

たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に（２）～



食育コラム
&
レシピ

丹波市健康課

目次

正月	彩なます
節分	いわし缶のホイル焼き
ひな祭り	はまぐりの潮汁
花見	たけのこごはん
端午の節句	ちまき
氷室の節句	炒り豆ごはん
夏越の祓	夏野菜の梅和え
土用の丑の日	冷やしうどん
重陽の節句	なすと鶏肉のカレー炒め
十五夜	里芋の焼きコロッケ
秋の収穫	小豆の炊き込みご飯
冬至	かぼちゃの味噌汁



たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～



【正月について】

🌱 正月は、幸せや豊作をもたらすといわれる年神様をお迎えし、無事に正月を迎えられた感謝と、1年の健康と安全を祈ります。

正月三が日(1月1日～1月3日)には、おせち料理を食べます。おせち料理は年神様をもてなす料理で、正月は台所を騒がしくしてはいけないとされているため、年末に準備をします。材料にはそれぞれに意味が込められています。紅白なますには、色合いが水引に似ていてめでたいことから、平和や平安を願う意味があります。

🌱 今回は大根とにんじんの他、野菜を加えた彩りのあるなますを紹介します。大根には、糖を分解するアミラーゼという酵素が含まれていて、消化を助ける働きがあります。また、干しいたけは生しいたけよりも、ビタミンやうま味が多く含まれます。

香り高いごまやゆずを使うことで、食塩が少なくても満足できるように仕上げました。



彩なます



memo

エネルギー
48kcal

塩 分
0.3g

- ・大根やにんじんに塩をふることで水分が抜け、調味液がしみこみやすくなります。
- ・しいたけの戻し汁には栄養素が溶け出ているので、一緒に使いましょう。

<材 料*2人分>

大根	100g
にんじん	30g (中1/5本)
塩	小さじ1/3
干しいたけ	2枚 (6g)
きぬさや	2枚 (8g)
a {	すりごま 小さじ2
	酢 大さじ1+小さじ1
	砂糖 小さじ2
ゆずの皮	少々 (2g)

<作り方>

- ①大根とにんじんは皮をむき、長さ4cmに千切りする
- ②①に塩をふって、しんなりするまで手でもみ、約10分置いてから水気をしぼる
- ③干しいたけは水に1時間以上つけて戻し、軸を除いて千切りする
- ④鍋に③のしいたけと戻し汁を入れて火にかけ、沸騰したら筋を除いたきぬさやを加えて約2分ゆでてざるにあげる。しいたけは水気をしぼり、きぬさやは斜めに千切りする
- ⑤ボウルにaを合わせ、②と④を加えて和える
- ⑥⑤を器に盛り、千切りしたゆずの皮をそえる



たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～

【節分について】

🌱節分とは「季節の分かれ目」という意味で、本来は立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日を指しますが、昔は立春を1年の始まりとしていたため立春の前日だけを指すようになりました。

季節の分かれ目には鬼がやってきて、災いや病気をもたらすと考えられています。そのため、「焼い嗅がし（やいかがし）」という、焼いたいわしの頭をヒイラギの枝に刺して玄関先につるす風習があり、いわしの強いにおいとヒイラギのとげが鬼を追い払うという言い伝えがあります。



🌱今回はいわしの缶詰を使ったレシピを紹介します。味噌煮の缶詰を使うので、魚の下処理や味付けが不要で簡単に作れます。いわしにはEPAやDHAと呼ばれる不飽和脂肪酸が多く含まれ、これらは中性脂肪や悪玉コレステロールを減らす働きがあるので、生活習慣病の予防に有効です。また缶詰のいわしは骨ごと食べられるので、カルシウムも豊富に摂れます。



いわし缶のホイル焼き



エネルギー
267kcal

塩 分
1. 2g

memo

アルミホイルには、火が通りにくいにんじんからのせて焼くと、均一に火が通りやすくなります。

<作り方>

- ①いわしは、缶の中で骨ごとフォークなどで身を軽くほぐす
- ②キャベツは一口大に、にんじんは薄い短冊切りにする。しめじは小房に分け、ミニトマトはそれぞれ4等分に切る
- ③アルミホイルを約30cmの長さに切り取り、にんじん、キャベツ、しめじ、いわし(煮汁も含める)、ミニトマトの順にのせて包む
- ④フライパンに深さ1cmの水を入れて③を並べ、ふたをして中火で約15分蒸し焼きにする
- ⑤④を皿に移してアルミホイルの口を開き、ねぎを散らす

<材 料*2人分>

いわし味噌煮缶詰	2缶(200g程度)
キャベツ	140g(葉3枚)
にんじん	40g(1/4本)
しめじ	50g(小1/2パック)
ミニトマト	4個
ねぎ	適量

たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～



【ひな祭りについて】

🌱 ひな祭りは、ひな人形や桃の花を飾って女の子の健やかな成長と幸せを願います。ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のこと、子どもの災いを身代わりとなって守ってくれるといわれています。また3月は桃の花が咲く季節で、桃には邪気を払う力があると考えられたため、ひな祭りは「桃の節句」とも呼ばれます。

【ひな祭りの料理】



🌱 ひな祭りには、はまぐりの潮汁（うしおじる）やちらし寿司、ひなあられ、ひし餅などが食卓に並びます。

今回は、はまぐりの潮汁を紹介します。二枚貝のはまぐりは、同じ形の貝殻同士しかかみ合わないことから、「良い相手と出会えますように」という意味が込められています。また、はまぐりや菜の花には、体に酸素を運ぶヘモグロビンの成分になる鉄が多く含まれています。

花形のにんじんやまり麩を使って、彩りよく、可愛らしく仕上げました。

はまぐりの潮汁



エネルギー
33kcal

塩 分
1. 2g

memo

菜の花の太い茎は、縦に半分や4等分に切ると火が通りやすくなります。

<作り方>

- ①はまぐりを塩水に入れて約2時間砂出しした後、貝同士をこすり合わせるようにして水で洗う
- ②鍋に昆布と水を入れて約30分おいてから、①のはまぐりを加えて貝殻が開くまで弱めの中火で約10分加熱する。アクを取り除きながら、昆布は沸騰直前に取り出す
- ③菜の花は長さ4cmに切り、熱湯で約1分ゆでる。にんじんは皮をむいて5mm幅の輪切りにし(型抜きしてもよい)、やわらかくなるまで水からゆでる
- ④②に③を加えて弱火にかけ、aを加えてひと煮立ちさせる

<材 料*2人分>

はまぐり	中 4 個(約100g)	
塩水	(塩：小さじ2、水2カップ)	
昆布(乾いた布でふく)	5 cm角	
水	2 カップ(400ml)	
菜の花	30g	
にんじん(中1/4本)	40g	
a	酒	大さじ 1
	塩	少々
	薄口醤油	小さじ 1
	麴(まり麴など)	4 個

たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～



【花見について】

🌱 花見は奈良時代に貴族が始めた行事で、梅の花を見ることを指していましたが、平安時代になると桜を見ることへと変わっていきました。次第に貴族以外にも広まりましたが、農民の花見は貴族とは異なり、桜が「稲の神様が宿る木」と考えられていたので豊作を願う神事として行われました。

【行事食】

🌱 今回は春が旬のたけのことグリンピースを使ったごはんを紹介します。たけのこやグリンピースは食物繊維を豊富に含み、便秘の解消以外にも高血圧や糖尿病を予防したり噛む力を向上させる効果もあります。また、たけのこのように歯ごたえのある食べ物は、満腹感を得やすくするので食べ過ぎ防止の効果が期待できます。



花見といえば満開の桜の下で花の美しさを楽しみますが、今年は家の中や庭で花を見ながら楽しんでみてはいかがでしょうか。

たけのごはん



エネルギー
294kcal

塩 分
1.5g

memo

米は洗ってから30分ほど水につけておくと、
芯までやわらかく炊けます。

<材 料*2人分>

米	1合	
たけのこ(水煮)	60g	
グリーンピース	20g	
だし昆布(乾いた布で表面をふく)	5cm角	
a {	酒	小さじ2
	塩	1つまみ
	薄口しょうゆ	小さじ1
梅肉	5g	

<作り方>

- ①たけのこは穂先をくし形に、根元を短冊切りにする
- ②炊飯器に洗った米とaの調味料を入れる
- ③1合の目盛まで水を入れ、昆布をのせて30分おく
- ④③を一度かき混ぜ、たけのことグリーンピースを入れて炊飯する
- ⑤炊き上がったら昆布を取り出し、刻んだ梅肉を加えて混ぜ合わせる

たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～

【端午の節句について】

🌿「端午」は5月に限らず「月の初めの午の日」いう意味でしたが、「午」が5月の別名であることから5月5日を端午の節句と決めました。もともと邪気払いをして家の繁栄を願う行事でしたが、男の子の健康な成長を願う行事となり、今では「こどもの日」として子どもの幸せを願います。

【端午の節句の食べ物】

🌿代表的なものに「柏餅」や「ちまき」があります。柏餅の柏の葉には、「新しい葉が出るまで古い葉が落ちない」という特徴があることから、子孫繁栄を表しています。また今回紹介をする「ちまき」は、もち米や餅を笹の葉などで包んだ食べ物です。端午の節句にちまきを食べるようになったのは、中国の名高い政治家の命日(5月5日)にちまきをお供えするという中国の逸話が日本に伝わったからと言われていいます。笹の香りを楽しみながら、味わってください。

ちまき



<材 料*4個分>

上新粉	80g
もち粉	10g
砂糖	40g
水	120ml

笹の葉	8枚
いぐさ(たこ糸でもよい)	4本

memo

エネルギー
120kcal

塩 分
0.0g

- ・水を少しずつ加えることで、ダマができにくくなります。
- ・2回目の加熱後も粉っぽさがあれば、再度加熱をしましょう。

<作り方>

- ①耐熱ボウルに上新粉、もち粉、砂糖を入れて混ぜる
- ②水を少しずつ加えて、さらに混ぜる
- ③ラップをして電子レンジに約1分(600W)かけて取り出し、ヘラで全体を混ぜる
- ④再度ラップをして電子レンジで約1分半(600W)加熱する
- ⑤クッキングシートに移して10回程度こねた後、水を張ったボウルに移す
- ⑥4等分にしてしずく形に整え、笹の葉2枚で餅1個を巻いていく
- ⑦茹でて軟らかくしたいぐさ(たこ糸)を⑥に巻きつけて結ぶ

たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～



【氷室の節句について】

🌱「氷の朔日（こおりのついたち）」とも呼ばれ、旧暦の6月1日に氷室から取り出した氷を食べて暑気払いをしていました。氷室とは、冬にできた天然の氷や雪を貯蔵する場所のことで、現在の冷凍庫と同じような役割を持っています。昔は冷凍庫がないため、氷は貴重な食べ物でした。氷は身分の高い人に献上され、氷が食べられなかった庶民は、代わりに寒ざらしにした餅や炒り豆などの硬い食べ物を食べて「歯固め」をしました。歯固めには「歯を丈夫にして健康でいられるように」という願いが込められています。

🌱今回紹介する炒り豆ごはんには、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含むちりめんじゃこを使用しています。また大豆はカルシウムの吸収を助けるたんぱく質が多い食品です。炒り豆は香りもよく手軽に使えるので、ぜひ作ってみてください。



炒り豆ごはん



エネルギー
351kcal

塩 分
1.4g

memo

味噌と酒をよく混ぜてから米に加えることで、味の偏りが少なくなります

<材 料*2人分>

米	1合
炒り豆	20g
ちりめんじゃこ	15g
味噌	小さじ2+1/2
酒	大さじ1
小ねぎ	適量

<作り方>

- ①米を洗い、1合の目盛りまで水を入れて30分ほど浸けておく
- ②味噌と酒を混ぜ合わせて①に加え、全体をかき混ぜる
- ③炒り豆とちりめんじゃこを②に加えて炊飯する
- ④炊きあがったら全体をさっくり混ぜて器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす

たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～



【夏越の祓について】

🌱 6月30日に半年間の厄をはらい、残りの半年間も健康に生活できるようにお祈りする行事です。

神社の境内で「茅の輪くぐり」が行われるところもあります。茅の輪くぐりは茅で作られた輪を右回り、左回りの順に八の字を描くように三回くぐります。これを行うことで、身が清められると言われています。

🌱 これから暑い季節が訪れ、食欲が落ちやすい時期になります。

今回紹介する「夏野菜の梅和え」には、疲労回復効果のあるクエン酸を多く含む梅やトマトを使っています。またきゅうりは成分の約95%が水分であり、体を冷やす作用があります。

しっかりと食事をとって、夏を迎える準備をしましょう。



夏野菜の梅和え



エネルギー
106kcal

塩 分
0.8g

memo

板ずりは、塩をまぶしたきゅうりをまな板の上で転がし、10分ほど置いてから水洗いをします。きゅうりの色が鮮やかになり、青臭さも少なくなります。

<材 料*2人分>

鶏ささ身	2本(100g)	
きゅうり	1本(100g)	
塩	少々	
ミニトマト	6個	
梅干し	中1個	梅肉をたたいて 2/3量だけ使う
ごま油	小さじ2	
大葉	1枚	

<作り方>

- ①鶏肉は茹でて、箸で食べやすく裂く
- ②きゅうりは塩を振って板ずりし、水洗いをして一口大の乱切りにする
- ③ミニトマトはへたを取って半分に切る
- ④梅肉とごま油を合わせて混ぜておく
- ⑤ボウルに①、②、③を合わせ、④をかけて和える
- ⑥⑤を皿に盛り、千切りにした大葉を上からのせる

たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～



【土用の丑の日について】

🌱「土用」とは立春、立夏、立秋、立冬の前18日間のことです。そのうち丑の日にあたる日が「土用の丑の日」です。中でも夏の土用の丑の日が代表的で、この日にうどんやうなぎ、梅干しなどの「う」が付くものを食べると、暑さ負けしないという言い伝えがあります。

🌱今回は「冷やしうどん」を紹介します。たんぱく質が豊富な肉とビタミン・ミネラルを多く含む夏野菜を組み合わせることで、一品でいろいろな栄養素が摂れる料理に仕上げました。豚肉には、疲労物質を分解するのに有効なビタミンB₁が多く含まれていて、夏バテをしやすい時期にはぴったりの食材です。

また味や香りだけではなく、彩りのよい食材を使った料理や、盛り付けを工夫した料理にすることで、視覚からの食欲増進につながります。

冷やしうどん



エネルギー
393kcal

塩 分
2. 6g

- ・めんつゆに酸味のあるトマトを混ぜることで、少量のめんつゆでも味が濃く感じられ、減塩ができます
- ・濃厚でペースト状のカットトマトを使うと、麺とつゆが絡まりやすくなります

<作り方>

- ①うどんはたっぷりの湯で茹でてから冷水にとり、水気を切る
- ②豚肉は沸騰した湯に一枚ずつ広げて入れ、色が変わるまで十分加熱し、ザルにあげる
- ③オクラはガクを切り取り、塩を振って板ずりする
その後、沸騰した湯で2分ほど茹でてザルにあげ、流水で冷ます
- ④③のオクラは5mm程度の輪切りに、トマトはくし形に切る
- ⑤めんつゆとカットトマトを合わせて混ぜておく
- ⑥器にうどんを盛り⑤をかけた後、豚肉、オクラ、トマト、かつお節を盛りつける

<材 料*2人分>

うどん	2玉
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	80g
オクラ	中4本
トマト	中1/2個
かつお節	2つまみ(2g)

めんつゆ(ストレート)	120ml
カットトマト (缶詰または紙パック入り)	200g

たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～

【重陽の節句について】

- 🌱 端午や七夕と同じ五節句の一つです。昔は奇数が重なる日は幸多い日とされていて、中でも最も大きな陽(奇数)の数である9が重なる9月9日は、「重陽の節句」と名付けられました。この時期は菊が旬で、また年をとらない仙人が住む山に咲く花とされていたため、菊を飾ったり酒に浮かべて長寿を願うようになりました。



【重陽の節句の食べ物】



- 🌱 食用菊を使った料理のほか、この時期は秋の収穫と重なることから秋なすや栗を始めとする秋の食材が食卓に並びます。

今回紹介するレシピは、なすを使った料理です。秋なすは9月以降に収穫されるもので、夏なすと比べて皮がやわらかくみずみずしいのが特徴です。なすの紫色の皮にはナスニンと呼ばれる抗酸化成分が含まれ、動脈硬化やがんの抑制に働くことが期待されています。

味付けに香辛料であるカレー粉を使うことで、香りと辛味を活かした減塩料理に仕上げました。

なすと鶏肉のカレー炒め



エネルギー
214kcal

塩 分
0.7g

memo

なすにはアクが多く含まれているので、切った後に10分ほど水に浸けておくと、アクが抜けて変色を防ぐこともできます

<材 料*2人分>

なす	2本(180g)
鶏もも肉	150g
玉ねぎ	1/2個(100g)
サラダ油	小さじ1
カレー粉	小さじ1
塩	ひとつまみ(小さじ1/5)
ねぎ(小口切り)	適量

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切りにする
- ②なすは一口大の乱切りにし、水にさらして水気を切る
- ③鶏肉は一口大に切る
- ④フライパンで油を熱し、③を入れて炒め、色が変わったら①と②を入れて、さらに炒める
- ⑤全体に火が通ったら、カレー粉と塩を加えて炒め合わせる
- ⑥皿に⑤を盛り付け、上からねぎを散らす

たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～



【十五夜について】

- 十五夜は満月を眺めながら秋の食べ物や草花を供えて、実りに感謝する行事です。満月が美しく見えるので「中秋の名月」とも呼ばれます。月を觀賞する風習は奈良時代に中国から伝わり、江戸時代になると庶民の間にも広まりました。
- 十五夜のお供え物には、里芋や月見団子、柿や梨などの果物があります。里芋は1つの株からたくさんの芋が実ることから、子孫繁栄の縁起物として供えられます。月見団子は月に見立てた団子を積み上げて、神様を迎える目印になるススキや作物と一緒に供えて健康と幸せを願います。
- 今回は里芋を使ったレシピを紹介します。里芋には、余分な塩分を身体から出して血圧の上昇を抑える効果のあるカリウムが豊富に含まれています。コロッケは、球状に丸めて満月に似せて仕上げました。

里芋の焼きコロッケ



エネルギー
291kcal

塩 分
0.5g

memo

里芋の皮は包丁でもむけますが、電子レンジを使うと簡単に手でむくことができます

<作り方>

- ①里芋はよく洗って皮付きのまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱し、裏返して再び約4分加熱する。粗熱が取れたら冷めないうちに手で皮をむき、マッシャーやフォークで潰す
- ②①に油をきったツナと塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、10等分にして丸める
- ③②を小麦粉、溶き卵、パン粉の順につける
- ④フライパンに深さ1cm程度の油を入れて中火で熱し、③を入れて表面がきつね色になるまで揚げ焼きにする
- ⑤器にちぎったレタスと④を盛りつける

<材 料*2人分>

里芋	200g
ツナ(油漬け)	1缶(70g)
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
卵(溶いておく)	1/2個
パン粉	適量
油	適量
レタス	2枚

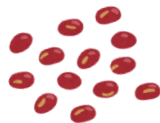


たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～

【秋の収穫について】

- 🌱 昔は、寒くて食べ物が少ない冬に備えるために、秋の収穫は特に重要とされていました。
- 🌱 丹波では「丹波三宝」と呼ばれる丹波栗、丹波黒大豆、丹波大納言小豆が有名で、栗や黒大豆の若さや(黒枝豆)、小豆は秋に収穫を迎えます。丹波大納言小豆は春日町東中に「大納言小豆発祥の地」と書かれた記念碑が建っていて、朝廷に献上されるほど昔から貴重な食べ物とされてきました。皮が薄い、大粒である、煮崩れしにくい、光沢がある、甘みが強いなどの特徴があります。
- 🌱 今回は小豆を使ったレシピを紹介します。小豆は食物繊維が豊富なため、腸の働きを整える効果があります。また赤色の皮には、生活習慣病などの発症と関係する活性酸素の発生やその働きを抑制する効果があるポリフェノールが多く含まれます。



小豆の炊き込みご飯



エネルギー
448kcal

塩 分
1. 6g

- ・小豆は一度ゆでてから、流水で丁寧に洗うことでアクが取り除けます。
- ・市販の小豆(水煮)を使うと、手軽に作ることができます。

<作り方>

- ①小豆はよく洗い、鍋に移してたっぷりの水を加える
- ②①を中火にかけて沸騰したら約30分ゆでて、ざるにあげる
- ③②の小豆を流水で洗ってから、再び鍋に移してたっぷりの水を加えて弱火で約15分炊き、硬めに仕上げる
- ④鶏もも肉とさつまいもは一口大に切る
- ⑤米は洗ってから炊飯釜に移し、2合の目盛まで水を加えて約30分浸けておく
- ⑥⑤に酒と塩を入れて軽く混ぜ、③のゆで小豆と④を加えて炊く
- ⑦炊き上がったら、全体をさっくりと混ぜ合わせる

<材 料*4人分>

小豆(乾燥)	40g
鶏もも肉	160g
さつまいも	160g
米	2合
酒	大さじ2
塩	小さじ1



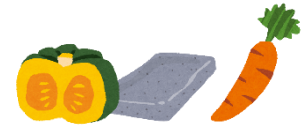
たんば食育クッキング

～季節の料理を食卓に～

【冬至について】

❖ 冬至は1年で最も昼が短くて夜が長い日です。夜が長いと不吉とされ、魔よけがあると言われる食べ物を食べて健康を祈ります。

一方で、この日から昼の時間が長くなっていくことから、太陽がよみがえり運気が上昇する日とも言われています。



【行事食】

❖ 冬至には、かぼちゃ（なんきん）やこんにゃく、にんじんなどの「ん」がつく食べ物を食べる風習があります。「ん」のつく食べ物を食べると運が向くといわれています。

今回は、かぼちゃとこんにゃくを使った味噌汁を紹介します。かぼちゃの旬は夏ですが数か月間保存ができるので、野菜の収穫が少なくなる冬でも食べられ重宝されます。また動脈硬化や老化などを抑制する方向に働く、ビタミンAやEが多く含まれます。こんにゃくは約97%が水分で、低エネルギーの食材です。食物繊維が豊富なため、ダイエットや便秘の改善にも有効です。

かぼちゃの味噌汁



エネルギー
63kcal

塩 分
1.1g

memo

- ・かぼちゃは切って冷凍保存したのを使うと、短時間で軟らかく煮えます。
- ・味噌汁に、だしをとった後の煮干しを加えると、カルシウムが豊富に摂れます。

<作り方>

- ①こんにゃくは、スプーンで一口大にちぎる
- ②かぼちゃは、スプーンなどで種とわたを除いて1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする
- ③鍋に①を入れて、こんにゃくの表面の水分が蒸発するまで炒める
- ④③に、煮干しだしと②を加えて、かぼちゃが軟らかくなるまで中火で約10分煮る
- ⑤火を弱めて味噌を溶き入れ、火を止める
- ⑥器に注ぎ、小口切りにしたねぎを上から散らす

<材 料*2人分>

かぼちゃ	80g
こんにゃく	60g (1/4枚)
玉ねぎ	40g (小1/3個)
煮干しだし	300ml
味噌	大さじ1 (18g)
ねぎ(小口切り)	少々