

管理栄養士考案のおすすめレシピ集

郷土の食

おいしく健康づくりでは季節に合わせた健康情報と、簡単に栄養がたっぷり摂れるレシピを紹介していきます。湯沢市公式 LINE を友達登録し、受診設定では「健康・スポーツ」分野を選択すると更新情報が届きます。



湯沢市公式 LINE

○豚肉のみずかやき(2人分)



材料	分量
豚薄切り肉	70g
玉ねぎ(中)	1/2 個
木綿豆腐	1/4 丁
みず (秋田県産赤みず)	100g
糸こんにゃく	50g
煮干し(小)	15g
みそ	大さじ1と 2/3
水	400ml

- ①豚肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切り、豆腐は長方形に切る。
糸こんにゃくは適当な長さに切っておく。
みずは葉を取りながら皮をむき、2 cmから 3 cm長さで折り、よく洗っておく。煮干しは開いておく。
- ②煮干しでだしをとったら、豚肉を入れアクを取る。
(だしを取った煮干しは捨てずに入れておく)
- ③②に玉ねぎ、糸こんにゃくを加え、玉ねぎが透き通ってきたらみずを加える。
- ④みずの色が鮮やかになったらみそを溶き、豆腐を加え軽く火を通す。

※煮干しだしは和風だしの素(顆粒だし)小さじ 2/3 で代用できます。

みずかやきは秋田県でみずが豊富に採れるため昔から食べられてきました。かやきは元々大きな帆立の殻を鍋代わりに使った貝焼きという料理が訛ったものとされています。季節の食材を使って1年を通して作ることでできる料理ですが、現在ではみずの旬である夏に食されることが多いです。みずは6月から7月にかけて食べられ、シャキシャキとした歯ごたえと粘り気が特徴です。癖やあくもないため食べやすく調理のしやすい山菜です。

栄養価(1人分)

エネルギー:214Kcal たんぱく質:10g
脂質:16g 塩分:1.9g

みず(赤みず)の下処理のポイント



葉の付け根から根本に向かって引き下ろしながら皮をむく。(茎を折るときに皮をむいても良い)

根本は 1~2 cm程度切り落とす。
(手で折ってもよい)

〇鯉こく(2人分)



材料	分量
鯉のたたき	40g
玉ねぎ	1/2個
白菜	1~2枚
長ねぎ	1/4本
だし入り味噌	大さじ1
水	350ml

栄養価(1人分)
エネルギー:80Kcal たんぱく質:5.3g
脂質:2.7g 塩分:1.1g

- ①玉ねぎは薄めのくし切り、白菜はざく切りにして鍋に入れ、分量の水を入れて蓋をして火にかける。
- ②沸騰してきたら味噌を溶かし入れ、弱火にする。
- ③鯉のたたきを1円玉くらいの大きさに丸めて入れ、そっとかき混ぜる。
- ④長ねぎを斜め切りにして入れ、軽く火が通ったら完成。

鯉こくとは

鯉を輪切りにして味噌で煮たみそ汁のような煮込み料理です。農林水産省「うちの郷土料理」では長野県と福島県の料理として紹介されていますが、湯沢市でも昔から食べられた馴染みある料理です。他にも甘煮やあらい(刺身)など様々な鯉料理がお正月やお祭り、結婚式などお祝いの日のごちそうとして食べられてきました。

雄勝地域では鯉の養殖が盛んで、特に横堀地域では水が綺麗だったため泥臭さや生臭さが少ない鯉が育ったと言います。地域の人のお話では、鯉こくを食べると母乳の出が良くなると言われていたそうです。そのため、昔の出産祝いでは妻の実家から鯉の切り身と味噌を持って行き、食べなれた味噌で作った鯉こくをたくさん食べて母乳が良くでて元気な子に育つように願ったそうです。

本レシピは湯沢市食生活改善推進協議会雄勝支部の会員が中心となり、現代でも食べやすくアレンジしたものです。切り身ではなく、鯉のたたきをつみれにすることで食べやすく、安価に作るができます。つみれは火を通すと膨らむので小さ目に作ります。鯉の出汁を生かすため、最後に入れることがポイントです。また、味噌を煮詰めすぎないことで塩分を控えることもできます。芋の子(里芋)や豆腐など好みの具材でつくる事ができます。



○枝豆とひじきの炒り豆腐(3~4人分)



材料	分量
枝豆	100g
木綿豆腐	1/2 丁
ひじき	乾燥 5g
にんじん	1/4 本
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ 1
削りカツオ	2.5g

- ①ひじきはたっぷりの水で戻す。
- ②枝豆は 3 分程ゆで、さやをとっておく。
- ③木綿豆腐はキッチンペーパーで水切りし、にんじんは千切りをする。
- ④フライパンに木綿豆腐を入れ両面を焼き、焼き目がついたら大きめに切り崩す。
- ⑤4のフライパンにごま油とにんじん、ひじきを加えて炒める。
- ⑥枝豆、酒、砂糖、しょうゆを加えてさらに炒める。
- ⑦皿に盛り付け、削りかつおをのせて完成。

栄養価(1人分)
エネルギー:214Kcal
たんぱく質:10g
脂質:16g
塩分:1.9g

今回は湯沢市で生産される野菜の中で毎年上位になる枝豆を使ったレシピです。地元で生産される食物はとれたて新鮮で、時期に合わせて栄養をたっぷり含んだ「旬」のものです。夏が旬の枝豆は良質なたんぱく質を含み、ビタミン B1 や葉酸、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維など栄養豊富です。また大豆に比べてビタミン C を多く含むことも特徴です。さらにメチオニンというアミノ酸が肝臓でのアルコール分解を助けてくれるので飲酒をする方には強い味方です。塩ゆでするだけでもおいしい枝豆ですが炒め物や煮物に加えてもよい彩りになるためぜひ取り入れてみてください。