

伝えていきたい はまだの味



浜田市

はじめに

瞳閉じれば 海風香る 青い海
育まれる 豊かな清流 緑の大地
今 ひとつ深呼吸・・・
心の窓には どんな風景が映っていますか

素直に感謝したいことは
大切にしたいものは
心地いい 生活とは

「伝えていきたい はまだの味」には
そんな こたえがすべてであると 思います

なつかしい ふるさとの味は
ほっこりとあたたかい 湯気の向こう
誰の笑顔でしょうか
ただいま おかえりなさい
なにげない やりとりには
笑顔の天使が舞い降ります

伝えていきたい 思いから
生まれたのが このレシピ本です
そんな生活のエッセンスになれば幸いです



浜田市食育推進キャラクター
「びいびくん」

もくじ

春

うずめ飯……………	2
豆むすび……………	3
ぼべごはん……………	4
山菜おこわ……………	5
山菜天ぷら……………	6
まき……………	7
よもぎもち……………	8
あんこ・もち草の作り方…	9

夏

あゆ飯……………	10
あじ寿司……………	11
あじの南蛮漬け……………	12
おまん寿司……………	13
魚のつみれ汁……………	14
しいらの沖づくり……………	15
盆だんご……………	16
ところてん……………	17
しそジュース……………	18

秋

角寿司……………	19
おはぎ……………	20
どじょう汁……………	21
おいり……………	22

柿メニュー

柿なます……………	23
柿の白和え……………	24
ゆで卵と干し柿の天ぷら…	25

冬

くじら飯……………	26
さば寿司……………	27
いか飯……………	28
大根めし……………	29
菜めし……………	30
甘がゆ……………	31
七草がゆ……………	32
煮食い……………	33
山椒の白和え……………	34
ぜんまいと干し筍の煮物…	35

干し大根メニュー

干し大根のサラダ……………	36
干し大根とほうれん草のスキムミルク入りボン酢和え…	37
干し大根の煮物……………	38
干し大根の包み揚げ……………	39
干し大根の梅巻き……………	40

生活習慣病 ストップ！ザ・

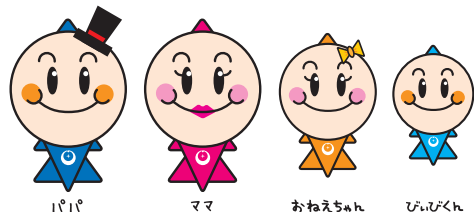
野菜料理をもう1品

具だくさんみそ汁……………	41
あっさりみそ野菜炒め……………	42
ねばねばトリオのパワー焼き…	43
ひじきのスキムミルク入り五目煮…	44
なすのくず仕立て……………	45
小松菜とちりめんじゃこの炒め物…	46

塩分を減らす工夫……………	47
野菜の切り方……………	47
基本のだしのとり方……………	48

生活習慣病予防のためにできることとして、「野菜料理をもう1品」「塩分を減らす工夫」を紹介しています。また、料理の基本として、だしのとり方や野菜の切り方も紹介しています。ぜひ、ご活用ください。

びいびくんファミリー





うずめ飯

作り方

- ① 里芋、厚揚げは乱切り、しいたけは薄切りにする。鶏肉は1cm角に切る。
- ② ごぼう、人参はさがきにし、①と一緒にだしで煮る。野菜に火が通ったら、みりん、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ あつあつのうちに汁椀に入れ、わさびをのせ、その上にごはんを盛る。

1人分栄養価
375kcal
食塩相当量
0.7g

いい伝え♪

昔から、おもてなし料理として伝わっています。法事のお茶代わりに食されていました。冬場に温かく、つーんとくるわさびの香りが何ともおいしいです。具材をごはんの底に埋め、伏し目がちに供したことからうずめ飯という名がついたともいわれています。



材料（4人分）

米	1.5合
里芋	8個
ごぼう	100g
人参	60g
しいたけ	4枚
鶏肉	32g
厚揚げ	1枚
だし汁	600cc
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	少々
わさび	少々

いい伝え♪

さんばい様（田の神様）への田植の初めにあたって田の神を迎える行事で、田の水口などに祭壇を設け、豊作を祈って酒や花、黒豆のむすびを供え、一年間まめ（健康）でありますようにと願いを込めて作られる煮豆のむすびです。



豆むすび

作り方

- ① 黒豆は洗ってざるにあげる。
- ② 鍋に①と水4.5合を入れ、一晚置く。
- ③ ②をそのまま中火にかけ落としぶたをし、豆が柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に塩、砂糖を3回に分けて加えて煮る。最後にしょうゆを加える。
- ⑤ 炊いたご飯に混ぜ、むすびを作る。

1個分栄養価
411kcal
食塩相当量
0.6g

材料（8個分）

米	3合
水	3合
黒豆	1.5合
砂糖	1.5合
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
水	4.5合

紹介献立

梅干し入り黒豆ご飯

炒った黒豆と梅干しを入れてご飯を炊きます。
（米2合に対して、黒豆40g 梅干3～4個）

梅干しの酸と黒豆のアントシアニンが反応してとてもきれいな赤い色に染めてくれます。味付けも梅干しの塩味だけでおいしくいただけます。



ぼべごはん

作り方

- 1 貝の両面をよく洗う。
- 2 鍋にぼべ貝をいれ、浸かるくらいの水をいれ、強火にかける。
- 3 身が貝からはがれるので、網じゃくし等で引き上げる。
- 4 ゆで汁は捨てずにとっておく。
- 5 炊飯器にといだ米と、ゆで汁、酒、しょうゆを入れ、水加減の目盛に足りなければ水を足す。貝の身と人参のせん切りも入れて炊く。

1人分栄養価

283kcal

食塩相当量

1.4g

ポイント！

ぼべは『かさがい』のことで浜田ではぼべと言っています。炊きあがった釜のふたを開けるとプーンと磯の香りがして食欲をそそります。磯の風味が出るので、ゆで汁は捨てないで使うとおいしいです。



材料（4人分）

ぼべ貝……………適量
 米……………2合
 人参……………20g
 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1
 塩……………小さじ1/2強



山菜おこわ

作り方

- ① もち米はといで、3時間水に漬けておき、ざるにあげて水気を切る。
- ② ごぼうはささがき、人参は3センチ長さのせん切り、しめじは石づきを取ってばらし、しょうゆを少々ふりかけておく。アサリは酒蒸しにし、身を取り出す。汁は捨てずにおく。落はゆで、皮をむき、5ミリの小口切りにする。筍は細切りにしておく。
- ③ Aで具に味をつけておく。
- ④ もち米を蒸し器で20分～30分蒸し、ボウルに移し③の具を混ぜ再び蒸し器にかけ7～8分蒸し上げる。

1人分栄養価

318kcal

食塩相当量

1.7g

ポイント！

木の芽どきといわれる春は山菜のシーズンです。落、わらび、ぜんまい、こごみ等々。具材は好みでいろいろ変えることができます。ここでは少し変わった、アサリを使ったおこわを紹介しています。



材料（4人分）

もち米	4合
アサリ	1パック
人参	1/2本
落	3～4本
しめじ	1パック
ごぼう	1/2本
ゆで筍	80g
だし汁	1/2カップ
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1と1/2
塩	小さじ1と1/2
スキムミルク	大さじ4
水	少々

春



山菜**天**ぷら

作り方

- ① ふきのとうは水気を切り、下部に少し切れ目をいれる。
- ② 小麦粉をつけ、さっと揚げる。
- ③ 鍋に、だし汁、酒、しょうゆ、みりんを入れひと煮立ちさせ、天つゆを作る。

1人分栄養価
125kcal
食塩相当量
0.9g

ポイント！

ふきのとうはみそ汁の具、佃煮、焼きみそなど様々な料理に利用できますが、春といえば天ぷらにつきます。雪解けの頃、土から顔をだしたくらいのでふきのとうを摘み、天ぷらにすると不思議と苦味がなくなり、香りだけが口いっぱいに広がります。ビタミンCやミネラル、酵素が多く含まれた栄養価の高い一品です。



材料（4人分）

ふきのとう…………… 12～16個
小麦粉…………… 60g
油…………… 適量

天つゆ

{ だし汁…………… 1カップ
 しょうゆ…………… 大さじ1と1/3
 みりん…………… 大さじ1
 酒…………… 大さじ1/2

いい伝え♪

昔は、田植えが終ると「泥落とし」といって、体についた泥をきれいさっぱり落として、労をねぎらう習慣があり、その時に食べられていたのが「まき」だったそうです。あずきを煮る途中で差し水をするとうまく煮えます。残ったあんこは冷凍保存できるので、他の料理にも使えます。だんごの粉の中に、少量の小麦粉を加えると皮がきれいにとれます。



まき

作り方

- ① だんごの粉にお湯を少しずつ入れ耳たぶくらいの硬さにこねる。
- ② こねただんごの粉の上にあんこをのせて包み、まきの葉でおおう。
- ③ 蒸し器の中に並べて20分くらい蒸す。
(まきの葉の色が変われば出来上がり)

1個分栄養価
127kcal
食塩相当量
0.1g

材料(20個分)

皮の材料(20個分)

だんごの粉…………… 500 g
まきの葉(サルトリイバラの葉)
お湯……………適量

あんこ…………… 300 g
あんこの作り方は9ページにあります。



よもぎもち

作り方

- 1 冷凍庫から出したよもぎは自然解凍する。
- 2 もち米は一晩たっぷり水に浸しておき、ざるにあげておく。
- 3 もち米を蒸して、普通のもちをつく要領でもちをつきあげる。
- 4 よもぎを3回に分けてもちに混ぜて、さらにつく。もち草がもちに均等に混ざるよう気をつける。
- 5 つきあがったもちは、台にもちとり粉を広げて、熱いうちに手早くちぎって丸める。あんもちにする場合は中にあんこを入れて丸める。

1個分栄養価

177kcal

食塩相当量

0g

ポイント！

草もちのよもぎは5月中旬の成長したよもぎの方が、香りも味も良いです。よもぎが入ることで、もちが柔らかくなりべたつきが増し、つきにくくなることがあります。

(注意) あまり成長しすぎたよもぎは、筋が残って好ましくありません。



材料 (12～13個分)

もち米……………4合
 冷凍もち草 (よもぎ) ……400g
 (水分含む)
 もちとり粉……………適量

あんこの作り方

材 料

小豆…………… 500 g
砂糖…………… 500 g
塩…………… 大さじ1/2 ～ 1

- ① 小豆はたっぷりの水でゆで、2～3回ゆでこぼし、しぶ切りをした後、柔らかく煮る。
- ② 水気がなくなったら、砂糖・塩を入れて煮つめ、味を整える。
- ③ それをすり鉢に取り、めん棒でつく。こしあんの場合、柔らかく煮た小豆をつぶして皮をとり除き、万能こし器でこしてから砂糖・塩で煮つめる。

もち草の作り方

- ① 5月中旬頃の柔らかいよもぎを摘み、ゴミなど取り除き水洗いする。
- ② 大なべに湯を沸かし、よもぎを入れる。（この時、重曹を適量入れると、色がより鮮やかに仕上がる。）
- ③ 長時間ゆでず、柔らかくなったら冷水ですすぎ、きれいな緑色になるまでですすぐ。
- ④ 軽くしばって容器、またはフリーザーバックに入れて冷凍保存する（冷凍にする場合はカットして冷凍する方がよい）。大量にゆでた場合は、小分けにして冷凍すると使いやすい。

春



あゆ飯

作り方

- ① あゆはぬめりがあるので塩をまぶして、丁寧に2～3回洗う。
- ② 洗ったあゆに塩をして焼く。
- ③ ふつうの水加減にした米にだし昆布を入れその上にあゆを乗せ、調味料を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら、あゆの頭、骨を取りざっくり混ぜ合わせ、刻んだ大葉をのせて出来上がり。

1人分栄養価
453kcal
食塩相当量
2.0g

ポイント！

1日中釣りをする人が、川辺で昼食用に飯蓋の米の上に釣ったばかりのあゆを乗せて炊いていたようです。味付けのしょうゆの量は塩焼きにするあゆにまぶす塩の量で加減をしてください。



材料（4人分）

米…………… 3合
 { あゆ…………… 3尾
 { 塩…………… 適量
 うすくちしょうゆ…………… 30cc
 酒…………… 30cc
 だし昆布…………… 10cm角程度
 大葉…………… 5枚程度



あじ寿司

作り方

- ① 米は炊く30分前にといでざるにあげる。
- ② 合わせ酢を作っておく。
- ③ 米は同量の水加減で炊き上げ、合わせ酢をふりかけ、切るように混ぜ合わせて冷ます。
- ④ あじは3枚におろし、適当な大きさに切る。
- ⑤ 寿司飯をにぎり、その上にわさび、あじ、大葉をのせてにぎり、おろししょうがと刻みねぎをのせる。

1人分栄養価

504kcal

食塩相当量

2.6g

ポイント！

あじのかわりに新鮮な魚なら、なんでもおいしいです。あじをおろして残った骨は油で揚げて骨せんべいにすると美味しくエコクッキングにもなりますね。骨せんべいの作り方はあじの南蛮漬けの12ページに載っていますので参考してください。



夏

材料（4人分）

あじ……………4尾
米……………3合
だし昆布……………5cm角程度
大葉……………適量
おろししょうが……………適量
刻みねぎ……………適量

合わせ酢

酢……………大さじ5
砂糖……………大さじ5
塩……………小さじ2



あじの南蛮漬け

作り方

- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにして軽く塩（分量外）でもみ、固くしぼる。
- ② だし汁は冷ましておく。
- ③ あじは小麦粉をつけて油で揚げる。
- ④ だし汁、酢、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて①の野菜を加え、③のあじを漬ける。

骨せんべいの作り方

- ① あじを3枚おろしにした後の骨に塩・こしょうをして、少し小麦粉をはたく。
- ② 最初は中温の油で揚げ、最後は高温の油でカリッと揚げる。

1人分栄養価
104kcal
食塩相当量
0.9g

いい伝え♪

昔はネギを焼いて、から揚げにしたあじと一緒に漬けただけの簡単なものですが、今では野菜も数多く使い、栄養のバランスと色彩にも心を配っています。ばりばり丸ごとあじを召し上がっていただけるおすすめ料理のひとつです。



材料（4人分）

あじ……………4尾
玉ねぎ……………1/2個
人参……………少々
ピーマン……………1個
だし汁……………180cc
酢……………90cc
砂糖……………大さじ3
うすくちしょうゆ……………18cc



いい伝え♪

浜田で今も残るおからのお寿司、おまん寿司です。「おまん寿司」は、魚の漬け汁をおからにふくませて、無駄なくおいしい味付けにするところが、古くからの料理作りの知恵と言えます。



夏

おまん寿司

作り方

- ① あじは背開きにしてから薄く塩（分量外）をする。30分後に酢（分量外）で洗い、魚の身が白く変わるまで合わせ酢に漬ける。
- ② 魚の漬け汁でおからを炒め、おの実を混ぜる。
- ③ おからが冷めてから、あじに詰めて、かるく重石をする。

1人分栄養価
191kcal
食塩相当量
2.0g

材料（4人分）

あじ……………中4尾
おから……………200g
おの実……………大さじ1
酢……………大さじ4
砂糖……………80g
塩……………小さじ1と1/2
※好みに生姜汁を入れても良い。



魚のつみれ汁

作り方

- ① あじは3枚におろし、皮を取り除く。
みじん切りにしたしょうがと一緒に包丁でたたいてすり身にする。(フードプロセッサーがあれば利用してもよい)
- ② ①にみじん切りにした小ねぎを少し残して入れ、片栗粉と塩と一緒に混ぜ合わせる。
- ③ ごぼうはさがきにして、水にさらす。人参もさがきしておく。
- ④ 鍋にだし汁、ごぼう、人参を入れて少し煮る。野菜に火が通ったら②のつみれをスプーンで丸くして沸騰した鍋の中に入れ、あくをとりながら煮る。
- ⑤ つみれが浮いてきたらしょうゆと塩で味を調えて最後に残りの小ねぎを散らす。

1人分栄養価

36kcal

食塩相当量

0.7g

ポイント!

あじのかわりにアゴやいわしでもおいしいです。



材料 (4人分)

あじ	2尾
しょうがみじん切り	小さじ1/4
小ねぎ	1本半
片栗粉	小さじ1/2
塩	0.2g
だし汁	600cc
人参	15g
ごぼう	15g
しょうゆ	小さじ1
塩	1.2g



いい伝え♪

しいらとは万作のことです。代表的な夏の魚で昔は漁師さんが釣りに行き、釣りたてを刺身にして食べたので沖づくりと呼ばれています。



夏

しいらの沖づくり

作り方

- ① しいらは3枚におろし、塩をしっかりと半日～1日おく。
- ② 塩じめにした、しいらを酢洗いし、5ミリ厚さのそぎ切りにする。
- ③ つけ汁に30分～1時間漬ける。

1人分栄養価
200kcal
食塩相当量
1.0g

材料（4人分）

しいら……………280 g
塩……………40 g
酢……………カップ2

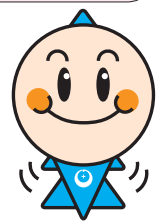
つけ汁

{ 橙の汁……………大さじ3
 { 砂糖……………大さじ1
 { しょうが汁……………大さじ2
 { 酢……………カップ1/2



ポイント！

こねただんごを10分間ラップに包んでねかせると、なめらかでおいしいだんごになります。お盆には水汲みだんご（真ん中をすこしくぼませる）、ねじりだんご、丸だんごをつくります。



盆だんご

作り方

- 1 だんごの粉にぬるま湯を入れて耳たぶくらいの硬さにこねる。
- 2 沸騰したお湯に丸めただんごを入れ、浮き上がったらすくって水にくぐらせる。
- 3 きな粉をまぶして出来上がり。

1個分栄養価
43kcal
食塩相当量
0.1g

材料（約20個分）

だんごの粉(米粉) 200 g
お湯 適宜

{ きな粉 大さじ3
砂糖 大さじ1.5
塩 小さじ1/2

アレンジレシピ

かぼちゃだんご

材料 だんごの粉 80 g
かぼちゃ 80 g

豆腐だんご

材料 だんごの粉 80 g
豆腐 48 g

みたらしだんご

材料 だんごの粉 80 g
豆腐 48 g
しょうゆ 小さじ1～2
みりん 小さじ1～2
砂糖 大さじ2
片栗粉 小さじ1～2

よもぎだんご

材料 だんごの粉 80 g
豆腐 48 g
よもぎ 8 g



ところてん

作り方

- ① 天草はよく洗い、分量の水に浸す。弱火で煮溶かす。
- ② ざるでこし、こしかすとした液1カップをミキサーにかける。
- ③ ぬらした布袋に移し、水を加えて更にしぼる。
- ④ ぬらした型に流し、冷やし固める。
- ⑤ ところてん突きでついて、器に盛り合わせ、酢じょうゆやからしじょうゆなどこのみのタレをかける。

1人分栄養価
23kcal
食塩相当量
0.6g

いい伝え♪

昔は山村にも海辺から天草を売りに来ました。

今では天草をとる人が少なくなっており、家庭でところてんを煮る人も少なくなりました。時代が移り変わっても素朴な味は何とも言えません。



夏

材料（4人分）

天草…………… 30 g
水…………… 1.6 ℓ
水…………… 270cc
(しぼる時の水)



しそジュース

作り方

- ① 収穫したしそをよく水洗いし、土や汚れを取り除く。
- ② ぐらぐらと沸騰させた湯の中にしそを入れ、あくを取りながら10分～15分間煮出す。
- ③ しそを取り除いて捨てる。
- ④ 砂糖を入れ、弱火で溶かす。
- ⑤ クエン酸を入れる。
- ⑥ 自然に冷ましてからガーゼやクッキングペーパーなどでこして清潔なビンやペットボトル等に入れる。
- ⑦ 冷たい水や炭酸で好みの濃さに割って飲む。

1 杯分栄養価
50kcal
食塩相当量
0g

ポイント！

甘酸っぱい味とマイルドなしその香りがマッチして美味しいです。清涼感があり、貧血などにも良いです。透き通ったきれいな赤色で見た目も美しく、夏場の疲労回復にも効果が期待できます。赤じそと青じそとありますが、ジュースに向くのは赤じそです。



材料（作りやすい分量）

赤じそ…………… 350 g
水…………… 2 l
砂糖…………… 1 kg
クエン酸…………… 25 g
(薬局で購入)



角寿司

作り方

- ① 米はといでざるにあげておく。
- ② 干し椎茸は水で戻しておく。
- ③ ごぼう、人参はさがきに作る。干し椎茸は薄切りにしておく。寿司の中に入れる具材なので細かく切る。
- ④ ③の切った具材を、だし汁1カップで煮て、砂糖大さじ2/3、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ2/3で味付けする。
- ⑤ Aで米を炊き、Bの合わせた酢と混ぜて寿司飯を作る。
- ⑥ 軽く丸めた寿司飯を木杵の半分くらいまで入れ、具材を置きその上に寿司飯を平らにならす。
- ⑦ 木杵から押し出した寿司の上に金時豆、ひし形の薄焼き卵、人参の葉、桜デンプを飾る。

1人分栄養価
665kcal
食塩相当量
2.2g

いい伝え♪

浜田市の伝統食といえば角寿司といわれるほどです。お祝い事やお祭りと言えは角寿司。「巻き寿司」「角寿司」「稲荷寿司」その中でも角寿司は中に具を入れ、外に飾りをつけ見た目も華やかになりその場を盛り上げる料理です。



秋

材料（4人分）

米……………4合
A { 酒……………適量
 だし昆布……………10cm角
B { 酢……………大さじ5
 塩……………小さじ1
 砂糖……………大さじ2
ごぼう……………60g
人参……………40g
干し椎茸……………10g
砂糖……………大さじ2/3
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ2/3
だし汁……………1カップ
寿司の上に飾るもの
甘く煮た金時豆……………4個
薄焼き卵……………小さくひし形に切ったもの
人参の葉・桜デンプ……………各少々

いい伝え♪

春彼岸はぼたもち、秋彼岸はおはぎと昔から言われています。ご飯の中にあんを入れて、その周りにきな粉、青のり、半ずりの黒ゴマをまぶしても彩りがよく美味しいです。



おはぎ

作り方

- ① もち米と米は合わせて、30分前に水に浸しておく。ざるにあげて水気を切る。
- ② 炊きあがったごはんを、すりこぎで半つぶしにする。
- ③ つぶしたごはんを丸め、あんこをまわりにつける。

1個分栄養価
210kcal
食塩相当量
0.2g

材料（約30個分）

もち米……………4合
米（うるち米）……………1合
水……………5.1合
あんこ……………1kg～1.5kg



どじょう汁

作り方

- ① いりこでだしをとる。
干し椎茸は水でもどしておく。
- ② ごぼう、人参はさがきにし、大根、も
どした椎茸はせん切りにし、だし汁と一緒に煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、どじょうの形に整えたそばを入れ、そば
が浮き上がったらみそを入れて味付けし、ねぎをちらす。

1人分栄養価
195kcal
食塩相当量
0.9g

ポイント！

汁の実は季節の野菜を入れバランスよくしましょう。そばにはルチンが含まれ、血圧を下げる働きがあるといわれています。本格的なそばうちと違い、ボウルでよく練り上げるので簡単に作ることができます。どじょうは練ったそばを手のひらで長さ10センチほどにします。大きさは、親がいて、子がいて、孫がいて、太ったもの、いろいろな大きさのものがあって良いです。



秋

材料（4人分）

そば粉	160 g
ごぼう	60 g
干し椎茸	4 枚
大根	80 g
人参	40 g
ねぎ	少々
いりこ	少々
みそ	20 g



いい伝え♪

おいりはお通夜の時の「よとぎ見舞い」としたり、田植えのときに手伝いの早乙女達や集まった子供たちへ、おひねりにして配る習慣がありました。また、ひな祭りには、寒中の風で干した寒のもちを利用した赤、黄、青のあられを入れて、お雛様に飾ります。子供たちの楽しみのひとつとして昔から伝わるお菓子です。



おいり

作り方

- ① もち米、黒豆は洗って乾かし、中火で気長に炒める。
- ② あられは揚げておく。
- ③ 分量のあめだれで材料をからめ、ラップを敷いた器に流し固める。

1人分栄養価
355kcal
食塩相当量
0.4g

材料（4人分）

もち米	80 g
黒豆	80 g
あられ	80 g
油	20 g

あめだれ

水	100cc
砂糖	大さじ2
水あめ	大さじ4

柿メニュー



柿なます

作り方

- ① かぶは皮をむき、切り、軽く塩をふる。
- ② 人参を切り、さっとゆでる。
- ③ 干し柿は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ①のかぶを絞り、人参・干し柿と混ぜる。
- ⑤ Aを合わせて酢を作る。Aの調味料で④を和える。

1人分栄養価
42kcal
食塩相当量
2.1g

いい伝え♪

柿なますは干し柿や人参の赤色とかぶ（大根）の白色とで紅白の鮮やかさからおめでたい料理とされ、祝いの席やお正月料理として食べられます。また食卓がさびしい時の彩になります。



秋

材料（4人分）

かぶ	1 個
人参	1/4 個
干し柿	1/2 個
A { 酢	大さじ 1 強
塩	少々
砂糖	大さじ 1
うすくちしょうゆ	少々

柿メニュー



ポイント!

柿はかための甘いものを使うとおいしいです。



柿の白和え

作り方

- ① 柿の皮とへた、種を除き、せん切りにする。
- ② いりごまを十分にすり、湯通しをして水気を切った豆腐を加え、砂糖、しょうゆ、酒を入れ、さらによくする。
- ③ ②に①とゆでたほうれん草を加えて和える。

1人分栄養価
247kcal
食塩相当量
0.4g

材料（4人分）

柿……………2個
豆腐……………1丁
ほうれん草
または春菊……………100g
A { 砂糖……………小さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ2
酒……………大さじ2
ごま……………大さじ5～6

柿メニュー



ゆで卵と干し柿の天ぷら

作り方

- ① 卵はゆで卵にして、殻をむく。
- ② 干し柿はへたを取って、縦に包丁を入れて広げ、種を取る。(卵をきれいに包むため干し柿を軽く叩いてのばしたり、小さければ干し柿を増やしても良い)
- ③ ②の干し柿で①を包む。
- ④ Aで衣を作る。
- ⑤ ③に小麦粉をうすくまぶして、④の衣をつけて油で揚げる。

※ 作り方⑤で④の衣をつけた後、さらにパン粉をまぶして揚げても良い。

1人分栄養価
317kcal
食塩相当量
0.3g

ポイント！

この一品は切って盛り付けた時に、ゆで卵の黄身の黄色、白身の白色、干し柿の赤色で、とても鮮やかな料理です。クリスマスやパーティー料理、お祝いの料理の中によく盛り込まれます。干し柿のほのかな甘みが天ぷらにすることにより、ほんのりと香ばしいものになって美味しくなります。ゆで卵を入れないシンプルな干し柿天ぷらもあります。



秋

材料（4人分）

卵	4個
干し柿	大4個
小麦粉	適量
A { 小麦粉	1カップ
卵	1個
水	適量
揚げ油	適量



くじら飯

作り方

- ① くじらは短冊に切り、熱湯をかけ、余分な脂を落とす。
- ② ごぼうはさがきにして水にさらし、こんにゃく、人参は細かく切り、大根は短冊に切る。
- ③ 釜にといだ米と同量の水、①、②と調味料を加え炊く。
- ④ 炊きあがったら、ざっくりと混ぜる。

1人分栄養価
462kcal
食塩相当量
1.3g

いい伝え♪

その昔、節分は大歳と言って、『年とりの日』としていました。節分には大きな動物のくじらを食べて、大きな歳をとると言われていました。次の日は立春でも、まだ寒い2月の初め、くじらの脂が身体を温めてくれます。くじらの皮肉が手に入りにくいこの頃ですが、昔なつかしい料理の一つとして、伝えていきたいものです。



材料（4人分）

米……………2合
白くじら……………100g
ごぼう……………50g
人参……………50g
大根……………50g
こんにゃく……………50g
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/2



さば寿司

作り方

- ① さばは背割りし、中骨を取って小骨を除き塩（分量外）をして3時間くらいおく。
- ② 身がしまったら酢（分量外）洗いで、三杯酢につけしめさばを作る。
- ③ すし飯を魚の形にし、しめさばで包み込むようにしてラップでまく。
- ④ 形を崩さないように、2～3センチの筒切りにして盛り付ける。

1人分栄養価
268kcal
食塩相当量
1.6g

いい伝え♪

脂ののったさばはいわしにも負けないおいしい魚です。長持ちさせるため、内臓を取り除き、塩をした後、酢に落として保存します。浜田のさば寿司は盆や秋祭りに登場します。さば1尾を使った豪快な料理です。



材料（4人分）

さば……………1尾

三杯酢

{ 酢……………大さじ1
 { 砂糖……………小さじ1
 { 塩……………少々

すし飯……………90g
 すし飯の作り方はあじ寿司の11ページに載っています。

冬



ポイント!

もち米と米を半々にして作っても良いです。



いか飯

作り方

- ① いかは内臓を取り出し、水洗いしておく。
- ② 米はといで、ざるにあげ水気を切っておく。
- ③ いかの中に米を少量入れ、つまようじで閉じる。
- ④ 鍋にいかと水と調味料を入れ煮る。

1人分栄養価
420kcal
食塩相当量
3.0g

材料（4人分）

いか……………中8はい
もち米……………1と1/2合
水……………2カップ
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ3
砂糖……………大さじ1



大根めし

作り方

- ① 米はといで30分以上おく。
- ② 大根は小さめの短冊切りにする。
- ③ ①に②と塩を入れて普通の水加減で炊く。

1人分栄養価
292kcal
食塩相当量
1.3g

ポイント！

昔は少ないお米で大勢の家族がお腹いっぱい食べるための知恵でした。大根は生よし、煮てよし、乾燥してよし、と利用範囲の多い野菜です。ジアスターゼという消化酵素があり、食物繊維が多く、皮にはビタミンCを多く含んでいます。



材料（4人分）

米……………2合
大根……………150g
塩……………小さじ1

冬



ポイント！

大根の葉はビタミンAが豊富なので捨てるのはもったいないですね。色も鮮やかな緑で見た目もおいしそうです。



菜めし

作り方

- ① 米はといで分量の水を加えて30分以上おき、普通に炊く。
- ② 大根の葉は洗い、ボウルに入れ塩もみする。
- ③ ②の葉の汁を絞り、ざるにあげ、熱湯を注いで青臭みを取り、水に漬けて手早く冷まし、水気を切って細かく刻む。
- ④ 炊きあがったごはん③を混ぜて出来上がり。

1人分栄養価
291kcal
食塩相当量
1.3g

材料（4人分）

米……………2合
水……………2合
大根の葉……………160g
塩（塩もみ用）……………大さじ2



いい伝え♪

寒い時に飲むと体がぽかぽかしてくるので、こどもからおとなまで好んで飲まれていました。



甘がゆ

作り方

- ① おかゆを炊く。
- ② おかゆの温度を60度まで下げる。
※ 温度が高過ぎても低すぎても十分発酵しないので注意
- ③ 米麴をもみほぐし、1粒ずつバラバラにする。
- ④ おかゆに米麴を入れる。米麴を入れ終わった時に50度くらいになる状態を目指す。
- ⑤ ふたをして毛布等に包んで10～12時間保温する。
- ⑥ お好みでおろししょうがを入れる。

1人分栄養価
268kcal
食塩相当量
0g

材料（4人分）

米麴……………3合
もち米……………大さじ5
水……………大さじ2
おろししょうが……………適量

冬



七草がゆ

作り方

- ① 米はといで5倍量の水に浸しておく。
- ② せりは細かく刻んでおく。
- ③ 他の材料はゆでて、1センチくらいに切る。
- ④ ①を強火にかけ、煮立ってきたら弱火にする。
- ⑤ そのまま40～50分かけておかゆを炊き上げる。
- ⑥ 色よく塩ゆでした七草をおかゆの中に入れ、塩で味を整えて出来上がり。

1人分栄養価
194kcal
食塩相当量
1.3g

いい伝え♪

正月7日に七草粥を食べると、病気をしないといういい伝えがあり、年中行事の一つになっています。

七草がゆはお正月料理をたくさん食べた疲れた胃腸にやさしいです。七草が手に入らない場合は、七つの青菜であれば良いと言われています。



材料（4人分）

米……………200g
せり……………40g
なずな……………40g
ごぎょう……………40g
はこべら……………40g
ほとけのざ……………40g
すずな……………40g
すずしろ……………40g
塩……………小さじ1





煮食い

作り方

- ① さばを刺身のように切る。
- ② しょうゆ、水、砂糖を合わせて割りしたしょうゆを作り、鍋に入れる。
- ③ 鍋の真ん中に白菜、ねぎなどの野菜、油揚げ、糸こんにゃくと豆腐を入れ、まわりにさばを入れて煮る。

1人分栄養価
339kcal
食塩相当量
4.5g

いい伝え♪

煮食いとはいわば魚のすき焼きのようなもので冬の代表的な料理です。切れるような寒さが続く日本海の夜、寒い部屋でもみんなで鍋をつついてしていると心も体もぽかぽかになります。普通は生のさばを使いますが手に入りにくい山間部等では、焼いて保存していたさばを使ったり、いわし等で代用していました。地域によっては唐辛子を入れたり、水で煮て、『魚と野菜の水炊き』にしていたところも多くありました。



材料（4人分）

さば……………3尾
白菜……………300g
ねぎ……………3本
豆腐……………1丁
油揚げ……………1袋
糸こんにゃく……………1袋

割りしたしょうゆ

しょうゆ……………1/2カップ
水……………1と1/2カップ
砂糖……………大さじ2

冬



ポイント！

山椒の若芽を乾燥して保存した料理の一品です。昔懐かしい味で、ピリッとした辛味と香りが懐かしいです。祭り、精進料理の一品として使われています。山椒の若芽は乾燥した一年後くらいの頃が料理に使うのに風味が良いです。



山椒の白和え

作り方

- ① こんにゃく・ぜんまいはだし汁Aで煮て、そのままつけておく。
- ② 人参・ほうれん草は塩ゆでをしておく。
- ③ 山椒の葉をぬるま湯に入れてもどす。だし汁カップ1で煮て、そのまま冷やす。
- ④ 豆腐は粗くつぶし、水気をしっかり切る。白煎りゴマをすり鉢ですり、豆腐を加えてさらによくする。砂糖・塩を加えて混ぜ、和え衣を作る。
- ⑤ ④の和え衣に①～③を加えて混ぜる。

1人分栄養価
99kcal
食塩相当量
0.8g

材料（4人分）

山椒の葉（もどしたもの）…… 40g
だし汁……………カップ1
ぜんまい（もどしたもの）…… 40g
こんにゃく…………… 1/2枚
だし汁…………… カップ3
A { うすくちしょうゆ……………少々
砂糖……………少々
人参……………少々
ほうれん草……………少々

和え衣

豆腐…………… 2/3丁
白煎りゴマ…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1と1/2
塩…………… 小さじ1/4



いい伝え♪

祝い事のときに白和え、煮物の具材として食べていました。保存食で四季を問わず食されます。



ぜんまいと干し筍の煮物

作り方

- ① ぜんまい、干し筍は前夜から水に漬けて柔らかくもどしておく。
- ② ぜんまい・干し筍・人参を同じ分量の調味料Aとひたひたのだしでそれぞれ煮る。
- ① 個々に煮たものを彩りよく盛り付ける。

1人分栄養価

86kcal

食塩相当量

3.1g

材料（4人分）

ぜんまい（もどしたもの）	200 g	
干し筍（もどしたもの）	200 g	
人参	1/2本	
A	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	みりん	大さじ1
	だし	適量

ぜんまい、干し筍は水でもどすと、5～6倍になります。

冬

干し大根メニュー



いい伝え♪

干し大根は昔から保存食として用いられていました。大根は干すことにより、カルシウム等の栄養価も上がってきます。寒の風と寒の水で干された大根はとても甘くておいしいです。昔の人の知恵を大事にして残しておきたい食材です。



干し大根のサラダ

作り方

- ① 干し大根はやわらかくもどし、せん切りにする。
- ② ハムと白菜もせん切りにする。
- ③ ツナ缶は油を切り、①②とマヨネーズで和える。
- ④ 最後にごまをふる。

1人分栄養価
123kcal
食塩相当量
0.7g

材料（4人分）

干し大根……………4枚
ツナ缶……………小1缶
ハム……………3枚
白菜……………1枚
マヨネーズ……………大さじ1強
ごま……………大さじ1

干し大根メニュー



干し大根とほうれん草の スキムミルク入りポン酢和え

作り方

- ① 干し大根はやわらかくもどし、せん切りにする。
- ② ほうれん草はゆでて、3センチの長さに切る。
- ③ すりごま、スキムミルク、ポン酢をまぜ、①と②を和える。

1人分栄養価
66kcal
食塩相当量
0.3g

ポイント！

色合いもよく、さっぱりとした一品です。スキムミルクを加えるとカルシウムがアップします。



冬

材料（4人分）

干し大根……………6枚
ほうれん草……………200g
すりごま……………大さじ3
スキムミルク……………大さじ3
ポン酢……………大さじ3

干し大根メニュー



ポイント！

干し大根メニューの中でも定番の一品です。



干し大根の煮物

作り方

- ① 干し大根は水でよく洗い、30分位水に漬けておく。
- ② 鍋に①を入れ、多めの水を入れ、火にかけ沸騰したら火を消し、そのまま冷ましておく。
- ③ もどし汁をだし汁として利用する。
- ④ もどした大根を油で炒め、もどし汁を鍋にひたひたまで入れ、いりこ、酒で煮る。
- ⑤ 砂糖、しょうゆを加えて、煮汁がなくなるまで中火で煮る。

1人分栄養価
148kcal
食塩相当量
1.8g

材料（4人分）

干し大根…………… 20枚
もどし汁…………… 適量
いりこ…………… 30g
酒…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ2
油…………… 大さじ1

干し大根メニュー



干し大根の包み揚げ

作り方

- ① もどした干し大根は細かく切る。
- ② ①にひき肉、塩、こしょう、カレー粉を入れて混ぜる。
- ③ 餃子の皮の中央にスプーン1杯分をのせ、両端をキャラメルのようにねじる。
- ④ 油で揚げる。

1人分栄養価
95kcal
食塩相当量
0.4g

ポイント!

お酒のつまみとしてもおいしいです。
ついつい手が出るおいしさです。



材料（4人分）

干し大根	4枚
合びき肉	50g
餃子の皮	12枚
カレー粉	少々
塩・こしょう	少々
油	適量

冬

干し大根メニュー



ポイント！

巻きやすいように干し大根は干し過ぎない物を使ってください。大根の味付けは、きれいな梅の色が透けて見えるようになるべく大根が白いほうが良いので薄味にしましょう。地域の梅を活かした一品です。



干し大根の梅巻き

作り方

- ① 大根をスライサーで切り、天日で1日干し、丸干し大根を作る。
- ② ①の干し大根を水で柔らかくもどし、鍋にAを入れて中火で10分程度炊き、薄味をつけておく。
- ③ 梅干しの種を取り、小さく刻んでたたき、Bの調味料でのばしておく。
- ④ 汁を切った②を広げ中心に③のをせて巻く。

1人分栄養価

24kcal

食塩相当量

0.5g

材料（4人分）

- 干し大根…………… 8枚
- A { だし汁…………… 200cc
しょうゆ…………… 小さじ1強
みりん…………… 小さじ2強
酒…………… 小さじ1強
塩…………… 少々
- 梅干し…………… 4個
- B { みりん…………… 小さじ1強
酒…………… 小さじ2/3
砂糖…………… 小さじ1/2弱

野菜料理をも う一品



具だくさんみそ汁

作り方

- ① いりこでだしをとる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 油揚げは油抜きをする。
- ④ だし汁の中にかたいものから入れて煮る。
- ⑤ 野菜が煮えたら豆腐を加え、みそを入れる。
- ⑥ 最後にわかめとねぎを散らす。

1人分栄養価
128kcal
食塩相当量
1.4g

ポイント！

いりこでしっかりだしをとり、たくさんの野菜を入れたみそ汁は野菜のうまみが出て薄味でもおいしくいただけます。具だくさんにするにより、野菜も多く摂取でき、減塩効果にもつながります。旬の野菜をたっぷりつかいましょう。



材料（6人分）

じゃがいも……………2個
玉ねぎ……………1個
人参……………1/2本
かぼちゃ……………60g
大根……………30g
油揚げ……………1枚
えのき……………適量
キャベツ……………60g
乾燥わかめ……………ひとつまみ
豆腐……………1/2丁
ねぎ……………適量
だし汁（いりこ）……………4カップ
みそ……………大さじ3

ストップ！
ザ・
生活習慣病

野菜料理をも う一品



ポイント！

我が家の一流シェフin島根のテーマ
“白いご飯に合う朝食のおかず”に応
募した、中学生が考えた料理です。
地元の食材を使っていて、野菜が
たっぷりとれる料理です。



あっさりみそ野菜炒め

作り方

- ① 玉ねぎはくし切り、キャベツ・ピーマンはざく切り、人参は短冊切り、ねぎは5センチに切り、赤天は5ミリの幅に切る。
- ② みそだれを合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、赤天を入れて炒め、酒をふり、さらに炒める。
- ④ しんなりしたらもやしを入れ、みそだれで味付けをする。
- ⑤ 皿に盛って、ねぎを添える。

1人分栄養価
125kcal
食塩相当量
1.5g

材料（4人分）

赤天（かまぼこ）	120 g
キャベツ	120 g
人参	35 g
玉ねぎ	100 g
もやし	20 g
ピーマン	20 g
ねぎ	10 g
酒	適量
サラダ油	適量

みそだれ

やさかみそ	25 g
みりん	20 g
コチュジャン	好みで

野菜料理をも う一品



ポイント！

我が家の一流シェフin島根のテーマ
“白いご飯に合う朝食のおかず”に応
募した、中学生が考えた料理です。
地元の食材を使っていて、野菜が
たっぷりとれる料理です。



ねばねばトリオのパワー焼き

作り方

- ① 水菜は下を切り落とし、3センチに切る。
長芋は皮をむいてすりおろす。オクラ
は薄切りにする。
- ② トマトは1センチ角に切る。トマみそドレッシングをつくる。
- ③ 長芋、オクラ、納豆、卵、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、水菜を炒める。塩・こ
しょうで味付けをして皿に盛る。
- ⑤ フライパンにサラダ油（分量外）を入れ、③をお玉で1
杯ずつ入れふたをして焼き、裏返して焼く。
- ⑥ トマみそドレッシングをかける。

1人分栄養価
234kcal
食塩相当量
1.4g

材料（4人分）

水菜	100 g
長芋	150 g
ひきわり納豆	90 g
オクラ	130 g
卵	2 個
しょうゆ	12 g
ごま油	適量
塩・こしょう	各適量

トマみそドレッシング

トマト	1 個
酢	45 g
サラダ油	36 g
やさかみそ	18 g

ストップ！
生活習慣病

野菜料理をも う一品



ひじきのスキムミルク入り五目煮

作り方

- ① 大豆水煮はざるにあげて水洗いし、水気を切る。
- ② ひじきは水洗いして、たっぷりの水に15分間漬けて、ざるにあげ、水気を切る。
- ③ 人参は皮をむき、太めのせん切りにする。さやいんげんはスジを取り、3センチ程度の斜め切りにする。しめじは根元を1cmくらい切り、ほぐす。
- ④ 鍋に油を熱し、ひじき、人参、しめじを炒め、全体に油がまわったら残りの具と、Aとスキムミルク、だし汁を加え、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。

1人分栄養価
71kcal
食塩相当量
1.1g

ポイント!

ひじきの煮物にスキムミルクを加えることで手軽にカルシウムをアップすることができます。

さらにビタミンDの豊富なしめじと一緒に摂るのでカルシウムの吸収が良い料理です。



材料（4人分）

しめじ…………… 1/2パック
いんげん…………… 4本
ひじき…………… 20g
人参…………… 40g
大豆水煮…………… 120g
スキムミルク…………… 小さじ1
だし汁（かつお）…………… 1カップ
A { 酒…………… 小さじ2
砂糖…………… 小さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1
油…………… 適量

野菜料理をも う一品



なすのくず仕立て

作り方

- ① なすは皮をむき、3～4センチの長さで大きな拍子切りにし、水に漬けてアクをぬく。
- ② なすの水を切り、片栗粉をまぶす。
- ③ 大きめの鍋に水を沸騰させ、煮立っている湯の中に②のなすを入れ、さっと煮てざるにとる。
水気を切って、器に盛る。
- ④ 調味料を合わせ、③のなすにかける。
- ⑤ みょうがはせん切りにして水にさらし、水気を切ってなすの上に乗せ、削りぶしをかける。

1人分栄養価
86kcal
食塩相当量
2.0g

ポイント！

ちょっと変わったなす料理です。
くず仕立てにすることで夏にぴったりの一品になります。



材料（4人分）

なす	4本
片栗粉	大さじ3
みょうが	少々
削りぶし	1/2カップ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1

ストップ！
生活習慣病

※ 忙しい時は市販のポン酢、めんつゆでも良い。

野菜料理をも う一品



小松菜とちりめんじゃこの炒めもの

作り方

- ① 小松菜は2～3センチくらいに切る。
- ② 人参は3センチの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①②を炒める。
- ④ 野菜にほぼ火が通ったら、ちりめんじゃこを加えて炒める。
- ⑤ 最後にスキムミルクを加え、塩・こしょうで味を整える。

1人分栄養価
52kcal
食塩相当量
1.0g

材料（4人分）

小松菜…………… 200 g
人参…………… 40 g
ちりめんじゃこ…………… 40 g
スキムミルク…………… 大さじ2
サラダ油…………… 適量
塩・こしょう…………… 各少々

ポイント！

小松菜にはカルシウム・ビタミンKが多く含まれています。
ちりめんじゃことスキムミルクも加え、簡単にできる骨づくりを助けるメニューです。





塩分を減らす工夫



10か条

- ① みそ汁は具たくさんにし、汁物は1日1杯を目安に。
- ② 天然だし(煮干、昆布、かつお等)でうま味をいかす。
- ③ 漬物は浅漬に、量も控えめに。
- ④ めん類の汁は全部飲まずに残すように。
- ⑤ かまぼこ、ちくわ等の練り製品やハム、ソーセージ等は控えめに。
- ⑥ 酢やレモン等の酸味やこしょう、からし、しょうが、ハーブ等の香辛料も上手に使う。
- ⑦ 外食やインスタント食品は塩分が多いので控えめに。
- ⑧ 野菜や海藻はたっぷりとうろく。
- ⑨ しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」習慣を。
- ⑩ 素材の味を生かして、香りや風味を楽しもう。



野菜の切り方いろいろ



輪切り



半月切り



乱切り



斜め切り



くし形切り



小口切り



せん切り



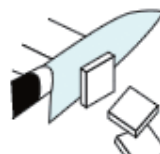
いちょう切り



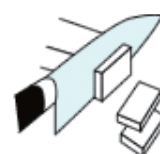
ささがき



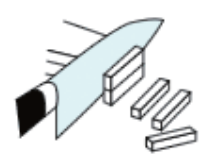
みじん切り



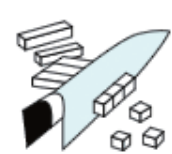
色紙切り



短冊切り



拍子木切り



さいのめ切り



面とり

ストップ！ザ・
生活習慣病

基本の**だし**のとり方

かつお・昆布だし

<材料>

水 4カップ
かつおぶし 1カップ
だし昆布 5×10cm
(昆布は切れ目を入れる)



- ① 鍋に水とだし昆布を入れ、中火にかける。煮立つより少し前に昆布を取り出す。
- ② かつおぶしを入れ、沸騰させないで1分間煮出す。アクは捨てる。火を止め、かつおぶしが沈んだらこす。かつおぶしは絞らないこと。

いりこだし

<材料>

水 適量
いりこ(水の分量の2～5%)



- ① 煮干は頭と腹をとり、水にしばらく浸しておく。
- ② 火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクをすくいながらしばらく煮出し、こす。
加熱中はふたをしない、水出しした方が臭みがない。

レシピ集作成にご協力いただいた方々

浜田市食育推進ネットワーク会議

JAいわみ中央
JFしまね浜田支所
浜田市保育連盟
浜田市教育研修会 幼稚園部会
浜田市教育研究会 養護部会
浜田市教育研究会 給食部会栄養士部会
浜田市高齢者クラブ連合会
浜田市食生活改善推進協議会
子育て中保護者
島根県浜田保健所
私立幼稚園代表
社会福祉法人 誠和会
社会福祉法人 日脚保育園

参考文献

「食つづり 石見の四季」 島根県環境保健部公衆衛生課（平成3年3月発行）

伝えていきたい はまだの味

発行年月／平成26年2月

発行／島根県浜田市

編集／浜田市健康福祉部地域医療対策課（健康づくり推進室）

〒697-8501 島根県浜田市殿町1番地

電話（0855）25-9311 FAX（0855）23-3440

印刷／柏村印刷株式会社



浜田市食育推進キャラクター
「びいびくん」

