

# まめなかな つうしん

H21.12.1  
発行：郡上市  
編集：関保健所管内行政  
栄養士研究会

今月のテーマは **ほうれん草・大根** です！



今日から実践！わたしの食育 ~その9~

## 残したい！私たちの伝統食

自分が住んでいる地域の“伝統食”をご存知ですか？  
伝統食とは、昔から伝えられてきた食文化や料理のことをいい、特に年末年始は、地域の食文化を知る良い機会です。ぜひ、伝統食で年越しをしてみたいはかがですか。

### 中濃地域に残る “ 年越しの伝統食 ”

関、美濃、郡上の中濃地域では、12月31日の大晦日に年越し（年取り）のおかずと呼ばれる料理を食べる習慣があります。この料理は地域によって、

- ・ 昆布汁(こぶじる)
- ・ 大歳のごつつお
- ・ お年越し
- ・ 年越しの煮物



...などと呼ばれています。

#### 主に使用する材料

|       |      |
|-------|------|
| 大根    | 豆腐   |
| にんじん  | 糸昆布  |
| ごぼう   | だし汁  |
| 里芋    | しょうゆ |
| こんにゃく |      |

豆腐は『雪』を、糸昆布は『細く長く生きる』ことを表しています。



### メタボクイズ

次の食品を1個当たりのエネルギー(カロリー)が高い順に並べましょう

- A ビール 1缶(350ml)
- B 赤ワイン 1杯(100ml)
- C 日本酒 1合(180ml)
- D 梅酒 1杯(30ml)
- E 焼酎25度 1杯(200ml)
- F 缶チューハイ(レモン) 1缶(350ml)

(答えは下にあります)



『神様をお迎えした新年に台所を騒がせてはならない』という考えから、大鍋でたくさん作り、正月三が日の間も、温めなおして食べます。何度も火を通すことで、味がよくしみこみ、おいしくなります。使われる材料や切り方は地域や家庭によって多少異なります。

野菜や海藻たっぷり、食物繊維豊富な健康メニューです。

### 野菜の切り方のいわれ

- ・ 輪切り 家族、地域が輪になって迎えるお正月。
- ・ 拍子切り 暮れから正月にかけての火の用心。
- ・ 親いも子いも 親子そろって年越しを。



近くのお年寄りに、材料や作り方を聞いてみましょう。その地域ならではの味を知ることができますね。

食生活改善推進協議会では

各地域で料理講習会を開催しています！

### クイズの答え

C(196) F(179) A(141)  
E(99) B(73) D(47)

(カッコ内の数字は、キロカロリー。メーカーにより差があります。)

お酒のエネルギーは飲む量や割り方によって変わるため、注意してください。

また、お酒を飲むときのおつまみは揚げ物や肉、魚ばかりにならないように野菜や海藻の料理も取り入れましょう。

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地

大和保健福祉センター やまつつじ内 健康課

0575-88-4511 FAX0575-88-4742

郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます

<http://www.city.gujo.gifu.jp/>

## 法れん草のサンドイッチ

|           |      |
|-----------|------|
| 法れん草      | 100g |
| クリームチーズ   | 30g  |
| 塩         | 少々   |
| サドイッチ用食パン | 8枚   |
| マーガリン     | 少々   |

(2人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 298kcal |
| たんぱく質 | 9.1g    |
| カリウム  | 427mg   |
| カルシウム | 57mg    |
| 塩分    | 1.1g    |

## 意外なおいさで! 朝食をnレシーに

法れん草はたっぷりの沸騰湯でゆでて水にとり、よく水けをしぼってザク切りにする。



クリームチーズは室温におくか、または電子レンジに40秒かけて柔らかくし、塩を加えて練る。法れん草をよく混ぜておく。



パンにマーガリンを薄く塗っておく。



パンにをはさみ、キッチンペーパーなどに包んで皿などの重しをのせ、しばらくなじませたら、好みの形に切る。



## 大根たっぷりつくねの照り焼き

## 大根たっぷり、ボリュームも満足度もUP!

|          |        |
|----------|--------|
| 大根       | 200g   |
| 塩        | 少々     |
| 片栗粉      | 大さじ0.5 |
| 鶏ひき肉     | 180g   |
| 葱のみじん切り  | 2~3cm分 |
| 生姜のすりおろし | 小1/4かけ |
| 酒        | 大さじ1   |
| サラダ油     | 大さじ0.5 |
| 酒        | 大さじ1   |
| みりん      | 大さじ1   |
| 砂糖       | 大さじ0.5 |
| 醤油       | 小さじ2   |

(3人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 187kcal |
| たんぱく質 | 13.2g   |
| カリウム  | 340mg   |
| カルシウム | 25mg    |
| 塩分    | 0.7g    |

大根は厚さ3~4cmに切って皮をむき、細切りにする。ボールに入れ、塩(小さじ0.5)をふって軽くもんで10分ほどおき、洗って塩けをぬき、水けを絞って片栗粉をまぶす。



フライパンにサラダ油を中火で熱し、を並べ入れて焼きつける。両面がこんがり焼けたら、酒をふってふたをし、弱火で2~3分蒸し焼きにする。



別のボールにひき肉とAを入れて、粘りが出るまでよく練り混ぜる。大根を加えて混ぜて6等分にし、手を水でぬらして厚さ1.5cmの円形にまとめる。



Bの調味料を加えて中火にし、フライパンを揺すりながら、汁けがほとんどなくなって照りがでるまで、煮からめる。

## 法れん草とわかめの生姜風味

## おひたしには割りしょうゆどう味習慣を

|       |        |
|-------|--------|
| 法れん草  | 1束     |
| 塩蔵わかめ | 20g    |
| 出し汁   | 大さじ4~5 |
| 醤油    | 大さじ1.5 |
| 生姜汁   | 小さじ2   |
| 針生姜   | 適量     |

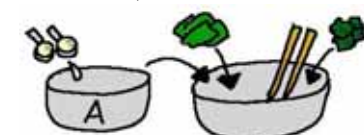
(4人分)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 14kcal |
| たんぱく質 | 1.5g   |
| カリウム  | 296mg  |
| カルシウム | 23mg   |
| 塩分    | 1.3g   |

法れん草はゆでて4cm長さに切り、わかめはもどして食べやすく切る。



残りのAに生姜汁を合わせ、のわかめとを和える。器に盛り、針生姜をのせる。



Aを合わせ、半量をの法れん草にからめ、いったんしぼる。



「しょうゆ洗い」  
こうすることで、薄味でも中までしっかり味がしみ込みます