

玖珠町食推協45周年
記念レシピ集

楽しい食卓!
ヘルスクッキング

45th



玖珠町食生活改善推進協議会



会長あいさつ



玖珠町食生活改善推進協議会が設立され、令和6年で45周年を迎えました。レシピ集を12年ぶりに発行出来ますことを心より嬉しく思います。

作成に当たりまして、ご指導いただきました斉藤栄養士さん、人参の会、麦の会、若芽の会、ふきのとうから選出された編集委員の方には何かとご苦勞があったかと思いますが無事に編集を終えることが出来ますことに厚くお礼を申し上げます。

このレシピ集では「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、幼児から高齢者まで幅広い年齢層の方に勧めたい1品をとりあげました。少子高齢化が急速に進む中、健康で長生きできるように考えたレシピが、季節ごとにわかりやすく掲載されています。この冊子が会員のみならず、多くの方々にご活用いただければ幸いです。

玖珠町食生活改善推進協議会 会長 中山 キミ子

組織図

全国組織

全国食生活改善推進員協議会

(事務局:日本食生活協会)

都道府県組織

大分県食生活改善推進協議会

(事務局:大分県福祉保健部 健康増進室)

市町村組織

玖珠町食生活改善推進協議会

(事務局:玖珠町 子育て健康支援課 健康推進班)

森支部
人参の会

玖珠支部
麦の会

八幡支部
若芽の会

北山田支部
ふきのとう

目次

春の主食	黒米ちらし寿司 / 梅しらすご飯 …3
夏の主食	みょうがご飯 / とうもろこしご飯 …4
秋の主食	栗ご飯 / むかごご飯…5
冬の主食	しょうがご飯 / ツナと大根の炊き込みご飯 …6
春の主菜	さわらの西京焼き / 揚げないキャベツメンチ …7
夏の主菜	肉詰めピーマン / 鶏のかば焼き風 …8
秋の主菜	さばの香味焼き / しいたけの肉詰めしょうが焼き …9
冬の主菜	ごぼうハンバーグ / 白身魚のあけぼの蒸し …10
春の副菜	じゃがいものゴママヨネーズ / 菜の花の酢みそ和え …11
夏の副菜	夏野菜のきんぴら / きゅうりのからし漬け …12
秋の副菜	大根と柿のなます和え / 春菊の白和え…13
冬の副菜	切干大根のミルク煮 / 白菜のおかか炒め …14
春の汁物	季節野菜の具だくさんみそ汁 / 春雨スープ …15
夏の汁物	きゅうりとワカメのスープ / レタス入り中華スープ …16
秋の汁物	きのこのかきたま汁 / さつまいもの豆乳スープ …17
冬の汁物	冬野菜のかす汁 / ねぎととろろ昆布のとろみスープ …18
春のデザート	新玉ねぎ入りパンケーキ / おからマフィン …19
夏のデザート	かぼちゃのヨーグルト和え / 人参ゼリー …20
秋のデザート	やさいヘルスだんご / りんごのコンポート …21
冬のデザート	つのむれまんじゅう / フルーツきんとん …22
郷土料理	子育てだんご汁 …23 盆だら / 盆団子 …24
玖珠町食推協の歩み	…25
あとがき	…26

【春の主食】 黒米ちらし寿司



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー379kcal
 たんぱく質9.3g
 脂質7.6g
 炭水化物70.3g
 食塩相当量1.9g

分量(6人分)		
	精白米	2.7合(405g)
	黒米	0.3合(45g)
A	米酢	50cc
	甘酒	100g
錦系卵	卵	3個
	砂糖	大さじ1(9g)
	塩	小さじ1/4(1.5g)
B	干しいたけ〈水で戻して薄切り〉	3枚(6g)
	人参〈細切り〉	中1本(140g)
	ごぼう〈ささがき〉	1/4本(40g)
	塩	小さじ1(6g)
	だし汁	150ml
	うすくちしょうゆ	大さじ1(18g)
	みりん	大さじ1(18g)
	セロリ〈斜め薄切り〉	1/2本(35g)
	アボカド〈スライス〉	1個(140g)

- 炊飯器に米と同量の水を入れ、炊いて蒸らす。
- 炊き立てのご飯に、うちわであおぎながらAを混ぜ入れる。
練らないように混ぜ、できるだけ水分をとばす。
- 卵に砂糖と塩を加えて薄く焼き、1~2mm幅の細切りにする。
- Bを鍋に入れ、水分がなくなるまで煮る。
- ④の粗熱が取れたらセロリを混ぜ込み、酢飯と混ぜる。
- ⑥器に酢飯を盛り、錦系卵とアボカドをトッピングして完成。

【春の主食】 梅しらすご飯



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー248kcal
 たんぱく質5.2g
 脂質1.1g
 炭水化物56.5g
 食塩相当量1.6g

分量(2人分)		
	梅干し(種あり)	1個(20g)
	白ご飯	茶碗2杯(300g)
	しらす干し	大さじ1(6g)
	白いりごま	小さじ1(2g)

- 梅干しの種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- 炊き立てのご飯に梅としらす干しを加え、混ぜ合わせる。
- ③器に盛り、白いりごまをかけて完成。

【夏の主食】 みょうがご飯



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー335kcal
たんぱく質5.3g
脂質1.6g
炭水化物76.4g
食塩相当量1.3g

分量(2人分)		
	みょうが	4個(80g)
A	酢	大さじ4(60g)
	砂糖	大さじ4(36g)
	青じそ	2枚
	白ご飯	茶碗2杯(300g)
	白いりごま	小さじ2(4g)
	こいくちしょうゆ	大さじ1(18g)

- ①みょうがを縦半分に切ってAに一晩漬けておく。
- ②①のみょうがと青じそを粗みじん切りにする。
- ③ご飯に②と白いりごま、しょうゆをご飯に加えて混ぜる。
- ④器に盛りつけて完成。

【夏の主食】 とうもろこしご飯



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー290kcal
たんぱく質5.9g
脂質1.3g
炭水化物64.5g
食塩相当量0.7g

分量(4人分)		
	精白米	2合(300g)
	塩	小さじ1/2(3g)
	とうもろこし(芯あり)	1本(300g)

- ①米を洗って水に30分浸けておく。
- ②炊飯器に米と塩を入れ、炊飯器の2合目の目盛りまで水を入れる。
- ③とうもろこしの実を一粒ずつはずし、②に加えて炊飯する。
- ④炊き上がったら、全体を混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成。

【秋の主食】 栗ご飯



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー334kcal
 たんぱく質6.0g
 脂質0.9g
 炭水化物77.6g
 食塩相当量0.4g

分量(4人分)	
栗(殻付き)	15個(300g)
精白米	2合(300g)
酒	大さじ1(15g)
塩	小さじ1/4(1.5g)

- ①栗を熱湯で3分程ゆで、10分～20分浸けておく。栗の底の部分を包丁で切り落とし、鬼皮と渋皮をむいて15分程水に浸けてアクを抜く。
- ②米を洗って水に30分浸けておく。
- ③炊飯器に米、酒、塩を入れ、炊飯器の2合目の目盛りまで水を入れる。
- ④栗を入れて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、器に盛り付けて完成。

【秋の主食】 おかごご飯



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー261kcal
 たんぱく質4.6g
 脂質0.7g
 炭水化物58.4g
 食塩相当量0.4g

分量(4人分)	
おかご	100g
精白米	2合(300g)
酒	大さじ1(15g)
塩	小さじ1/4(1.5g)

- ①おかごをよく洗い、汚れを落とす。
- ②米を洗って水に30分浸けておく。
- ③炊飯器に米、酒、塩を入れ、炊飯器の2合目の目盛りまで水を入れる。
- ④おかごを入れて炊飯する。
- ⑤炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛り付けて完成。

【冬の主食】しょうがご飯



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー270kcal
たんぱく質6.0g
脂質0.7g
炭水化物59.1g
食塩相当量0.9g

分量(4人分)		
	精白米	2合(300g)
A	おろししょうが	大さじ1(18g)
	だし昆布	5cm×5cm(2.5g)
	うすくちしょうゆ	大さじ1(18g)
	酒	大さじ1(15g)
B	かつお節	1/2カップ(5g)
	こいくちしょうゆ	小さじ1(6g)
	小ねぎ<小口切り>	1/2本(2.5g)

- ①米を洗って水に30分浸けておく。
- ②米とAを炊飯器に入れ、2合目の目盛りまで水を入れて炊飯する。
- ③だし昆布を取り除いてよく混ぜ、器にご飯を盛る。
- ④合わせたBをのせて完成。

【冬の主食】ツナと大根の炊き込みご飯



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー264kcal
たんぱく質5.0g
脂質0.7g
炭水化物59.8g
食塩相当量0.6g

分量(4人分)		
	精白米	2合(300g)
	ツナ缶 水煮	2缶(140g)
	大根葉	2本
	大根<千切り>	100g
	おろししょうが	小さじ1(6g)
	めんつゆストレート	大さじ4(72g)

※めんつゆが2倍濃縮の場合…大さじ2

- ①米を洗って水に30分浸けておく。
ツナ缶は水を切っておく。
- ②大根葉はさっとゆでてみじん切りにする。
- ③炊飯器に大根葉以外の全ての材料を入れ、炊飯器の2合目の目盛りまで水を入れて炊飯する。
- ④炊き上がったら大根葉を混ぜ合わせ、茶碗に盛り付けて完成。

【春の主菜】 さわらの西京焼き



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー140kcal
 たんぱく質12.7g
 脂質8.1g
 炭水化物4.7g
 食塩相当量0.8g

分量(2人分)		
	さわら	2切れ(60g×2)
A	みそ	小さじ2(12g)
	酒	小さじ2(10g)
	みりん	小さじ2(12g)
	サラダ油	小さじ1(4g)

- ①さわらと混ぜ合わせたAをビニール袋に入れ、空気を抜いて1時間以上漬け込む。
- ②フライパンに油をひき、①を焼く。
- ③器に盛り付けて完成。

【春の主菜】 揚げないキャベツメンチ



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー335kcal
 たんぱく質16.5g
 脂質26.6g
 炭水化物10.6g
 食塩相当量1.5g

分量(2人分)		
A	キャベツ〈千切り〉	2枚(160g)
	豚ひき肉	130g
	パン粉	大さじ2(6g)
	卵	1個
	塩	小さじ1/4(1.5g)
	こしょう	お好みの量
	パン粉	1/2カップ(20g)
	サラダ油	大さじ2(24g)
	中濃ソース	小さじ2(14g)

- ①Aをボウルに入れ、手でつかむようにしてよく混ぜる。
- ②①を4等分にして楕円形に整え、パン粉をまぶす。
- ③フライパンに油をひき、②の肉だねを入れて蓋をして5分程焼く。
- ④こんがりとし色が付いたら裏返して蓋をせずに5分程焼く。
- ⑤両面に色が付き、中心に火が通ったら器に盛り付け、ソースをかけて完成。

【夏の主菜】肉詰めピーマン



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー231kcal
 たんぱく質13.5g
 脂質17.0g
 炭水化物8.9g
 食塩相当量0.9g

分量(2人分)		
A	合いびき肉	120g
	塩	小さじ1/4(1.5g)
	こしょう	お好みの量
B	パン粉	大さじ2(6g)
	牛乳	大さじ1(15g)
	卵	1/2個
	たまねぎ〈みじん切り〉	1/4個(50g)
	ピーマン〈縦半分に切る〉	4個(120g)
	小麦粉	大さじ1/2(4.5g)
	サラダ油	大さじ1/2(6g)

- ①ボウルにAを入れて粘りが出るまでしっかりと練り、Bを加えてさらに良く混ぜる。
- ②ピーマンを熱湯で1分ほどゆでて冷水に取り、水気をふき取る。内側に小麦粉を薄くまぶし、肉だねを8等分にしてスプーンで押しつけてこんもりと盛る。
- ③フライパンに油をひき、②を肉の面を下にして軽く押し付けて並べ入れ、弱火にかける。表面が焼けたら裏返して蓋をし、5～6分蒸し焼きにする。
- ④竹串をさして透明な汁が出たら器に盛り付けて完成。

【夏の主菜】鶏のかば焼き風



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー242kcal
 たんぱく質12.5g
 脂質16.0g
 炭水化物11.2g
 食塩相当量1.1g

分量(2人分)		
	鶏もも肉	140g
	酒	大さじ1/2(7.5g)
	片栗粉	大さじ1(9g)
	サラダ油	大さじ1(12g)
A	こいくちしょうゆ	大さじ1/2(9g)
	みりん	大さじ1/2(9g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	酒	大さじ1/2(7.5g)
	レタス	1枚(40g)
	大根〈おろし〉	100g
	青じそ〈千切り〉	2枚
	ポン酢	大さじ1/2(9g)

- ①鶏肉をそぎ切りにし、酒に10分浸ける。
- ②鶏肉の水分を軽くふき取り、片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、鶏肉の両面をこんがり焼き、余分な油をふき取る。
- ④③のフライパンにAを入れ、煮詰めて鶏肉に絡める。
- ⑤お皿に鶏肉と付け合わせのレタスを盛りつける。
- ⑥大根おろしと青じそをのせ、ポン酢をかけて完成。

【秋の主菜】 さばの香味焼き



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー206kcal
たんぱく質16.4g
脂質15.6g
炭水化物4.4g
食塩相当量1.3g

分量(2人分)		
	さば	2切れ(60g×2)
	塩	小さじ1/4(1.5g)
	こしょう	お好みの量
	玉ねぎ	1/4個(50g)
	オリーブオイル	小さじ1(4g)
	スライスチーズ	1枚(18g)
A	パン粉	大さじ2(6g)
	粉チーズ	大さじ1(6g)
	乾燥パセリ	お好みの量

- ①さばに塩こしょうをふって下味をつける。
- ②玉ねぎは繊維に対して垂直に薄切りにし、オリーブオイルを絡める。
- ③フライパンに②を敷いてサバを並べ、上にスライスチーズと合わせたAをのせる。
- ④蓋をして中火で15分程焼く。
- ⑤中まで火が通ったらお皿に盛り付けて完成。

【秋の主菜】 しいたけの肉詰めしょうが焼き



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー213kcal
たんぱく質12.3g
脂質13.2g
炭水化物9.5g
食塩相当量1.5g

分量(2人分)		
A	豚ひき肉	130g
	長ネギ〈みじん切り〉	5cm(10g)
	酒	大さじ1(15g)
	生しいたけ	6個(90g)
	片栗粉	大さじ1(9g)
	ごま油	小さじ1(4g)
B	こいくちしょうゆ	大さじ1(18g)
	みりん	大さじ1(18g)
	酒	小さじ2(10g)
	おろししょうが	小さじ2(12g)

- ①ボウルにAとしいたけの軸(みじん切り)を入れて混ぜる。
- ②しいたけのかさの内側に片栗粉を薄くまぶし、①の肉だねを等分に詰めて形を整える。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、肉だねの面を下にして並べ、蓋をして弱火で2～3分焼く。裏返して蓋をし、さらに2～3分焼く。
- ④フライパンにBを入れ、火を中火にしてしいたけに絡めながら煮詰める。
- ⑤お皿に盛り付けて完成。

【冬の主菜】 ごぼうハンバーグ



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー179kcal
 たんぱく質12.9g
 脂質11.0g
 炭水化物7.5g
 食塩相当量1.2g

分量(2人分)		
A	鶏ひき肉	100g
	塩	小さじ1/6(1g)
	卵	1個
	ごま油	小さじ1/2(2g)
	玉ねぎ〈みじん切り〉	1/6個(35g)
	ごぼう〈細めのささがき〉	1/4本(45g)
B	木綿豆腐〈水切りしておく〉	1/5丁(60g)
	おろししょうが	小さじ1/3(2g)
	パン粉	大さじ4(12g)
	ごま油	小さじ1(4g)
C	こいくちしょうゆ	小さじ1(6g)
	みりん	小さじ1(6g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	片栗粉	小さじ1/2(1.5g)
	水	大さじ1(15g)

- ①ボウルにAを入れ、粘りが出るまで練る。
- ②フライパンにごま油(小さじ1/2)をひき、玉ねぎがきつね色になるまで炒め、ごぼうを加えてさらに炒める。
- ③①に粗熱をとった②とBを入れて混ぜ、2等分にして小判型に成形する。
- ④ごま油(小さじ1)を熱したフライパンで両面に軽く焦げ目がつくまで焼き、蓋をして5分間蒸し焼きにして中心に火を通す。
- ⑤別のフライパンにCを入れて加熱し、ソースを作る。
- ⑥お皿にハンバーグを盛り付け、ソースをかけて完成。

【冬の主菜】 白身魚のあけぼの蒸し



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー141kcal
 たんぱく質14.0g
 脂質8.7g
 炭水化物4.9g
 食塩相当量1.4g

分量(2人分)		
	白身魚	140g(70g×2)
	塩	小さじ1/4(1.5g)
	こしょう	お好みの量
A	玉ねぎ〈薄切り〉	1/6個(30g)
	にんじん〈千切り〉	1/10本(10g)
	えのき〈3等分に切る〉	1/6袋(15g)
	生しいたけ〈薄切り〉	1個(15g)
	マヨネーズ	大さじ1と1/2(18g)
	ケチャップ	小さじ2(12g)
	とろけるチーズ	大さじ1(8g)
	パセリ	お好みの量

- ①魚に塩、こしょうで下味をつける。
- ②Aをマヨネーズとケチャップで和える。
- ③20cm程に切ったアルミホイルの上に魚を置き、②とチーズをのせてきれいに包む。
- ④フライパンに③を入れ、水を半分くらいの高さまで入れて蓋をして中火で20分ほど蒸す。
- ⑤お皿に盛り付けてアルミホイルを開き、パセリをふったら完成。

【春の副菜】 じゃがいものゴママヨネーズ



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー179kcal
たんぱく質3.9g
脂質14.0g
炭水化物14.1g
食塩相当量0.5g

分量(2人分)	
じゃがいも	1個(150g)
ベーコン〈1cm幅に切る〉	4枚(32g)
マヨネーズ	大さじ1と1/2(18g)
小ねぎ〈小口切り〉	1本(5g)
黒いりごま	大さじ1/2(3g)
レモン果汁	大さじ1/2(7.5g)

- ①じゃがいもの皮をむいて2cm角に切り、たっぷりのお湯でゆでる。
- ②中火に熱したフライパンにベーコンを入れ、動かさず油が出るまで待つ。マヨネーズを入れてなじませる。
- ③ボウルに②とじゃがいも、小ねぎ、黒いりごま、レモン果汁を加えて混ぜる。
- ④器に盛り付けて完成。

【春の副菜】 菜の花の酢みそ和え



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー65kcal
たんぱく質5.3g
脂質0.6g
炭水化物11.7g
食塩相当量1.0g

分量(2人分)		
菜の花	1束(200g)	
A	砂糖	小さじ2(6g)
	酢	大さじ1と1/2(22.5g)
	みそ	大さじ1(18g)

- ①菜の花を2等分に切り、たっぷりのお湯でさっとゆでて水気を絞る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、菜の花を加えて和える。
- ③器に盛り付けて完成。

【夏の副菜】 夏野菜のきんぴら



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー64kcal
たんぱく質1.3g
脂質2.7g
炭水化物10.0g
食塩相当量0.5g

分量(2人分)	
かぼちゃ〈千切り〉	60g
にんじん〈千切り〉	1/5本(30g)
ピーマン〈細切り〉	1個(30g)
ごま油	小さじ1(4g)
みりん	小さじ1(6g)
こいくちしょうゆ	小さじ1(6g)
白いりごま	小さじ1(2g)

- ①フライパンにごま油を熱し、かぼちゃとにんじんを入れて火が通るまで炒める。
※かぼちゃは所々皮をむくと食べやすい。
- ②ピーマンを加えてさっと炒め、みりんとしょうゆを加えて水分をとばす。
- ③器に盛り付け、白いりごまを上にかけて完成。

【夏の副菜】 きゅうりのからし漬け



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー20kcal
たんぱく質0.6g
脂質0.2g
炭水化物4.5g
食塩相当量0.8g

分量(2人分)	
きゅうり	1本(100g)
A きざら(中ざら糖)	小さじ1(5g)
塩	小さじ1/4(1.5g)
からし	小さじ1/2(2.5g)

- ①きゅうりの皮をしま模様におく。
- ②Aの調味料を混ぜたものに1日漬ける。
- ③食べやすい大きさに切ってお皿に盛り付けたら完成。

【秋の副菜】 大根と柿のなます和え



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー29kcal
たんぱく質0.5g
脂質0g
炭水化物7.5g
食塩相当量1.0g

分量(2人分)		
A	大根〈千切り〉	80g
	人参〈千切り〉	1/6本(25g)
	きゅうり〈千切り〉	1/4本(25g)
	塩	小さじ1/4(1.5g)
	柿	1/8個(25g)
B	酢	大さじ1/2(7.5g)
	砂糖	大さじ1/2(4.5g)
	こいくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)

- ①Aを塩もみして水気をよく切っておく。
- ②柿の皮をむいて細く切り、①に加える。
- ③Bを加えて和える。
- ④お皿に盛り付けて完成。

【秋の副菜】 春菊の白和え



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー116kcal
たんぱく質6.5g
脂質6.0g
炭水化物11.3g
食塩相当量1.3g

分量(2人分)		
	春菊	1/2束(100g)
	塩	小さじ1/4(1.5g)
	絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
A	白すりごま	大さじ2(12g)
	砂糖	大さじ1と1/2(13.5g)
	うすくちしょうゆ	小さじ1(6g)

- ①鍋に湯を沸かして塩を入れ、春菊をさっとゆでる。冷水にとって水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに水気をふき取った豆腐とAを入れ、泡だて器を使ってよく混ぜる。
- ③②に春菊を加えて和える。
- ④器に盛り付けて完成。

【冬の副菜】切干大根のミルク煮



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー107kcal
 たんぱく質6.0g
 脂質3.3g
 炭水化物15.8g
 食塩相当量1.2g

分量(2人分)		
A	切干大根	20g
	干しいたけ〈水で戻して薄切り〉	1個(2g)
	人参〈千切り〉	1/2本(60g)
	さやいんげん〈斜め薄切り〉	2本(16g)
	ちくわく〈斜め薄切り〉	小2本(60g)
	サラダ油	小さじ1(4g)
	牛乳	大さじ2(30g)
	しいたけだし(戻し汁)	1/4カップ(50g)
	こいくちしょうゆ	小さじ1(6g)
	白いりごま	小さじ1(2g)

- ①切干大根と干しいたけはをたっぷりの水で戻し、水気を切っておく。
しいたけの戻し汁は捨てずに残しておく。
- ②フライパンに油を熱し、Aを入れて炒める。
- ③牛乳、しいたけの戻し汁、しょうゆを加えて水分がなくなるまで煮詰める。
- ④器に盛り付けて白ごまをかけたら完成。

【冬の副菜】白菜のおかか炒め



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー46kcal
 たんぱく質2.6g
 脂質3.1g
 炭水化物2.5g
 食塩相当量1.0g

分量(2人分)		
	白菜〈千切り〉	1枚(150g)
	塩	小さじ1/4(1.5g)
	ごま油	大さじ1/2(6g)
	かつお節	1/2カップ(5g)
	うすくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)

- ①白菜を塩もみして水気をしぼる。
- ②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、白菜を入れて炒める。
- ③白菜がしんなりしたら、半量のかつお節としょうゆを加えて絡める。
- ④器に盛り、残りのかつお節をのせて完成。

【春の汁物】 季節野菜の具だくさんみそ汁



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー66kcal
たんぱく質3.9g
脂質2.4g
炭水化物9.3g
食塩相当量1.7g

分量(2人分)		
A	キャベツ〈ざく切り〉	1枚(80g)
	玉ねぎ〈薄切り〉	1/4個(50g)
	生しいたけ〈薄切り〉	1個(15g)
	油揚げ〈短冊切り〉	1/2枚(10g)
	だし汁	250ml
	カットワカメ	1g
	みそ	大さじ1と1/2(27g)

- ①Aとだし汁を鍋に入れて煮る。
- ②野菜に火が通ったらワカメを加えてさっと火を通す。
- ③火を止めてみそを溶く。
- ④器に盛り付けて完成。

【春の汁物】 春雨スープ



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー34kcal
たんぱく質2.5g
脂質0.3g
炭水化物7.6g
食塩相当量1.5g

分量(2人分)		
	春雨(乾燥)	20g
A	人参〈短冊切り〉	1/2本(75g)
	たけのこ水煮	100g
	生しいたけ〈薄切り〉	2枚(30g)
	水	2カップ(400ml)
	顆粒中華だし(顆粒)	小さじ2(6g)
	こしょう	お好みの量

- ①春雨を水に浸けて戻しておく。
- ②鍋にAを入れて具材がやわらかくなるまで煮る。
- ③春雨を加えて加熱し、こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り付けて完成。

【夏の汁物】 きゅうりとワカメのスープ



分量(2人分)		
A	だし汁	2カップ(400ml)
	こいくちしょうゆ	大さじ1(18g)
	酢	小さじ1(5g)
	カットワカメ	2g
	きゅうり〈千切り〉	1/2本(50g)
	みょうが〈千切り〉	1個(20g)
	白いりごま	小さじ1(2g)

〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー22kcal
 たんぱく質1.8g
 脂質0.6g
 炭水化物2.6g
 食塩相当量1.5g

- ①Aを鍋に入れて沸かす。
- ②お椀に水で戻したワカメ、きゅうり、みょうがを入れ、①のスープを注ぐ。
- ③器に盛り付け、白いりごまをかけて完成。

【夏の汁物】 レタス入り中華スープ



分量(2人分)		
	水	2カップ(400ml)
	顆粒中華だし(顆粒)	大さじ1/2(4.5g)
	レタス〈5mm幅に切る〉	1枚(40g)
	しめじ	1/4袋(25g)
	もやし	1/4袋(50g)
	こしょう	お好みの量
片水 栗粉 き	片栗粉	大さじ1/2(4.5g)
	水	大さじ1(15g)
	卵	1個
	ごま油	小さじ1(4g)

〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー75kcal
 たんぱく質4.2g
 脂質4.7g
 炭水化物4.6g
 食塩相当量1.2g

- ①鍋に水と中華だしを入れ、煮立ったらレタス、しめじ、もやしを加えてこしょうで味をととのえる。
- ②水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③溶き卵を回し入れ、卵がふわっとしたら火を止める。
- ④器に盛り付け、ごま油をまわし入れて完成。

【秋の汁物】 きのこのかきたま汁



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー54kcal
たんぱく質4.9g
脂質2.7g
炭水化物3.5g
食塩相当量1.6g

分量(2人分)	
だし汁	300ml
えのき	1/2袋(40g)
しめじ	1/2袋(40g)
こいくちしょうゆ	大さじ1/2(9g)
塩	小さじ1/4(1.5g)
卵	1個
みつば	3本(5g)

- ①鍋にだし汁ときのをに入れて煮立て、しょうゆと塩を加える。
- ②卵を溶きほぐし、箸をつたわせながら細く回し入れ、ふわっと固まったらみつばを散らす。
- ③器に盛り付けて完成。

【秋の汁物】 さつまいもの豆乳スープ



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー129kcal
たんぱく質4.1g
脂質3.2g
炭水化物22.6g
食塩相当量1.1g

分量(2人分)	
さつまいも〈いちよう切り〉	1/2本(100g)
だし汁	150ml
豆乳	150ml
みそ	大さじ1(18g)
小ねぎ〈小口切り〉	1本(5g)

- ①鍋にさつまいもとだし汁を入れて火にかける。
- ②さつまいもに火が通ったら豆乳とみそを加える。
- ③器に盛り付け、小ねぎを散らして完成。

【冬の汁物】 冬野菜のかす汁



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー 150kcal
たんぱく質 6.5g
脂質 8.1g
炭水化物 15.6g
食塩相当量 1.2g

分量(2人分)		
A	大根〈いちょう切り〉	70g
	人参〈いちょう切り〉	1/3本(50g)
	里芋〈いちょう切り〉	1個(50g)
	ごぼう〈ささがき〉	1/5本(35g)
	油揚げ〈お好みの大きさ〉	1枚(20g)
	しめじ	1/3袋(30g)
	サラダ油	小さじ2(8g)
	だし汁	2カップ(400ml)
	さやいんげん	2本(16g)
	みそ	大さじ1(18g)
	酒粕	15g

- ①鍋に油を入れてAを炒め、だし汁を加えて煮る。
- ②さやいんげんを別の鍋でさっとゆで、水で冷まして2cm幅に切る。
- ③①の野菜に火が通ったら、みそと酒粕を合わせて煮汁で溶いたものを加えて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け、②のさやいんげんをのせたら完成。

【冬の汁物】 ねぎととろろ昆布のとろみスープ



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー 16kcal
たんぱく質 1.3g
脂質 0g
炭水化物 3.2g
食塩相当量 1.3g

分量(2人分)		
	だし汁	2カップ(400ml)
	長ねぎ〈斜め切り〉	10cm(25g)
	うすくちしょうゆ	小さじ2(12g)
	とろろ昆布	5g
	ゆずの皮	お好みの量

- ①鍋にだし汁とねぎを入れて火にかけ、しょうゆを加える。
- ②器にとろろ昆布を入れて①を注ぎ、お好みでゆずの皮をのせて完成。

【春のデザート】 新玉ねぎ入りパンケーキ



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー168kcal
 たんぱく質5.3g
 脂質3.7g
 炭水化物29.2g
 食塩相当量0.5g

分量(4人分)	
新玉ねぎ〈粗みじん切り〉	1個(200g)
塩	小さじ1/2(3g)
バター(無塩)	20g
ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	1/2カップ(100ml)

- ①バターの半量(10g)を熱したフライパンに入れ、玉ねぎと塩を入れて透き通る程度に炒める。
- ②ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて混ぜ合わせ、粗熱をとった玉ねぎを加える。
- ③フライパンに残りのバター(10g)を入れ、生地を流し入れる。弱火で2分程焼き、プツプツと小さな泡が出てきたらひっくり返し、さらに1~2分焼く。
- ④器に盛り付けて完成。

【春のデザート】 おからマフィン



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー261kcal
 たんぱく質7.0g
 脂質14.2g
 炭水化物28.6g
 食塩相当量0.3g

分量(4人分)		
A	卵	1個
	砂糖	大さじ2(18g)
	豆乳	40ml
	サラダ油	20g
	おから	50g
B	薄力粉	40g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2(2g)

- ①ボウルにAの材料を順に入れ、その都度よく混ぜる。
- ②別のボウルにBを合わせてふるい、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③アルミカップに生地を流し入れ、180度のオーブンで20~30分焼く。
- ④竹串を指し、生地がくっつかなければ完成。

【夏のデザート】 かぼちゃのヨーグルト和え



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー71kcal
 たんぱく質1.9g
 脂質0.9g
 炭水化物16.0g
 食塩相当量0g

分量(2人分)	
かぼちゃ	100g
ヨーグルト	50g
砂糖	大さじ1(9g)
ミントの葉	2枚

- ①かぼちゃは所々皮をむき、2cm角に切る。
耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで5分程加熱して火を通す。
- ②ヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせておく。
- ③器にかぼちゃを盛り、②をかけてミントを飾ったら完成。

【夏のデザート】 人参ゼリー



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー28kcal
 たんぱく質0.5g
 脂質0.1g
 炭水化物6.9g
 食塩相当量0g

分量(2人分)		
A	人参ジュース	160ml
	砂糖	小さじ1/2(1.5g)
	粉寒天	小さじ1(2g)
	ミントの葉	2枚

- ①Aを鍋に入れ、弱火にかけて粉寒天を煮溶かす。
- ②沸騰したら1~2分間加熱して火を止める。
途中で泡が出たらすくう。
- ③粗熱が取れたら型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ミントをのせて完成。

【秋のデザート】 やさいヘルスだんご



〈栄養成分(1本当たり)〉

エネルギー65kcal
たんぱく質1.0g
脂質0.2g
炭水化物15.3g
食塩相当量0g

※使うジュースによって
栄養価は変わります

分量(5本分)		
1	白玉粉	25g
	砂糖	大さじ1/2(4.5g)
	野菜ジュース1	20ml
2	白玉粉	25g
	砂糖	大さじ1/2(4.5g)
	野菜ジュース2	20ml
3	白玉粉	25g
	砂糖	大さじ1/2(4.5g)
	野菜ジュース3	20ml

- ①白玉粉と砂糖を3つのボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ②①のボウルにそれぞれ違う色の野菜ジュースを少しずつ入れ、耳たぶ程度の固さになるまでこねる。
- ③②をそれぞれ5等分して丸める。
- ④熱湯に③を入れ、浮いてきて1分経ったら氷水にとる。
- ⑤1色ずつ串に刺したら完成。

【秋のデザート】 りんごのコンポート



〈栄養成分(1人当たり)〉

エネルギー155kcal
たんぱく質0.1g
脂質0.2g
炭水化物41.7g
食塩相当量0g

分量(2人分)		
	りんご	1個(250g)
A	水	300ml
	砂糖	50g
	レモン汁	大さじ1(15g)

- ①りんごを8等分に切り、皮と芯を取り除く。
- ②鍋にAを入れて火にかける。
- ③砂糖が溶けたら火を止め、りんごが重ならないように並べ入れる。
- ④落とし蓋をして10~15分煮る。
- ⑤りんごが透き通ったら冷蔵庫で冷やして完成。

【冬のデザート】 つのむれまんじゅう



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー149kcal
 たんぱく質3.7g
 脂質0.5g
 炭水化物33.6g
 食塩相当量0g

玖珠町の角礼山(つのむれやま)に
 ちなんで名づけられたおまんじゅう。
 保存は冷凍でもOK!

分量(20個分)	
卵(赤、M玉)	3個
砂糖	200g
中力粉	500g
タンサン(重曹)	10g
酢	90ml
こしあん	500g

- ①ボウルに卵を割って溶き、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ②別の大きめのボウルに中力粉をふるい、タンサンを混ぜる。
- ③②に酢を入れ、①を加えて混ぜる。
- ④バットに打粉(分量外)をし、生地と手に粉をつけながら20等分にする。
- ⑤生地の中に丸めたあんこを入れて丸める。
- ⑥蒸し器に入れて10分間蒸す。
(必ず蒸し器の水分をふき取ってから入れる)
- ⑦まんじゅうに水がかからないようにしながら蒸し器の蓋を取る。
- ⑧器に盛り付けて完成。

【冬のデザート】 フルーツきんとん



〈栄養成分(1人当たり)〉
 エネルギー206kcal
 たんぱく質2.1g
 脂質5.3g
 炭水化物40.8g
 食塩相当量0g

分量(2人分)		
さつまいも	1本(150g)	
A	砂糖	大さじ1(9g)
	無塩バター	大さじ1(12g)
	スキムミルク	大さじ1(6g)
	パイン缶シロップ	大さじ2(30g)
パイン缶	1枚(35g)	
りんご	1/4個(60g)	

- ①さつまいもは皮をむいて小さめに切り、水にさらしてアク抜きする。
- ②さつまいもを水からゆで、熱いうちにつぶす。
- ③②とAを鍋に入れて火にかけて練り、冷ましておく。
- ④パインとりんごをさいの目切りにし、③に混ぜる。
- ⑤強く絞った濡れ布巾にのせて茶巾に絞る。
- ⑥器にのせて完成。

【玖珠町の郷土料理】 子育てだんご汁



分量(2人分)		
	もち米粉	200g
	水	適量
A	芋がら	5g
	ごぼう	25g
	人参	25g
	里芋	75g
	大根	50g
	だし汁	500ml
	みそ	25g
	小ねぎ	1本(5g)

- ①芋がらは水で戻して食べやすく切る。
野菜類も食べやすい大きさに切る。
- ②ねぎは小口切りにする。
- ③もち米粉に水を少しずつ加えて耳たぶ程度の固さになるまでこねる。
- ④だし汁と①の野菜類を鍋に入れて火にかける。
野菜に火が通ったらみそを溶く。
- ⑤③の団子を丸めて入れ、団子が浮き上がってきたら火が通ったサイン。
- ⑥器に盛り、ねぎを散らして完成。

一般的な小麦を使っただんご汁に対し、玖珠町の「子育てだんご汁」は、米の粉で作ります。出産の終わったお嫁さんの体の健やかな回復を願い、お姑さんが作って食べさせたと伝えられています。米の粉で作ったお団子はお乳の出を良くし、丸い形にはふくよかに育つようにとの願いが込められています。また、芋がら(干しずいき)は産後の古い血を外に出す効用があると言われています。



童話の里 くす

【玖珠町の郷土料理】 盆だら



分量(4~6人分)		
	たらおさ	2本
	砂糖	大さじ5(45g)
	こいくちしょうゆ	大さじ5(90g)
	酒	大さじ3(45g)
	みりん	大さじ3(54g)

- ①たらおさは一晩水に浸けて戻す。
臭みを除くため、途中で何度か水を取り換える。
- ②①を食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。
煮汁は捨てる。
- ③鍋に②と調味料を入れ、中火で煮詰める。
※干したけのこを入れる場合は、一晩水で戻して
やわらかくゆで、③に加える。

たらおさ(鱧胃)は、タラのエラとはらわたを干したもので、干物の「棒だら」を作った残りの部分で作られます。この「たらおさ」の煮しめはお盆の行事食で、「盆だら」とも呼ばれます。

【玖珠町の郷土料理】 盆団子



分量(20個分)		
	もち米粉	300g
	水	適量
A	きな粉	お好みの量
	砂糖	お好みの量
	塩	お好みの量

- ①ボウルにもち米粉を入れ、水を加えてこねる。
固さは耳たぶ程度が目安。固いのが好みの方は水を少なめに、柔らかいのがお好みの方は水を多めにする。
- ②①の生地を丸め、指で形をつける(写真参考)。
- ③鍋に湯を沸かして団子をゆで、浮いてきたら冷水にとる。
- ④きなこ、砂糖、塩を混ぜ合わせ、団子にまぶす。
- ⑤器に盛り付けて完成。

お盆にお迎えしたご先祖様の霊にお供えする「盆団子」。玖珠町の盆団子は指で形をつけるのが特徴です。この形状は、魂をかたどったものとも言われています。お供えする時は何もつけずに、食べる時にはきな粉をまぶしてください。

玖珠町食推協の45年の歩み

昭和48(1973)年	中央公民館にて、食生活改善を目的に、公民館活動として「栄養教室」が開催される。
昭和52(1977)年	大分県玖珠保健所の指導により、健康づくり推進事業として、婦人の健康づくり事業のため保健所管内での組織化がなされ、各地区公民館単位で「栄養教室」修了者による会の発足が始まった。
	森地区では、「人参の会」が発足。初代会長は、安永千賀さん。 ※当時の栄養学習会の中では、緑黄色野菜に重点が置かれており、家庭でも収穫できる「人参」に注目してもらおうと命名された。
昭和53(1978)年	玖珠地区を中心に栄養教室を開始し、「麦の会」が発足。 初代会長は、轟トキエさん。 ※踏まれるごとに強く育っていく麦のように、しっかりした会にしたい。そして、麦に含まれるビタミンや繊維をもっと見直そうと「麦の会」と命名された。
昭和54(1979)年	玖珠町食生活改善推進協議会設立 (事務局:中央公民館)
昭和55(1980)年	北山田地区を中心に栄養教室を開始し、「竹の子の会」が発足。 初代会長は、滝石マキさん。 ※竹には節がある。人の人生も。一年四季折々も、会としてのあり方も、節目節目を大切にしていこうと、「竹の子の会」と命名された。 →平成20(2008)年活動休止
	八幡地区を中心に栄養教室を開始し、「わらびの会」として発足したが、1年で解散。
	大分県食生活改善推進協議会設立(以下県協議会と表記)
昭和58(1983)年	八幡地区を中心に栄養教室を再開し、「若芽の会」が発足。 初代会長は、足立仁子さん。 ※これからは若い人たちに食生活の重要性を理解してもらい、子どもから大人までの食事の見直しをしようと「若芽の会」と命名された。
昭和60(1985)年	玖珠郡食生活改善推進協議会設立(事務局:大分県玖珠保健所)。 →県内の市町村合併に伴い、平成17(2005)年解散。
平成元(1989)年	玖珠町健康づくり推進協議会発足により、推進組織として町内全域で活動開始。
平成6(1994年)	玖珠町食生活改善推進協議会(事務局:玖珠町へ移管)
平成7(1995年)	町民の日表彰受賞。
平成9(1997)年	地域保健法の全面施行に伴い、県協議会の組織を保健所・支所単位に改める。
平成21(2009)年	玖珠町食生活改善推進協議会設立30周年。
平成24(2012)年	レシピ集第3号となる「ヘルスマイトのおすすめ! 家族の健康献立集」を発刊。
平成26(2014)年	第6回食育推進全国大会にて、内閣府 食育推進ボランティア表彰受賞。
平成28(2016)年	北山田地区より「ふきのとう」が発足。初代会長は、湯浅千代子さん。 ※冷たい雪の中で芽を育て、春と一緒に告げるふきのとうが会の結成の経緯と重なること、またほろ苦さが良薬になることから地域の中での「ふきのとう」でありたいと命名された。
令和元(2019)年	玖珠町食生活改善推進協議会設立40周年。 設立40周年を記念して「乳和食(にゅうわしょく)」の展示と試食を実施。 (乳和食とは、牛乳を使って減塩した和食のこと)
令和6(2024)年	玖珠町食生活改善推進協議会設立45周年。 レシピ集第4号となる「楽しい食卓!ヘルスクッキング」を発刊。

あしがき



編集委員

人参の会 : 藤原千春 梶原悦子 日野典子
麦の会 : 中山キミ子 渡邊房子
若芽の会 : 横山千賀子 足立仁子
ふきのとう : 石井さちよ 梅木千代子 岩田美智子

玖珠町食生活改善推進協議会は新入会員を募集しています。
会員になるためには、2年に1度開催される「ヘルスメイト養成講座」
を受講する必要があります。ヘルスメイトになるために必要な「食を
通した健康づくり」の基礎知識を学ぶ講座です。
ヘルスメイトに興味のある方は下記までご連絡ください。

玖珠町役場 子育て健康支援課 健康推進班
☎0973-72-2022

私達の健康は 私達の手で



森地区 人参の会



玖珠地区 麦の会



八幡地区 若芽の会



北山田地区 ふきのとう

「玖珠町食推協45周年記念レシピ集 楽しい食卓!ヘルスクッキング」

発行元 玖珠町食生活改善推進協議会

事務局 大分県玖珠町役場子育て健康支援課健康推進班

(住所) 大分県玖珠郡玖珠町大字帆足268番地の5

(電話) 0973-72-2022

第1版 令和7年3月