

郷土料理調理実習

町の食生活改善推進員の作る「けんちん汁」と「赤飯」のレシピを紹介します！お家でも作ってみてくださいね。「けんちん汁」を作る際には、ぜひ、五霞町でとれたものを使ってください。このように、地域でとれたものを地域の人たちで消費する（買って食べる）ことを「ちきんちしよ」**“地産地消”**といいます。

けんちん汁

材料【10人分】

里芋 … 600g
 だいこん … 1/2本
 にんじん … 1本
 ごぼう … 1/2本
 こんにゃく … 1/2枚
 油揚げ … 1枚
 豆腐 … 1丁
 ねぎ … 1本
 だし汁 … 1.5L
 油 … 適量
 みそ … おたまに軽く1杯

作り方

- ① 材料を切る。下準備をする。
 - ・里芋…食べやすい大きさに切る
 - ・だいこん、にんじん…いちよう切り
 - ・ごぼう…半月切り（水につけておく）
 - ・こんにゃく…短冊切り
 - ・油揚げ…熱湯をかけて油抜きをする
たて半分に切ってから短冊切りにする
 - ・豆腐…さいの目切り（半分は細かく切る）
 - ・ねぎ…小口切り
- ② 鍋に油を熱し、ごぼう・こんにゃくを炒める。少し炒めたら、里芋・だいこん・にんじん・油揚げ・豆腐半分量も加えて炒める。
- ③ だし汁を入れて煮る。材料がやわらかく煮えてきたら、みそ・細かく切った豆腐・ねぎを加える。ひと煮たちしたら出来上がり。



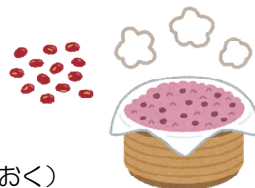
赤飯（おこわ）

材料【10人分】

もち米 … 1升
 ささげ … 1合（もち米の10%）
 いりごま … 大さじ3
 食塩 … 大さじ1
 （出来上がり重量の0.7%塩分）

作り方

- ① ささげを少し固めにゆでる。（ゆで汁はとっておく）
- ② もち米を洗って、ささげのゆで汁に4時間以上つける。（米をつけた汁はとっておく）
- ③ ゆでたささげと吸水させたもち米を混ぜ、蒸し器で40～50分間ほど蒸す。（とちゅう1～2度、ささげのゆで汁を全体にいきわたるようにかける：ふり水）



けんちん汁発祥の地とは…

「けんちん汁」は、豆腐や野菜を油で炒めて作ります。鎌倉にある「建長寺」が発祥とされています。建長寺の僧が作った「肉を入れない精進の汁もの料理」が評判となり「建長寺汁」や「建長汁」などと呼ばれるようになったものがなまって「けんちん汁」になったとされています。

また、中国より伝わった、細長く切った野菜と豆腐を炒めて湯葉などで巻いて油で揚げた料理である「巻織」に由来するともいわれています。

五霞町のやつがしら！

やつがしらは里芋の品種のひとつで、湿っていて温かい土地でよく育ちます。五霞町の気候や風土がやつがしら作りに適していて、特産品にもなっています。

また、やつがしらが正月料理としてよく使われていることを知っていますか？親芋・子芋・孫芋までもが「塊」になって育つことから、「子孫繁栄」の縁起物といわれています。

若いうちから、健康に気をつけましょう！

中学生から高校生にかけては、大人になってから健康に過ごすための土台をつくる期間です。この時期にしっかり体づくりをしておけば、将来、メタボリックシンドロームや糖尿病、骨粗しょう症などの病気になりにくくなります。

朝食をしっかり食べる

午前中から元気に活動するために、朝食でエネルギーをチャージしましょう。



朝食を食べないと・・・

- ・体温が上がらず、エネルギーも不足して、午前中からぼんやりしてしまいます。
- ・朝食欠食は、体脂肪が蓄えられたり、昼食・夕食の食べすぎにつながり、太ってしまうこともあります。

野菜もたっぷり食べる

摂取目標量は、1日350gです。けっこうな量になりますので、意識して野菜を食べましょう。ゆでたり、煮たり、炒めたり、加熱をすることでかさが減り、たくさんの量が食べられます。

野菜が不足すると・・・

- ・野菜に多く含まれるビタミン、食物せんいが不足してしまいます。
- ・免疫力が下がったり、肌が荒れたり、便秘がちになったりします。



塩分は控えめに

塩分を摂りすぎると高血圧などの病気につながる事がわかっています。濃い味付けに慣れると薄味では物足りないもの・・・。若いうちから、薄味に慣れることが大切です。

減塩の工夫

- ・香辛料の香りやレモン・酢などの酸味、だしの旨味を活用する。
- ・ソースやしょうゆは、直接かけずにつけるようにし、調味料の使用量を減らす。
- ・汁物は、具たくさんにして汁の量を減らす。
- ・ラーメン、うどんなどめん類の汁は全部飲まない。



適正体重をキープする

やせすぎ、太りすぎに注意しましょう。肥満度を示す体格指数のBMIでチェックできます。適正体重は、BMI22です。適正体重キープのために、運動の習慣をつける、バランスのよい食事をする、定期的に体重を測るなどしてみましょう。



$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

太りすぎ (BMI25以上)

高血圧や糖尿病など生活習慣病の要因になります。

やせすぎ (BMI18.5未満)

ダイエットなどで偏った食生活が続くと、必要な栄養素が不足し、貧血や骨粗しょう症になってしまう可能性もあります。

外食・コンビニは、上手に利用する

友達同士で外出したり、高校生になれば給食もなくなって、自分で食事を選ぶ機会もだんだん増えていきます。

外食やコンビニには、おいしくて魅力的な食べものもたくさんあります。好きなものだけ食べると脂質・糖質の摂りすぎになり、肥満や生活習慣病の原因になります。

栄養のバランスも考えて選べるとGood!

- ・栄養成分表示を見て選ぶ。
- ・ラーメンや牛丼などの単品料理は、野菜のおかずをもう一品組み合わせる。
- ・コンビニでおにぎりやサンドイッチを買うときは、サラダや野菜ジュースも一緒に買う。
- ・ケーキなど甘いお菓子を食するときのみものは、お茶を選ぶ。

