



伝えよう
星ふるまち
くだまつの味
レシピ集



下松市には、豊かな海と山の自然に囲まれ、温暖な気候にも恵まれた風土があります。この自然の恵みの中で採れる豊富な食材があり、地元の味として古くから親しまれている料理があります。また、近年では、栽培漁業センターの「笠戸ひらめ」・農業公園の「来巻にんにく」などをはじめとする特産物の開発や、地産地消を進めるため、各方面で積極的な取り組みも行われて

ており、下松市ならではの新しい料理も生まれてきているようです。

この度、下松市出身で栄養学の権威であります、神奈川県立保健福祉大学学長中村丁次先生からのご寄付を基に、「伝えよう 星ふるまち くだまつの味レシピ集」を発行することになりました。このレシピ集は、下松で古くから受け継がれ現在も食されている料理や、地元で採れた食材を使い、これからふるさとの味として残して行きたい料理を選びました。

四季折々の地場産の農産物・海産物を使った料理のほか、特産物を利用した料理、学校給食の人気料理など、郷土色豊かな下松自慢の味を掲載しております。ぜひ、作って、味わって、下松の食文化を感じ、地域や家庭で作り続けていただきたいと思います。本書を通じて、世代や地域を超えて「くだまつの味」が伝わり、さらに下松市の魅力再発見の輪が広がることを期待しております。

終わりに、このレシピ集の発行に多大な御尽力をいただいた中村丁次先生をはじめ、多くの関係者の方々に心より感謝申し上げます。

平成28年11月

下松市長 國井 益 雄

下松のものを おいしく食べて幸せに

神奈川県立保健福祉大学学長 中村 丁次
(下松市出身)

日本の国土は、南北に長く、海、山、里が近接しているので、各地域に根差した多様な食材が存在し、新鮮な素材が容易に手に入ります。四季折々の変化があり、旬を大切にし、その味を楽しみ、家族や友人、さらに地域の人々と共にその恵みに感謝し、絆を深めてきました。つまり、日本人は自然を征服するのではなく、自然を尊重し、融合し、その中で生きる喜びを感じ、生き抜いてきた民族です。このような地球に優しい食文化が、世界の人々から高い評価を受けユネスコの無形文化遺産に和食として登録されました。海の幸、山の幸に恵まれた下松は、その典型的な地とっていいでしょう。

近年、健康長寿の延伸に注目が集まっています。単に長生きするのではなく、いつまでも元気で、はつらつと美しく生きたいと願うようになったからです。その弊害となる介護の要因は、生活習慣病の後遺症と老年症候群、特に衰弱、骨折・転倒によることが解ってきました。中高年者はメタボ(肥満)を、高齢者はフレイル(虚弱)を予防することが重要なのです。





そのためには、栄養のバランスが取れた食事を適量とり、生活習慣病や介護の予防に有効な機能成分を含んだ食品を積極的に取るようにしましょう。いろいろな食品を万遍なく選択し、古くから地元にあるものを美味しく食べることがポイントです。その地で伝承されていることは、その食品が人々の健康づくりに貢献してきた証だからです。地域で生産されるものをもっと食べ、人々の健康寿命が延びれば、医療費や介護費の抑制にもなり、地域が元気になっていきます。これこそが真の地域創生になります。

略歴











神奈川県立保健福祉大学学長/公益社団法人日本栄養士会名誉会長
昭和47年3月 徳島大学医学部栄養学科卒業
昭和47年4月 新宿医院勤務
昭和50年4月 聖マリアンナ医科大学病院栄養部勤務
昭和53年4月 東京大学医学部研究生
昭和60年10月 医学博士(東京大学医学部)
昭和62年4月 聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院栄養部副部長、
同大第3内科兼任講師
平成6年4月 聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院栄養部部长
平成11年4月 聖マリアンナ医科大学病院栄養部部长
平成15年4月 神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部 栄養学科学科長/教授
平成19年4月 神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部 学部長/教授
平成20年12月 聖マリアンナ医科大学代謝・内分泌内科客員教授
平成23年4月 神奈川県立保健福祉大学 学長 現在に至る
平成26年3月 ベトナムハノイ医科大学 栄養学 学士課程客員教授











シゴしてみよう

	学 たけのこ・ふき・わらびを下ごしらえしてみよう	1.2
	学 タコをしごしてみよう	3.4
	学 ヒラメをしごしてみよう	5.6
	学 アジをしごしてみよう	7.8




伝えたいお母さんの味


	たけのことふきの煮もの	9
	ぬた和え(あさり)	9
	ちしゃなます	10
	ささげごはん	10
	だいこんなます	11
	さんばいづけ	11
	からずし	12
	けんちん(けんちょう)	12
	いとこ煮	13
	しらあえ	13


くだまつの野菜を食べよう

	はなっこりーのごま和え	14
	来巻にんにくのかきあげ	14
	そうめんうりのごま酢あえ	15
	なすとトマト&タコのペペロンチーノ	15
	星の子スープ	16
	ひらたけのミルクスープ	16
	ほうれんそうのぎょうざ	17
	降松あえ	17

くだまつの海産物を食べよう

	たこ飯	18
	ひらめのカルパッチョ	18
	たこたこれんこん	19
	笠戸コロッケ	19

	学 来巻にんにくの栄養成分は？	20
---	------------------------	----

	学 下松市農業公園／下松市栽培漁業センター	21
---	------------------------------	----



たけのこ・ふき・わらびを 下ごしらえしてみよう



たけのこ



1 穂先を斜めに切る。



2 根も汚ければ切る。



3 真ん中に切り目を入れる。



4 たけのこが浸かる位水を入れ、ぬか・鷹の爪を2本位入れる。



5 竹串が刺さったら、火を消し、8時間位置く。



6 ぬかを丁寧に洗い、皮をむく。

わらび



1 わらびは、下の方を折り、筋の入り具合を見る。



2 わらびに塩をして、板ずりをする。



3 沸騰した湯にわらびを入れ、さっとゆがく。



4 冷水に浸ける。



5 ざるにあげておく。

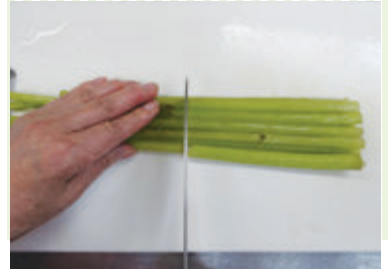
ふ き



1 ふきは葉を取り、塩をして板ずりをする。



2 長さをそろえて端を少し切る。



3 鍋の大きさに合わせて切る。



4 沸騰した湯に塩を入れ、ふきを入れる。



5 5分位ゆがいて、冷水にとる。



6 くきの端を少し折り皮をむく。



7 きれいに皮が取れたら水気を取り、食べやすい長さに切る。





タコをしごいてみよう



1 タコの頭をひっくり返す。



2 タコの口の上に手を入れ、空洞を作りそこに指を入れる。



3 空洞の両端をはさみで切る。



4 頭の中の内臓をきれいにする。



5 はさみで内臓を切る。



6 タコの口を確認する。



7 足の間を一ヶ所に切り込みを入れる。



8 はさみで口の近くまで切りこむ。



9 口を引っ張って取る。



10 タコをボウルに入れ、塩で揉む。



11 泡が出るまで揉む。メレンゲ状になるまで揉む。



12 よく水洗いをする。



13 タコをボウルにもどし、揉む。塩は入れない。



14 足の間もよく揉む。揉みすぎると皮がはげるので気をつける。



15 三回⑬～⑭を繰り返す。



16 沸騰したお湯に足からゆっくり入れる。



17 一気に入れない。



18 さっと3分位ゆがく。



19 裏にする。
3分位たったらひっくりかえし、1～2分位ゆで、ザルにとる。



20 タコをボウルにうつし、布巾をかけてむらす。



21 出来上がり。





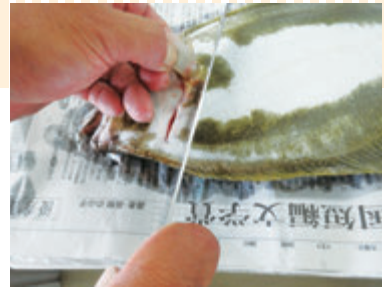
ヒラメをしごしてみよう



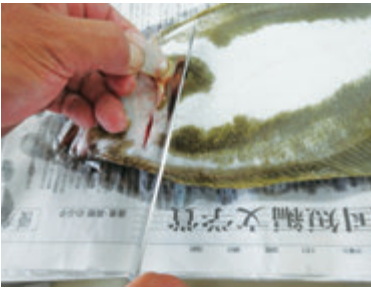
1 スチールたわしで、うろこを取る。裏側も同じ様にする。



2 うろこを取ったら一度水洗いをし、胸ヒレを持ち、その後ろから包丁を入れる。



3 裏側も同じように胸ヒレの後ろに包丁を入れる。



4 切り落とさないように、内臓を出し、一度洗う。



5 まん中の側線に沿って包丁を入れる。



6 骨の上に切り込みを入れていく。



7 尾びれの方も切り込みを入れる。



8 側線の部分に包丁を入れていく。



9 骨にあたる場所を切っていく。



10 家庭用ナイフでゆっくり骨にそって切っていく。



11 半身が出来たら、もう半身も同じようにする。



12 裏返して同じ様に側線に沿って切っていく。



13 尾びれの方も切りこみを入れる。



14 同じ様にそいでいく。



15 5枚におろしたら、皮をとる。



16 尾の端に切り目を入れ包丁をななめにし、身と皮を分ける。



17 5枚におろす。



18 刺身にする。



19 完成。





アジをすごしてみよう



1 うろこがついていないか確認し、頭からしっぽまで包丁を動かして取る。



2 胸ひれの後ろを切り、半分でやめ、切り落とさない。



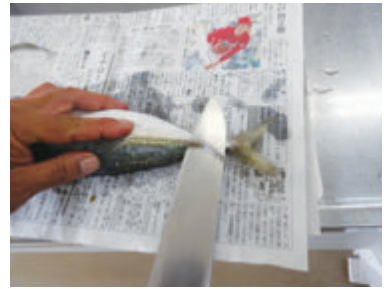
3 両方とも切り込みを入れた後、上から切る。



4 半分切ったら手でゆっくり折る。



5 内臓をゆっくり出し、洗う。



6 まな板を使わずに新聞紙を使うとよい。刺身にするときには、ぜいごは取らない。



7 きれいに洗い、ペーパーでふき取り、まな板を台の端に合わせて置く。



8 まず腹から中央の中骨にあたるまで入れ、しっぽの方に向かって切る。



9 魚の向きをかえ背中に包丁を入れていく。この時も、中央の中骨に当たるようにする。



10 刃先を尾側に向け尾に近い所を貫通させる。



11 左手でしっぽを押さえながら、包丁を頭に向けた状態で身から離していく。



12 最後につながった尾っぽの付け根を包丁で切り離す。三枚おろしの片面完成。



13 背を手前に背から中骨にあたる所に包丁を入れる。



14 ⑩と同じように尾側に貫通させる。



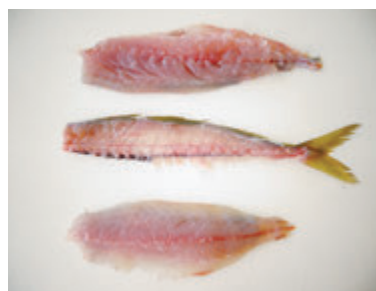
15 包丁の刃を頭の方に向けて、中骨にあてながら、動かす。



16 尾と中骨の間に指を入れ、2〜3回分けて動かす。



17 三枚におろした後、腹骨と血合いをそぎながら取り除く。



18 冷水で洗いペーパーで拭き取る。刺身にしたいときは皮を剥ぐ。



19 おろした魚の頭の方に少し切り目を入れ、少しずつ皮をむいていく。



20 中骨抜くか、切り落とす。



21 刺身にする。





たけのことふきの煮もの

たけのこと炊き方
P1.2



作り方

- 1 たけのこ・ふき・わらびをそれぞれ、「**※**たけのこ・ふき・わらびを下ごしらえしてみよう」を見て下準備をする。
- 2 ゆでたけのこは、適当な大きさに切る。ふき・わらびは、下準備の時点で5cmに切っておく。
- 3 Aの調味料を入れて煮立たせ、②を入れ中火で15分程度煮る。

材料(2人分)

- たけのこ…………… 1/2本
 わらび…………… 3本
 ふき…………… 2本
- A [だし汁…………… 1カップ
 みりん…………… 大さじ1/2
 薄口しょうゆ…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1/2



ひと言

たけのこは、掘ってすぐゆがかないと、えぐみが強くなる。えぐみを消すために、水に米ぬかをひとにぎりほど入れる。
 穂先…吸い物 中…煮物 根元…ごはん に使うのが良い。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
53kcal	3.0g	1.0g	8.1g	1.6g



ぬた和え(あさり)



作り方

- 1 鍋にあさりとAを入れ、火にかけふたをし、あさりの口が開いたら火からおろして、身を取り出す。
- 2 わけぎは熱湯で色よく茹で、青い部分の先を切り、包丁の背で、しごくようにぬめりを取って4cmの長さに切る。
- 3 Bを混ぜ合わせ、酢みそを作る。
- 4 ③の中に①・②を入れ混ぜ合わせて器に盛り、上からごまを振りかける。

材料(2人分)

- わけぎ…………… 75g
 あさり…………… 50g
- A [酒…………… 小さじ1/2
 水…………… 大さじ1/2
- B [酢…………… 小さじ1/2
 白みそ…………… 小さじ2
 砂糖…………… 小さじ1/3
 からし…………… 小さじ1/2
 いらごま(白)…………… 小さじ2/3



ひと言

どろりとした味噌が沼田を連想させることから、味噌に限定していわれることが多い。古くはぬるぬるした和え物全てを「ぬた」と呼んでいた。
 わけぎは青葱より栄養価が高い。
 あさりの代わりに、いか、ちくわを使ってもよい。
 また、山口の特産物である、くじらの「おばいけ」を使って大きなものを食べて邪気を払うということで、節分に食べる風習がある。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
46kcal	3.0g	1.0g	6.5g	1.0g

伝えたいお母さんの味

春 ちしゃなます



作り方

- 1 ちしゃは食べやすい大きさに手でちぎり、水にさらしておく。
- 2 フライパンで、いりこを炒り、すり鉢でつぶす。
- 3 Aの調味料を混ぜあわせ、酢みそを作り②を加える。
- 4 ①の水気をよく切り、食べる直前にあえる。



由来

関ヶ原の合戦後、防長二国に領地が減った毛利氏の家臣の多くは、食うや食わずの生活をしてきた。そんな中、冠婚葬祭や不意の来客のもてなしに出されたのが、「ちしゃなます」。生のちしゃを手で適当にちぎり、酢みそであえた簡単な料理。栄養価も高く、最も広く親しまれている山口県の実家庭料理。別名「ちしゃもみ」ともいい、郷土の俳人「種田山頭火」も、ふるさとの味として俳句に詠んでいる。今は「ちしゃ」は、あまり流通がなく、「サニーレタス」がほとんどを占めている。

材料(2人分)

ちしゃ	100g
いりこ	10g
白みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ2
酢	小さじ2

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
68kcal	4.7g	0.8g	9.5g	0.8g

夏 ささげごはん



作り方

- 1 ささげは小鍋に入れ、たっぷりの水に浸し、膨れたら中火にかける。沸騰したらざるにあげ、汁は捨てる。
- 2 鍋に①を戻し、再びたっぷりの水を加えて中火にかける。沸騰後は弱火で加熱し、柔らかくなったたらざるにあげ、ゆで汁は取っておく。
- 3 米を研ぎ炊飯器に入れ、②のゆで汁を規定の目盛まで入れる。塩を加え、混ぜてから、スイッチを入れる。
- 4 炊き上がったら、豆をつぶさないようにまぜ、黒ごまをふる。

材料(2人分)

米	1.5合
ささげ	40g
いりごま(黒)	少々
塩	小さじ1/2



由来

できあがりのごはんの色が藤の花の色になるので、「藤めし」とも言われる。白いごはんよりは、赤いごはんの方が高級で、お祝い事には「あずきごはん」仏事には「ささげごはん」を食べたという説があるようだ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
477kcal	11.9g	2.1g	98.5g	0.5g

冬 だいこんなます



材料(2人分)

だいこん	100g
にんじん	25g
いりこ	10g
A	
白みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
酢	大さじ1
いりごま(白)	大さじ1

作り方

- 1 だいこん・にんじんは、せん切りにする。
- 2 ①は別々にうす塩をして、しんなりとさせる。
- 3 いりこは、頭と腹わたを取り、フライパンで炒る。
- 4 ごまを炒って、③のいりことあわせる。
- 5 ④の中にAを入れて、あわせる。
- 6 ②をよく絞り⑤の中に入れてあえる。



由来

ちしゃなますのちしゃを大根に変え、にんじんを加えたもの。昔は、冬大根の季節には、お客料理として、欠かせない一品であった。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
106kcal	5.4g	3.1g	12.8g	0.8g

冬 さんばいづけ



材料(2人分)

かぶ	150g
長いも	100g
れんこん	100g
にんじん	20g
板こんにゃく	50g
昆布	少々
しょうが	2.5g
A	
酢	大さじ2・1/2
砂糖	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4

作り方

- 1 れんこんの皮をむき、薄くいちょう切りにし、熱湯に酢を入れ、ゆでる。
- 2 にんじん・かぶも薄いいちょう切りにし、別々にうす塩をしてふり、しんなりさせ、固く絞る。
- 3 長いもは、いちょう切りにし、こんにゃくはゆで、薄切りにする。
- 4 昆布はキッチンばさみで細かく刻み、Aの調味料に漬け込む。
- 5 ④に①～③を加えてあえる。
(ゆずの果汁があれば少量入れる。)



由来

れんこん(はす)は、穴がずっと続いているので、「先が見える」、「見通しがよい」と、いわれている。かぶと、にんじんの色の組み合わせが紅白なので、祝い事や正月の料理に作られることが多い。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
124kcal	2.6g	0.3g	27.6g	0.9g

冬からずし



材料(2人分)

	このしろ	2匹
A	酢	80cc
	塩	小さじ1/2
	生姜	1/3かけ
B	卵の花	100g
	油	大さじ1・1/2
	生姜	5g
	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ3
	塩	小さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	いりごま(白)	大さじ1

作り方

- 1 このしろを三枚におろし、うす塩をし、一晚寝かせる。次の日、Aの中に漬ける。
- 2 鍋に油を熱し、卵の花は油で炒め、Bを入れてさらに炒める。最後に白ごまを入れ、冷ます。
- 3 ①を取り出し、身の方に、②をにぎりずしのように小さくして巻く。



由来

「おすし」といっても、種類がたくさんあり、巻きずし・ちらしずし・握りずしなどたくさんある。この「からずし」は、「なれずし」と呼ばれる寿司の分類に入る。「なれずし」とは、主に魚と塩と米飯で乳酸発酵させたもの。「くだまつ」のからずしは、このしろ、いわしを使う。中に入れるものとして、ごはんではなく、卵の花を炒り、味をつけ、白ごまを入れ、形を整えて食べる。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
335kcal	15.6g	18.2g	23.4g	3.4g

冬けんちん(けんちょう)



材料(2人分)

木綿豆腐	120g
だいこん	150g
にんじん	25g
油揚げ	1/2枚
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々
いりこだし	大さじ1/2

作り方

- 1 だいこん・にんじんは皮をむいて5mm厚さの短冊切りにする。油揚げは湯通しし、細切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、にんじん、だいこんを炒める。だいこんが透きとおったら水気を軽く切った豆腐と油揚げを加えて炒め、調味料を加える。
- 3 火が通るまで煮る。



由来

だいこん、にんじんを薄く切り、豆腐と野菜を油で炒めてから、しょうゆで味をつけて煮たもの。汁仕立てにしたものが、けんちん汁と呼ばれている。山口県下で郷土料理として食べられている。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
130kcal	7.1g	8.1g	7.2g	0.9g

祝 いとこ煮



材料(2人分)

絹ごし豆腐	35g
白玉粉	35g
ゆで小豆	30g
すりごま	大さじ3/4

作り方

- 1 ポウルに絹ごし豆腐と白玉粉とすりごまを入れ、耳たぶのかたさまでこね、6個に丸める。
- 2 鍋に湯を沸かし、沸騰したら、①の団子を入れる。
- 3 団子が上がってきたら、水気をよく切り、ゆであずきとからめる。



由来

材料を煮えにくいものから、「おいおい」「めいめい」に入れていくことから、「おいおい」と「甥・甥」、「めいめい」と「姪・姪」すなわち「いとこ」をかけたところから、いとこ煮と言う名前がついた。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
108kcal	3.2g	1.6g	9.6g	0.0g

冬 しらあえ



材料(2人分)

乾燥ひじき	6g	
にんじん	30g	
ほうれんそう	30g	
しいたけ	10g	
糸こんにゃく	30g	
木綿豆腐	120g	
ごま油	小さじ2	
いりごま(白)	大さじ1	
A	塩	0.8g
	白みそ	小さじ2
	砂糖	小さじ1

作り方

- 1 乾燥ひじきは、水で戻す。糸こんにゃくは食べやすい大きさに切る。ほうれんそうは、ゆがいて、よく絞り、長さ3cmに切る。
- 2 にんじんはせん切りにし、ゆがく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、①と②を入れ炒める。
- 4 豆腐をゆでて、ざるにあげ、水切りする。
- 5 炒りごまをフライパンで炒り、すり鉢でよくする。その中に④とAを入れよくする。
- 6 和え衣が出来たら③を入れてあえる。



ひと言

昔は、ほうれんそうにとうが立ち始める頃、農家の主婦が、もったいないと作った料理。もともとは精進料理のひとつ。特に春の料理ではないが、ほうれんそうの緑と豆腐の白は、春の残雪を思わせる配色で季節にあった口あたりの優しさがある。栄養価が高く、サラダを食べるよりは、はるかに良いおかずである。くだまつのひじき・ほうれんそう・しいたけを使い、伝えていきたい献立。秋は「笠戸島のさつまいも」、春は「はなっこりー」を入れてもよい。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
127kcal	5.7g	8.7g	8.2g	0.6g

春 はなっこりーのごま和え



材料(2人分)

はなっこりー	100g
すりごま	大さじ1・1/2
A 砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- 1 はなっこりーは食べやすい大きさに切る。
- 2 水500ccを沸騰させ、その中に小さじ1の酢を入れ、はなっこりーを入れる。(約1~2分程度)
- 3 ザルにあげて水気を切る。
- 4 Aを混ぜ合わせる。
- 5 ③と④をあえる。

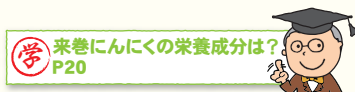


由来

はなっこりーは山口県で生まれた野菜。中国野菜の「サイシン」と「ブロッコリー」を掛け合わせて作られた。栄養価としては、緑黄色野菜で、食物繊維やビタミンCを多く含んでいる。少量だが下松でも栽培されている。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
56kcal	3.2g	3.0g	2.2g	0.7g

夏 来巻にんにくのかきあげ



材料(2人分)

ごぼう	60g
たまねぎ	50g
さつまいも	50g
にんじん	15g
みずな	10g
さきいか	10g
にんにく	2かけ
小麦粉	大さじ1
A 小麦粉	大さじ2・1/2
片栗粉	大さじ1
水	1/4カップ

作り方

- 1 たまねぎ・ごぼう・にんじん・さつまいもは、太目のせん切り。ごぼう・さつまいもは、水につける。
- 2 にんにくはスライスする。水菜は、3cmの長さに切る。さきいかは、2cmの長さに切る。
- 3 ①②、にんにくスライスを合わせ、小麦粉大さじ1をまぶしておく。
- 4 別のボウルに衣を作り、③とあわせる。
- 5 オープンシートを10cm四方に切り、その上に④を乗せ、170°Cの油の中に入れる。
- 6 油をかけながら約2分、裏返して2分、カラッと揚げる。シートは、自然にはがれたら、取り出す。



ひと言

「来巻にんにく」は、下松市農業公園で栽培されており、平成21年から新しい下松の特産品として注目されている。「来巻にんにく」を使った料理。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
166kcal	5.5g	0.6g	34.9g	0.4g



そうめんうりのごま酢あえ



作り方

- 1 にんじんは、せん切りにし、さっとゆでる。ちくわは小口切りにする。
- 2 ポウルにAを混ぜ合わせ、食べる直前にそうめんうり(ゆでたもの)、にんじん、ちくわを混ぜ合わせる。

材料(2人分)

- そうめんうり
(ゆでたもの)…………… 75g
にんじん…………… 25g
ちくわ…………… 25g
- A
- いりごま(白)…………… 大さじ1・1/2
 - 酢…………… 大さじ2/3
 - 塩…………… 少々
 - 砂糖…………… 小さじ1/2
 - しょうゆ…………… 小さじ1/2



そうめんうりの下ごしらえ

- 1 そうめんうりは、3cm幅の輪切りにし、さらに半分に切り、中の種とわたを取る。
- 2 沸騰した湯の中にそうめんうりを入れ、箸が通るまでゆでる。
- 3 水に取り、繊維をほぐし、皮を取って冷水にさらす。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
53kcal	2.6g	1.5g	7.6g	1.1g



なすとトマト&タコのペペロンチーノ



作り方

- 1 トマトはへたを取り、大きめの乱切りにする。なす・たこの足(ゆでたもの)は一口大の乱切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくとたかの爪を入れ、弱火にかけ、にんにくが色づいたら取り出す。
- 3 ②のフライパンになす、たこの足(ゆでたもの)、トマトの順に入れ、炒めながら火を通して、塩・こしょうで仕上げ、にんにくをトッピングする。

材料(2人分)

- トマト…………… 360g
なす…………… 190g
たこの足
(ゆでたもの)…………… 130g
にんにく…………… 10g
たかの爪…………… 1本
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ3



米川のトマトと笠戸のたこ

米川の『王様トマト「麗夏」』は、樹で赤く熟した後に収穫する。甘味と酸味のバランスのとれたおいしいトマト。そのトマトに笠戸で獲れたたこを合わせると、最高においしい1品となる。パスタを入れてもあう。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
297kcal	16.9g	18.9g	15.5g	0.6g



星の子スープ



材料(2人分)

- ひらたけ…………… 10g
- えのきたけ…………… 10g
- しいたけ…………… 10g
- 鶏肉…………… 20g
- にんじん…………… 10g
- れんこん…………… 10g
- ごぼう…………… 20g
- 里芋…………… 20g
- ねぎ…………… 10g
- 油揚げ…………… 1枚
- 油…………… 小さじ1/2
- 煮干しだし汁…………… 1・1/2カップ
- 麦みそ…………… 大さじ1

作り方

- 1 ひらたけとえのきたけは、いしづきを取り、小房に分ける。しいたけは、薄く切る。にんじんは薄く切り、星型の型で抜く。れんこんはいちょう切り、ごぼうは斜めに薄く切る。里芋は皮をむき、下ゆでをし、一口大に切る。ねぎは小口切りにする。油揚げは短冊に切る。
- 2 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、れんこん、ごぼうを炒める。
- 3 だし汁、にんじん、里芋、油揚げ、きのこの順に加え、火が通るまで煮る。
- 4 火を止め、みそを入れる。
- 5 盛り付けて、ねぎと星型に抜いたにんじんを散らす。



由来

下松市に住む子どもたちや、その親・すべての市民が下松で出来る四季折々の野菜を生かし、栄養的にすぐれ簡単に作れるスープを食生活推進改善協議会が考案した。
米川のトマトを使った夏バージョンもある。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
75kcal	4.7g	3.1g	8.1g	1.1g



ひらたけのミルクスープ



材料(2人分)

- ひらたけ…………… 100g
- ベーコン…………… 10g
- ほうれんそう…………… 25g
- A 水…………… 1カップ
- コンソメ…………… 小さじ1
- B 牛乳…………… 1カップ
- 塩…………… ひとつまみ
- こしょう…………… 少々

作り方

- 1 ひらたけはいしづきを取り、小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 ほうれんそうはゆで、3cmの長さに切る。
- 3 鍋にAと①を入れて火にかける。沸騰後、中火で4~5分煮る。
- 4 Bを加え、沸騰直前に火を止め、ほうれんそうを加える。



下松特用林産

下松の米川 大藤谷で「しいたけ・ひらたけ・まいたけ」をポット(オガ材)を利用して自然に逆らわず、自然をうまく活用し、菌床栽培で生産している。大量生産も可能である。

米川の「ひらたけ」と米川の「ほうれん草」を使いカルシウムたっぷりの簡単スープ。「ひらたけ」のかわりに「しいたけ」を使ってもよい。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
103kcal	6.0g	6.0g	8.9g	1.0g



ほうれんそうのぎょうざ



材料(2人分)

- ほうれんそう…………… 80g
- 鶏ミンチ…………… 80g
- しいたけ…………… 20g
- ぎょうざの皮…………… 12枚
- 塩…………… 小さじ1/6
- A [しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 酒…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1/6
- ごま油…………… 小さじ1

作り方

- 1 ほうれんそうはさっとゆで、冷水にとり、水気を絞り、みじん切りにする。しいたけはみじん切りにする。
- 2 ボウルに、ひき肉と塩を入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 3 ②にほうれんそう、しいたけ、Aを加え、混ぜ合わせる。
- 4 餃子の皮で、③を包む。
- 5 フライパン(ホットプレート)にごま油を熱し、餃子を蒸し焼きにする。



くだまつのほうれんそう

「くだまつのほうれんそう」は、2つのこだわりを持って栽培されている。①食の安心安全で農薬・肥料の低減をはかり、エコやまぐち農産物の認証「エコ50」を取得②ほうれんそうは水で育つと言われ、「おいしさ」にこだわり、地下50メートルからくみ上げた水を使用。米川に合った品種を栽培している。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
204kcal	11.5g	7.3g	21.5g	0.8g



降松あえ



材料(2人分)

- ほうれんそう…………… 50g
- もやし…………… 80g
- にんじん…………… 20g
- いりごま…………… 大さじ1/2
- すりごま…………… 大さじ1/2
- もみのり…………… 少々
- A [砂糖…………… 大さじ1/4
- しょうゆ…………… 大さじ1/4

作り方

- 1 ほうれんそうはゆで、水にさらし、水気を絞って約3cmの長さに切る。
- 2 もやしをゆでて冷ます。
- 3 にんじんをせん切りにし、ゆでて冷ます。
- 4 ①と②をAであえ、ごま・もみのりをあえる。



由来

下松市産の「ほうれんそう・もやし・にんじん」と、のり・ごまをあえたもの。
下松市内小中学校の給食献立の一つです。



米川のほうれん草

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
52kcal	3.1g	2.4g	5.6g	0.3g

下松の野菜を食べよう

夏 たこ飯



材料(2人分)

米	1合
だし汁	210cc
ゆでたこ	40g
しらす干し	4g
にんじん	30g
ごぼう	30g
油あげ	10g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- 1 米は洗って水気を切り、だし汁に30分浸す。
- 2 ゆでたこはたたいて身を柔らかくし、一口大に切る。
- 3 油揚げは、小さくみじん切りにする。
にんじんはせん切り・ごぼうはささがきにする。
- 4 しらす干しは熱湯をかけておく。
- 5 ①にAを入れよく混ぜ。②③④⑤をうえに乗せて、平にして普通に炊き、15分くらい蒸す。



だし汁の取り方

- ①水1ℓの中に昆布10gをきれいに拭いて入れる。
- ②鍋を弱火にかけ、沸騰する寸前に昆布を取り出す。
- ③かつお節を20g入れてひと煮立ちしたら、火を消す。
- ④うわずみ液をペーパーを用いて裏ごしし、冷ましておく。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
332kcal	11.7g	2.7g	62.4g	0.6g

秋 ひらめのカルパッチョ



材料(2人分)

ひらめ(刺身用)	160g
かいわれだいこん	1/3パック
みょうが	2本
ゆず皮せん切り	適量
オリーブ油	大さじ1/2
生姜汁	小さじ1
ゆずポン酢(市販)	大さじ1・1/2
ゆず絞り汁	大さじ1/2

作り方

- 1 ひらめ(刺身用)は薄切りにしておく。
- 2 みょうがは薄切りにし、水にさらし、水気を切る。かいわれだいこんは3cm長さに切る。
- 3 Aを混ぜ合わせる。
- 4 皿にひらめ(刺身用)、野菜を盛りつけ、いただく直前にAをかける。



笠戸ひらめについて

昭和58年度から、下松市栽培漁業センターで養殖されている。餌に夏みかんの汁を入れて、養殖されているので、臭みがなく一年中食べられる。冬季は特に身がしまっていて、おいしい。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
130kcal	17.8g	5.1g	2.3g	1.0g

ひらめのシゴキ方
P5.6

栽培漁業センターを
みてみよう P21



秋 たこたこれんこん

たこのシゴきかた
P3.4



作り方

- 1 れんこんを一口大の乱切りにし、ゆでる。
- 2 たこは一口大に切り、片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- 3 鍋にAを合わせ、たれを作る。
- 4 ③を熱し、①を加えて味をつける。
- 5 ④に②を入れて、混ぜ合わせる。

材料(2人分)

たこ	90g
片栗粉	15g
揚げ油	適量
れんこん	45g
A 砂糖	小さじ1弱
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
にんにく味噌	小さじ2/3
(くだまつ肉みそ)	



笠戸島のたこ

笠戸島は県内有数のたこの産地で昔からたこ漁が盛ん。潮の流れが速い岩場で育った笠戸島のたこは、足が太く、身がしまっているが、やわらかいのが特徴。笠戸島本浦には、笠戸の民話にも出でくる蛸神社(蛸神様)もあり、たこと縁が深い。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
165kcal	9.8g	14.0g	19.3g	2.3g

秋 笠戸コロッケ



作り方

- 1 ジャがいも・さつまいもは皮をむいてゆがき、柔らかくになったら水気をとばし、つぶす。
- 2 ひじきを水で戻し、小さく切る。にんじんは荒みじんにする。
- 3 ②をだし汁の中に入れ、煮る。にんじんが煮えたら、Aを入れ、水気がなくなるまで煮る。
- 4 ③の粗熱がとれたら、①に入れ、混ぜ合わせ6個に分け丸める。
- 5 ④のコロッケをBの小麦粉・卵・パン粉の順につけ、180℃の油で揚げる。

材料(2人分)

じゃがいも	150g
さつまいも	150g
にんじん	20g
A ひじき(乾)	10g
しょうゆ	10g
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1強
だし汁	1/2カップ
B 小麦粉	30g
卵	1/2個
パン粉	20g
揚げ油	適量



笠戸島のひじきとさつまいも

【ひじき】深浦の岩場で2月から3月に獲れる。収穫した後は、大釜でゆがき、天日で2~3日干し、主に笠戸島のイベント等に使われている。

【さつまいも】昔からの白いさつまいもで甘みが強いが、作付量は少ない。鳴門金時は笠戸の風土にあっており、主流だが、紅まさり・紅あかりなど、6種類のさつまいもを栽培している。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
499kcal	9.3g	17.1g	64.4g	1.3g

学 来巻にんにくの栄養成分は？



神奈川県立保健福祉大学学長 / 中村 丁次 (なかむらていじ)

ニンニクは古くからスタミナの源としてもてはやされています。その原因は、あの強烈なおいを発する「アリシン」という成分にあります。「アリシン」は、細胞内にある「アリイン」がアリナーゼという酵素の作用を受けて産生され、ビタミン B1 と結合して「アリチアミン」になります。スタミナをつけるために第一に必要な事は、エネルギー源であるアデノシン 3 リン酸 (ATP) をブドウ糖から産生しなければいけないのですが、その化学変化を起こす酵素を助けるのがビタミン B1 です。ビタミン B1 が不足するとエネルギー源 (ATP) の産生が悪くなり、車がガス欠を起こすようにエネルギー不足状態となり、結局、体力が減退してくるのです。しかし、一般にビタミン B1 は、吸収が悪く、水溶性なので体内で作用する時間が短いのです。それを解決してくれるのがニンニクの成分とビタミン B1 が結合した「アリチアミン」で、活性型ビタミン B1 とも呼ばれます。

「来巻のにんにく」の成分値 (山口県予防保健協会食品環境センター調べ) と国内の平均値 (七訂日本食品標準成分表 (文部科学省 科学技術・学術審議会・資源調査分科会公表)・香川県産業技術センター調べ) と比べると、この「アリチアミン」となる「アリイン」が約 2 倍も多く含まれています。スタミナ増強効果が期待されます。また、一般にニンニクは、がんや動脈硬化を予防する抗酸化作用や感染症を予防する殺菌作用も期待されています。



ニンニクの栄養成分検査結果

検査結果 (100g 当たり)

検査項目	成分表記載量	平戸 ^{※3} (農業公園)	嘉定種 ^{※3} (農業公園)	備考
エネルギー	136kcal ^{※1}	145kcal	145kcal	
たんぱく質	6.4g ^{※1}	5.5g	6.0g	
脂質	0.9g ^{※1}	0.1g	0.1g	
炭水化物	27.5g ^{※1}	30.6g	29.9g	
ナトリウム	8mg ^{※1}	2mg	2mg	
水分	63.9g ^{※1}	62.5g	62.7g	
灰分	1.4g ^{※1}	1.3g	1.3g	
食塩相当量	0g ^{※1}	0.01g 未満	0.01g 未満	
ビタミン B1	0.19mg ^{※1}	0.20mg	0.19mg	ビタミン B1 とアリシンが結合して出来る「アリチアミン」には、疲労回復・体力増強効果がある。
ビタミン B6	1.53mg ^{※1}	1.14mg	1.11mg	タンパク質の代謝に不可欠。 野菜の中では、ニンニクに多く含まれている。
アリイン	394mg ^{※2}	890mg	710mg	アリインにアリナーゼが働き、アリシンが発生する。
アリシン	230mg ^{※2}	250mg	350mg	ニンニク由来の抗菌・抗カビ作用を持つ化合物。

※1 七訂日本食品標準成分表 (平成 27 年文部科学省 科学技術・学術審議会・資源調査分科会公表：)

※2 食品中の健康機能性成分の分析法マニュアルによる分析結果例 (平成 23 年 3 月 香川県産業技術センター作成：品種等不明)

※3 食品検査結果書 (平成 28 年 8 月 10 日付山予保環第 43-17097-1・2-1 号：収穫後、ビニールハウス内で約 50 日間自然乾燥させたものを試料とした)



下松の農業・水産を学んでみよう



下松市農業公園

下松市農業公園は、農業を通じて土に親しみ、自然の仕組みや食料の大切さについて理解を深めるために、食育活動や農業体験の拠点施設として、平成21年11月に開園しました。

開園以来、目的達成のため、市民のみなさんや幼稚園や学校を対象として、各種体験事業を実施しています。

毎年、より良い体験となるように見直しを図っており、野菜や稲づくり、ニンニクの収穫と植付けなど約10コースを実施しています。

農業に興味のある方、また子供と一緒に収穫の喜びを味わってみたい方等いらっしゃいましたら、ぜひ一度農業体験に参加してみませんか？

また、公園のPRや地域の活性化のため、11月開催の「秋まつり」を始め各種イベントを開催するとともに、特産品の開発として、収穫したニンニクを使った「焼肉のたれ（濃口、中辛、甘口）」等にも力を入れています。

問い合わせ先

下松市農業公園 ☎0833-46-0069

下松市農林水産課 ☎0833-45-1844



下松市栽培漁業センター

下松市栽培漁業センターは、魚介類の種苗生産・中間育成・放流や養殖を主たる目的として設立されました。

近年、自然環境の変化によって水産資源が減少し、漁業生産が不安定になっているため、下松市栽培漁業センターは、魚介類を育て放流する活動を積極的に行うことで、水産資源の回復に貢献しています。

また、「笠戸ひらめ」や「笠戸とらふぐ」の養殖技術の調査・研究を行い、水産資源を安定して供給できる環境づくりにも取り組んでいます。

さらには、学校施設等への出前講座やセンター見学受け入れなどによる教育面だけでなく、市民の公共施設めぐりや「笠戸ひらめ」を全国に知らしめた観光面においても多大な貢献をしています。

問い合わせ先

下松市栽培漁業センター ☎0833-52-1333



参考資料

- 「防長の味の春夏秋冬」 貞永美紗子著 マツノ書店
- やまぐちの観光 【郷土料理】
<http://www.ysn21.jp/furusato/know/08sight-see/sight-see13.html>
- 聞き所 ふるさとの家庭料理-農文協
<http://www.ruralnet.or.jp/zensyu/furusato/>
- 山口の郷土料理レシピ/山口県物産協会
<http://www.yamaguchi-bussan.jp/recipi/recipi.html>
- 山口県の郷土料理 日本の郷土料理
<http://local-specialties.com/pref/yamaguti/>
- 山口の郷土料理 山口の食べ物
<http://japan-web-magazine.com/yamaguchi-foods>
- ファーム和
<http://www.farm-nagomi.com/>
- YAB 山口朝日放送
<http://www.yab.co.jp/>

下松市健康増進課

TEL 0833-41-1234

平成28年11月 発行

伝えよう 星ふるまち くだまつの味

KUDAMATSU
recipe

