



ぴんころ・食の彩時記 夏編

ぴんころ御膳

ぴんころ御膳は佐久の健康長寿を支えた生活習慣、食習慣を基盤にして、健康寿命を延ばし元気ではつらつとした生活を送るための「ぴんころ運動推進事業」のひとつとして誕生しました。

長寿の方の知恵と工夫、佐久の食文化を基にして佐久地方の食材を使い、「楽しく」「美味しく」頂けるレシピです。

「健康長寿は食にあり」佐久に掲げるモットーです。

佐 久 市
(社)長野県栄養士会佐久支部

水無月

紫陽花が雨に濡れて、葉っぱの水玉がキラリと光っています。
水を湛(たた)えた田んぼには、糸のように細く小さな鮎の子が放たれ、稲の間を初秋のころまで元気に泳ぎます。

[材料は4人分]

【菜めし】1人分 エネルギー 324 ㎉

(材料)

米	カップ2	生姜	20g
青菜(子株の葉)	100g	サラダ油	小さじ1
ちりめんじゃこ	30g	しょうゆ	小さじ2
にんじん	40g	酒	大さじ2

(作り方)

- ① ご飯は普通に炊く。
- ② 青菜はさっと茹でみじん切りにし水気を絞る。
- ③ 人参、生姜はみじん切り。
- ④ 鍋にサラダ油を熱して生姜を炒め、人参を入れちりめんじゃこも入れ味をつける。
- ⑤ 熱いうちにご飯と混ぜる。
- ⑥ 青菜の水気を絞り⑤に入れ混ぜる。

【青ばつと豆腐のくるみ味噌】

1人分 エネルギー 116 ㎉

(材料)

青ばつ豆腐	400g	さとう	大さじ1
味噌	大さじ1	だし汁	大さじ2~3
酒	大さじ3	すりくるみ	大さじ2

(作り方)

- ① 豆腐は軽く水切りをする。
- ② 田楽の調味料を合わせて火にかけ練る。
- ③ 火を止めてからクルミを入れ混ぜる。
- ④ 豆腐を器に盛りクルミ味噌をかける。

*木の芽など添えるとよいでしょう

【鯉のカルパッチョ】1人分 176 ㎉

(材料)

鯉のあらい	200g	(ドレッシング)	
塩	ひとつまみ	酢	大さじ2
酢	大さじ1	オリーブ油	大さじ1
きゅうり	1本	玉葱・みじん	大さじ2
レタス	2~3枚	青じそ・みじん	8枚
子かぶ	2個	新生姜・針生姜	1かけ
貝割れ菜	1/2パック	塩	小さじ1/2
ミニトマト	4個	こしょう	少々
パプリカ・赤	1/6個		

(作り方)

- ① 鯉は塩をして酢でしめておく。
- ② きゅうりは薄い短冊切り、レタスは1cmの細切り。
- ③ こかぶは薄い半月切り。
- ④ パプリカは千切り。
- ⑤ ドレッシングの玉ねぎはみじん切りにし塩でさっともんで水にさらして水気を絞る。
- ⑥ 青じそはみじん切りに絞る。
- ⑦ ドレッシングの調味料と⑤を合わせる。
- ⑧ 野菜、鯉を盛りドレッシングをかけトマト、カイワレ菜、針生姜をあしらう。



おこびれタイム (ひとやすみ…ひとやすみ…)

【梅羊羹と緑茶】

(材料)

梅漬け(柔らかいもの)	大さじ3~5
粉寒天	1袋 4g
水	3カップ
さとう	80g



食の彩時記

6月のテーマ《梅》

梅漬けのシーズンです。我が家の味を楽しみましょう。

昔から「梅はその日の難逃れ」と言われ大切にされています。

梅の成分には 果肉の酸味はクエン酸、リンゴ酸が多く、この酸が殺菌と胃酸のかわりになります。

食欲増進、食中毒の予防、整腸作用など獅子奮迅の働きです。

文 目

畑の野菜も全盛期、水も滴る新鮮野菜が佐久の名物。長い歳月健康長寿を支えてきました。

ズッキーニ・パプリカ・ゴーヤはニューフェイスの野菜です。

【材料は4人分】

【彩葉まつりのとりあん】～畑の野菜の仲間が集合です～ 1人分 エネルギー 161kcal

(材料)

ズッキーニ	1本	(とりあん)			
かぼちゃ	200g	鶏ひき肉	160g	酒	大さじ3
なす	2個	生姜	1かけ	さとう	大さじ1
大根	100g	えのき	1/2袋	だし汁	大さじ3
ブロッコリー	大4房	サラダ油	小さじ1	片栗粉	小さじ2
		味噌	大さじ1	水	大さじ2

(作り方)

- ① 野菜は楽しく大きめに切る。
- ② スズッキーニ、かぼちゃ、なす、大根は茹でる。
- ③ ブロッコリーは茹でて冷水にさらす。
- ④ 長ネギ、生姜はみじん切り、えのきは1cmの長さに切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油を入れ生姜、ネギを炒め挽肉も入れて炒め、えのきも入れる。
- ⑥ 調味料を入れて味を絡める。
- ⑦ 水とき片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 器に野菜を彩りよく盛り合わせ、上にとりあんをかける。

【薬膳おこわ御膳】 五体幸せ薬膳料理
1人分 エネルギー 405kcal

(材料)

もち米	カップ2	にんじん	60g
だし汁	カップ1	油揚げ	2枚
しょうゆ	大さじ2	大根	100g
酒	大さじ3	みょうが	2個
塩	小さじ1/2	青じそ	6枚
ごぼう	60g	生姜	小1かけ
とうもろこし	1本		

(作り方)

- ① 米は洗って水に2時間浸してから、ザルにあげ水気を切る。
- ② ごぼうはささがき、とうもろこしは削る。
- ③ 大根、人参は1cm角に角切りにする。
- ④ 油揚げは油抜きし細切りにする。
- ⑤ 中華鍋に出し汁、調味料を入れ、煮たったら米を入れ強火でかき混ぜ、水に水分を全部吸わせる。
- ⑥ 野菜と米を合わせて蒸し器に入れ、強火で20～25分蒸す。
- ⑦ 全体をかき混ぜる。
- ⑧ みょうがは縦の千切り、青じそは千切り、生姜は針生姜にして全部混ぜ合わせておく。
- ⑨ おこわを盛り付け、上に⑧を天盛りにする。



おこびれタイム (ひとやすみ…ひとやすみ…)

【七夕まんじゅう】

(材料)

小麦粉	酢
重曹	水
さとう	あんこ



【きゅうりの粕もみ】 1人分 エネルギー 39kcal

(材料)

きゅうり	2本
酒粕	50g
塩	少々

(作り方)

- ① キュウリは小口切りで塩を少々ふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ② 酒粕に、塩、砂糖を加えて混ぜきゅうりを和える。



食の彩時記

7月のテーマ《薬膳の効果》

大根 健胃、鎮咳、頭痛、食欲増進、声がれ

トウモロコシと毛 利尿、血圧降下

ミョウガ 疲労回復、精神安定、安眠

青じそ 利尿、鎮痛剤、カロテン、ビタミンC、ジアスターゼ、食物繊維が多い

ショウガ 風邪、冷え性、健胃、解毒、辛味成分はジンゲロンと油状のショウガオール

葉 目

盆と正月が一緒に来たようだ、とは沢山のご馳走に対する喜びの気持ちを表すときに使いました。故郷を遠く離れた人も、お盆には里帰りをし、親兄弟、友人、知人との逢瀬を楽しみ、話に花を咲かせながら佐久のごちそうをいただきました。

【材料は4人分】

【鯉の二重奏】1人分 580 ㎍

(材料)

米 カップ2 生姜汁 小さじ1
鯉のあらい厚め 16切れ 小麦粉 適宜
しょうゆ・酒 各大さじ1 サラダ油 大さじ3

(たれA 甘酢ダレ)

しょうゆ 大さじ2 さとう 小さじ1
酒・酢 大さじ2 だし汁 大さじ4

(たれB ピリ辛タレ)

しょうゆ・酒 各大さじ2 きゅうり 1本
七味唐辛子 少々 生姜(針生姜) 1かけ
水 大さじ4

(作り方)

- ① ご飯は普通に炊く。
- ② アライに下味をつける。(5分)
- ③ 小麦粉をつけて少し多めの油でカラリと焼く。
- ④ キュウリは小口切りにして軽く塩をふりしんなりしたら水気を絞る。
- ⑤ Aのタレの調味料を鍋に入れて火にかけ少し煮詰めアライに味をつける。
- ⑥ Bのタレも同じように作りアライにからませる。
- ⑦ お重にご飯を盛りアライを両側にきゅうりを境目におく。
- ⑧ 針生姜を天盛りにする。

【野菜スープ】1人分 26 ㎍

(材料)

水 カップ3
コンソメの素 1個
玉葱 1/2
トマト 1個
セロリー 1/2本
塩・こしょう 少々

(作り方)

- ① トマトは湯むきして1cm角に切る。
- ② 玉ねぎは1cmに切る。
- ③ セロリは小口切り。
- ④ 鍋に水とコンソメ、野菜を入れて火にかけて煮る。
- ⑤ 途中でアクを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮て、塩、こしょうで味をつける。



【ナスのひたし】1人分 35 ㎍

(材料)

ナス 4個 生姜 小1かけ
しょうゆ・酢 各大さじ1 赤唐辛子 1本
ごま油 小さじ1 長葱(白髪ねぎ) 10cm
長葱(白い部分) 10cm

(作り方)

- ① 茄子は縦半分に切り茹でて冷水にさらし、細かく切る。
- ② たれの長葱、生姜はみじん切り、唐辛子は種を抜き1mmの輪切りにする。
- ③ 調味料を合わせて、②を入れる。
- ④ 茄子を③に入れて浸し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ④を器に盛り、白髪ねぎを天盛りにする。

おこびれタイム (ひとやすみ…ひとやすみ…) 【白玉ぜんざい】



食の彩時記

8月のテーマ《食に関することわざ》

- 朝茶はその日に難逃れ 緑茶には、カテキン・カリウム・ビタミンCがたっぷり
- 魚に水、人に空気、漬物に塩 必要不可欠なもの
- 鯉が躍れば、ドジョウも躍る 身の程もわきまえず人の真似をする
- ナスの花と親の意見は 千に一つの無駄もない ありがたいことです
- 親の意見と冷や酒は後で効く のちのち後悔しないように
- トドのつまり 最後には意(オボコ・スバシリ・イナ・ボラ・トド・と変化)