

宇和島の味 シシピ集





宇和島城



吉田みかん畑



三間中山池自然公園



津島あおさ漁

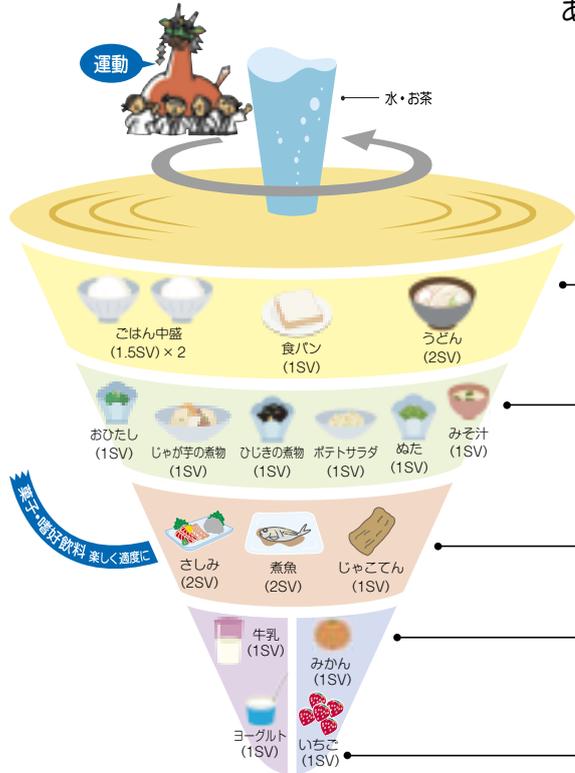
～宇和島市版～

食事バランスガイド

宇和島市の特産品

鯛、はまち、ちりめん、あおさ、真珠貝柱、三間の米、たけのこ、遊子のじゃがいも、玉ねぎ、れんこん、いちご、柑橘類

あなたの食事は大丈夫？



1 日 分	料 理 例	
1つ分	ごはん小盛り おにぎり 食パン	1.5つ分 ごはん中盛り
2つ分	ばら寿司主菜1・副菜1 貝柱ごはん主菜1	さつま主菜1 うどん
1つ分	めた ひじきの煮物 きんぴらごぼろ かぼちゃの煮物	野菜サラダ ポテトサラダ 豚汁主菜1
2つ分	じゃが芋の煮物 野菜いため	芋炊き主菜1
1つ分	冷奴 納豆	じゃこてん1枚 まるずし3個
2つ分	魚の干物 さしみ 照り焼き	南蛮漬 卵焼き かつおのたたき 鶏のから揚げ
1つ分	牛乳100ml ヨーグルト1カップ	スライスチーズ1枚 チーズ1かけ 牛乳200ml
1つ分	みかん1個 りんご1/2個 ぶどう1/2房	柿小1個 キウイ1個 いちご5粒

※SVとはサービング (食事の提供量の単位) の略

作成：宇和島市食生活改善推進協議会 (平成21年度)

想定エネルギー量 2,200Kcal±200Kcal

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、コマをイメージしたイラストで示したものです。上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については並列に並べ、5つの区分に分類されています。「〇つSV」という料理の単位を用いて、1日分の適量について、区分ごとに該当する食事量の目安を表します。

このページの食事バランスガイドは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、宇和島市食生活改善推進協議会が作成したものです。料理は、一般的な料理の他に、宇和島市の各地で受け継がれている郷土料理や家庭料理、特産物等で表したものです。

食事バランスガイドとは？

運動することによってコマが安定して回転することを表現

運動



水分をコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを表現

水・お茶



菓子・嗜好飲料はコマを回すためのヒモで表現

コマをイメージとし、食事バランスが悪くなるとコマが倒れてしまうことを表現

厚生労働省・農林水産省決定

適量チェック！ CHART

男性	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物	女性
6～9才 70才以上	1800 ±200	4～5	5～6	3～4	2 ※2 2～3	2	6～9才 70才以上
10～11才	2200 ±200	5～7	5～6	3～5	2 ※2 2～3	2	10～17才
12～17才	基本形						18～69才
18～69才	2600 ±200	7～8	6～7	4～6	2～3 ※2 4	2～3	

単位：つ (S V)
S Vとはサービング (食事の提供量) の略

※1 活動量の見方

「低い」：一日中座っていることがほとんど

「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としたが、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2～3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合では、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

鯛めし



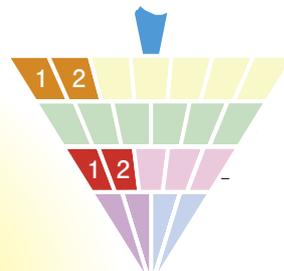
【材料】4人分

- | | | | |
|--------|------|-----|--------|
| 鯛 | 600g | ご飯 | 1人180g |
| 卵（生食用） | 4個 | 【A】 | |
| 青ねぎ | 少々 | 酒 | 大さじ2 |
| みかんの皮 | 少々 | みりん | 大さじ2 |
| ごま | 少々 | だし汁 | 90cc |
| もみのり | 少々 | 醤油 | 大さじ4 |



ワンポイント

このレシピのタレは直前に合わせますが、タレに漬け込んでおいた刺身をご飯にかけて食べる方法もあります。地方によっては、六宝や七宝、ひゅうが飯というところもあります。



573 kcal
たんぱく質：30.9g
塩分：3.3g

【作り方】

- ① 鯛は3枚におろし、薄いそぎ切りにする。
- ② 青ねぎは小口切りにし、みかんの皮は白い部分を除き、細かく刻む。
- ③ Aの調味料を合わせ、人数分に分ける。①の鯛と卵を1人分ずつに分け、タレに混ぜ込む。
- ④ ご飯に③をかけ、さらしねぎ、みかんの皮のみじん切り、ごま、もみのりを好みで散らす。

ふくめん

郷土
料理



【材料】 8人分

板こんにゃく … 3丁

【A】

醤油 ……大さじ1
酒 ……大さじ1
砂糖 ……大さじ2
塩 ……小さじ1

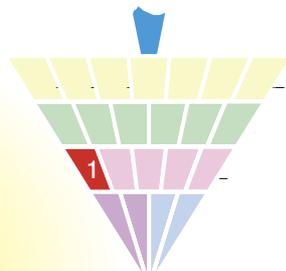
【そぼろ】

白身魚 ……200g
砂糖 ……50g
塩 ……小さじ1
食紅 ……少々
青ねぎ ……少々
みかんの皮 ……適宜



ワンポイント

紅白のそぼろと青ねぎ、みかんの皮を放射線状にきちんと分けて盛り付けること。食べる時には、全体をよく混ぜ合わせて。お祝いの席には華やぐ、宇和島ならではの一品。



130 kcal

たんぱく質：10.5g

塩分：3.9g

【作り方】

- ① こんにゃくは細く切り、からいりしてAの調味料で味をつける。青ねぎは小口切りにし、みかんの皮は白いところを除いてみじん切りにする。
- ② 白身魚を三枚におろし、茹でて火が通ったら、うろこや骨を取り、木綿の布でこしてよくしぼる。厚手の鍋で調味料を加え、いりながら水分をとばし、半分に分け、片方には食紅を少し混ぜ、薄く色をつける。
- ③ 大皿にこんにゃくをのせ、そぼろとさらしねぎ、みかんの皮を彩りよく盛り合わせる。

鯛めん

郷土料理



【材料】 4人分

そうめん ……200g
鯛 ……小1尾
干し椎茸の甘煮 ……4枚
錦糸玉子 ……1個分
青ねぎ ……4本
だし汁 ……適宜

【A】

水 ……250cc
砂糖 ……60g
醤油 ……230cc
酒 ……100cc
みりん ……100cc



ワンポイント

宇和島のお祝いの席には欠かせない郷土料理。大皿に盛る場合、皿の大きさと鯛の大きさを合わせておき、鯛をきれいな姿で煮てのせるようにしましょう。鯛の身をほぐして麺や薬味と一緒に食べます。



457 kcal
たんぱく質：26.9g
塩分：7.5g

【作り方】

- ① そうめんはゆでて水を切り、少しずつ巻いて皿に盛る。
- ② 鯛はAの調味料で煮る。残った煮汁を3倍のだし汁で割り、かけ汁を作る。
- ③ 椎茸の甘煮はせん切りに、青ねぎは小口切りにし、錦糸玉子と彩りよくそうめんにのせ、鯛を盛り付ける。

まるずし

郷土
料理



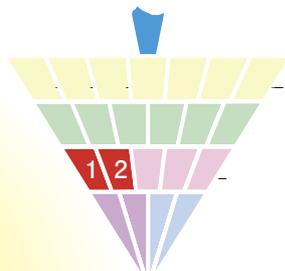
【材料】20個分

小魚	……………	20尾	おから	……………	400g
塩水	……………	(約3%)	【A】		
酢	……………	適宜	砂糖	……………	170g
だし昆布	……………	適宜	酢	……………	120cc
青ねぎ・生姜	…各	適宜	塩	……………	小さじ1
ごま	……………	適宜	薄口醤油	…	小さじ1/2



ワンポイント

小魚の手開きは、頭を除き、つまようじや竹串で腹を割り、背骨と尾びれを除くと簡単に。手の熱があると痛みやすいので、手早く処理し、冷水で洗いましょう。小魚はぜんごやほうたれ、きびなごなどを。



320 kcal
たんぱく質：15.7g
塩分：2.5g

【作り方】

- ① 小魚は手開きにし、骨を除いてきれいに洗い、海水程度のたて水に5～6時間漬けておく。
- ② だし昆布をしいた上に①のをせ、酢に漬ける。
- ③ 青ねぎは細かい小口切り、生姜はみじん切りにする。
- ④ おからはよく炒り、Aの調味料で味付けし、生姜も加えて炒りあげる。ねぎとごまも入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 小さい俵型に丸め、②でぐるりと巻く。

さつま

郷土
料理



【材料】 4人分

白身魚 …味噌の5割程度

麦味噌 …200g程度

板こんにゃく …1/2丁

砂糖・醤油 ……少々

【薬味】

青ねぎ ……少々

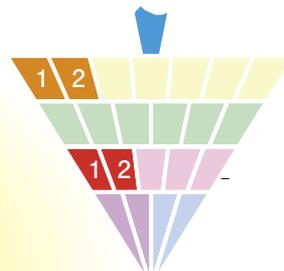
みかんの皮 …少々

麦ごはん …1人180g



ワンポイント

「ひや汁」という地方も。白身魚は鯛が一般的。あじでもできる。魚と味噌をこんがり焼くと香ばしく仕上がります。薬味は青じそやきゅうり、ごまなどお好みで。



443 kcal

たんぱく質：16.3g

塩分：5.4g

【作り方】

- ① 魚は焼いて、熱い内に骨を除いて、身をほぐす。
- ② すり鉢に入れ、味噌も合わせてよくすり、逆さまにして直火であぶり、こんがりときつね色になるまで焼く。
- ③ 身をほぐした後の骨や頭でだしをとり、冷まして②のすり鉢に少しずつ加え、とろりとなるまですりのぼす。
- ④ こんにゃくは細く切り、からいりして砂糖と醤油で味付けし、冷ましておく。青ねぎは小口切りに、みかんの皮は白いところを除いてみじん切りにする。
- ⑤ 温かい麦ごはんに③をかけ、好みで④を添える。

ふかの湯ざらし

郷土
料理



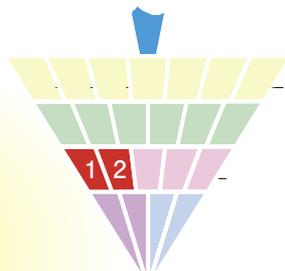
【材料】4人分

ふか ……………300g	【みがらし味噌】
豆腐 ……………半丁	麦みそ …大さじ4
板こんにゃく ……2丁	酢 ……………大さじ2
きゅうり ……………1本	砂糖…大さじ1・1/2
キャベツ ……………4枚	鬼がらし…大さじ1



ワンポイント

みがらし味噌がポイント。
鬼がらしは練って、器をふせ、しばらく置くとアクが抜けて辛味が出ます。



239 kcal
たんぱく質：19.5g
塩分：2.2g

【作り方】

- ① ふかは内臓をとり、熱湯をかけて、亀の子タワシで皮をこすり、ザラザラをとる。三枚におろし、斜めに1cmの厚さに切って、塩水につける。
- ② 沸騰した湯の中に少しずつ入れ、2分位茹でて冷水にとる。
- ③ 豆腐は3cm角に切り、湯通しして冷やす。こんにゃくは結びこんにゃくにし、茹でて冷やす。きゅうりは斜め薄切り、キャベツは茹でて食べやすい大きさに切る。
- ④ 鬼がらしをぬるま湯で固めにとき、器をさかさまにして休ませておく。味噌をすり鉢でよくすり、からし、砂糖を加えよくすり、酢を少しずつ加えなめらかにすりあわす。
- ⑤ 水気を切った②、③を盛り合わせ、みがらしを添える。

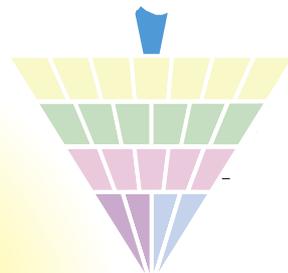
あおさ汁

郷土
料理



ワンポイント

あおさは、津島の岩松川で採れる冬の風物詩。お吸い物や味噌汁、雑炊、酢の物などに入れると、磯の香りが。乾燥したものもありますが、生のものがある時にはぜひ！しらすの他、すり身や豆腐と組み合わせてもおいしいです。



【材料】 4人分

あおさ ……40g
しらす ……20g
だし汁 ……4カップ
醤油 ……大さじ1



10kcal
たんぱく質：1.7g
塩分：1.1g

【作り方】

- ① 昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ② あおさは水でよく洗い、水気をとる。
- ③ 鍋にだし汁を煮立て、しらすを入れて煮、あおさも加えて醤油で味をととのえる。

たまごかん

郷土
料理



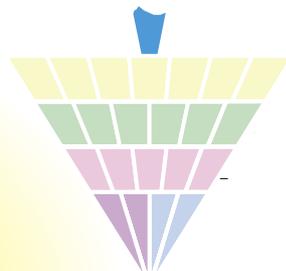
【材料】4人分

棒かんてん …… 1本
卵 …………… 1個
砂糖 …………… 40g
薄口醤油 …… 20cc
濃口醤油 …… 15cc
塩 …………… 少々



ワンポイント

たまごかんは、だしを使ったり、甘く味付けしたりと、家庭によって味付けは様々。卵をきれいに散らすこと。宇和島では、行事ごとによく作るポピュラーな一品です。



71 kcal
たんぱく質：2.6g
塩分：1.8g

【作り方】

- ① 棒かんてんは洗って、水に浸して戻し、550～600ccの水にちぎって入れ煮溶かし、完全に溶けたら調味料を加える。
- ② 火を止め、おおまかにときほぐした卵を、輪を描くように箸で回しながらかき混ぜる。
- ③ 流し箱に入れ、冷やし固めて、切り分ける。

じゃこてん

郷土
料理



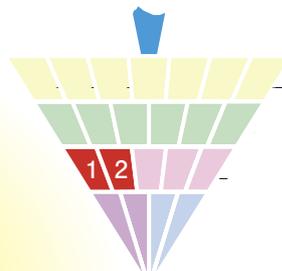
【材料】 5人分

魚の身 ……500g	塩 ……小さじ1
【A】	氷 ……ひとかけら
卵 ……1個	(おろし大根等、適宜)
片栗粉 ……大さじ1	
タンサン(重曹)……小さじ1	
砂糖 ……少々	揚げ油 ……適宜



ワンポイント

宇和島では、食卓に欠かせない食品。煮物や寿司、カレーに入れたり、いろいろな料理に使えます。様々な魚のすり身を混ぜて手作りすると、味わい深い、熱々のものが食べられるので、ぜひご家庭で！



210 kcal
たんぱく質：22.2g
塩分：1.3g

【作り方】

- ① 魚の身(小魚は骨ごと)は水で洗い、水気をきってフードカッターですりつぶす。
- ② ①にAを混ぜ、さらに塩と氷も加え、カッターにかける。
- ③ ボールにうつし、10回くらい打ちつけて、空気を十分に抜く。等分に分けて形を整え、熱した油でこんがりとし、色づくまで揚げる。
- ④ 皿に盛り、好みでおろし大根などの野菜を添える。

たち巻き(丼)

郷土料理



【材料】4人分

たちうお …… 2匹
青菜 …… 300g
きざみのり …… 少々
ごはん …… 1人180g
割りばし …… 4本

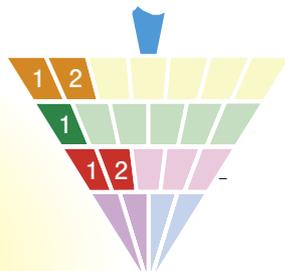
【A】

醤油 …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1



ワンポイント

たち巻きは、家でも手軽に割りばしに巻いて作れます。ごはんののせて、丼に。青菜は小松菜やほうれん草など、季節のものをどうぞ。



660 kcal
たんぱく質：27.7g
塩分：1.6g

【作り方】

- ① 青菜は塩茹でして、水気をしぼり、3cm幅くらいに切る。
- ② たちうおは三枚におろし、小骨を取り除く。
- ③ 割りばしの先を少しだけ割り、おろした身の頭側を1cm程はさむ。皮を内側にしてはしに斜めに巻いていき、巻き終わりの身は上へのせ、ギュッとおさえてまとめる。
- ④ 魚焼き器を熱し、③を焼き色がつくまで回しながら中火で8分位焼く。
- ⑤ Aをフライパンに入れ、砂糖が溶けるまで火にかけ、④を入れてからめる。再び焼いて照りを出す。
- ⑥ ご飯を丼に入れ、青菜、⑤をのせて残りのタレをかけ、きざみのりを散らす。

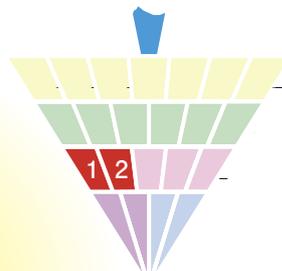
はまちの伊達揚げ

魚料理



ワンポイント

五香粉は中国の代表的な混合香辛料で、数種のスパイスを混ぜてあります。伊達揚げは、伊達藩宇和島の特産のハマチを新しい味で工夫して食べるようになったものです。



278 kcal
たんぱく質：16.8g
塩分：2.8g

【作り方】

- ① 青ねぎは小口切りにし、AとBの漬け汁に半分ずつ合わせておく。
- ② はまちは三枚におろし、一口大に切り、Aにしばらく漬けておく。
- ③ ②のはまちの水気をふいて片栗粉を薄くまぶし、揚げ油でカラリと揚げ、熱い内にBの中に漬け込み味をなじませる。
- ④ キャベツはせん切りにして皿にのせ、③を盛り付け、パセリ等の添え野菜を飾る。

【材料】 4人分

はまち ……1/4尾
片栗粉 ……適宜
揚げ油 ……適宜

【A】

生姜汁 ……小さじ1
酒 ……大さじ1
醤油 ……小さじ2

【B】

醤油 ……大さじ2
砂糖 ……大さじ2
酒 ……大さじ2
五香粉 ……少々
青ねぎ ……5本
キャベツ・パセリ ……適宜

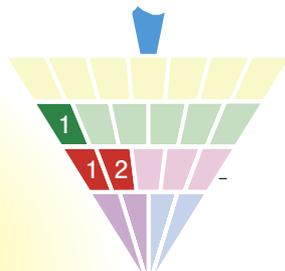
鯛の変わり刺し

魚料理



ワンポイント

せん切りしたじゃがいもをカラッと揚げたものやコーンフレークを混ぜると、より食感が楽しめます。



【材料】4人分

鯛切り身 ……300g
人参 ……40g
きゅうり ……150g
レタス ……3枚
ピーナッツ ……25g
サラダ油、塩 ……各適宜

【たれ】

すりごま ……大さじ2
砂糖 ……小さじ1/2
酢 ……大さじ2
醤油 ……大さじ2
ラー油 ……小さじ1/2

【作り方】

- ① 鯛の切り身は、5mmの薄切りにする。
- ② 人参ときゅうりは細いせん切りに、レタスは太めのせん切りにし、冷水に放しパリッとさせる。
- ③ ピーナッツは細かく刻む。
- ④ 皿に①を盛り、②を彩りよく盛り合わせる。
- ⑤ たれの材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 食べる直前にサラダ油と塩をふりかけ、⑤とピーナッツをかけ、全体をよく混ぜ合わせる。

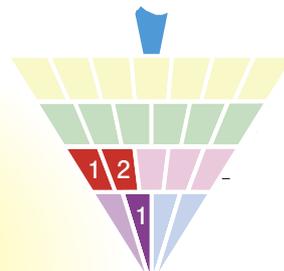
255 kcal
たんぱく質：20.1g
塩分：2.0g

骨コツコツつまみ揚げ



ワンポイント

牛乳料理コンクール受賞作品。
カルシウムたっぷり、子どもから大人までおやつやおつまみとして楽しめます。
カッターチーズは市販品でも。



304 kcal
たんぱく質：22.0g
塩分：1.9g

【材料】4人分

じゃこすり身 …300g	【手作りカッターチーズ】
ごぼう ……80g	〔牛乳 ……500ml
人参 ……60g	〔レモン ……1個半
卵 ……1個	※出来上がり約100g
塩 ……少々	市販のものでも可
揚げ油 ……適宜	
ミニトマト、レタス等	(添え野菜) ……適宜

【作り方】

- ① レモン汁を大さじ2程度用意する。鍋に牛乳を入れて火にかけて少し温め、レモン汁を混ぜてしばらく置き、かたまった部分をキッチンペーパーなどでこし、水気をしぼる
- ② ごぼうは細いさがきにし、アクを抜いて水気を切る。人参も同じ大きさに切る。
- ③ すり身にカッターチーズと卵を混ぜ合わせ、塩少々と②を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 一口大に(25g程度)つまみ、180℃の揚げ油で揚げる。
- ⑤ 皿に添え野菜と④を盛りつける。

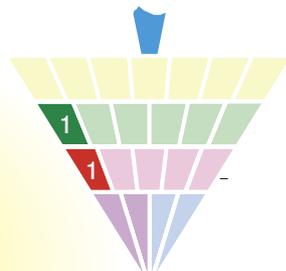
ほうたれのめた

魚料理



ワンポイント

ほうたれは、刺身や煮つけ、から揚げなどいろいろな調理法があります。冬場の寒ほうたれが特においしいといわれています。



197 kcal
たんぱく質：11.8g
塩分：4.0g

【作り方】

【材料】 4人分

ほうたれ ……200g
塩 ……大さじ2
酢 ……適宜
ねぎ ……2束
ごま ……少々

【A】

ごま ……大さじ2
酢 ……大さじ2
砂糖 ……大さじ4
味噌 ……大さじ4
みりん ……少々
塩 ……少々

- ① ほうたれは頭、ワタを取り、手開きして中骨を取り、よく洗って水気を切り、塩をふってしばらくおく。
- ② ①の水気を切り、酢をひたひたにまわしかけ、少し表面が白くなる程度に酢ジメをする。
- ③ ねぎは3cm程度に切り、塩少々を入れた熱湯で白い部分から先に入れてゆで、ざるに広げて冷ます。
- ④ すり鉢でAのごまをすり、残りのAの調味料を加えてすり、和え衣を作る。
- ⑤ ③をふきんに包んでしぼり、②と一緒に④で和える。
- ⑥ 器に盛り、上からごまをひねりながらふる。

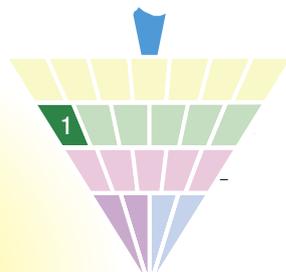
たけのこの煮物

野菜
料理



ワンポイント

アクをきちんと抜くこと。米ぬかの代わりに米のとぎ汁でもいいです。煮る時は、じゃこてんや油揚げ、鶏肉などだしが出るものと一緒に煮ると旨みが増します。



63 k cal
たんぱく質：3.2g
塩分：1.4g

【材料】 4人分

たけのこ ……300g	(アク取り用)
だし汁 ……1カップ	米ぬか
薄口醤油 …大さじ2	赤唐辛子
みりん …大さじ2	
砂糖 ……大さじ2	

【作り方】

- ① 皮付きのたけのこはよく洗い、穂先の先端は切り落とす。包丁で縦に浅く切り込みを入れる。
- ② 大き目の鍋にたけのこがぶる位の水、赤唐辛子、米ぬかを入れ、落としぶたをして強火にかけ、煮立ったら弱火にして約1時間ゆでる。
- ③ 根元に竹串をさしてすっと通る状態になれば、火を止めて冷めるまでおく。
- ④ たけのこは一口大に切る。だし汁を煮立て、調味料を加えて、たけのこを煮含める。

なすのたたき

野菜
料理



【材料】4人分

なす …………… 4本
あじ …………… 200g
玉ねぎ ……小1/2個
ねぎ・貝割れ ……適宜
青じそ …………… 5枚
レモン …………… 大1個
生姜 …………… 20g

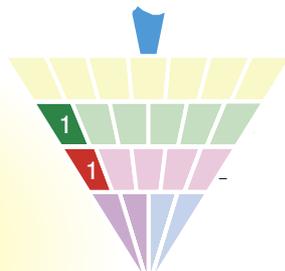
【A】

醤油 ……大さじ3
レモン汁 ……大さじ1
酢 ……………大さじ4
砂糖 ……大さじ1
にんにく ……1片
生姜汁 ……小さじ1



ワンポイント

よく冷やして食べるとおいしいです。魚はあじの他、さばを使っても。なすは洗うと水っぽくなるので、自然に冷ますこと。



107 kcal
たんぱく質：12.1g
塩分：1.8g

【作り方】

- ① なすは塩少々を入れた沸騰湯でかために茹で、自然に冷まし、1cm程度の輪切りにし、冷蔵庫に冷やしておく。
- ② 玉ねぎとにんにくはみじん切り、青じそはせん切り、ねぎは小口切り、貝割れは適当な長さに切っておく。生姜はAの分の汁をしぼり、残りはせん切りにして水にさらす。レモン1/2個は薄いいちょう切りにし、残りは汁をしぼる。
- ③ 魚は焼いて、身をほぐしておく。
- ④ 大皿になすをしき、魚の身と②の玉ねぎ、青じそ、ねぎ、貝割れ、生姜、レモンを彩りよく散らす。Aを合わせて少しふりかけ、食べるまでラップをして冷やしておく。
- ⑤ 食べる器に盛り付け、タレを添える。

みそじゃが

野菜
料理



【材料】 4人分

じゃがいも …300g
みそ ……………40g
にんにく ………少々
粉チーズ …大さじ2
油 ……………大さじ1

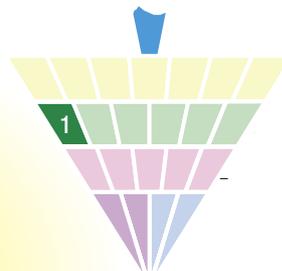
【A】

砂糖 ……大さじ1
みりん …大さじ1
酒 ………大さじ2



ワンポイント

じゃがいもは、ほっこりゆがくこと。みその入った調味料をまんべんなくまぶし、粉チーズは余熱で溶かして仕上げます。



147 kcal
たんぱく質：3.5g
塩分：1.2g

【作り方】

- ① じゃがいもはきれいに洗って、皮付きのままやわらかくなるまでゆで、皮をはぎ、食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。鍋に油を入れにんにくを入れて熱し、香りがでたらみそも加え炒め、Aの調味料を合わせて加え、とろりとするまで煮る。
- ③ ①のじゃがいもを加え、弱火にしてからめ、粉チーズをふり混ぜる。

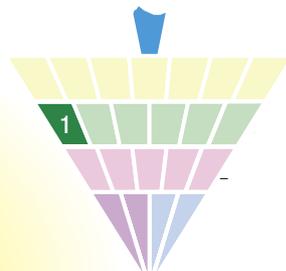
かぼちゃのとろみスープ

野菜
料理



ワンポイント

かぼちゃの甘みがおいしい、中華風のちょっと目先の変わったスープ。かぼちゃはやわらかく、少し煮くずれる程度まで煮るとおいしいです。



【材料】4人分

かぼちゃ ……400g	青ねぎ ……10g
卵 ……1個	片栗粉 ……適宜
中華だし …大さじ1	ごま油 …大さじ1/2
塩 ……小さじ2/3	こしょう ……少々

【作り方】

- ① かぼちゃは種を除いて、一口大に切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水4カップと中華だし、かぼちゃを入れて火にかけ、かぼちゃに火が通ったら塩を加える。
- ③ 同量の水で溶いた片栗粉を少しずつ加え、ごま油とこしょうを加えて火を消す。器に盛り、ねぎを散らす。

93 kcal

たんぱく質：3.7g

塩分：1.5g

芋炊き

野菜
料理



【材料】4人分

里芋 ……………500g
鶏もも肉 ……260g
板こんにゃく …2丁
ちくわ ……………4本
厚揚げ ……………2枚
しいたけ ……………4枚
だし用（だし昆布2枚・かつお節少々）

【A】

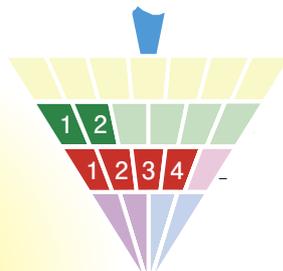
酒 ……………大さじ2
みりん ……大さじ2
砂糖 ……大さじ2
醤油 ……大さじ3
塩 ……………少々

【作り方】

- ① 昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ② 里芋は皮をむき、塩（分量外）で洗い、たっぷりの湯でゆがく。固めにゆで、水で洗ってぬめりをとっておく。
- ③ 里芋は大きいものは半分に切り、こんにゃくは手でちぎり、ちくわは乱切り、厚揚げは食べやすい大きさに、鶏肉は一口大に切る。
- ④ だし汁にAを入れて煮立て、③を入れて里芋がやわらかくなるまで煮込む。

ワンポイント

具材には、ゆで卵や油揚げ、ごぼう天、だんごを加えたり、地域により様々。いろいろ入れてじっくり煮込む方が、だしが出ておいしいです。



388 kcal
たんぱく質：23.0g
塩分：2.3g

れんこんのきんぴら



【材料】 4人分

れんこん ……240g
しらす干し ……20g
赤唐辛子 ……1本
油 ……大さじ1
砂糖 ……大さじ1
みりん ……大さじ1
醤油 ……大さじ1

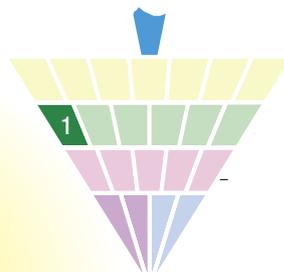


野菜
料理



ワンポイント

れんこんは、津島地方の特産品。炒めるとシャキシャキした食感や、すりおろして加熱するとモチモチとした食感など、調理法によって様々な味わいが楽しめます。



103 kcal
たんぱく質：3.6g
塩分：1.2g

【作り方】

- ① れんこんは皮をむいて、半分か縦4つ割りにし2～3mmの厚さに切り、酢水にさらしてアクをぬく。
- ② 赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。①のれんこんは水気を切って、布巾などでふいておく。
- ③ 鍋に油を熱し、赤唐辛子、れんこんを軽く炒め、しらす干しを加え、さらに炒める。
- ④ 砂糖、みりん、醤油を加え、炒りつける。

白和え

野菜
料理



【材料】 4人分

ほうれん草 ……300g
(醤油小さじ2)

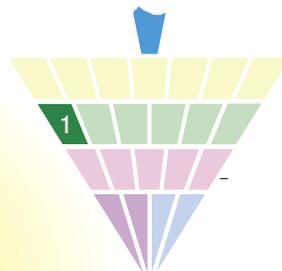
【和え衣】

豆腐 ……1/2丁
白ごま ……大さじ2
砂糖 ……大さじ1
醤油 ……大さじ1



ワンポイント

ほうれん草以外に、白菜や人参、こんにゃく、きのこ等、他の具材を入れてもおいしいです。下味をつけた具材は、水気を絞って和えましょう。



92 k cal
たんぱく質：6.4g
塩分：1.3g

【作り方】

- ① 豆腐はさっとゆで、キッチンペーパーに包み、水気をしぼり、冷ましておく。
- ② ほうれん草はゆでて、水気をしぼり、3cmの長さに切り、醤油で下味をつけておく。
- ③ すり鉢でごまをすり、砂糖、醤油を加え、すり混ぜ、①の豆腐を加えて、なめらかになるまでよくすり混ぜる。
- ④ 和え衣に②を軽くしぼって加え、混ぜ合わせる。

柚子大根

野菜
料理



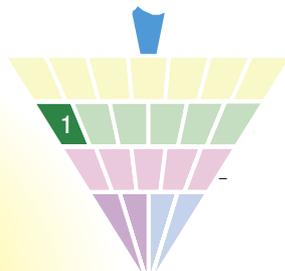
【材料】 作りやすい分量

大根 ……正味 1 kg
砂糖 ……………200 g
酢 ……………100cc
柚子酢 ………20cc
塩 ……………大さじ 2
柚子の皮、だし昆布 …適宜
赤唐辛子 …… 2～3本



ワンポイント

冬場は大根がたくさんあるので、漬物にすると保存がききます。柚子の香りがする、上品な味わいの漬物。時間によって味が変わるので、好みの漬かり具合で。



54 kcal
たんぱく質：1.2g
塩分：1.5g

【作り方】

- ① 大根は皮をはぎ、1 cm角の拍子切りにする。
- ② 柚子の皮、だし昆布は細く切る。
- ③ 調味料を混ぜ、②と赤唐辛子を加え、①の大根を漬ける。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、一晚漬けると食べられる。
(2～3日漬けたものおいしい。)

貝柱ごはん

かわり
ごはん



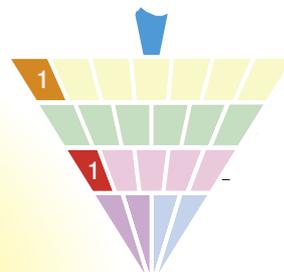
【材料】 4人分

米 …………… 2カップ
真珠貝柱 …… 100g
酒・醤油 …… 各少々
〔醤油 …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ1
塩 …………… 適宜〕



ワンポイント

貝柱は、冷凍保存すると年中食べられます。炒め物、フライやかき揚げにしたり、いろいろな調理ができます。ごはんの具は人参やごぼう、ちりめんじゃこなどを加えても。



317 kcal
たんぱく質：9.9g
塩分：1.5g

【作り方】

- ① 米は炊く30分前に洗っておく。
- ② 貝柱は少なめの湯でさっとゆがく。ゆで汁はとっておく。水気を切った貝柱に酒と醤油少々をふって下味をつける。
- ③ 炊飯器に米を入れ、普通の水加減まで②のゆで汁と水を入れて、調味料を加えて炊く。
- ④ 炊き上がる直前に②の貝柱を入れて蒸らし、蒸らし上がったら全体を混ぜる。

山菜おこわ

かわり
ごはん



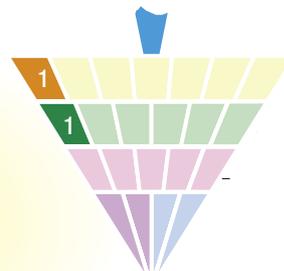
【材料】10人分

もち米 …… 5カップ	栗 …… 10個	
ごぼう …… 80g	油 …… 大さじ1/2	
鶏肉 …… 80g	だし汁 …… 500cc	
山菜水煮 …… 80g	A {	
干しいたけ … 3枚		砂糖 …大さじ2
しめじ …… 50g		醤油 …… 50cc
たけのこ …… 80g		酒 …… 50cc
人参 …… 80g		みりん …大さじ1
	塩 …… 少々	



ワンポイント

蒸し加減をみながら、途中で打ち水をして、ふっくらと仕上げること。



381 kcal
たんぱく質8.1g
塩分：2.0g

【作り方】

- ① もち米は洗って一晩水に漬け、炊く20分前にざるにあげ、水を切っておく。
- ② 干しいたけは水で戻し、細切りにする。
- ③ 鶏肉は小口切り、ごぼうは小さめのささがき、しめじは小房に、たけのこは短冊切りに、人参は短冊切りにし、塩茹でしておく。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉、ごぼう、しいたけを炒め、人参と栗以外の材料をだし汁で煮て、Aの調味料で味をつけ煮含め、具のみざるでとり、鍋に戻してから炒りする。こした煮汁は打ち水に使う。
- ⑤ もち米を蒸し器にかけ、中央をくぼませて強火で20分蒸す。一度出して④の煮汁(打ち水)をかけて混ぜ、さらに10分蒸す。ハンボにうつし、⑤の具と人参、栗を混ぜ、再び蒸す。かたさをみて、よければハンボに戻す。

ばら寿し

かわり
ごはん



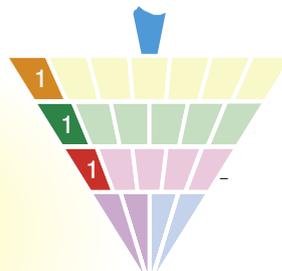
【材料】 8～10人分

米	5合	むきえび	125g
人参	40g	【すし酢】		
ごぼう	50g	酢	90cc
油揚げ	1/2枚	砂糖	70g
干しいたけ	...	3枚	塩	10g
れんこん	50g	錦糸玉子	適宜
じゃこ天	1/2枚	紅生姜	適宜
かまぼこ	1/2本	さやえんどう	...	適宜



ワンポイント

季節の食材を入れて、彩りよく仕上げること。



402 kcal
たんぱく質：10.9g
塩分：2.4g

【作り方】

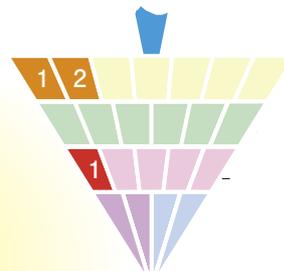
- ① 米は普通よりかために炊く。
- ② 干しいたけは水で戻し、細切りにする。
- ③ むきえびは塩ゆでして、冷ましておく。
- ④ 油揚げは油抜きし、細切りにする。ごぼうはささがきにし、アクを抜く。人参は細切り、れんこんは小さく切り、じゃこ天、かまぼこは小さめに切る。
- ⑤ だし汁に砂糖、醤油（分量外）を適宜加えて、薄味の下味の煮汁を作り、②、④をそれぞれ別の鍋で煮て、下味をつけ、冷ましておく。
- ⑥ 炊きあがったごはんに、すし酢を切るように混ぜ、水気を切った⑤と③も加え、混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り付け、錦糸玉子、紅生姜、塩茹でさやえんどうを彩りよく飾る。

かますの干物の混ぜ寿司



ワンポイント

牛鬼こんぶは、環境問題を考慮して宇和海に緑を広げようと栽培されています。わかめのように柔らかいのが特徴。



367 kcal
たんぱく質：11.6g
塩分：1.9g

【作り方】

- ① ご飯を炊いておく。
- ② かますの干物は焼いて、レモン汁をふりかけておく。
- ③ きゅうりは小口切りにして、濃い塩水につけ、水洗いしてしぼっておく。
- ④ 牛鬼こんぶは熱湯をかけてもどし、細く刻んで甘酢に漬けておく。
- ⑤ 炊き立てのご飯に寿司酢を混ぜ、②と④を混ぜ込む。
- ⑥ 少し冷めてから③を混ぜる。
- ⑦ 酢漬けしょうがはせん切りにする。
- ⑧ 寿司を器に盛り、⑦を飾る。

【材料】 4人分

米	2合	寿司酢	75cc
かます干物	3枚	酢漬けしょうが	少々
レモン	1個	酢・甘酢	少々
きゅうり	1本	塩	少々
牛鬼こんぶ	5g		

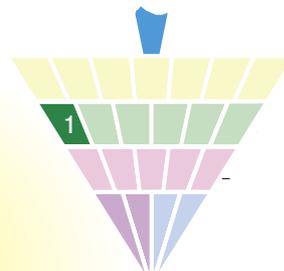
白菜と金柑のサラダ

かんきつ
料理



ワンポイント

金柑をサラダに加える珍しいサラダ。白菜から水分が出るので、マヨネーズで和えるのは食べる直前くらいに。



【材料】 4人分

白菜 ……………400g
金柑 ……………80g
マヨネーズ ……40g
塩 ……………少々
こしょう ……………少々



【作り方】

- ① 白菜は葉と軸にわけ、軸は4cm幅に切ってたてのせん切りに、葉は食べやすい大きさに切って塩をふっておく。金柑はできるだけ薄く切って、種を除く。
- ② 白菜の水気を絞って①を混ぜ、こしょうをふって、マヨネーズで和える。

95 kcal
たんぱく質：1.2g
塩分：1.2g

みかん餅

かんきつ
料理



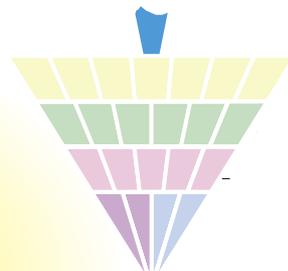
【材料】70個分

もち米 ……………1.4kg
みかん …… 5～6個
砂糖 ……………300g
塩 ……………小さじ1
片栗粉 ……………適宜
白あん ……………1.5kg



ワンポイント

みかんを丸ごと使う、みかんの風味豊かな餅。自然のみかん色が表れ、黄色い皮もアクセントになります。



123 kcal
たんぱく質：3.2g
塩分：0.1g

【作り方】

- ① もち米は洗って、7～8時間水に漬ける。
- ② ①の水気をきって蒸す。
- ③ みかんはヘタを取り、皮ごと茹でる。
- ④ ③を割って鍋に入れ、砂糖と塩を加えて、木じゃくしでつぶしながら中火で20分位煮る。
- ⑤ 蒸し上がったもち米をもちつき機でつく。
- ⑥ ⑤の中に④を全部入れ、つき上げる。あんは70等分する。
- ⑦ ⑥を70個にとり、中にあんを入れ、丸めて仕上げる。

みかんゼリー

かんきつ
料理



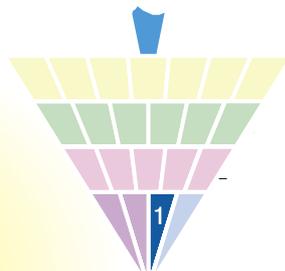
【材料】 4人分

みかん ……小 4 個
オレンジジュース ……適宜
砂糖 ……大さじ 2
粉ゼラチン ……7.5g
水 ……大さじ 2



ワンポイント

みかんのカップで冷やし固めると、ちょっとしたおもてなしになります。果肉をうまく取り出すように。ゼリー型でもOK。



55 kcal
たんぱく質：2.0g
塩分：0g

【作り方】

- ① 粉ゼラチンは水大さじ 3 にふり入れ、ふやかしておく。
- ② みかんはヘタの部分の部分を少し落とし、皮を破らないように果肉を取り出す。(ヘタは飾りに使用する。)
- ③ 果肉は搾って果汁にし、果汁が300mlに満たない場合はオレンジジュースを足して、300mlにする。
- ④ 鍋に③と砂糖を入れて火にかけ、とけたら火を止め、①のふやかしたゼラチンを加えて余熱でとくす。
- ⑤ 鍋底を氷水で冷やしながらか、混ぜてトロミがつくまで冷やし、トロミがついたら、みかんの皮のカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

柚練り



【材料】 作りやすい分量

柚子 ……………1kg
砂糖 ……………500g
醤油 ……………大さじ2

【作り方】

- ① 柚子をよく洗い、輪切りにして、種を軽くしぼり出す。
- ② 薄く輪切りにし、ひたひたの水でさっとゆがく。
- ③ 水気を切って、鍋に戻し砂糖を入れて気長く煮詰め、最後に醤油を入れて練り上げる。



レモンマーマレード



【材料】 作りやすい分量

国産無農薬レモン … 4個 砂糖 ……………250g

【作り方】

- ① レモンをよく洗い、お湯にさっと通す。4つ割りにし、実と皮に分ける。皮は鍋に入れ、たっぷりの水で10分程茹でてアクを抜き、水にとって冷ます。
- ② ①の水気をきって、できるだけ細く刻んで水にさらし、3回くらい水がにごらなくなるまで水を替える。
- ③ ①の実を袋から出し、種を取る。レモンの果汁と果肉、水気をきった②の皮を鍋に入れ、ひたひたの水を加え、10分程やわらかくなるまで煮る。
- ④ 砂糖を3回に分けて加え、かき混ぜながら水分が減ってとろみがつくまで、中火で煮詰める。

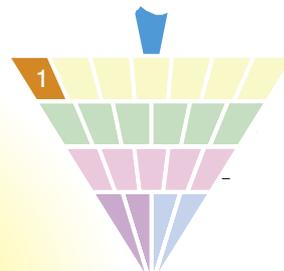
じゃこわかめの混ぜごはん

朝食
メニュー



ワンポイント

朝食は、主食がごはんならば、おかずをいろいろと組み合わせることができます。ごはんに食感のあるものを混ぜると、かむ回数も増えて、頭の回転もよくなります。



【材料】2人分

ごはん ……1人150g
わかめ …もどして40g
ちりめんじゃこ …大さじ2
いりごま ……小さじ1



【作り方】

- ① ごはんは普通に炊いておく。
- ② もどしたわかめを一口大に切り、温かいごはんにちりめんじゃこ、ごまといっしょに加えて、さっくり混ぜ合わせる。

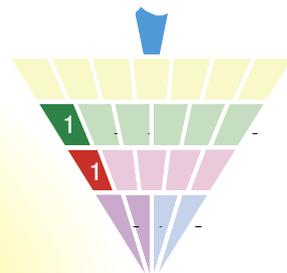
270 kcal
たんぱく質：7.3g
塩分：0.6g

じゃこてん入り野菜炒め



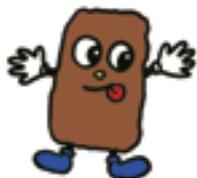
ワンポイント

宇和島の食卓には欠かせないじゃこてん。いろいろな料理に活用できます。時間のない朝食には、使い勝手のよい食材です。野菜は季節のものを、いろいろ組み合わせてみましょう。



【材料】 2人分

じゃこてん …… 1枚
キャベツ、人参、ピーマン等
… …合わせて150g
油 ……大さじ1
塩、醤油 ……適宜
こしょう ……少々



124 kcal
たんぱく質：5.1g
塩分：0.7g

【作り方】

- ① じゃこてんは1cmの斜め切りに、キャベツは3cm角、人参とピーマンは短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、じゃこてん、人参、キャベツ、ピーマンの順に炒め、塩、こしょう、醤油で調味する。

油揚げとしめじの味噌汁



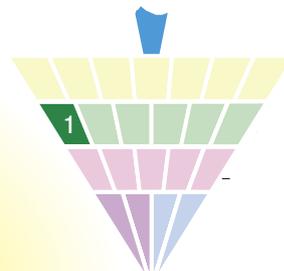
【材料】 2人分

油揚げ	……………1/2枚	(だし用)
しめじ	……………50g	だし昆布 …… 5cm角
だし汁	……………300cc	かつお節 ……ひとつかみ
味噌	……………小さじ4	



ワンポイント

朝の味噌汁は、心がほっとする一品。たんぱく源と野菜を組み合わせると、具たくさんにすると、おかずとしても十分となり、薄味でもおいしくなります。野菜は季節のものを組み合わせて入れましょう。



48 kcal
たんぱく質：2.9g
塩分：1.3g

【作り方】

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ② しめじは石づきをとり、小房にわける。
- ③ だし汁を煮立て、油揚げとしめじを加え、煮立ったら味噌をとき入れ、煮立てないようにして火を止める。

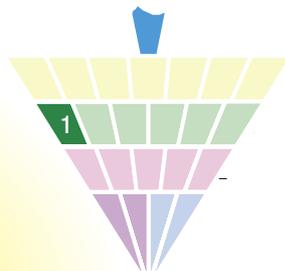
ころころサラダ

朝食
メニュー



ワンポイント

朝食で不足しがちな野菜。ゆでたり、煮たりする手間を省いて、さっとできるサラダ。ゆで大豆を加えることで、たんぱく源も加わり、ボリュームも出ます。枝豆やグリーンピースなどの食材を応用しても。



【材料】4人分

きゅうり … 1～2本
ミニトマト ……80g
ゆで大豆 ……100g
コーン ……100g
サラダ菜 ……4枚
ドレッシング …適量



【作り方】

- ① きゅうりは1cm角に、ミニトマトは大きければ半分に切る。
- ② ボウルに①とゆで大豆、コーンを入れ、ドレッシングで和えて、食べる前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ サラダ菜をしいた皿に盛り付ける。

90 kcal
たんぱく質：5.9g
塩分：1.1g

計量カップ・計量スプーンによる重量表（単位＝g）

食品名	小さじ (5 ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)	食品名	小さじ (5 ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酒・酢	5	15	200	カレー粉	2	6	80
醤油・みりん・味噌	6	18	230	からし粉	2	6	90
天然塩	5	15	180	わさび粉	2	6	70
食塩・精製塩	6	18	240	こしよ	2	6	100
上白糖	3	9	130	ごま	3	9	120
グラニュー糖	4	12	180	練りごま	5	15	210
油	4	12	180	粉チーズ	2	6	90
バター・マーガリン	4	12	180	スキムミルク	2	6	90
コーンスターチ	2	6	100	水あめ・はちみつ	7	21	280
薄力粉・強力粉	3	9	110	ジャム	7	21	250
片栗粉・上新粉	3	9	130	マーマレード	7	21	270
生パン粉・パン粉	1	3	40	ベーキングパウダー	4	12	150
マヨネーズ	4	12	190	重曹	4	12	190
トマトケチャップ	5	15	230	粉ゼラチン	3	9	130
ウスターソース	6	18	240	番茶・紅茶・コーヒー	2	6	60
ドレッシング	6	17		煎茶・ココア	2	6	90
ノンオイルドレッシング	5	15		抹茶	2	6	110

自分の適正体重（BMI：22.0）を知りましょう！

BMI = 体重 _____ kg ÷ 身長 _____ m ÷ 身長 _____ m

適正体重 = 身長 _____ m × 身長 _____ m × 22

BMI (Body Mass Index) は、肥満の判定に用いられるものです。
最も疾病の少ないBMI：22.0を基準にしています。



【BMI判定基準】日本肥満学会（1999）

判定	やせ(低体重)	ふつう	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

地産地消でバランスメニュー 35品

平成23年9月改訂 第2版

編集：愛媛県宇和島市食生活改善推進協議会
印刷：佐川印刷株式会社



野菜の切り方いろいろ(1)

いちょうの葉の形



✪ いちょう切り

くしの形



✪ くし型切り

棒状の素材を、回しながら斜めに包丁を入れ、不規則な形に切る



✪ 乱切り

ごぼうや人参を、回しながら包丁で削るように切っていく

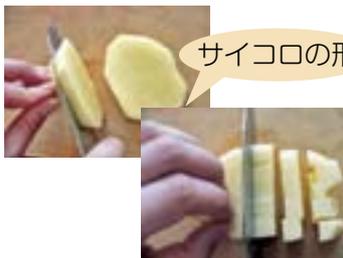


✪ ささがき



✪ そぎ切り

サイコロの形



✪ さいの目切り

包丁を寝かせるように入れ、そぐように切る



✪ 薄切り



✪ 小口切り

素材の太さにより、輪切りとなる場合もあり、用途によって厚さも変わる



野菜の切り方いろいろ(2)

短冊の形に切る
長さ4~5センチで幅2ミリ程度の薄さ

拍子木の形に切る
長さ4~5センチで幅1センチ程度の四角柱

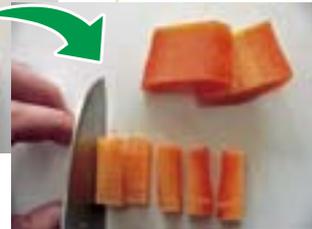


せん切り

薄くした素材をまとめ、端から細長く切る



短冊切り



拍子切り



みじん切り



玉ねぎの場合、縦と横に切り込みを入れて細かく切る



細かく刻む
素材によって切る過程が違ってくる
粗めに刻むことを「粗みじん」という





知っておくと便利な用語

塩加減

塩少々……親指と人差し指の2本で軽くつまんだ程度。
(塩0.5gくらい)

塩ひとつまみ……親指と人差し指、中指の3本で軽くつまんだ程度 (塩1gくらい)

ふり塩……魚などにまんべんなくふるため、高いところから散らしてふる。

海水程度の塩水……塩分3%程度。水1ℓに塩30gを入れると3%。

立て塩……魚介類の下処理や塩味をむらなくやわらかくつける際に、3%程度の塩水に漬ける。

揚げ油の温度

低温……150～160℃ (菜箸を入れて細かい泡が静かに上がってくる状態)
中温……170～180℃ (菜箸を入れてやや大きめの泡が上がってくる状態)
高温……180℃以上 (菜箸を入れて多量の泡が勢いよく上がる状態)

鍋で煮る時

かぶるくらい……鍋の中に材料を入れて、材料の頭が水から出ない程度。

ひたひた……鍋の中に材料を入れて、材料が水から少し出る程度。

おとしぶた……鍋よりひとまわり小さな蓋を乗せて煮る。煮汁がよく回り、味の含みが良くなり、煮くずれも防げる。アルミ箔やペーパータオルで代用できる。

その他

油抜き……熱湯をかけて余分な油を抜く。油臭さが抜け、煮汁がしみこみやすくなる。

豆腐の水切り……ペーパータオルや布巾等に包み、重しをして適度に水分を除く。電子レンジでも可能。

ひとかけ……しょうがは親指第一関節位までの大きさ (約10g)。にんにくは皮をむいて取り出した中の1粒。

宇和島の郷土料理のいわれ

鯛めし

海の男たちのまかない料理

鯛めしは、宇和島湾に浮かぶ日振島（ひぶりじま）を根拠地にしていた、伊予水軍が考え出したと言われていて、仲間達と舟の上で魚の刺身と茶碗酒で酒盛りをした後、その酒の残った茶碗にご飯をつぎ、たっぷり醤油を含ませた刺身をのせ混ぜ合わせて食べたのが、始まりとされています。宇和島にしかない独特の食べ方です。



さつま

宇和島の新鮮な魚と麦味噌を使った、古くからある家庭料理

『さつま』の由来は、かつて九州地方（薩摩）から伝わったという説、「佐妻」という字を当て、夫が妻を佐（たす）けて作った料理という説、だし汁がなじみやすいようにごはんを十字に切った形が、薩摩藩を治めていた島津家の家紋に似ていたという説など、諸説あります。



ふくめん

見た目にとっても鮮やか、お祝いの席に欠かせない一品

千切りにしたこんにゃくの上に、与色（四色）を基本とした素材で覆い隠すように盛り付けることから、『ふくめん』と呼ばれています。また、こんにゃくを細く切ることを「ふくめ」ということからとも言われています。

主役はこんにゃくの、素朴でヘルシーな伝承料理です。



鯛そうめん

宇和海の白波をかたどった、そうめんの上を泳ぐ勇壮な鯛

鯛を姿のまま薄味で煮て、煮汁をだし汁で薄めて麺にかけ、味がしみたところを食べます。薄味は京の四条流の流れをくむと言われます。食べるときは鯛の身をほぐして麺にのせ、薬味や具を添えます。鯛の柔らかい身と麺のやわらかさが不思議に調和し、とても美味しいそうめんです。

