

伝えたい味

じわもん料理集

レシピ集の活用にあたり

“金沢健康プラン”の推進事業として「伝統食による健康食文化推進事業」を私たち食生活改善推進員が「伝統食普及講習会」として、取り組んでいくことになりました。

金沢の風土に根ざした季節感あふれる食材を利用し、地域で培われてきた郷土料理を、食生活改善推進員の手で伝承することにより、食の楽しさ、心の豊かさと共に、市民の皆様のご健康づくりのお役に立てればと思っております。

このレシピ集は「伝統食普及講習会」のみならず、食生活改善推進員の自主活動など幅広く地域で普及活用していただくことにより、各家庭で手軽に料理を作り、家族で楽しみながら食事を摂ることをとおして、市民の食生活に対する興味や地域への愛着を高めていただくことを目指しています。

健康的な食文化を多くの市民の皆様へ受け継いでいただけるよう、より一層の活動を広めていただければ幸いです。

現代の食生活

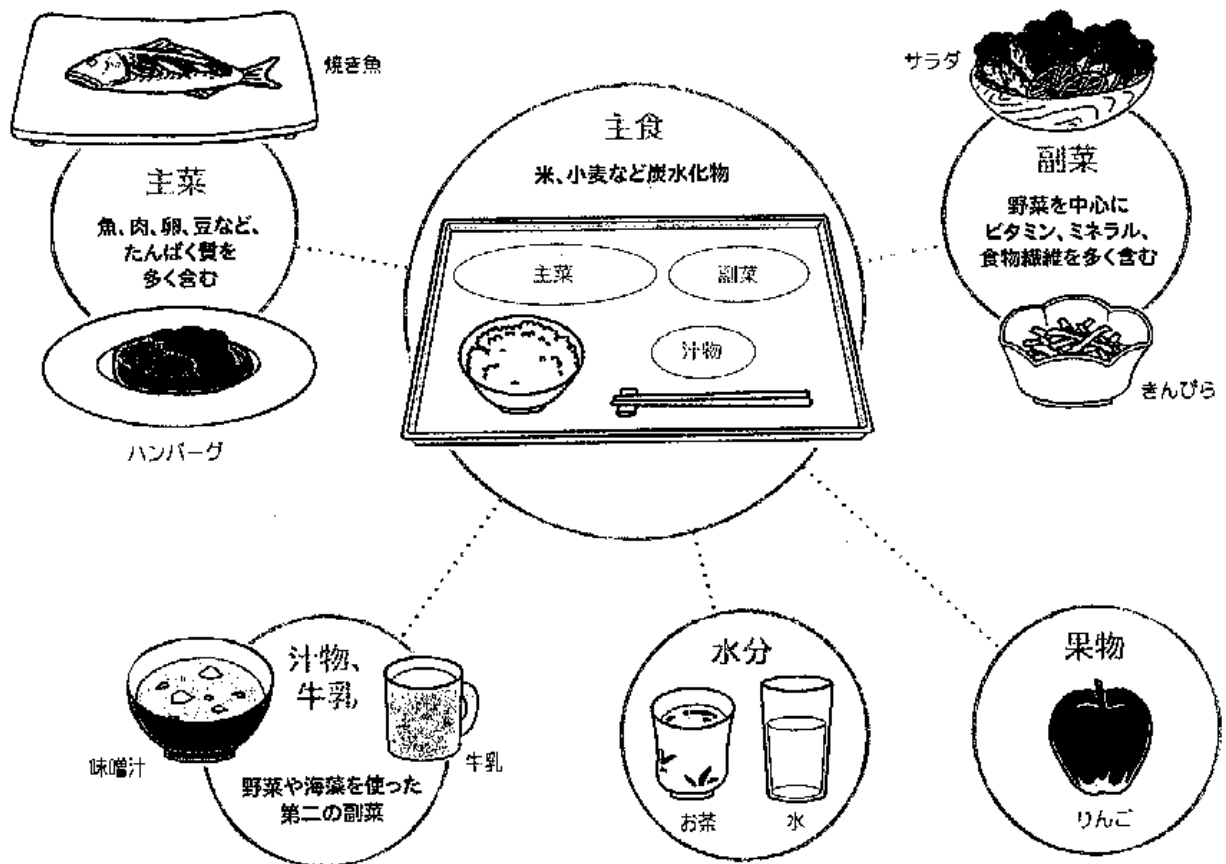
私たちの食生活は、栄養のバランスの偏りや欧風化に伴う脂質の摂りすぎ傾向にあります。脂質の摂りすぎは、生活習慣病（肥満・高脂血症・糖尿病など）を招きやすく、その予防には、規則正しい食生活と栄養バランスのとれた食事が大切です。

食事を組み合わせましょう

日本の食事は「主食・主菜・副菜」の組み合わせからなっています。主食のごはんを中心に魚介、いも、豆、大豆製品、野菜、海藻などの従来の組み合わせに、肉、卵、牛乳・乳製品、油脂類などを適度に加えた食事「日本型食生活」が理想的な栄養バランス食として見直されています。

日本の伝統食と西洋の食の融合、つまり「和洋折衷」が理想的な健康食を生み出したといえるでしょう。

《日本型食生活は栄養・味のバランスがよい》



※主菜と副菜の位置は和風と洋風で入れ替わります

資料：(財)日本食生活協会「子どもの食生活」

もくじ

主食

さつまいもごはん	1
菜めし	
桜えびのごはん	2
黒豆ごはん	
押しずし	3

主菜

さつまいもの肉巻き煮	4
鶏肉の治部煮	5
れんこん入り和風ハンバーグ	6
はす蒸し	7
車麩の卵とじ	8
いわしの蒲焼き風	9
甘えびの具足煮	10

副菜

金時草のヘルシーサラダ	11
金時草ときのこのおひたし	12
なすのオランダ煮	
なすのそうめんかけ煮	13
太きゅうりのサラダ	14
太きゅうりのそぼろあんかけ	15
れんこんの胡麻味噌和え	16
酢れんこん	
れんこんのサラダ	17
れんこんのきんぴら	
大根のサラダ	18
大根なます	19

汁もの

太きゅうりのカラフルスープ	20
れんこんの団子汁	21
さつまいも入りめった汁	22
いわしのつみれ汁	23

その他

金時草の二色ゼリー	24
さつまいもようかん	25
えびす	26

《さつま芋ごはん》

材 料 (4人分)		切り方・下準備
さつま芋	140g	1.5~2cm角切り
枝豆	40g	茹で、さやから豆を出しておく
米	200g	洗う
塩	小さじ1/6	
黒ごま	小さじ2	
出し昆布		

* 米1合=150g

作り方

- ① 米にだし昆布、さつま芋、塩を入れ炊飯する。途中昆布を取り出す。
- ② 炊き上がったら枝豆を混ぜ、盛りつけごまをふる。

さつま芋メモ

・繊維質とヤラピンが便秘予防に効果的。
ビタミンCやβカロテンを含んでいます。

1人分

エネルギー	244Kcal
たんぱく質	4.9g
脂 質	1.7g
カルシウム	35mg
塩 分	0.2g

《菜めし》

材 料 (4人分)		切り方・下準備
米	280g	洗っておく
大根菜	60g	茹でて絞り、5mm切り
白いりごま	大さじ2	
醤油	小さじ1	
塩	少々	
出し昆布		

作り方

- ① 出し昆布を入れて米を炊飯する。
途中昆布を取り出す
- ② 大根菜は、醤油をまぶしておく。
- ③ 炊き上がったごはんに、塩を振り ② を混ぜ器に盛りつけ、ごまをちらす。

1人分

エネルギー	280Kcal
たんぱく質	5.6g
脂 質	3.0g
カルシウム	47mg
塩 分	0.5g

《桜えびのごはん》

材 料 (4人分)		切り方・下準備
米	140g	洗っておく
もち米	140g	
A	酒	大さじ1
	醤油	小さじ1
	塩	小さじ1/6
桜えび	10g	* 無着色タイプ
出し昆布		

作り方

- ① 米にだし昆布、Aの調味料、桜えびを入れ炊飯する。
途中昆布を取り出す。

メモ

- ・ ほんのり桜色に炊き上がり、生臭みもありません。
カルシウムを摂ることもできます。

1人分

エネルギー	262Kcal
たんぱく質	6.0g
脂 質	0.7g
カルシウム	54mg
塩 分	0.5g

《黒豆ごはん》

材 料 (4人分)		切り方・下準備
米	280g	洗っておく
黒豆	g	炒っておく
塩	少々	
出し昆布		

作り方

- ① 米にだし昆布、塩、黒豆を入れ炊飯する。
途中昆布を取り出す。

* 市販の炒った大豆を使用すると手軽でよい。

1人分

エネルギー	271Kcal
たんぱく質	6.1g
脂 質	1.6g
カルシウム	10mg
塩 分	0.3g

《押しずし》

材 料 (24人分) ごはん一升用 4段		切り方・下準備
米	10合	洗っておく
A {	酢	120cc
	砂糖	95g
	塩	20g
{	塩あじ・塩鮭	各24切れ
	酢	
生姜	40g	針生姜にする
桜えび	15g (1袋半)	
黒炒りごま	適宜 (8g)	
すし昆布	3袋	酢水で拭いておく

作り方

- ① 米に酒と水を加えて炊飯する。 *水量は気持ち少なめ
- ② 炊き上がったら、Aの合わせ酢を混ぜ合わせ、素早くさます。
- ③ そぎ切りした塩さば・塩鮭は、酢につけておく。
- ④ すしわくにすし昆布を敷き、その上に魚を1切れずつ並べ ② のすし飯を均等にのせ、針生姜、桜えび、ごまをのせる。
- ⑤ ④を繰り返し最後に重石をする。

メモ

- ・ 伝統に育まれた加賀の押しずしは、正月や祭りにはつきものです。近海でとれる魚、春にはいわし、秋にはさばやしいらを使って作られてきました。
- ・ しめ鯖を使用してもよいでしょう。
- ・ 貝も木の芽や、きんかん、レモン、刻み昆布などいろいろよく工夫しましょう。

1人分

エネルギー	283Kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	1.7g
カルシウム	48mg
塩分	1.5g

《さつま芋の肉巻き煮》

材 料 (4人分)

豚ロース薄切り肉	200g
さつま芋	160g
にんじん	50g
油	小さじ2/3
A だし汁	200cc
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1強
いんげん	80g
ミニトマト	4個

切り方・下準備

皮をむき4~5cm長さの拍子切り

皮をむき4~5cm長さの拍子切り

すじを取り半分の長さに切り茹でる

洗っておく

作り方

- ① さつま芋は、水につけておく。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げて、水気をよく切ったさつま芋とにんじんを巻く。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、豚肉の巻き終わりを下にして強火で焼き、転がしながら全体にこんがり焼き色をつける。
- ④ 鍋にAの材料を入れて火にかけ、煮立ったら③の豚肉巻きを入れ、さつま芋が柔らかくなるまで煮含ませる。
- ⑤ ミニトマトと茹でたいんげんを添える。

ポイント

- ・ 豚肉の巻き終わりを下にして強火で焼くことにより、巻き終わりがしっかり固まり、きれいなロール状に仕上がります。

* 季節により「いんげん」の代わりに「オクラ」や「ブロッコリー」を添えてもよい

豚肉の取り扱い後は、
必ず石鹸で手を洗う
こと

1人分

エネルギー	225Kcal
たんぱく質	11.8g
脂 質	10.4g
カルシウム	36mg
塩 分	0.8g

《鶏肉の治部煮》

材 料 (4人分)

鶏肉 (胸肉)	200g
小麦粉	大さじ2
すだれ麩	1枚
生しいたけ	4枚
金時草 (ほうれん草)	100g
たけのこ (水煮)	100g
だし汁	300cc
砂 糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
醬 油	大さじ1

切り方・下準備

1口大の斜めそぎ切り
4等分に切り、湯通しし、絞る
石づきをとっておく
葉を取り茹で、水にとり3cm切り
茹でてくし形切り

作り方

- ① 鍋に出し汁、砂糖、みりん、酒、醤油を入れ煮立て、すだれ麩、茹でたけのこ、しいたけを入れ煮る。
- ② 火がとおったら取り出しておく。
- ③ ②の鍋に、小麦粉をまぶした鶏肉を並べて、中火で約5～7分煮る。
- ④ 器に鶏肉、すだれ麩、金時草、たけのこ、しいたけを盛り、煮汁をかけ、わさびを添える。

1人分

エネルギー	130Kcal
たんぱく質	15.0g
脂 質	1.2g
カルシウム	30mg
塩 分	0.8g

いわれ

・治部煮の語源には、いろいろの説があり寛永年間、キリシタン大名の高山右近が家臣とともに加賀藩にお預けの身となり数年間滞在したときに、伝教師が教えてくれた鶏肉を使ったポルトガル料理が加賀文化にとけ込んで出来上がった説、豊臣秀吉の兵糧奉行をしていた岡部治部右衛門が、この料理を朝鮮から伝来したことからじぶ煮と名がついた説、ジフジフの擬声語のようにじぶじぶ煮込んで作るころからのじぶ煮説がありますが、鳥肉とトロミが特長です。

鶏肉の取り扱い後は、必ず石鹸で手を洗うこと

《れんこん入り和風ハンバーグ》

材 料 (4人分)

	挽 肉	120g
	木綿豆腐	60g
	卵	1/2 個
	れんこん	50g
A	玉ねぎ	25g
	れんこん	60g
B	油	小さじ1
	麩	25g
	牛 乳	40cc
	スキムミルク	大さじ3
	塩	小さじ 2/3
	コショウ	少々
	油	小さじ 1

切り方・下準備

水きりし、粗くつぶす
 割り溶きほぐしておく
 すりおろし
 粗みじん
 粗みじん
 粗くつぶし、牛乳と混ぜる

作り方

- ① 粗みじん切りのれんこん、玉ねぎを油で炒め、荒熱をとる。
- ② ボウルに挽肉、木綿豆腐、卵、すりおろしれんこん、AとB、スキムミルク、塩、コショウを加え、むらなくこねる。
- ③ フライパンに油を入れ、等分したハンバーグの真ん中を少しくぼませ、中火から弱火で蓋をして両面を十分焼く。
- ④ 竹串を刺し、澄んだ肉汁がでれば中まで火が通っているので、確認後火を止める。

ポイント

- ・ れんこんの歯ざわりを大切にしたい場合は、みじん切りにならないように注意する。
- ・ 幼児や高齢者の場合は、粗みじん切りのれんこんもすりおろして使用すると食べやすい。

* 麩の代わりに、パン粉を使用してもよい

1人分

エネルギー	171Kcal
たんぱく質	11.5g
脂 質	8.5g
カルシウム	84mg
塩 分	1.2g

挽肉、卵の取り扱い後は、
 石鹸で必ず手を洗うこと

《はず蒸し》

材 料 (4人分)

れんこん	300g	
うなぎ(えび)	約 1/2 切れ(160g)	
ぎんなん	8粒	
ゆり根	4かけ	
しいたけ(干しいたけ)	2枚	
A	だし汁	200cc
	みりん	大さじ1
	醤油(うす口)	大さじ2/3
片栗粉	小さじ2	
みつば	少々	
ゆず	少々	

切り方・下準備

皮をむき、すりおろす
 食べやすい大きさに切る
 皮をむく
 1片ずつにする
 4切りにする

作り方

- ① れんこんの皮をむいてすりおろし、軽く水気を切る。
- ② 器にうなぎ、ゆり根、ぎんなん、しいたけを入れる。
- ③ れんこんを軽く丸めて②を包むように上から載せる。
- ④ ③を20分、蒸し器で蒸す。
- ⑤ A の材料を煮立たせ、同量の水で溶いた片栗粉を入れて、とろみをつける。
- ⑥ ④に⑤をかけ、みつば、ゆずを飾る。

ポイント

- ・ 早くしたいときは、耐熱容器に②、③を入れてラップを掛け、電子レンジで加熱しても良い。

* ぎんなんは、水煮缶を使用してもよい



加賀れんこん

1人分

エネルギー	197Kcal
たんぱく質	11.5g
脂 質	8.6g
カルシウム	78mg
塩 分	1.2g

《車麩の卵とじ》

材 料 (4人分)

車麩	50g
ほうれん草	150g
にんじん	100g
卵	2個
砂 糖	大さじ2
醬 油	大さじ3
かつおだし汁(A)	200cc
かつおだし汁(B)	200cc

切り方・下準備

半分に切り、だし汁で戻す
茹でて3cmに切る
薄切りのいちょう切りにする

麩を戻す分

作り方

- ① 車麩をだし汁(B)で戻す。
- ② だし汁(A)に、砂糖、醤油を入れ、にんじん、麩を順に入れて煮る。
- ③ 煮汁が少なくなったら、ほうれん草を入れ、卵を上からかけ、半熟になったら火を止める。

メモ

- ・ 車麩は、小麦粉のたんぱく質グルテンから作られているため、植物性のたんぱく質で消化吸収もよく、昔は重要なたんぱく源として料理に使われていました。
- ・ 金沢の加賀麩も伝統的な保存食品であり、昔から食べてきた生麩のすだれ麩(治部煮に使用)や車麩(卵とじ、すき焼きに使用)が郷土の食材として親しまれています。

1人分

エネルギー	131Kcal
たんぱく質	9.4g
脂 質	3.3g
カルシウム	47mg
塩 分	2.2g

卵の取り扱い後は、
必ず石鹸で手を洗
うこと

《いわしの蒲焼き風》

材 料 (4人分)

A	いわし	4尾	240g
	酒		大さじ1
	生姜汁		小さじ2
	コショウ		少々
	小麦粉		大さじ2強
	油		小さじ2
	砂糖		大さじ1
	醤油		小さじ2
	みりん		小さじ2
	水		大さじ2
ブロッコリー		80g	
ミニトマト		8個	

切り方・下準備

頭と内蔵をとり、手開きし骨をとる

すりおろす

小房に分け、茹でる

洗っておく

作り方

- ① いわしに酒と生姜汁を振り、2～3分置く。
- ② 水気を取り、コショウを振り、小麦粉を両面つける。
- ③ フライパンに油を塗り、いわしを入れ中火～弱火で蓋をしてきつね色になるまで両面を十分に焼く。
- ④ A の調味料を混ぜ合わせ、フライパンに流し入れ、味付けし照りをだす。
- ⑤ ブロッコリー、ミニトマトを添え、盛りつける。

メモ

- ・ いわしの他に、さんまやさばなどの魚でもおいしく食べることができる。

魚の取り扱い後は、
必ず石鹸で手を洗
うこと

1人分

エネルギー	196Kcal
たんぱく質	13.7g
脂 質	10.5g
カルシウム	56mg
塩 分	0.6g

《甘えびの具足煮》

材 料 (4人分)

	甘えび	240g	
A	醤油	大さじ2	
	みりん	大さじ1	
	水	200cc	
	大 根	400g	
	砂 糖	大さじ1弱	

切り方・下準備

洗ってひげ(触角)を切る

3~4cm長さの短冊切り

作り方

- ① 鍋に A の調味料を入れ、落とし蓋をして、甘えびを煮る。
- ② 火が通ったら、えびを盛りつけ、煮汁に砂糖を加え大根を煮る。
- ③ 大根が柔らかくなったら火を止め、甘えびといっしょに盛りつける。

メモ

- ・ 金沢でもっともおいしい海の幸に数えられる甘えびは、9月に入って底引き網の解禁とともに、店先に朱色に輝く姿をみせはじめます。日本海が作り上げた芸術品ともいえる甘えびは、近年漁獲高も減りピンクのダイヤモンドともいわれています。
- ・ えびやかになどを煮ると旨味が抜けないように、さっと煮付けたものをいります。名前の由来は、戦国時代の武士の具足(よろい、甲冑)をつけた姿に見立てて具足煮と言われるようになりました。

1人分

エネルギー	67Kcal
たんぱく質	7.1g
脂 質	0.2g
カルシウム	274mg
塩 分	1.2g

えびの取り扱い後は、必ず石鹸で手を洗うこと

《金時草のヘルシーサラダ》

材 料 (4人分)

金時草	120g
スイートコーンホール(缶)	40g
赤ピーマン	40g
白炒りごま	小さじ2
カテージチーズ	50g
ノンオイルドレッシング	適宜

切り方・下準備

さっと茹で、2cmに切る
汁を切る
せん切りし、茹でる
炒っておく

作り方

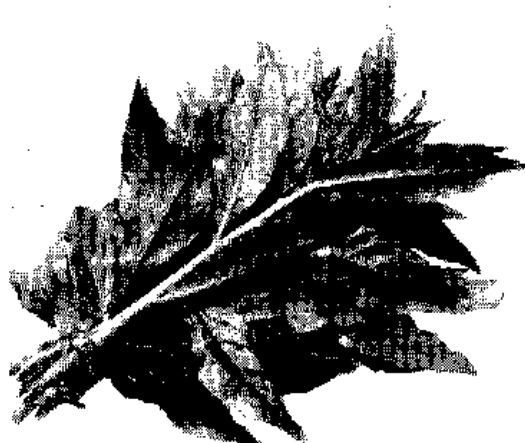
- ① 水気を絞った金時草とスイートコーン、赤ピーマンを混ぜて皿に盛る。
- ② カテージチーズは、あとから天盛りにする。
- ③ 白ごまをふりかける。
- ④ ドレッシングをかける。

金時草メモ

- ・ 葉の裏の鮮やかな赤紫色は天然着色料。
- ・ ビタミンA、鉄分、カルシウムを含む健康野菜。
- ・ 血圧の上昇を抑制したり、生活習慣病を引き起こす活性酸素を抑える抗酸化作用があるといわれています。

1人分

エネルギー	42Kcal
たんぱく質	2.9g
脂 質	1.6g
カルシウム	45mg
塩 分	0.4g



金時草

《金時草ときのこのおひたし》

材 料 (4人分)

金時草	120g	
えのき茸	80g	
A {	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	醤油	小さじ2

切り方・下準備

葉を茹で絞り、1.5cm切り
1.5cm切りし、茹でて絞る

作り方

- ① 絞った金時草とえのき茸を A で和える。

ポイント

・金時草はさっと茹でると、歯ごたえがあり、おいしい。

1人分

エネルギー	20Kcal
たんぱく質	1.3g
脂 質	0.1g
カルシウム	20mg
塩 分	0.4g

《なすのオランダ煮》

材 料 (4人分)

なす	小8個 (560g)	
出し汁	1カップ (200cc)	
A {	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ2

切り方・下準備

切り目を入れ、水であく抜く

作り方

- ① 鍋になすと水をひたひたに入れて煮る。
柔らかくなったら煮汁を捨てる。
- ② 出し汁に A を加えて ① を入れ、落とし蓋をして弱火で煮含める。

メモ

・薄切り生姜を入れたり、仕上げの際にごま油をたらすこともある。
また、なすを油で揚げるか炒めてから煮ることもある。

1人分

エネルギー	55Kcal
たんぱく質	1.7g
脂 質	0.1g
カルシウム	26mg
塩 分	0.3g

《なすのそうめんかけ煮》

材 料 (4人分)

なす	L 4個	360g
そうめん	2束	100g
だし汁(煮干し)	1カップ	200cc
A 酒		大さじ2
みりん		大さじ2
醤油(うす口)		大さじ1と1/2

切り方・下準備

縦1/2切り、皮に斜め格子切り込み
さっと茹でる

だし汁 1カップ 200cc

作り方

- ① なすは、水につけアク抜きをする。
- ② Aを鍋に入れて煮立て、①のなすを加えて煮含める。
- ③ ②のなすが柔らかくなったらだし汁を加え、茹でたそうめんを入れてひと煮立ちさせ、火からおろして味をなじませる。

* そうめんを別茹でしないで入れる場合は、調味料の分量を減量すること

メモ

- ・ なすとそうめんの煮物を、夏場に薬食いと称して欠かさず食べます。
- ・ 昭和初期頃までは、石川県でもそうめん作りが盛んであり、そうめんを食べる季節となすの出回る時期とが相まって、炊き合わせようになりました。

1人分

エネルギー	137Kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	0.5g
カルシウム	26mg
塩分	1.3g

参考： だしの取り方(4人分)

煮干しでだしをとる

水	600cc
煮干し	6尾

【作り方】

- ① 水から煮干しを入れて、しばらく置く。
- ② 沸騰してきたら、3~4分煮立て取り出す。

昆布とかつおでだしをとる

水	600cc
昆布	5cm角1枚
花かつお	12g

【作り方】

- ① 水から昆布を入れて20~30分置く。
- ② 沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 弱火にして花かつおを入れ一煮立ちさせ、火を止めてこす。

《太きゅうりのサラダ》

材 料 (4人分)

太きゅうり	150g
ちりめんじゃこ	30g
にんじん	20g
枝豆	40g
スライスアーモンド	10g
ノンオイルドレッシング	大さじ2/3

切り方・下準備

皮をむき、種を取りいちょうの薄切り
 からいりする
 細いせん切り
 茹で、さやから豆を出しておく
 から煎りする

作り方

- ① 太きゅうりは軽く塩をして、水にさらし絞る。
- ② 太きゅうり、にんじん、枝豆を混ぜ、器に盛りつけ、じゃことアーモンドを散らし、ドレッシングをかける。

メモ

- ・ 藩政時代にシベリア大陸から日本海を渡って渡来したものと考えられている。そして、在来品種との交雑によって、現在のような品種が生まれた、と推定される。
 「どっこきゅうり」(どっことは加賀方言で太くて小さいの意味)と呼ばれて栽培されている。

1人分

エネルギー	54Kcal
たんぱく質	5.2g
脂 質	2.5g
カルシウム	56mg
塩 分	0.7g



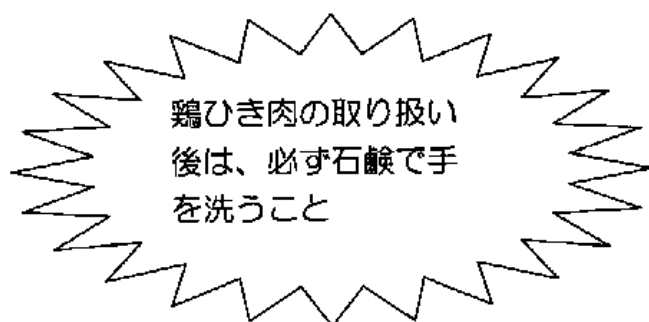
加賀太きゅうり

《太きゅうりのそぼろあんかけ》

材 料 (4人分)		切り方・下準備
太きゅうり	800g	皮をむき、2cm輪切りにし、 スプーンで種を取る
鶏ひき肉	70g	
しょうが	15g	皮をむいてせん切り
だし汁	400cc	
A	砂糖	大さじ2
	みりん	小さじ1
	醤油(うす口)	大さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1/3	
サラダ油	小さじ1/3	

作り方

- ① だし汁と A を入れた鍋で、種を取った太きゅうりを煮込み、味を含める。
- ② 別鍋にサラダ油を熱しひき肉を炒める。
- ③ ②のひき肉に、太きゅうりの煮汁を入れて煮立てる。片栗粉を加え、そぼろあんを作る。
- ④ 器に太きゅうりを盛り、上からそぼろあんをかける。
- ⑤ しょうがを天盛りする。



1人分	
エネルギー	84Kcal
たんぱく質	6.5g
脂 質	2.0g
カルシウム	40mg
塩 分	1.4g

《れんこんの胡麻味噌和え》

材 料 (4人分)

れんこん	100g
白ごま	10g
にんじん	50g
A { 味 噌	小さじ2弱
砂 糖	小さじ1
みりん	小さじ1弱

切り方・下準備

半月、薄切りにする
炒ってする

作り方

- ① れんこんは、半月薄切りにし、茹でる。
- ② ごまは炒ってよくすり、A を入れよく練り、胡麻味噌にする。
- ③ れんこんを和えて、器に盛る。

* 半すり胡麻、ねり胡麻を使用しても良い

ポイント

- ・ 季節の青味を添えると、引き立ちます。

1人分

エネルギー	42Kcal
たんぱく質	1.5g
脂 質	1.5g
カルシウム	40mg
塩 分	0.6g

《酢れんこん》

材 料 (4人分)

れんこん	80g
A { 酢	30cc
塩	小さじ1/6
砂糖	大さじ1

切り方・下準備

皮をむく

作り方

- ① れんこんは半月に薄く(2mm位)スライスし酢水につける。
- ② A を煮立たせ、れんこんを入れ色が変わり“シャキッ”となればできあがり。

ポイント

- ・ 好みで赤唐辛子の小口切りを入れてもよい。

1人分

エネルギー	23Kcal
たんぱく質	0.4g
脂 質	0g
カルシウム	4mg
塩 分	0.3g

《れんこんのサラダ》

材 料 (4人分)

れんこん	100g
酢水	
きゅうり	40g
塩	
にんじん	20g
マヨネーズ	大さじ1と小さじ1
A 醤油 (うす口)	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/4
白半すりごま	小さじ1

切り方・下準備

いちちょう切りの薄切りを酢水につけた後、茹でる
輪切りの薄切りし、薄く塩をふる
千切りし、茹で冷ます

作り方

- ① ボウルに A の調味料を混ぜ合わせる。
- ② 水気を切り堅く絞った、にんじん、れんこん、きゅうりを①に入れ、混ぜ合わせて味を整える。

1人分

エネルギー	52Kcal
たんぱく質	1.0g
脂 質	3.3g
カルシウム	15mg
塩 分	0.4g

《れんこんのきんぴら》

材 料 (4人分)

れんこん	160g
砂糖	小さじ2
醤油	小さじ2
白炒りごま	小さじ1/2
油	小さじ1
水	適宜

切り方・下準備

半月又はいちちょうの薄切り

作り方

- ① 鍋に油を入れ、れんこんを炒める。
- ② ある程度炒ったら、砂糖、醤油を入れ水を入れて煮含める。
- ③ 最後にごまを振り入れ盛りつける。

1人分

エネルギー	45Kcal
たんぱく質	1.2g
脂 質	1.2g
カルシウム	17mg
塩 分	0.5g

《大根のサラダ》

材 料 (4人分)

大 根	120g
にんじん	30g
きゅうり	40g
黒 豆 (蒸しタイプ)	30g
チーズ (プロセス)	30g
ツナ (缶)	80g
A マヨネーズ	大さじ1と1/2
ヨーグルト	大さじ1
醤油 (薄口)	小さじ1/2
コショウ	少々

切り方・下準備

細めのせん切り
 細めのせん切り
 熱湯に通し、細めのせん切り

 サイコロ切り
 汁をきっておく

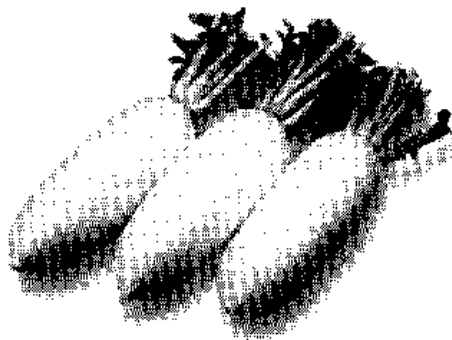
作り方

- ① せん切りにした野菜は、氷水にさらし水気をきる。
- ② Aの調味料を混ぜ、ツナと混ぜ合わせる。
- ③ ②と水きりした野菜をざっくり混ぜ合わせ、器に盛る。
- ④ この上に、チーズと黒豆をちらす。

メモ

- ・ 野菜の歯ざわりを大切にしたいサラダです。
- ・ パリパリ感が食べにくい場合は、野菜に薄く塩をして和えるか、さっと熱湯をかけて絞り、和えてもよいでしょう。

* 大根は、源助大根・青首大根どちらでもよいです。



源助大根

1人分

エネルギー	138Kcal
たんぱく質	7.3g
脂 質	10.2g
カルシウム	69mg
塩 分	0.7g

《大根なます》

材 料 (4人分)

大根	300g
にんじん	20g
塩	小さじ1/3
うすあげ	1/4枚
A 砂糖	小さじ2
酢	大さじ2
みりん	小さじ1
昆布茶	小さじ1/3
黒ごま	小さじ1/2

切り方・下準備

せん切り
せん切り
熱湯に通し、せん切りし軽く絞る

炒っておく

作り方

- ① 干切りにした大根、にんじんに塩をまぶししばらく置く。
- ② A に切ったうすあげを漬けておく。
- ③ ① がしんなりしてきたら強くもみ、水気を出し、固く絞る。
- ④ ② と ③ と黒ごまを混ぜ、器に盛る。

1人分

エネルギー	45Kcal
たんぱく質	1.2g
脂 質	1.6g
カルシウム	35mg
塩 分	1.0g

メモ

- ・ 大根、にんじんは、皮むき器でそぎ切りすると、薄く切ることができ食べやすい。
また、うすあげはフライパンでカリッと焼き、短冊切りで使用するとパリッとした食感で食べることができる。
- ・ 高齢者等で食べにくい場合は、大根、にんじんを少量の水で煮て（煮なます）使用すると、しんなり柔らかくなり食べやすい。

《太きゅうりのカラフルスープ》

材 料 (4人分)

豚 肉	30g
太きゅうり	120g
にんじん	60g
赤ピーマン	60g
チンゲンサイ	60g
卵	1個
コンソメスープ	2個
コショウ	少々
水	650~700cc

切り方・下準備

1cm幅切り
皮をむき、種を取りいちよう切り
いちよう切り
1cm角切り
1cm切り
割り溶きほぐしておく

作り方

- ① 鍋に水を入れ火にかけて、にんじん、太きゅうり、チンゲンサイの茎、豚肉を入れる。
- ② 沸騰したらアクを取り、コンソメスープを入れ赤ピーマン、チンゲンサイの葉を入れ煮込む。
- ③ 味を整え、最後に卵を流し入れ火を止める。

メモ

- ・ 豚肉の代わりに、ベーコンを使用してもよい。
- ・ 太きゅうり以外の野菜は、もやしや小松菜を使用したり、季節の野菜を取り入れたいするとよいでしょう。

豚肉の取り扱い後は、必ず石鹸で手を洗うこと

1人分

エネルギー	52Kcal
たんぱく質	3.7g
脂 質	2.3g
カルシウム	29mg
塩 分	0.9g

《れんこんの団子汁》

材 料 (4人分)

れんこん	300g
片栗粉	大さじ2
味噌	大さじ1と1/2
だし汁	700cc
ねぎ	40g

切り方・下準備

よく洗って、皮をむく

小口切りにする

作り方

- ① れんこんをおろし金ですりおろし、両手で固く水気を絞る。
- ② ①の絞り汁を鍋に入れ、中火で煮詰め、とろみがついたら粗熱をとる。
- ③ ①に片栗粉大匙2を加え混ぜ、②に加え一口大の団子(12個)に丸める。
- ④ だし汁を煮立て、③の団子を入れる。
- ⑤ 団子が浮き上がったら、味噌を入れて、ねぎの小口切りをはなす。

ポイント

- ・ くずれんこんを使用したときは、皮をむかずにすりおろす。
- ・ 火力が強いとだんごかくずれるので、弱火で。
- ・ 新れんこんは、固まりにくいので、気をつける。

メモ

- ・ 加賀れんこんの始まりは、五代藩主 前田綱紀侯が尾張の国から取り寄せた蓮を城内の池に植えて、その花を愛でたときからとされ、大樋町の長兵衛という人が泥田に植えたところ、よく成長し「大樋れんこん」として有名になりました。昭和の時代に入って「大樋れんこん」は「小坂れんこん」と名をかえ、さらに現在では「加賀れんこん」の名で市場へ出荷されています。

1人分

エネルギー	88Kcal
たんぱく質	3.3g
脂 質	0.5g
カルシウム	38mg
塩 分	1.0g

《さつま芋入りめった汁》

材 料 (4人分)

豚肉	40g
にんじん	35g
うすあげ	35g
ごぼう	40g
さつま芋	80g
こんにゃく	40g
ねぎ	40g
味噌	大さじ1と1/2
だし汁(煮干し)	700cc

切り方・下準備

1cm幅切り
いちょう切り
熱湯に通し、短冊切り
ささがき 水につけアクをとる
1.5cm角切り
短冊切り からいり又は茹でる
小口切り

* 地域によってはじゃが芋を追加してもよい

作り方

- ① 鍋に水と煮干しを入れ、沸騰後3~4分煮て煮干しを取り出す。
- ② ここに、じゃが芋、ごぼう、こんにゃく、にんじんを入れ煮る。
- ③ 途中、豚肉を入れアクをとる。
- ④ さつま芋、うすあげを入れ、さつま芋に8分とお火が通ったら、味噌を入れ味を整え、ねぎを入れ火を止める。

1人分

エネルギー	115Kcal
たんぱく質	5.3g
脂 質	3.6g
カルシウム	44mg
塩 分	1.0g

ポイント

- ・ さつま芋は、煮くずれしやすいので、少し大きめに切り、途中から煮込むようにするとよい

メモ

- ・ めった汁の具については、季節のいろいろな食材を使用してみましょう。
- ・ 具たくさん味噌汁は、野菜をたっぷりとることができ、飲む味噌汁量も少なくてすみます。

豚肉の取り扱い後は、必ず石鹸で手を洗うこと



さつま芋

《いわしのつみれ汁》

材 料 (4人分)

いわし	300 (正味約150) g
卵 (M)	1/2 個
片栗粉	大さじ2弱
味 噌	小さじ1/2
生姜汁	小さじ1
ごぼう	50 g
ねぎ	50 g
塩	少々
醤油 (うす口)	小さじ2
酒	小さじ1
だし汁	700cc

切り方・下準備

頭、内臓、中骨をとる
割ほぐしておく

すりおろしておく
ささがきに切り、水にさらす
小口切り

作り方

- ① いわしの身を包丁でたたき、すり鉢に入れ卵、片栗粉、味噌、生姜汁を入れすり混ぜる。
- ② だし汁の中にごぼうを入れ、沸騰したらつみれを落とし入れる。
- ③ あくをとり、調味して味を整え、ねぎをはなす。

* 木の芽 (さんしょうなど) をはなしてもよい

1人分

エネルギー	128Kcal
たんぱく質	9.4 g
脂 質	6.0 g
カルシウム	47mg
塩 分	1.0 g

メモ

- ・ いわしはずいぶん昔から、食べられていたようで、「サッシャミいわしいらん汁」と天秤棒をかついで売りに来た姿は今ももうみられません。しかし近海でとれたいわしは今も生活に密着した庶民の食べ物です。
- ・ 漢字のとおり、網にかかっても早く弱り、いたみやすい魚なので新鮮でないとおいしく食べられないと言われています。

魚の取り扱い後は、必ず石鹸で手を洗うこと

《金時草の二色ゼリー》

材 料 (8人分)

金時草の茹で汁	300cc
レモン汁	2~3滴
粉寒天	1/2袋(2g)
砂 糖	30g
黄桃(缶)	80g
水	200cc
粉寒天	1/2袋(2g)
砂 糖	30g
牛 乳	100cc
バニラエッセンス	少々

切り方・下準備

汁をきり、1cm角切り

作り方

- ① 鍋に金時草の汁を入れ、レモン汁を振り入れ、粉寒天を入れ混ぜておく。
- ② 火にかけ、沸騰してきたら火を弱め2~3分煮て、砂糖を入れ溶かし火からおろす。
- ③ ゼリー型に黄桃を入れ、②を流し込み冷ます。
- ④ 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を入れ混ぜておく。
- ⑤ 火にかけ、沸騰してきたら火を弱め2~3分煮て、砂糖を入れ溶かし牛乳を入れ火からおろし、バニラエッセンスを振り入れる。
- ⑥ ③が固まったら、⑤を流し入れ冷やし固める。

ポイント

- ・金時草の茹で汁は、粗熱をとる
- ・粉寒天は混ぜたらすぐに火にかけないで、しばらく置いてから火にかける。
- ・寒天は必ず2~3分煮る。

* 黄桃の代わりに、季節の果物や
 パイン(缶) みかん(缶)でも
 よい

1人分

エネルギー	46Kcal
たんぱく質	0.5g
脂 質	0.5g
カルシウム	14mg
塩 分	0

《さつま芋ようかん》

材 料 (12人分)

粉寒天	1袋(4g)
水	200g
砂糖	60g
牛乳	200g
さつま芋	400g
塩	少々

切り方・下準備

皮をむき1.5cm角切り

作り方

- ① 分量の水に粉寒天を入れ混ぜ、しばらく置く。
- ② さつま芋は茹で、汁をすてつぶす。
- ③ ①を火にかけ、沸騰したら弱火で約2~3分煮とかし、砂糖、牛乳、塩を加え火からおろす。
- ④ ③に②を入れ、なめらかに練り混ぜる。
- ⑤ 流し箱に入れ、冷やし固める。

1人分

エネルギー	75Kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.7g
カルシウム	34mg
塩分	0.1g

アレンジ

- ・ このようかんは、牛乳を使ってカルシウムを摂取できるようにしてあります。そこで、和風、洋風のデザートとして楽しむことができます。上記に牛乳50ccとバニラエッセンスを加え、冷やし固めてホイップクリームを飾ることにより、洋風のさつま芋のデザートが出来上がります。

メモ (いつから五郎島に?)

- ・ 日本へは1597年に中国から宮古島に持ち込まれたのが最初とされ、後に長崎や鹿児島(薩摩)などに伝わりました。さつまいもの名は、江戸時代に青木昆陽が薩摩経由で日本各地に伝え広めた時に「さつまいも」と名付けられました。金沢へ伝えたのは、村肝煎大百姓の太郎右衛門が薩摩の国(鹿児島県)から種芋を持ち帰り、栽培法を伝えたのが始まりとされています。

《えびす (はやべし・べろべろ)》

材 料 (16人分)

粉寒天	1袋 (4g)
水	500cc
砂糖	50g
醤油 (濃口)	大さじ1
塩	小さじ1/4
卵	1個
生姜汁	少々

切り方・下準備

割り溶きほぐしておく

作り方

- ① 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を入れてかき混ぜ、しばらく置いておく。
- ② 鍋を火にかけて、沸騰してきたら弱火にして2~3分煮る。
- ③ 砂糖、醤油で味付けし、卵を細く流し入れ、ひとまぜして火からおろす。
- ④ ③の粗熱をとり、流し箱に入れて冷やし固める。

いわれ

・早柚餅子がつまって「はやべし」といったり、ツルツルしているのが「べろべろ」「えびす」など、土地の人たちの間ではいろいろな愛称で呼ばれ、祭りのおこぶたには欠かせないものになっています。金沢では、砂糖しょうゆで味付けし、べっこう色した卵てんが一般的に作られています。

* 生姜味が苦手な場合は入れなくてもよい。

また、味については、砂糖、しょうゆ加減で各家庭の好みの味つけに応用してください。

卵の取り扱い後は、必ず石鹸で手を洗うこと

1人分

エネルギー	18Kcal
たんぱく質	0.5g
脂 質	0.3g
カルシウム	2mg
塩 分	0.3g

伝統食普及講習会用献立一覧表

	春～夏	秋	冬
主 食		さつまいもごはん	→
		菜めし	→
	桜えびのごはん		→
	黒豆ごはん		→
	押しずし		→
主 菜		さつまいもの肉巻煮	→
	鶏肉の治部煮		→
		れんこん入り和風ハンバーグ	→
	いわしの蒲焼き風		→
副 菜	金時草ときのこのおひたし	→	
		大根のサラダ	→
	金時草のヘルシーサラダ	→	
	なすのそうめんかけ煮	→	
	車麩の卵とじ		→
	なすのオランダ煮	→	
		れんこんのごま味噌和え	→
		酢れんこん	→
		はす蒸し	→
		れんこんのきんぴら	→
		れんこんのサラダ	→
		太きゅうりのそぼろあんかけ	→
	太きゅうりのサラダ	→	
汁 物	太きゅうりのカラフルスープ	→	
		れんこんの団子汁	→
		さつまいも入りめった汁	→
	いわしのつみれ汁		→
デザート		さつまいもようかん	→
	金時草の二色ゼリー	→	
	えびす		→

この献立集は、カラー紙別に区分してあります。

主食・主菜・副菜などを組み合わせてバランスよく食べましょう。

主食→クリーム色

主菜→桃色

副菜→うぐいす色

汁物→オレンジ色

その他→空白

参考文献

「金沢・加賀・能登 四季の郷土料理」
こどもたちにふるさとの味を
金沢の風習
長寿日本 伝承の味 郷土料理と食文化
金沢の味 地域特産物を生かした献立集
おいしい味の話
お米とふるさとの料理

青木悦子 主婦の友社
石川県教育委員会
井上 雪
財団法人 日本食生活協会
金沢市
金沢市農産物ブランド協会
石川県食生活改善推進協議会

平成17年8月発行

編集委員

〈アドバイザー〉 北陸学院短期大学 教授 新澤 祥恵

〈伝統食検討委員〉

食生活改善推進員

林 恵子	辻 悦子	出島 紘子
堂下 春美	古谷 妙子	石川 利子
田中 直美	田辺 久子	金子 諄子
寺尾 敏子	五嶋 寿美子	本田 敏美
室町 和枝		

管理栄養士 寺西 良子