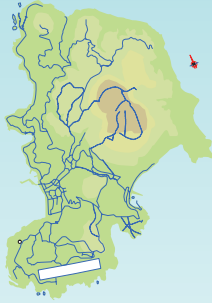


10月



神津島

白い砂浜と入り江、緑豊かな山と変化にとんだ島です。その昔、伊豆の島々を作るために神々が集まって相談をしたという伝説から神津島という名前がつけられたと言われています。



神津島村の花 コウヅエビネラン

神津島は昔から特に漁業が盛んで、いせえび、赤いか、たかべ、金目だいなどの魚種やとこぶし、あわびなどの貝類、天草、いぎすなどの海藻類を合わせた生産量は、八丈島について第2位です。農業ではあしたば、さつまいも等が代表作物です。

<神津島の手作りおやつ>

おてつ

材料(12人分): 餅 300g、さつまいも 800g、きな粉 40g、砂糖 40g、塩 3g(塩水少々)
作り方: さつまいもと餅を蒸し、一緒によく潰して混ぜ団子にする。きな粉と砂糖と塩少々を混ぜたものをまぶして食べる。
※1人分エネルギー 174kcal 食塩 0.4g



さつまいものあぶらき

材料(12人分): さつまいも 800g、片栗粉 100g、小麦粉 50g、砂糖 40g、塩少々、牛乳又は水、油
作り方: さつまいもを茹でるか蒸して潰し、小麦粉、砂糖、塩を混ぜ合わせ牛乳又は水で硬さを調整する。形を整え油できつね色に揚げる。
※1人分エネルギー 194kcal 食塩 0.3g



おすすめのもう一品「煮しめ」

(全部の材料を一緒に混ぜてから煮込む)
材料(2人分): 切干し大根 10g、にんじん 20g、ごぼう 20g、刻み昆布 1.5g、さといも 100g、干し椎茸 3g、木綿豆腐 50g、かつお節 3g、(ツナ缶、油揚げ等は好みで)調味料しょうゆ 10g、みりん 2g、砂糖 4g、塩 0.5g、椎茸の戻し汁 150cc、油 3g
作り方: ①切干大根はよく洗い、茹でておく。②にんじん、ごぼうはさがきに、さといもは適当な大きさに切る。③材料すべてを鍋に入れ混ぜ合わせる。④油以外の調味料を鍋に入れ混ぜ合わせ、椎茸の戻し汁を入れて火にかける。⑤味を見ながら煮込み、最後に油を入れて再び煮込む。
※1人分エネルギー 136kcal 食塩 1.1g



ところ天

材料(12人分): 天草 25g、酢大さじ 1、水 2l、酢じょうゆ<酢 1: しょうゆ 2>和辛子、切りのり

作り方: 鍋に水、酢、天草を入れ、1時間位吹きこぼれないように煮る。布巾を敷いたザルで濾し、四角い容器に入れ冷蔵庫で冷やす。(濾して残った天草はもう一度煮て使うと、おいしいところ天が出来る)ところ天突きで突き出して出来上がり。お好みで酢じょうゆ等で食べる。市販のところ天の利用もよい。きゅうり、トマト、ごま等を飾ってもおいしい。
※1人分エネルギー 5kcal 食塩 0.6g



菓子嗜好飲料 楽しく適度に

「おやつ」について

各島とも、おやつにスナック菓子などを食べている人が多いですが、時には手作りのおやつを親子で一緒に作るのもいいですね。

お菓子などの嗜好品は食生活にうるおいを与えてくれます。1日に100~200kcal位までの範囲で楽しくとるようにするとよいでしょう。また1日の食事の中で牛乳・乳製品や果物をとっていない日はおやつでとるようにしましょう

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31