

愛なん食育レシピ集

愛なん食育レシピ集

四季の旬レシピ

2014年(H26)2月 第1版第1刷発行
2020年(R2)3月 第2版第1刷発行

愛南町食育推進協議会
愛南町食育協働部会
(『愛なん食育レシピ集』編集委員会)

*** もくじ ***

はじめに

★四季の旬レシピ★

春のレシピ ----- 1

夏のレシピ ----- 9

秋のレシピ ----- 17

冬のレシピ ----- 24

計量の目安 ----- 34

愛南町の食育活動 ----- 35

- ★ 本レシピ集の材料の計量は、1カップは200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlです。
- ★ 本レシピ集のお問合せは、愛南町保健福祉課(0895-73-7400)をお願いします。
- ★ 食改とは…食生活改善推進協議会という「食」を通して健康づくりを進めるボランティアの団体です。ヘルスマイトとも呼ばれています。

『愛なん食育レシピ集』編集委員会

若林良和 山口和子 尾崎年恵 山本和恵 好岡美智子
原田光香 猪野博基 砂田達也 尾崎 誠 湯浅良彦

＊＊ はじめに ＊＊

皆さん、毎日、いきいきと健やかに充実した生活を過ごせていますか？
充実した生活を送るためには、正しい食生活を実践することが大切です。
それには、ただ単に「食べる」ということだけでなく、「バランスよく食べる」ための知識を身につけたり、広い視野で「食」について学び、考えたりするなど、日頃からの心がけがとても重要です。

愛南町では、平成22年3月に町の食育推進のために『愛なん食育プラン』を策定しました。「みんなで取り組む愛南の食育！～健やかな心とからだと地域力～」という考えのもと、健康・教育・産業の分野で、地域のさまざまな立場の方々が相互に連携し、皆さんの生活の段階や場面に応じた食育活動を積極的に行っているところです。

豊かな自然に恵まれた愛南町には、海や山、里で愛情を込めて育てられた、四季折々のいろんな食材がたくさんあります。これら旬の食材には、その季節を元気に過ごせる栄養が豊富に含まれています。地元でとれた新鮮な食材を使って料理しようとする時に、このレシピ集を役立ててください。きっと、新たな感動と発見がありますよ！！

このレシピ集は、皆さんに、愛南町の食材のすばらしさを知ってもらいながら、自らの食生活を見つめ直して、いろんな料理にチャレンジしてもらうきっかけになることを願って編集しました。是非、活用してください。

最後に、このレシピ集の編集に、ご協力いただいた皆様にお礼を申し上げます。

2014年(平成26年)2月

愛南町食育推進協議会



春

真鯛と空豆のペペロンチーノ



材料(2人分)

真鯛	90g
空豆	50g
スパゲッティ	160g
オリーブ油	大さじ4
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
昆布茶	小さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① 真鯛は一口大に切り、空豆は塩茹でして皮をむく。
- ② にんにくは薄切りに、赤唐辛子は種を取って輪切りにする。
- ③ 塩をいれた熱湯でスパゲッティを茹でる。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れ弱火にかけ、にんにくがきつね色になったらにんにくと赤唐辛子を取り出す。
- ⑤ ④の油で真鯛の切身を焼き取り出す。
- ⑥ ⑤の油に昆布茶とゆで汁大さじ3程度入れて混ぜ合わせ、塩で味を調える。
- ⑦ ⑥に④のにんにく、赤唐辛子、スパゲッティを入れて混ぜ合わせ、真鯛と空豆を入れて軽く混ぜる。
- ⑧ 盛り付けし、お好みで黒こしょうをかける。

栄養価(1人分)

エネルギー	623kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	28.6g
カルシウム	28mg
塩分	3.1g

農協さんの声

昭和50年代後半より水田裏作として導入された品目で、現在約0.5haの作付けがあり、愛南町では、4月中旬より収穫が始まるんですよ。



使用している愛南産の農水産物

世界最古の農作物の一つともされる空豆は、豆果(さや)が空に向かってつくのでその名で呼ばれ、さやが蚕に似ていることから、「蚕豆」と書かれたりもします。



春

豚冷しゃぶの玉ねぎドレッシング



材料(4人分)

豚肉薄切	200g
水菜	100g
きゅうり	50g (1/2本)
にんじん	30g (1/3本)
乾燥わかめ	4g
トマト	1/2個
<玉ねぎドレッシング>	
玉ねぎ	100g
酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ3
サラダ油	大さじ1
しょうが	適宜
すりごま	適宜
塩・こしょう	適宜

【作り方】

- ① 水菜は食べやすい大きさに、きゅうり・にんじんは細めのせん切りにする。乾燥わかめは水でもどしておく。トマトは適当な大きさに切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら豚肉を入れ茹でる。火が通ったら豚肉を取り出し、氷水の中に入れ冷ましておく。
- ③ 器に水菜を盛り、豚肉、きゅうり・にんじん・トマト、わかめを彩りよく盛り付ける。
- ④ ③に玉ねぎドレッシング(下記参照)をかける。

【ドレッシングの作り方】

- ① 玉ねぎとしょうがは、それぞれすりおろしておく。
- ② 酢、砂糖、濃口しょうゆをよく混ぜ、①を加え、最後にサラダ油を加える。
- ③ 塩・こしょうで味を調え、好みですりごまを加える。

栄養価(1人分)

エネルギー	231kcal
たんぱく質	34.2g
脂質	12.7g
カルシウム	52mg
塩分	2.3g

食改さんの声

ドレッシングは、血液サラサラ効果のある玉ねぎをそのまま使用します。生野菜などにかけても美味しいです。



使用している愛南産の農水産物

玉ねぎには血液をサラサラにして、コレステロール値や中性脂肪値を正常にする働きがあると言われています。栄養素を摂取することが目的ならば、生食がオススメです。



玉ねぎ

春

キビナゴの丸寿し



材料(50個分)

キビナゴ	500g
甘酢	砂糖 適宜
	塩 適宜
	酢 適宜
おから	150g
砂糖	大さじ6
塩	小さじ2
酢	大さじ4
薄口しょうゆ	少々
しょうが	1かけ
炒りごま	大さじ2

【作り方】

- ① キビナゴは頭、わた、中骨を取り除き、水気をふき取り、キビナゴがつかるくらいの甘酢につけておく。
- ② キビナゴが白くなったら、キッチンペーパーに上げて、水気をしっかり取る。
- ③ おからは炒って砂糖、塩、酢、みじん切りのしょうが、炒りごまを加えて味をつけ、最後に薄口しょうゆ少々で香りづけをし、冷ましておく。
- ④ おからを小さく丸めて芯にし、②の魚で巻く。

栄養価(1人分)

エネルギー	193kcal
たんぱく質	21.0g
脂質	4.4g
カルシウム	175mg
塩分	3.2g

お年寄りの声

昔から作られている郷土料理でしてな。キビナゴは、しめる時間が短くてすむので手軽に作る事ができるんじゃないよ。



キビナゴ

使用している愛南産の農水産物

キビナゴは、夜間、海中に集魚灯を沈め、集魚灯の光に集まったものを巻き網で囲んで獲ります。キビナゴは、春先から秋にかけて獲れますが、産卵期を迎えて丸々と肥える4月から6月が旬です。

春

キラキラ愛南ホットケーキ



材料（4人分）

ひじき	8g
ホットケーキミックス	150g
卵	2個
牛乳	1/2カップ
〈みかんソース〉	
温州みかん	3個
砂糖	50g
温州みかん果汁	大さじ1
コーンスターチ	大さじ1

【作り方】

- ① ひじきを水でもどし、水を切り細かく刻む。
- ② ホットケーキミックスに卵、牛乳を入れて混ぜ、更にひじきを加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、直径15cmくらいになるように丸く焼く。
- ④ 焼いたホットケーキを型で抜き、皿に載せ、みかんソースをかける。

【みかんソースづくり】

- ① みかんの内袋をむき、実を取り出す。鍋に実を入れ、砂糖を加えながら加熱する。
- ② 水分が出てきたら、果汁で溶いたコーンスターチを加え、混ぜながら加熱する。とろみがつけば、火を止め冷やす。

栄養価（1人分）

エネルギー	270kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	4.8g
カルシウム	112mg
塩分	0.6g

愛級グルメグランプリ 入賞作品！

考案者である北條優佳さん
清水唯さん、井場木千秋さんの声

みかんソースに砂糖を入れすぎるとみかんの酸味が薄くなるので、入れすぎないようにしましょうね。

使用している愛南産の農水産物

現在、愛南町では、ヒジキの養殖を推進しています。真珠母貝養殖の筏を利用して、12月頃から苗をロープに編みこみをして5月頃に収穫されます。



ヒジキ



春

ブロッコリーとエビのガーリック蒸し



材料（4人分）

ブロッコリー	300g
エビ	160g
塩・こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
んにく	1かけ
水	80ml
しょうがのみじん切り	大さじ2
ポン酢しょうゆ	大さじ3

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分ける。
- ② エビは殻をむき、背に切り込みを入れて背わたを除き、塩・こしょうをふる。
- ③ しょうがのみじん切りとポン酢しょうゆを合わせ混ぜておく。
- ④ フライパンにオリーブ油と薄切りしたんにくを入れて弱火にかけ、チリチリと音がするまで炒める。
- ⑤ ②を加えてさっと炒め、①を加え、分量の水を注いでふたをし、水気がなくなるまで約3分ほど蒸し煮にする。
- ⑥ 器に盛り、③をかける。

栄養価（1人分）

エネルギー	89kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	2.6g
カルシウム	56mg
塩分	1.5g

農協さんの声

愛南町では水田裏作として昭和57年より栽培が始まり、現在約35haが作付けされており、県内最大の産地です。



ブロッコリー

使用している愛南産の農水産物

ブロッコリーは、ビタミンCやカリウム、ミネラルを豊富に含んだ健康野菜の代表であり、やわらかいつぼみを食べる野菜です。



春

タイレッツ丼



材料（4人分）

精白米	2 合	}	鯛カ ツ
鯛	75g×4切れ		
（大きさ適当）			
塩、こしょう	各少々		
小麦粉	適量		
卵	適量		
パン粉	適量		
揚げ油	適量		
玉ねぎ	1/2 個		
卵	8 個		
青ねぎ	適量		
青じそ	20 枚		
だし汁	1と1/2 カップ		
A	濃口しょうゆ	大さじ 4	
	みりん	大さじ 2	
	砂糖	大さじ 2	

【作り方】

- ① 鯛は1人分の大きさに切って、塩・こしょうをし、青じそをまく。
- ② 小麦粉→卵→パン粉の順につけて揚げる。
- ③ 玉ねぎは、6～7mm幅の薄切りにする。青ねぎを小口切りにする。
- ④ だし汁とAを合わせて、煮汁を作る。卵は溶きほぐしておく。
- ⑤ ④の煮汁で玉ねぎを煮る。
- ⑥ 煮汁が煮立っているところに、卵を流し入れる。最後に青ねぎを加える。
- ⑦ 器にごはんを盛り、②をのせ、⑥をかける。

栄養価（1人分）

エネルギー	746kcal
たんぱく質	37.0g
脂質	26.9g
カルシウム	96mg
塩分	3.5g

小の船越である
の考案者
の子どもたち

カツ丼の鯛バージョンです。鯛には青じそを巻いているのでさっぱりとして、おいしいよ！



マダイ

使用している愛南産の農水産物

マダイは、愛南町で盛んに養殖され、その生産量は、全国市町村別で第2位を誇っています。結婚式などおめでたい席に欠かせない食材で、特に桜の咲く時期のマダイは、「桜鯛」とも呼ばれています。



春

揚げ魚のごまみそかけ



材料（4人分）

鯛 切り身	160 g	
	(40g×4切れ)	
塩	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	赤みそ	大さじ 1
	三温糖	大さじ 1と1/3
	酒	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 2/3
	濃口しょうゆ	小さじ 1/6
	ごま	大さじ 1
	水	大さじ 1

【作り方】

- ① 鯛に塩で下味をつける。
- ② 片栗粉をうすくまぶし、油で揚げる。
- ③ 鍋にAを入れ、火にかけて、ごまみそを作る。
- ④ ②に③をかけてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	164kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	9.9g
カルシウム	39mg
塩分	0.8g

学校給食献立より

タイレッドの声

お祝い事に
欠かせない！
めでたいと
きに食べて
くれ！



マダイ

使用している愛南産の農水産物

愛南町でのマダイ養殖の数は約11,281トンです。マダイは、全国各地に送られています。



春

野菜のごまじょうゆあえ



材料 (4人分)

キャベツ	120 g	
きゅうり	40 g	
大根	40 g	
コーン	30 g	
ツナ	30 g	
A	ごま	小さじ 2
	濃口しょうゆ	小さじ 2
	サラダ油	小さじ 2
	ごま油	小さじ 1/2
	酢	小さじ 2

【作り方】

- ① キャベツ、大根はせん切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- ② ツナは油をきる。コーンは汁気をきる。
- ③ ごまは煎り、半ずりにする。
- ④ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ①、②を混ぜ、④をかけてできあがり。

栄養価 (1人分)

エネルギー	71kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.1g
カルシウム	32mg
塩分	1.1g

学校給食献立より

子どもたちの声

ツナやコーンが入っていてとてもおいしかったよ。おかわりにみんな並びました。



キャベツ

使用している愛南産の農水産物

キャベツは、特にビタミンCが豊富です。キャベツの葉大1枚(100g)を食べるだけで、1日に必要なビタミンCの約70%が補給できるほどです。

夏

冷や汁



材料 (4人分)

- 精白米 1と2/3合 } ※
押し麦 1/3合 }
※合わせて2合
- アジ 中2匹
青じそ 2枚
麦みそ 60g
だし汁 適量
青ねぎ 4g

【作り方】

- ① 押し麦は水で軽く洗い、水に浸しておく。
- ② 米は洗い、水気を切った押し麦を入れ普通に炊く。
- ③ アジは腹わたを取り除いて焼き、身をほぐして、すり鉢でよくする。
- ④ ③に麦みそを加え、粒が無くなるまですりつぶす。
- ⑤ 青じそは細いせん切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ⑥ ④にだし汁を好みの味になるまで加えて全体をよく混ぜる。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥をかけ、青じそ、青ねぎをのせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	334kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	1.3g
カルシウム	29mg
塩分	2.0g

お年寄りの声

味噌で魚の臭みがとれるので、いろいろな魚で美味しく作ることができます。

使用している愛南産の農水産物

愛南町では、一年中水揚げがあるアジですが、旬は脂がのってくる夏です。小さなものは巻き網漁で、大きなものは一本釣り大切に水揚げされています。



夏

愛南ゴールドのゼリー



材料（6個分）

愛南ゴールド	2と1/2カップ
（絞り汁）	
水	1/2 カップ
粉寒天	4g
砂糖	50g

【作り方】

- ① 愛南ゴールドは半分に切り絞っておく。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れて混ぜながら火にかける。
- ③ 沸騰したら、そのままかき混ぜながら煮溶かす（1～2分）。
- ④ 砂糖を加え、溶けたら愛南ゴールドの絞り汁を入れてかき混ぜる。
- ⑤ 型に流し込み、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価（1人分）

エネルギー	64kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
カルシウム	13mg
塩分	0g

な～し君の声



愛南ゴールド

使用している愛南産の農水産物

愛南ゴールドは、爽やかな酸味とさっぱりした味わいが特徴です。夏場に収穫できる希少な柑橘で、愛南町は全国生産量日本一です。



果肉をたっぷり入れたゼリーは、とてもおいしいな～し！

夏

愛南かつおカレー



材料（4人分）

カツオ	130g
しょうが	少量
酒	小さじ 1
じゃがいも	140g
にんじん	45g
玉ねぎ	130g
にんにく	少量
しょうが	少量
グリーンピース	20g
サラダ油	小さじ 1
※カレールウ	約 60g
※水	1と4/5カップ

（※各種メーカーに合わせて調整してください）

トマトケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	小さじ 2/3
スキムミルク	大さじ 1
はちみつ	小さじ 1/2

【作り方】

- ① 沸騰した湯に酒とカツオを入れて下茹でし、しょうがのしぼり汁をかけておく。
 - ② じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはくし形に切る。にんにくとしょうがはすりおろす。
 - ③ 鍋に油を熱し、にんにく、しょうが、玉ねぎをじっくり炒める。そこににんじん、じゃがいもを加えて軽く炒め、水を入れる。
 - ④ 沸騰したらアクをとり、15分ほど煮込む。
 - ⑤ ①のカツオを加え、ルー、トマトケチャップ、ウスターソース、湯で溶いたスキムミルク、はちみつを加え、10分ほど煮込む。
 - ⑥ 最後に煮たグリーンピースを散らす。
- ※ 牛肉などに比べ、塩辛くなりやすいので、ソースやはちみつ等でお好みの味にしてください。

栄養価（1人分）

エネルギー	475kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	7.9g
カルシウム	56mg
塩分	1.8g

学校給食献立より

子どもたちの声



カツオがやわらかくてとてもおいしかったので、また給食に出してほしいです。



カツオ

使用している愛南産の農水産物

カツオは、愛南町の「町の魚」に指定されています。春にはあっさりとした「上りカツオ」、秋には脂ののった「戻りカツオ」と1年に2回の旬があり、季節によって2つの味を楽しめる魚です。

夏

なすとアジのピリ辛ケチャップ炒め



材料（4人分）

アジ	200g
塩	少々
こしょう	少々
なす	200g
トマトケチャップ	大さじ4
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ3
パセリ	少々

【作り方】

- ① にんにくは薄切りにしておく。赤唐辛子は種を取り、輪切りにしておく。
- ② なすは、ヘタを取り、縦半分にして7mm厚さの薄切りにし、水に浸してアクを抜く。
- ③ アジは3枚におろして、一口大に切り、塩・こしょうをする。
- ④ フライパンにオリーブ油（大さじ2）、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りがでたらなすを入れ、中火にして炒める。
- ⑤ なすに火が通ったら皿に出しておく。
- ⑥ ⑤のフライパンにオリーブ油（大さじ1）を加え、アジを焼く。火が通ったら⑤のなすを加え、少量の水で溶いたトマトケチャップをまわし掛けて味を付ける。
- ⑦ 器に盛り、パセリを飾る。

栄養価（1人分）

エネルギー	176kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	10.8g
カルシウム	26mg
塩分	1.0g

農家さんの声

愛南町では、長なす系の「筑陽」は、遅霜の終わる4月中旬頃植え付けし、夏に収穫します。



使用している愛南産の農水産物

なすの皮には「ナスニン」というポリフェノールの一種が含まれています。また、発ガンや老化を抑制する抗酸化作用が強く、眼精疲労にも効果があるとされています。



なす

夏

鯛の夏色マリネ



材料（4人分）

鯛	200g (50g×4切れ)	
塩	少々	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
<マリネ液>		
玉ねぎ	32g	
トマト	25g	
レモン	5g	
にんじん	8g	
ピーマン	12g	
赤ピーマン	12g	
黄ピーマン	12g	
A	サラダ油	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1と1/2
	酢	大さじ 1
	レモン果汁	大さじ 2/3
	食塩	小さじ 1/4
	こしょう	少々

【作り方】

- ① 鯛の切り身に塩で下味をつける。
- ② 片栗粉をうすくまぶし、油で揚げる。
- ③ 玉ねぎは、薄くスライスする。トマトは湯むきをして角切りにし、種をのぞく。レモンは、うすくスライスする。にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、③の野菜と合わせる。
- ⑤ ②に④のマリネ液をかけてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	215kcal
たんぱく質	11g
脂質	14.4g
カルシウム	9mg
塩分	0.7g

学校給食献立より

学校の先生の声

とてもさわやかな味でおいしかったです。彩りもよく、作ってみたいという声がありました。



使用している愛南産の農水産物

ピーマンにはトマトの約4倍のビタミンCを始め、カロテンやビタミンE、カリウムなどが多く含まれます。



ピーマン

夏

大豆といりこの揚げ煮



材料（4人分）

大豆（乾燥）	32g	
イリコ	20g	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
A	三温糖	大さじ 1/2
	みりん	小さじ 2/3
	濃口しょうゆ	小さじ 2/3
	ごま	適量

【作り方】

- ① 乾燥大豆は、一晩たっぷりの水に漬けておく。
- ② ①の大豆に片栗粉を薄くまぶし、揚げる。
- ③ イリコは素揚げする。
- ④ 鍋にAを煮立たせ、②、③をからめる。

栄養価（1人分）

エネルギー	104kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	6.4g
カルシウム	153mg
塩分	0.4g

学校給食献立より

調理員さんの声

ご家庭で作るときは、大豆を二度揚げすると、カリッと仕上がります。

使用している愛南産の農水産物

カタクチイワシは、愛南町の近海で巻き網などで漁獲されます。大きさや加工の方法によってさまざまな加工品となります。イリコは、漁獲された魚を煮沸後、乾燥したものです。



イリコ



夏

鶏肉のラタトゥイユソース



材料（4人分）

鶏肉	200g (50g×4切れ)
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
にんにく	少々
玉ねぎ	40g
セロリ	8g
なす	16g
ズッキーニ	20g
トマト	32g
ローリエ粉末	少々
バジル粉末	少々
粉チーズ	小さじ 1/2
オリーブ油	小さじ 1/2
トマトケチャップ	小さじ 2と1/2
濃口しょうゆ	小さじ 2/3
砂糖	小さじ 1/3

【作り方】

- ① 鶏肉に塩・こしょうをする。熱したフライパンに油を入れ鶏肉を焼く。
- ② にんにく、玉ねぎ、セロリはみじん切りする。なす、ズッキーニは小さめの角切りにする。
- ③ トマトは湯むきし、角切りにする。
- ④ オリーブ油でにんにくと玉ねぎを炒め、さらにセロリ、なす、ズッキーニを加えて炒める。
- ⑤ ④へトマト、粉チーズ、ローリエ、バジル、トマトケチャップ、濃口しょうゆ、砂糖を加え、煮込む。
- ⑥ ①の鶏肉に⑤のソースをかけてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	120kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	7.5g
カルシウム	13mg
塩分	0.6g

学校給食献立より

栄養士さんの声

南フランスの家庭料理です。夏野菜が旬の時期にどうぞ。魚にかけてもおいしいです。



トマト

使用している愛南産の農水産物

赤系トマトに含まれている赤い色は、リコピンという成分です。これは、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が期待できます。



夏

パンプキンケーキ



材料（5個分）

うらごしかぼちゃ	125g
薄力粉	1カップ
ベーキングパウダー	小さじ1と1/3
砂糖	50g
牛乳	1/3カップ
無塩バター	20g
卵	1個
チーズ（角切り）	20g
スライスアーモンド	適量
アルミカップ	

【作り方】

- ① 生のかぼちゃは、外側の緑の部分を取り除き、スライスしてレンジで加熱してやわらかくしたあと、ペースト状にうらごしする。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ バターはレンジでかるく温め、溶かしておく。
- ④ 卵を割りほぐす。
- ⑤ ①～④と砂糖、牛乳、チーズを混ぜ合わせて生地を作る。
- ⑥ アルミカップに生地を流し入れ、スライスアーモンドをのせる。
- ⑦ オーブンで焼く。（180℃で20～25分）

栄養価（1人分）

エネルギー	215kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	7.1g
カルシウム	79mg
塩分	0.2g

学校給食献立より

子どもたちの声

生地はふわふわで、上のアーモンドはカリカリしていました。甘すぎず、おいしかったです。



使用している愛南産の農水産物

かぼちゃには、カロテンが豊富に含まれており、肌や粘膜、目を丈夫にして免疫力を高めます。またビタミンEには血行を促進し身体を温め、冷え性の改善に効果があります。



かぼちゃ



揚げカツオの香味だれかけ



材料 (4人分)

カツオ	320g	
しょうが絞り汁	大さじ 1	
酒	大さじ 3	
しょうが	1かけ	
白ねぎ	1/2本	
A	白ごま	大さじ 1と1/2
	濃口しょうゆ	大さじ 4と1/2
	酢	大さじ 4と1/2
	砂糖	大さじ 2
片栗粉	少々	
揚げ油	適量	

【作り方】

- ① カツオは一口大のそぎ切りにし、しょうがの絞り汁、酒をふり、10分ほど置く。
- ② しょうがは皮をむいてせん切りにし、白ねぎはみじん切りにする。しょうがの半量とAをあわせ、タレを作っておく。
- ③ カツオの水気を軽くふきとり、片栗粉を全体にまぶし、170℃の揚げ油で色よく揚げる。
- ④ カツオを皿に盛り、熱いうちに②のたれをまわしかけ、残しておいたしょうがを散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー	251kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	10.7g
カルシウム	57mg
塩分	3.0g

漁協(愛南)の声

愛南のカツオはびやびやで、鮮度抜群！
2度の旬も楽しんで下さい。



使用している愛南産の農水産物

本町の深浦漁港は、四国一のカツオの水揚げ量を誇っています。カツオは、血合の部分には多くの栄養が含まれており、栄養価の高さはレバー並みといわれています。



カツオ

秋

さつまいもとりんごの包み焼き



材料 (4人分)

さつまいも	120g
りんご	120g
砂糖	20g
塩	ひとつまみ
春巻きの皮	4枚
サラダ油	適宜

【作り方】

- ① さつまいもは、皮をむき、いちよう切り。りんごは皮と芯をとり、一口大に切る。
- ② さつまいも、砂糖、塩、ひたひたの水を入れて煮、りんごを入れて透明になるまで煮る。
- ③ ②が冷めたら、春巻きの皮で包む。
- ④ 多めの油をフライパンに入れて、焼き上げる。焼き色がついたら半分に切る。

栄養価 (1人分)

エネルギー	156kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	8.0g
カルシウム	14mg
塩分	0.1g

食改さんの声

さつまいもとりんご、相性のよい組み合わせで美味しくいただけます。春巻きで包むのもグッドアイデア!!



使用している愛南産の農水産物

主成分はデンプンで、じっくり加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増します。ビタミンCやビタミンB1、食物繊維がたっぷりと含まれているので美肌効果はもとより、便秘の改善とうれしい効果がたっぷりです。



さつまいも

秋

いも炊き



材料 (4人分)

里いも	200g	
にんじん	40g	
鶏肉	80g	
ごぼう	40g	
板こんにゃく	40g	
油揚げ	15g	
だし汁	2カップ	
A	薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
	みりん	小さじ2
	砂糖	大さじ1と1/2
青ねぎ	15g	

【作り方】

- ① 里いも、鶏肉は一口大に切る。にんじんはいちょう切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② ごぼうはさがきにし、酢水につける。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油を抜き、板こんにゃくは茹でて短冊切りにする。
- ④ だし汁を煮たて、①～③を入れて、Aの調味料を加えて煮込む。
- ⑤ 具がやわらかくなったら、器に盛り最後に小口切りにした青ねぎを散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー	125kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	5.1g
カルシウム	29mg
塩分	1.0g

地域の方の声

使用している愛南産の農水産物

主成分はデンプン質で加熱するとより消化吸収しやすくなります。カリウムは、いも類の中で一番多く、塩分を排出する働きがあり高血圧予防に効果的です。



里いも



毎年秋になると、食べたくなりますね！

秋

サバと里いものうま煮



材料（4人分）

サバ	1尾	
里いも	4個	
にんじん	1/2本	
チンゲンサイ	1株	
A	濃口しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	すりおろししょうが	小さじ 1
B	濃口しょうゆ	大さじ 1
	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	砂糖	大さじ 1/2
片栗粉	適量	
油	小さじ 1	

【作り方】

- ① サバを3cm幅に切ってAの調味料につけておく。
- ② 里いもは皮をむき一口大に切り、にんじんは乱切りにし、下湯でする。
- ③ チンゲンサイは、一口大に切る。
- ④ サバの水気をきり、片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油をしき、サバをこんがり焼く。
- ⑥ 里いもとにんじんを入れ、Bの調味料を入れて全体が馴染んだら、チンゲンサイを入れる。
- ⑦ チンゲンサイがしんなりしたらできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	250kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	10.7g
カルシウム	47mg
塩分	1.0g

漁業者の声



サバ

使用している愛南産の農水産物

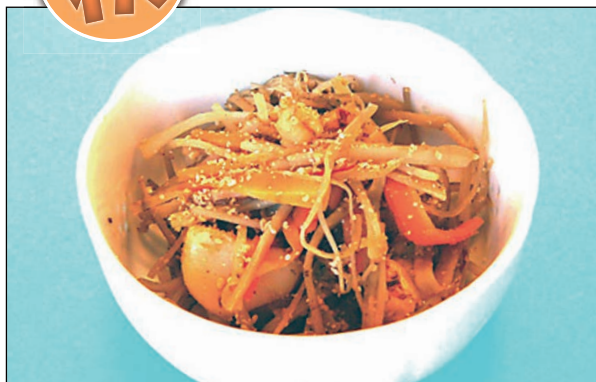
愛南町で水揚げされるサバの多くは、ゴマサバと呼ばれるもので、主に巻き網漁で漁獲されています。マサバに比べ一年中、味が落ちないと言われています。



サバは、栄養の宝庫やけん。新鮮な内に食べちゃんなれ。

秋

ヒオウギ入りきんぴら



材料 (4人分)

ヒオウギ貝	6個	
ごぼう	220g	
にんじん	50g	
赤唐辛子	1/3本	
すりごま	大さじ3	
A	濃口しょうゆ	大さじ1と2/3
	みりん	小さじ2
	だし汁	大さじ1
	砂糖	大さじ1と1/3
	酒	小さじ2
	塩	少々
サラダ油	小さじ2	

【作り方】

- ① ごぼう、にんじんはせん切りに、ごぼうは水に浸してアクを抜く。
- ② 赤唐辛子は種をとり、小口切りにしておく。
- ③ ヒオウギ貝は酒蒸しにして、黒いところを取り除き、食べやすい大きさに切っておく。
- ④ サラダ油を熱し、ごぼうを炒め、さらににんじんを加えて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら、③のヒオウギ貝を入れて、赤唐辛子、Aの調味料を加える。
- ⑥ 最後にすりごまを入れる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	146kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	5.9g
カルシウム	118mg
塩分	1.5g

食改さんの声

ヒオウギ貝を中心に使用した産地ならではの美味しいきんぴらです。



使用している愛南産の農水産物

ヒオウギ貝は、由良半島の波の穏やかな内湾で育てられています。紫や赤、黄色など色鮮やかな殻をもつヒオウギ貝は、愛南町が生産量日本一を誇ります。



ヒオウギ貝

秋

六穀 鮭菜めし



材料 (4人分)

精白米	280g
六穀米	30g
大根葉	30g
鮭フレーク	適量

※ 六穀米 (雑穀米) の割合は、ご家庭でお使いの種類によって変えてください。

【作り方】

- ① 米と六穀米を混ぜて炊く。
- ② 大根葉は、茹でて水で冷し、水気をしぼり、1cm幅に切る。
- ③ 炊きあがった①に②と鮭フレークを混ぜる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	283kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	1.3g
カルシウム	23mg
塩分	0.8g

学校給食献立より

栄養士さんの声

雑穀は白米に比べ、食物繊維やビタミンB₁などの栄養が豊富です。大根葉や鮭を混ぜることで、簡単に彩りの良いごはんに仕上がります。

使用している愛南産の農水産物

大根葉は古くから健胃作用があり、消化に有効であることが分かっています。また血行を促進し、体全体をあたためることから冷え性にも効果的です。



大根葉



秋

はがま餅



材料 (25 個分)

もち米	3 合
さつまいも	300 g
こしあん	400 g
きな粉	適宜
塩	小さじ1と1/2

【作り方】

- ① もち米は洗い、1 時間程度水につけておく。
- ② さつまいもは皮をむいて薄切りにし、水にさらしておく。
- ③ 炊飯器に水気を切ったもち米を入れ炊飯器の3合の位置まで水を加える。さつまいも、塩を加えて、炊く。
- ④ こしあんを25等分し、丸めておく。
- ⑤ 炊き上がったら、さつまいもをつぶしながらご飯とよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を25等分し、④のこしあんを包み、丸く形を整える。
- ⑦ ⑥にきな粉をまぶす。

栄養価 (1個分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	3.5g
脂 質	0.7g
カルシウム	14mg
塩 分	0.3g

食改さんの声

昔から伝わる郷土料理です。もち米とさつまいもを使用し、昔、おばあちゃんに作ってもらった懐かしい味のお餅です。



使用している愛南産の農水産物

愛南町では、ヒメノモチやクレナイモチという品種のもち米を生産しています。これらは、粘りとコシが強いので、お餅や和菓子など加工用として利用されることが多いです。



冬

イカ大根



材料（4人分）

大根	400 g	
スルメイカ	中 1 杯	
水	1と1/2カップ	
A {	砂糖	大さじ 1
	みりん	大さじ 2
	酒	大さじ 2
	濃口しょうゆ	大さじ 2

【作り方】

- ① 大根は、皮をむいて2cm 幅の半月切りにする。
- ② スルメイカはわたをとり、1cm の幅の輪切りにする。足は食べやすい大きさに切る。
- ③ 大根と水を鍋に入れて火にかける。沸騰したらイカを入れ、アクが出たら取り除く。
- ④ Aの調味料を入れ、大根がやわらかくなるまで煮る。

栄養価（1人分）

エネルギー	82kcal
たんぱく質	3.9g
脂 質	0.9g
カルシウム	30mg
塩 分	1.5g

漁業者の声



イカ

使用している愛南産の農水産物

愛南町で漁獲されるイカは、夏のスルメイカ、冬のコウイカ、アオリイカなど様々な種類があります。そして漁獲法も、一本釣りや底引き網など多様です。



イカの体は、ほとんど筋肉で出来ていて、とってもヘルシーな食材なんだぜ。

冬

カキのチーズ焼き



材料（4個分）

カキ（殻つき）	4個
めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適宜

【作り方】

- ① カキは、殻から身はずし、よく洗い、水気をきる。
- ② ①を殻に戻して、めんつゆ（1個につき、小さじ1/2）をかけ、ピザ用チーズをのせ、細かく刻んだパセリをのせる。
- ③ 220℃に温めたオーブンで、10分程焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー	57kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	3.2g
カルシウム	140mg
塩分	0.8g

漁業者の声



カキ

使用している愛南産の農水産物

養殖の行われている御荘湾は、僧都川をはじめ5つの川が流れ込んでいます。山の栄養分が湾に流れ入ることから、カキの餌となるプランクトンが豊富にあります。



山・川・海の恵みと私達の愛情で育っています。是非ご賞味あれ。

冬

カキのトマト姿焼き



材料（4人分）

生カキ	大 12 個
しめじ	1/2 パック
トマト	4 個
チーズ	少々
バジル	少々
オリーブ油	大さじ 2
塩・こしょう	少々
濃口しょうゆ	小さじ 1
パン粉	少々
バター	8g
小麦粉	適量

【作り方】

- ① カキは水分をとり、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
- ② トマトの上部を切り、中身をスプーンでくり抜き、軽く塩をふっておく。しばらくおいて、中に溜まった水分を捨てる。
- ③ しめじをフライパンで炒めて、塩・こしょうをする。
- ④ ①をオリーブ油をしいたフライパンで焼き色がつくまで焼き、濃口しょうゆをからめる。
- ⑤ ③と④をトマトに詰め、バター、チーズ、パン粉、バジルをのせ、200度のオーブンで8～10分程焼く。

栄養価（1人分）

エネルギー	137kcal
たんぱく質	5.3g
脂 質	8.8g
カルシウム	64mg
塩 分	1.7g

愛級グルメグランプリ
入賞作品！

考案者である倉野芹菜さん
祖母の直美さんの声



カキ

使用している愛南産の農水産物

御荘湾の豊富なプランクトンを食べて育った愛南町のカキは、身がふっくらしていて潮の薫りが濃いことを特徴としています。



カキは、一つ一つ丁寧に並べてフライパンで焼くのがおいしくするポイントです！

冬

鶏肉とカブの牛乳煮



材料（4人分）

鶏もも肉	350g
小ぶりのカブ	8個
にんじん	1/2本
ブロッコリー	1/3房
サラダ油	大さじ2
酒	大さじ2
A {	コンソメの素 1～2個
水	2カップ
牛乳	2カップ
B {	バター 20g
小麦粉	大さじ2
パセリ	少々
塩・こしょう	適宜

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② カブは茎を2cmほど残して切り、きれいに洗って皮をむき縦2つに切る。（カブの大きさによって縦4つに切る。）
- ③ にんじんは厚さ3mmの半月切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ鶏肉、カブ、にんじんを軽く炒め、塩・こしょう、酒を加える。
- ⑤ 一旦火を止めてからBを加えて、再度火をつけ、弱火で炒める。粉っぽさがなくなったらA、牛乳を何回かに分けて加え、溶き混ぜながら中火で約15分煮る。
- ⑥ ブロッコリーはたっぷりの熱湯でゆで、水気をしっかり切る。
- ⑦ カブがやわらかくなったら、塩・こしょうで味を整える。最後にブロッコリーを鍋に入れる。器に盛り、きざみパセリをふる。

栄養価（1人分）

エネルギー	398kcal
たんぱく質	22.8g
脂質	25.2g
カルシウム	154mg
塩分	1.5g

栄養士さんの声

カルシウムの多い牛乳と加熱すると甘みが増すカブの相性は抜群です。寒くなった季節に食べてほしい一品です。



使用している愛南産の農水産物

淡色野菜である白い部分は、ビタミンCや消化酵素のジアスターゼが豊富に含まれます。葉の部分は緑黄色野菜なので、捨てることなしの逸品です。



カブ



大根の愛南蒸し



材料 (4人分)

大根	1本	
鯛	4切れ	
アコヤ貝の貝柱	4個	
セレベス	1個	
水菜	2枚	
卵	2個	
温州みかん	4個	
だし汁 (カツオ)	5カップ	
塩	少々	
A {	砂糖	大さじ 1
	濃口しょうゆ	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
	酒	大さじ 2

【作り方】

- ① 大根を高さ7～8cmの円柱状に切り、皮をむく。
- ② 大根を下ゆでした後、コップ型になるようにスプーンで1cm弱の厚みを残すように中身をくり抜く。
- ③ 鍋に大根を戻し、ひたひたになる程度だし汁を入れ、Aの調味料で味付けし、30分ほど煮る。
- ④ 別の鍋でセレベスを③のだし汁で煮て、やわらかくになったら1cm角に切る。貝柱もだし汁で軽く火を通しておく。
- ⑤ とき卵に冷めただし汁、塩を加え、混ぜる。
- ⑥ 大根を鍋から平らな皿に出し、大根の器に2cm角に切った鯛、セレベス、水菜、貝柱を入れ、更にとき卵を8分目まで入れる。
- ⑦ 大根をだし汁の入った鍋に戻し、布巾をかぶせ、ふたをして弱火で10分ほど蒸す。
- ⑧ 残りの鯛、水菜を乗せ、とき卵を入れ、再度5分ほど蒸す。
- ⑨ 温州みかんの上部を大根の外径に合わせ、厚さ1cm程度輪切りにする。出来上がった料理を器に入れ、輪切りにした温州みかんでふたをする。

栄養価 (1人分)

エネルギー	264kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	6.9g
カルシウム	99mg
塩分	1.9g

愛級グルメグランプリ
入賞作品!

考案者である岸本祐さん
岸本貴士さんの声

ふたに使ったみかんを少し搾って食べると、柑橘系の味が加わり、違った味が楽しめます。また、圧力鍋で煮ると時間短縮できますよ。



大根

使用している愛南産の農水産物

愛南町では主に青首大根を栽培しています。大根にはアミラーゼと呼ばれる消化酵素が含まれており、胃もたれに効果があるといわれています。



冬

ヒオウギ貝と切り干し大根のあえ物



材料 (4人分)

ヒオウギ貝	大 4 個
酒	適量
切り干し大根	40 g
小松菜	1 束
<タレ>	
赤唐辛子	1 本
薄口しょうゆ	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
水	1/2カップ

【作り方】

- ① ヒオウギ貝を酒蒸しする。
- ② 切り干し大根は、しばらく水につけて戻し、水で軽くもみ洗いして水気をよく絞る。ヒオウギ貝は黒いところを取り除き、一口大に切っておく。
- ③ 赤唐辛子は種を取り輪切りにし、タレの調味料と水を合わせて温める。
②に加えて混ぜ、そのまま冷ます。
- ④ 小松菜は、塩少々を加えた熱湯で色よくゆで、水にとって水気を絞り、

栄養価 (1人分)

エネルギー	69kcal
たんぱく質	5.3g
脂 質	0.4g
カルシウム	147mg
塩 分	1.7g

食改さんの声

カルシウムや食物繊維の豊富な小松菜や切り干し大根に、うま味の宝庫のヒオウギ貝をプラスした美味しい和え物です。



使用している愛南産の農水産物

内海湾では、杉葉を養殖用の網カゴなどに入れて海中に吊るして、ヒオウギ貝の卵を採取します。卵から孵化した幼生は、40日ほどで殻のついた稚貝になり、1年半から2年ほどで出荷できる大きさに成長します。



ヒオウギ貝

冬

あいなん五目ごはん



材料 (6人分)

精白米	3合
ひじき(乾燥)	5g
干しいたけ	3枚
かんぴょう	10g
ごぼう	90g
にんじん	60g
油揚げ	1枚
ブリ	90g
濃口しょうゆ	小さじ2
だし汁	3カップ

A	濃口しょうゆ	大さじ1と1/2
	薄口しょうゆ	大さじ1と1/2
	酒	大さじ2
	みりん	小さじ1
	塩	少々
三つ葉の茎	少量	

【作り方】

- ① 米は洗い、ざるにあげて30分おく。
- ② ひじきはさっと洗い、ぬるま湯に約10分つけてもどす。干しいたけも同様に戻し、いしづきを取って半分に切り、せん切りにする。
- ③ かんぴょうは水でぬらし、塩少々をふってもみ、水洗いして細かく切る。
- ④ ごぼうはささがきにして、水につけアク抜きをする。にんじんと、油抜きをした油揚げは2~3cm長さのせん切りにする。
- ⑤ ブリは2~3cm角に切り、濃口しょうゆをふる。
- ⑥ 炊飯器に①と調味料A、だし汁を入れ、②~⑤を入れて炊く。
- ⑦ 炊き上がったら全体をさっくり混ぜ、1.5cm長さに切った三つ葉の茎を散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー	348kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	4.5g
カルシウム	41mg
塩分	1.8g

食改さんの声



ブリ

使用している愛南産の農水産物

ブリはスズキ目アジ科の魚で、成長に応じて呼び名が変わる出世魚です。ワカナゴ→ヤズ→ハマチ→メジロ→ブリ→オオウオと変わっていきます。



愛南産の海の幸、山の幸を使用した美味しい炊き混ぜご飯です。

冬

久良酢ブリッ子



材料 (4人分)

ブリ	200g	
片栗粉	適宜	
揚げ油	適宜	
玉ねぎ	200g	
ピーマン	80g	
にんじん	100g	
生しいたけ	100g	
パイナップル(缶)	1枚	
油(炒め用)	大さじ 1	
A	濃口しょうゆ	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
	おろししょうが	1かけ
	おろしにんにく	1かけ
B	水	1/2カップ
	中華だしの素	小さじ 1
	トマトケチャップ	大さじ 2
	砂糖	大さじ 2
	酢	大さじ 2
	濃口しょうゆ	大さじ 2
片栗粉	大さじ 1	

【作り方】

- ① ブリは角切りにし、Aの調味料で下味をつけておく。
- ② 玉ねぎはくし形切り、ピーマンは一口大に切り、油通しする。にんじんは乱切りにして下茹でする。生しいたけ、パイナップルも一口大に切る。
- ③ ①のブリの余分な調味料の水分をペーパーで取り、片栗粉をまぶし 180℃に熱した油で揚げる。
- ④ Bの調味料を合わせておく。
- ⑤ にんじん、生しいたけを油で炒め、玉ねぎ、ピーマン、ブリを合わせて混ぜ、④の調味料を加えてひと煮立ちさせ、最後にパイナップルを加える。

栄養価 (1人分)

エネルギー	294kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	14.9g
カルシウム	31mg
塩分	2.2g

漁協(久良)の声



ブリ

使用している愛南産の農水産物

久良地区では、ブリの養殖が盛んに行われています。暖流である黒潮の影響で、冬でも海水温が16℃程度までしか低下しないため、ブリの生育環境としては最適の漁場とされています。



久良の養殖ブリは、海人たちの愛情がたっぷり、冬はブリでしょ！

冬

ほうれん草としめじの白和え



材料（4人分）

ほうれん草	120g
しめじ	1パック
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
もめん豆腐	200g
砂糖	大さじ1
練りごま	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	少々

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でて水気を切り、2cmの長さに切る
- ② しめじは根元を切り、食べやすい大きさに切って炒め、酒と濃口しょうゆで下味をつける。
- ③ 豆腐は水切りして、細かくくずす。砂糖、練りごま、薄口しょうゆ、塩を加えて滑らかにすり混ぜる。
- ④ ③に①と②を加えてあえる。

栄養価（1人分）

エネルギー	88kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	4.3g
カルシウム	129mg
塩分	1.1g

げんき君の声



ほうれん草

使用している愛南産の農水産物

ほうれん草には、抗酸化作用があるカロテンが豊富です。鉄やマグネシウム、マンガン、葉酸など栄養価が抜群で、貧血予防や高血圧改善に効果があります。



ほうれん草や豆腐を使用し、カルシウムいっぱい元気になれる一品だよ!!

冬

大豆うどん



材料（4人分）

うどん	540g
ジャコ天	40g
ごぼう	90g
干しいたけ	6g
乾燥大豆	40g
青ねぎ	適量
砂糖	大さじ3
濃口しょうゆ	大さじ2と1/2
塩	少々
だし汁	2と1/3カップ

（昆布・かつお・煮干し
・しいたけの戻し汁など）

【作り方】

- ① 乾燥大豆は、一晩たっぷりの水に漬けておく。
- ② ①の大豆をやわらかくなるまで茹でる。
- ③ 干しいたけは水でもどし、せん切り、ごぼうはさがきにしてアクをとっておく。ジャコ天は半分に切り細く切っておく。
- ④ 沸かしただし汁に②、③を加え、砂糖、濃口しょうゆ、塩で味をつける。
- ⑤ 茹でうどんに④の汁をかけ、小口切りにした青ねぎをちらしてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	250kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	2.9g
カルシウム	55mg
塩分	2.6g

学校給食献立より

調理員さんの声

愛南町の郷土料理です。地域によって、お好みで調味料の分量や具材を変えてください。



大豆

使用している愛南産の農水産物

大豆は「豆の王」と言われるように豆類の中でもタンパク質の含有量が最も多く、アミノ酸の組み合わせが動物性タンパク質に似ていることから「畑の肉」とも称されるすぐれた栄養食品です。



標準計量カップ・スプーンによる重量表（単位 g）

食品名	小さじ1 (5ml)	大さじ1 (15ml)	1カップ (200ml)
水・酒・酢	5	15	200
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
砂糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ざらめ	5	15	200
はちみつ	7	21	280
油・バター・マーガリン	4	12	180
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110
片栗粉	3	9	130
コーンスターチ	2	6	100
ベーキングパウダー	4	12	150
パン粉（乾）	1	3	40
粉チーズ	2	6	90
ごま	3	9	120
マヨネーズ	4	12	190
牛乳・ヨーグルト	5	15	210
生クリーム	5	15	200
トマトケチャップ	5	15	230
ウスターソース	6	18	240
カレー粉	2	6	80
顆粒ガラスープの素	3	9	—
粉ゼラチン	3	9	130
粉寒天	1	3	—

- 精白米・胚芽精米 1合（180ml）＝150g 1カップ（200ml）＝170g
- 無洗米 1合（180ml）＝160g 1カップ（200ml）＝180g
- もち米 1合（180ml）＝155g 1カップ（200ml）＝175g

愛南町の食育活動

～写真で見る愛南町内での食育活動～

あなたも、いっしょに食育活動をしてみませんか!?

「あいなん食の学び舎」👉 子どもの食育教室

食への興味を高めてもらうために、
地域の人や異世代の人と交流のもてる
「料理教室」や「栄養教室」を
実施しています。



👉 愛南はつつ口腔体操

口の機能やかむ機能、飲み込む機能の
低下を予防するために、健康相談や
高齢者の関係事業で「はつつ口腔
体操」を実施しています。

食育の日のPR活動 👉

6月の「食育月間」や19日の「食育の
日」を多くの人に知っていただくために、
スーパーなどでチラシやレシピを配布
しています。



👉 学校を中心とした食育推進事業 (長月小 平成30年度～令和元年度)

カモ米作りなど、地域と連携し食育を
行いました。
児童が愛南町ソング「いただきます。」
の振り付けを考えてくれました。



👉 毎月 10 日のととの日

ととの日に完全養殖されたクロマグロが登場し、大きさにビックリ!!
給食もおいしかったよ! (城辺小学校)

野菜の栽培活動 👉

一生懸命育てた野菜は、自分たちで調理しました。
苦手な野菜も食べれたよ!
(家串保育所)



👉 ぎょしょく教育

町内の養殖業者さんのご協力により、小学生が「魚職」の勉強で、養殖場を見学。勢いよく泳ぐタイと、きれいな海に感動です!

柑橘学習会 👉

町内で栽培されている柑橘について知ってもらうため、柑橘学習会を開催しています。



👉 ぎゅぎゅっと愛南!夏の陣~海と山を喰らう~

カツオをはじめ、愛南町のうまいもんが楽しめるイベントを開催しています。秋には「愛南まるゴチ秋の味覚祭」、冬には「ぎゅぎゅっと愛南!冬の陣~海と山を喰らう~」も開催しています。