



栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～地域の食材で作る郷土料理～

郷土料理や行事食など、地域に根ざした伝統的な食文化は、その土地の産物を使って作られ、食べ継がれてきたものです。食生活は多様化してきていますが、食文化を大切に、地産地消を心がけるようにしましょう。

また、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、栄養バランスが偏らないようにしましょう。

エネルギー：515kcal	脂質：16.7 g
たんぱく質：19.8 g	食塩：1.9 g



🍴 そば汁（そばじゅいり）

材料（4人分）

鶏骨付き肉 ……280 g	炒め用油 …… 大さじ1
干しいたけ …… 4枚	しょうゆ …… 大さじ2
人参 ……120 g	みりん …… 大さじ2
切り干し大根 …… 8g	そば粉 …… 200 g
油揚げ …… 40 g	水 …… 100 g
深ねぎ …… 20 g	

作り方

- 干しいたけ・切り干し大根はもどして食べやすい大きさに切る。
- 人参は半月切りにする。
- 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、①②を加えて炒め、しいたけのもどし汁とだし汁を加えて煮る。
- みりん、しょうゆで味付けする。
- そば粉と水を合わせて、こねて平たくし、手でちぎりながら④に入れる。
- そばが煮えたら器に盛り、小口切りにしたねぎをのせる。

🍴 揚げ里芋の甘辛煮

材料（4人分）

里芋 ……320 g	みりん …… 12cc
片栗粉 …… 20 g	白ごま …… 2g
油 …… 大さじ2	ゆず …… 少々
しょうゆ …… 8cc	

作り方

- 里芋は皮のまま茹でて、皮をむく。
- ①を食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。
- みりん、しょうゆで味付けする。
- 器に盛り、ごま、ゆずをあしらう。

🍴 といもがらの酢の物

材料（4人分）

といもがら ……120 g

甘酢の材料

酢 …… 15cc
砂糖 …… 3g
塩 …… 1.5 g

作り方

- といもがらは皮をむいて2cmくらいに切り、水にさらす。
- ①を茹でて水気をしぼる。
- 甘酢に漬ける。

といもがらの「花」ご存知ですか？

夏の旬野菜でもあるといもがら（ハスイモ）。お庭で育てている方や、家のまわりに自生しているのを見かける方も多いのではないのでしょうか。

といもがらは、年柄によって花が咲くこともあります。

お家のまわりのおいもがらはどうでしょうか。



渡口茂さん宅のといもがら

