茹でる。
- ⑥ 少し冷まして、小豆あんをまぶす。

### 《いわれ》

6月の忙しい田植えが終わり、農家の牛に感謝するため、団子の形は牛のベロ(舌)の形に似せて小豆あんをまぶして食べました。団子のゆで汁は牛に飲ませ、共に喜び合いました。

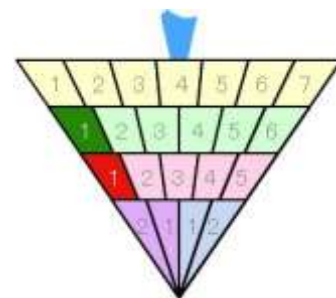
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー209kcal, たんぱく質 6.0g, 脂質 0.8g, 炭水化物 43.7g, 塩分 0.3g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## れんこんのはさみ揚げ

### 【材料 (4人分)】

れんこん…200g	味噌…小さじ1
ツナ缶…100g	小麦粉…少々
ねぎ…1/2本	揚げ油…適量
さやいんげん…少々	

### 【作り方】

- ① れんこんは5mmの輪切りにし、水にさらす。
- ② ツナ缶に、味噌とみじん切りのねぎを混ぜる。
- ③ れんこんに小麦粉をふり、②をのせてもう1枚のれんこんを重ね小麦粉をふる。
- ④ さやいんげんは素揚げにする。③のれんこんはカラリと揚げる。

### 《一口メモ》

魚のすり身をはさんだれんこんのはさみ揚げも、好評です。

福山市の南部に湿地帯があり、その湿地に適したれんこんの栽培が盛んで、それを使った料理も多く考案されました。

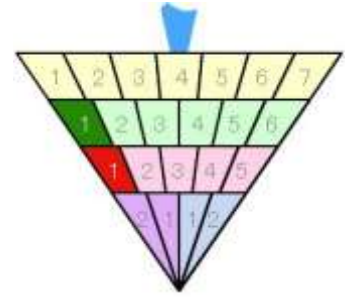
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー196kcal, たんぱく質6.5g, 脂質13.3g, 炭水化物12.8g, 塩分0.5g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## しらあ 柿の白和え

### 【材料 (4 人分)】

富有柿 …1/2 個  
ほうれんそう …100g  
れんこん …40g  
こんにやく …100g  
木綿豆腐 …100g

A 調味料

B 調味料

だし汁 …大さじ 2

しょう油…小さじ 2

みりん …小さじ 1

白味噌 …大さじ 1

白ごま …10g

砂糖 …小さじ 2

塩 …少々

うすくちしょう油…少々

### 【作り方】

- ① 富有柿は薄いいちょう切りにする。
- ② ほうれんそうはかた茹でにし、長さ 3cm に切る。
- ③ れんこんは薄いいちょう切りにする。
- ④ こんにやくは塩もみし、2cm くらいのせん切りにする。
- ⑤ A の調味料でれんこんを煮て、途中からこんにやくを入れて、下味を付ける。
- ⑥ 木綿豆腐は湯通しして、水分を切っておく。
- ⑦ すり鉢へBを入れすりませる。
- ⑧ 木綿豆腐をふきんで軽くしぼり⑦の中に入れ①, ②, ⑤の材料とあえる。

### 《特産品》

福山市松永地域は、広島県内の富有柿の産地で、玉が大きく、甘いのが特徴です、柿の甘さを生かした郷土料理です。

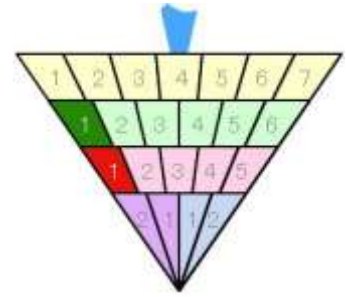
### 栄養成分 (1 人分)

エネルギー79kcal, たんぱく質 3.7g, 脂質 2.6g, 炭水化物 11.1g, 塩分 1.1g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## 源平なます

### 【材料（4人分）】

大根…240g

にんじん…60g

青魚（このしろ又はさば）…60g

酢…適量

油あげ…20g

ゆず又はすだち…1個

調味料

白すりごま …4g

酢 …16g

塩 …少々

砂糖 …16g

うすくちしょう油…8g

### 【作り方】

- ① 大根は長さ4cmのせん切りにし、塩をふっておく。
- ② にんじんは長さ4cm、幅3～4mmのうす切りにし、さっと湯をとす。
- ③ 青魚は酢じめにしておき、小骨を取り、細かく切る。
- ④ 油あげは火であぶり、2cmくらいの短冊切りにする。
- ⑤ 大根とにんじんを軽くしぼっておく。調味料と青魚、油あげ、白すりごまと一緒にあえ、ゆず（すだち）の皮をのせる。

### 《いわれ》

大根（白）とにんじん（赤）を源氏の白旗、平家の赤旗に見立てて、源平なますと言われています。

また、豊作に感謝し、地域みんなが健康で暮らせることを喜び願って昔から作られています。

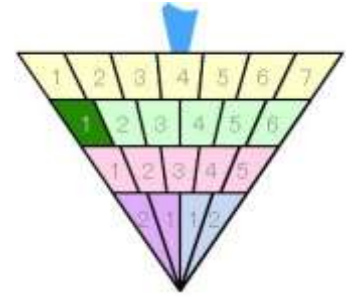
### 栄養成分（1人分）

エネルギー84kcal, たんぱく質 4.5g, 脂質 3.5g, 炭水化物 8.8g, 塩分 0.7g

# 福山市



食事バランスガイドでは



## 煮菜(にじゃー)

### 【材料 (4人分)】

だいこん…200g	だしiriこ…2~4匹
油あげ…20g	油 …4g
根深ねぎ…40g	しょう油 …小さじ2

### 【作り方】

- ① だいこんをせん切りにし、水気を少し切る。(しぼらない)
- ② 油あげはせん切りにする。
- ③ 根深ねぎはぶつ切りにする。
- ④ 油でiriこ、だいこんをしっかり炒め、水分が出たら油あげとしょう油を入れて、水気がなくなるまで煮込み、最後に根深ねぎを入れて火を止める。

### 《料理のポイント》

小えび、貝類、かつおぶしやはくさいなど季節の食材を加えてもよいです。食材を油で炒めて、食材から出た汁を利用した味付けをすることで、旨みが逃げず、こくのある料理になります。

### 《いわれ》

畑から収穫した季節の食材を使い、早くておいしく、たくさん作れる煮物のことを方言で“にじゃー”といい、昔から伝わる郷土料理です。

### 栄養成分 (1人分)

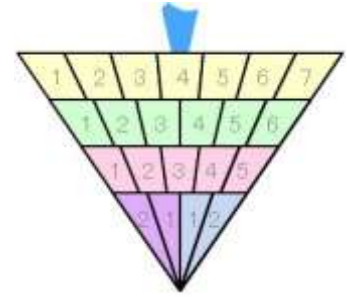
エネルギー47kcal, たんぱく質 2.4g, 脂質 2.8g, 炭水化物 3.2g, 塩分 0.6g



# 福山市



食事バランスガイドでは



## あみかさ 編笠だんご

### 【材料（4人分）】

団子粉…80g

水…80cc

よもぎの葉（乾草よもぎ粉）…12g

重そう…少々

小豆あん

きな粉…少々

小豆 …80g  
砂糖 …40g  
塩 …少々

### 【作り方】

- ① 鍋に小豆をたっぷりの水に入れ、沸騰させる。沸騰したらお湯を捨てる。（3回繰り返す）
- ② 小豆が浸かる程度の水を入れ、柔らかくなるまで煮て、お湯を捨て、砂糖、塩を入れて煮詰めて冷ます。
- ③ ボウルにだんご粉を入れ、水を3回位に分けて加えながら手でよくこね、少しかための生地にまとめる。
- ④ よもぎの葉は沸騰した湯に重そうを少々入れ2分位茹でる。流水に15分ほどさらしてアクを抜き、水気を絞って細かく刻み、すり鉢でよくする。
- ⑤ ③と④を合わせて耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ⑥ ⑤の生地を10等分に分け、円形にのばし②のあんを包む。  
（すみを少しひねるようにし、<sup>あみかさ</sup>編笠のような半月型にする。）
- ⑦ 蒸し器に固く絞ったぬれ布巾を敷き、強火で15分蒸す。
- ⑧ 蒸しあがったら器に盛り、きな粉をかける。

《いわれ》

福山の祭りで踊られる「二上りおどり」は、江戸時代に、江戸詰め福山藩士により伝わったといわれており、県の無形文化財に指定されています。

かぶり物の主流は、はちまきや手ぬぐいに様変わりしましたが、伝統的なスタイルでかぶる網笠を模した伝統的な家庭で作る菓子です。

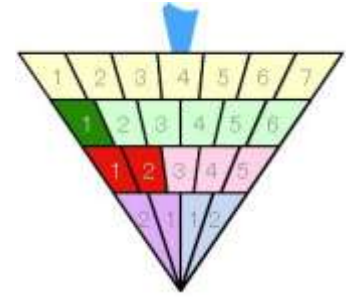
### 栄養成分（1人分）

エネルギー193kcal、たんぱく質6.5g、脂質1.3g、炭水化物38.5g、塩分0.2g

# 府中市



食事バランスガイドでは



## もろけごぼうのぶたまき

### 【材料（4人分）】

ごぼう	…280g
豚薄切り肉	…120g
ごま油	…12cc
	砂糖
酒	…12cc
	しょう油
だし汁	…100cc

### 【作り方】

- ① ごぼうは皮をむき、すりこぎ棒などでたたいて繊維をくずしておく。
- ② ①のごぼうをゆでて、豚薄切り肉で巻く。
- ③ フライパンにごま油を入れて②を炒め、さとう・酒・しょうゆ・だし汁を入れ煮詰める。

### 《一口メモ》

ごぼうはすりこぎ棒などでたたいて柔らかくします。

調味料とだし汁を加えたら、焦げ付かないようにじっくりと煮詰めます。

### 《特産品》

粘土質の畑で作る諸毛<sup>もろけ</sup>ごぼうは、府中市諸毛地区特産のごぼうで、非常に柔らかく香りが高いのが特徴です。

このごぼうを生かした郷土料理です。

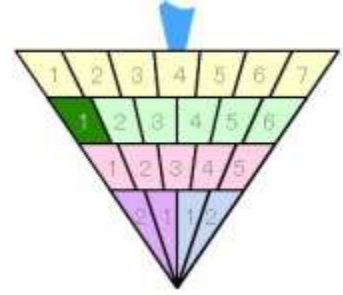
### 栄養成分（1人分）

エネルギー226kcal, たんぱく質 14.1g, 脂質 11.2g, 炭水化物 15.7g, 塩分 1.1g

## 府中町



食事バランスガイドでは



# お月見団子汁

### 【材料（4人分）】

ごぼう…50g	にんじん…50g	さといも…140g	干しいたけ …6g
こんにゃく…70g	小丸さつまあげ…70g	団子の粉…150g	白みそ…65g
中みそ…35g	いりこだし…4カップ	しいたけの戻し汁…1カップ	

### 【作り方】

- ① 団子粉に水 2/3 カップを加え、しっかりこねる。
- ② 耳たぶ位のかたさになったら、一口大に丸めておく。
- ③ ごぼう、にんじんは乱切りにする。
- ④ さといもは半分に切り軽くゆでて、ぬめりをとっておく。
- ⑤ コンニャクは一口大にちぎり、ゆでておく。
- ⑥ 干しいたけは水に戻し、一口大に切っておく。
- ⑦ さつまあげは4つに切り分ける。
- ⑧ 鍋に水4カップといりこを入れて、沸騰したら、いりこをすくいだす。
- ⑨ にんじん、ごぼう、干しいたけ、コンニャクを入れ、火が通ったらさといもを入れて煮る。
- ⑩ 煮えたころ、団子を入れ、浮き上がったら、あげはん（小丸さつまあげ）を入れる。
- ⑪ 最後にみそを入れ、味をつける。

### 《一口メモ》

火加減等でだしが蒸発した場合は、だしを加えて調整する。  
十五夜に各家庭でお月見団子汁を作り楽しんでいきます。

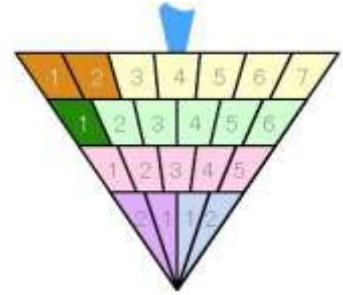
### 栄養成分（1人分）

エネルギー249kcal, たんぱく質 8.3g, 脂質 2g, 炭水化物 49g, 塩分 2.5g

## 府中町



食事バランスガイドでは



## もぐり飯

### 【材料（4人分）】

ごはん…800g

にんじん…40g

干しいたけ…6g

ごぼう…60g

板こんにゃく…1/2枚（100g）

だし汁…2カップ

しいたけの戻し汁…1/2カップ

砂糖…小さじ4（12g）

塩…小さじ1/2（3g）

しょう油…小さじ1

調味料

砂糖…大さじ1/2（5g）

しょうゆ…50ml（42g）

塩…少々

昆布だし…2カップ

しいたけの戻し汁…1カップ

### 【作り方】

- ① にんじん、ごぼうはさがきにし、板こんにゃく、水で戻したしいたけは細切りにする。
- ② 材料の七分目程度のだし汁を入れて煮、沸騰してから調味料の半量を加えてさらに煮る。
- ③ 残りの調味料を加え、少し煮つめ、仕上げにしょうゆを2～3滴落とし香りをつける。
- ④ 炊いたご飯に熱い具を混ぜ合わせる。

### 《いわれ》

2月15日、釈迦入滅しゃかにゆうめつの日、各寺院では釈迦しゃかの遺徳いとくを追慕ついでする儀式法会ぎしきほうえが行われており、遺教いぎょうけい経きょうが終わると檀家だんかの人たちへ「もぐり飯」が振舞ふるまわれました。

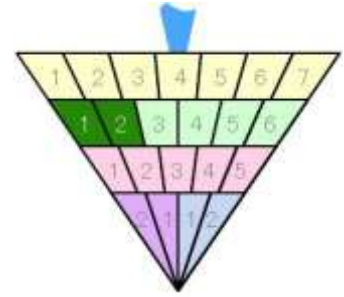
### 栄養成分（1人分）

エネルギー 373kcal, たんぱく質 6.8g, 脂質 0.5g, 炭水化物 83g, 塩分 2.8g

## 府中町



食事バランスガイドでは



## 煮ごめ

### 【材料（4人分）】

小豆…50g (75g)	だいこん…1/4本 (250g)	ごぼう…1/2本
にんじん…1/2本 (80g)	さといも…2個 (140g)	れんこん…100g
干しいたけ…2~3枚 (6g)	油あげ…1/2枚 (16g)	

### 【作り方】

- ① 小豆は前日より水に浸してやわらかくしたものを軽くゆでる。
- ② 材料はすべて1cm弱の細の目切りにする。
- ③ ごぼうは、あくぬきをしておく。
- ④ 鍋にさといも以外の材料をすべて入れ、多めのだし汁で煮込む。
- ⑤ 浮いてくる泡を取りながら、小豆がやわらかくなるまで煮、さといも、しょう油、砂糖を入れ、煮つめる。

### 《料理のポイント》

煮詰める場合、少し薄めの味つけになるよう、煮汁がたっぷり残るくらいに仕上げます。

### 《いわれ》

1月15日の親鸞<sup>しんらんしょうにん</sup>聖人入滅（命日）の前夜から16日までを「お逮夜<sup>たんや</sup>」といいます。浄土真宗<sup>じょうどしんしゅう</sup>の安芸門徒は親鸞<sup>しんらん</sup>への徳をしのんで法要<sup>ほうよう</sup>を行いました。各家では朝から精進料理の伝承食「煮ごめ」を作り、お寺でも客に振舞われ、朝昼晩と一日食べていました。親鸞<sup>しんらんしょうにん</sup>聖人の好物の小豆も入っていました。

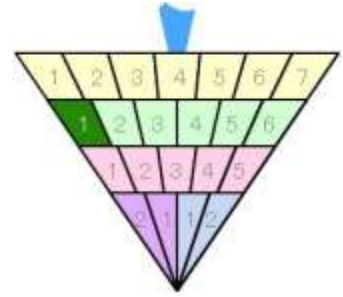
### 栄養成分（1人分）

エネルギー 153kcal, たんぱく質 6.3g, 脂質 1.5g, 炭水化物 30g, 塩分 1.5g

## 府中町



食事バランスガイドでは



### からせ 辛子なます

#### 【材料 (4人分)】

だいこん…400g

にんじん…40g

いりこ…30g

和辛子…大さじ 1

合わせ酢

砂糖 …27g (大さじ 3)

酢 …45g (大さじ 3)

塩 …4g (小さじ 2/3)

#### 【作り方】

- ① だいこんは短冊切りにする。にんじんは、やや小さめの短冊切りにする。
- ② だいこんとにんじんをあわせて塩でもみ、しんなりしたら水にさっとくぐらせて絞っておく。
- ③ いりこは頭と腹わたをとり、身だけをほぐしてフライパンで煎る。
- ④ 合わせ酢を作り、煎ったいりこを入れる。
- ⑤ アクをぬいた辛子と合わせ酢を混ぜ、だいこんとにんじんを和える。

#### 《料理のポイント》

和辛子は、お好みで加減します。

#### 《いわれ》

今から約 700 年前 (鎌倉時代中期) から安芸の国の府中山田には、旧 2 月 1 日の「一日正月」として、全国的にも珍しい牛祭りが伝承されています。農閑期を利用して行われ、稲生祭・田植祭ともいいました。辛子なますは、牛祭りの際に、酒の肴として振舞われていました。

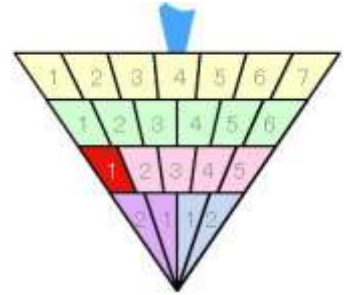
#### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 85kcal, たんぱく質 6.3g, 脂質 0.8g, 炭水化物 13g, 塩分 1.3g

## 三原市



食事バランスガイドでは



## えびそぼろ

### 【材料（作りやすい分量にしました。）】

小エビ …1kg  
酒…1/2 カップ  
砂糖…1/2 カップ  
塩小さじ…1/5

### 【作り方】

- ① 小エビはさっとゆで上げて、殻<sup>から</sup>をとる。
- ② 小エビの身をすり鉢ですりながら、酒、砂糖、塩を加える。
- ③ 厚手の鍋に入れ、しゃもじでかき混ぜて、こがさないようにとろ火で火を通す。

### 《料理のポイント》

火を通す際に、からからにならないように注意してください。

保存する際は必ず冷蔵庫に入れてください。

### 《いわれ》

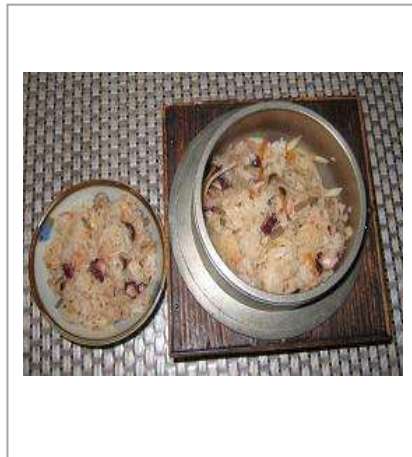
三原市の沿岸でも小エビはよく獲れていました。

お寿司の具や飾りにもなり、色も風味もよく、子どもからお年寄りまで皆に喜ばれる一品です。

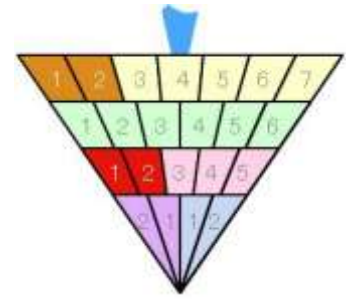
### 栄養成分（1人分）

エネルギー 48kcal, たんぱく質 7.5g, 脂質 0.2g, 炭水化物 2.8g, 塩分 0.3g

# 三原市



食事バランスガイドでは



## たこ飯

### 【材料 (1 人分)】

米…75g		
たこ…50g	調味料	酒 …大さじ 1/2
ごぼう…10g		薄口しょう油 …小さじ 1
にんじん…10g		だし汁 …1/2 カップ
三つ葉少々		

### 【作り方】

- ① 米は炊く 30 分前に洗ってざるにあげておく。
- ② たこは米ぬかであらい、ぶつ切りにし、にんじんは 2cm のせん切り、ごぼうはさがきにする。
- ③ 釜に米、調味料、②を合わせて炊き上げ、よく蒸らして混ぜて三つ葉を添える。

### 《料理のポイント》

たこは米ぬかでもみ洗いすると、よごれが取れて柔らかくなります。

### 《いわれ》

三原から芸予諸島は、美味しいたこの産地として知られています。

たこは夏季の産卵期が一番美味しい季節です。

また、田植え祭りには、「たこの足のよう稲株がよく張るように」と、豊作を祈って食べる習慣があったそうです。

### 栄養成分 (1 人分)

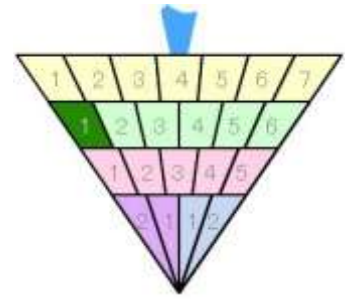
エネルギー 330kcal, たんぱく質 13.8g, 脂質 1.0g, 炭水化物 61.7g, 塩分 1.5g



# 三原市



食事バランスガイドでは



## ふくし汁

### 【材料 (1人分)】

ふくしねぎ…5g  
にんじん…10g  
こんにやく…10g  
焼きあなご…10g  
水…150cc

だいこん…10g  
さといも…10g  
ちくわ…5g  
油揚げ…5g

調味料 { しょう油…小さじ1と1/2  
酒 …小さじ1  
みりん …小さじ1

### 【作り方】

- ① 材料は、食べやすい大きさに自由に切る。
- ② 鍋に水を入れて火にかけて、沸騰したらだいこん、にんじん、さといも、こんにやく、ちくわ、油揚げを入れて煮る。
- ③ 焼きあなごを加えて調味料で味を整える。
- ④ ふくしねぎを加えて軽く煮立てる。

### 《いわれ》

ふくしねぎは香りがよく、ぞうにやすき焼きなどにに入れても美味しくいただけます。葉の柄が水仙の葉と似ていますが、三角の筋がしっかりついているものがふくしねぎで、三原市の本郷、沼田東、沼田西町を中心に作られています。

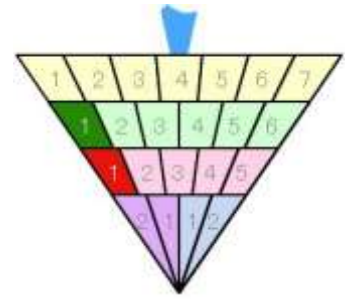
### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 82kcal, たんぱく質 4.2g, 脂質 3.1g, 炭水化物 8.4g, 塩分 1.6g

## 三原市



食事バランスガイドでは



## わけぎの卵とじ

### 【材料 (1 人分)】

わけぎ…80g

卵…1 個

サラダ油…小さじ 1/2

塩…小さじ 1/5

### 【作り方】

- ① わけぎは 4cm 位に切り，鍋に少量の水を沸騰ふつとうさせてゆでる。
- ② ①をざるにあげ，すばやく冷ます。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し，わけぎをいため，塩を振って溶き卵とを回し入れ，火を止める。

### 《料理のポイント》

- ゆでる際には白い部分から先に鍋に入れます。

### 《いわれ》

県内でわけぎと言えは，木原，鷺きはら さぎと言われる程有名で，年 3 回収穫があります。わけぎ料理といえは「ぬた」が代表的ですが，柔らかい歯ざわりと，ほのかな甘みがあり，彩り，卵との相性も良く，卵とじもとても美味しい一品です。

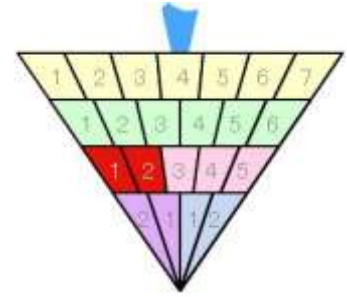
### 栄養成分 (1 人分)

エネルギー 119kcal, たんぱく質 7.6g, 脂質 7.3g, 炭水化物 6.1g, 塩分 1.4g

# 三次市



食事バランスガイドでは



## わにフライ

### 【材料 (4 人分)】

わにの肉…240g  
小麦粉…20g  
卵…1 個  
パン粉…40g  
揚げ油…適宜

### 【調味料】

しょうが汁…小さじ 1  
酒 …大さじ 1/2  
しょう油 …小さじ 1

### 【ソース】

にんにく …1/2 かけ  
ウスターソース …大さじ 1/2  
バター …適宜  
トマトケチャップ…大さじ 2  
砂糖 …少々

### 【作り方】

- ① わにの肉を 8 等分に切り分け、調味料に 30 分位つけておく。
- ② わにの肉の水分をふき取り、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
- ③ 鍋を温めバターを溶かし、すりおろしたにんにく、ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖を加えひと煮立ちさせソースを作る。

### 《一口メモ》

時間が経つにつれ発生する独特の臭い<sup>どくとく</sup>を消すために、下味にしょうがじょう油を使用します。

### 《いわれ》

ここで使用している「わに」は、ワニザメ（フカ）のことです。

備北地方では、冷蔵輸送が困難だった時代、秋祭りのごちそうには、鮮度が落ちにくいわには欠かせないもので、刺身として食べることができる唯一の海の魚です。

わにの刺身は、備北の伝統的な郷土料理です。

### 栄養成分 (1 人分)

エネルギー241kcal, たんぱく質 13.5g, 脂質 15.9g, 炭水化物 8.2g, 塩分 1.0g

この料理集の作成にあたり、次のとおり広島県内全市町及び各団体から御協力をいただきました。

(五十音別：敬称略)

安芸太田町，安芸太田町食生活改善推進協議会，安芸高田市，安芸高田市食生活改善推進協議会，  
江田島市，江田島市食生活改善推進協議会，大竹市，大崎上島町，大崎上島町食生活改善推進員  
協議会，尾道市，海田町，海田町食生活改善推進協議会，北広島町，熊野町，呉市，呉市食生活  
改善連絡協議会，坂町，榎早乙女たちの台所，JA 芸南，JA 広島市，JA 広島中央，庄原市，庄  
原市食生活改善推進員団体連絡協議会，神石高原町，世羅町，竹原市，廿日市市，東広島市，東  
広島市生活研究グループ連絡協議会，広島市，福富物産しゃくなげ館<sup>でんでんぐみ</sup> 田田具味，福山市，福山市  
食生活改善推進連絡協議会，府中市，府中町，府中町食生活改善推進協議会，府中町食文化グル  
ープフラワー，三原市，三原市食生活改善推進員連絡協議会，三次市

平成 22 年 3 月

発行 ひろしま食育・健康づくり実行委員会  
〒730-8511 広島市中区基町 10-52  
(広島県健康福祉局保健医療部健康対策課内)  
電話番号 082-513-3076 (ダイヤル)