

●料理レシピと栄養価

※青字は地域の食材です。

■柿の葉寿司 (主食)

柿の葉寿司は祭りのごちそうとして作られた料理で、柿の葉に包んでいるので保存性がよく食べやすい。



郷土料理

材料 (90~100個分)

米 …… 1升	干しえび (又は池えび) 甘辛煮
砂糖 …… 150~170g	干椎茸 (又は松茸) の甘辛煮
酢 …… 180~200cc	柿の葉 …… 90~100枚
塩 …… 大さじ1	酢 …… 適宜 (さば、手水用)
塩さば …… 1本	

作り方

- ① すし飯を90~100個にぎる。
- ② さばは薄くそぎ切りにして酢に30分位つける。
- ③ 干しえびはもどしてから煮つける。
- ④ しいたけはもどしてから煮つける。
- ⑤ 酢をつけながらすし飯をにぎる。柿の葉ですし飯と具を包み、すし桶に押す。

※ 柿の葉は柔らかい渋柿を使う。

■食事バランス (1人分 4個)

主食 2つ (SV)	エネルギー 467kcal
主菜 1つ (SV)	脂 質 5.5g
	塩分相当量 1.4g

■みょうがご飯 (主食)

初夏の味覚のみょうがは高野町富貴地区の特産品です。

材料 (4人分)

米 …… 2.5カップ	酒 …… 大さじ1
みょうが …… 5個	みりん …… 大さじ1
油揚げ …… 1枚	塩 …… 小さじ0.5
醤油 …… 大さじ1.5	

作り方

- ① 米は洗い、水に浸けておく。
- ② みょうがは洗い、たてに薄く切る。
- ③ 油揚げはたて2つ切りにし、小口切りにする。
- ④ 炊飯器に米、みょうが、油揚げ、調味料を入れて炊く。

■食事バランス (1人分)

主食 2つ (SV)	エネルギー 355kcal
	脂 質 1.8g
	塩分相当量 1.3g

■いも茶がゆ (主食)

茶がゆは紀州を代表する郷土料理。昔の朝食はおかえさん (茶がゆ) でした。



郷土料理

材料 (4人分)

米 …… 1合	さつま芋 …… 中1/2本
水 …… 5~6合	番茶、塩 …… 少々

作り方

- ① 米は洗っておく。番茶は茶袋に入れる。
- ② さつま芋は適当な大きさに切る。
- ③ 鍋に水と米、番茶を入れ、煮立ってきたら茶袋を取り出す。米が少しやわらかくなるまで煮て、さつまいもを加える。
- ④ 米、さつまいもがやわらかくなったら塩を加えて火を止める。

■食事バランス (1人分)

主食 1つ (SV)	エネルギー 218kcal
	脂 質 0.5g
	塩分相当量 0.5g

■うち豆腐入り雑煮 (主食)

うち豆腐は乾燥した大豆を粉にしたもの。自家製豆腐よりは簡単に作れ、栄養価もあるので常備しておき、雑煮や味噌汁、鍋物に入れて食べました。今でも年末になると地元の米穀店で販売されています。



郷土料理

材料 (4人分)

大根 …… 1/2本	うち豆腐 …… 1カップ
里芋 …… 120g	餅 …… 8個 (1個60g)
人参 …… 1本	味噌 …… 45g
あけ …… 1枚	出し汁 …… 5カップ

作り方

- ① 大根、人参、里芋は一口大の輪切りにし、出し汁の中で煮る。
 - ② あげを短冊に切って入れる。
 - ③ ①②が煮えるときそを半量入れ、その煮汁を少しとってボールに入れ、うち豆腐を固めに練る。
 - ④ 餅を入れ、柔らかくなったらこねた③を木しゃもじの先で押さえながらすくって入れ、残りの味噌で味つけをする。
- ※ うち豆腐はやわらかすぎると汁に溶ける。また、あまり大きくすくと、中まで火が通らず生臭みが残る。出し汁で少し固めに練って落とすのがコツ。

■食事バランス (1人分)

主食 2つ (SV)	エネルギー 446kcal
副菜 1つ (SV)	脂 質 8.0g
主菜 1つ (SV)	塩分相当量 1.5g

■春キャベツのパスタ (主食)

春キャベツは柔らかくて甘いので生食はもちろん、色々な料理に使えます。手早く、シャキシャキとした歯触りに仕上げます。

地域の食材を使った料理

材料(4人分)

スパゲティ(乾) …400g オリーブ油 …大さじ2
 キャベツ ……160g 塩、こしょう
 ペーコン ……40g

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② なべにたっぷりの湯をわかし、塩を入れてスパゲティをゆでる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコン、キャベツを炒め、ゆで上がった②と②の茹で汁少々を加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。

■食事バランス(1人分)

主食 2つ(SV)	エネルギー	493kcal
副菜 1つ(SV)	脂 質	13.2g
	塩分相当量	1.2g

■トウモロコシご飯 (主食)

トウモロコシを炊き込んだご飯は甘みがあって子どもにも喜ばれます。

地域の食材を使った料理

材料(4人分)

米 ……2合 酒 ……大さじ2
 トウモロコシ …1本 醤油 ……小さじ1
 塩昆布 ……2g 塩 ……小さじ1

作り方

- ① 米は洗い、ザルにあげておく。
- ② 釜に米と酒、しょうゆ、塩を入れ、2合分の水かげんで混ぜておく。
- ③ トウモロコシは実を包丁でこそげ取り、ばらばらにして米の上のにせ、塩昆布を入れて普通に炊く。

■食事バランス(1人分)

主食 1.5つ(SV)	エネルギー	287kcal
	脂 質	1.1g
	塩分相当量	0.6g



■柿ジャムのロールサンド (主食)

柿は甘みを活かしてジャムに加工できます。みかんを入れるとさっぱりした味に仕上がります。

地域の食材を使った料理



材料(4人分)

◆ロールサンド
 食パン(薄切り) ……1斤 柿ジャム ……100g
 ◆柿ジャム
 富有柿(正味) ……1kg 砂糖(柿、みかんの20%) …260g
 みかん(外皮をむいて) …300g プランデー ……適宜

作り方

- ◆ロールサンド
- ① パンの向こう側1cm程を残し、ジャムを塗る。
 - ② 手前から巻き、ラップで包む。
- ◆柿ジャム
- ① 柿は皮をむき、繊維に沿って薄く切る。
 - ② みかんは皮をむき、ふくろごとざく切りにする。
 - ③ 鍋に柿、みかんと砂糖を入れ、強火で焦げ付かないように混ぜながら煮る。
 - ④ 煮上がったら中火にし、アクを取りながら手早く煮詰める。仕上げにプランデーを加える。
- ※ 熟したかたい柿で作るのがポイント。
 ※ みかんの量は好みで加減する。みかんを入れるとジャムにとろみがつきやすくなる。

■食事バランス(1人分)

主食 1つ(SV)	エネルギー	375kcal
	脂 質	5.3g
	塩分相当量	1.6g

■わけぎのぬた (副菜)

雛祭りには欠かせない料理ですが、普段の食事にも作ります。

郷土料理



材料(4人分)

わけぎ ……300g イカ ……80g
 油揚げ ……1枚 酢みそ { みそ ……大さじ3
 赤板(かまぼこ) 1/2枚 砂糖、酢 ……各大さじ2

作り方

- ① わけぎは食べやすい長さに切ってゆで、冷水でさまして絞る。油揚げは焼いて短冊に切る。赤板は薄く切ってから千切りにする。イカはさつとゆでて短冊に切る。
- ② 酢みそを作り、①を和える。

■食事バランス(1人分)

副菜 1つ(SV)	エネルギー	127kcal
主菜 1つ(SV)	脂 質	2.4g
	塩分相当量	1.4g

■干し柿なます

副菜

合わせ酢に出し汁が入っているので、まるやかで食べやすい味です。



郷土料理

材料(4人分)

干し柿	40g	酢	44g
大根	280g	砂糖	24g
人参	40g	塩	2g
塩	適宜	鰹出し汁	80g

作り方

- ① 干し柿は千切りにする。
- ② 大根は皮をむき千切り、人参も千切りにしてそれぞれ塩をし、しんなりしたら絞る。
- ③ 〔の調味料を合わせ、出し汁を加える。
- ④ ①②を③で和える。

■食事バランス(1人分)

副菜 1つ(SV)	エネルギー	70kcal
	脂 質	0.3g
	塩分相当量	0.5g

■水菜と大根とじゃこのサラダ

副菜

柔らかい水菜は生でサラダに出来ます。ちりめんじゃことチーズで味・栄養価ともにアップします。

地域の食材を使った料理

材料(4人分)

水菜	100g	醤油	大さじ2.5
大根	1/4本	酢	大さじ2
ちりめんじゃこ	40g	砂糖	小さじ2
スライスチーズ	4枚	ごま油	小さじ2

作り方

- ① 大根はマッチ棒程の千切りにして水にさらし、水気を切る。
- ② 水菜は根元を切り落として4cmの長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。
- ④ 〔の材料でドレッシングを作る。
- ⑤ 器に大根、水菜を盛りつけて③と細切りにしたスライスチーズをのせ、ドレッシングをかける。

■食事バランス(1人分)

副菜 1つ(SV)	エネルギー	108kcal
牛乳・乳製品 1つ(SV)	脂 質	6.1g
	塩分相当量	2.3g

■竹の子木の芽焼き

副菜

地域の食材を使った料理

旬の竹の子を使った高野山の精進料理です。

材料(4人分)

ゆで竹の子	250g	精進出し汁 適宜
酒	大さじ3	酒	
たれ 濃口醤油	大さじ1	みりん	
みりん	大さじ1	淡口醤油	
木の芽		砂糖	
		塩	

作り方

- ① 竹の子は穂先を斜めに切り、たっぷりの湯に一握りの米ぬか、鷹の爪2本を入れて3時間ゆがき、そのまま冷ます。
- ② 竹の子は厚さ1cmの半月切り又は四つ切りにし、出し汁10に酒1、みりん1、淡口醤油1、砂糖少々、塩少々で1時間炊く。
- ③ ②の竹の子に串を刺し、たれを2、3回付けながら焼き、仕上げに木の芽をあしらう。

■食事バランス(1人分)

副菜 1つ(SV)	エネルギー	73kcal
	脂 質	0.1g
	塩分相当量	2.1g

■夏野菜のスープ煮

副菜

夏野菜を使った具だくさんのさっぱりスープ。梅干しの酸味で食欲が出ます。

地域の食材を使った料理

材料(4人分)

鶏ささみ	80g	玉ねぎ	1/2個
なす	2個	梅干し	4~5個
ピーマン	2個	ニンニク	1片
トマト	1個	固形スープ	1個
じゃが芋	1個		

作り方

- ① ささみは筋を取り、そぎ切りにする。
- ② なすはへたを取り、皮をむいて1.5cm厚さの輪切りにして水につけてあく抜きをする。ピーマンは種を取り、一口大に切る。トマト、玉ねぎはくし形に切る。じゃが芋は皮をむいて4つに切る。ニンニクはすりおろす。
- ③ 全ての材料を鍋に入れ、6カップの水を加えて強火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

■食事バランス(1人分)

副菜 1つ(SV)	エネルギー	84kcal
主菜 1つ(SV)	脂 質	0.5g
	塩分相当量	1.3g



■夏野菜のかき揚げ

副菜

旬の野菜を使った彩り鮮やかな天ぷらです。野菜はお好みの物を使って下さい。

地域の食材を使った料理

材料(4人分)

玉ねぎ	240g	枝豆(正味)	40g
かぼちゃ	80g	衣(小麦粉、卵)	適宜
人参	40g	揚げ油	適宜
赤ピーマン	40g	塩	
生しいたけ	40g		

作り方

- ① 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、赤ピーマン、生しいたけは千切りにする。
- ② 枝豆はさやから出す。
- ③ 小麦粉、卵、冷水で衣を作り、①②を入れて混ぜる。
- ④ 油を熱し、適量ずつ揚げる。

■食事バランス(1人分)

副菜 2つ(SV)	エネルギー	243kcal
	脂 質	12.2g
	塩分相当量	0.5g

■柿おろし和え

副菜

大根の辛みが好きな人は出来たてを、まろやかな味が好きな人はしばらくしてから食べて下さい。



地域の食材を使った料理

材料(4人分)

柿(正味)	100g	甘酢	酢	大さじ2
大根	200g		砂糖	大さじ1
(おろして軽く水気をきったもの)			塩	小さじ1/5
三つ葉	少々			

作り方

- ① 柿は皮をむき、いちょう切りにする。
- ② 三つ葉はさっとゆでて刻む。
- ③ ①と大根おろし、甘酢を混ぜて器に盛り、三つ葉をのせる。

■食事バランス(1人分)

副菜 1つ(SV)	エネルギー	38kcal
	脂 質	0.1g
	塩分相当量	0.3g

■ひじきと野菜の煮物

副菜

大豆は水につけてもどしてゆで、小分けして冷凍すると必要な時に使えて便利です。



地域の食材を使った料理

材料(4人分)

ひじき(乾燥)	30g	しょう油	大さじ2
人参	50g	砂糖	大さじ1.5
こんにゃく	50g	酒	大さじ1.5
水煮大豆	50g	みりん	大さじ1.5
油揚げ	1枚	出し汁	300cc
サラダ油	大さじ1		

作り方

- ① ひじきは洗って水につけてもどす。
- ② 人参、こんにゃく、油揚げは細かく切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、ひじきを入れて炒める。油が回ったら人参、こんにゃくを加えて炒め合わせ、油揚げと大豆を加える。
- ④ ③に出し汁と砂糖、酒、しょう油、みりんを加えて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

■食事バランス(1人分)

副菜 1つ(SV)	エネルギー	114kcal
	脂 質	5.6g
	塩分相当量	1.8g

■白菜とちくわのミルク煮

副菜

簡単に作れ、ちくわをベーコンに変えると洋風になります。

材料(4人分)

白菜	400g	固形コンソメ	1コ
ちくわ	2本	片栗粉	大さじ1
牛乳	250cc	こしょう	適宜
バター	12g		

作り方

- ① 白菜は芯の部分はそぎ切り、葉はざく切りにする。
- ② ちくわは斜め切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れて白菜を炒め、ちくわ、牛乳、固形コンソメを入れてふたをし、蒸し煮にする。
- ④ こしょうで味を整え、水どき片栗粉でとろみをつける。

■食事バランス(1人分)

副菜 1つ(SV)	エネルギー	141kcal
牛乳・乳製品	脂 質	6.2g
1つ(SV)	塩分相当量	1.7g