山口版

食事バランスガイド
&
レシピ集

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物等バランスを考えた食事をとりましょう！

山口県

山口版食事バランスガイドについて

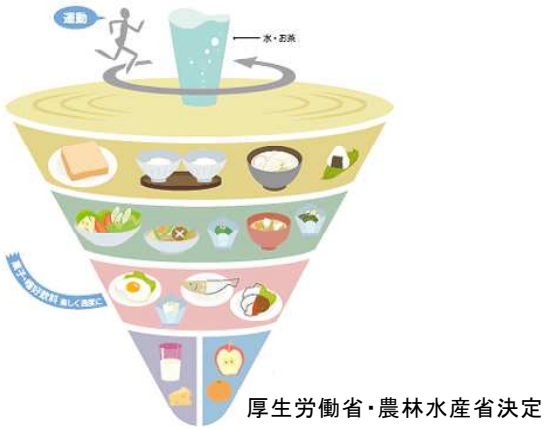
「好きなものばかり食べる」、「むりなダイエットをする」、「肥満が増加している」など、食生活の乱れや栄養バランスの偏りが問題となっています。健康な体を維持するためには、「バランスの良い食事」を身につけることが必要です。

そこで、望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすく示すため、平成１７年６月に、厚生労働省と農林水産省の共同により「食育バランスガイド」が策定され、全国レベルでの取組が進められています。

山口県においても、平成１５年５月に「食」に関する県民アンケートを実施したところ、栄養バランスの偏り（19.5%）や食習慣の乱れ（10.8%）、地域特有の食文化の消失（4.5%）とともに、若者を中心とした朝食の欠食や野菜類の摂取不足等の問題が指摘されています。

このため、バランスのとれた望ましい食生活の実現を図ることで健康で豊かな生活を手に入れることを目的に、本県の各地域に伝わっている食文化や郷土料理とともに、地産・地消の実践による地域の特色ある食生活を基本とする「山口版食事バランスガイド」を作成しました。

この「山口版食事バランスガイド」を活用され、バランスの取れた食事と適度な運動で健康的な生活を送っていただきたいと思います。



平成２０年３月

山口版食事バランスガイド検討委員会

目　　次

１　「食事バランスガイド」の内容　・・・・・・・・・・・・・・・　１

２　「食事バランスガイド」の活用　・・・・・・・・・・・・・・・　５

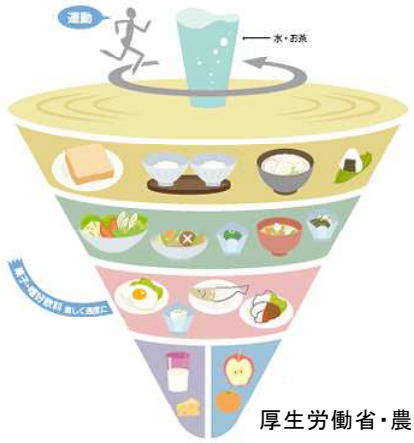
３　地産・地消の料理レシピ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１１
（１）郷土料理・行事食　・・・・・・・・・・　１１
（２）県産食材を利用した家庭料理　・・・・・・・・・・　２１
（３）県産食材を利用した子ども向け料理　・・・・・・・・・・　４１
（４）県産食材を利用した学校給食メニュー　・・・・・・・・・・　５２
（５）その他　・・・・・・・・・・　６１

４　山口県産農林水産物供給カレンダー　・・・・・・・・・・・・・　６２

５　山口県の伝統的な野菜・果樹　・・・・・・・・・・・・・・・・　６７

６　山口県内の農産物直売所・朝市　・・・・・・・・・・・・・・・　７０

７　地域特産を活かし工夫を凝らして商品化された加工商品　・・・　７４



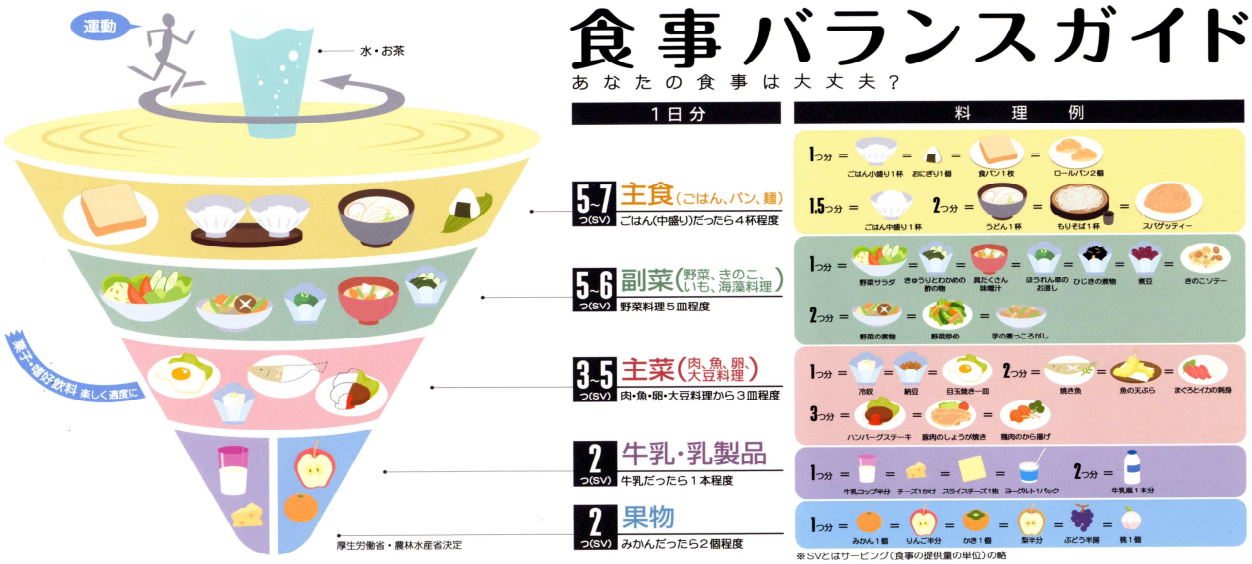
厚生労働省・農林水産省決定

「食事バランスガイド」の内容

「食事バランスガイド」は、コマのイラストにより、１日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを分かりやすく示しています。

（１）コマのイラスト

コマの上から十分な摂取が望まれる「主食」、「副菜」、「主菜」、「牛乳・乳製品」・「果物」の順番に示しています。



（想定ｴﾈﾙｷﾞｰ量2200±200kcal）

※「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作成されたものです。
糖尿病・高血圧などで病院の医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

【コマの構成】

◇主食（ごはん、パン、麺類、その他穀類の料理：１日に食べる量としては、５～７つ(SV)）
主として炭水化物の供給源。目安は、おにぎり１個・食パン１枚が１つ(SV)、ごはん(中盛)１杯が1.5つ(SV)、うどん１杯が２つ(SV)に相当。

◇副菜（野菜、いも、きのこ、海藻の料理：１日に食べる量としては、５～６つ(SV)）
主として各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。目安は、野菜サラダ･ほうれん草のお浸し･ひじきの煮物等小鉢が１つ(SV)、野菜炒め等が２つ(SV)に相当。

◇主菜（肉、魚、卵、大豆の料理：１日に食べる量としては、３～５つ(SV)）
主として、タンパク質の供給源。目安は、冷や奴・目玉焼きが１つ(SV)、焼き魚が２つ(SV)、ハンバーグステーキが３つ(SV)に相当。

◇牛乳・乳製品（１日に食べる量としては、２つ(SV)）
主として、カルシウムの供給源。目安は、スライスチーズ１枚・ヨーグルト１パックが１つ(SV)、牛乳ビン１本が２つ(SV)に相当。

◇果物（１日に食べる量としては、２つ(SV)）
主として、ビタミンＣやカリウムの供給源。目安は、みかん１個が１つ(SV)、なし・りんご１個が２つ(SV)に相当。

【 山 口 版 料 理 例 】

主 食

ささげごはん　１つ(SV)

ゆず香寿司　２つ(SV)
（主菜１つ(SV)）

ひじき散らし　１つ(SV)
（副菜1つ(SV)、主菜1つ(SV)）

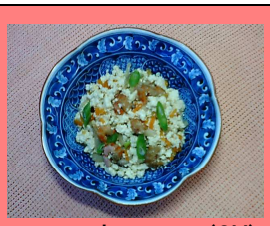
副 菜

けんちょう　２つ(SV)
（主菜１つ(SV)）

ｺﾛｺﾛおかずみそ汁
１つ(SV)

ﾊﾅｯｺﾘｰのｶｯﾃｰｼﾞﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ
１つ(SV)

主 菜



つしま　１つ(SV)

アジどう？　２つ(SV)
（副菜２つ(SV)）

エビ豆腐団子の中華煮
２つ(SV)　（副菜2つ(SV)）

果　物

夏みかん1個　２つ(SV)

温州みかん1個１つ(SV)

なし1個　２つ(SV)

※ ▢は複合的料理であることを表します。

※水・お茶

水分は食事の中で欠かせないものであり、コマの軸として表現しています。
食事や食間などに十分な量を摂取しましょう。

※運動

「コマが回転する」＝「運動する」ことによって初めて安定することを表現しています。
適度な運動習慣を身につけましょう。

※菓子・嗜好飲料など

菓子・嗜好飲料は食生活の中で楽しみとして、食事全体の中で適度にとる必要があることから、イラストではコマを回すためのヒモとして表現しています。
過剰摂取は、摂取エネルギー過多となりますので注意しましょう。

【食事バランスガイドを構成する内容】

	料理区分	食品群	主材料の例	分類基準等（主な栄養素）
基本的な組合せ	主　食 ５～７つ (SV)	米類(めし) パン類 めん類 その他穀類	ごはん、もち、ビーフン 食パン・ロールパン(菓子パンは除く) うどん、そば、そうめん、中華麺、スパゲッティ等 シリアル、お好み焼き	・主材料を２／３目安量を超えて含むもの ・主材料の炭水化物４０ｇが１つ(SV)の基準 （炭水化物、エネルギー）
基本的な組合せ	副　菜 （野菜類） ５～６つ (SV)	野菜類 いも類 大豆以外の豆 きのこ類 海藻類 種実類	きゃべつ、大根、きゅうり、タマネギ、トマト、レタス等 いも、コンニャク あずき、いんげん豆等 しいたけ、しめじ、えのきだけ等 海苔、わかめ、ひじき等 落花生、ナッツ類、栗等	・主材料を２／３目安量を超えて含むもの ・主材料の素材重量７０ｇが１つ(SV)の基準 （ビタミン、ミネラル、食物繊維）
基本的な組合せ	主　菜 （肉魚等） ３～５つ (SV)	肉類 魚類 卵類 大豆･大豆製品	牛肉、豚肉、鶏肉、肉加工品 魚、貝、甲殻類、魚介加工品(ちくわ、かまぼこ等) 卵 大豆、豆腐、納豆等	・主材料を２／３目安量を超えて含むもの ・主材料のタンパク質６ｇが１つ(SV)の基準 （たんぱく質、脂質）
積極的にとりたいもの	牛乳・乳製品 ２つ(SV)	乳類	牛乳、ヨーグルト、チーズ、飲むヨーグルト、粉乳等	・主材料のカルシウム100mgが１つ(SV)の基準 （カルシウム、たんぱく質）
積極的にとりたいもの	果　物 ２つ(SV)	果実類	みかん、りんご、いちご、なし、すいか等	・主材料の重量が１００ｇが１つ(SV)の基準 （ビタミンＣ、カリウム）

（想定ｴﾈﾙｷﾞｰ量2200kcal±200kcal）

※　水やお茶は十分量を摂取しましょう。

※　菓子（菓子類、菓子パン）・嗜好飲料（甘味飲料、酒類）のとり過ぎは、エネルギーの摂取過多になり、肥満につながる恐れがありますので、「楽しく適度」となるように注意しましょう。（１日２００kcalが目安です）

ＳＶとは「サービング」と読み、食事の提供量を表し、料理の量の指標(単位）を示します。上記表の左に記載されている量が１日の食べる目安となる数字です。

【料理材料の重量から見たつ(SV)の目安】

区分	主材料	１つ(SV)の量(g)	２つ(SV)の量(g)	３つ(SV)の量(g)
主　食	ごはん(炊飯)	７０～１４０	１９０～２７０	２７０～３８０
	※140～190ｇは1.5つ(SV)			
	４～６枚切り食パン	１枚	－	－
	ロールパン	２～３個	－	－
	ゆで麺	１００～２３０	２３０～３８０	３８０～５３０
	生麺	５０～１１０	１１０～１８０	１８０～２５０
	乾麺	４０～　８０	８０～１４０	１４０～２００
副　菜	葉野菜以外の野菜等	５０～１１０	１１０～１８０	１８０～２５０
	葉野菜(調理前重量)	５０～１１０	１１０～１８０	１８０～２５０
	葉野菜(調理後重量)	３０～　７０	７０～１２０	１２０～１７０
	切干し等乾物野菜	１０～　２０	２０～　３０	３０～　４０
	乾燥わかめ	２０～　４０	４０～　６０	６０～　８０
	野菜ジュース(１００%)	１００～２１０	２１０～３５０	３５０～４９０
主　菜	肉	２０～　５０	５０～　８０	８０～１１０
	ハム・ソーセージ等	３０～　６０	６０～　９０	９０～１３０
	魚	２０～　５０	５０～　９０	９０～１２０
	魚介練り製品	３０～　７０	７０～１２０	１２０～１６０
	卵	３０～　８０	８０～１３０	１３０～１８０
	豆腐	７０～１６０	１６０～２６０	２６０～３７０
	豆乳	１１０～２５０	２５０～４２０	４２０～５８０
	油揚げ・厚揚げ	３０～　７０	７０～１１０	１１０～１５０
	ゆで大豆	３０～　６０	６０～　９０	９０～１３０
牛乳・乳製品	牛乳	６０～１３０	１３０～２２０	２２０～３１０
	ホワイトソース	３０～　６０	６０～　９０	９０～１３０
果　物	みかん	１個(１００ｇ)	－	－
	りんご	半分(　〃　)		
	ぶどう	半房(　〃　)		
	いちご	６個(　〃　)		
	バナナ	１本(　〃　)		
	なし	半分(　〃　)		

※　カレーライスやどんぶり等のような主食と主菜、副菜が一緒になった複合的な料理は、ごはんは主食に具は主菜と副菜に分けて考える。(例：ｶﾚｰﾗｲｽは主食２つ(SV)、副菜２つ(SV)、主菜２つ(SV)に相当)

「食事バランスガイド」の活用

１日の摂取量の目安は、２，２００kcal±２００kcalを基本形としており、体重の増減や身体活動に合わせた摂取量に調整するなど、適宜対応することが望ましい。
また、身体活動が低い場合は軽い運動により、身体活動レベルを上げるなどの個々に応じた対応が必要です。

（１）自分の適量を確認

性別･年齢･身体活動量から１日に何をどれだけ食べたら良いのかをチェックします。

適量チェック!CHART

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

※活動量低い
※活動量ふつう以上

単位：つ（ＳＶ）
ＳＶとはサービング（食事の提供量）の略

※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」　座り仕事が中心だが、歩行・軽いスポーツ等を１日当たり５時間程度は行う。さらに強い運動を行っている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について
成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて、１日２～３つ（ＳＶ）、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では４つ（ＳＶ）程度までを目安にするのが適当です。

自分の１日の適量は？

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳･乳製品	果物
kcal	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

（２）料理を選ぶ

１日分の食事量は、エネルギー量に応じて、各料理区分における摂取の目安（つ（ＳＶ））を参考にして、料理をバランス良く組み合わせます。

各料理区分における摂取の活用の考え方
【主食（ごはん、パン、麺類など）】 毎食、主食は欠かせません。主菜、副菜との組合せで、適宜、ごはん・パン・麺などを組み合わせます。３食でとれない場合は、間食時に不足分を補いましょう。 【副菜（野菜、いも、きのこ、海藻など）】 日頃の食生活では、主菜に偏ってしまい、副菜が不足しがちにあります。そのため、主菜よりも多めに（毎食２つ（ＳＶ）程度）を目安に、意識的にとることが必要です。 【主菜（肉、魚、卵、大豆など）】 とり過ぎないように注意しましょう。特に、脂質を多く含む料理の場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取になりやすいので、１日の目安よりも少なめにするなどの工夫をしましょう。 【牛乳・乳製品】 毎日、牛乳ビン１本程度の牛乳を飲みましょう。 【果物】 毎日、適量をとるようにしましょう。

※　「食事バランスガイド」では、１日の中で望ましい食事の量が示されていますので、活用するときには、１日の食事を基本として考えてください。

ただし、エネルギーや栄養素の過剰・不足は日数をかけて調整することが必要であり、体重の変化や体調について自己チェックすることで、食事バランスガイドによる食事の選択が適当であったかどうかを確認することができます。

また、エネルギーのバランスを考え、それ相応の運動をすることに気をつけましょう。

（３）食生活の改善

ア　子育て世代の方へ

最近の若い女性にはやせすぎの人が増えています。

小中学生の子どもには肥満が増えています。

若者や子どもたちの食生活の乱れが指摘されていることからも、子どものときからバランスの良い食事をとる習慣を身につけましょう。

【ポイント】　①食事はバランス良く。親子で楽しく。

楽しい食卓に、主食、副菜、主菜などをバランス良く組み合わせてください。

親子で一緒に料理して、子どもたちにも自らの食について考えることや食に関する様々な知識と食を選択する判断力を育ててください。

②朝食は欠かさず食べよう。

朝食を抜くと、１回の食事の量が多くなり、過食につながる可能性があります。また、午前中のエネルギー供給が不十分になり体調を崩します。

③めざせ　野菜大好き！

季節の野菜を使った料理で、子どもたちの知識と味覚を豊かに育てましょう。

料理の一手間で、野菜の量を増やすことができます。

イ　一人暮らしの方へ

一人暮らしだと、朝食を抜いたり、外食などが多くなり、食事のバランスが崩れがちです。

健康な体づくりの基本である、食生活をバランス良く改善しましょう。

【ポイント】　①食事が基本。健康は食事から！

食事は主食・副菜・主菜をバランス良く組み合わせて食べましょう。

健康食品や栄養補助食品ばかりに頼らず、食事を見直しましょう。

②朝食は欠かさず食べよう。

朝食を抜くと、１回の食事の量が多くなり、過食につながる可能性があります。また、午前中のエネルギー供給が不十分になり体調を崩します。

③外食やテイクアウトでも、もっと野菜料理を！

外食の多い人ほど野菜が不足しがちです。外食やテイクアウトでも、野菜の多い料理を積極的にとりましょう。

ウ　太り気味の男性の方へ

３０～６０歳代の男性の約３割が肥満と言われています。

糖尿病、脳卒中などの生活習慣病にかかるリスクを高める肥満改善には、食生活の見直しと運動することが大切です。

まずは、食事バランスガイドを使って、食事内容を確認してみましょう。

【ポイント】　①食事はバランス良く。夕食は軽めに！

食事は主食、副菜、主菜を上手に組み合わせてバランス良く食べましょう。

接待などの夜の付き合いはほどほどに。夕食は軽めが理想です。

②油を使った料理は控えめに！

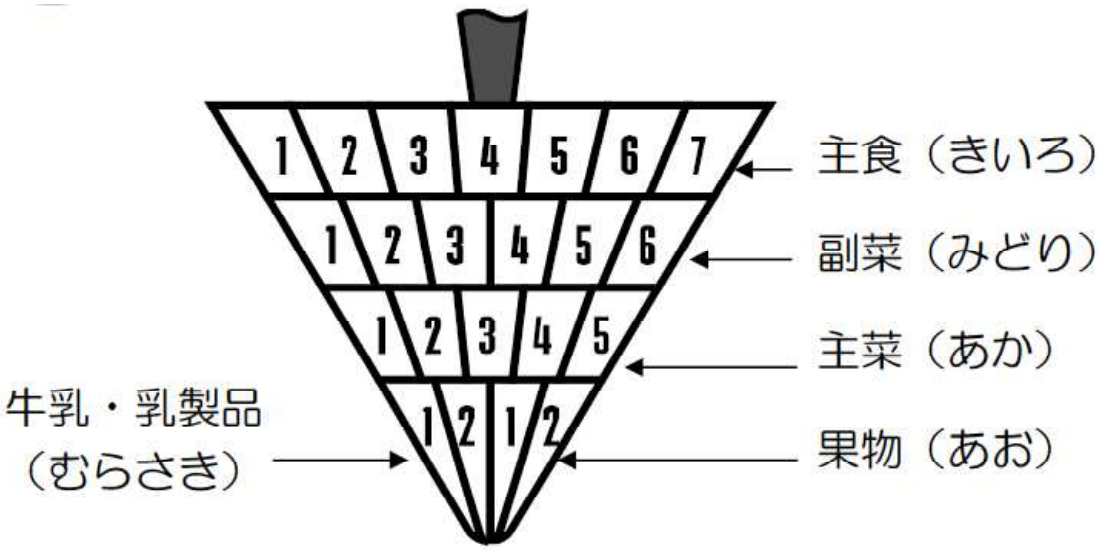
料理によっては、脂肪やエネルギー量が全然違います。肥満が気になる方は、油を使った料理はなるべく控えましょう。

③　野菜をもっと食べましょう。副菜は１日５つ（ＳＶ）

旬で美味しい地元野菜の多い料理を積極的にとりましょう。

（参考）毎日の食事バランスチェックシート

つ（ＳＶ）の数だけ、コマを塗ってください。



（色を塗る注意点）

①主菜の分を副菜に足すなど、区分を越えた足し算はできません。

②コマに示された数は、あくまでも基本形です。自分の適量を確認しておきましょう。

【１日の食事例】

朝・昼・夕の３食で**基本形**（主食＝５～７つ(SV)、副菜＝５～６つ(SV)、主菜＝３～５つ(SV)、牛乳・乳製品＝２つ(SV)、果物＝２つ(SV)）となるように、地産・地消料理を組み合わせて、食べる献立を考えてみました。

料理に含まれる脂質やエネルギー、食塩の量は、主材料の種類や調理方法、調味料によって変わりますので、脂っこいもの、甘いもの、塩辛いものなどは食べる量に気をつけましょう。

〔朝〕

ちりめんご飯

（地産・地消の料理レシピ　【県産食材を利用した家庭料理】　Ｐ２２）

けんちょう

（地産・地消の料理レシピ【郷土料理・行事食】　Ｐ１５）

みそ汁

なし　（１／２個）

牛乳　（２００ml）

	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
	2				
		2	1		
	（１つ(SV)未満のため、表示なし）				
					1
				2	
計	2	2	1	2	1

〔昼〕

ご飯

ほうれん草の磯辺和え

（地産・地消の料理レシピ【県産食材を利用した学校給食メニュー】Ｐ５７）

小イワシの南風揚げ

（地産・地消の料理レシピ【県産食材を利用した子ども向け料理】　Ｐ５０）

りんご　　（１／２個）

お茶

	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
	2				
		1			
			1		
					1
計	2	1	1		1

〔夕〕

ゆず香寿司

（地産・地消の料理レシピ　【県産食材を利用した家庭料理】　Ｐ２１）

にごみ

（地産・地消の料理レシピ【県産食材を利用した学校給食メニュー】Ｐ５８）

鯨の南蛮煮

（地産・地消の料理レシピ【郷土料理・行事食】　Ｐ１６）

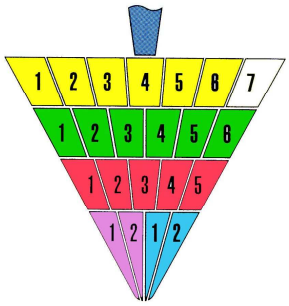
みそ汁

お茶

	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
	2		1		
		1	1		
		2	1		
	（１つ(SV)未満のため、表示なし）				
計	2	3	3		

〔１日の合計〕

主食＝６つ(SV)、副菜＝６つ(SV)、主菜＝５つ(SV)
牛乳乳製品＝２つ(SV)、果物＝２つ(SV)



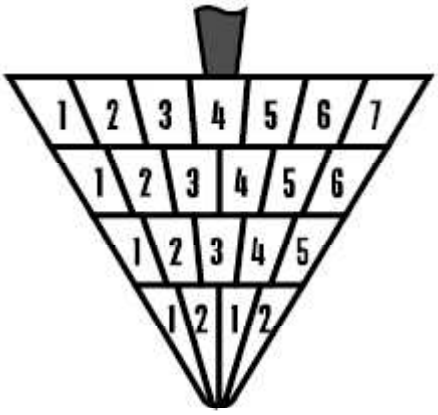
さまざまな栄養素をバランス良く食べるためには、１つの食材や食品に偏らない食事をとることが大切です。

しかし、よい食習慣を身につけるためには、あまり難しく考えすぎないことも大事です。

要は、**毎日、楽しい食事をとりましょう。**

月　　日（　　）

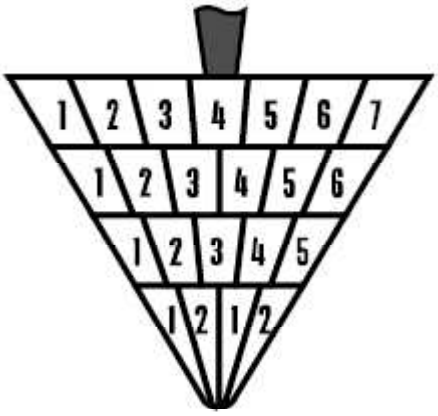
	料　　理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						



--------- MEMO ---------

月　　日（　　）

	料　　理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						



--------- MEMO ---------

毎日続けて、自分の食事バランスを確認しましょう。（このページをコピーして使って下さい）

地産・地消の料理レシピ

【郷土料理・行事食】

料理の名前：茶粥

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
米	０．５カップ(80g)
水	３．５～４カップ
番茶	５ｇ
布袋	
さつまいも	７５ｇ
塩	（好みで）少々

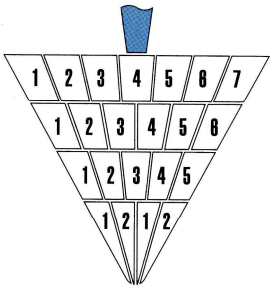
作り方

①　茶を煮出す。
　　番茶か粉茶を茶袋に入れ、米の５～８倍の水で煮出し、濃く色がついたら茶袋を取り出す。（茶袋はガーゼか薄い布が良い）

②　①に米を洗わずに加えて煮る。

③　さつまいもは１cm厚さに切り、水につけて洗い、米が沸騰し始めた頃に加え、ふきこぼれない程度の火加減で煮る。（かき混ぜると粘りが出る）

④　３０～４０分位煮て火を止め、少し蒸らし好みにより塩少々を加える。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：０つ(SV)(0.4つ)
副　菜：０つ(SV)(0.3つ)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

茶粥の発祥地は奈良地方と言われているが、山口県では１７世紀初頭に岩国藩主吉川公が米の節約をする為に奨励し、柳井市、周防大島町はじめ県内各地に広まり、今でも食べ継がれている健康食である。

冬は温かく、夏は冷やして頂くと良い。

（山口市：和田サキ代さん提供）

※　食事バランスガイドのつ(SV)の表記の仕方は、各料理区分における主材料の量的な基準に対して、３分の２から１．５未満が「１つ(SV)」を原則としている。つ(SV)数が１つ(SV)未満のため、０つ(SV)となる場合は「０つ(SV)（０．３つ)」などと記載しています。
　全ての写真の料理とコマのイラストは１人分を表示しています。

県産農林水産物　さつまいも（出荷時期：１０月～１１月中）

料理の名前：ささげごはん

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（５人分）

材料名	量
米	１･1/2カップ(240g)
もち米	３／４カップ(120g)
ささげ	５０ｇ
塩	小さじ３／４
水（１割増）	２･1/2カップ弱

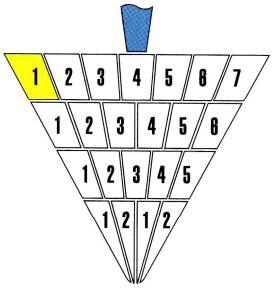
作り方

① 米は洗って、水をきっておく。

② ささげは事前に水につけておき、そのまま煮て、沸騰したらゆで汁を捨て、新たに水を加え、少し固めにゆでて豆とゆで汁に分ける。

③ ゆで汁に水を加えて、水加減し、米を加える。

④ 点火する時に、豆と塩を加えて普通に炊く。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：　１　つ(SV)
副　菜：
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

（山口市：和田サキ代さん提供）

料理の名前：ちしゃなます

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

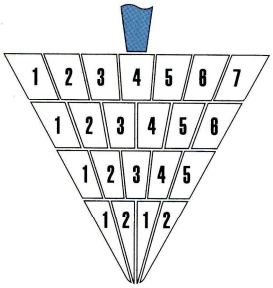
材料（６人分）

材料名		量
かきちしゃ（サニーレタス）		１５０ｇ
いりこみそ	煮干し	２０ｇ
	Ａ みそ	６０ｇ
	Ａ 酢	大さじ２
	Ａ 砂糖	大さじ２

作り方

①　いりこみそを作る。
　　煮干しは頭とわたをとり、フライパンでから炒りし、手でほぐして、すり鉢でよくすり、Ａの調味料を加えてよくすりのばし、味をなじませる。

②　かきちしゃ（サニーレタス）はよく洗い、水をきって、手で食べやすくちぎり、供卓の前にいりこみそであえる。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：
副　菜：０つ(SV)(0.4つ)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

古くから、県下一円でよく食べられていたかきちしゃのシンプルで素朴な食べ方です。
その味を左右するいりこみそは家や地域によって異なり、素焼き魚のほぐしたものや、今風にはしらす干しなども用いられている。

（山口市：和田サキ代さん提供）

県産農林水産物　かきちしゃ（主な産地：下関市、収穫時期：１２月～３月）

料理の名前：なすのがんぜき和え

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（５人分）

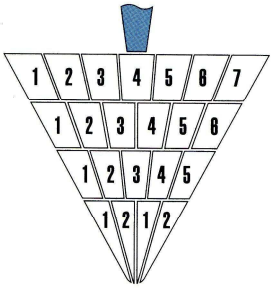
材料名	量
なす	１．５本（１７５ｇ）
ごま	大さじ２強
みそ	１５ｇ強
砂糖	大さじ１．５
酢	大さじ１．５

作り方

① なすは、３～４ヶ所くらい皮を取って、短冊に切って、水にさらし、アクを抜く。
（皮が固い場合は、全部皮を取る。）

② みそ、砂糖、酢をすり鉢でよくすり合わせて酢みそを作る。

③ ①のなすの水分をよく絞り、②の酢みそで和える。
１０分くらいでよく味がなじんだら、器に盛り、ごまをのせる。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：０つ(SV)(0.5つ)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

“山口県食の文化紹介集”より

県産農林水産物　なす（主な産地：各地域、出荷時期：６月～１０月中）

料理の名前：けんちょう

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（６人分）

材料名	量
豆腐	１丁(300g)
だいこん	６００ｇ
にんじん	３０ｇ
こんにゃく	１／２丁(120g)
油揚げ	１枚(25g)
食油	大さじ３
A 砂糖	小さじ２
A 塩	小さじ１弱
A しょう油	大さじ４

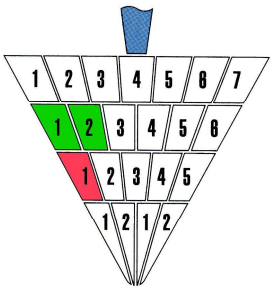
作り方

①　豆腐は布巾に包み、水気をきっておく。

②　だいこん、にんじんはうすくいちょう切りにし、こんにゃくと油揚げは短冊に切る。

③　鍋に油を熱して、②を入れよく炒めて、Ａの調味料を加えて混ぜ、５～６分煮る。

④　次に、①の豆腐をくずしたら加え、やや弱火で味が充分なじむまで煮込む。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　２　つ(SV)
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

本来は寺院の精進料理であったものが民間に普及したもの。
一度に沢山煮て、翌日、更に火通しして頂くと更においしくなる。

（山口市：和田サキ代さん提供）

県産農林水産物　だいこん（主な産地：阿武地域・全地域、出荷時期：ほぼ周年）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：鯨の南蛮煮

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
鯨赤肉	100ｇ
こんにゃく	80ｇ
さといも	80ｇ
ごぼう	40ｇ
だいこん	160ｇ
にんじん	80ｇ
干ししいたけ	中4枚(24g)
しょうが(せん切り)	20ｇ

材料名	量
油	大さじ２
だし	1･1/2ｶｯﾌﾟ
A みりん	大さじ２
A 酒	大さじ２
A 砂糖	大さじ２
A しょう油	大さじ１
赤唐辛子	１本
みそ	50ｇ

作り方

①　鯨肉は、食べ易い大きさに切る。こんにゃくは、一口大に手でちぎり、ゆでる。

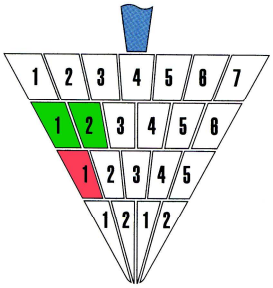
②　さといも、だいこん、にんじんは、一口大の乱切りにし、ごぼうも同じように切り、酢水につけアクをとる。

③　干ししいたけは水につけてもどし、そぎ切りにする。

④　鍋に油を熱し、しょうがと鯨肉を炒めて一旦取り出す。その後、具の野菜を全部入れて炒め、鯨肉を戻して、だしを加えて煮る。

⑤　④が沸とうしてきたら、Ａの調味料を加え、弱火で暫く煮こむ。

⑥　野菜が柔らかめになったら、種をとった赤唐辛子を小口切りにし、みそといっしょに加えて、４～５分煮て、味をととのえる。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　２　つ(SV)
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

古くは県内では鯨肉は広く利用され、煮込む材料は地域により、家庭によって、あるものを用いて作られていた。
また、地域によっては正月料理として食べられてもいた。

（山口市：和田サキ代さん提供）

県産農林水産物　だいこん（主な産地：阿武地域・全地域、出荷時期：ほぼ周年）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）
さといも（主な産地：徳山･下関･菊川地域、出荷時期：１０月～３月上）
ごぼう　（主な産地：防府・美東地域、出荷時期：４月～７月・１１月～１月）
しいたけ（主な産地：徳山・鹿野・徳地・山口・須佐地域、出荷時期：周年）

料理の名前：魚のすり流し汁

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（６人分）

材料名	量
魚の切身（えそ）	１２０ｇ
みそ	７０ｇ
なめこ	１５０ｇ
小ねぎ	６本(36g)
だし汁（二番だし）	３．５カップ
しょうが汁	少々

※えそが無い場合は、他の魚をお使いください。

作り方

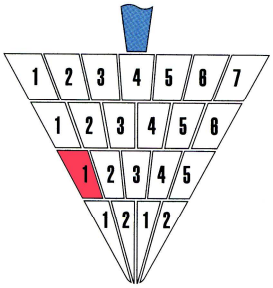
①　魚を三枚におろして、皮をとり、包丁でよく叩き、すり鉢でよくすりつぶす。

②　魚がよくすれたら、みそを加えて、更によくすり混ぜる。

③　②に水または冷たいだし汁（二番だし）を少しずつ加えながら、ときのばす。

④　③を鍋に移し、中火にかけ、鍋底からかき混ぜるようにして煮る。

⑤　アクを取り除き、魚の身が浮いて白っぽくなったら、なめこを加え一煮立ちさせ火を止め、きざんだねぎを加え、椀に盛って、しょうが汁を落とす。
※なめこは他のきのこで代替するのもよい。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：
副　菜：
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

古くは、県南部の沿岸地域でよく食べられていたと言われている。

（山口市：和田サキ代さん提供）

県産農林水産物　えそ（漁獲時期：５月～１１月）

料理の名前：いとこ煮（萩風）

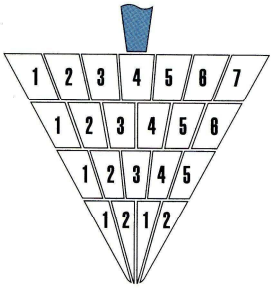
レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（６人分）

材料名	量
小豆	７０ｇ
砂糖	８０ｇ
かまぼこ（むし）	１／２枚(100g)
干ししいたけ	中１枚(6g)
白玉粉	５０ｇ
食紅	少々
だし汁（昆布）	２カップ
塩	小さじ１弱
薄口しょう油	小さじ１

作り方

① 小豆はたっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め４～５分煮てゆで汁を捨て、新たに水を入れて火にかけ皮を破らないようにゆっくり柔らかく煮る。煮えたら汁を捨て、小豆だけをざるにとる。
② 汁をきった小豆にひたひたの水と砂糖を入れ、さっと煮てそのまま味を含ませる。
③ 白玉粉は水でこね、紅白の小さいだんごを作って茹で、水にとり、水をきる。
④ しいたけは水につけてもどし、かまぼこと共にいちょう切りにする。
⑤ だし汁にしいたけを入れ、煮て調味する。
⑥ ⑤の汁に、②の小豆、③の白玉だんごとかまぼこを加えて、軽く煮て仕上げる。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：０つ(SV)(0.2つ)
副　菜：０つ(SV)(0.2つ)
主　菜：０つ(SV)(0.3つ)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

お汁が、ぜんざいのように濁らず、澄んでいて上品な味わいが萩風とされている。
冠婚葬祭に用いられていて、慶事にはだんごが紅白、仏事には白いものとされている。

（山口市：和田サキ代さん提供）

県産農林水産物　しいたけ（主な産地：徳山・鹿野・徳地・山口・須佐地域、出荷時期：周年）

料理の名前：つしま

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
豆腐	１丁(300g)
にんじん	40ｇ
ごぼう	20ｇ
干ししいたけ	中２枚(12g)
干しえび	15ｇ

	材料名	量
下味	だし汁	1/2ｶｯﾌﾟ
A	しょう油	大さじ2/3
A	砂糖	大さじ2/3
A	しょう油	大さじ2/3
A	砂糖	大さじ1
A	酢	大さじ1･1/2
A	塩	小さじ1/4
	さやいんげん	適量

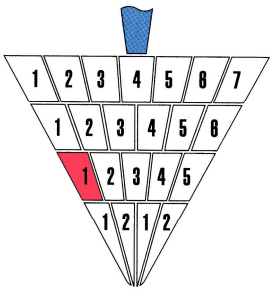
作り方

① 豆腐は沸騰した湯に塩少々入れて､茹で布巾を敷いたざるにとって水気をしぼり、ほぐして鍋に入れ箸でかき混ぜたら、炒り、冷ましておく。

② 干ししいたけは水にもどし、にんじん、ごぼうと共に２～３㎝長さのせん切りにする。

③ 干しえびは水につけてもどし、下煮用の調味料を加え、②と一緒に煮て冷ます。

④ Ａの調味料を合わせ①と③を和えて盛り、ゆでて細切りしたさやいんげんをちらす。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳･乳製品：
果　物：

料理のお話

周南地方の夏によく食べられ、故郷を離れた者の郷愁の味であったとも言われている。

（山口市：和田サキ代さん提供）

県産農林水産物　にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）
ごぼう　（主な産地：防府・美東地域、出荷時期：４月～７月・１１月～１月）
あかえび（主な産地：瀬戸内海側、漁獲時期：５月中～９月中･１０月中～４月中）

料理の名前：ほおかぶり

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
煮しめ昆布	４枚 （巾５cm×長さ１５cm）
いわし	２００ｇ
塩	小さじ１／６
砂糖	小さじ１弱
しょうが汁	小さじ１／２
かんぴょう	５０cm
A 水（つけ汁）	３カップ
A しょう油	大さじ２／３
A 砂糖	大さじ２／３
A 酒	大さじ２／３

作り方

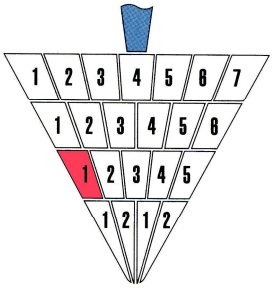
① 昆布は切って水につけ、柔らかくなったら引き上げ、つけ汁はとっておく。

② いわしは頭と骨をとり、細かく切り叩き、すり鉢で粘りが出るまでよくすり、塩、砂糖、しょうが汁で調味する。

③ かんぴょうは切って、水でもどしておく。

④ 昆布をひろげて、②のすり身をのせ、端をつまんでかんぴょうで結び、Ａの煮汁を鍋にとって煮込む。（弱火で約１時間）

⑤ 煮えたらそっと取り出し、たて半分に切って盛り、いろどりの花などを添える。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

寒いとき、人が頬被りしたような形に出来る事からこの名がある。
形のおもしろい昆布巻である。
下関市豊北地方では、行事食として今でも作られている。

（山口市：和田サキ代さん提供）

【県産食材を利用した家庭料理】

料理の名前：ゆず香寿司

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

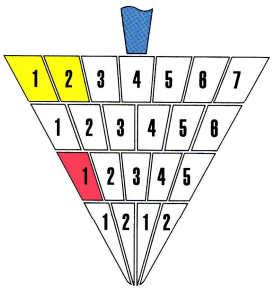
材料名	量
長門ゆずきち絞り汁	７０cc
酒	大さじ１と1/3
米	３合(480g)
水	５４０cc
昆布（１０cm幅）	２～３cm
油揚げ	1/3枚(8g)
鶏肉	３０ｇ
ごぼう	２５ｇ
にんじん	３５ｇ
干ししいたけ	４ｇ
卵	１と1/2個(83g)
グリーンピース	１５ｇ
もみのり	少々
紅しょうが	少々

【合わせ酢】
酢　大さじ３強
砂糖　大さじ６
塩　小さじ１強

【具調味料】
しょう油　大さじ1/2
みりん　大さじ1/2強
砂糖　小さじ２弱
塩　小さじ1/2強

作り方

①　米は洗ってざるに上げ、水気をよく切り、水、昆布、酒を入れる。
②　にんじんはさきがきにし、炊きあがった米の上に置き、１０分蒸す。
③　鶏肉を１cmのさいの目に切り、油揚げは油ぬきをして細かく切り、干ししいたけはもどして千切りにし、もどし汁はとっておく。
④　干ししいたけのもどし汁に、鶏肉・ごぼう・しいたけを入れる。火が通ったら、調味料を入れて煮込む。卵は錦糸卵にし、グリーンピースはさっと湯通しする。
⑤　合わせ酢を作り、炊きあがったごはんを１０分蒸し、昆布を取出し長門ゆずきち果汁を加え、さっくり混ぜ、さらに、合わせ酢を回し入れてさっくりと混ぜ、すし飯を作り、具を入れて混ぜる。
⑥　⑤の上にグリーンピース・錦糸卵をのせ、もみのりをちらし、紅しょうがをふって完成。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：　２　つ(SV)
副　菜：
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

長門ゆずきちは、ユズとスダチをブレンドしたような上品な香りとまろやかな酸味に特色があります。
ゆずきち寿司は酸味がきつくなく、しょう油をきかせた具材との相性は抜群で、子どもでも抵抗なく食べることができます。
下関市豊北町や豊浦町の学校給食にもこのメニューが出され、子どもたちにも大変好評でした。

（下関市豊北町：岡田正孝さん提案）

県産農林水産物　長門ゆずきち（主な産地：長門・豊北・田万川地域、出荷時期：８月～１０月）
ごぼう　（主な産地：防府・美東地域、出荷時期：４月～７月・１１月～１月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：ちりめんご飯

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（６人分）

材料名	量
米	４合(640g)
ちりめん	２８ｇ
干ししいたけ	２枚(12g)
油揚げ	１／２枚(13g)
乾燥ひじき	４ｇ
にんじん	大１／２本(60g)
昆布	１０cm角１枚
薄口しょう油	大さじ３
みりん	大さじ１強
だしの素	少々
白ごま	適宜
油	小さじ１～２
塩	少々
水	７２０cc

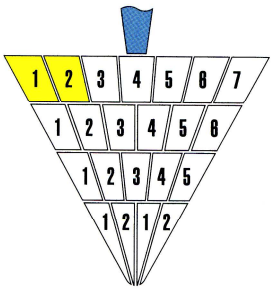
作り方

①　干ししいたけは、半分にしてせん切り。ひじきは長ければ切る。油揚げは縦半分にしてせん切り、にんじんは２cmのせん切りにする。

②　ちりめんと、①の材料を油で炒める。

③　炊飯器に米、水、昆布、調味料を入れ、水加減をみた後、②の具を入れ、ひと混ぜして炊く。炊き上がったら、１０分蒸らす。

④　器に盛って白ごまをふる。(季節の青味を添えてもよい)



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：　２　つ(SV)
副　菜：
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

“山口県食の文化紹介集”より

県産農林水産物　しいたけ（主な産地：徳山・鹿野・徳地・山口・須佐地域、出荷時期：周年）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：えびこずし

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（６人分）

材料名	量
米	４合(640g)
えびこ	４０ｇ
卵	１個(55g)
酒	１／５カップ
合せ酢	
食酢	２／５カップ
砂糖	２／５カップ
塩	大さじ４／５
化学調味料	小さじ２／５

作り方

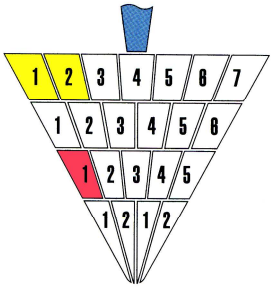
【めしの炊き方】
① 米をよく洗い、米１升に対してだし昆布１０cmを米の上におく。
② 酒は１／２カップに入れる。
③ 水の量はやや少なめに、その上酒の分を少なくする。

④ 合わせ酢を作り、えびこを漬けておく。

⑤ 卵で錦糸卵を作っておく。

⑥ 炊き上がったごはんに、合わせ酢を回し入れ、さっくりと混ぜ、すし飯を作り、えびこを入れて混ぜる。

⑦ 器にえびこずしを盛り、錦糸卵を添える。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：　２　つ(SV)
副　菜：
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

“シゲサのレシピ”～日常生活に根付いた食事～より
（萩市旭村：城市シゲサさん執筆
やまぐち食と緑の県民フォーラム事務局発行）

料理の名前：茄子カレー

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
ベーコン6枚(120g)	
たまねぎ	300ｇ
なす	300ｇ
じゃがいも	300ｇ
トマト	200ｇ
ピーマン	60ｇ
ゆで卵	３ヶ
サラダ油	大さじ2
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ4

材料名	量
カレー粉	大さじ2～3
スープ	
固形ｽｰﾌﾟ	２ヶ
水	３ｶｯﾌﾟ
A しょう油	小さじ2
A ウスターソース	少々
A さとう	少々
米	３カップ(480g)

作り方

① ベーコンは１cmくらいに切る。ピーマンはゆで、あらみじんに切る。

② たまねぎは半分をみじん切りし、残りはタテ７～８mmに切る。

③ なすはタテに半分に切って２cm厚さに切り、水につけて、後、水気をきる。

④ じゃがいもは乱切りに、トマトは湯むきして２cmくらいに切る。

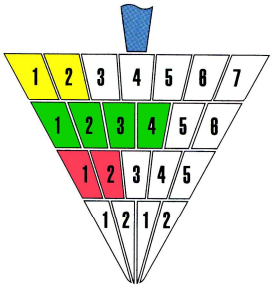
⑤ 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンとたまねぎのみじん切りを充分に炒めて、更に残りのたまねぎを加えて色づく程度に炒める。

⑥ ⑤に小麦粉をふるいこんでよく炒め、なすとじゃがいもを加えて混ぜ、カレー粉をふりこんで全体によく混ぜる。

⑦ ⑥にスープを入れて、トマトを加えて煮込む。

⑧ 野菜が柔らかくなったら、Ａを入れて味を整え、バターを入れて仕上げる。

⑨ 器にごはんを盛りカレーをかけ、ゆで卵とピーマンを添える。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：　２　つ(SV)
副　菜：　４　つ(SV)
主　菜：　２　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

（山口市：和田サキ代さん提案）

県産農林水産物　なす　（主な産地：各地域、出荷時期：６月～１０月中）
たまねぎ（主な産地：大島･防府･山口･秋穂･宇部･山陽･豊浦･萩･阿武･川上地域、出荷時期：４月～１月）
じゃがいも（出荷時期：６月中～７月、１２月）
トマト　（主な産地：各地域（秋穂･下関･岩国･萩･阿東）、出荷時期：２月中～１１月）
ピーマン（主な産地：徳地地域、出荷時期：６月中～１０月中）

料理の名前：パイリア ♡

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量	材料名	量
パイ生地	２枚	あさり	100ｇ
米	180ｇ	えび	５尾(75g)
にんにく	４ｇ	いか	１杯(300g)
たまねぎ	80ｇ	ピーマン	２ヶ(80g)
パプリカ赤･黄	各1/2個(90g)	トマト	100ｇ
		油	10ml
サフラン	0.2ｇ	スープストック	180m
水	大さじ2	ローリエ	１枚
鶏もも肉	100ｇ	チーズ	50ｇ
塩	適量	青のり	適量
こしょう	少量		

作り方

【パイ生地】

① 生地を厚さ２～３cmに伸ばし、パイの型に入れ、型の底と側面のふちの高さまで密着させ、フォークでところどころ穴をあける。

② アルミホイルをかぶせ、大豆などで重石をし、１８０～２００℃のオーブンで薄い茶色になるまで１５～２０分くらい焼く。

【パエリア】

① 米を洗ってざるにあげ３０分水気を切っておく。

② にんにくはみじん切り、たまねぎは薄切り、ピーマンは千切りにし、サフランは大さじ１の熱湯に浸して黄色い色を出しておく。

③ あさりは砂を抜き、えびは洗った後、背わたを取る。いかは胴を輪切りにする。

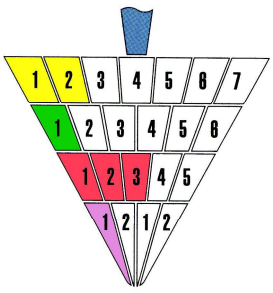
④ トマトはくし型に切り、パプリカは種をとり輪切りにして塩をふって炒める。

⑤ 厚手の鍋を熱し、油半量を入れ、鶏もも肉、いかを入れて表面がきつね色になるまで炒めて取り出す。

⑥ ⑤の鍋に残りの油を入れ、にんにく、たまねぎを入れて炒める。ここに米を加え、米が透きとおるまで、炒めたら熱いスープストック、サフラン液、ローリエ、塩、こしょうを入れ味を調える。

⑦ ふたをして中火から弱火で１５～２０分加熱する。
加熱中、沸騰した時にあさり、えび、トマト、パプリカを入れ、弱火にして炊き、消火後１０分くらい蒸す。

⑧ 最後に焼いたパイの上にチーズ、青のり、パエリアをバランスよくのせて、えびの頭をのせて完成。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：　２　つ(SV)
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：　３　つ(SV)
牛乳･乳製品：　１　つ(SV)
果　物：

第２０回おさかな料理コンクール出場作品
“新鮮やまぐち！ 今夜食べたいお魚家庭料理”

県産農林水産物　ピーマン（主な産地：徳地地域、出荷時期：６月中～１０月中）
トマト　（主な産地：各地域（秋穂･下関･岩国･萩･阿東）、出荷時期：２月中～１１月）
あさり　（漁獲時期：３月～５月）
あかえび（主な産地：瀬戸内海側、漁獲時期：５月中～９月中･１０月中～４月中）
けんさきいか（主な産地：萩・長門・下関地域、漁獲時期：４月～１０月）

料理の名前：野菜の揚げ浸し

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

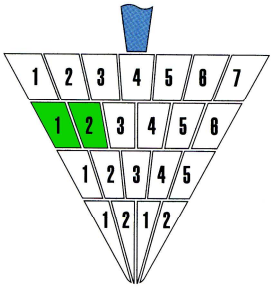
材料名	量
かぼちゃ	２００ｇ
なす	２００ｇ
はなっこりー	８本(100g)
オクラ	６ヶ(60g)
生しいたけ	８ヶ(120g)
揚油	
つけ汁	
和風だし汁	２カップ
酒	大さじ１
みりん	大さじ１
酢	大さじ１
しょう油	大さじ２
梅干	中２ヶ
塩	少々

作り方

①　かぼちゃは５㎜厚さに適当の大きさに切る。

②　なすは半月か棒状に１㎝厚さに切る。

③　はなっこりーは４～５㎝長さに、オクラは斜め半分にそれぞれ切る。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　２　つ(SV)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

④　しいたけは石づきをとる。

⑤　つけ汁を合わせ、梅干の果肉をきざんで加える。

⑥　揚油を熱し、それぞれの野菜を素揚げして、油をよくきって、⑤のつけ汁に、しばらくつける。

料理のお話

季節の野菜を変化して用いると楽しみになる。
天ぷらの食べにくい方にもおすすめ。

（山口市：和田サキ代さん提案）

県産農林水産物　かぼちゃ（主な産地：阿知須地域、出荷時期：７月～９月上）
なす　（主な産地：各地域、出荷時期：６月～１０月中）
はなっこりー（主な産地：各地、出荷時期：８月下～５月中）
オクラ　（主な産地：柳井･平生･山口･下関地域、出荷時期：６月中～１０月）
しいたけ（主な産地：徳山・鹿野・徳地・山口・須佐地域、出荷時期：周年）

料理の名前：れんこんサラダ

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
れんこん	３００ｇ
きゅうり	１本(150g)
ハム	３枚(60g)
白ごま	大さじ３
マヨネーズ	大さじ５
わさび又はねり辛子	適宜
甘酢	
酢	１／２カップ
砂糖	５０～６０ｇ
塩	小さじ１／４

作り方

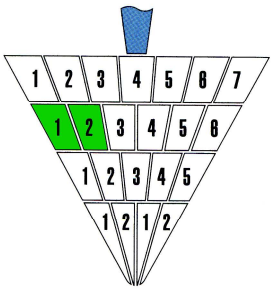
① れんこんはよく洗って皮をむき、輪切りにして酢水につける。

② れんこんを甘酢でさっと煮て、酢ばすにしておく。

③ きゅうりは輪切り、ハムも適当に切る。

④ ごまはたたきごまにする。

⑤ マヨネーズとわさび又はねり辛子、ごまを合わせ、②のれんこんと③のきゅうり、ハムを混ぜ合わせる。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　２　つ(SV)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

“山口県食の文化紹介集”より

県産農林水産物　れんこん（主な産地：岩国・由宇地域、出荷時期：８月～４月上）
きゅうり（主な産地：防府･山口･宇部･楠･下関･萩地域、出荷時期：２月～１１月）

料理の名前：瓜の酢のもの

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（６人分）

材料名	量
うり	４００ｇ（正味）
えびこ	４０ｇ
砂糖	０．４カップ
酢	０．４カップ
塩	６ｇ
しょう油	少々
昆布	６㎝

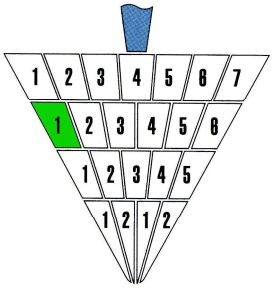
作り方

① うりは皮をとり、種を出してへち切りにする。

② うりの量の１０％位の、砂糖をまぶし、しばらくおく。

③ うりは、しぼらずそのままに。塩、しょう油、酢を加える。

④ えびこと昆布の千切りを混ぜて完成。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

“シゲサのレシピ”～日常生活に根付いた食事～より
（萩市旭村：城市シゲサさん執筆
やまぐち食と緑の県民フォーラム事務局発行）

料理の名前：ぬた

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
わけぎ又はねぎ	３００ｇ
いか又は貝むき身	２００ｇ
練りみそ	大さじ２
酢	小さじ２
からし	適宜

※練りみそ
- みそ　１．５カップ
- 砂糖　２カップ
- だしの素　少々
- みりん　大さじ２

作り方

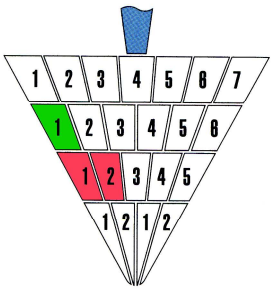
① みそはすり鉢ですりつぶしておく。

② 練りみそをつくる。

③ ②に酢とからしを加えて混ぜる。

④ わけぎは熱湯でゆで、３cmの長さに切る。

⑤ いかは皮をむき、斜めに格子状に切り目を入れ、さっとゆで、一口大に切り、冷す。



食事バランスガイドのつ(SV)数
- 主　食：
- 副　菜：　１　つ(SV)
- 主　菜：　２　つ(SV)
- 牛乳・乳製品：
- 果　物：

⑥ わけぎ、いかを練りみそで和える。

⑦ 器に盛る。

“山口県食の文化紹介集”より

県産農林水産物　ねぎ（青ネギは周年（各地域）、白ネギは７月～３月（防府・下関地域））
けんさきいか（主な産地：萩・長門・下関地域、漁獲時期：４月～１０月）

料理の名前：お好み風まきまき

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

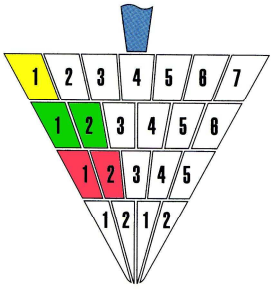
材料名	量
いか	１杯(300g)
えび	４尾(60g)
キャベツ	1/4個(350g)
もやし	20ｇ
紅しょうが	10ｇ
青のり	少々
小麦粉	100ｇ
卵	１個(55g)
水	適量
春巻きの皮	８枚
油	適量

材料名	量
お好みソース	適量
コーン	1/2缶(55g)
塩	少々
トマト	１個(200g)
片栗粉	小さじ1
マヨネーズ	適量

作り方

① いかはさばいて小口切りにする。
② えびは背わたをとり、小口切りにする。
③ 鍋に湯をわかして、ざるの中に入れた①と②に湯をかける。
④ キャベツを千切りにし、もやしは３cmくらいに切る。
⑤ ボールに卵を割って溶きほぐし、小麦粉と水を入れて混ぜ、①、②、④とコーンを加える。キャベツは少しのけておく。
⑥ 春巻きの皮に⑤の具をのせて巻く。
⑦ フライパンに油を入れて１８０℃の油でカリッと揚げる。
⑧ 揚がった春巻きを２つに切る。
⑨ 皿にキャベツの千切りをおき、その上に⑧の２つに切った春巻きをのせ、ソースと青のりをかける。トマトを飾り付けて完成。

※お好みでマヨネーズをつけて食べてもよい。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：　１　つ(SV)
副　菜：　２　つ(SV)
主　菜：　２　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

第２０回おさかな料理コンクール出場作品
“新鮮やまぐち！ 今夜食べたいお魚家庭料理”

県産農林水産物　けんさきいか（主な産地：萩・長門・下関地域、漁獲時期：４月～１０月）
あかえび（主な産地：瀬戸内海側、漁獲時期：５月中～９月中･１０月中～４月中）
キャベツ（主な産地：柳井・防府・山口・宇部・下関地域・中山間地域、出荷時期：９月中～５月）
トマト　（主な産地：各地域（秋穂･下関･岩国･萩･阿東）、出荷時期：２月中～１１月）

料理の名前：びっくり鯵ライス

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
あじ(小)	４尾(480g)
塩	少々
さといも	200ｇ
にんじん	50ｇ
グリンピース	20ｇ
だったんそば	20ｇ
ごはん	150ｇ
片栗粉	少々
しょう油	小さじ1/2
パプリカ	50ｇ

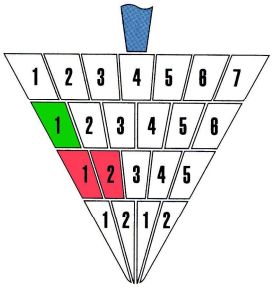
材料名	量
【あんの材料】	
水	250cc
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ1

作り方

①　あじを三枚におろし皮を取り、表面に塩をする。

②　さといも、にんじん、①のあじ、グリンピース、ごはん、だったんそばの順にフードプロセッサーにかける。

③　②の形を整え片栗粉をつける。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：　２　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

④　蒸し器にクッキングシートを敷き、③をのせ、蒸気のあがっていない状態から、約２０分蒸す。パプリカを千切りにし、時間差で一緒に蒸す。

⑤　魚の骨でだしを取り、あんの材料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑥　④をカットして、⑤のあんをかけ、千切りにしたパプリカをのせて盛りつける。

第２０回おさかな料理コンクール出場作品
“新鮮やまぐち！　今夜食べたいお魚家庭料理”

県産農林水産物　あじ　　（主な産地：日本海側、漁獲時期：４月～１１月）
さといも（主な産地：徳山･下関･菊川地域、出荷時期：１０月～３月上）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：具だくさんのミルクなべ

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
牛乳	４００ml
片栗粉	大さじ１
鶏肉	４００ｇ
にんじん	1本(200g)
たまねぎ	1個(200g)
じゃがいも	1個(200g)
しいたけ	適量
はなっこりー	適量
その他旬の野菜	適量

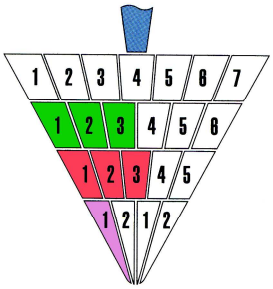
(200g)

（だいこん、さつまいも、かぶ、ブロッコリー、小松菜、しめじ等）

材料名	量
バター	２４ｇ
小麦粉	大さじ１
ﾁｷﾝｽｰﾌﾟの素	１個
酒	大さじ２
みそ	大さじ1強
塩･こしょう、黒こしょう	少々
ｶﾃｰｼﾞﾁｰｽﾞ、粉ﾁｰｽﾞ等	少々

作り方

①　牛乳に片栗粉を溶いて混ぜておく。
②　鶏肉はそぎ切にし、塩・こしょうを少々ふる。
　　にんじんは５㎜厚さの半月に、たまねぎはくし型に、その他の野菜は適当な大きさに切る。じゃがいもはすりおろす。
③　バターで②を炒めて、小麦粉を振り入れる。水をカップ２・1/2、チキンスープの素、酒を加えて、ときどき混ぜながら煮る。
④　①を入れて混ぜ、みそと黒こしょうで味をつけ、ひと煮する。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　３　つ(SV)
主　菜：　３　つ(SV)
牛乳･乳製品：　１　つ(SV)
果　物：

料理のお話

・　酪農家で牛乳が日常的にあるので、是非、子どもから大人までみんなに牛乳料理に親しんでほしいとの思いから、地域のイベントなどで提案し続けています。
・　子牛が生まれると脂肪分の高い初乳が取れますから、自分の家で、カッテージチーズを作って、サイコロに切って、鍋に入れています。
　　市販の牛乳でもカッテージチーズはできますから、鍋に加えるとまた一味違っておいしくなります。
　　皆さんにもチャレンジしてもらいたいです。
・　国民文化祭では下関市で開催された食の祭典「全国お国自慢鍋コロシアム」に参加し、“和の鉄人”中村孝明氏から、珍しい鍋であると評価をいただきました。

（防府市：池田静枝さん提案）

県産農林水産物　にんじん　（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）
　　たまねぎ　（主な産地：大島･防府･山口･秋穂･宇部･山陽･豊浦･萩･阿武･川上地域
　　出荷時期：４月～１月）
　　じゃがいも（出荷時期：６月中～７月、１２月）

料理の名前：みそ仕立て！野菜のあじサンド

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
あじ(大)	３尾(450g)
なす	120ｇ
れんこん	80ｇ
しそ	８枚
A しょうが	適量
A 塩	適量
A こしょう	適量
A 片栗粉	適量
A しそ	４枚

材料名	量
しょうが漬け	１本
油	適量
だいこん	80ｇ
しょう油	適量
わさび	適量
B みそ	小さじ8
B しょう油	小さじ1
B みりん	小さじ4
小ねぎ	15ｇ

作り方

①　あじを三枚におろし、皮をはぐ。

②　なすとれんこんは半月切り、しそも縦半分に切る。

③　Ａの材料（しょうがはみじん切りにする）とあじ（１尾と半身分）をミキサーにかける。

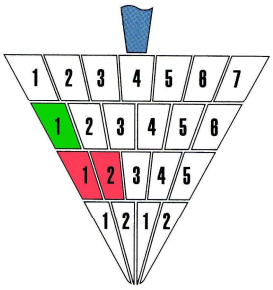
④　アルミホイルに油を塗り、③を絞り袋で約４×８cmに縦にしぼる。

⑤　④の上にしそをのせ、なすとれんこんをのせる。

⑥　⑤の上に残りのあじを薄切りにしてのせ、Ｂを混ぜかける。

⑦　アルミホイルを閉じ、１８０℃に余熱したオーブンで１０分、さらにアルミホイルを開き３分焼く。

⑧　器にしそをのせ、⑦を盛り、小口切りした小ねぎとしょうが漬け、大根おろしとしょう油とわさびを添える。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：　２　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

第２０回おさかな料理コンクール出場作品
“新鮮やまぐち！　今夜食べたいお魚家庭料理”

県産農林水産物　あじ　（主な産地：日本海側、漁獲時期：４月～１１月）
なす　（主な産地：各地域、出荷時期：６月～１０月中）
れんこん（主な産地：岩国・由宇地域、出荷時期：８月～４月上）
だいこん（主な産地：阿武地域・全地域、出荷時期：ほぼ周年）

料理の名前：アジどう？

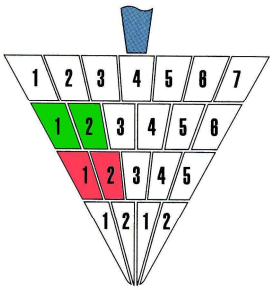
レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
あじ	５尾(600g)
A しょう油	大さじ1
A 酒	大さじ1
A おろしにんにく	小さじ1
A おろししょうが	小さじ1
A 片栗粉	大さじ3
A 小麦粉	大さじ1
A 卵黄	１個分
白ごま	適量
ギョウザの皮	1/2袋(70g)
にんじん	1/2本(100g)
かぼちゃ	1/8個(125g)
ピーマン	２個(80g)
たまねぎ	１個(200g)
切り昆布(生)	30ｇ
B だし	3/4ｶｯﾌﾟ
B 砂糖	大さじ5
B しょう油	大さじ4と1/2
B ケチャップ	大さじ3
B 酢	大さじ3
B 片栗粉	大さじ1と1/2
揚げ油	適量

作り方

①　あじをさばいて食べやすい大きさに切って、下味Ａをつけておく。合わせ調味料Ｂを混ぜ合わせておく。ギョウザの皮を３㎜幅の細切りにする。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：
副　菜：　２　つ(SV)
主　菜：　２　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

②　にんじんは乱切りにし、かぼちゃ、ピーマン、たまねぎは一口大に切る。

③　にんじん、かぼちゃを油で揚げる。片栗粉と小麦粉を合わせたものをあじにまぶし、更に卵黄を加えて混ぜ合わせる。半量のあじにごまを、半量のあじにはギョウザの皮をつけて油で揚げる。

④　たまねぎを炒めてから、にんじん、かぼちゃ、ピーマンを入れて、炒めてＢを加える。とろみがついてきたら切り昆布、あじを加える。

第２０回おさかな料理コンクール出場作品
“新鮮やまぐち！　今夜食べたいお魚家庭料理”

県産農林水産物　あじ　（主な産地：日本海側、漁獲時期：４月～１１月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）
かぼちゃ（主な産地：阿知須地域、出荷時期：７月～９月上）
ピーマン（主な産地：徳地地域、出荷時期：６月中～１０月中）
たまねぎ（主な産地：大島･防府･山口･秋穂･宇部･山陽･豊浦･萩･阿武･川上地域、出荷時期：４月～１月）

料理の名前：いかとハナッコリー カルパッチョ風

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名		量
いか		中２杯(600g)
たまねぎ		中１／２ヶ(100g)
貝割菜		２０本(20g)
はなっこりー		６本(100g)
A	塩	少々
	こしょう	少々
	オリーブ油	大さじ１
	白ワイン	大さじ１
B	マヨネーズ	大さじ４
	ねりわさび	大さじ１
	レモン汁	大さじ１
	薄口しょう油	大さじ１
ミニトマト		１０ヶ(100g)

作り方

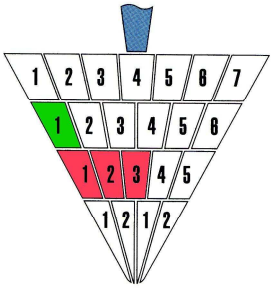
① いかはきれいに処理し、胴とあしをさっと熱湯を通して、氷水にとってから水気をきる。胴は輪切りに、あしは２～３cmに切る。

② たまねぎは薄切りにして、水にさらし、貝割菜は半分に切る。

③ はなっこりーは色よくゆで、水にとり、水気をきって斜め薄切りにする。

④ 器にたまねぎとはなっこりーを敷き、その上にいかを並べ、Ａをふりかけ下味をして冷ます。

⑤ いただく前に、Ｂの調味液を混ぜ合わせてふりかけ、貝割菜とミニトマトを切って添える。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：　３　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

鮮度の良いいか（さしみ用）は、生で用いるのが美味しい。
いかの代わりにたこや魚のさしみに応用しても美味しい。

（山口市：和田サキ代さん提案）

県産農林水産物　こういか（漁獲時期：１１月～４月）
はなっこりー（主な産地：各地、出荷時期：８月下～５月中）
たまねぎ（主な産地：大島･防府･山口･秋穂･宇部･山陽･豊浦･萩･阿武･川上地域、出荷時期：４月～１月）

料理の名前：エビ豆腐団子の中華煮

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
えび	400ｇ
片栗粉	小さじ4
豆腐	１丁(300g)
塩・こしょう	少々
オクラ	８本(80g)
パプリカ(赤・黄)	４個(360g)
しょうが(薄切り)	２枚
サラダ油	大さじ2

	材料名	量
A	熱湯	800cc
A	中華ｽｰﾌﾟの素	小さじ2
A	酒	小さじ4
A	塩	少々
A	こしょう	少々
B	片栗粉	小さじ4
B	水	小さじ8

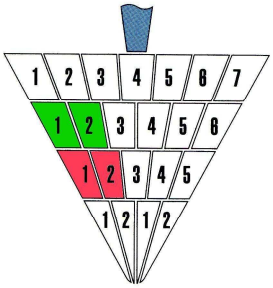
作り方

①　豆腐は水を切っておく。

②　えびは殻をむき、切り目を入れて背わたを除きペーパータオルで水気をふく。そして細かく切って包丁のウラでたたく。

③　豆腐、えび、片栗粉、塩、こしょうを混ぜ一口大の団子状にする。

④　熱湯で③をゆでる。えびが赤くなったら湯から下ろす。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　２　つ(SV)
主　菜：　２　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

⑤　オクラは斜め切り、パプリカは千切り、しょうがはみじん切りにする。

⑥　ＡとＢをそれぞれ混ぜて作っておく。

⑦　中華鍋にサラダ油を熱し、しょうが、パプリカ、オクラの順に炒め、エビ団子を入れてＡを加え煮立ったらＢを回しかけて、とろみをつけて火を止めて、完成。

第２０回おさかな料理コンクール出場作品
“新鮮やまぐち！　今夜食べたいお魚家庭料理”

県産農林水産物　あかえび（主な産地：瀬戸内海側、漁獲時期：５月中～９月中･１０月中～４月中）
オクラ　（主な産地：柳井･平生･山口･下関地域、出荷時期：６月中～１０月）

料理の名前：山海汁

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（６人分）

材料名	量
昆布	１０cm角１枚
いりこ	２ｇ
水	７２０cc
薄口しょう油	大さじ２
ほうれんそう	８０ｇ
わかめ	２ｇ
だんご（魚） ※無ければ白玉でも可	８個(240g)

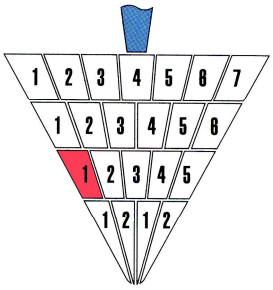
作り方

①　７２０ccの水の中に昆布、いりこでだしをとる。

②　わかめは水にもどして、適当な大きさに切っておく。

③　ほうれんそうはさっとゆで、２cmの長さに切っておく。

④　①の中にだんごを入れ、火が通ったら薄口しょう油を入れ、器に盛りつけ、②のわかめと③のほうれんそうを入れる。
（ゆずの皮やみょうがを添えるといっそうおいしくいただけます）



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：
副　菜：
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

“山口県食の文化紹介集”より

※　白玉で代用した場合、主菜は０つ（SV）になります。

県産農林水産物　ほうれんそう（主な産地：各地域、出荷時期：周年）
わかめ　　（収穫時期：３月～５月）

料理の名前：鯨の竜田揚げ

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
鯨赤肉	６０ｇを４枚
A しょう油	大さじ２
A みりん	大さじ１
A 砂糖	小さじ１／２
A しょうが汁	大さじ１／２
片栗粉	大さじ３
生野菜	
トマト	中１ヶ(200g)
きゅうり	小１／２本(50g)
食卓塩	

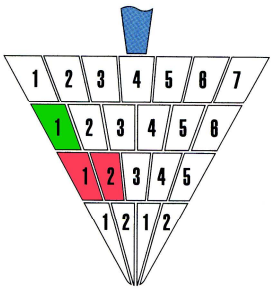
作り方

① 鯨肉は厚さを５㎜程度の厚さに切り、Ａの調味液に３０分位つけて、下味をつける。

② 肉の汁気をきり、片栗粉を薄くまぶす。

③ １７０℃くらいの油で約３分揚げる。

④ 生野菜を添える。（ここでは、トマトのくし型切り、きゅうりの薄切りに食卓塩を添える）



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：　２　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

戦後の学校給食では広く利用されたおかずで、給食界のチャンピオンと言われた献立。

（山口市：和田サキ代さん提供）

県産農林水産物　トマト　（主な産地：各地域（秋穂･下関･岩国･萩･阿東）、出荷時期：２月中～１１月）
きゅうり（主な産地：防府･山口･宇部･楠･下関･萩地域、出荷時期：２月～１１月）

料理の名前：アユの塩焼き

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
あゆ	４尾（400ｇ）
塩	
たでの葉	適宜
はじかみしょうが	４本
カボス	１／２個
たで酢	
たでの葉	３０枚
ごはん粒	１０粒
酢	大さじ２
水	大さじ１

（全国鮎養殖漁業組合連合会提供）

作り方

【下準備】

①　あゆに躍り串（うねり串）を打ち、川を遡る姿にします。

②　尾ビレ、腹ビレ、背ビレ、胸ビレに、軽く塩をすり込みます。（化粧塩）

③　さらに、高いところ（３０cm上）から、全体に塩を振ります。（尺塩）

④　尾ビレ、胸ビレは、焦げないようにアルミ箔を巻きます。

⑤　はじかみしょうがは先を切り揃えます。

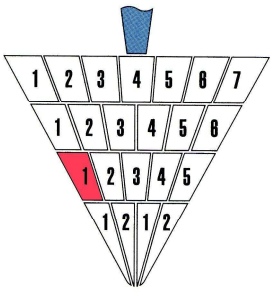
【調理】

⑥　遠火の強火で、盛り付け時に表になる方から（腹が手前で頭が左）美味しそうな焼き色が付くまで３～４分焼きます。裏返して火が通るまで焼き、焼き台から下ろし、串をまわしておきます。粗熱が取れたら、串を抜きます。

⑦　器にたでの葉、焼きあゆ、⑤のはじかみしょうが、カボスを盛り、たで酢※を小さい器に入れて添えます。

※　たで酢の作り方

　たでの葉３０枚をすり鉢で滑らかにすりつぶし、ごはん粒１０粒を加えてすり混ぜて少しとろりとさせ、食べる前に酢大さじ２、水大さじ１を加えます。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：

副　菜：

主　菜：　１　つ(SV)

牛乳・乳製品：

果　物：

“やまぐちのおいしいお魚レシピ”より

県産農林水産物　あゆ（漁獲時期：６月～１０月）

料理の名前：かに汁

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（４人分）

材料名	量
もくずがに （必ず生きているかにを使う）	２００ｇ
みそ	６０ｇ
水	８００ｇ
豆腐	５０ｇ
春菊又は小ねぎ	少々

作り方

【下準備】

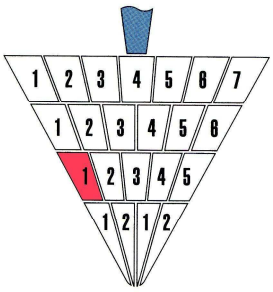
①　もくずがにをミキサーやすり鉢で処理しやすいように粗く切る。（ツメも潰しておくと良い）

【調理】

②　もくずがにを入れ、水を少し加えて、ミキサーやすり鉢ですりつぶす。

③　すりつぶしたもくずがには、荒目の裏ごし器でこす。（２度程度こし、下に沈殿した殻等を除く。）

④　こし汁を鍋に入れ、沸騰させる。（火が通ると汁がすんでくる。汁が濁っている間はよく煮えていないので、すみぐあいに注意する。）



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

⑤　よく煮えたら、豆腐、みそを入れ、味を調える。

⑥　春菊又は小ねぎをうかべる。

料理のお話

淡水産のかに「もくずがに」は、卵を持っている時期は特に美味しい。

“山口県のお魚料理（詳細レシピ集）”より

県産農林水産物　もくずがに（主な産地：岩国市・防府市・山口市・萩市、漁獲時期：９月～４月）

【県産食材を利用した子ども向け料理】

料理の名前：ひじき散らし

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

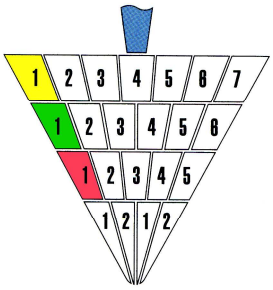
材料（子ども４人分）

材料名	量
米	1.5ｶｯﾌﾟ
だし昆布	５cm角
酒	大さじ1
A 砂糖	大さじ1･1/5
A 塩	大さじ3/4
A 酢	大さじ3
干し芽ひじき	12ｇ
ごぼう	50ｇ
にんじん	40ｇ
油揚げ	12ｇ
B 砂糖	大さじ4/5
B しょう油	大さじ2
B みりん	小さじ2/3
しらす干し	20ｇ
白ごま	大さじ1･1/2
卵	１個
油	小さじ1/2
はなっこりー	80ｇ
チェリー	４個

※　子ども向けの分量なので、大人向けには増量してください。

作り方

①　米は洗って、控えめの水にだし昆布と酒を加えて炊く。
②　ひじきは水でもどしておく。
③　ごぼうは小さめのささがきにし、水につけてあくを抜く。
④　にんじん、油揚げは２cm位の千切りにする。
⑤　②、③、④をＢで煮る。
⑥　錦糸卵をつくる。
⑦　はなっこりーは塩茹でし、花を残して茎を小口切りにする。
⑧　炊きあがったご飯を、⑤としらす干し、白ごま、はなっこりーの茎を加えて、Ａの合わせ酢を入れ、切るように混ぜる。
⑨　皿にすし飯を盛り、錦糸卵とチェリー、はなっこりーの花を飾る。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：　１　つ(SV)
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

噛みごたえのあるものは、歯やあごを丈夫にする食べ物といえます。
素材には、豆類、食物繊維の多い野菜や海草、きのこ類、肉や貝類があります。

“子どもの歯の健康づくりに役立つ”
かむ・カム・ヘル歯(シー) レシピ集より
((社)山口県栄養士会企画編集)

県産農林水産物　ひじき　（収穫時期：１２月～３月）
はなっこりー（主な産地：各地、出荷時期：８月下～５月中）
ごぼう　（主な産地：防府・美東地域、出荷時期：４月～７月・１１月～１月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：根菜チャーハン（アーモンド入り）

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（子ども４人分）

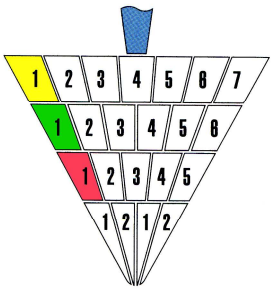
材料名	量
精白米	250ｇ
米粒麦	30ｇ
鶏むね肉	60ｇ
切り干し大根	15ｇ
にんじん	30ｇ
ごぼう	40ｇ
平天	40ｇ
小松菜	60ｇ
サラダ油	小さじ1

材料名	量
A 塩	小さじ1/3
A こしょう	少々
A 砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ2
白ごま	大さじ1
アーモンドスライス	20ｇ

※　子ども向けの分量なので、大人向けには増量してください。

作り方

①　精白米に米粒麦を合わせてごはんを炊く。
②　鶏肉は小さく切る。
③　切り干し大根は水でもどし、小さく切る。
④　にんじんは２cm位のせん切り、ごぼうはささがきにする。平天も同じ位に切る。
⑤　小松菜は茹でて、細かく刻む。
⑥　フライパンにサラダ油を熱し、②、③、④を炒めて、Ａで調味する。
⑦　ごはん、白ごま、アーモンドスライスを加えて炒め、最後に小松菜、しょう油を加え混ぜる。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：　１　つ(SV)
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

よく噛むということは、唾液もたくさん出ます。脳の刺激にもなります。また、満腹感も感じることができます。
よい歯を作るためにはカルシウムはもちろんのこと、その消化吸収のためにも良質のタンパク質やビタミン類が必要となります。
バランスのとれた食事を、好き嫌いなく食べることが丈夫な歯を作る基本です。

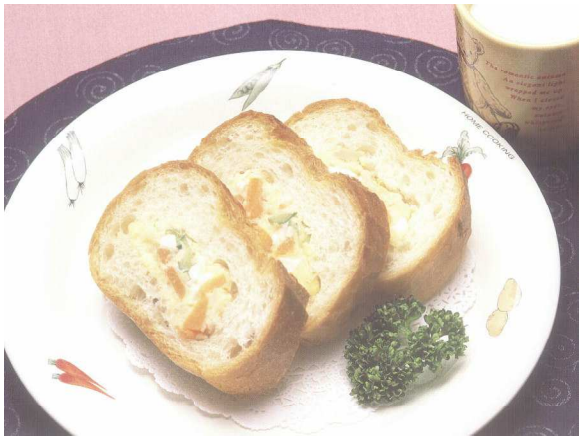
“子どもの歯の健康づくりに役立つ”
かむ・カム・ヘル歯（シー）レシピ集より
（(社)山口県栄養士会企画編集）

県産農林水産物　ごぼう　（主な産地：防府・美東地域、出荷時期：４月～７月・１１月～１月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：フランスパンのポテトサラダ詰め

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（子ども４人分）

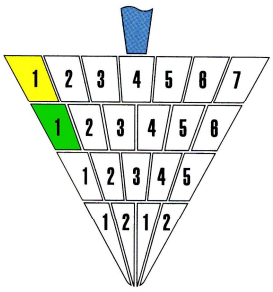


材料名	量
フランスパン	１／２本(200ｇ)
じゃがいも	１２０ｇ
にんじん	５０ｇ
きゅうり	４０ｇ
卵	１個
シーチキン	４０ｇ
Ａ 塩	小さじ１／３
Ａ こしょう	少々
Ａ マヨネーズ	大さじ３

※　子ども向けの分量なので、大人向けには増量してください。

作り方

①　フランスパンはパンの中身をくりぬいておく。
②　じゃがいもは皮をむき、ゆでてつぶす。にんじんは皮をむき、いちょう切りにしてゆでる。
③　きゅうりは輪切りにして塩もみしておく。しんなりしたら水気をしぼる。
④　卵はゆで卵にして、みじん切りにする。
⑤　ボールに②、③、④とシーチキンを入れ、Ａで和えてポテトサラダを作る。
⑥　中身をくりぬいたフランスパンにポテトサラダを詰め､食べやすい大きさに切る。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：　１　つ(SV)
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：
牛乳･乳製品：
果　物：

料理のお話

朝ごはんをしっかり食べることで、脳の働きが活発になります。また、睡眠中に下がった体温が上昇し、いきいきと活動を始めることができます。
朝ごはんをしっかり食べて元気に１日をスタートさせましょう。

“子どもの歯の健康づくりに役立つ”
かむ・カム・ヘル歯(シー) レシピ集より
((社)山口県栄養士会企画編集)

県産農林水産物　じゃがいも（出荷時期：６月中～７月、１２月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）
きゅうり（主な産地：防府･山口･宇部･楠･下関･萩地域、出荷時期：２月～１１月）

料理の名前：カミカミ高野豆腐のそぼろ煮

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（子ども４人分）

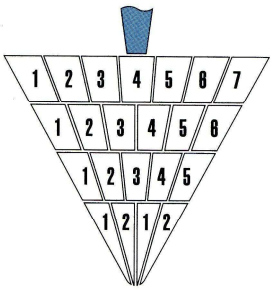
材料名	量
高野豆腐	20ｇ
A おろししょうが	少々
A だし汁	40ml
A 砂糖	大さじ1弱
A 濃口しょう油	小さじ2強
A みりん	小さじ1/5

材料名	量
ごぼう	50ｇ
にんじん	25ｇ
さやいんげん	40ｇ
だし汁	150cc
片栗粉	小さじ2/3
ゆず	少々

※　子ども向けの分量なので、大人向けには増量してください。

作り方

①　昆布と鰹節でだし汁を作っておく。（１カップ）
②　高野豆腐は水で戻し、よく絞ってミキサーかフードプロセッサーで水を少し加えながらみじん切りにする。
③　Ａを鍋に入れてよく煮立て、②を加えて煮る。
④　ごぼう、にんじんは乱切り、さやいんげんは３cm幅に切る。
⑤　だし汁で④の野菜を煮る。ごぼう、にんじん、さやいんげんの順で入れて煮ると煮崩れ、変色が少なくてよい。
⑥　③の高野豆腐に味がしみついたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
⑦　⑤と⑥を混ぜ合わせ、最後に千切りしたゆずを飾る。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：
副　菜：０つ(SV)(0.4つ)
主　菜：０つ(SV)(0.4つ)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

食材を大きく切るだけで噛む回数は増えます。（例えば、にんじんの千切りを乱切りにしてもよいでしょう）

“子どもの歯の健康づくりに役立つ”
かむ・カム・ヘル歯（シー）レシピ集より
（(社)山口県栄養士会企画編集）

県産農林水産物　ごぼう　（主な産地：防府・美東地域、出荷時期：４月～７月・１１月～１月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：かみかみ和え

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（子ども４人分）

材料名	量
切り干し大根	10ｇ
きゅうり	100ｇ
にんじん	10ｇ
しらす干し	10ｇ
白ごま	小さじ1/3弱
さきいか	10ｇ

	材料名	量
A	白みそ	大さじ1弱
A	砂糖	大さじ1弱
A	しょう油	小さじ1･1/3
A	果実酢	大さじ4/5
A	（長門ゆずきち、ゆず、かぼす等）	

※　子ども向けの分量なので、大人向けには増量してください。

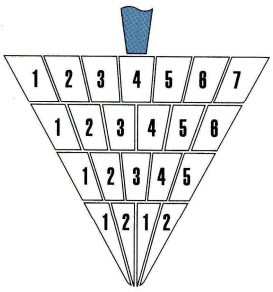
作り方

①　切り干し大根は水で戻し、下茹でする。

②　きゅうり、にんじんを千切りにし塩もみする。

③　しらす干しはからいりする。

④　Ａを混ぜ合わせ、①、②、③とごま、さきいかを和える。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：０つ(SV)(0.6つ)
主　菜：０つ(SV)(0.4つ)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

かめばかむほど味がでる和え物です。

食べ物は噛むことで味を感じます。噛む回数を増やして唾液をたくさん出すことで素材の味がより伝わり、においや食感も伝わります。おいしさを感じて、楽しく食べるためにも、しっかり噛みましょう！！

“子どもの歯の健康づくりに役立つ”
かむ・カム・ヘル歯（シー）レシピ集より
（(社)山口県栄養士会企画編集）

県産農林水産物　だいこん（主な産地：阿武地域・全地域、出荷時期：ほぼ周年）
きゅうり（主な産地：防府･山口･宇部･楠･下関･萩地域、出荷時期：２月～１１月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：豆とリンゴの彩りサラダ

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（子ども４人分）

材料名	量
じゃがいも	120ｇ
りんご	40ｇ
にんじん	20ｇ
きゅうり	40ｇ
水煮大豆	20ｇ
むき枝豆	12ｇ
冷凍黒豆	12ｇ

材料名		量
ロースハム		40ｇ
A	塩	少々
	酢	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ2

※　子ども向けの分量なので、大人向けには増量してください。

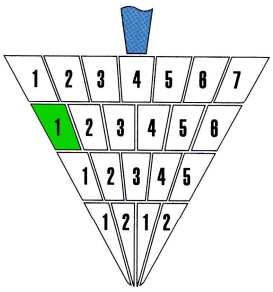
作り方

①　じゃがいもは皮をむき、いちょう切りにして茹でる。

②　リンゴはよく洗い、皮付きのままいちょう切りにする。にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。しんなりしたら水気をしぼる。

③　冷凍豆はさっと茹でておく。ロースハムは角切りにする。

④　①、②、③の材料を、Ａで和える。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

ヘルシーうれしい豆料理！
食材の種類を変えて楽しみましょう。

“子どもの歯の健康づくりに役立つ”
かむ・カム・ヘル歯（シー）レシピ集より
（(社)山口県栄養士会企画編集）

県産農林水産物　じゃがいも（出荷時期：６月中～７月、１２月）
きゅうり（主な産地：防府･山口･宇部･楠･下関･萩地域、出荷時期：２月～１１月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：コロコロおかずみそ汁

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（子ども４人分）

材料名	量
れんこん	40ｇ
ごぼう	40ｇ
にんじん	30ｇ
だいこん	60ｇ
さつまいも	40ｇ

材料名	量
鶏肉（こまぎれ）	40ｇ
だし汁	３ｶｯﾌﾟ
みそ	大さじ2･2/3
ねぎ	20ｇ
おろししょうが	少々

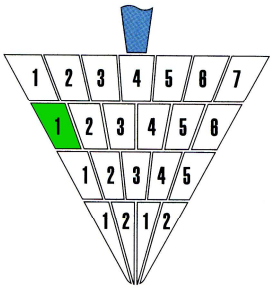
※　子ども向けの分量なので、大人向けには増量してください。

作り方

①　野菜はそれぞれ皮をむき、１cm角のサイコロに切りそろえる。

②　煮干しでだし汁をとり、野菜を入れて煮る。沸騰したら鶏肉を加え、あくを取りながら野菜が煮えるまで火を通す。

③　みそを入れ、ねぎ、おろししょうがを加えて、すぐ火を止める。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

食物繊維たっぷりの食材をしっかりかんで食べることで、唾液がたくさん出て、その力を発揮します。
唾液には、①消化吸収を助けてくれる、②細菌が身体に入ってくるのを防いでくれる、③口の中に残っている食べかすを落としてくれる、④虫歯菌の活動によって酸性になった口の中を、元に戻してくれる働きがあります。

“子どもの歯の健康づくりに役立つ”
かむ・カム・ヘル歯（シー）レシピ集より
（(社)山口県栄養士会企画編集）

県産農林水産物　だいこん（主な産地：阿武地域・全地域、出荷時期：ほぼ周年）
れんこん（主な産地：岩国・由宇地域、出荷時期：８月～４月上）
ごぼう　（主な産地：防府・美東地域、出荷時期：４月～７月・１１月～１月）
さつまいも（出荷時期：１０月～１１月中）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）
ねぎ　（青ネギは周年（各地域）、白ネギは７月～３月（防府・下関地域））

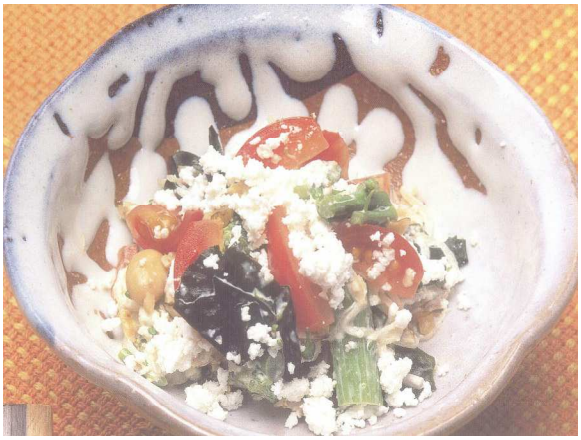
料理の名前：はなっこりーのカッテージチーズサラダ

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（子ども４人分）

材料名	量
カッテージチーズ	
牛乳	400cc
酢	大さじ2
はなっこりー	100ｇ
だいこん	60ｇ
干しわかめ	２ｇ
ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ（なければ水煮大豆）	30ｇ

材料名	量
プチトマト	４個
くるみ	20ｇ
A マヨネーズ	40ｇ
A しょう油	小さじ1･1/3
A 塩	少々
A こしょう	少々

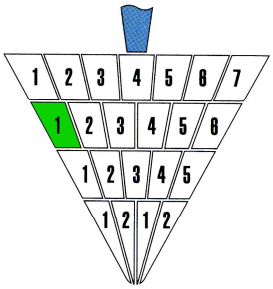


※　子ども向けの分量なので、大人向けには増量してください。

作り方

①　カッテージチーズを作る。
　温めた牛乳に酢を入れ、かるく撹拌して、しばらくおき牛乳が分離しているのを確認してから、ふきんでこす。（クッキングペーパーを敷いたザルでこしてもよい）

②　はなっこりーは３～４cmに切ってゆでる。だいこんは、千切りにする。わかめは、水でもどし水切りする。プチトマトは１／４に切り、くるみはきざむ。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

③　半分のカッテージチーズとＡで材料をあえる。

④　盛りつけた上に、残りのカッテージチーズとプチトマト、くるみを飾る。

料理のお話
　カッテージチーズ作りで残った液体は、ホエー（乳清）といい、栄養成分がたくさん残っています。

“子どもの歯の健康づくりに役立つ”
かむ・カム・ヘル歯（シー）レシピ集より
（(社)山口県栄養士会企画編集）

県産農林水産物　はなっこりー（主な産地：各地、出荷時期：８月下～５月中）
だいこん（主な産地：阿武地域・全地域、出荷時期：ほぼ周年）
わかめ　（収穫時期：３月～５月）
トマト　（主な産地：各地域（秋穂･下関･岩国･萩･阿東）、出荷時期：２月中～１１月）

料理の名前：ごぼうのカミカミバーグスティック

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

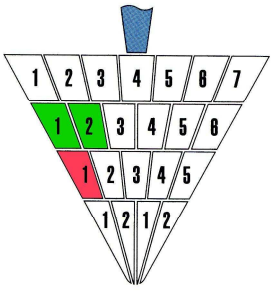
材料（子ども４人分）

材料名	量
ごぼう	60ｇ
小麦粉	小さじ2/3
れんこん	80ｇ
にんじん	20ｇ
干しひじき	2.8ｇ
豚ミンチ	160ｇ
おろししょうが	２ｇ
A すりごま	小さじ1
A パン粉	大さじ2
A 卵	1/2個
A 赤みそ	大さじ2/3
A しょう油	小さじ1/3
A 砂糖	小さじ1/2弱
A ごま油	小さじ1/3
A 塩	少々
A こしょう	少々
B しょう油	大さじ1
B 酒	大さじ1/2
B みりん	大さじ1/2
B 片栗粉	小さじ2/3
焼きのり	1/2枚
付け合わせ	
プチトマト	８個
ゆでブロッコリー	小房４個
かぼちゃの素揚げ	８切れ

※　子ども向けの分量なので、大人向けには増量してください。

作り方

①　ごぼうは、皮をとり長さ１０cmくらいに切り、たてに４等分（太いものは６等分）にして、小麦粉をつける。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　２　つ(SV)
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

②　れんこんとにんじんは、皮をとり粗いみじん切りにする。ひじきは水でもどしておく。
③　ボールに豚ミンチ、おろししょうが、②の材料とＡを入れ、よくこねる。
④　①のごぼうを軸に③を巻き付ける。
⑤　２５０℃に温めておいたオーブンで２０分焼く。焼ける間にＢを少量の水で煮詰め、片栗粉でとろみをつける。
⑥　⑤に煮詰めたたれをハケで塗り、もう一度オーブンで表面を焼く。
⑦　焼き上がったら、焼きのりを巻いて盛りつける。
⑧　付け合わせの野菜を添える

“子どもの歯の健康づくりに役立つ”
かむ・カム・ヘル歯（シー）レシピ集より
（(社)山口県栄養士会企画編集）

県産農林水産物　れんこん（主な産地：岩国・由宇地域、出荷時期：８月～４月上）
ごぼう　（主な産地：防府・美東地域、出荷時期：４月～７月・１１月～１月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）
のり　（収穫時期：１２月～３月）

料理の名前：小イワシの南風揚げ

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

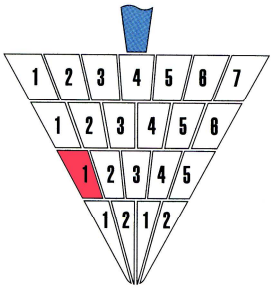
材料（子ども４人分）

材料名		量
	小いわし	１２尾（正味120g）
Ａ	みりん	小さじ１
	しょう油	小さじ１・１／２
衣	小麦粉	大さじ１・１／２
	溶き卵	大さじ１・１／２
	水	大さじ２
	白ごま	大さじ３
	黒ごま	大さじ１
	揚げ湯	適宜
	付け合わせ	
	キャベツ	８０ｇ
	ミニトマト	４個
	長門ゆずきち	２個

※　子ども向けの分量なので、大人向けには増量してください。

作り方

①　小いわしは頭とはらわたをとり、水で洗いペーパー等で水気をふき取る。
②　①にＡで下味を付ける。（１５分程度）
③　②の小いわしに小麦粉をまぶし、卵水をからめ、ごまをまぶしてからりと揚げる。
④　千切りキャベツ、ミニトマト、半分に切った長門ゆずきち（スダチ等でも良い）を添える。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

山口近海で獲れた小いわしを使った、カルシウムたっぷりの一品です。ごまの香りが香ばしく、骨も丸ごと食べられます。

“子どもの歯の健康づくりに役立つ”
かむ・カム・ヘル歯（シー）レシピ集より
（(社)山口県栄養士会企画編集）

県産農林水産物　キャベツ（主な産地：柳井・防府・山口・宇部・下関地域・中山間地域、出荷時期：９月中～５月）
トマト　（主な産地：各地域（秋穂・下関・岩国・萩・阿東）、出荷時期：２月中～１１月）
長門ゆずきち（主な産地：長門・豊北・田万川地域、出荷時期：８月～１０月）

料理の名前：しらす入り卵焼き

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（子ども４人分）

材料名	量
卵	４個
A 砂糖	小さじ2
A 塩	少々
A 薄口しょう油	小さじ1/2
しらす干し	20ｇ

材料名	量
とろけるチーズ	20ｇ
もみのり	少々
油	小さじ1
付け合わせ	
サラダ菜	４枚
ミニトマト	４個

※　子ども向けの分量なので、大人向けには増量してください。

作り方

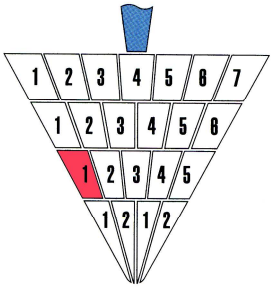
①　卵をときほぐし、Ａで味を付ける。

②　①にしらす干し、とろけるチーズを加えて混ぜ合わせる。

③　卵焼き器に油を熱し、②を流し入れてもみのりを散らす。

④　途中、箸でざっくり混ぜ、半熟程度に焼けたらフライ返しで裏返して、弱火で焼き上げる。

⑤　サラダ菜、ミニトマトを添える。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

いつもの卵焼きに、いろいろな素材を加えてかむカム卵焼きに！！（一つのレシピにいろいろな食材を使ったり、噛みごたえのある素材を加えることで噛む回数が増えます）

“子どもの歯の健康づくりに役立つ”
かむ・カム・ヘル歯（シー）レシピ集より
（(社)山口県栄養士会企画編集）

県産農林水産物　のり　　（収穫時期：１２月～３月）
　　トマト　（主な産地：各地域（秋穂･下関･岩国･萩･阿東）、出荷時期：２月中～１１月）

【県産食材を利用した学校給食メニュー】

料理の名前：鹿野ずし

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（１人分）

材料名	量
精白米	７０ｇ
米酢（１５％）	１０．５ｇ
上白糖（１５．６％）	１０．９ｇ
塩（１．５％）	１ｇ
油揚げ	４ｇ
笹がきごぼう	１０ｇ
にんじん	９．５ｇ
干ししいたけ	０．８ｇ
むきえび	１５ｇ
三温糖	０．６ｇ
濃口しょう油	１．２ｇ
錦糸たまご	１２ｇ
刻みのり	０．６ｇ

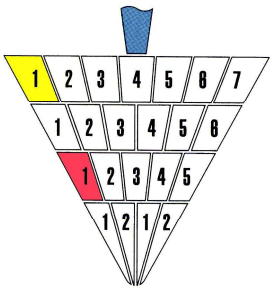
作り方

①　炊き上がったごはんに合わせ酢を混ぜ、すし飯を作る。

②　具に調味料を加えて、煮ておく。

③　すし飯に具を混ぜ、器に盛り付ける。

④　錦糸たまご、刻みのりをふって完成。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：　１　つ(SV)
副　菜：
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

鹿野ずしは冠婚葬祭に必ず用意される寿司で、正式には押し型で作る「押し寿司」です。
濃いめの合わせ酢を用いるのは、冷めてもおいしくいただけるように考えられたものです。

（山口県学校栄養士会提供）

県産農林水産物　ごぼう　（主な産地：防府・美東地域、出荷時期：４月～７月・１１月～１月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）
しいたけ（主な産地：徳山・鹿野・徳地・山口・須佐地域、出荷時期：周年）
あかえび（主な産地：瀬戸内海側、漁獲時期：５月中～９月中･１０月中～４月中）
のり　（収穫時期：１２月～３月）

料理の名前：きのこごはん

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（１人分）

材料名	量
精白米	６５ｇ
干ししいたけ	１．０ｇ
えのきたけ	１０ｇ
しめじ	１０ｇ
鶏ももスライス	１０ｇ
油揚げ	３．５ｇ
にんじん	１１ｇ
ごぼう	８ｇ
砂糖	１．２ｇ
塩	０．８ｇ
しょう油	３．０ｇ
酒	１．０ｇ

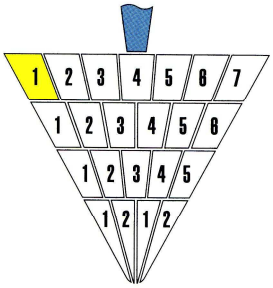
作り方

① 干ししいたけはもどし、千切り。えのきたけは１cmに切る。しめじはほぐす。

② 油揚げはあらみじん。にんじん、ごぼうは千切りにする。

③ 具をすべて調味料で煮ておく。

④ 炊き上がったごはんに混ぜる。



食事バランスガイドのつ(SV)数
主　食：　１　つ(SV)
副　菜：
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

山口市徳地地区では、山間部で原木しいたけが栽培されています。
干ししいたけに加工されたものは年間をとおして給食に使えます。

（山口県学校栄養士会提供）

県産農林水産物　しいたけ（主な産地：徳山・鹿野・徳地・山口・須佐地域、出荷時期：周年）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）
ごぼう　（主な産地：防府・美東地域、出荷時期：４月～７月・１１月～１月）

料理の名前：ふぐいり雑炊

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

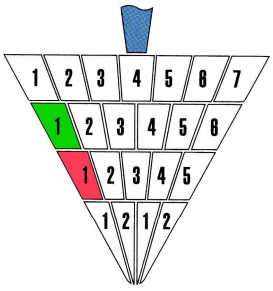
材料（１人分）

材料名	量	材料名	量
精白米	３０ｇ	風味調味料	１ｇ
若鶏手羽	１５ｇ	しょう油	３ｇ
ふぐ	１５ｇ	塩	０．２ｇ
干ししいたけ	１ｇ	水	２４０ｇ
にんじん	１５ｇ		
キャベツ	２５ｇ		
はくさい	３０ｇ		
だいこん	２０ｇ		
ねぎ	５ｇ		
鶏卵	１５ｇ		

作り方

①　だし汁で、肉・ふぐを煮て、少し火が通ってから、野菜を加えて、調味する。

②　炊いたごはんを加えた後に、卵を加えてひと混ぜし、できあがり。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

ふぐの旬は、秋から冬にかけてです。ふぐの身は淡泊でたいへんおいしく、冬のものは特に味が良く、ぞうすいに入れてみました。

（山口県学校栄養士会提供）

県産農林水産物　しいたけ（主な産地：徳山・鹿野・徳地・山口・須佐地域、出荷時期：周年）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）
キャベツ（主な産地：柳井・防府・山口・宇部・下関地域・中山間地域、出荷時期：９月中～５月）
はくさい（主な産地：各地域、出荷時期：１０月～３月、中山間地では６月も）
だいこん（主な産地：阿武地域・全地域、出荷時期：ほぼ周年）
ねぎ　（青ネギは周年（各地域）、白ネギは７月～３月（防府・下関地域））

料理の名前：はなっこりーのごまあえ

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（１人分）

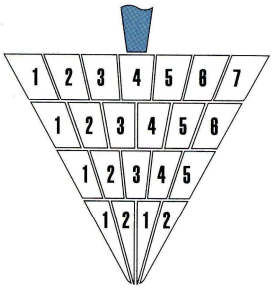
材料名	量
はなっこりー	２０ｇ
キャベツ	２０ｇ
にんじん	５ｇ
白いりごま	１ｇ
砂糖	０．５ｇ
濃口しょう油	１．５ｇ

作り方

① 野菜を洗って、はなっこりーは３～４㎝の長さに切る。キャベツとにんじんは同じ長さに短冊切りする。

② 熱湯に塩を加えて沸騰したら、キャベツ、にんじんの順に茹でて、はなっこりーを入れたのち、水にとって冷ます。

③ 調味料・ごまで、野菜を和える。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：０つ(SV)(0.6つ)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

はなっこりーは山口県で開発された野菜です。
山口市名田島地区ではたくさん作られています。

（山口県学校栄養士会提供）

県産農林水産物　はなっこりー（主な産地：各地、出荷時期：８月下～５月中）
キャベツ（主な産地：柳井・防府・山口・宇部・下関地域・中山間地域、出荷時期：９月中～５月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：山陰の幸サラダ

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（１人分）

材料名	量
きゅうり	１５ｇ
しらす干し	１ｇ
干しわかめ	０．３ｇ
だいこん	３０ｇ
かまぼこ	８ｇ
ごま	１ｇ
マヨネーズ	５ｇ
しょう油	０．８ｇ
塩	０．１ｇ

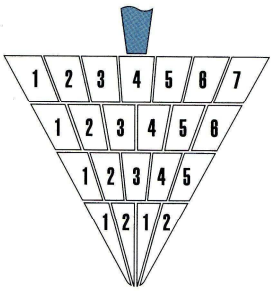
作り方

① きゅうりは薄い輪切り、だいこんは薄い角切りにし、塩を加えた熱湯でさっと茹で、冷却して脱水する。

② わかめは水でもどし、脱水する。

③ かまぼこ、しらす干しは熱湯にさっと通し、冷却する。

④ 全部の材料をあわせて調味する。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：０つ(SV)(0.6つ)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

かまぼこは仙崎ではよく知られた食材ですが、マヨネーズやごまで野菜と一緒に和えると目先が変わるため、児童は喜んで食べます。

（山口県学校栄養士会提供）

県産農林水産物　だいこん（主な産地：阿武地域・全地域、出荷時期：ほぼ周年）
わかめ　（収穫時期：３月～５月）
きゅうり（主な産地：防府･山口･宇部･楠･下関･萩地域、出荷時期：２月～１１月）

料理の名前：ほうれん草の磯辺和え

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（１人分）

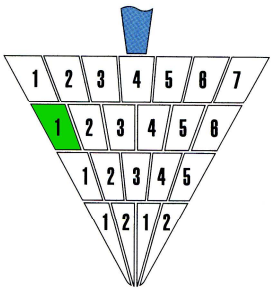
材料名	量
ほうれんそう	３０ｇ
はくさい	４０ｇ
白ごま	３ｇ
焼きのり（もみのり）	２ｇ
濃口しょう油	３ｇ
上白糖	０．５ｇ

作り方

① ほうれんそうとはくさいは茹でて冷ましておく。
粗熱が取れたら、水気を絞って食べやすい大きさに切る。

② 白ごまは香ばしくいっておく。

③ ①、②、のり、調味料を和える。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

野菜が苦手な生徒でも、のりの風味でおいしく食べられます。

（山口県学校栄養士会提供）

県産農林水産物　ほうれんそう（主な産地：各地域、出荷時期：周年）
はくさい　（主な産地：各地域、出荷時期：１０月～３月、中山間地では６月も）
のり　（収穫時期：１２月～３月）

料理の名前：にごみ

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（１人分）

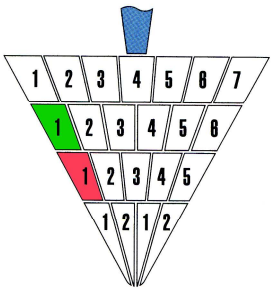
材料名	量
鶏手羽肉	２０ｇ
にんじん	１５ｇ
さといも	３０ｇ
れんこん	２０ｇ
こんにゃく	２０ｇ
生揚げ	２５ｇ
ちくわ	１０ｇ
三温糖	１．５ｇ
しょう油	６ｇ
植物油	０．５ｇ
水	４０ｇ

作り方

①　材料は、一口大に切る。

②　油を熱し、鶏肉を炒め、煮えにくい物から水を加えて煮込む。

③　材料がやわらかくなったら、調味料を加え、煮含める。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　１　つ(SV)
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

にごみは昔から、集まり（よばれ）には必ず作られる煮物です。

（山口県学校栄養士会提供）

県産農林水産物　さといも（主な産地：徳山･下関･菊川地域、出荷時期：１０月～３月上）
れんこん（主な産地：岩国・由宇地域、出荷時期：８月～４月上）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：秋野菜の煮もの

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（１人分）

材料名	量	材料名	量
鶏肉	２０ｇ	しめじ	８ｇ
れんこん	２０ｇ	いんげん	８ｇ
ごぼう	１５ｇ	サラダ油	０．５ｇ
さといも	２０ｇ	三温糖	０．８ｇ
くり	１８ｇ	しょう油	３ｇ
にんじん	１５ｇ	酒	２ｇ
こんにゃく	２０ｇ	水	５０ｇ

作り方

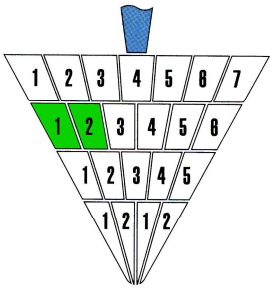
①　材料は食べやすい大きさに切る。

②　鶏肉を炒める。

③　こんにゃく、にんじん、れんこん、ごぼうを入れて炒め、水を加えて煮る。

④　さといも、くりを加えて、しめじ、いんげんを入れて煮る。

⑤　野菜に火が通ったら、調味料で味を整える。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：　２　つ(SV)
主　菜：
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

くりの自然な甘味で秋の季節を感じる料理です。

（山口県学校栄養士会提供）

県産農林水産物　れんこん（主な産地：岩国・由宇地域、出荷時期：８月～４月上）
さといも（主な産地：徳山･下関･菊川地域、出荷時期：１０月～３月上）
くり　（主な産地：錦・本郷・美和・美川・周東・徳地・美祢・田万川地域、出荷時期：９月中～１１月上）
ごぼう　（主な産地：防府・美東地域、出荷時期：４月～７月・１１月～１月）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）

料理の名前：ヨソのつみれ汁

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（１人分）

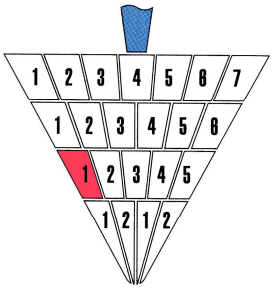
材料名	量
えそミンチ	２０ｇ
卵	３ｇ
でんぷん	０．６ｇ
米みそ	１ｇ
酒	０．１ｇ
しょうが	０．１８ｇ
にんじん	１０ｇ
だいこん	２５ｇ
葉ねぎ	６ｇ
豆腐	２０ｇ
米みそ	１５ｇ
だし昆布	０．４５ｇ
水	８０ｇ

作り方

①　えそミンチ、溶き卵、みそ、酒、デンプンをよく混ぜる。

②　にんじん、だいこんは５mmのいちょう切り、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。

③　昆布だしをとり、②のだいこんとにんじんを煮る。①を手でつみ入れる。豆腐を入れて、みそを溶き入れる。葉ねぎを入れてできあがり。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：
主　菜：　１　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

料理のお話

えそは、山口県内では「ヨソ」とも呼ばれる。白身で味も良いが、小骨が多いのですり身にして使うことが多い。
地元の米や大豆を使って仕込まれたみそや地場産の野菜、県産大豆の豆腐をたっぷり使ったつみれ汁です。

（山口県学校栄養士会提供）

県産農林水産物　えそ　（漁獲時期：５月～１１月）
だいこん（主な産地：阿武地域・全地域、出荷時期：ほぼ周年）
にんじん（主な産地：山口地域、出荷時期：５月下～７月中・１２月～２月）
ねぎ　（青ネギは周年（各地域）、白ネギは７月～３月（防府・下関地域））

【その他】

料理の名前：海の幸、かえりいり子の味つけ

レシピの提案先　　学校給食用　　家庭用　　その他（　　）

材料（６人分）

材料名	量
かえりいりこ	１００ｇ
しょう油 （漁連の醤油）	２０cc
砂糖	５０ｇ
酒	２０cc
黒ごま	少々
酢	少々

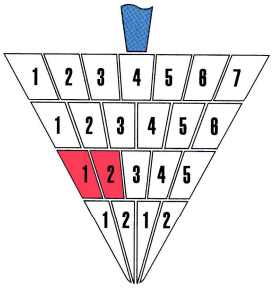
※かえりいりこ
　ちりめんが成長し、形態的にいりこになったもの（３～４cm位の小さないりこ）

作り方

① 大きめのボールに調味料を全部入れ、良くかきまぜる。味を見て、自分好みの味にする。

② この中に、かえりいりこを入れ、まんべんなく混ぜる。

③ １日くらいおくと食べ頃になり、何ヶ月も持ちます。



食事バランスガイドのつ(SV)数

主　食：
副　菜：
主　菜：　２　つ(SV)
牛乳・乳製品：
果　物：

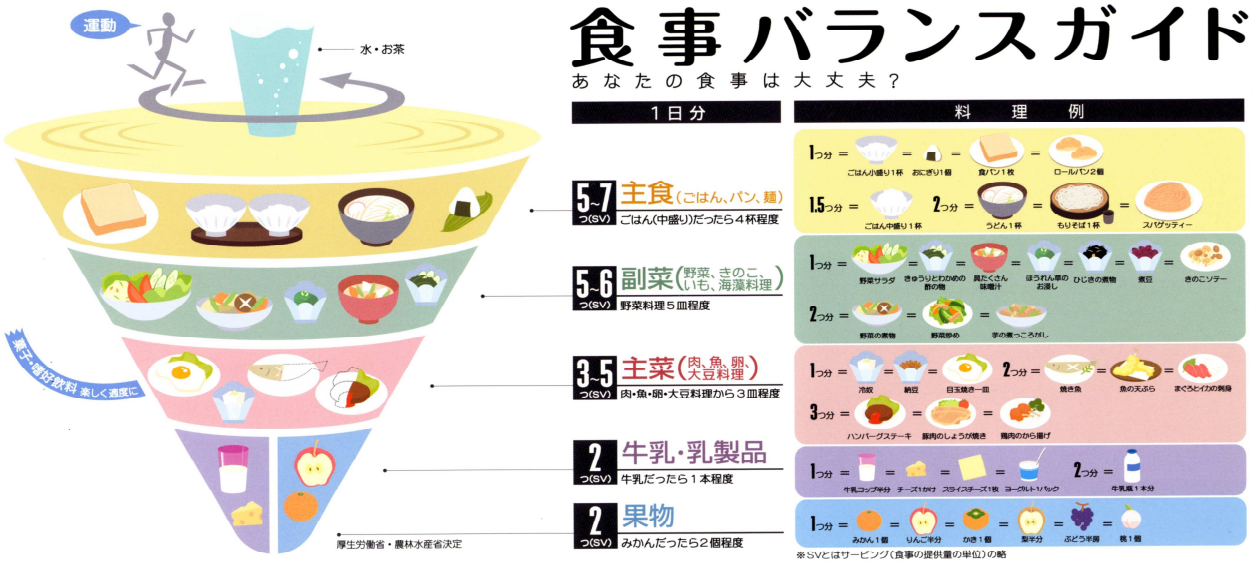
料理のお話

平生町は、昔から秋になるといりこ加工の盛んな町です。
地元で取れたいりこを簡単に食べていただきたいです。
カルシウムはバッチリ！皆さんも作ってみてください。

（平生町：森本サク子さん提案）

山口県産農林水産物供給カレンダー

～おいしいものをおいしい時期に組合わせて使ってください～



カレンダーの利用について

豊かな自然に恵まれた山口県の農林水産物を食べたい。

しかし、四季の移り変わりに旬を感じていた昔と比べると、今は、いつ・どこで・どんなものが採れているのかを把握することは非常に難しいことです。

ここでは、主要な園芸品目産地の出荷期間と水産物の旬の漁獲時期をまとめ、食材を組合わせた創意工夫を凝らした「食」を考えていただくためのカレンダーです。

自然の中で育つ農林水産物ですから気象条件により多少時期がずれたり、収穫量などが変動したりしますので、気をつけてください。

【旬の農林産物供給カレンダー】

区分	品目名		1月			2月			3月			4月			5月			6月		
			上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
野菜	ねぎ																			
（一般）	だいこん																			
	はくさい																			
	きゅうり	露地																		
		施設																		
	キャベツ																			
	たまねぎ																			
	ほうれんそう	露地																		
		施設																		
	さといも																			
	さつまいも																			
	じゃがいも																			
	にんじん																			
	なす																			
	トマト																			
	かぼちゃ																			
	シュンギク																			
	ブロッコリー																			
	オクラ																			
	ピーマン																			
	パセリ																			
	レタス																			
（特産）	はなっこりー																			
	ジネンジョ																			
	ごぼう																			
	れんこん																			
	サラダオクラ																			
	たまげなす																			
	ヤマノイモ																			
	スィートコーン																			
（特産果樹）	長門ゆずきち																			
	甘夏																			
果実	スイカ																			
（果実的野菜含む）	イチゴ																			
	メロン																			
	イチジク																			
	キウイフルーツ																			
	みかん																			
	伊予柑等晩柑																			
	くり																			
	柿																			
	びわ																			
	ナシ																			
	ぶどう																			
	もも																			
特用林産物	タケノコ																			
	しいたけ																			
	わさび																			

※　気象条件等により時期が変わることがあります。

野菜、果樹、特用林産物は供給可能時期

供給量が多い時期（旬の時期）

7月			8月			9月			10月			11月			12月			備考
上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	
																		青ネギは周年(各地域)、白ネギは7～3月(防府・下関地域)
																		各地域
																		阿武地域
																		10月～2月が中心、中山間地では6月あり
																		防府・山口・宇部・楠・下関・萩地域
																		宇部地域
																		柳井・防府・山口・宇部・下関地域
																		中山間地域
																		大島・防府・山口・秋穂・宇部・山陽・豊浦・萩・阿武・川上地域
																		各地平坦地域中心
																		各地中山間地域中心
																		徳山・下関・菊川地域
																		萩、阿東地域
																		山口地域
																		各地域
																		各地域(萩市・阿東)
																		2～5月は秋穂地域、3～6月は下関地域、4～7月は岩国地域
																		阿知須地域
																		防府地域、下関・宇部地域
																		山口・秋穂・宇部・下関・萩・田万川地域
																		柳井・平生・山口・下関地域
																		徳地地域
																		楠・下関地域
																		山口・宇部・下関地域
																		各地(8月からは中山間、4・5月は平坦　出荷中心は11月)
																		徳山・秋芳・美祢、柳井地域
																		美東地域
																		防府地域
																		岩国・由宇地域
																		長門・三隅地域(シロオクラ)
																		萩、長門・三隅地域
																		徳地地域
																		山口地域
																		長門・豊北・田万川地域
																		萩地域
																		豊浦・日置・阿武・萩地域
																		各地域
																		防府・山口・山陽・美祢・福栄・むつみ地域
																		橘・田布施・防府・山陽地域
																		久賀・熊毛・防府・阿武地域
																		瀬戸内及び日本海沿岸地域
																		大島地域、豊関地域、萩地域
																		錦・本郷・美和・美川・周東・徳地・美祢・田万川地域
																		錦・美東・萩・福栄地域　　12月は干し柿
																		大島・久賀・上関・油谷・萩地域
																		徳山・阿東・秋芳・美祢・豊田・豊北・阿武・田万川地域
																		防府・山口・田万川地域
																		各地
																		徳山・鹿野・徳地・山口・須佐地域　（生・干し）
																		錦・本郷・美和・美川・鹿野・阿東地域(葉ワサビ及び根茎)

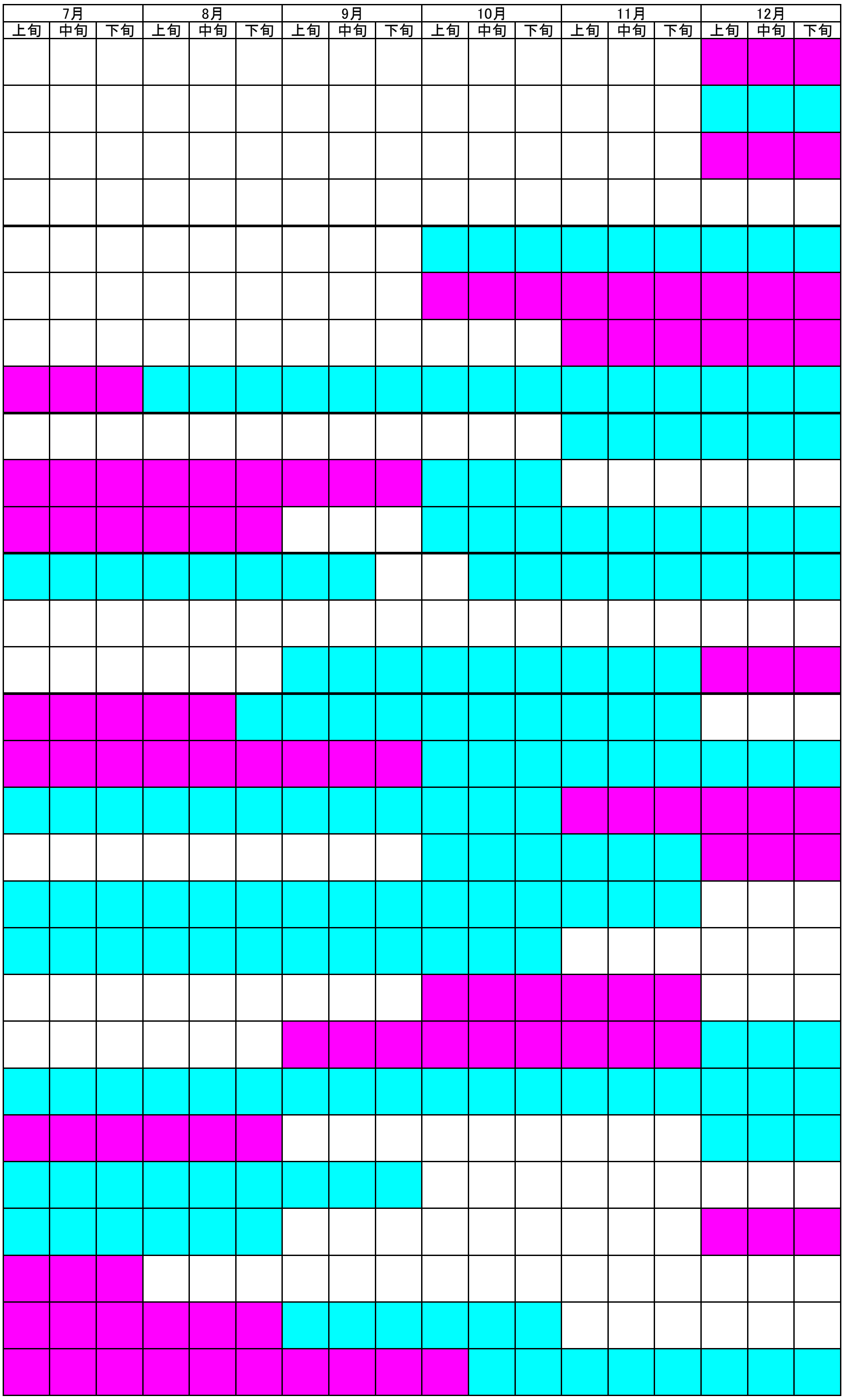
【旬の水産物供給カレンダー】

区分	品目名	1月			2月			3月			4月			5月			6月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
海藻類	のり	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
	かじめ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
	ひじき	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
	わかめ							■	■	■	■	■	■	■	■	■			
貝類	あさり							■	■	■	■	■	■	■	■	■			
	かき	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
	瀬戸貝	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
	しじみ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
イカ・タコ	こういか	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
	けんさきいか										■	■	■	■	■	■	■	■	■
	まだこ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
甲殻類	あかえび類	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■	■
	しゃこ							■	■	■	■	■	■	■	■	■			
	もくずがに	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
魚類	あじ										■	■	■	■	■	■	■	■	■
	あなご	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	あまだい	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	あんこう	■	■	■	■	■	■	■	■	■									
	えそ													■	■	■	■	■	■
	かれい							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	さば																		
	さより	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
	たい	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	れんちょう	■	■	■	■	■	■	■	■	■							■	■	■
	めばる							■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	はまち	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	ひらまさ				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	あゆ																■	■	■
	うなぎ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

※　気象条件や海水温などで漁獲量等が変わることがあります。

■ 主な漁獲（収穫）の時期を示します

■ 漁獲（収穫）量が多い時期（旬の時期）


7月
8月
9月
10月
11月
12月
上旬 中旬 下旬 上旬 中旬 下旬 上旬 中旬 下旬 上旬 中旬 下旬 上旬 中旬 下旬 上旬 中旬 下旬

山口県の伝統的な野菜・果樹

伝統的な 野菜・果樹名	栽培地域 （旧市町村名）	使われ方など	栽培 状況
せり	下関市		○
彦島春菜	下関市	漬物や煮物として利用	○
横野ねぎ	下関市	ふくの薬味	○
武久かぶ	下関市	三杯酢など	△
彦島夏播甘藍	下関市		△
鮎たで	下関市	葉をすりつぶし酢と混ぜて鮎の塩焼きなど	△
涌田わけぎ	下関市	ふくの薬味	△
仁保きゅうり	山口市	塩もみなど	○
山口甲高たまねぎ	山口市		△
つくねいも	徳地町	とろろ、とろろ汁、三杯酢など	○
秋穂ごま	秋穂町		○
田屋なす	萩市・長門市		○
萩ころげかぶ	萩市		
横野はなやさい	萩市	みそ汁、すき焼き、魚と一緒の煮込みなど	
萩ごぼう	萩市		
萩にんにく	萩市		
萩わけぎ	萩市		
なつみかん（夏橙）	萩市		○
いよかん（宍門柑）	萩市		○
長門ゆずきち	田万川町・長門市・豊北町		○
とっくり大根	新南陽市	漬物	○
わさび	鹿野町・錦町・阿東町など	醤油漬けなど	○
岩国赤大根	岩国市	正月の酢の物など	○
岩国れんこん	岩国市		○
笹川錦帯はくさい	岩国市	なべものや浅漬け	○
地這いきゅうり	錦町・美和町・美川町など	酢の物、塩もみ、炒め物など	○
こんにゃく	錦町		○
岸根栗	美和町など		○
白オクラ	三隅町		○
赤郷ごぼう	美東町		○
徳佐うり	阿東町	漬物、瓜なますなど	○
かきちしゃ	下関市他全域	ちしゃもみ、ちしゃなますなど	○
あざみな	全域	浅漬け、つま、おひたしなど	○
大葉しゅんぎく	全域		○
西条柿	全域	干し柿など	○
酢橙	全域		○

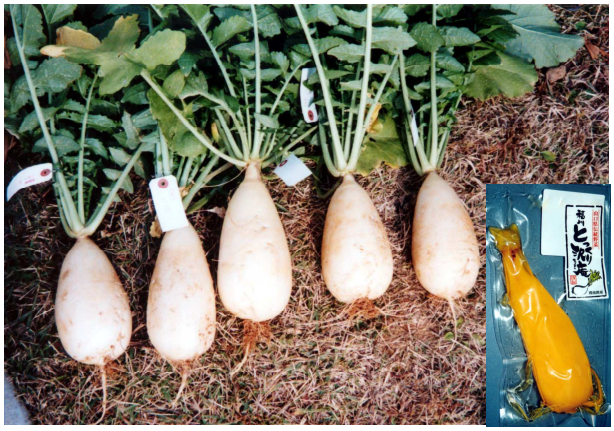
※栽培状況：○＝現在栽培されているもの、△＝一部で栽培されているもの（試験含む）、
空欄＝現在栽培されていないもの（種子は保存）

彦島春菜

仁保きゅうり

田屋なす

長門ユズキチ



とっくり大根

岩国赤大根

笹川錦帯はくさい

地這いきゅうり

白オクラ

徳佐うり

かきちしゃ

あざみな

山口県内の農水産物直売所・朝市

地域	朝　市	住　所	営業日	営業時間
岩国	小郷朝市	岩国市天尾長沼	毎週日曜日	9:00～12:30
	尾津土曜朝市	岩国市門前町3丁目16-14 JA愛宕支所	毎週土曜日	4～10月　7:00から完売まで 11～3月　8:00から完売まで
	森の駅前朝市	岩国市大字天尾1000-5 錦川森林組合構内	毎週日曜日	8:00～11:00
	ふるさと市	岩国市由宇町峇清	毎週日曜日	6:00～12:00頃まで
	神東なぎさ市	岩国市由宇町神東614-10 由宇町歴史民族資料館前広場	毎週日曜日	4～10月　6:30～12:00 11～3月　7:00～12:00
	水尻イキガイ市	岩国市由宇町神東597 水尻バス停前	毎日	時間は決まっていない （気が向いたときに…）
	JA産直100円市	岩国市玖珂町513-1	毎週月 ～土曜日	4～10月　8:30～10:30 11～3月　9:00～11:00
	グリーンパル産直野菜市	岩国市周東町下久原1045-1	毎日	8:00～17:00
	中田月曜ふれ合市	岩国市周東町田尻	毎週月曜日	7:00～12:00
	四季の味 山代の里	岩国市本郷町本郷1694-1	毎週水・土曜日	9:00～16:30
	道の駅朝市	岩国市錦町府谷111 道の駅ピュアライン錦	毎週土・日曜日・祝日	7:30～13:00
	大根市	岩国市錦町広瀬サンマート前	5月～12月毎週日曜日	7:00～7:30
	あさぎり市	岩国市錦町宇佐郷下	3月～12月毎週日曜日	7:30～15:00
	河内ふれあい広場	岩国市土生字六反田	毎週土・日曜日	4月～10月　7:00～11:00 11月～3月　8:00～11:00
	長野ふれあい夕市	岩国市周東町西長野	毎週木曜日	13:00～売れ次第
	農産物加工直売 「まごころの里」	岩国市美和町生見中村 いきいきセンターまごころの里	毎日（正月・盆・選挙投票日を除く）	9:00～18:00
	レイクプラザやさか ふれあい朝市	岩国市美和町百合谷	毎週日曜日	夏　7:00～ 冬　7:30～
柳井	柳井レトロ日曜朝市	柳井市中央2-9-10号	毎週日曜日	7:30～約1時間
	石井フレッシュ	石井ダム	イベントのみ	10月：石井ダム祭り時 12月：最終日曜日
	日積あいさい市	柳井市日積大里	毎週日曜日	夏　6:00～10:00 冬　7:00～11:00
	しおかぜ朝市	柳井市阿月	毎月第3日曜日	7:30～
	阿月しおかぜ朝市	山口県漁協阿月支店前	毎月第3日曜日	8:00～売り切れまで
	うずしお母さんの店	大畠観光センター （大島大橋入口）	毎日（定休日：毎週月曜日）	9:00～15:00
	東和おさかな村	柳井市日積	日曜日	6:00～売り切れまで
	サザンセトとうわ日曜市	周防大島町長崎 道の駅サザンセトとうわ	毎週日曜日	7:30～16:00
	オレンジの里	周防大島町西浦 周防大島町社会福祉協議会橘地域福祉活動センター横	水曜日	7:00～売り切れまで
	漁師直売おさかな市	周防大島町西方下田　下田港	毎週日曜日・祝日	9:00～売り切れまで
	周防大島おさかな センター	道の駅サザンセトとうわ　海側	土・日曜日・祝祭日	9:00～
	室津支店 朝市直売所	上関町　室津支店前	毎週日曜日	9:00～売り切れまで

地域	朝　市	住　所	営業日	営業時間
柳井	室津支店 夕市直売所	上関町　室津支店前	毎週水曜日	13:00～売り切れまで
	島の朝市	上関町祝島	毎月1回、日曜日	10:30～売り切れまで
	にこにこパーク小行司	田布施町小行司	毎週月曜日～土曜日	8:00～16:00
	新鮮田布施　昼市	田布施町大字別府1626-1 田布施漁協となり	毎週土曜日	15:00～売り切れまで
	田布施地域交流館	田布施町中央南1-6	周年（年末年始を除く）	8:00～16:30
	ひらお特産品センター	平生町大字平生町589-4	毎日（年始を除く）	8:30～16:30
	平生町支店直売所	山口県漁協平生町支店となり	月～金曜日	9:00～12:00（季節により異なる）
	新鮮田布施　朝市	平生町大字平生村850-1 「酒のYAS」となり	毎週水曜日	10:00～売り切れまで
周南	プチ海の家	下松市笠戸島14-1 国民宿舎 大城リゾート内	第1･3日曜日	8:30～12:00（売り切れ次第終了）
	あおがえる	周南市米光685-1	火曜日～日曜日（月曜日が祝日の場合は営業し、翌日休業。）	7:00～16:00
	ふるさと振興財団朝市	周南市岐南町7-10 ふるさと産品の店「こあ」	毎週水・金曜日	水曜日　8:30～11:00 金曜日　14:00～17:00
	浜のえび店	周南市新田二丁目 高洲港	毎週土曜日	9:00～売り切れまで
山口	宮野ふれあい市 出荷組合	山口市大字宮野下3053	月・火曜日、木～日曜日	7:00～12:00
	木曜朝市	山口市大内上矢田385 柴田病院駐車場	毎週木曜日	6:30～10:00
	直売所大内ふれあい市	山口市大内矢田字南河原772- JA山口中央大内支所	毎週水・土・日曜日	3～10月　7:00～12:00 11～2月　7:30～12:00
	仁保のいろどり市	山口市仁保中郷1034	月・火曜日、木～日曜日	8:30～16:00
	嘉川ふれあい朝市	山口市大字嘉川3475-1 JAライスセンター構内	毎週水・土・日曜日	7:30～12:00
	ふたじまハーモニー市	山口市秋穂二島324-86	毎週水・土・日曜日	7:00～12:00
	ふれあい朝市	山口市中央4-4-10 JA山口中央山口支所	毎月1日・15日	7:30～9:00
	新鮮農家の産直市	山口市大字陶3568-2	毎週日・木曜日	4月～10月　7:30～9:30 11月～3月　8:00～10:00
	鴨原朝市	山口市大歳朝田 鴨原団地内公園	毎月第1・3日曜日	7:30～8:30
	JA山口中央Aコープ大内店 直売所大内ふれあい市	山口市宮島町8-37 JA山口中央Aコープ大内店内	毎日	月～土曜日　10:00～ 日曜日　9:00～19:00
	木曜朝市	山口市吉敷2950-6	毎週木曜日	7:00～12:00
	伊賀地野菜グループ	山口市徳地伊賀地985	毎週日曜日	8:30～13:00
	山里農産加工販売所	山口市徳地柚木2021	毎週金・土・日曜日、祝・祭日	夏　8:00～15:30 冬　8:30～15:30 （食堂　11:00～14:30）
	鋳銭司ふれあい市	山口市鋳銭司5696-1	毎週火・金曜日	火曜日　14:00～17:00 金曜日　8:00～12:00

地域	朝 市	住 所	営業日	営業時間
	八方原ふれあい朝市	山口市小郡上郷八方原	毎週土曜日	7:00～9:30
	小郡いきいき朝市生産組合	山口市小郡下郷1226-1	毎月の偶数日	9:00～12:00
山口	ふれあい市場	山口市秋穂東6258	毎週水曜日	6:30頃～13:00頃
	山口県漁協秋穂支店朝市	秋穂漁港 秋穂地方卸売市場	毎週日曜日	8:00～売り切れまで
	シーマート秋穂	秋穂漁港	毎日（日曜祝日除く）	8:00～15:30
	北方さんかく市	山口市阿知須河内 北方八幡宮前	毎週日・水曜日	夏4月～9月　7:30～12:00 冬10月～3月　8:00～
	ふれあいステーションDAIDO	防府市大道岡条	毎日（年末年始：12/31～1/4、盆：8/14～16は除く）	9:00～18:00
	鋳銭司長沢ふれあい市	防府市台道長沢ガーデン駐車場	毎週日曜日	10:00～12:00
	長門峡ふれあい市	阿東町篠生御堂原 道の駅長門峡	毎日	8:00～14:00
美祢	新宇部漁協 直売所	宇部市港町１丁目 宇部海員会館前船溜まり	夏5/10-11/10(日休) 冬11/10-4/20(土日休)	夏 5:00～8:00 冬 14:00～17:00
	山口県漁協床波支店朝市	宇部市西岐波区新浦後 山口県漁協床波支店前	毎日（日・祭日除く）	7:30
	山口県漁協東岐波支店	宇部市丸尾漁港	毎日（日・祭日除く）	8:30
	伊佐ふれあい市場	美祢市伊佐町下曽原	毎週日・水曜日	夏3月～10月　7:00～ 冬11月～2月　7:30～
	ふれあいマート計画	山陽小野田市山川	毎週日・木曜日	9:00～16:00
	埴生ふれあい市場	山陽小野田市大字埴生555-2	毎週月・水・金曜日	8:30～12:00
	高泊夢市場	山陽小野田市烏帽子岩	毎週月・水・土曜日	6:00～12:00
	山口県漁協厚狭支店日曜朝市	山陽小野田市梶下 山口県漁協厚狭支店魚市場	毎週日曜日	7:00～売り切れまで
	山口県漁協埴生支店土曜朝市	山陽小野田市埴生	毎週土曜日	6:00～売り切れまで
	岩永本郷百円市	秋芳町岩永本郷	毎週月曜日～土曜日	7:00～12:00
	広谷カルスト市	秋芳町広谷	毎週水曜日	8:00～10:00
	カルストショップ直売所	秋芳町秋吉	毎週月・水・土曜日	7:30～11:00
下関	吉見ふれあい100円市場	下関市吉見新町2丁目	毎週月・水曜日	8:00～12:00
	サンフレッシュ彦島	下関市彦島本村町6丁目19-10	毎週月曜日～金曜日	8:30～17:00
	内日里のにこにこ市場	下関市大字内日下944 内日ライスセンター前	毎日（盆・正月休みあり）	7:00～12:00
	金曜朝市グループ	下関市西熊野町8-20	毎週金曜日	5:00～12:00
	山口県漁協長府支店日曜朝市	長府漁港前	毎週日曜日	6:00～12:00 （11月～3月は7:00から）
	山口県漁協王喜支店活魚販売	下関市松屋本町1-4-18 山口県漁協王喜支店	毎週日曜日	7:30～売り切れまで
	南風泊ふれあい朝市	下関市彦島西山町4-9-30 南風泊市場前	5～12月の第1日曜日と12/30	8:00～売り切れまで
	サンサン朝市	下関市竹崎町3-15-3 竹崎渡船場	毎月第3日曜	8:00～売り切れまで （4月～9月は7:30から）
	唐戸朝市楽市	下関市唐戸町唐戸銀店街 唐戸中央通り	3月～12月の第2土曜日	8:00～14:00
	ひびき朝市	下関市安岡本町1丁目19-14 山口県漁協下関ひびき支店	毎月第4土曜日	8:00～売り切れまで

地域	朝 市	住 所	営業日	営業時間
下関	豊北野菜100円市	下関市豊北町滝部3131	毎週火・水・金・土曜日	7:30～13:00
	とれたて朝市「浜辺の里	下関市豊北町角島 角島漁協横	年中無休（基本的に）	10:00～売り切れまで
	とんがりぼうし豊浦	下関市豊浦町川棚5262-1	毎週土・日曜日（連休の場合祝日も開設）	7:00～16:30
	とようら海鮮市場 （とんがりぼうし豊浦）	下関市豊浦町川棚5262-1 （とんがりぼうし豊浦）	毎週土・日曜日	6:00～ （10月～3月は6:30から）
	とようら海鮮市場 （小串漁港）	下関市豊浦町小串 （小串漁港）	毎週日曜日	6:30～
	小日本ふるさと市	下関市菊川町上岡枝字763-1	毎日（1月1日～4日を除く）	4月～9月　7:30～17:30 10月～3月　8:00～17:00
長門	俵山農産物直売所湯久里倶楽部	長門市俵山湯町	毎日（年2回程度臨時休業あり）	8:00～18:00
	シーフレンドかよい	長門市通 くじら資料館そば	火曜日定休日（祭日の場合	9:00～15:00
	ふれあい新鮮市場	長門市三隅湯免 湯免ふれあいセンター駐車場内	月曜日定休（祝日営業）	9:00～17:00
	フレッシュ朝市	長門市油谷伊上 特産品販売ｾﾝﾀｰ「楊貴妃」駐車	土曜日	7:00
	黄波戸朝市	長門市日置黄波戸漁港	日曜、祝日を除く毎日	8:15～売り切れまで
萩	紫福ふれあい市場	萩市紫福3440	1/5～8/14、8/16～12/30	5月～12月　6:30～15:00 1月～4月　7:00～12:00
	ふれあい100円市場	萩市大字福井下 道の駅ハピネスふくえ	毎日（盆8月15・16日、年末年始12月31日、1月1・2・3・4・5日以外）	6:30～15:30 （11/15～2月末　7:00～15:30）
	高俣ふれあい広場	萩市大字高佐上	12月～4月毎週土・日曜日、5月～6月毎週水・土・日曜日、7月～11月毎日	8:00～12:00
	萩しーまーと	萩市椿東北前小畑4160-61	毎日（元旦を除く）	レストラン11:00～21:00頃 物販施設9:30～18:00
	道の駅ゆとりパークたまがわ特産品直売所	萩市田万川下田万2849-1	通年	8:30～20:30 （12月～2月は19:30まで）
	ジョイフルセンター須佐	萩市須佐前地	通年（火曜日は休み）	9:00～17:00 （食堂10:00～15:30）
	ふれあい須佐休憩所	萩市須佐水海	通年	9:00～17:00 （木、日は8:00～17:00）
	つわぶきの館	萩市須佐髙山	通年	9:00～17:00
	るーらるshop３１５	萩市須佐弥富	通年（火曜日は休み）	8:30～17:30
	ふるさと物産市福賀	阿武町福賀新田	毎日	6:00～16:30
	笹尾ふれあい市場	阿武町大字宇生賀字上笹尾	毎日	夏　7:00～18:00 冬　7:00～17:00
	あぶ産直市	阿武町大字奈古2249 道の駅阿武町　発祥交流館内	毎週月・水～日曜日・祝日（年末年始12月31日午後～1月4日休業）	平日　8:00～16:00 土日祝　8:00～17:00
	道の駅阿武町 特産品直売所	阿武町大字奈古2249（国道191号沿い）	通年	9:00～18:00

農産物直売所・朝市情報（やまぐち農林水産．ねっと
http://www.nrs.pref.yamaguchi.lg.jp/）
山口県マリノ水産情報（海鳴りネットワーク
http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a16500/uminari/uminari-top.html）

地域特産を活かし工夫を凝らして商品化された加工商品

加工商品名（加工品の概要等）	入手先	製造者
＜岩国地域＞ 平田たくあん うめ～ジャム	朝市、商店、岩国市場（750円/kg目安） 西岩国ふれあい交流旬彩館、岩国市場 （250円/200g）	東久子（0827-31-6690）
はすまん（れんこん加工品） 五橋はすの友（れんこん加工品） はあすちゃん干し（れんこん加工品）	山口県東部物産センター、西岩国駅ふれあい広場等（110円/個） 山口県東部物産センター（250円/130g） 山口県東部物産センター（350円/50g）	JA岩国市ふる里ふれ愛センター運営協議会 （0827-21-2137）
由宇のくに 手作り焼き肉のたれ	JA山口東由宇支所、神東なぎさ市、由宇町内商店等（400円/400g）	JA山口東由宇支所特産グループ（0827-63-0909）
＜柳井地域＞ ケーキみかんづくし	うずしお母さんの店（130円/55g）	うずしお母さんの店加工部 （0820-26-0268）
やなぎ漬（そうめんうりの漬物）	柳井市白壁通りの商店、うずしお母さんの店 （530円/200g）	柳井市生活改善実行グループ連絡協議会 （0820-26-0268）
関三味（らっきょ、わかめ入り味噌等） ゆずジャム レモンジャム 梅みそドレッシング	上関町特産センター（1000円/3点） 上関町特産センター（300円/200g） 上関町特産センター（250円/200g） 上関町特産センター（400円/400g）	上関町加工グループ （0820-62-1293）
いちじくジャム ゴーヤジャム ゴーヤ入りいちじくジャム いちごジャム	ふれあいプラザ田布施地域交流館等（500円/160g） ふれあいプラザ田布施地域交流館等（380円/100g） ふれあいプラザ田布施地域交流館等（380円/100g） ふれあいプラザ田布施地域交流館等（350円/100g）	田布施町生活改善実行グループ連絡協議会 （0820-53-0130）
濃縮紫蘇じゅーす	ふれあいプラザ田布施地域交流館等（600円/300cc）	さわやかグループ （0820-53-0130）
桜しぶき ジャムあんしんトリオ うりの粕漬 梅干し漬け きゅうりの糀漬	ひらお特産品センター等（450円/5個） ひらお特産品センター等（600円/50g×3個） ひらお特産品センター等（450円/200g） ひらお特産品センター等（400円/300g） ひらお特産品センター等（350円/150g）	ひらお特産加工研究会開発部（0820-56-2398）
ひらおそばまんじゅう	ひらお特産品センター（200円/4個）	平生町生活改善実行グループ連絡協議会
つわっ子（ツワブキの漬物）	道の駅「サザンセトとうわ」	地家室つわぶきグループ （0820-78-1420）

※ふるさと特産加工開発コンクール参加を契機に商品化された加工品
　単価等は変更されている場合があります。

加工商品名（加工品の概要等）	入手先	製造者
＜周南地域＞ 熊毛漬け	やすらぎの里、呼鶴温泉、バーデンハウス三丘、鶴声軒等（350円/150g）	周南農協熊毛支所 （0833-91-1003）
いろいろおかき	やすらぎの里、呼鶴温泉、バーデンハウス三丘等（100円/80g）	熊毛農産加工所 （0833-91-2233）
ポコポコ大豆のメロンパン	JA周南八代農産物加工所(電話注文) (100円/1個)	JA周南八代農産加工所 （0833-91-0727）
徳山漬	ふるさと特産の店「こあ」、JR徳山駅売店、JA周南直売所（400円/200g）	JA周南都濃加工所 （0834-88-0011）
せせらぎババロア	大潮田舎の店（100円/１個）	大潮田舎の店 （0834-68-4010）
カリカリ甘梅、合格梅、梅ジャム（梅加工品のセット販売） キャラブキ 春の山路（竹の子の甘酢漬） 手作り健康ジャム～果実のハーモニー～（梅、プラム、ブルーベリー）	電話注文、冠梅園イベント等（1600円/各200ｇ入） 光市冠山総合公園売店、JA周南Ａコープ、あけぼの屋（200円/130ｇ） 光市冠山総合公園売店、JA周南Ａコープ、あけぼの屋（200円/130ｇ） 光市冠山総合公園売店、JA周南Ａコープ、あけぼの屋（400円/150ｇ）	光市生活改善実行グループ連絡協議会特産部 （0833-77-0199）
＜山口地域＞ 昔なつかし梅干し	道の駅「仁保の郷」(150円/200ｇ)	むらの味加工組合 （083-929-0710）
とうふチーズケーキ	農家レストランひまわり（250円/１ｶｯﾄ）	企業組合農村レストランひまわり（083-972-3321）
キャロットジャム さつまいもとりんごのミックスジャム	道の駅あいお、国民宿舎秋穂荘、デザインプラザ防府（400円/150ｇ） 道の駅あいお、国民宿舎秋穂荘（400円/150ｇ）	山口市秋穂地区生活改善実行グループ連絡協議会 （083-984-2753）
高原みそ（米味噌） ソーメン瓜の味噌漬 ソーメン瓜の粕漬 新なら漬 とくさ瓜の粕漬 柏餅 かき餅	道の駅長門峡、アグリランドとくさ等（735円/1kg） 道の駅長門峡、アグリランドとくさ等(630円/300g) 道の駅長門峡、アグリランドとくさ等(630円/300g) 道の駅長門峡、アグリランドとくさ等(630円/300g) 道の駅長門峡、アグリランドとくさ等(630円/300g) 道の駅長門峡、アグリランドとくさ等（420円/5個） 道の駅長門峡（525円/250g）	阿東町生活改善実行グループ連絡協議会 （08395-6-0809）
GREEN TOMATO	防府市ワッハッハ市（200円/180g）	四葉会（0835-32-0167）
寒漬（寒干し大根の漬物）	引野ふれあい市（100円/120ｇ）	

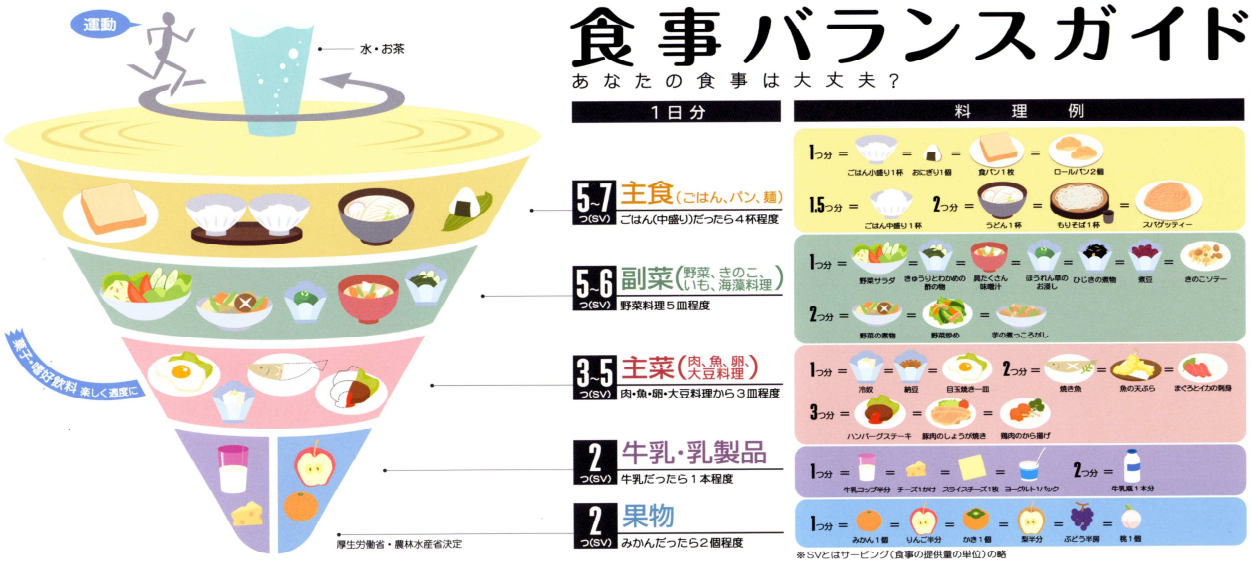
※ふるさと特産加工開発コンクール参加を契機に商品化された加工品
　単価等は変更されている場合があります。

加工商品名（加工品の概要等）	入手先	製造者
＜美祢地域＞ 厚保栗の渋皮煮	道の駅おふく、美祢市農産物加工センター直売所（800円/180g）	土器加工グループ （0837-58-0354）
秋芳漬	Ａコープ、秋芳洞売店、道の駅おふく等（263円/150ｇ）	JA山口美祢秋芳加工所 （0837-62-1302）
チョコナッツマロン	美東町特産品センター、みとう直売所等（1260円/6個）	美東町特産品センター （08396-2-0883）
大仏おかき そばサブレ	みとう直売所、フレッシュ市場等（210円/70ｇ） みとう直売所、フレッシュ市場等（368円/10枚）	JA山口美祢みとう味の館 （08396-2-0062）
輿割漬 しいたけっ子	あすなろｼｮｯﾌﾟ小野、JAグリーンコア、道の駅きらら阿知須等（315円/150g） あすなろショップ小野（420円/150g）	小野特産手づくりグループ （0836-64-2203）
＜下関地域＞ 柚子こしょう　パット柚子	道の駅きくがわ（420円/30g）	JA下関菊川町支所柚子部会婦人部（0832-87-1237）
ゆずケーキ	道の駅きくがわ（300円/200g）	茶屋山里
さしみこんにゃく 柚子こんにゃく モロヘイヤこんにゃく 青じそこんにゃく 華山するめ 薬膳スティック	道の駅蛍街道西ノ市、農業公園みのりの丘（158円/1枚） 道の駅蛍街道西ノ市、農業公園みのりの丘（105円/1枚） 道の駅蛍街道西ノ市、農業公園みのりの丘（105円/1枚） 道の駅蛍街道西ノ市、農業公園みのりの丘（105円/1枚） 道の駅蛍街道西ノ市、農業公園みのりの丘（315円/80g） 道の駅蛍街道西ノ市、農業公園みのりの丘（158円/1袋）	のぞみ会（0837-66-2356）
にぎ女（わかめふりかけ） きゃらぶき（ごま入り、椎茸入り） きらきら漬け	豊北町特産品センター、しおかぜの里角島、時の駅等（578円/200g） 豊北町特産品センター、しおかぜの里角島、時の駅等（368円/150g） 豊北町特産品センター、時の駅、道の駅きくがわ等（400円/200g）	JA下関豊北町支所 （0837-82-1212）
馬関菜漬（甘酢味、しょうゆ味）	100円市野菜大好き、にこにこ市場等（100円/100g）	内日工房ふれあいセンター （0832-89-2344）
豊浦漬　きゃらぶき 豊浦漬　らっきょ米酢漬	豊浦町内観光協会土産店、道の駅きくがわ等（350円/150g） 豊浦町内観光協会土産店、道の駅きくがわ等（350円/150g）	JA下関豊浦支所 （0837-72-0161）

※ふるさと特産加工開発コンクール参加を契機に商品化された加工品
　単価等は変更されている場合があります。

加工商品名（加工品の概要等）	入手先	製造者
＜長門地区＞ 柿酢香香（こうこう）	注文販売、イベント等（200円/200g）	下中小野手づくり会 （0837-43-0560）
＜萩地区＞ ふくふく漬（メロン粕漬、なすからし漬） 紫の舞（ぶどうジャム）	道の駅ハピネスふくえ、ログ計画（各210円/150g） 道の駅ハピネスふくえ、ログ計画（各525円/270g）	福栄村農産加工場 （0838-53-0133）
須佐の鯵っ子 須佐の沖漬 須佐のイカっ子	ジョイフルセンター須佐（300円/150g） ジョイフルセンター須佐（800円/1匹） ジョイフルセンター須佐（150円/50g）	山口はぎ漁協須佐地区女性部（08387-6-2215）
須佐漬	つわぶきの館、ふれあいステーション須佐（200円/170g）	須佐担い手グループ （08387-6-2014）
つわぶきの酢漬 つわぶき佃煮	つわぶきの館、ふれあいステーション須佐（250円/130g） つわぶきの館、ふれあいステーション須佐（250円/130g）	つわぶき加工グループ （08387-6-2476）
ごっぽう漬 キウイ入り焼き肉のたれ	道の駅「阿武町」、「萩往還公園」（315円/180g） 道の駅「阿武町」、「萩往還公園」（388円/230ml）	宇田郷手づくりグループ （08288-2-3131）
大豆の里	道の駅あさひ、農産物加工販売所つつじ（300円/100g）	かえでグループ （0838-55-0715）

※ふるさと特産加工開発コンクール参加を契機に商品化された加工品
　単価等は変更されている場合があります。



山口版食事バランスガイド検討委員会名簿

○委員
島田　和子（山口県立大学看護栄養学部 教授）
中村　良子（山口県栄養士会 会長）
和田サキ代（和田クッキングスクール 主宰）
磯村　豊子（学識経験者）
小泉眞里子（山口県学校栄養士会 会長、美祢市立大嶺小学校 栄養教諭）
西尾　政恵（ルーラルウエルカムセンター コーディネーター）

○オブザーバー
板垣　正親
（中国四国農政局山口農政事務所消費・安全部消費生活課 消費経済係長）

平成１９年度「食の安全・安心確保交付金」を活用して作成しました。