

みんなで作ろう!!

島根県の郷土料理

「舞茸ごはん・ごぼうコロッケ・しじみ汁」

を作って食べよう!



株式会社ナースケア東北

《舞茸ごはん》

飯南町の特産品である「舞茸」を、人参などの野菜と一緒に炊き込んだご飯です。香り豊かで歯ごたえの良い舞茸は、ビタミン類やミネラル、食物繊維に富み、特にナイアシン、ビタミンDを多く含みます。香りや旨味がお米に染み込んだ炊き込みご飯は、まさに舞茸の味わいを満喫するのに最適です。

(材料/1人分)

- ・米：70g
- ・鶏もも肉：15g
- ・舞茸：20g
- ・人参：5g
- ・絹さや：5g
- ・水：95ml
- ・(A) 醤油：4g
- ・(A) 酒：4g
- ・(A) みりん：3g
- ・(A) 塩：0.1g

(下ごしらえ)

- ・米：研いで水を切り30分程度ザルにあげておきます。
- ・鶏もも肉：1.5cm角に切ります。
- ・舞茸：細かくほぐしておきます。
- ・人参：皮をむき、銀杏切りにします。
- ・絹さや：ヘタと筋をとり、茹でて斜め切りにします。

(POINT)

- ・キッチンばさみやピーラー、スライサーを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・一度にたくさん量を作る際は、水の量を減らして下さい。

(作り方)

- 炊飯器に米、水、調味料(A)、鶏もも肉、舞茸、人参を入れて炊飯します。
- ①が炊きあがったら絹さやを加え、切るように混ぜて蒸らし、器に盛り付けます。



《しじみ汁》

島根県の松江市と出雲市にまたがる宍道湖では大粒のヤマトシジミが獲れます。漁獲量は国内トップレベルで、宍道湖で獲れる代表的な食材「宍道湖七珍(しんじこしっちゃん)」の一つに数えられます。出雲地方では、このシジミを使った「しじみ汁」が日常食として根付いています。

(下ごしらえ)

- ・しじみ：バットに入れひたひたの水、塩(分量外)を加え、アルミホイルをかぶせ冷蔵庫に入れ1時間ほど置き、砂抜きをしておきます。(水1Lに塩10g程度の塩分濃度の食塩水で砂抜きをします。)
- ・万能ねぎ：小口切りにします。

(POINT)

- ・キッチンばさみを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・一度にたくさん量を作る際は、水の量を減らして下さい。

(作り方)

- 鍋に水、しじみを入れて中火にかけ、しじみの口が開いたらアクをとり火を止めます。味噌を溶き入れ、器に盛り付け、万能ねぎを散らします。

《ごぼうコロッケ》

桜江町の特産物である「ごぼう」を使用したコロッケで、町おこしグループの桜江ふるさとセンターの方が考案した献立です。

(材料/1人分)

- ・豚ひき肉：15g
- ・ごぼう：15g
- ・玉ねぎ：20g
- ・人参：7.5g
- ・じゃがいも：50g
- ・(B) 塩：0.3g
- ・(B) 砂糖：0.2g
- ・(B) 醤油：0.5g
- ・(B) こしょう：少々
- ・(B) コンソメ：0.1g
- ・油(炒め用)：1g
- ・油(揚げ用)：適量
- ・小麦粉：3g
- ・卵：5g
- ・乾燥パン粉：5g
- ・キャベツ：30g
- ・ミニトマト：20g
- ・中濃ソース：3g

(下ごしらえ)

- ・ごぼう：皮をむき、みじん切りにします。
- ・玉ねぎ：皮をむき、みじん切りにします。
- ・人参：皮をむき、みじん切りにします。
- ・じゃがいも：皮をむき、適当な大きさに切り、茹でてじゃがいもに火が通ったら、ザルにあげ、ポウルに移して、温かいうちに潰しておきます。
- ・卵：ポウルに卵を割り入れ、溶いておきます。
- ・キャベツ：水で洗い、千切りにします。
- ・ミニトマト：水で洗い、ヘタを除いておきます。

(POINT)

- ・ピーラー、スライサー、フードプロセッサーを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。

(作り方)

- フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒めます。肉の色が変わってきたら、ごぼう、玉ねぎ、人参を加えて炒めます。野菜がしんなりしてきたら、調味料(B)を加え炒め、火を止めます。
- 茹でて潰したじゃがいもに①を加え、よく混ぜて、小判型に成形します。
- ②に小麦粉、卵、乾燥パン粉の順で衣をつけ、170℃の油で3分程度、衣がキツネ色になるまで揚げます。
- お皿に③を盛り付け、横に千切りキャベツ、ミニトマト、中濃ソースを添えます。



《舞茸ごはん・ごぼうコロッケ・しじみ汁の栄養成分値》

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
舞茸ごはん	302	7.6	2.8	58.1	0.8
ごぼうコロッケ	250	6.3	14.6	23.2	0.7
しじみ汁	87	9.2	2.1	7.3	2
一食あたりの栄養成分値	639	23.1	19.5	88.6	3.5