

上市町食生活改善推進協議会 設立50周年記念誌





目 次

●ごあいさつ	上市町食生活改善推進協議会会長 小峯 豊子	1
●お祝いのことば	上市町長 中川 行孝	2
●スローガン		3
●沿革 50年のあゆみ		4
●写真でみるヘルスマイトの活動		6
●上市町食生活改善推進協議会が伝えたいレシピ集		
①たけのごはん		12
②山菜おこわ		13
③ふきのとう味噌		14
④わらびの昆布締め		15
⑤ふきの煮物		16
⑥いとこ煮		17
⑦里芋のおはぎ		18
⑧生姜の佃煮		19
⑨酢ずいき		20
⑩赤しそジュース		21
⑪よもぎ蒸しパン		22
⑫うどのきんぴら		23
⑬なすの漬物		24
⑭すすたけの煮物		25
⑮かつみ野おにぎり		26
⑯沢煮椀		27
●あとがき		28





上市町食生活改善推進協議会 設立50周年にあたって

上市町食生活改善推進協議会

会長 小峯 豊子

この度、上市町食生活改善推進協議会が設立50周年を迎え、記念誌を発行することになりました。永年にわたり当協議会にご支援、ご協力を賜りました関係機関の皆様方には厚く御礼申し上げます。

また、50年という歴史を紡いでこられたのもひとえに行政の関係機関の皆様のご指導のもと、歴代会長並びに役員はじめ諸先輩会員の皆様のご尽力の賜物と深く敬意を表し、感謝申し上げます。

「私たちの健康は私達の手で」のスローガンのもと、上市町食生活改善推進員は町民の健康増進のため、食生活の改善や食育の推進に日々取り組んできました。

今回、設立50周年の節目を機に伝承料理等の普及促進を図るため、上市町に伝わる郷土料理や町の特産物を使用した創作料理のレシピ集を本誌に載せました。これは町の特産物を使って食べ継がれたものであり、次世代へ町の食文化の普及や継承に今後も努めたいと考えています。

このように当協議会は健康づくりの案内役として、健康寿命延伸に努め、世代・地域をつなぐ食育活動を推進し、町民の健康づくりに貢献すると共に、さらなる会の発展のためこれからも会員同士、力を合わせて活動を続けていきます。

今後とも当協議会にご指導ご支援賜りますようお願い申し上げます。



設立50周年をお祝いして

上市町長 中川 行孝

上市町食生活改善推進協議会の設立50周年を心からお祝い申し上げます。

貴協議会におかれましては、発足以来、地域に根ざした活動を展開し、「食と健康」に関する普及啓発に加え、食を通じた健康づくりや生活習慣病の予防、更にはおやこの食育教室やシニアカフェなど、多方面から町民の健康づくりに参画をいただいているところであります。

近年、高齢化が急速に進む中であって、食生活やライフスタイルが大きく変化する中で、がんや脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病への対策やフレイル予防等、一人ひとりが日頃から疾病予防や体力機能の低下を予防するための取り組みが重要な課題となってきています。

このため町では、運動や栄養面からの健全な生活習慣の確立に向け、地域の健康づくりやそのための環境づくりなどに努めてきたところであります。こうした中であって、健康生活の基本である「栄養・運動・休養」の調和の取れた環境を推進し、健康づくりのリーダーとして、ご活躍いただいております皆様に敬意を表するところであります。今回、50周年を記念に、上市町に伝わる郷土料理や未来に伝えていきたい創作料理を集めたレシピ本の発刊は誠に意義あるものと考えています。

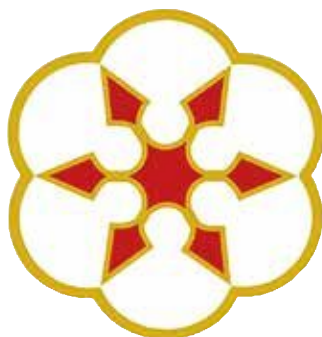
「食」は生きることの基本であります。誰もが、生涯「食」に大きな関心を寄せながら、「食」を通して長寿社会を健康に過ごす心がけを持ち続けてほしいと願っています。

結びに、上市町食生活改善推進協議会の今後のますますのご発展と、会員各位のご健勝ご活躍をご祈念申し上げお祝いの言葉といたします。

————— スローガン —————

「私達の健康は 私達の手で」

— のばそう健康寿命 つなごう郷土の食 —



シンボルマークの由来

目を細めれば、白色は頭を真中に寄せ、手をつないでスクラムを組んでいる婦人の姿が見えるでしょう。食生活改善推進員の養成講座をとおして知識や技術を身につけた婦人が集い、足もとは無限に広がりをもって地域に向かっております。赤色は 6 つの花弁をもつ花に見えます。これは主婦愛情を表現するとともに「6 つの基礎食品」をも意味しております。

地域活動をとおして、食生活の改善・運動の普及推進を図っている、私達食生活改善推進員の共通の目的を表現したものが、このシンボルマークです。

沿革 50年のあゆみ

昭和45年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 上市町体力づくり栄養教室開催
昭和47年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養教室2年間終了者25名が町の委嘱を受ける ・ 上市町食生活改善推進協議会設立
昭和48年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活改善推進員による伝達講習会始まる
昭和49年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 欠食・外食調査実施 ・ 成人病アンケート調査実施
昭和52年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第5回健康増進のための県民のつどい大会会長表彰
昭和53年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「食改かみいち」第1号発刊
昭和57年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 母と子の料理教室開催
昭和58年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 成人病予防教室開催
昭和59年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 上市保健所管内、保健衛生連絡協議会会長表彰 ・ 老人配食「ひとり暮らし弁当」活動開始
昭和61年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「食品ステッカー」発行 ・ 体力づくり野外料理実習参加 ・ 全国食生活改善大会（富山市）参加
昭和63年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第1回健康と長寿の祭典 県厚生功労表彰（団体） ・ 上市町鍋まつりに協力
平成元年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第1回アクティブヘルス事業開催
平成3年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 全国食生活改善大会 厚生大臣表彰 ・ 設立20周年記念誌「20年のみち」発行
平成8年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「ぬくもり ひとり暮らし老人の配食献立より」発行
平成12年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 伝えたいふるさとの味 北日本新聞掲載 ・ とやま国体に協力参加(国体民泊食事協力)
平成13年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食祭とやま 出展 ・ 第1回幼児対象「朝ごはんを食べよう」ペープサート活動実施
平成14年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「上市町あしたの森」県植樹祭協力参加 ・ 県食改設立30周年記念式典及び祝賀会参加
平成15年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 町制50周年記念事業参加
平成17年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 県地区組織育成強化推進会議（上市町開催）
平成18年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事バランスガイド媒体作成 ・ 「1日にどれだけ」食生活改善活動実施
平成19年度	<ul style="list-style-type: none"> ・ Net3にて活動紹介放映 ・ 幼児対象「朝ごはんを食べよう元気くんとよわ子」寸劇活動実施

平成21年度	<ul style="list-style-type: none"> ・食文化郷土料理「笹巻き」北日本新聞掲載 ・健康アクションセミナー（上市町開催）
平成22年度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康増進プロジェクト事業「高血圧予防のための講習会」2回コースで実施活動
平成23年度	<ul style="list-style-type: none"> ・富山型食生活普及事業の一環として、名刹大岩山日石寺に伝わる伝統の精進料理に挑戦 北日本新聞掲載 ・幼児対象「野菜嫌いをなくしましょう」紙芝居活動実施 ・街頭食育推進事業実施（塩分クイズ、1kg減量・1gの減塩しましょう） ・生活習慣病ファースト25ステップアップ事業「糖尿病予防教室」受講
平成26年度	<ul style="list-style-type: none"> ・健康バランス体感セミナー（上市町開催）
平成28年度	<ul style="list-style-type: none"> ・食育の日 街頭伝達活動（マックスバリュース）
平成29年度	<ul style="list-style-type: none"> ・とやま環境フェアにて食品ロス削減ベジプロスカレー展示
平成30年度	<ul style="list-style-type: none"> ・災害時高齢者支援に役立つグッズ作り（日赤奉仕団合同）
令和元年度	<ul style="list-style-type: none"> ・食育の日 減塩・食品ロスをなくすための調理と試食（宮川公民館・パル）
令和4年度	<ul style="list-style-type: none"> ・「災害時の食に備えよう！パッキングレシピア集」作成 ・設立50周年記念式典開催

歴代会長

会長名	年 度
現田さだ子	昭和 47 年～昭和 53 年度
臼田 末江	昭和 54 年～昭和 57 年度
伏黒 和子	昭和 58 年～平成 10 年度
松倉 恒子	平成 11 年～平成 13 年度
福島智賀子	平成 14 年～平成 21 年度
早川 邦子	平成 22 年～平成 27 年度
小峯 豊子	平成 28 年～

写真でみるヘルスマイトの活動

🌸 ヘルスマイトの集い

上市町食生活改善推進協議会は、毎月第2月曜日に「ヘルスマイトの集い」を開催。会員同士が集まり、勉強する機会を設けています。



おやこの食育教室

おやこの食育教室を開催して、飾り巻きずしを作りました。



食品ロス削減普及啓発活動

町内スーパーにて食品ロス削減レシピを紹介。食品ロス削減普及啓発活動を行いました。



食品ロス削減レシピ試食会

県広報レシピ作成

「鮎と夏野菜の氷見うどん」



「ふきの肉巻きサルサソース」



🌸 食育の日街頭キャンペーン

11月は富山県食育月間。毎月19日は食育の日。11月19日に食育の日街頭キャンペーンを実施しました。



🌸 フレイル予防活動

フレイル予防寸劇による、フレイル予防普及啓発活動を行いました。



ミニデイサービスにて実施



練習の様子

🌸 町外研修

立山町のまんだら食堂にて立山町郷土料理「あしくら御前」を学びました。



❁ 災害時の食の備え普及啓発活動

災害時に役立つパッククッキングレシピ集を作成。レシピ集を使い、公民館などで災害時の食の備えについて普及啓発活動を行いました。



打ち合わせの様子



ヘルスメイトの集いでパッククッキングを实践



パッククッキングレシピ集作成メンバー



トマトスープ



チキンライス

富山県食生活改善推進協議会50周年記念式典参加



30年以上継続会員表彰
(荒木ヒサコさん、深美順子さん、富樫悦子さん)



❁ 上市町食生活改善推進協議会設立50周年記念式典開催 ❁



5代目会長 福島智賀子さん
上市町食生活改善推進協議会の
思い出について講演



記念講演「私たちが取り組むフレイル・ロコモ予防
～地域を食の力でまると支える～」
医療法人財団五省会西能病院 管理栄養士 米原恭子氏

たけのこの水炊き



材料・分量



(2合分)

米	2合	
たけのこ	150g	
米ぬか	1カップ	A
赤唐辛子	1本	
昆布	1枚	
薄口醤油	大さじ2	B
みりん	大さじ2	
酒	大さじ2	
だし汁	400ml	
山椒の葉	適量	



作り方



- ① たけのこの下処理をする。
 - (1) たけのこの下部の固い部分は切り落とし、穂先は斜めに切り落とす。
 - (2) 中の身が届くか届かないかのところまで縦に切り込みを入れ、余分な皮を2、3枚剥き、火を通りやすくする。
 - (3) 鍋にたけのこ、たっぷりの水、Aの材料を入れ、落し蓋をして強火で加熱し、沸騰したら、ふきこぼれない程度の火を保ち(弱火～中火)、竹串が通るようになるまで1時間ほど加熱する。
 - (4) 火を止めて煮汁につけたまま冷ます。
 - (5) たけのこが冷めたらザルにあげ、流水で洗いながら、皮を剥く。
 - (6) たけのこは、短冊切りにする。
- ② 米を水で洗う。
- ③ 鍋に短冊切りにしたたけのこ、Bの材料を入れ、中火で加熱し、煮立たせた後、弱火で3分ほど加熱し、味を含ませる。
- ④ 炊飯器に②と③を汁ごと入れ、炊飯器の目盛りに合わせた水を加え、炊き上げる。
- ⑤ 器に盛りつけ、山椒の葉を飾り、完成。

ポイント・料理の豆知識

- ・ たけのこのあく抜きに米ぬかを使用します。米ぬかがない場合は、米のとぎ汁でも代用できます。
- ・ たけのこは、たけのこの水煮でも代用できます。

山菜おこわ



材料・分量



(2合分)

山菜の水煮	150g	
薄口醤油	大さじ1	A
みりん	小さじ1	
だし汁	200ml	
もち米	1.8合	
米	0.2合	
塩	ふたつまみ	塩水
水	200ml	



作り方



- ①山菜の水煮はザルにあげ、水気を切り、鍋にAの材料と一緒に入れ、煮汁が少なくなるまで、弱火で加熱する。
- ②もち米と米は洗って、ボウルなどに入れ、半日以上水に浸した後、ザルにあげる。
- ③蒸し器に湯をたっぷりと沸かしておく。
- ④蒸し器に、濡らした蒸し布を敷き、その上に②を平らに広げ、包む。
- ⑤蒸し器に蓋をして、強火で30～40分蒸す。(塩水を3回に分けてかけながら蒸す)
- ⑥おこわが柔らかくなってきたら、火を止めて、寿司桶におこわと①を入れ、混ぜ合わせて完成。

ポイント・料理の豆知識

・上市町食生活改善推進協議会のおこわは、もち米の割合を多くして、もちもち食感を楽しめるようにしています。

ふきのとう味噌



材料・分量



(2人前)

ふきのとう	60g	A
味噌	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
みりん	大さじ1/2	
酒	大さじ1/2	
サラダ油	大さじ1/2	



作り方



①ふきのとうは水で濡らしたキッチンペーパーで汚れを拭き取る。Aの材料をボウルに混ぜておく。



②花と花びらを手で分け、みじん切りにする。



③熱したフライパンにサラダ油をひき、②を加え中火で炒める。

④ふきのとうがしんなりしてきたら、弱火にして、①の合わせた調味料を加え、さらに2分ほど炒める。

⑤最後に、中火にして水分を飛ばし、完成。

ポイント・料理の豆知識

・ふきのとうは、あくが強い食材のため、苦みが苦手な場合は水にさらすことで苦味を抑えることができます。

わらびの昆布締め



材料・分量



(2人前)

わらび	250g
昆布(約25cm×20cm)	2枚
生姜	50g
酢	少々
重曹	小さじ1



作り方



- ① わらびのあく抜き処理をする。
 - (1) わらびの穂先を手で取る。
 - (2) 鍋に約2Lの水と重曹を入れ、沸騰させる。
 - (3) 沸騰したら火を止め、わらびを入れ、蓋をして1晩(8時間以上)おく。
 - (4) 水を捨て、きれいな水に入れ替え、20分ほど水にさらす。
 - (5) 黒っぽいあくが出なくなるまで、(4)の作業を3回ほど繰り返す。
 - (6) わらびをザルにあげ、水気を切る。
- ② わらびを昆布で締める。
 - (1) 生姜は皮を剥き、千切りにする。
 - (2) キッチンペーパーを使い、昆布の具材を挟む面に酢を塗る。
 - (3) 大きめに切ったラップの上に、(2)の昆布を1枚敷く(酢を塗った面を上にする)。昆布の上にわらびを並べ、その上に(1)の生姜を均等にのせる。
 - (4) もう1枚の昆布をのせ(酢を塗った面を下にする)、ラップで全体を強く包み、空気を抜く。
 - (5) 冷蔵庫に入れ、2日ほどおいたら完成。

ポイント・料理の豆知識

- ・ わらびは煮ると、繊維が柔らかくなりすぎたり、溶けたりしてしまうので、沸騰後は火を止めてからわらびをいれましょう。
- ・ 富山県は古くから昆布の流通が盛んな県です。海の産物である昆布で締めると旨みがわらびに染み込み、やさしい味になります。海と山に囲まれた富山県らしい料理です。

ふきの煮物



材料・分量



(2人前)

ふき(茎のみ) 200g

薄口醤油 大さじ1

みりん 大さじ1/2

酒 大さじ1/2

砂糖 大さじ1/2

だし汁 200ml

塩(板ずり用) 大さじ1

A



作り方



- 1 ふきは茹でる鍋の直径に合わせて切る(20cm長さ)。まな板にふきをのせ、塩をふってごろごろと軽く転がし、板ずりをしてあくをぬく。
- 2 鍋に湯を沸騰させ、ふきを入れ、中火で3~5分茹でる。
- 3 ふきをザルにあげ、冷水にとり冷ます。
- 4 手で筋をとる。4~5cm長さに切る。
- 5 鍋にAの材料と④を入れ、落とし蓋をして中火で10分ほど煮込み、汁が少なくなれば完成。

ポイント・料理の豆知識

・ふきの綺麗な緑色を活かすには、塩で板ずりをした後、すぐに茹でることがポイントです。

いとこ煮



材料・分量



(2人前)

大根	40g
ごぼう	10g
人参	10g
里芋	60g
板こんにゃく	50g
厚揚げ	20g
焼き豆腐	50g
小豆(乾)	30g
味噌	大さじ1/2
醤油	大さじ1/2
だし汁	300ml

作り方



- ①小豆の下処理をする。
 (1)小豆を洗い、鍋に洗った小豆と、小豆の5～6倍の量の水を加える。
 (2)強火で加熱し、5分ほど煮立たせたら、火を止め、小豆をザルにあげる。
 (3)鍋に(2)と新しい水を入れ、再度、強火で加熱し、5分ほど煮立たせたら弱火にして10分ほど加熱し、ザルにあげる。
- ②厚揚げをザルに置き、熱湯をかけ、油抜きをする。
- ③板こんにゃく、焼き豆腐、厚揚げ、皮を剥いた大根は1.5～2cm角に切る。人参は皮を剥き、いちょう切りに、ごぼうは皮を剥き、1cm幅の輪切りにして水にさらし、あく抜きをする。里芋は皮を剥き、下茹でして、大根よりも大きい乱切りにする。
- ④炊鍋にだし汁、大根、ごぼうをいれ、中火で煮る。大根が軟らかくなったら、里芋、人参、こんにゃく、焼き豆腐、厚揚げ、小豆を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ⑤味噌と醤油で味を調べて、3分ほど加熱したら完成。

ポイント・料理の豆知識

・いとこ煮は富山県を代表する郷土料理です。小豆入りの具たくさん汁物を、親類のように似た間柄の材料をたくさん入れることから「いとこ煮」と言います。(根菜、豆類、厚揚げ、味噌など)

里芋のお餅



材料・分量



(2人前)

里芋	100g	
米	1.5合	
もち米	1.5合	
水	400ml	A
塩	小さじ2	
小豆	200g	小豆あん用
砂糖	200g	
塩	小さじ1	



作り方



- ①小豆あんを作る。
 - (1)小豆を洗い、鍋に小豆と、小豆の5～6倍の水を加え、中火で10分ほど煮る。
 - (2)火を止め、小豆をザルにあげる。
 - (3)再び鍋に(2)と、小豆の5～6倍の水を加え、弱火～中火で30分ほど煮る。
 - (4)火を止め、小豆が指でつまむとつぶれるほど柔らかくなったか確認できたら、さらに中火で加熱しながら、砂糖を3回にわけて混ぜる。
 - (5)弱火にして、小豆がふつふつとした状態を保ち、時々混ぜながら30分ほど煮る。
 - (6)煮汁がほぼなくなってきたら、最後に塩を加え、小豆あんの完成。
- ②里芋の皮を剥き、2cm角に切る。米ともち米は水で洗う。
- ③炊飯器に②とAの材料を入れ、炊き上げる。
- ④③が炊けたら、すり鉢とすりこぎで粘りが出るまでつぶす。
- ⑤④を卵大の大きさに丸め、①の小豆あんをつけて完成。

ポイント・料理の豆知識

- ・上市町の特産物である、「里芋」を使用した創作料理です。
- ・お好みで、小豆あん以外にきなこやごまをつけても美味しく食べることができます。

生姜の佃煮



材料・分量



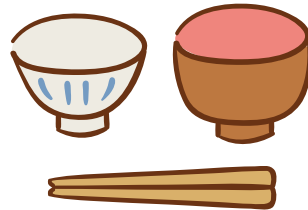
生姜	100g	
かつお節(お好みで)	適量	
醤油	大さじ2	A
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ1	



作り方



- ①生姜は皮を薄く剥き、2mm幅の薄切りにする。
- ②鍋に①の生姜とAの材料を入れ、中火で加熱する。
- ③煮汁がふつふつとしてきたら、弱火で5分ほど加熱する。
- ④お好みでかつお節を加え、弱火で2～3分煮詰める。
- ⑤なべ底に汁気が少し残る状態になったら完成。



ポイント・料理の豆知識

- ・上市町の特産物である、「生姜」を使用したごはんに合う一品です。
- ・生姜は皮の近くが香りが高いので、薄くむくようにしましょう。

酢ずいき



材料・分量



(2人前)

赤ずいき	200g	A
酢	大さじ1	
酢	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1/2	



作り方



- 1 ボウルにAの材料を入れ、混ぜあわせ、甘酢を作る。
- 2 赤ずいきは皮を剥き、4~5cm長さに切る。太いものは適当に裂く。
- 3 鍋に②を入れ、しんなりするまで中火で乾煎りする。
- 4 しんなりしたら火を止め、酢をふりかける。(酢をかけると、真っ赤に色が変わる)
- 5 粗熱が取れたら、①で和えて完成。



ポイント・料理の豆知識

・ 赤ずいきを甘酢に浸すと、酢の作用で赤味が増します。

赤しそジュース



材料・分量



(原液 30 杯分)

赤しそ	100g
水	1 L
砂糖	500g
酢	100ml



作り方



- 1 赤しそは、たっぷりの水でよく洗った後、水気を切る。
- 2 大きめの鍋に湯を沸騰させ、赤しそを入れる。鍋から湯が吹きこぼれない程度の強火で10分ほど煮る。
- 3 火をとめて、ボウルに重ねたザルに赤しそをあげ、おたまなどで上から軽く押し、汁を絞り出す。(汁の色は青色～緑色)
- 4 ボウルにおちた汁は鍋に戻す。
- 5 ④に砂糖を加え、沸騰させる。
- 6 火を止め、酢を加え混ぜ合わせた後、粗熱がとれるまで冷ます。(汁の色は赤紫色)
- 7 粗熱がとれたら密閉できる瓶に入れ、冷蔵庫で保存する。
- 8 コップに⑦と、3～4倍の水を加え、薄めて完成。

ポイント・料理の豆知識

- ・ 酢の酸味と赤しその風味がさっぱりとして、夏におすすめの飲み物です。
- ・ 原液を炭酸で割っても美味しくいただけます。



よもぎ餅

材料・分量



(2人前)

よもぎ	30g	
重曹	小さじ1	
薄力粉	150g	A
砂糖	70g	
塩	ひとつまみ	
ベーキングパウダー	小さじ1	



作り方



- 1 よもぎのペーストを作る。
(1)鍋に湯を沸騰させ、重曹とよもぎを入れ、強火で1～2分茹でる。
(2)火を止めて、(1)をザルにあげ、水が濁らなくなるまで水にさらす。
(3)水気を絞り、包丁で粗みじん切りにする。
(4)すり鉢に(3)を入れ、水を少しずつ加えながら、滑らかなペースト状になるまですり鉢とすりこ木等をつぶす。
- 2 ボウルに①とAの材料を入れ、混ぜ合わせる。
- 3 カップなどの型に②を6分目程度を目安に流し入れる。
- 4 蒸し器に湯を沸かす。
- 5 ③を蒸し器に入れ、強火で15分ほど蒸したら完成。

ポイント・料理の豆知識

・よもぎの繊維が残らないようによくすりつぶしましょう。よもぎの葉が柔らかいものを使うと、繊維が残りにくいです。

うどがしん



材料・分量



(2人前)

- うど 1本(300g)
- 醤油 大さじ3
- みりん 大さじ2
- 白ごま(お好みで)少々
- ごま油 大さじ1
- 酢水 (水200mlに対して
酢小さじ1)

A



作り方



- ① 酢水をボウルに作る。
- ② うどは皮を剥き、細切りにして、①に5～10分浸し、アク抜きをする。
- ③ ②をザルにあけ、キッチンペーパーで水気をとる。
- ④ 熱したフライパンにごま油をひき、うどを加え中火で2分ほど炒める。
- ⑤ Aの材料を加え、さらに3分ほど炒め、うどがしんなりしたら器に盛り付け、お好みで白ごまをかけたら完成。



ポイント・料理の豆知識

・うどは切り口が空気に触れるとすぐに変色するので、切った後はすぐに酢水にさらしましょう。



材料・分量



(2人前)

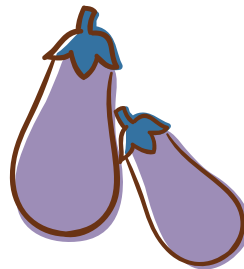
なす
1kg(小なす10本程)
塩 60g
ミョウバン 小さじ4
砂糖 小さじ1/2



作り方



- ① なすはヘタを切っておく。
- ② 鍋に水1Lと塩3分の2(40g)、ミョウバンを入れ、中火で加熱して溶かす。
- ③ 塩とミョウバンが溶けたら、火を止め、冷ます。
- ④ ③の鍋に、①と砂糖、残りの塩(20g)を加え、手でもみ込む。
- ⑤ 漬物容器に④を入れ、重石をのせ、一晩漬けたら完成。



ポイント・料理の豆知識

- ・ミョウバンを加えることで、なすを色鮮やかに仕上げることができます。
- ・漬物容器がない場合は、ジップロックやビニール袋でも代用することができます。

すすたけの煮物



材料・分量



(2人前)

すすたけ	10本	
砂糖	大さじ2	A
みりん	大さじ2	
醤油	大さじ3	
塩	大さじ1	
だし汁	50ml	



作り方



- ① すすたけの先端を斜めに切り、さらに縦に2~3cm浅めに切り込みを入れる。
- ② 鍋に湯を沸騰させ、すすたけと塩を入れ、15分ほど中火で茹でる。
- ③ 火を止め、すすたけをザルにあげ、冷水にさらしながら皮を剥く。固い根元の部分は切り落とす。
- ④ 鍋にだし汁とすすたけ、Aの材料を入れ、落し蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- ⑤ 火を止めて冷まし、味が染み込めば完成。



ポイント・料理の豆知識

・すすたけは、たけのこよりも細くて小さく、えぐみが少ないのが特徴です。また、シャキシャキした食感を楽しむことができます。



かぶの葉おにぎり

材料・分量



(2人前)

ごはん	1合	
水	200ml	
里芋	50g	
葉付きかぶ	20g	
干しずいき	3g	
塩	少々	
昆布	1枚(5cm角)	
醤油	大さじ1/2	A
酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
水	50ml	

作り方



- ①米は洗い、1時間ほど水に浸す。
- ②里芋とかぶは皮を剥き、いちょう切りにする。かぶの葉は2cm長さに切る。
- ③②のかぶとかぶの葉をボウルに入れ、塩をふり、混ぜ合わせ、軽く漬けた後水気を絞る。
- ④干しずいきは、ぬるま湯でもどし、2cm長さに切る。鍋に干しずいきとAの材料を入れ、汁気がなくなるまで中火で煮詰める。
- ⑤炊飯器に、①と②の里芋、分量の水、昆布を入れ、炊き上げる。
- ⑥炊きあがったら、③と④を入れ、ざっくりと混ぜる。粗熱がとれたらおにぎりにして完成。

ポイント・料理の豆知識

- ・桜えびやしらす干しを入れても風味があり、美味しいです。
- ・米、里芋の産地である上市町加積地区では、昔はその収穫時には早朝から、女性も男性とともに野良仕事に出かけました。そのため、手早く作れる食事として、あり合わせの野菜を混ぜ込んだおにぎりを作りました。いつ頃からか、「かづみ野おにぎり」と呼ばれるようになり、季節感のある素朴な味は大切に受け継がれてきました。



沢煮椀
(さかにん)

材料・分量



(2人前)

ごぼう	10g	
人参	10g	
干しいたけ	2枚	
豆もやし	40g	
絹さやえんどう	4枚	
豚肉(細切れ)	2切れ	
薄揚げ	1/2枚	
卵	1/4個	
だし汁	300ml	
醤油	大さじ1	} A
酒	大さじ1/2	
塩	少々	

作り方



- ①ごぼう、人参は皮を剥き、3~4cm長さの細切りにする。
- ②干しいたけは水で戻し、石づきをとり、細切りにする。
- ③豆もやしは根をとり、3~4cm長さに切り、熱湯をさっとかけておく。
- ④絹さやえんどうは塩茹でし、細切りにする。
- ⑤豚肉は湯を沸かした鍋で、さっと茹で上げた後、細切りにする。
- ⑥薄揚げは熱湯をかけ油抜きした後、細切りにする。
- ⑦卵は錦糸卵にする。
- ⑧鍋にだし汁を入れ、煮立たせた後、①と②を加え、火が通ったらAの材料を加え、味を調える。
- ⑨お椀に⑧と、もやし、絹さや、豚肉、薄揚げ、錦糸卵を盛り付け完成。

ポイント・料理の豆知識

・上市町の山間部、白萩地区は「萩の里」と呼ばれ、昔から四季折々の山野草や野菜作りが盛んです。沢煮椀は、「沢山」のいろいろな野菜を煮たことからこの名前がつけました。時代の流れから、豚肉や卵を入れるようになり、栄養バランスのよい郷土料理になりました。

あ と が き

上市町食生活改善推進協議会が設立して50周年を迎え、ここに記念誌を発刊する運びとなりました。

「設立50周年記念誌」は地域に根ざした食を大切に、家庭や地域の食文化を次世代の子どもたちや未来の上市町に残していただきたいと願いながら、上市町に伝わる郷土料理や特産物を使用した創作料理を盛り込み、作成いたしました。

本紙発刊にあたり、不慣れな作業のため行き届かない点多々ございましたが、お忙しい中寄稿してくださった皆様、多大なご支援、ご協力をいただきました関係各位に厚くお礼申し上げます。これからも、私達食生活改善推進員は、食育アドバイザーとして、健康で明るい地域づくりの輪を広めていきたいと思っております。



上市町食生活改善推進協議会設立50周年記念誌

令和6年3月発行

作成・発行

上市町食生活改善推進協議会

〒930-0361 富山県中新川郡上市町湯上野1176番地
上市町保健センター内
電話 076-473-9355

