

ヘルスマイトが伝える

健康長寿を支える
長野色の食

長野県食生活改善推進協議会 編



ほおずき書籍

発刊にあたって 長野県食生活改善推進協議会 会長 原 梢	6
長野県食生活指針	7
何をどのくらい食べたらよいのでしょうか	8
調理の基本あれこれ	8
食品の選び方	10

春

SPRING

2・3・4月

干飯 <small>ほしう</small> あられ	11
ね じ	12
やしろうま	13
十九夜講 <small>じゅうく やこ</small> の時の煮物	14
からすみ	15
けんか餅	16
ニラせんべい	17
のびるの酢 <small>じょうゆ</small> 漬け	18

夏

SUMMER

5・6・7月

わさびのホロホロ漬け	19
わさびコンニャク	20
わさび漬け	21
焼 米 <small>や ちね</small>	22
ふきと干しホタルイカの煮物	23
むじな豆腐の煮物	24
お節句の汁	25
柏もち①	26
ほお葉巻	27
わらびとにしんの煮物	28
まめ豆腐とふきの煮物	29
煮みそ	30
根曲り竹のサバ缶汁	31
ふかしなす	32

やたら	33
しょうゆ寒天 <small>(こはく羹)</small>	34
寒天料理 <small>(天寄せ)</small>	35
ささげ豆とかぶ干しの煮物	36

秋

AUTUMN

8・9・10月

ニジマスのすずめ焼き	37
笹ずし <small>(謙信ずし)</small>	38
こしょう漬け	39
七夕まんじゅう	40
こりんと	41
え ご①	42
塩イカときゅうりの粕もみ	43
塩いかと干しすいきの酢 <small>の</small> 物	44
干し揚げの煮物	45
盆の煮物	46
蜂の子ごはん	47
蜂の子の佃煮	48
あけびの包み焼き	49
おからこ	50
ぢんだ <small>(のたもち)</small>	51
さんまの炊き込みごはん	52
そ ば①	53
そばがきのごま味噌がけ	54
梁越 <small>はむ こし</small> まんじゅう	55
ぜんまいとこんにゃくの白和え	56
きのこ汁	57
杉人汁 <small>さき びた</small>	58
栗ごはん <small>(焼栗おこわ)</small>	59
栗の渋皮煮	60
栗ようかん	61

おぶっこ	62
おおびら	63
お煮合い	64
こも豆腐の煮付け	65
おばり豆	66
ひんのべ	67
鮎 <small>あな</small> の甘露煮	68
鯉 <small>こい</small> のうま煮	69
じゃがいも餅	70
お芋つぶし	71
じゃが芋うどん	72

冬

W I N T E R

11・12・1月

いもがらの炒め煮	73
いもなます	74
かんぴょう汁	75
大豆の五目煮	76
ぐつ煮	77
凍み大根の煮物①	78
大根かき	79
厚煮大根	80
ザザ虫の佃煮	81
わかさぎの甘露煮	82
わかさぎの南蛮漬	83
凍み豆腐のかき揚げ	84
しょうゆの実(おしょいの実)	85
五平餅①	86
五平餅②	86
けんちゃん汁	87
けんちん汁①	88
かぼちゃすいとん	89

おにかけ(おとうじ)①	90
かぼちゃだんご	91
お糰 <small>いもち</small> (一六)	92
おぬっぺ(ぬっぺ汁)	93
雑穀汁	94
しぐれ煮	95
大根の柱煮	96
つぶつぶ	97
芋汁	98
ぶりの粕汁	99
鯉 <small>こい</small> の粕汁	100
おなっとう	101
雑煮	102
そばのせんべい焼き	103
万年ずし	104
ゆり根の含め煮	105
天神祭 <small>てんじんまつり</small> の時の五目ごはん	106
かけ菜の粕汁①	107
たにし汁	108
雑 <small>ざ</small> そば	109
凍りもち①	110

通年

A L L S E A S O N

油揚げ巻き	111
こねつけ	112
釈迦頭 <small>しやがづかぶ</small>	113
煮豆入りうすやき	114

おやき

O Y A K I

①あんぼ	115
②おやき	116

③あ ぶ(煮こね)	116
④おやき	116
⑤おやき	117
⑥灰焼きおやき	117
⑦おやき	117
⑧石の戸のやきもち	117
⑨おやき	118
⑩ゆごねおやき	118
⑪そばの茹でまんじゅう	118
⑫なすのおやき	118
⑬夷講 <small>えびす ころ</small> のおやき	119
⑭米粉のおやき	119
⑮よもぎおやき	119
⑯煮豆入りおやき	119
⑰おやきアラカルト(皮のいろいろ)	120
⑱おやきアラカルト(あんのいろいろ)	120

春

SPRING

2・3・4月

いたどり(いたんどり)の油炒め	121
いたどり(いたんどり)の酢の物	121
ふきのとうの保存漬け	121
米粉のねじ	121
甘 酒①	122
甘 酒②	122
かき餅	122
あられ	122
桜おこわ	123
草もち①	123
草もち②	123
草ごね(ひったくり)	123

夏

SUMMER

5・6・7月

すいこの塩漬け	124
ごはんとニラの薄焼き	124
わさびの花茎のおひたし	124
水無神社祭 <small>すいむ</small> のばく	124
梅のしょうゆ漬け	125
柏もち②	125
すすき餅	125
身欠きにしんの味噌煮	125
鱧 <small>にしん</small> と凍みだいこんの煮物	126
むぎきり(おとうじ)	126
かぼちゃ干し・いも干し	126
なすせんべい	126
しまうりの奈良漬け	127
ふき・セロリーのお菓子	127
カレー味の煮物	127
朴葉 <small>ほお ば</small> ずし	127

秋

AUTUMN

8・9・10月

七夕まんじゅう	128
かぼちゃのおだんす	128
お盆のうどん	128
え ご②	128
じんだ餅(ずんだ餅)	129
れんげなす	129
具だくさんの冷うどん	129
塩イカの酢の物	129
蜂の子の甘露煮	130
いなごの佃煮	130
いくさのおはぎ	130
そ ば②	130

そば寿司	131
川魚の山椒煮	131
五平餅③	131
いけもり	131
鮎と大豆の甘露煮	132
マコモとしその実の煮物	132
ヨーグルト・スンキ漬	132
野菜ときのこのけんちん汁	132
山族漬	133
おは漬(野沢菜漬)	133
かぶ干しとえだんご和え	133
すんき	133
呉汁	134
くるみ和え	134
かぼちゃのくるみ和え	134
おからの煮物(卵の花煮)	134

冬

W I N T E R

11・12・1月

おぶっこ	135
かみなり	135
凍み大根の煮物②	135
草もちの凍りもち	135
子鮎の甘露煮	136
わかさぎの酢漬(マリネ)	136
小柿もち	136
さわし柿	136
ひばの粕汁	137
かけ菜の粕汁②	137
お切込み	137
けんちん汁②	137
野菜けんちゃん	138

ほうとう	138
おにかけ②	138
おにかけ③	138
冬至かぼちゃ	139
かぼちゃの小倉煮	139
かぼちゃほうとう	139
王滝なます	139
ブリ雑煮	140
すし	140
白みそ	140
とろろ汁	140
あずきがゆ	141
野沢菜かぶの切干し煮物	141
つぶ(たにし)料理	141
鯉の味噌漬	141
凍りもち②	142
凍り豆腐の含め煮	142
凍り大根の寒ざらしと鶏肉の煮物	142
ひじきと切干しだいこんの炒め煮	142

通年

A L L S E A S O N

お黒飯	143
かんぱん	143
粉豆腐の炒り煮	143
焼きもち	143

【表紙写真】表-上/栗の渋皮煮

表-下・左から/そばがきのごま味噌がけ、雉そば、
ニジマスのおすすめ焼き、かんぴょう汁
裏/ぶりの粕汁

【本扉写真】おやき

発 刊 に あ た っ て

私達ヘルスマイトは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、“お隣さんからお向かいさんへ”の活動をモットーにして、食を通して生涯にわたる健康づくり活動を地域で展開、推進しております。

古来より季節の移ろいや行事とともに、家庭の中で、また地域の中で、おふくろの味としてさまざまな料理が育まれ継承されてきました。しかし近年食材に溢れ、行き過ぎた美食や飽食が横行する中では、おふくろの味までも薄れつつあります。そこで私達は、日頃の活動の中で郷土食を見直し、先人の生きる知恵と技などを知り、その食文化をより良く次世代へ伝承していきたいと考え、今回の料理集『長野色の食』の発刊となりました。

1960年代の長野県は、脳卒中死亡率が全国一位の県でした。それを克服し、現在では健康長寿県といわれるようになりましたが、その要因に、食生活の改善があります。

掲載の料理は、ヘルスマイトが地域の伝統的な郷土食を聞きとり、掘り起こしながら、地域の食材や伝承の味を県内全域から集めました。

ヘルシーライフが求められ、“食”の安全・安心が問われる今、地域の伝統的食文化を大切にしながら、地元でとれた食材や郷土の料理を大切にして食事を楽しむ「スローライフ」が見直されています。この、ヘルスマイトが伝える『長野色の食』がきっかけとなり、高齢者の生き方に学び、受け継がれるべく食文化がより良く次世代へ継承できることを願い、また、我が家の食卓や地域で集まる場で“食”の話に花が咲き、あなたの健康づくりの一助になれば幸いです。そしてさらに、健康の輪が広がることを期待しております。

平成17年 2月

長野県食生活改善推進協議会 会長 はら 原 かじ 楯

ヘルスマイト

保健所や市町村が開催する栄養教室・健康教室を修了し、食生活改善を中心とした健康づくりの輪を広めているボランティアです。

「私達の健康は私達の手で」「お隣さんからお向かいさんへ」が活動のモットー。

県民食生活指針



～心とからだの健康づくりをめざして～

1 食べすぎない

- 食事の内容を適正にする
- 日常生活の中でもっと体を動かす

2 いろいろな食物を食べる

- 基礎食品群から、まんべんなく選んで食べる
- いろいろな調理法で食べる



3 食塩のとりすぎに気をつける

- 乳児期から、うす味の習慣を育てる
- 少しずつ、うす味になれてゆく
- 調理方法を工夫する

4 “心くばりのある食卓” を心がける

- 朝食をしっかり食べる
- もう一皿の愛情料理を増やす
- 家族そろって楽しく食べる



5 体のリズム、生活のリズム、 そして食事のリズムを大切にする

- 寝がけの飲み食いを慎む
- 夜ふかし、朝寝坊をしない日を多くする

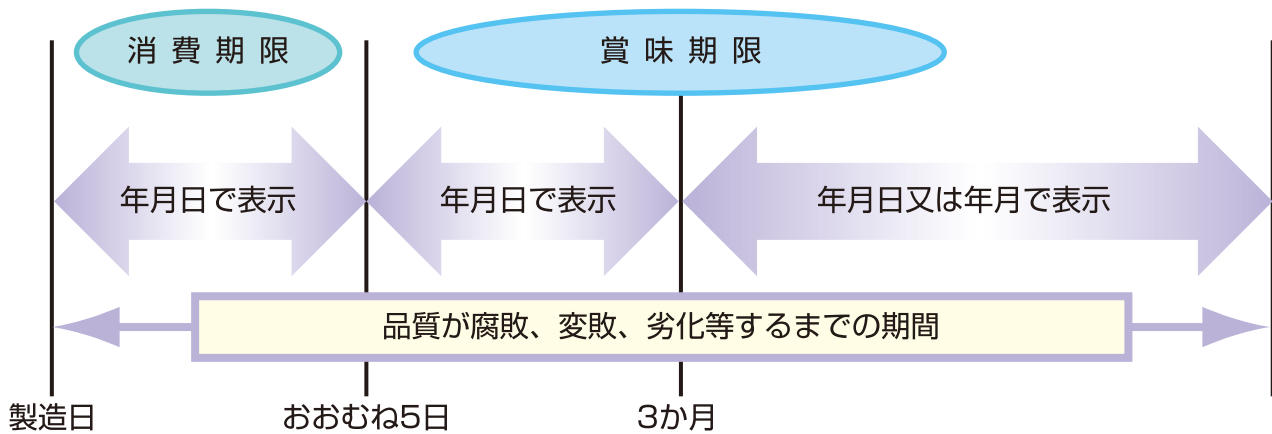
食品の選び方

食品を購入する時の知識

●「消費期限」と「賞味期限」

表示名	意 味	表示方法	対象食品例
消費期限	定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限。 製造日を含めておおむね5日以内で品質が急速に劣化する食品に表示する期限表示の用語。	年月日	弁当、調理パン、そ つざい、生菓子類、 食肉など
賞味期限 ※	定められた方法により保存した場合において、期待される全ての品質の保持が十分に可能であると認められる期限。 ただし、「消費期限」と違い、その期限を超えても、すぐに安全性を欠くようなことはない。	年月日 (賞味期限が3か月以内) 年月日又は年月 (賞味期限が3か月以上)	スナック菓子、即席 めん類、缶詰、清涼 飲料水、乳製品など

※:平成17年7月31日までに製造、加工又は輸入される食品は、「品質保持期限」での表示も認められています。



●アレルギー表示

近年アレルギー物質を含む食品による健康危害が多く見られることから、アレルギー物質を含む場合その旨の表示を義務づけました。

実際のアレルギー発症数、重篤度を考慮して、表示を義務付けるものと、表示を推奨するものに分けることになりました。

表示	原材料の名称	理由
義務付け	小麦、乳 ^{*1} 、卵	症例数が多いため
	そば、落花生	症状が重篤であり生命に関わるため、特に留意が必用なもの
推奨	あわび、いか、いくら、えび、オレンジ、かに、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ ^{*2} 、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン	

※1:「乳」とは、牛の乳より調整、製造された食品すべてに関して表示が必要となります。今回は、牛以外の乳(山羊乳、めん羊乳等)は表示の対象外とします。

※2:平成16年12月24日付の通知であらたに追加されました。



材 料 (5人分)

ご飯	適宜
干飯あられ	
干飯	140g
しょうゆ	35cc
砂糖	55g
揚げ油	適宜

栄養成分表示(1人分)

● エネルギー	168kcal
● たんぱく質	2.2g
● 脂肪	1.6g
● カルシウム	4mg
● 鉄	0.2mg
● ビタミンA (レチノール当量)	0 μg
● ビタミンB1	0.02mg
● ビタミンB2	0.02mg
● ビタミンC	0mg
● 食物繊維	0.2g
● 塩分	1.2g

●北信地方●

【干飯を作る】

- 1 ご飯を水で洗い、ザルに広げ、乾くまで干す
(天気の良い日に5~6日かけて干すと良い)。

【家庭で簡単にできる作り方】

洗ったご飯300gをオーブンシートの上に均等にばらまき、5分ほどレンジにかけ、1~2日天火干しにしても良い。

【干飯あられを作る】

- 2 揚げ油を熱し、1の干飯を薄く色が付く程度に揚げる。
- 3 鍋にしょうゆ・砂糖を入れて煮立たせ、2を一度に加え、しゃもじでかき混ぜる。
- 4 3を平らな器に広げて乾かす。

ポイント 干飯を作り置きしておくと、おやつなどに便利。
塩を振るなど、好みで味付けを変えると良い。

◆お料理の由来

お米は貴重な食べ物。昔は余ったご飯の有効利用として干飯を作り、保存食としました。油でカラリと揚げて子供のおやつを作ったり、小腹がすいたときなどに活用しました。

干飯あられ

干飯は、ご飯を乾燥させたもの。日持ちが良く保存食にもなります。



根葉類を中心に季節の野菜をふんだんに使い、薄味でもおいしく、ヘルシーな煮物です。

十九夜講の時の煮物

- 1 干しいたけ・凍り豆腐は戻しておく。
- 2 里いもは皮をむき、乱切りにし、水にさらす。にんじんは乱切りまたは短冊切り、ごぼうはそぎ切りにして水にさらす。こんにゃくは短冊切り、油揚げ・干しいたけはせん切り、凍り豆腐は10等分に切る。
- 3 鍋に油を熱し、にんじん・ごぼう・こんにゃくを炒め、油揚げ・干しいたけ・里いも・凍り豆腐を入れ、だし汁を加えて煮る。焦げ付かないようにときどき鍋を返しながらか、汁が少し残るくらいまで煮詰める。

ポイント 凍り豆腐は薄味で煮るとおいしく、体にも良い。

◆お料理の由来

十九夜講は、女性の大厄・難産除けの対象として行われた講です。季節の野菜で煮物を作り、歌や踊りを楽しんで、女性が家の仕事から開放された日です。また、料理に使われている凍り豆腐は、佐久地方で昔から作られている大豆の加工食品で、信州の食卓にはなじみ深いものです。

材 料 (4人分)

里いも	300g
にんじん	60g
ごぼう	60g
こんにゃく	80g
油揚げ	1枚
凍り豆腐	2枚
干しいたけ	4枚
だし汁	3カップ
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ3
油	大さじ1

栄養成分表示(1人分)

●エネルギー	206kcal
●たんぱく質	8.6g
●脂肪	8.5g
●カルシウム	111mg
●鉄	1.7mg
●ビタミンA (レチノール当量)	211μg
●ビタミンB1	0.10mg
●ビタミンB2	0.09mg
●ビタミンC	6mg
●食物繊維	4.4g
●塩分	2.1g

●佐久地方●



材 料 (20g分)

わさび(葉・茎・根全体) 50g
 切りみつば……………100g
 みりん……………70cc
 しょうゆ……………70cc
 塩……………少々

- 1 わさびは全部刻み、切りみつばと混ぜ、塩少々で軽くもんでおく。
- 2 水気を切り、きっちりとふたができる容器に入れておく。
- 3 鍋に、しょうゆ・みりんを入れて煮立て、熱いうちに2にかけて、きっちりとふたをする。
- 4 自然に冷まし、辛みが出たらでき上がり。

ポイント ふたをきっちりとすることで辛みが逃げない。

栄養成分表示(20g分)

●エネルギー……………18kcal
 ●たんぱく質……………0.5g
 ●脂肪……………0g
 ●カルシウム……………10mg
 ●鉄……………0.1mg
 ●ビタミンA
 (レチノール当量)……………45μg
 ●ビタミンB1……………0.01mg
 ●ビタミンB2……………0.04mg
 ●ビタミンC……………3mg
 ●食物繊維……………0.9g
 ●塩分……………0.4g

●北信地方●

◆お料理の由来

わさびは信州の特産。集荷したわさびのうち、形が悪いなどで出荷できないものを、家庭で利用したのがホロホロ漬けです。簡単にできて、わさび本来のおいしさを味わえ、最近また見直されている郷土の味です。

わさびのホロホロ漬け

ぴりっとして風味があり、お茶うけに合います。お酒のおつまみや



わらびのぬめりは体に良く、食物繊維があり、腸の掃除もしてくれます。

わらびとニシンの煮物

- 1 身欠きニシンは米のとぎ汁に浸けて一晩おき、アクを抜く。
- 2 わらびは熱湯に通し、草木灰をたっぷりまぶして、ひたひたの湯を注ぎ、そのまま一昼夜おいてアクを抜く。
- 3 2のわらびを約4cmの長さに切る。
- 4 1の身欠きニシンを約2cmの長さに切り、Aを加えて煮る。
- 5 身欠きニシンがやわらかくなったら、わらびを加えてやわらかくなるまで煮る。

ポイント わらびはアクが強いので、草木灰でしっかりとアク抜きをすること。

◆お料理の由来
乾物の身欠きニシンは、昔はどこ家庭にもある保存食で、ときには子供のおやつにもなりました。わらびが採れる5～6月、一緒に炊き合わせて作るこの煮物は、貴重な動物性たんぱく質源でした。またニシンは、月遅れの6月の端午の節句には欠かせない一品です。わらび以外にも、ふきや野菜などと炊き合わせたり、ニシンはいろいろな素材と相性が良く、重宝したものです。

材 料 (4人分)		
わらび	500g	
身欠きニシン	(小) 2本	
A	だし汁	2 カップ
	砂糖	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 2
	みりん	大さじ 1

※草木灰を用意しておく。

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	84kcal
たんぱく質	6.2g
脂肪	3.1g
カルシウム	53mg
鉄	1.2mg
ビタミンA (レチノール当量)	34 μg
ビタミンB1	0mg
ビタミンB2	0.08mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	3.8g
塩分	1.4g

●北信地方●



材 料 (12人分)

ニジマス(小) ……12尾
 みりん ……1カップ
 酒 ……1カップ
 しょうゆ ……1カップ
 砂糖 ……大さじ5

- 1 ニジマスは背開きにし、血合いとえらを取る。
- 2 1を風通しの良い所で、半日ぐらい風干しする。
- 3 みりん・酒を合わせて火にかけ、煮立ててアルコールをとばし、しょうゆ・砂糖を加えてたれを作る。
- 4 2を焼いてから油で揚げ、熱いうちにたれにくぐらせる。

ポイント ニジマスの代わりに、フナ・ウグイ(アカウオ・ハヤ)・アユなどの川魚を使っても良い。

栄養成分表示(1人分)

- エネルギー ……149kcal
- たんぱく質 ……5.8g
- 脂肪 ……5.0g
- カルシウム ……11mg
- 鉄 ……0.4mg
- ビタミンA (レチノール当量) ……4 μg
- ビタミンB1 ……0.06mg
- ビタミンB2 ……0.05mg
- ビタミンC ……0mg
- 食物繊維 ……0g
- 塩分 ……2.6g

●北安曇地方●

◆お料理の由来

川魚のすずめ焼きは、山間生活者の知恵で、カルシウムが豊富な骨まで食べられるように工夫されたものです。すずめ焼きに使われるフナは、昔は田んぼで飼ったものでしたが、現在は農薬を使うので田に放すことはなくなりました。

ニジマスのすずめ焼き

ニジマスを骨付きのまま頭から丸ごと食べられ、カルシウム満点です。



食物繊維が多く摂れ、夏野菜を
おいしく食べられます。

盆の煮物

- 1 干し揚げ・糸昆布は水に浸し戻す。糸昆布は4~5cm長さに切る。
- 2 野菜は全部、食べやすい大きさに切る。
- 3 こんにゃくは、サッとゆで、縦半分に分けて、5mmの短冊に切る。
- 4 鍋に1・2・3とだし汁を入れ、煮立ったら、しょうゆ・酒・砂糖を入れて煮含める。

ポイント 夏なので、しっかり煮しておくこと。
里いもなど、具の材料を変化させても良い。

◆お料理の由来

由来は定かではありませんが、松本平では、現在でも旧盆になると干し揚げと糸昆布が売りに出されます。それを使って作る盆の煮物は、伝統ある行事食・郷土食として今に受け継がれています。

材 料 (4人分)

大根	200g
にんじん	100g
れんこん	100g
こんにゃく	1枚
干し揚げ	50g
糸昆布	50g
だし汁	500cc
しょうゆ	30cc
酒	100cc
砂糖	50g

栄養成分表示 (1人分)

● エネルギー	184kcal
● たんぱく質	4.8g
● 脂肪	4.5g
● カルシウム	186mg
● 鉄	1.5mg
● ビタミンA (レチノール当量)	368 μg
● ビタミンB1	0.15mg
● ビタミンB2	0.07mg
● ビタミンC	13mg
● 食物繊維	7.3g
● 塩分	2.0g

●松本地方●



材 料 (4人分)

里いもの茎	20g
ちくわ	20g
しめじ	80g
にんじん	20g
油	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1強

栄養成分表示(1人分)

● エネルギー	66kcal
● たんぱく質	1.9g
● 脂肪	3.2g
● カルシウム	64mg
● 鉄	0.7mg
● ビタミンA (レチノール当量)	70 μg
● ビタミンB1	0.04mg
● ビタミンB2	0.06mg
● ビタミンC	2mg
● 食物繊維	2.2g
● 塩分	0.8g

●北信地方●

【いもがらを作る】

- 1 里いもの茎は1日置いておく。
- 2 天気の良い日に1の皮をむき、約3日間トタンの上で干す。
- 3 その後は日陰干しにし、十分に乾燥させると、いもがらになる。

【いもがらの炒め煮を作る】

- 4 食べるときに、水または湯で戻す（水で戻すとしこしこと歯触り良く、湯で戻すとやわらかくなる）。
- 5 フライパンに油を熱し、いもがらを炒め、しばらくしたら野菜も加えて炒め、調味料で味付けして、ふたをして蒸し煮にする。

ポイント いもがらは結んでおでんに入れても良い。

◆お料理の由来

いもがらは、かつて「血の道の薬」といわれていました。産後の娘や知人に送って、大変喜ばれたものです。

いもがらの炒め煮

かつては、漢方薬のような役目もした、いもがら。産後には特におすすめです。



消化が良く、疲労回復・滋養強壮に効果的。
便秘解消にも役立ちます。

芋汁

- 1 長いもは皮をむき、おろし金ですりおろす。すり鉢で、ねばりが出るまで充分にする。
- 2 1に、だし汁を少しずつ加えてのばし、塩・しょうゆで味付けする。
- 3 長ねぎは細かく刻む。
- 4 2の上に長ねぎ・のりを散らす。

ポイント だし汁は、冷ましてから加える。
体に良いので、日常的に食べるとよい。

◆お料理の由来

芋汁は「するするとなめらかに一年が暮せる」「播れば、(幸せ・お金などが) 増える」とされ、お正月に食べます。大正時代の後半、山形村の長いもの生産は全国一でした。火山灰土の土壤は長いもを作るのに適し、味が濃くねばりが強いのが特徴で、薬としても食べられたり、婚礼の料理にも出されていました。

材 料 (4人分)

長いも	200g
だし汁	2カップ
塩	4g
しょうゆ	120cc
長ねぎ	40g
きざみのり	適宜

栄養成分表示(1人分)

● エネルギー	57kcal
● たんぱく質	3.5g
● 脂肪	0.2g
● カルシウム	21mg
● 鉄	0.7mg
● ビタミンA (レチノール当量)	5μg
● ビタミンB1	0.07mg
● ビタミンB2	0.06mg
● ビタミンC	4mg
● 食物繊維	0.7g
● 塩分	5.4g

●松本地方●

長野県 おやきマップ



長野を代表する粉食に、おやきがあります。昔は主食兼副食として作り、中味はみそという素朴なものでした。おやきは季節を包む…といわれるように、少ない生地にも包まれた具は、春の摘み草から、旬の野菜や山菜、木の実他、多彩なものが工夫され、多葉が詰まったバランスのとれた一品に変身します。

現在“健康長寿食”として注目を集めているおやきは、四季を感じさせ、郷愁をさそう長野県ならではのふるさとの味です。

若いあなたもご年輩の方も、子供さんと、お孫さんと、一緒におやきを作ってみませんか！



米粉で作る皮で具を包むあんぼは、食事の一環として次世代に伝えたい一品です。

① あんぼ

材料 (8個分)	
皮	
米粉	320g
熱湯	約300cc
小豆あん	
小豆	100g
砂糖	大さじ2
塩	適宜
野菜あん	
大根	100g
油	適宜
みそ	大さじ1強
塩	適宜

- 1 米粉に、少しずつ熱湯を加えながら、こねる（耳たぶくらいのやわらかさが目安）。
- 2 一握り大にちぎり、20分間蒸す。
- 3 蒸し上がった後、熱いのですりこぎでつぶし、なるべく熱いうちに一気にこねる。
- 4 あんを、おやきと同じ要領で手早く包む。

【あんの作り方】

小豆あん…小豆を煮て、砂糖を加えて煮詰め、最後に塩で味を調え、冷ましておく。
野菜あん…大根葉を炒め、しんなりしたら、味噌・塩などで味を調える。

ポイント あんを包んでから、再び5分ほど蒸すこともある。
数種類の具で作る時は、目印として、生地にもよもぎを混ぜ込むなどの工夫すると良い。
米粉は冷めると硬くなるため、熱いうちに手早くこねること。
最近では、やわらかく仕上げるために、米粉にもち米粉を混ぜて作ることもある。

栄養成分表示 (1個分)

- エネルギー ……167kcal
- たんぱく質 ……4.2g
- 脂肪 ……0.6g
- カルシウム ……59mg
- 鉄 ……1.3mg
- ビタミンA (レチノール当量) ……130 μg
- ビタミンB1 ……0.06mg
- ビタミンB2 ……0.05mg
- ビタミンC ……11mg
- 食物繊維 ……1.8g
- 塩分 ……0.7g

◆お料理の由来 新潟県の魚沼地方などをはじめ、米どころで古くから作られている郷土食です。長野県では、新潟県との境に位置する栄村で作られており、昔は冬季に朝食として食べられていました。昨今では、おやき同様におやつとして食されることが多いのですが、糖分・脂肪分が過剰な菓子類が市販で多く出回る現在、あんぼは「食事の一環としてのおやつ」として、次世代に伝承していきたい一品です。

【参考資料】

食生活改善推進員教育テキスト／(財)日本食生活協会発行
長野県衛生部資料
ヘルスメイトの郷土料理／ほおずき書籍(株)発行(1996)

ヘルスメイトが伝える 健康長寿を支える 長野色の食

平成17年4月17日 第1刷発行

企画・編集／長野県食生活改善推進協議会

事務局／〒380-8575 長野市大字南長野字幅下692-2
(長野県衛生部保健予防課内)

TEL (026) 235-7150

FAX (026) 235-7170

発行者／木戸 一雄

発行所／ほおずき書籍株式会社

〒381-0012 長野市大字柳原2133-5

TEL (026) 244-0235(代)

FAX (026) 244-0210

URL／<http://www.hoozuki.co.jp/>

E-mail／hoozuki@hoozuki.co.jp

郵便振替／00530-4-11163

発売元／株式会社星雲社

〒112-0012 東京都文京区大塚3-21-10

TEL (03) 3947-1021(代)

製本所／株式会社 エス・ケイ・アイ

撮影／オカモトプロモーション 岡本 公和

デザイン／デザイン・ワーク・ステップ