

# 米粉を使ったレシピ

バターを使わずに出来る簡単ホワイトソースです。  
ドリアやシチュー等にも使えます。

## 米粉グラタン(4人分)

### 材料

#### ホワイトソース

- ・米粉 大さじ3.5
- ・牛乳 400ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・マカロニ 80g
- ・鶏もも肉(皮なし) 120g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 100g
- ・ブロッコリー 200g
- ・バター 大さじ1
- ・ピザ用チーズ 100g
- ・パン粉 適量

米粉の  
ホワイトソースが  
ポイント!

### 作り方

#### 米粉のホワイトソースを作る

- ①ボウルに米粉と牛乳を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ②フライパンに①を入れて弱火にし、木べらで混ぜながら火を通す。とろみが出てきたら、コンソメと塩、こしょうで味付けする。
- ③鶏肉は一口大にそぎ切りにする。玉ねぎは薄切り、しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。
- ④マカロニは表示通りにゆで、ゆで上がる前にブロッコリーを加えて一緒にゆでる。
- ⑤フライパンにバターを熱し、玉ねぎがしんなりしたら、しめじ、鶏肉を加え炒める。ホワイトソースとブロッコリーを加えて混ぜる。
- ⑥耐熱容器に⑤を入れ、ピザ用チーズをのせる。お好みでパン粉をかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

1人分  
栄養価

エネルギー  
352kcal

たんぱく質  
20.9g

脂質  
15.0g

塩分  
1.8g

## 阿賀野市の食育を進める 「食育メッセージ」

阿賀野市では食育に携わる関係機関との連携により、食育について市民の皆さんに取組んでもらいたいポイントを、7つの食育メッセージにしました。

- ・朝ごはん! あなたの体の目覚まし時計
- ・よくかんで みんなで食べるとおいしいね
- ・地産地消 阿賀野の恵み 米・大豆・牛乳・野菜
- ・伝えよう旬! 親から子どもに我が家の味
- ・作ってますか? 食べてますか? 郷土料理
- ・持ち歩こう エコバッグ
- ・もったいない 上手に料理ゴミ減量

いく  
**毎月19日は食育の日 每年6月は食育月間**

郷土料理やふるさとの味は  
若い人たちに伝えていきたい

# 阿賀野市

## 食育メッセージ

## レシピ集



阿賀野市イメージキャラクター「ごずっちょ」

### 問い合わせ先

阿賀野市健康推進課 健康づくり係  
TEL.0250-62-2510

市ホームページアドレス  
<http://www.city.agano.niigata.jp/>

# 朝ごはんレシピ

## 焼きおにぎり(10個分)

### 材料

- ごはん ..... 500g
  - しらす干し ..... 4g
  - かつお節 ..... 1袋(3g)
  - 白いりごま ..... 大さじ1
  - しょうゆ ..... 大さじ $\frac{1}{2}$
  - みりん ..... 小さじ1
- ※しらす干しの代わりに桜えび(細かいもの)でもおいしい。

### 作り方

- しらす干しはフライパンでから炒りする。
- 炊きあがったごはんに具と調味料を全て混ぜ、にぎる。
- オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



1人分  
栄養価

エネルギー  
281kcal

たんぱく質  
5.8g

脂質  
2.1g

塩分  
0.4g



学校給食でも  
人気!

## のり酢あえ(4人分)

### 材料

- ほうれん草 ..... 200g
- ツナ缶 ..... 40g
- 刻み海苔 ..... 5g
- 白ごま ..... 小さじ2
- しょうゆ ..... 小さじ1強
- 酢 ..... 小さじ1弱

### 作り方

- ほうれん草はたっぷりのお湯で1分程度色よくゆで、2cm長さに切る。ツナ缶は缶から出し、水気を切っておく。
- ごまは軽くすり、しょうゆ、酢を混ぜて、①の具をあえる。

1人分  
栄養価

エネルギー  
34kcal

たんぱく質  
3.9g

脂質  
1.0g

塩分  
0.4g

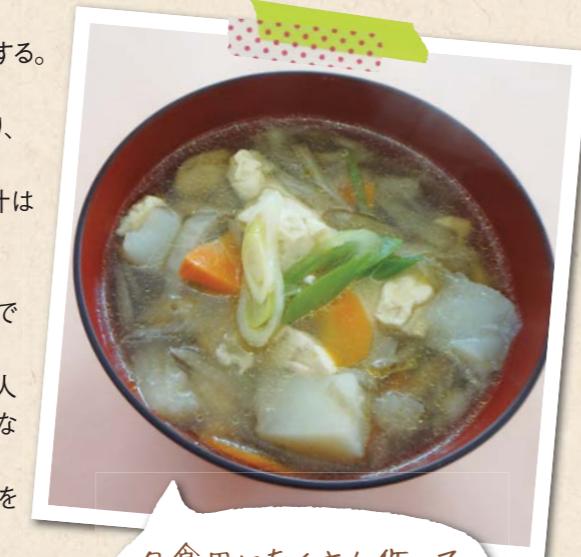
## けんちん汁(4人分)

### 材料

- 大根 ..... 80g
- こんにゃく ..... 60g
- ごぼう ..... 40g
- 人参 ..... 40g
- 長ねぎ ..... 40g
- 干しいたけ 2枚
- 木綿豆腐 ..... 100g
- ごま油 ..... 大さじ1
- だし汁 ..... 600ml
- しょうゆ ..... 小さじ1
- 塩 ..... 小さじ $\frac{1}{2}$
- 酒 ..... 小さじ1

### 作り方

- 大根、人参は皮をむいて、厚めのいちょう切りにする。
- こんにゃくは一口大に手でちぎり、ゆでる。
- ごぼうは皮を包丁でこそぎ取り、斜めに薄く切り、水にさらす。
- 干しいたけは水で戻し、薄切りにする。戻し汁はだし汁に加える。
- 長ねぎは斜めに薄く切る。
- 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで約1分加熱し、水切りする。
- 鍋にごま油を入れ、ごぼう、こんにゃく、大根、人参、しいたけを炒め、だし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ねぎと手で豆腐を崩しながら加え、調味料で味を整える。



1人分  
栄養価

エネルギー  
101kcal

たんぱく質  
3.9g

脂質  
2.5g

塩分  
0.9g

夕食用にたくさん作って  
朝ごはんにも食べよう!

# かみかみメニュー

市内の園・学校で  
提供している献立3品

## 豆みそ(4人分)

### 材料

- 大豆 ..... 28g
- かたくり粉 ..... 20g
- 揚げ油 ..... 適宜
- A
  - みそ ..... 12g
  - 三温糖(砂糖も可) ..... 12g
  - みりん ..... 小さじ1

### 作り方

- 大豆は一晩水に漬けて置く。
  - 水気を拭き取り、片栗粉をまぶして(160°C)の油で15分くらいじっくりとカリカリになるまで揚げる。
  - Aの調味料を鍋に入れて火にかける。
  - ②の大豆を③と混ぜる。
- ※みそに「ゆず」や「ラー油」など入れても美味しい。

1人分  
栄養価

エネルギー  
76kcal

たんぱく質  
2.9g

脂質  
2.5g

塩分  
0.4g



## ポークビーンズ(4人分)

### 材料

- 大豆水煮 ..... 80g
- 豚ひき肉 ..... 60g
- A
  - 豚レバー ..... 20g
  - 揚げ油 ..... 適宜
- 玉ねぎ ..... 120g
- じゃがいも ..... 80g
- 人参 ..... 40g
- マッシュルーム(缶) ..... 28g
- サラダ油 ..... 小さじ1
- トマトホール缶 ..... 60g
- トマトケチャップ ..... 大さじ2
- 塩 ..... 0.8g
- こしょう ..... 少々
- 三温糖(砂糖も可) ..... 大さじ $\frac{1}{2}$
- 水 ..... 120ml
- グリンピース(冷凍) ..... 12g

### 作り方

- 豚レバーは小さな角切りにし空揚げる。
- 人参は1cmの角切り、玉ねぎは1.5cmの四角く切り、じゃがいもは1.5cmの角切りにする。
- マッシュルームは大きいものは刻む。トマトホールも同様に刻む。
- 鍋に油を入れ、②と豚ひき肉を入れ、強火で煮立ったら弱火にし、30分位煮込む。
- 熱湯をかけ解凍したグリンピースを加える。

※レバーはミンチ状を使用しても良い。(油には揚げないで豚挽き肉と一緒に炒める。)鶏レバーも食べやすい。



1人分  
栄養価

エネルギー  
128kcal

たんぱく質  
7.7g

脂質  
4.8g

塩分  
0.9g

## きなこ豆(4人分)

### 材料

- 大豆水煮 ..... 80g
- 三温糖(砂糖も可) ..... 24g
- 水 ..... 小さじ1
- きな粉 ..... 24g

### 作り方

- 三温糖と水を火にかけてふつふつしてたら、大豆の水煮を加える。
- ①の糖液が茶色になるまで加熱する。
- きな粉をバットに広げ、②の豆にまぶす。

1人分  
栄養価

エネルギー  
77kcal

たんぱく質  
4.7g

脂質  
2.7g

塩分  
0.1g



# 春の郷土料理

## 笹団子(80個分)

### 材料

- ・餅米の粉 ..... 1升
- ・小麦粉 ..... 1カップ
- ・乾燥よもぎ ..... 200~300g
- ・砂糖 ..... 1カップ
- ・あんこ ..... 2.5kg
- ・笹の葉 ..... 240枚
- ・スゲ ..... 80本



### 下準備

#### ◆よもぎ

- ①摘んできたよもぎは重曹を入れたお湯でゆでる。(よもぎの茎が手でつぶれる位に柔らかくなる。)絞って乾燥させる。
- ②笹団子を作る前日に乾燥したよもぎをやわらかくゆでる。
- ③ゆでたよもぎを、水にさらし、水を4~5回変える。

#### ◆笹の葉とスゲ

- ①笹の葉とスゲは熱湯に漬け、冷水でよく洗う。布巾で水気を拭きとる。笹は冷凍保存も可能。

### 作り方

- ①餅米の粉、小麦粉、砂糖を混ぜ合わせる。
- ②よもぎを加え、水を少しづつ2~3回に分けながらこねる。よもぎがよく混ざり、生地につやが出たら一つにまとめ、ラップをして、常温で1時間程度寝かせる。
- ③あんこを30gずつに分けて丸める。
- ④生地を40gずつに分け、中にあんこを包んで俵形にする。
- ⑤笹の葉2枚は表を内側に使い、3枚の笹とスゲ1本を使って包む。(絵を参照)



(レシピ: ささかみのごつつおり一部改編)



# 夏の郷土料理

## 南蛮みそのしそ巻【しそ南蛮】(60個分)

### 材料

#### 南蛮みそ

- ・しその葉 ..... 100g
- ・南蛮(唐辛子) ..... 1/2本
- ・みそ ..... 250g
- ・サラダ油 ..... 大さじ1
- ・しその葉 ..... 60枚
- ・サラダ油 ..... 適量

ごはんが  
すすむ!

お酒の  
つまみにも  
合う!



### 作り方

#### 南蛮みそを作る

- ①しその葉はさっとゆでて水分をきり、細かく刻む。南蛮は種を取り、細かく刻む。(フードカッターにかけても良い。)
- ②フライパンに油を熱し、しその葉と南蛮、みそを入れて炒める。※みそは固い方がきれいに巻ける。
- ③しその葉は沸騰したお湯にくぐらせ(ごはんべらを使ふと破れにくい)、水で洗い絞る。
- ④しその葉(表:ザラザラしている)を広げ、南蛮みそを入れ巻く。(写真1)
- ⑤竹串にさして、油を熱したフライパンで両面を焼く。  
※しその葉がたくさん採れたら、③だけでラップに包み冷凍する。  
南蛮みそも冷凍可能。



写真1



# 秋の郷土料理

## いもみそ(4人分)

### 材料

#### だし汁

- ・煮干し ..... 5本
- ・水 ..... 3カップ
- ・里いも ..... 500g
- ・みそ ..... 50g
- ・砂糖 ..... 大さじ1・1/2
- ・ゆず ..... 適宜

ごはんが  
すすむ!



### 作り方

#### だし汁を作る

- ①煮干しは頭と腹わたを取り。大きい場合は、縦2つ割りにさく。(香ばしさがほしい時は、だしを取る前に煮干しをフライパンで炒る。)鍋に水を入れて、30分以上浸す。煮干しがふやけたら強火にかける。沸騰させると臭みが出るので、直前に弱火にする。アクをすくいながら、約10分煮立て、目の細かいザルやキッチンペーパーでこす。
- ②里いもは皮をむいて好みの大きさに切り、①をひたひたになるくらいに入れ、みそ大さじ1と砂糖を入れて煮る。
- ③②が煮上がるころ、残りのみそを入れて少し煮る。煮汁が少し残るくらいで火を止めて、器に盛る。好みで千切りにしたゆずの皮を添える。



# 冬の郷土料理

## のっぺ(小煮物) (4人分)

### 材料

- A  
・鶏もも肉 ..... 80g  
・里いも ..... 中4個  
・かまぼこ ..... 40g  
・れんこん ..... 20g  
・人参 ..... 中1/6本  
・干しいたけ ..... 2枚  
・こんにゃく ..... 1/2枚  
・ごぼう ..... 15g  
・いんげん ..... 20g  
・塩 ..... 少々  
・しょうゆ ..... 大さじ1  
・酒 ..... 大さじ1  
・みりん ..... 大さじ1  
・だし汁 ..... 適宜  
・ぎんなん(缶詰) ..... 30g

### 作り方

- 鶏肉は小さめに切る。
- 里いもは皮をむき、小さめの乱切りにする。人参、ごぼうも皮をむき乱切りにする。ごぼうは水にさらす。
- 干しいたけは水に戻し角切りにする。戻し汁は捨てない。
- れんこんはいちょう切り。こんにゃくは手でちぎり、かまぼこはさいの目切りにする。
- いんげんは塩ゆでし、斜めに切る。
- Aの材料を鍋に入れて、しいたけの戻し汁とだし汁をひたひたになる位加え、Bの調味料を入れて煮る。
- 煮立ったらアツをとり、材料がやわらかくなったら火を止める。
- いんげんとぎんなんを上に散らす。



お正月や冠婚葬祭に欠かせない新潟の代表的なふるさとの味です。

里いものぬめりを利用しているのが特徴です。貝柱でだしをとったり、切り方や材料は地域や家庭によっても異なります。

新潟の郷土料理の本によると……



**祝い事** 短冊切り。鮭のはらすとはらこ(よのこ)、かまぼこを入れる。  
**葬式** 三角に切る。油あげが入る。  
**法事** 細い短冊切り。油あげが入る。

1人分  
栄養価

エネルギー  
108kcal

たんぱく質  
7.4g

脂質  
1.1g

塩分  
1.1g

## 新潟のおやつも手作りで



## ぽっぽ焼き (6人分)

### 材料

- 黒砂糖(粉末) ..... 75g
- 水 ..... 160ml
- 小麦粉 ..... 150g
- 重曹 ..... 小さじ3/4 (3g)
- アルミホイル

### 作り方

- 鍋に黒砂糖と水を入れて溶かし、溶けたら火を止めて冷ます。
- ボウルで小麦粉と重曹を混ぜ、そこへ①を加えてよく混ぜる。
- アルミホイルを蛇腹(絵1と写真1を参照)に折り、そこへ②を流す。(絞り袋に入れて流すといい。)  
※アルミホイルをバットに敷くか、蒸し器に入れてから生地を流すと良い。
- 蒸し器に入れて、強火で15分程度蒸す。

お祭りの屋台で人気のおやつを手作りで!

1人分  
栄養価

エネルギー  
136kcal

たんぱく質  
2.2g

脂質  
0.4g

塩分  
0g

絵1  
写真1の断面図



黒砂糖は乳児ボツリヌス症の原因となるため、1歳未満の子どもには使用しないでください。

## 行事や祭り等で作りたい郷土料理

緑色のすだれ麺を使用しているのがこの地域の特徴です。

もち米を使ったり、具材にれんこんやうす揚げ、こんにゃくを入れるなど各家庭によって異なります。

## 五目ちらし (4人分)

### 材料

- 米 ..... 2合
- だし昆布 ..... 3cm

### すし酢

- 酢 ..... 大さじ3
- 砂糖 ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/2
- 人参 ..... 30g
- ひじき ..... 4g
- くるみ ..... 10g
- かんぴょう(乾) ..... 6g
- 干しいたけ ..... 2枚
- しいたけの戻し汁 ..... 適量
- 砂糖 ..... 1.6g
- しょうゆ ..... 大さじ3/4

### 薄焼き卵

- 卵 ..... 1個
- 砂糖 ..... 少々
- サラダ油 ..... 小さじ1

### すだれ麺

- すだれ麺 ..... 5g
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 酢 ..... 小さじ2/3
- 水 ..... 適量
- きざみのり ..... 適量
- 紅生姜 ..... お好みで

### 下準備

#### ◆乾物の戻し方

- 干しいたけとひじきは水で20~30分戻す。戻し汁は捨てない。
- かんぴょうは水でさっと洗い、塩をふりかけもむ。水洗いし、たっぷりのお湯で好みのかたさにゆでる。
- すだれ麺は4~5時間水で戻し、砂糖と酢、水少々を入れて煮る。

すだれ麺

### 作り方

- 米は炊く30分前に研ぎ、だし昆布を入れて若干かために炊く。すし酢Aを合わせておく。
- くるみは粗く刻み、空炒りする。
- 人参は薄いいちょう切り、かんぴょうは1cmの長さ、しいたけはせん切りにする。
- ③の材料とひじきを鍋に入れて、しいたけの戻し汁(材料がひたひた位)、砂糖、しょうゆで汁がなくなるまで煮る。最後にくるみを入れる。
- 卵に砂糖と油を熱したフライパンで薄焼き卵を作り、せん切りにする。
- ごはんが炊けたら温かいうちにすし酢を加えながら、手早く混ぜ冷ます。冷めた酢飯に④の具を加え、混ぜ合わせる。
- 皿に盛って、卵、すだれ麺、きざみのり、紅生姜を飾る。

1人分  
栄養価

エネルギー  
329kcal

たんぱく質  
6.5g

脂質  
2.8g

塩分  
1.3g



## 「食育」ってなあに? (食育基本法より)

①生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもの

②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し健全な食生活を実践することができる人間を育てるこ