



ぴんころ・食の彩時記 春編

ぴんころ御膳

暖かな日差しに樹々の芽吹きもはじまり、草花は待ちかねたように地面に顔を出します。
「春はあけぼの やうやうしろくなりゆく 山ぎわすこしあかりて むらさきだちたる雲の
ほそくたなびきたる」・・・と清少納言が枕草子に詠んだ春の美しい情景も目に浮かびます。

水が温む（ぬるむ）と鯉や鮒、ドジョウも元気良く泳ぎ、ゲンゴロウも活動開始です。
佐久の人にとって鯉は単なる鯉でなく「佐久鯉」という「ブランド」で誇りを持っています。
郷土の産物や美味しい物を大切に、伝えていきたいと思ひます。
ぴんころ御膳の第4部、春から初夏（3月・4月・5月）の編をお届けします。
野菜をたくさん食べ、腹八分目にして～身体を動かすこと、これぞ先人が伝える「健康・長寿」
の食の秘訣ではないでしょうか。

・ぴんころ御膳 お役に立てて頂ければと思っています。

佐 久 市
(社)長野県栄養士会佐久支部

弥生

陽炎(カゲロウ)がゆったりと春の陽射しの中で揺れています。地面にこぼれた草花の芽はお日様に向かって一斉に背伸びしているのでしょうか。

頬を撫でる風も柔らかく、優しく心地良いものです。

3月の御膳は春の訪れを「食べ物」から感じて頂きたいと願って、ナスナ、菜の花、セリ、落の臺を使ったメニューです。

桜の花の蕾も心なしか日に日に膨らみを見せて、開花を待ち望んでいるのでしょうか。

【春はあけぼの～桜の花膳】

【材料は4人分】

【さくらご飯】 1人分 400 ㊤

(材料)

米	カップ 2	生竹輪	2～3 本
だし汁	カップ 2と1/4	ナスナまたは	
酒	大さじ 3	菜の花	100 g
桜の花の塩漬け	5 g	大根	80 g
桜の葉の塩漬け	2 枚		

(作り方)

- ① 大根は5mm角に切る。
- ② 米はだし汁、酒、桜の花を入れ上に大根、桜の葉、花をのせて炊く。
- ③ 竹輪は小口切りでスイッチが切れたら上に入れる。
- ④ ナスナは茹でて細かく切り、炊き上がったご飯に入れてかき混ぜる。

【凍み豆腐の甘酢あん】 1人分 175 ㊤

(材料)

凍み豆腐(高野豆腐)	4 枚	だし汁	カップ 1
片栗粉	適宜	しょうゆ	大さじ 1
にんじん	60 g	酢	大さじ 2
玉ねぎ	150 g	酒	大さじ 3
冬菜	80 g	砂糖	大さじ 2
干し椎茸	4 枚	片栗粉	適宜
		水	適宜

(作り方)

- ① 凍り豆腐を戻して2～3cm角に切る。回りに片栗粉をつけて熱湯で茹でザルに上げる。
- ② 玉ねぎは薄くし型、にんじんは短冊切り。
- ③ 干し椎茸はぬるま湯で戻して細切り。
- ④ 冬菜はサット茹で冷水に晒し3cm長さに切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱して冬菜以外の野菜を炒め、だし汁を入れて煮る。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら調味料を入れ、豆腐、冬菜を入れて、水溶きの片栗粉でトロミをつける。



おこびれタイム

【桜餅】

【落の臺の田楽味噌】 1人分 81 ㊤

(材料)

大根	400 g	☆田楽味噌	
だし汁	3～4 カップ	ふきのとう	50 g
しょう油	少々	味噌	40 g
酒	少々	出し汁	100 g
みりん	少々	酢	大さじ 3
		砂糖	大さじ 2
		油	小さじ 2

(作り方)

- ① 大根は4～5cmの厚さに輪切りにして、皮を剥き、面取りをして水から茹でる。(20～30分)
- ② だし汁に調味料を入れて薄い味をつけ大根を入れて煮る。
- ③ ふきのとうは洗って細かく刻み、サラダ油で炒め、だし汁味噌、酒、砂糖を入れ煮詰める。
- ④ 器に大根を盛り上に田楽味噌をかける。



【セリ・菜・汁】

1人分 1 ㊤

(材料)

セリ	適量	薄口しょうゆ	小さじ 1
水	600 cc	塩	小さじ 1/3

(作り方)

- ① セリを茹でる。
- ② 出し汁に、薄口しょうゆ、塩を入れ、味を調える。
- ③ 器に、セリを入れ、汁をそそぐ。



食の彩時記

3月のテーマ《農作業にまつわる知恵袋》

- ・蕎麦に三日の土用の土をかける・・・種をまく時期の教えかな！
- ・ネギは人の影も嫌う・・・日の当たらない木の下に植えたねぎはいつしか消えてなくなりました
- ・平尾山の雲は雨を降らさないが浅間山に帯の雲がかかると雨が降る
～種まきの準備を始めましょう～
- ・浅間のホトケ岩(通称)(ところによってはアミダ岩とも言われています)にお日様があたればお昼になる・・・時計がなくてもわかるのです、腹の虫も騒ぐのでは～
- ・9菜 4菜[9日 4日]は蒔くな
- ・親の意見となすの花は千にひとつの無駄もない
- ・瓜生坂からくる夕立は「婆あさ」のおみやげより早い
- ・5月8日 浅間山に猫のひたい程の雪があったら この年の水は冷たいから苗代を増やせ

・荒船 夕立 あらっばい

・あさまカミナリ 音ばかり

・平尾 冠 浅間 帯

卯月

佐久地方の4月。梅の花の香りが風に誘われて柔らかく漂い、桜も桃も一度に花を咲かせ、美しさの競演に酔うような心地よさを感じます。

4月は「始まる」ことの多い月。親元を離れて社会人として巣立つ人、学生として出発する人。それぞれに希望に満ちた、それぞれの「始まり」があります。「始めて」という中で多くの人との触れ合いがあり、結びつきがあります。小さな子どもたちにもドキドキするような毎日の始まりがあるのでしょうか。

出発の時、お祝いのお膳で「おもてなし」をしたいものです。

佐久地方の年中行事としては「味噌仕入れ」があります。昔は近所の人も手伝って味噌を仕込みました。

四月の気候が味噌の大切な麹菌の繁殖に適していると聞きました。

昔は大豆を炊く香りが家々から漂ってきたものです。味噌は「手前味噌」自慢の味噌です。

【おこわ・赤飯】1人分 359 ㊦

【材料は4人分】

(材料)

もち米	カップ2	砂糖	小さじ1
さつまいも	80g	塩	小さじ1弱
甘納豆	60g	食紅	少々
水	カップ1.5		

(作り方)

- ① 米は洗って1～2時間水に浸けておき、ザルにあげる。
- ② さつまいもは1cm角に切り、さっと水につけてザルにあげる。
- ③ 炊飯器に米と水を入れる。
- ④ 食紅を少々水で溶き、少しずつ炊飯器に加え好みの色にし、30分程おく。
- ⑤ ④にさつまいもを加えて炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、甘納豆をのせて蒸らす。(この時ご飯は、混ぜない)
- ⑦ 10分程蒸したら、ご飯と甘納豆を混ぜる。
- ⑧ 好みでごま塩をふり完成。



おこびれタイム

【おなっとう(あまみそ)】

【恋のささやき(鯉の酒焼き)】1人分 191 ㊦

【切り干し大根の白和え】

1人分 143 ㊦

(材料)

鯉(塩焼き用)	80gを4切れ
酒	大さじ3
塩・こしょう	少々
☆つけあわせ・・・キューピットはポトフ風	
人参	80g
ゆきわり(さやえんどう)	40g
じゃがいも(粉ふき芋)	120g
しょうゆ	
小株	2個
サラダ菜	8枚

(作り方)

- ① 鯉は酒・塩・こしょうで下味をつけてから焼く。
- ② じゃがいもは粉ふき芋にする。
- ③ 人参は一口大に切る。
- ④ ゆきわりはさっと茹でておく。
- ⑤ かぶは1/4に切る。
- ⑥ 人参・かぶは柔らかく煮た後、ゆきわりと一緒にしょうゆでさっと煮て、味をつける。
- ⑦ サラダ菜・⑥を付け合せにし、鯉を盛り付ける。

(材料)

豆腐	100g
すりくるみ	大さじ2
味噌	24g
砂糖	小さじ2
切り干し大根	20g
水煮大豆	40g
菜	120g
キューイフルーツ	1
生竹輪	小1本

(作り方)

- ① 切干大根は水に浸してから茹でて2～3cmに切る。
- ② 青菜は茹でて2～3cmに切り水気をしぼる。
- ③ キューイは皮を剥き1cm角に切る。
- ④ ちくわは小口切りにする。
- ⑤ 豆腐は水切りにしてつぶし、くるみ、砂糖、味噌を混ぜる。
- ⑥ ①～⑤と大豆を和える。



【梅の澄まし汁】

1人分 10 ㊦

(材料)

梅漬け	1個	生姜	適宜
昆布茶	小さじ8	熱湯	600～800cc
セリ	4本		

(作り方)

- ① セリは小口切りにする。
- ② 生姜は針生姜にする。
- ③ お椀に、梅、昆布茶、セリを入れ熱湯をそそぐ。
- ④ 針生姜を添える。



食の彩時記

4月のテーマ(出会いと旅立ちの季節)《一人暮らしの生活の知恵》

★オーブントースターを使って簡単に出来るレシピを紹介します。

- ・焼き魚(アルミホイルに少量の油を塗り魚をのせて焼きます。・・・鮭・めざし・シシャモなど・ほとんどOK。)
- ・鶏肉のマスタード焼き(マヨネーズにマスタードを混ぜ上に乗せ焼きます。)
- ・お総菜の温め直しには最高です。(焼きコロッケ・鶏のからあげ・てんぷらなど美味しくできます)
- ・お餅は最高・・・焼きあんぱいは外から見張ります。

★コンビニ弁当などには野菜サラダを1品プラス。

★電子レンジの活用

- ・カリカリベーコン・・・ベーコンを1cm幅に切ってペーパーの上に並べ電子レンジで1分「チン」、再び1分「チン」ベーコンのカリカリ具合を見てね。 ※1分以上やると火が出ますので注意

健康第一 まずはしっかり食べましょう

泉月

カラマツの淡い萌葱色（もえぎいろ）の芽が爽やかな風の中で囁き、^{さきや}白樺の葉は初夏の陽射しにキラリッ輝きながら揺れています。

りんごの花は清楚な佇まい（たたずまい）を見せて咲き、プルーンも咲きました。

澄み渡った空に泳ぐ鯉も悠々と初夏の季節を楽しんでいるようです。

野山には山菜がいっぱい！タラの芽・コゴミ・ワラビ・コシアブラ・美味しさで顔がほころび食欲が湧いてきます。

さあ 楽しい5月を食べ物から満喫しようではありませんか

【材料は4人分】

【コイの手こね寿司】1人分 439 ㎍

（材料）

米	カップ2	落	100g
合せ酢	大さじ3	調味料	大さじ3
砂糖	大さじ1	しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2	砂糖	小さじ1
鯉のあら	250g	青菜	150g
酢	大さじ1	青じそ	
塩	ひとつまみ		
（好みで砂糖またはみりん）			

（作り方）

- ① 寿司飯を作る。
- ② ふきは筋をとり、下茹でし分量の調味料で煮る。
- ③ 鯉のあらは塩を少々を振ってから、酢でしめておく。
*好みで砂糖、みりんを加えてもよい。
- ④ 青菜は茹でておく。
- ⑤ ふきと青菜を寿司飯と混ぜ、酢じめをしたあらをのせる。

【山菜のごまあえ】1人分 47 ㎍

（材料）

こごみ	200g	砂糖	4g
たらの芽	120g	しょうゆ	16g
ごま	12g		

（作り方）

- ① こごみの下処理
・こごみは下の部分が固いようだったら、1cm程切り落とし半分の長さに切る。
・塩を加えたたっぷりのお湯でこごみを茹で、たっぷりの水に10分程さらしあく抜きをする。
- ② たらの芽の下処理
・根を少し切って、はかまを取り、太いものは十文字の切り込みを根に入れて、塩を加えた熱湯で茹でる。
・冷水にとって、水気をきる。
- ③ 和えごろもの材料を合わせて、こごみとたらの芽を和える。



【ニラのかき玉汁】1人分 57 ㎍

（材料）

ニラ	80g
わらび	80g
卵	120g
だし汁	
しょうゆ	16g

（作り方）

- ① ニラ、わらびは食べやすい大きさに切る。
- ② 出し汁に、しょうゆを入れ味を調える。
- ③ ②に、ニラ・わらびを入れ、さっと煮る。
- ④ ③に溶いた卵を流し入れる。

※わらびの下処理方法

- ・鍋に湯を沸かし、沸騰したらわらびを入れ、すぐに、木灰又は重曹をふりかけ10秒程茹でて火を止める。
- ・わらびが浮き上がらないようにして、一昼夜おき、その後きれいな水に入れ替え浸しておく。

おこびれタイム

【柏餅】



食の彩時記

5月のテーマ《酒の楽しむ飲み方》

「酒は百薬の長」という言葉がありますが、ほどよい量の酒が身体によいことはいうまでもありません。

江戸時代の川柳 長生きの補薬 寝酒に五勺ずつ

毎晩五勺ずつの寝酒は、何よりも効果のある「長生きの妙薬」であるという意味で、その適量はというと、五勺は一合の半分ですから、盃2～3杯程度の少量の酒ということになります。

そんなすこしで・・・ですって！ だって、あくまでく・す・りですもの。

さ・・・酒適量 楽しむ夕べに元気あり

ぴんころいろはカルタより