

地産地消

郷土料理



おすすめレシピ



まるっと島原めし



島原市食生活改善推進員協議会

私たち食生活改善推進員協議会は、皆様の健康づくりや食育活動をサポートするボランティアです。

島原は、歴史と自然が融合する素晴らしい地域です。

島原の土地で育った農産物や有明海の水産物など「山の幸、海の幸」がとても豊富にあります。そのような、島原の魅力を伝えたいと思い、「まるっと島原めし」を作成しました。

このレシピ集は食改会員が料理コンテストを行い、コンテスト応募作品の中から厳選したほか、これまでの活動で皆さんに広めてきた料理レシピを取りまとめています。ぜひ作ってみてください。

目 次

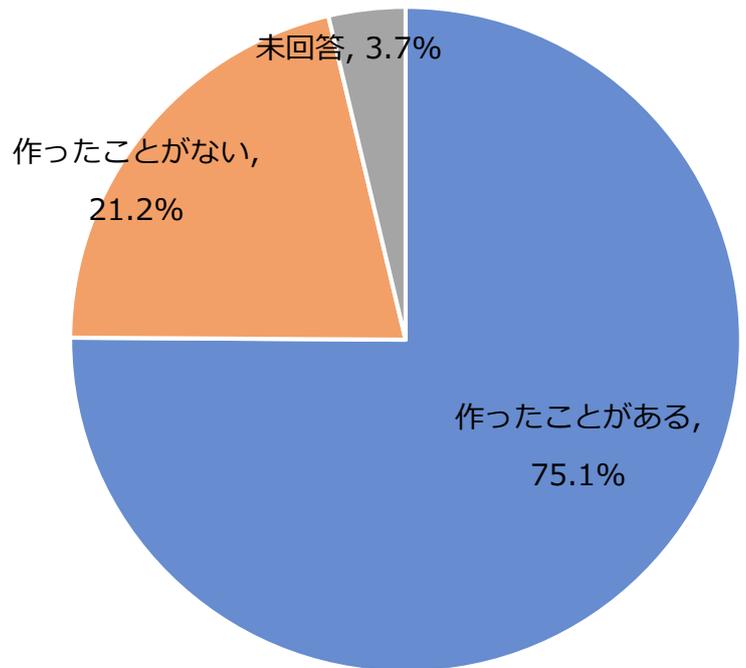
郷土料理レシピ	9
地産地消レシピ	25
農産物レシピ	25
水産物レシピ	40

もっと身近に！

島原の郷土料理

5人に1人は家庭で郷土料理を作ったことがない！

島原市が実施した食育に関する意識調査によると、「5人に1人が家庭で郷土料理を作ったことがない」ということがわかりました。「島原手延べそうめん」など比較的作りやすい郷土料理もあります。日頃から郷土料理に親しむことで島原の新たな魅力を発見できることでしょう。



主な郷土料理の由来と特徴

島原具雑煮

具雑煮は寛永14年（1637年）の島原の乱の時、一揆軍の総大将であった天草四郎が、約37,000人の信徒たちと籠城した際、農民たちに餅を兵糧として蓄えさせ、山や海からいろいろな材料を集めて雑煮を炊き、栄養をとりながら約3ヶ月も戦ったといわれています。

具雑煮は、大鍋に白菜、大根、ゴボウ、ニンジン、椎茸、高野豆腐、鶏肉、蒲鉾、餅を中心に、各家庭で焼アナゴ、卵焼き、春菊、刻み昆布など十数種類の具を用いており、煮汁がうまく調和し、うまみを引き出しています。

いぎりす

島原の乱後、移住してきた四国の人たちの影響で、今治（愛媛県）のいぎりす豆腐が派生してできた食べ物であるといわれています。

島原南部の有明海に面した地域で、6月の大潮の際、潮が引いた沖に出ると岩についた「いぎりす」という濃いえんじ色の海草がとれます。てんぐさより長く、さわるとしゃりしゃりして心地よいのがこの海草の特徴です。

ろくべえ

島原大変後、（1792年に島原市の背後にある眉山が崩落し、有明海には津波が巻き起こり沿岸一体に大被害を与えた）島原半島は食糧危機に見舞われ、さつまいもを主食とするようになりました。

その当時、深江村の農家の六兵衛という人がさつまいもを粉末にして山芋を入れ、熱湯でこねてうどん状にしたものを作ったのが六兵衛の始まりといわれています。

だしで食べると言われるほど、だしが決め手です。いりこでとっただしにしょうゆとみりんなどを調合し、少し甘めのだしが特徴です。

寒ざらし

かつての税金である年貢に用いられるお米は、貴重で、庶民はくず米しか食べることができませんでした。

くず米を長期保存するため、くず米を石臼（いしうす）ですりつぶし、米粉にして保存をしていました。

そして、「水の都」と呼ばれる島原には町の至る所に湧水があります。夏になると湧水でお団子を作り、湧水の中で腐らないように保存をしていました。

それに加え、島原は、砂糖の生産が盛んで、豊富にありました。それで蜜を作り、夏のおもてなしとして“かんざらし”が振舞われていたと言われています。

がねだき

島原ではフグのことを「がんば」と呼びます。

有明海には冬、五島灘やその周辺にいたトラフグが3月から5月にかけて産卵にやってきます。

島原湾は春がフグ漁の最盛期で、そのトラフグを使ったものが「ガンバ料理」です。

とても美味しいため、養殖トラフグや有明海産ナシフグも食べられるようになってきました。

島原手延べそうめん

島原の乱（1637～8）の後、瀬戸内海の小豆島などから移住してきた人々によって製造が始まった、とされています。島原手延べそうめんの特徴は“腰”の強さです。夏の暑い日に食べる冷やしそうめんも最高ですが、地獄そうめんを作る時のように煮込んでもなかなか煮崩れしないのが自慢です。



地産地消でSDGs



14 海の豊かさを
守ろう

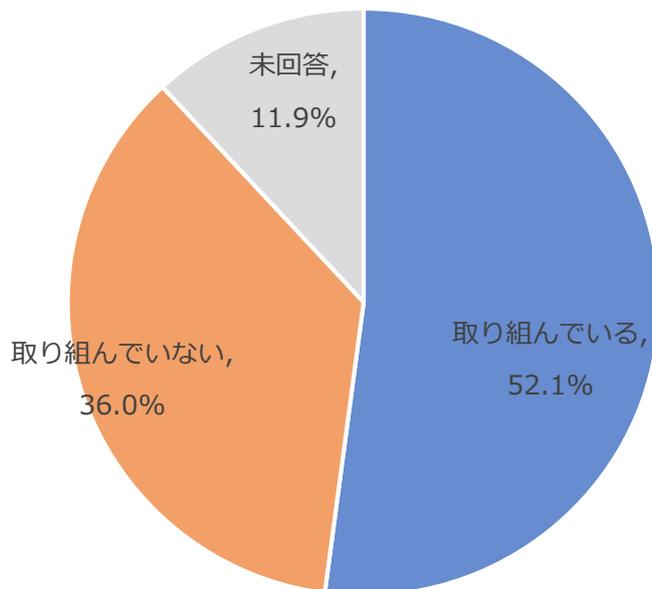


15 陸の豊かさも
守ろう



市民の3人に1人が地産地消に取り組んでいない

島原市が実施した食育に関する意識調査によると、「3人に1人が地産地消に取り組んでいない」ということがわかりました。島原は、有明海に面し、火山でできた肥沃な大地で海の幸、山の幸が豊富です。地産地消に取り組んで島原の食の恵みを再発見してみましょう。



島原でとれる農産物・水産物

品目	生産量(t)	全国順位
だいこん	33,200	3位
にんじん	19,640	3位
はくさい	11,800	7位

農林水産省統計 令和2年度

島原で生産される3大農産物

だいこん・にんじん・はくさい
この3大農産物は全国でも有数の産地です。

このほかにも、レタスや小松菜など様々な野菜が生産されています。

品目	漁獲量(t)
えび類	88
ひらめ・かれい類	52
たこ類	33
いか類	25
海藻類	14

農林水産省統計 H30年度

種類豊富な水産物

ヒラメ、カレイ、スズキ、マダイ、クルマエビ、ガザミ、タコ、イカなどの様々な魚が獲れます。

栄養塩に富んでおり、潮流が早い海域の環境を利用し、ノリ、ワカメ、コンブの海面養殖も盛んに行われています。

おいしい！島原食材のひみつ

火山噴火によりできた“黒ボク土”

火山噴火で生じた火山灰とイネ科の植物の遺体が結びつくことでできる土壌。とても柔らかく、水持ちがよく、適度に水はけがよい土です。

黒ボク土では、だいこん、にんじん、はくさいがよく育ちます。



島原大変で湧き出た地下水“湧水”

島原の大変の地殻変動で沸き上がった地下水が豊富な島原は、農業にもこの水を利用しています。島原の地下水は、ミネラルが豊富でおいしい野菜ができます。

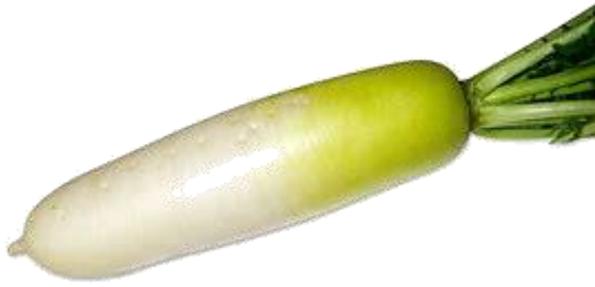
栄養豊富な海水と流れのはやい潮流



島原市における主な漁業種類は、小型底曳網漁業、刺網漁業、かご漁業、一本釣り漁業等で、ひらめ、かれい、すずき、まだい、車えび、ガザミ、たこ、いかなどの様々な魚が漁獲されています。

栄養塩に富んでおり、潮流が早い海域の環境を利用し、のり、わかめ、こんぶの海面養殖も盛んに行われています。

島原だいこん



栄養価と効用

ビタミンCが豊富で、消化を助けるでんぷん分解酵素を含み、消化を助けます。

切り干し大根は、水分が除去され凝縮されるため栄養価が高く、鉄分やカルシウムが豊富です。

食べ方

- ①葉：ふりかけや汁物の青みなど
- ②葉元の根の部分：サラダなどの生食向き
- ③根の中央部分：ふろふき大根等煮物向き
- ④根の先の部分：大根おろし向き



栄養価と効用

カロテンを多く含み、体内でビタミンAに変換され、活性酸素除去・抗がん作用、動脈硬化予防効果があります。

食べ方

油と一緒に摂ると、吸収率が高まります。
にんじんの葉にも多くのビタミンAが含まれます。天ぷらやふりかけにするなど余すところなく食べることができます。

島原にんじん



はくさい

栄養価と効用

食物繊維が多く、カリウムやビタミンCを含みます。

食べ方

鍋物や煮物の具材として利用できます。春はくさいは柔らかいのでサラダでも食べられます。



赤山芝えび



特徴は10センチもみたないくらいの小さなえびですが、味は甘く、とても濃厚なうま味のあるえびです。

はしり蛸



まるで走っているように活きがいいことから命名された。旬は梅雨の時期から8月までです。

昆布



北海道の昆布と比べ、薄く柔らかい昆布です。だし、料理のほかおやつとしても食べることができます。

わかめ



冬から春にかけて旬を迎え、波穏やかな有明海で採れる島原わかめは、しなやかさが特徴でミネラルが豊富です。



3種のだしで減塩具雑煮

調理時間40分

材料（2人分）		作り方
鶏もも肉	100g	① 干しいたけは水でもどす
ごぼう	60g	② だし汁はだし昆布と花かつおでとり、①の戻し汁と合わせて450mlにする
人参	40g	③ 鶏肉はそぎ切り、ごぼうはささがき、白菜は3cm幅にざく切り、人参、大根、里芋は食べやすい大きさに切る
大根	80g	④ 高野豆腐、かまぼこ、ちくわは2～3mmの厚さに切る
里芋	30g	⑤ 刻み昆布は水で戻す
白菜	50g	⑥ 鍋にAと③④の具材を入れて煮る
高野豆腐	100g	⑦ 具材に火が通ったら、もちを入れる
干しいたけ	1/2枚	⑧ もちが柔らかくなったら、刻み昆布を加え、火を止める
かまぼこ	2枚	
ちくわ	小1/4本	
刻み昆布	2g	
丸もち	4個	
A	だし汁 450ml	
	薄口しょうゆ 小さじ2	
	塩 小さじ1/4	

ポイント

だしと野菜のうまみで一般的な具雑煮と比較して30%減塩になっています。

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 273kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.0g 食塩 2.3g

アレンジ



みぞれ具雑煮

調理時間40分

材料 (2人分)		作り方	
鶏もも肉	100g	① 干しいたけは水でもどす	
ごぼう	60g	② だし汁はだし昆布と花かつおでとり、①の戻し汁と合わせて450mlにする	
人参	40g	③ 鶏肉はそぎ切り、ごぼうはささがき、人参、白菜は3cm幅にざく切り、里芋は食べやすい大きさに切る。高野豆腐は戻して2~3mmの厚さに切る	
里芋	50g		
白菜	100g		
高野豆腐	1/2枚		
干しいたけ	2枚	④ 春菊は食べやすい大きさに切る	
春菊	10g		
丸もち	4個	⑤ 鍋に①を入れ、Aと③を入れて煮る	
A	だし汁	450ml	⑥ ⑤に火が通ったら、もちを入れる
	薄口しょうゆ	小さじ2	⑦ ⑥のもちが軟らかくなったら、④を加え器に盛り、大根おろし、もみじおろしを盛る
	塩	小さじ1/4	
大根おろし	100g		
もみじおろし	10g		

ポイント

大根おろしともみじおろしでピリツといつもと一味違う具雑煮です。

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 264kcal

たんぱく質 14.5g

脂質 8.9g

食塩 2.1g

時短



時短いぎりす

調理時間40分

材料（作りやすい分量）		作り方
いぎりす草	25g	① いぎりす草は洗って絞り、きくらげは水に戻す ② ピーナツは細かく潰し、Aは溶く ③ 人参ときくらげは千切りにし、サバ缶はほぐす ④ 鍋に油を熱し、③を炒めBで調味する ⑤ 別の鍋にいぎりす草と②の溶いたみそにいぎりす草がかぶるくらいの水を入れて火にかける ⑥ いぎりす草が溶けたら④を加えよく練る ⑦ ②のピーナツを加えてさらに練り、流し缶に流して冷やし固める
人参	1/2本	
きくらげ（乾）	5枚	
油揚げ	2枚	
サバ缶（味噌）	1缶	
A	15g	
みそ	120ml	
水	小さじ1	
サラダ油	小さじ1/2	
B	小さじ1	
砂糖	少々	
しょうゆ	少々	
だしの素	少々	
ピーナツ	50g	

ポイント

手間のかかるいぎりすも味噌を使って下処理を省力化！手早くできます。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 80kcal たんぱく質 4.6g 脂質5.5g 食塩 0.6g



ろくべえ

調理時間30分

材料（2人分）		作り方
ろくべえの粉	100g	① いりこでだしをとる
山芋	50g	② 山芋をすりおろす
ぬるま湯	大さじ1	③ ボウルにろくべえの粉と重曹を入れて混ぜ合わせ、ぬるま湯と②を加えて練る
重曹	小さじ1	
かまぼこ	30g	④ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したら③を専用のおろし器でお湯の中におろす
油揚げ	1/2枚	
玉ねぎ	1/8個	⑤ 浮き上がってきたら、冷水にさらす
ねぎ	5g	⑥ 油揚げは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする
だし	250cc	⑦ ①のだしに⑥を加え、Aで調味する
いりこ	15g	⑧ かまぼこは薄切り、ねぎは小口切りにする
水	300cc	⑨ 器に⑤を盛り、⑦のだしを注ぎ、⑧を盛る
A	しょうゆ 薄口しょうゆ	小さじ1 小さじ1

ポイント

独特の食感がクセになります。だしが決め手です。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 247kcal たんぱく質 6.9g 脂質 5.6g 食塩 1.7g

アレンジ



ろくべえだご汁

調理時間30分

材料（2人分）		作り方
A	さつまいもの粉 50g 山芋（すりおろす） 30g 重曹 1g	① Aをボウルに入れ、よく混ぜぬるま湯を少しずつ加えながら耳たぶぐらいのやわらかさになるまでこねる
	ぬるま湯 大さじ2	
B	大根 50g 人参 30g ごぼう 30g 油揚げ 1/2枚	② Bを食べやすい大きさに切る ③ 鍋にだし汁、②を入れ、野菜に火が通ったら、①をちぎりながら入れる
	だし汁 300ml	④ 団子が浮いてきたらしょうゆで味を調える ⑤ 器に④を盛りねぎをちらす
	しょうゆ 大さじ1	
	ねぎ 少々	

ポイント

さつまいもの自然の甘味を感じる団子がアクセント。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 131kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.9g 食塩 1.6g

アレンジ



にぎりだご

調理時間**30分**

材料（5個分）		作り方
A	さつまいもの粉 100g 小麦粉 25g さつまいも 50g 重曹 小さじ1/3 めるま湯 100ml 砂糖 大さじ2 塩 少々 きな粉、黒砂糖	① さつまいもは5mm角に切る ② ボウルにAの材料を入れ、こねる ③ 鍋に水を沸かし、沸騰したら②を手でちぎりながら入れる（ちぎった生地に手の握り型をつける） ④ 浮き上がって1～2分間待ち、鍋からとり出す ⑤ 水気を切り、熱いうちにきな粉などをまぶす

ポイント

指の形をつけるのがポイント。ごつごつした形が火のとおりをよくして、冷めてもおいしくなります。蒸してもおいしいです。

■ 1個分栄養価 ■

エネルギー 127kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0.6g 食塩 0.1g



ろくべえいきなり団子

調理時間30分

材料 (5個分)		作り方		
A	さつまいもの粉	100g	① さつまいもは輪切りにし、あんこは5等分する	
	山芋	50g		
	重曹	2g		② Aをよく混ぜ、ぬるま湯を加えながらこねる
	ベーキングパウダー	2g		
	砂糖	大さじ1	③ さつまいもの上にあんをのせ、②で包む	
さつまいも	200g	④ ③を15~20分蒸す		
あずきあん	75g			
ぬるま湯	大さじ4			

ポイント

熊本銘菓のいきなり団子。ろくべえの粉でアレンジして作りました。生地もほんのりさつまいもの甘味を感じることができます。

■ 1個分栄養価 ■

エネルギー 162kcal たんぱく質 2.2g 脂質 0.3g 食塩 0.1g



寒ざらし

調理時間**30分**

材料 (2人分)		作り方	
白玉粉	60g	① ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる ② ①を30等分して白玉を作る ③ 鍋に水を沸かし、沸騰したら、②を入れて浮き上がって1分間待ち、流水に上げて冷やす ④ 別鍋にAを入れて、火にかけ、煮溶かし、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす ⑤ 器に③を入れ、④を注ぐ	
水	適量		
A	黄ざら		10g
	砂糖		15g
	はちみつ		小さじ1
	水	大さじ5	



白玉粉を水の代わりに絹ごし豆腐でこねると固くなりにくくなります。

■ 1人分栄養価 ■
 エネルギー 163kcal たんぱく質 1.9g 脂質 0.3g 食塩 0g



3色寒ざらし

調理時間30分

材料 (2人分)		作り方
〔 白玉粉	20g	① かぼちゃはレンジにかけ、つぶす ② ほうれん草は茹でてすり鉢などでつぶす ③ 3つの容器にそれぞれ白玉粉と①、白玉粉と②、白玉粉と水を入れ、耳たぶ位の柔らかさになるまでこねる（かぼちゃとほうれん草は水を足して調整する） ④ ③をそれぞれ10等分にして丸める ⑤ 鍋に水を沸かし、沸騰したら④を入れ浮き上がってきたら1分間待ち、流水に上げ、冷やす ⑥ 別鍋にAの材料をすべて入れて、火にかけて、煮溶かし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす ⑦ 器に⑤を入れ、⑥を注ぐ
〔 水	適量	
〔 白玉粉	20g	
〔 かぼちゃ	10g	
〔 白玉粉	20g	
〔 ほうれん草	10g	
A		
〔 黄ざら	10g	
〔 砂糖	15g	
〔 はちみつ	小さじ1	
〔 水	大さじ5	

ポイント

寒ざらしに野菜をプラスすることで彩りと栄養価をアップしました。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 169kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.3g 食塩 0g



がねだき

調理時間**30分**

材料 (2人分)		作り方
ガンバ	180g	① ガンバは、食べやすい大きさに切り、熱湯をかける ② ふくしゅは食べやすい大きさに切る ③ 鍋を火にかけ、ガンバを入れて酒炒りし、梅干し、調味料、水を加えて煮汁がなくなるまで煮る
ふくしゅ	5g	
梅干し	1粒	
酒	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ3	
水	1/2カップ	

ポイント

甘辛く酒の肴にぴったりです。トラフグで作るのがスタンダードですが、手に入りやすいナシフグなどでもおいしく作れます。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 167kcal たんぱく質 18.3g 脂質 0.3g 食塩 2.7g



サラダソーメン

調理時間**20分**

材料（2人分）		作り方
そうめん	2束	① そうめんを茹で、トマトはくし形に切り、キュウリとハムは細切り、かいわれ大根は根元を切っておく
トマト	1/2個	
きゅうり	1/2本	
かいわれ大根	1/2パック	② 卵を溶き、フライパンで薄焼きにし、冷めたら、細切りにする
卵	1個	
ハム	2枚	③ 器に①②を盛り、ドレッシングをかける
ドレッシング	大さじ2	

ポイント

そうめんだけでは栄養が炭水化物に偏りますが、野菜や卵などを加えることでバランスもアップします。また、ドレッシングで麺つゆとは一味違うそうめん料理です。

■1人分栄養価 ■

エネルギー305kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.4g 食塩 1.4g



ビビン麺

調理時間**20分**

材料（2人分）		作り方
手延べそうめん	3束	① そうめんを茹でる
ゆで卵	1個	② わかめはざく切りにする
きゅうり	1本	③ きゅうりはせん切り、ゆで卵は半分に切る
わかめ（塩抜き）	50g	④ サラダチキンは細切りにする
キムチ	80g	⑤ キムチは食べやすい大きさに切る
サラダチキン	50g	⑥ そうめんの上に具材を彩りよく並べて
白ごま	小さじ2	だしをかけ、白ごまをふる
そうめんだし	400ml	

ポイント

食欲の落ちる夏場でも食が進む1品バランス料理です。具材も錦糸卵、ハム等にアレンジができます。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 413kcal たんぱく質 21.2g 脂質 6.1g 食塩 5.3g



里芋の栗ずうし

調理時間**60分**

材料（作りやすい分量）		作り方
米	2合	① 米ともち粟は洗って水につける
もち粟	1合	
里芋	700g	
人参	1本	② ごぼうはささがき、人参は千切り、油揚げと天ぷらかまぼこは短冊切り、里芋は食べやすい大きさに切る
ごぼう	1本	
油揚げ	1枚	③ 炊飯器に、里芋、人参、ごぼう、油揚げ、天ぷらかまぼこの順にいれ、最後に①の米を水切りして入れ、調味料、分量まで水を加えて炊く
天ぷらかまぼこ	1枚	
顆粒だし	小さじ2	
薄口しょうゆ	大さじ1	
塩	少々	

ポイント

秋から冬にかけてよく食べられていた「ずうし」米が貴重だった頃に里芋などの野菜を入れて量ましされた炊き込みご飯です。素朴で素材の味が引き立ちます。

■1人分（150g）栄養価 ■

エネルギー 190kcal たんぱく質 4.6g 脂質 0.9g 食塩 0.5g



ごま豆腐

調理時間**40分**

(冷やす時間は含まない)

材料 (作りやすい分量)		作り方	
練りごま	130g	① フライパンに水、甘藷澱粉を入れてよく混ぜ合わせ、溶けたら、中火にかける。温まったら練りごまを加えて、よく練る	
甘藷澱粉	130g		
水	1L		
A	みそ	100g	② よく練ったら、粗熱をとり、流し缶に流しいれ冷やす
	砂糖	70g	
	酒	25cc	③ 別鍋にAの材料を入れて弱火にかけ、たれを作る
	みりん	25cc	

ポイント

練りごまで簡単にごま豆腐ができます。しっかり練ることが成功のポイント。甘だれで食べるのが島原流です。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 188kcal たんぱく質 4.2g 脂質 9.3g 食塩 0.8g



じゃがだご汁

調理時間60分

材料 (2人分)		作り方	
じゃがいも	150 g	① じゃがいもは茹でてつぶし、片栗粉を混ぜてよくこねて、ラップの上で3cmくらいの棒状に形を整える	
片栗粉	50 g		
鶏肉	30 g		
小松菜	20 g		② 鶏肉は一口大、人参・大根は半月切り、ごぼうはさがきにする
人参	25 g		
ごぼう	25 g		③ 小松菜は茹でて、3cmの長さに切る
大根	50 g		
だし汁	2カップ	④ だし汁に調味料を入れ、味を整えたら、鶏肉、人参、大根、ごぼうを入れ煮る	
薄口しょうゆ	小さじ2		
酒	小さじ2	⑤ 具が煮えたら、①を1cm幅に切って加え、浮いてきたら火を止める	
みりん	小さじ2		
塩	少々	⑥ 器に⑤を盛り、③の小松菜をのせる	

ポイント

じゃがいものもちもち感がクセになるだご汁です。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 202kcal たんぱく質 5.2g 脂質 1.1g 食塩 1.4g



べったらもち（どんだへ）

調理時間**30分**

材料（2人分）		作り方	
もち	50g	① さつまいもは輪切りにして皮を厚めにむき、水にさらす ② ①をクッキングシートを敷いた蒸し器に並べて蒸し、柔らかくなったら、もちを芋の上に乗せ、もちが柔らかくなるまで蒸す ③ ②をすり鉢に入れ、すりこぎでつぶしながら混ぜ合わせる ④ 丸めて、Aをまぶす	
さつまいも	100g		
A {	きな粉		大さじ2
	砂糖		小さじ2



さつまいもを加えることで固くなりやすく、食べやすくなります。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 178kcal たんぱく質 4.9g 脂質 2.6g 食塩 0g



だいだいなます

調理時間**15分**

材料（2人分）		作り方	
大根	250g	① 大根と人参は千切りにし、塩もみして水気を絞る ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えて混ぜ合わせ、味がなじんだら出来上がり	
人参	30g		
A	だいだい（果汁）		大さじ1
	酢		小さじ2
	砂糖		小さじ2
塩	少々		



かんきつを使うことで減塩につながります。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 43kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.2g 食塩 0.2g



オイマヨサラダ

調理時間**10分**

材料（2人分）		作り方	
大根	200g	① 大根はせん切りにして塩を振って水気をしぼる	
塩	少々		
削り節	1/2袋		
A	マヨネーズ オイスターソース すりごま	大さじ1 小さじ1 小さじ2	② Aを混ぜ合わせ、①を和える ③ 皿に②を盛り、削り節をかける

ポイント

オイスターソースを加えることで中華風サラダになります。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 81kcal たんぱく質 1.8g 脂質 6.1g 食塩 0.5g



チーズふろふき大根

調理時間**25分**

材料（2人分）		作り方
大根	200g	① 大根は4～5cmの厚さの輪切りにし、皮をむく ② 大根は下茹でし、だし汁で竹串が通るまで煮る ③ 別鍋にAを入れ、甘みそをつくる ④ ②を皿に盛り、熱いうちにスライスチーズをのせて、③をかける
だし汁	300cc	
[だし昆布	6g	
[水	400cc	
スライスチーズ	2枚	
A	米みそ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	水	大さじ1

ポイント

甘みそがチーズと大根をうまくまとめた洋風のふろふき大根です。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 76kcal たんぱく質 4.2g 脂質 4.2g 食塩 0.8g



切り干し大根の煮物

調理時間**15分**

材料（2人分）		作り方
切り干し大根（乾）	30g	① 切り干し大根は水に戻す ② 人参、油揚げは細切りにする ③ 鍋に油を熱し、①、②を炒めしんなりしてきたら、戻し汁を加え、中火で煮込み、汁がなくなるころにAを加え、煮る ④ 盛り付けていりごまをふる
人参	30g	
油揚げ	1枚	
切り干し大根戻し汁		
A		
砂糖	小さじ2	
みりん	小さじ2	
薄口しょうゆ	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	
いりごま	少々	

ポイント

島原の特産の大根と人参を使った料理です。切り干し大根は栄養価が高く、カルシウムや鉄分が豊富です。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 96kcal たんぱく質 2.5g 脂質 4.9g 食塩 1.0g



切り干し大根としらすのサラダ 調理時間7分

材料（2人分）		作り方
切り干し大根（戻）	100g	① しらすは熱湯をかける
しらす	15g	② かいわれ大根は、2～3cm長さに切る
削り節	5g	③ Aを混ぜ合わせる
かいわれ大根	20g	④ ボウルに①、②を入れ和える
A		⑤ 皿に⑤を盛り、③、削り節を散らす
おろししょうが	小さじ1	
薄口しょうゆ	小さじ2	
酢	小さじ2	
みりん	小さじ2	

ポイント

切り干し大根は、カルシウムが豊富です。しらすと削り節でカルシウムを多くとれる1品です。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 48kcal たんぱく質 6.6g 脂質 0.4g 食塩 1.5g



だいこんチーズもち

調理時間**25分**

材料（2人分）		作り方
大根	100g	① 大根はすりおろす ② 小ねぎは、小口切り、ベーコンは細切りにする ③ ボウルに上新粉、①、②、コーンを入れてよく混ぜる ④ ③にとろけるチーズを加えて軽く混ぜ、4等分にする ⑤ フライパンに油を熱し、④を並べ、両面焼き色がつくまで焼く
上新粉	大さじ2	
コーン缶	10g	
小ねぎ	5g	
とろけるチーズ	15g	
ベーコン	1/2枚	
ごま油	小さじ1	



中国の伝統料理だいこんもちをアレンジした一品。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 110kcal たんぱく質 3.3g 脂質 6.1g 食塩 0.3g



にんじんごはん

調理時間**25分**

材料（2人分）		作り方	
米	1合	① 人参はすりおろす ② 米は洗って炊飯器の釜に入れ、Aを加えて分量まで水を入れる ③ 上に①を入れ、だし昆布を入れて炊飯する	
人参	30g		
A	酒		大さじ1
	塩		少々
	薄口しょうゆ		小さじ1
	みりん		小さじ2
だし昆布	3g		

ポイント

にんじんの色が鮮やかでな炊き込みご飯です。しらす干しやごまを加えると栄養価もアップしておいしくなります。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 302kcal たんぱく質 5.0g 脂質 0.7g 食塩 0.8g



にんじんたっぷり袋煮

調理時間**30分**

材料（2人分）		作り方	
油揚げ	4枚	① 豆腐は、キッチンペーパーに包み1分レンジでチンして水切りする ② 油揚げは熱湯をかけ油抜きしておく ③ 人参、しいたけ、いんげんは細切りにする ④ ボウルにひき肉と塩・酒を入れ、混ぜ合わせ、豆腐と③を加え混ぜ合わせる ⑤ ②に④を詰めつまようじで止める ⑥ 小鍋にAを煮立てて⑤のようじで止めた方を上にして、落し蓋をして中火で煮含める	
木綿豆腐	1/2丁		
鶏ひき肉	25g		
塩・酒	各少々		
人参	1/4本		
生しいたけ	1個		
さやいんげん	2本		
A	だし汁		180ml
	酒		大さじ1/2
	しょうゆ		大さじ1強
	砂糖	大さじ1	

ポ イ ン ト

にんじんを中心に野菜をたっぷり入れた袋煮です。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 222kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.3g 食塩 1.8g



にんじんまんじゅう

調理時間**40分**

材料（10個分）		作り方	
人参	90g	① Aを混ぜ合わせふるいにかける	
A	小麦粉	100g	② 人参は角切りにする
	ベーキングパウダー	小さじ1	③ 卵を溶きほぐし、Bを加えてよく混ぜる
	タンサン	小さじ1/3	④ ③に①を加えてよくまぜ、②とともにミキサーにかける
	三温糖	90g	⑤ 型にマーガリンを塗り、④を流し入れ、12～13分蒸す
卵	M2個		
B	薄口醤油	小さじ2	
	酒	小さじ2	
	サラダ油	大さじ2	
マーガリン	適量		



にんじんを使った蒸しまんじゅうです。かるかんの型で作るときれいにできますが、アルミカップなどに流してもできます。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 117kcal たんぱく質 2.1g 脂質 3.9g 食塩 0.3g



ロール白菜

調理時間**25分**

材料（2人分）		作り方	
白菜	4枚	① 白菜は下茹でし、水気を切る	
豚肉	100g	② 豚肉は1cm幅に切り、ネギとにんにくをみじん切りにする	
白ネギ	20g		
にんにく	5g	③ ボウルに②をいれ、Aを加えて味がなじむまでもみ、4等分にわける	
A	しょうゆ	小さじ1	④ 白菜を広げて、軸の方に③をのせ、ロールキャベツの要領で包み、4個作る
	みりん	小さじ1	
	ごま油	小さじ1	
	塩	少々	
	こしょう	少々	
		⑤ 耐熱皿に④を並べ、ラップして5～6分レンジで加熱する	

ポイント

白菜と相性の良い豚肉を使い、こま切れ肉などを使うことで食べ応えがあります。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 134kcal たんぱく質 11.2g 脂質 6.8g 食塩 0.6g



白菜皿うどん

調理時間30分

材料（2人分）		作り方	
中華麺	2玉	① 豚肉は食べやすい大きさに切り、白菜はざく切り、人参は短冊切り、小松菜は4~5cm長さに切り、しめじは石づきをとりほぐす ② フライパンを熱し、中華麺を両面焼き色をつける ③ フライパンに油を熱し、すりおろしたしょうがを炒め、①を加えて炒める ④ ③にもやし、鶏がらスープ、Aの調味料を加え加熱する ⑤ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける ⑥ 皿に②をのせ、⑤のあんをかける	
豚肉	100g		
白菜	150g		
人参	20g		
もやし	1/2袋		
小松菜	30g		
しめじ	1/4房		
しょうが	1かけ		
鶏がらスープ	200cc		
A	オイスターソース		大さじ1
	砂糖		小さじ1
	酢		小さじ1/2
水溶き片栗粉	大さじ2		
サラダ油	大さじ1		

ポイント

長崎県の郷土料理である「皿うどん」を白菜を使って作りました。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 559kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.2g 食塩 1.9g



具材たっぷりオムレツ

調理時間25分

材料（2人分）		作り方
合いびき肉	50g	① 人参、じゃがいも、玉ネギ、しいたけ、イカ、エビを粗みじん切りにする
人参	20g	
じゃがいも	20g	
玉ネギ	20g	
しいたけ	20g	② フライパンに油を熱し、合いびき肉、①を加えて炒める
イカ	20g	
エビ	20g	③ ②に火が通ったら、しょうゆ、酒、みりんで調味する
卵	2個	
ミニトマト	4個	④ 卵を1個ずつ溶いて薄焼き卵を作り、③を巻く
レタス	2枚	
しょうゆ	大さじ1	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
サラダ油	大さじ1	

ポイント

島原の海の幸・山の幸をふんだんに使ったオムレツです。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 269kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.8g 食塩 1.6g



かぼちゃのヨーグルトスープ 調理時間20分

材料（2人分）		作り方
かぼちゃ	小1/8個	① かぼちゃ・玉ネギは1.5cm角に、ベーコンは2cm幅にきる
玉ネギ	1/6個	
ベーコン	2枚	
オリーブ油	大さじ1	
ブイヨン	1カップ	② オリーブ油で①の材料を炒め、玉ネギがしんなりしたらブイヨンを加えて煮る
牛乳	1/2カップ	
塩、こしょう	少々	③ かぼちゃが柔らかくなったら牛乳を加え弱火で約1分煮て、塩・こしょうで味付けする
ヨーグルト	大さじ2	
		④ 器に盛る直前にヨーグルトを加える

ポイント

かぼちゃの甘味とヨーグルトの酸味が相性の良いスープです。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 153kcal たんぱく質 3.9g 脂質 10.4g 食塩 0.9g



ナスの味びたし

調理時間**15分**

材料（2人分）		作り方
なす	250g	① なすは皮を少し残し、7mmの輪切り、 トマトは1cm角切り、青じそはみじん切りにする ② フライパンになすを並べ、オリーブオイルを入れ、中火で蓋をし、蒸し焼きにし両面をきつね色に焼く ③ ボウルにめんつゆとかつお節を入れ、②のなすに絡め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす ④ ③を器に盛り、その上に①のトマト、青じそ、すりごまを盛る
トマト	50g	
青じそ	6枚	
めんつゆ（2倍）	80ml	
削り節	1パック	
オリーブオイル	大さじ1	
すりごま（白）	小さじ1	



さっぱりと食べられます。

■1人分栄養価 ■

エネルギー 140kcal たんぱく質 4.8g 脂質 7.3g 食塩 2.7g



がまだすチヂミ

調理時間**20分**

材料（2人分）		作り方
薄力粉	80g	① ちりめんは湯通しし、水気をきる
にら	1/2束	② 人参はせん切りし、電子レンジで30秒加熱する
ちりめん	10g	③ にら、肉は細かく切る
人参	40g	④ ボウルに薄力粉、ガラスープの素、にら、人参、ちりめんを入れ、水を入れて混ぜ、さらにチーズを合わせる
とろけるチーズ	40g	⑤ フライパンにごま油をしき、肉を炒め、その上に④を入れ、平らにのぼす
豚バラ肉	40g	⑥ カリッと色目よく焼けたら、返して色よく焼く
ガラスープの素	小さじ1/2	⑦ Aを合わせてつけだれをつくる
水	150ml	⑧ ⑥を皿に盛り、⑦をかける
ごま油	小さじ1	
A	すりごま	小さじ2
	ポン酢	大さじ4
	ラー油	少々
	砂糖	少々

ポ イ ン ト

島原の方言で「頑張る」を意味する“がまだす”。地元の栄養豊富な野菜とたんぱく質が豊富なチヂミは身体を元気にしてくれます。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 189kcal たんぱく質 7.6g 脂質 8.7g 食塩 1.5g



赤山芝えびのヘルシーハトシ 調理時間15分

材料 (2人分)		作り方	
赤山芝えびのむき身	40g	① えびは包丁でたたく	
鶏ひき肉	20g	② ①とひき肉を合わせて包丁でたたく	
溶き卵	7g	③ 赤ピーマン、シシトウはみじん切りにする	
A	塩	小さじ1/5	④ ボウルに②、③、卵、Aを入れてよく混ぜ合わせる
	ごま油	小さじ1/3	
	片栗粉	小さじ1/2	
	こしょう	少々	
赤ピーマン	10g	⑤ バケツは6枚に切る	
シシトウ	10g	⑥ ⑤に④をのせてオーブントースターで5分程度焼く	
バケツ	60g		

ポ イ ント

長崎の郷土料理「ハトシ」をアレンジしたレシピです。ハトシは油で揚げますが、焼くことでカロリーが抑えられヘルシーに仕上げました。

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 136kcal たんぱく質 9.1g 脂質 2.6g 食塩 1.3g



たこのキウイカルパッチョ

調理時間15分

材料 (2人分)		作り方
ゆでだこ	80g	① ゆでだこは薄切りにする
トマト	100g	② トマトは輪切り、玉ネギはスライスしてしばらく水にさらす
玉ネギ	40g	③ キウイフルーツは皮をむき、芯をとってつぶし、ドレッシングとレモン汁と合わせる
ドレッシング	大さじ2	
レモン汁	小さじ1	④ 皿にトマト、さらした玉ネギをしき、たこを並べ③をかけ、バジル、パセリを添える
キウイフルーツ	1個	
バジル	適宜	
イタリアンパセリ	適宜	

ポイント

キウイフルーツに含まれるたんぱく質分解酵素の働きでたこが柔らかくなります。

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 145kcal たんぱく質 9.8g 脂質 6.7g 食塩 0.7g



茎わかめチャーハン

調理時間**20分**

材料 (2人分)		作り方
ご飯	300 g	① 茎わかめ、人参は短めの細切り 青じそはせん切りにする ② ちりめんじゃこは湯通しする ③ フライパンを熱し、油を入れ、茎わかめ、人参、ちりめんじゃこを炒める ④ ③に火が通ったら、ご飯を入れ炒める ⑤ ④に鶏がらスープの素、しょうゆ、塩を加え味を調える ⑥ 皿に⑤を盛り、青じそをちらす
茎わかめ	50 g	
人参	30 g	
青じそ	4枚	
いりごま	大さじ1	
ちりめんじゃこ	30 g	
油	大さじ1	
鶏がらスープの素	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1	
塩	少々	

ポ イ ン ト

茎わかめをチャーハンにすることで歯ごたえもよく、食べ過ぎ防止に！

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 365kcal たんぱく質 8.9g 脂質 9.3g 食塩 1.9g



わかめと島原野菜の肉巻

調理時間20分

材料 (2人分)		作り方
豚もも肉	80 g	① 人参、かぼちゃは1cm角の棒状に切り、茹でる ② わかめは食べやすい大きさに切る ③ 豚肉に塩・こしょうをし、②のわかめをのせ、①を芯にして巻く ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉をつけ180℃に熱した油で揚げる ⑤ ④を斜め半分に切り、皿に盛り、付け合わせの野菜を添える
塩わかめ	30 g	
人参	20 g	
かぼちゃ	40 g	
塩・こしょう	少々	
溶き卵	適量	
小麦粉	適量	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
らっきょう	20 g	
ケチャップ	大さじ1	
マヨネーズ	大さじ1	

ポイント

わかめと旬の野菜を肉で巻くことで、わかめと野菜の2つの食感が楽しめる1品です。

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 332kcal たんぱく質 11.1g 脂質 23.5g 食塩 0.9g



わかめの彩りあげ

調理時間**15分**

材料 (2人分)		作り方
塩わかめ (戻し)	30 g	① 玉ネギ、人参は細切り、わかめは食べやすい大きさに切る
玉ネギ	50 g	
人参	30 g	
コーン	40 g	
塩・こしょう	各少々	
A	小麦粉	② ①とコーンを加え、塩・こしょうをし、小麦粉の半量を全体にまぶして、混ぜ合わせたAを加え、さらに混ぜ合わせる
	片栗粉	
	水	
油	適宜	③ クッキングシートを7cmの正方形に切り、②をその上にのせ、形を整える
		④ 油を熱し③を鍋のふちから入れる
		⑤ 表、裏を返し色よく揚げる ※クッキングシートは取り除く

ポイント

島原特産のわかめをかき揚げに。彩りもよく食欲をそそります。

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 181kcal たんぱく質 0.9g 脂質 15.8g 食塩 0.3g



わかめのチーズ餅

調理時間**15分**

材料（2人分）		作り方
じゃがいも	中1個	① じゃがいもをすりおろす
小麦粉	15g	② 玉ねぎはみじん切り
片栗粉	5g	③ わかめは小さく切る
だしの素	1g	④ ①②小麦粉、片栗粉、だしの素を混ぜ合わせる
玉ねぎ	中1/8	
塩わかめ（戻し）	40g	⑤ フライパンを熱し、薄く油をしき④を4等分し、丸形を4枚つくり、その上にわかめをのせ、チーズをのせ、両面を焼く
チーズ	40g	
サラダ油	大さじ1/2	

ポ イ ン ト

島原の特産品わかめを使った1品。子どものおやつ、大人のおつまみに最適です。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 177kcal たんぱく質 6.6g 脂質 8.5g 食塩 1.0g



島原昆布と厚揚げの煮物

調理時間**25分**

材料 (2人分)		作り方	
島原昆布 (戻し)	60g	① 島原昆布は食べやすい長さにせん切りにする。厚揚げは油抜きし短冊切り、人参はせん切りにする	
厚揚げ	60g		
人参	20g		
A	しょうゆ	小さじ1	② 鍋に油を熱し、①を入れいためる
	砂糖	小さじ2	③ Aを入れ、中火で火が通るまで煮る
	酒	小さじ1	
	だし汁	50ml	
油	小さじ1		



島原昆布は野菜昆布のように薄く、すぐに水で戻るのが特徴です。短時間で昆布の煮物ができます。常備菜として作っておくと便利です。

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 86kcal たんぱく質 3.8g 脂質 5.5g 食塩 0.6g



たっぷり野菜のすりみ揚げ

調理時間25分

材料（2人分）		作り方	
魚のすりみ	150g	① きくらげは水で戻し、細切りにする ② 人参はせん切り、ごぼうはささがき、 玉ネギは薄切り、しょうがはみじん 切り、枝豆はさやから出す	
人参	20g		
ごぼう	20g		
玉ネギ	20g		
きくらげ（乾）	3g	③ ボウルに魚のすりみと①②を入れA を加えよく混ぜ合わせ、小判型に形 をつくる	
枝豆	20g		
しょうが	10g	④ フライパンに油を熱し③を170℃の 油で揚げる	
A	酒		小さじ1
	塩・こしょう		各少々
	ごま油		小さじ1
	溶き卵		1/2個
	小麦粉	小さじ2	
揚げ油	適宜		

ポイント

お好みの野菜とすり身とまぜ、しょうがとごま油が味の決め手です

■ 1人分の栄養価 ■

エネルギー 305kcal たんぱく質 12.5g 脂質 22.3g 食塩1.3g

食生活改善推進員とは

“私たちの健康は、私たちの手で”をスローガンに、地域で食育や健康づくりに取り組むボランティアです。

(活動紹介)



おやこの食育教室



健康料理教室



低栄養予防講座

あなたの食生活の改善をサポートします！

- 減塩したいけど方法がわからない
- 野菜をたくさんとる方法を知りたい
- 郷土料理の作り方が知りたい
- 子どもに料理体験をさせたい

少人数のグループでのお申込みも大歓迎！
各地区の食改へご相談お待ちしております。

島原市では、約100名の30～90歳と幅広い年代の会員が市内7地区で活動しています。

子育て中でも、仕事をしている人も、男性も誰でも食改で活動できます。あなたも、食改さんになってみませんか？

レシピはホームページでも公開中



<https://www.city.shimabara.lg.jp/page18100.html>



食改では、簡単朝ごはん料理レシピや手作りおやつ、減塩などの健康料理など多数の料理レシピをホームページで公開しています。ぜひご覧ください。



編集：島原市食生活改善推進員協議会、島原市

発行：令和4年3月