

八丈島の食材を使って作ってみよう!

烏寿司 しょうゆ漬けにした魚を握った寿司です。わさびの代わりにからしを付けます。

材料(4人分)

寿司種 480g
洋辛子 適量
A(酢 120g 砂糖 150g
塩 12g) 米3合



作り方

- ごはんをAを混ぜ寿司飯を作り、にぎって洋辛子を付ける。魚は寿司種用に切る。
- 寿司種をしょうゆに軽く浸して寿司飯にのせる。

麦雑炊 米が満足に手に入らない時代の主食で、味付けは海水でした。

材料(4人分)

麦 80g 里芋 100g 大根 80g ごぼう 60g
人参 40g アシタバ 40g 生姜 少々
油揚げ 10g 味噌 40g 塩 少々 だし汁

作り方

- 麦をたっぷりの水から火にかけ、固めに煮る。
- 里芋は皮をむき、大根、人参、油揚げは食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにしてあくぬきをする。生姜はせん切りにする。
- だし汁に味噌の半量を溶き、2を入れふきこぼれないようにやわらかくなるまで煮る
- 3に1の湯を切ったものを入れ残りの調味料を入れてコトコト煮つめる。仕上げに茹でたアシタバをいれ、ひと煮立ちさせる。



アシタバとクサヤのマヨネーズあえ アシタバやクサヤが苦手な人でもおいしく食べられます。

材料(4人分)

アシタバ 250g クサヤ 1枚 マヨネーズ 60g

作り方

- アシタバを茹で、2cm位に切り、かたく絞る。
- クサヤは焼くか、さっと茹で、細くほぐす。
- 1・2をマヨネーズで和える。



八丈島で親しまれている 魚・野菜・いも・果物

魚		カツオ	漁期: 3月~5月頃 食べ方: 刺身、たたき、角煮、 竜田揚げなど
		ハマトビウオ (春トビ)	漁期: 2月~5月頃 食べ方: 刺身、フライ、すり身、 酢みそあえなど
		クサヤモロ (ムロアジ)	漁期: 8月~12月頃 食べ方: 刺身、たたき、クサヤ、 酢みそあえなど
		メダイ	漁期: 周年 食べ方: 刺身、煮付、フライ、 焼物など
		キンメダイ	漁期: 周年 食べ方: 刺身、煮付、 鍋物など
野菜・いも・果物		アシタバ	収穫時期: 周年 食べ方: ごま和え、マヨネーズ和え、 天ぷら、おひたしなど
		オクラ (ネリ)	収穫時期: 7月~9月頃 食べ方: 生、塩ゆで、おひたし、 天ぷらなど
		サトイモ (イモ)	収穫時期: 10月~12月 食べ方: 塩ゆで、煮物、 コロッケなど
		サツマイモ (カンモ)	収穫時期: 10月~12月 食べ方: 焼きいも、塩ゆで、 天ぷら、煮物など
		パッション フルーツ	収穫時期: 6月~8月頃 食べ方: 生、ジュース、 ジャムなど

作成協力/八丈島栄養士会

●問い合わせ

東京都島しょ保健所八丈出張所 04996-2-1291
東京都八丈支庁産業課 04996-2-1113

2008年2月発行

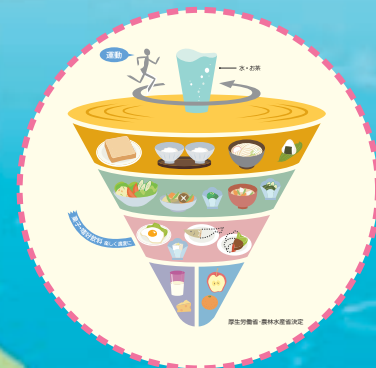
編集・発行: 東京都島しょ保健所八丈出張所
東京都八丈島八丈町三根1950-2 電話 04996-2-1291

印刷: 株式会社 アイガー

登録番号(19)2

八丈島版 食事バランスガイド

八丈島の海の幸と農産物を食卓に

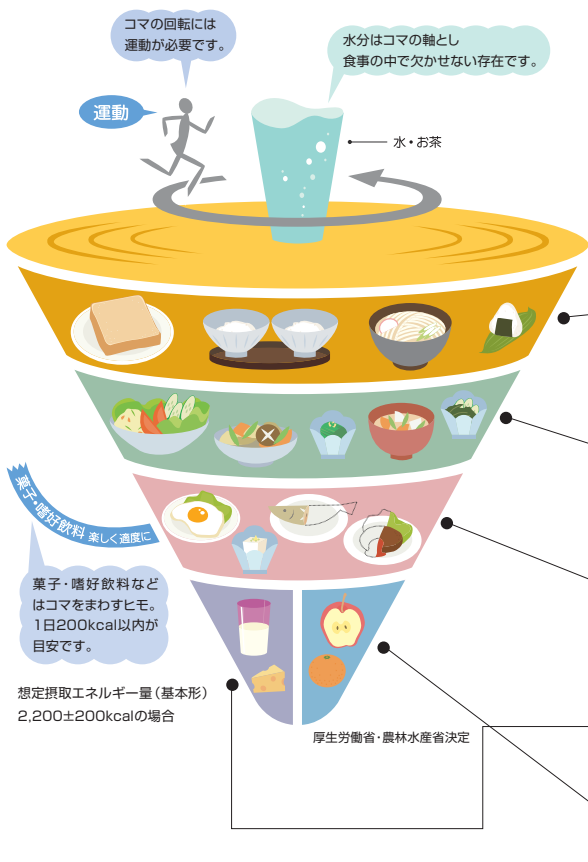


東京都島しょ保健所八丈出張所

100%再生紙

PRINTED WITH SOY INK

八丈島版 食事バランスガイド



「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、一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの料理を組み合わせるとバランスよくとれるようそれぞれの適量をイラストで示しています。詳しくはこちらのホームページをご覧ください。 http://www.maff.go.jp/food_guide/balance.html
 【利用上の注意】「食事バランスガイド」は健康な人が対象です。糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている人は、そちらの指示に従ってください。

1日分

料理例

八丈島の食材を使った料理例

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
 2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スpaguetチー

島寿司 (主食2つ、主菜4つ) ハンバ飯 (主食3つ) アシタバそば (主食1つ) クサヤチャーハン (主食1つ、主菜2つ)

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
 2つ(SV) 野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほろれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー
 2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

アシタバのごまあえ (副菜1つ) アシタバとクサヤのマヨネーズあえ (副菜1つ、主菜3つ) アシタバのピーナツあえ (副菜1つ) アシタバのてんぷら (副菜1つ)

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
 2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚のたぶら まぐろとイカの刺身
 2つ分 = 焼き魚 魚のたぶら まぐろとイカの刺身
 3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

アシタバのシーチキンあえ (副菜1つ、主菜1つ) タコウナの味噌煮 (副菜2つ) 里芋の煮物 (副菜3つ) 麦雑炊 (副菜1つ)

2 牛乳・乳製品
 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳瓶1本分
 2つ分 = 牛乳瓶1本分

トビウオのフライ (主菜3つ) トビウオのさつま揚げ (副菜1つ、主菜3つ) ムロアジのたたき (主菜3つ) ムロアジの南蛮漬 (副菜1つ、主菜3つ)

2 果物
 2つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日に必要なエネルギーと食事の量

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

※活動量の見方
 「低い」：1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。
 ※学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としては、成長期に特に必要なカルシウムを十分とるためにも、少し幅を持たせて1日に2~3つ(SV)、あるいは「基本形」よりもエネルギー量が多い場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当と考えられます。

●八丈島版「食事バランスガイド」は、八丈島の海のめぐみ・農産物のなかで日ごろの食生活で慣れ親しんでいる料理例※を示し、活用できるように作成しました。□は複合的料理であることを表します。

一口×モ ~八丈島の食材・料理について~
 ☆ハンバ……ハンバノリのこと。炒めてご飯に混ぜたものが「ハンバ飯」
 ☆クサヤ……魚をくさや汁に漬けて、干物に加工したもの。
 ☆タコウナ…5~6月頃、山でとれるたけのこの一種。皮付きのまま焼いてからむいて味噌をつけて食べるとおいしい。

※写真の料理の作り方は、裏面のレシピおよび八丈町ホームページをご覧ください。
 「八丈島郷土料理レシピ」
<http://www.town.hachijo.tokyo.jp/tokushuu/kyoudo-ryouri/ryouri-top.html>
 「地場産物を利用した学校給食献立集」
<http://www.town.hachijo.tokyo.jp/kakuka/kyouiku/kondate-syuu/kondate-top.html>