

# ふくさき

美味しいごはんが福が咲く

食の歳時記



# ふくさき

美味しいごはんが福が咲く

## 食の歳時記



### 【この本のレシピ表記の説明】

#### ○計量の単位

大さじ1=15cc 小さじ1=5cc

カップ1=200cc

#### ○電子レンジ

本書に記載している加熱時間は600ワットの目安時間です。500ワットなら、加熱時間は1.2倍、700ワットなら0.8倍にしてください。

#### ○レシピの材料の分量

基本的には調理前の分量です（皮や種などを除いていない）。

ご飯もののカップ（合）表記について

たとえば もち米・・・米用カップ1

(=1合=180cc・150g)

### 伝承料理

福崎町をはじめ、神崎郡、中播磨地域で伝えられてきた料理。季節の風物詩や、地域の伝統行事で作られる料理。

### 福咲き

〈福咲きポイント〉

もち麦、福崎町内で多く生産されている野菜を使った料理や、町内の食育活動の中で編み出された新しいレシピ。

## CONTENTS 目次

01	ごあいさつ
02	ハレとケ
03	四季の行事食
10	春夏秋冬の家庭料理
10	春
17	夏
28	秋
36	冬
45	食育の取り組み
46	食育ってなあに？
46	食育教室
50	給食センター
52	自慢の味ふくさき
54	いずみ会
56	食育サポーター
58	パッククッキング
60	ふくさき食育かるた
62	VIVA! 福崎 ごちそうサンバ
63	食育 SAMBA
64	福崎のもち麦

## ごあいさつ

## 食育の町・福崎町

私は幼い頃「卵かけごはん」が大好きでした。家でとれた米でご飯を炊き、鶏の卵をかけ、おかずも家族が育てた野菜を頂きました。家族そろって食事をし、しっかり食べると「吉（私の愛称）はえらい子や」と祖母が喜んで褒めてくれました。私は嬉しくなり、一粒の米も残さず食べていたことを思い出します。

私は『男子厨房に入らず』の世代ですが、息子は料理を手伝い、魚も見事にさばきます。平成・令和の時代になり、価値観も家族の形も多様化しています。

町では、歴史の中で育まれた日本食の良さ、旬の素材を取り入れた行事食の美味しさを今に伝え、次の世代に引き継いでいく活動を行っています。また、福崎町特産の“もち麦”の機能性を伝え、健康づくりに生かす取り組みも進めています。

このたび『ふくさき食の歳時記』を増訂しました。この冊子は、どこかで食べたことのある懐かしい料理や、いきいきとした町の皆さんの写真が掲載され、福崎の元気の素がたっぷり入っています。

食育とは、「人間として、生きる力を育むこと」です。この冊子により皆さんの生活が、より豊かになることを願っています。

歳時記を片手に、さあ『男女厨房に入るべし』食育を通じて家族・地域のきずなを深めてください。

尾崎吉晴







## ハレとケ

福崎町の名誉町民であり、民俗学の父とも呼ばれる柳田國男によって唱えられた「ハレ」と「ケ」。「ハレ」の食事は、儀礼や祭、年中行事などで食べる特別な食事、「ケ」の食事は身近で手に入る穀物・野菜・魚などを使った日常的な食事のことです。

この冊子では、「ハレ」にあたる行事食と、「ケ」にあたる日常の家庭料理を紹介します。

人生において、大きなハレの節目となる結婚の儀礼。今も昔も、これからの2人の幸せを願うとともに、地域や親族とのつながりを感じることができる、大切な人生の節目です。



## 四季の行事食

### 1月（睦月）

#### お正月

各家庭では門松やしめ飾りをして、元旦に年神様をお迎えます。

#### おせち料理

年神様をおもてなしする料理であり、家族の繁栄を願う縁起物の家庭料理です。

紅白かまぼこ：紅はめでたさと喜びを表し、白は神聖を表します。

昆布：「喜ぶ」に通じます。

海老：長寿への願いが込められています。

黒豆：まめにコツコツと働くことができるようにという意义があります。

数の子：子孫繁栄。

田作り：豊作祈願。

鯛：「めでたい」の語呂合わせです。

くわい：芽が伸びているので、「芽がでるように」との願いがこめられています。

栗きんとん：豊かに暮らせるようにとの願いがこめられています。

蓮根：穴が多くあることから「見通しがよくなる」との願いがこめられています。

里芋：子孫繁栄を願う意义があります。

#### 【とろろ】

風邪をひかないよう健康を願い、お正月に「とろろ」を食べる風習があります。やま芋をすりおろしたところをご飯にかけて「とろろごはん」を食べます。

#### 1月7日【七草粥】

邪気を払い万病を祓う（はらう）とされ、また、疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという意义があります。

#### 春の七草

芹（せり）、薺（なずな）、御形（ごぎょう）、繁縷（はこべら）、仏の座（ほとけのざ）、苧（すずな）、蘿蔔（すずしろ）

#### 1月15日【小豆がゆ】

無病息災を願って小豆がゆを食べる風習があります。小豆の赤い色には邪気を払う力があると考えられ、一年を健康に過ごせるといわれています。







## 2月（如月）

### 2月3日【節分】

立春の前日を指します。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに、豆まきをします。煎った大豆を自分の年の数だけ（または1個多めに）食べれば、病気にならず災いをさけると言い伝えられています。また、いわしの頭を柵の小枝に刺して、家の戸口や門にかげると邪気を追い払うとされています。

巻きずしを長いまま、その年の恵方に向いてまると食べる（恵方巻き）とその一年良いことがあると言われています。

## 3月（弥生）

### 3月3日【ひなまつり】

「桃の節句」とも言われます。ひな人形を飾り、女の子の末長い幸せを願う行事です。

### 3月21日【春の彼岸】

春分の日を中心とした一週間が「春の彼岸」です。家庭ではお墓参りをして、ぼたもちを作って供え、ご先祖さまを供養する日です。

### ぼたもち（10個分）

もち米…………… 1カップ  
 うち米…………… 2カップ  
 塩…………… 小さじ1/2  
 水…………… 2カップ  
 こしあん…………… 250g（1個25g×10個分）

#### 〈作り方〉

- ①もち米とうち米を洗って、1時間以上吸水させておく。水かげんし、塩小さじ1/2を加えて炊飯器で炊く。
- ②炊けたご飯をボウルに移す。小さじ1程度お湯を少し足して、すりこぎで米粒がくっつくくらいまでつぶす。
- ③手のひらの上にあんこを広げ、その上にご飯をのせ包み込む。きれいに形を整える。または、手のひらの上にご飯を広げ、その上にあんこをのせ包み込み、お好みできな粉をつける。





## 4月（卯月）

### 【花見】

春になると、南から北へ桜の開花情報（桜前線）が話題となります。

### 春ちらし寿司（4人～6人分）

米 …………… 3合  
 昆布（10cm角）… 1枚  
 酒 …………… 大さじ2  
 合わせ酢  
 酢…………… 大さじ4  
 砂糖…………… 大さじ3  
 塩…………… 小さじ1  
 干しいたけ… 3枚  
 高野豆腐… 1枚  
 にんじん… 60g  
 竹輪…………… 1本

#### A 調味料

だし汁としいたけの戻し汁で 250cc  
 砂糖…………… 大さじ2  
 みりん…………… 大さじ2  
 しょう油…………… 大さじ2

#### 飾り具

たまご（錦糸卵を作る）3個  
 砂糖…………… 小さじ2  
 塩 …………… 少々  
 海老（小） …………… 12匹

菜の花…………… 50g  
 にんじん（花型用） 50g  
 桜でんぶ…………… 適宜  
 いらごま…………… 適宜

#### 〈作り方〉

- ①米は、お酒と昆布を入れて普通の水加減で炊いておく。
- ②干しいたけは戻して小さく切る。（戻し汁は残しておく）高野豆腐は戻して小さく切る。にんじん、竹輪も小さく切る。
- ③たまごは塩、砂糖を加えて、錦糸卵にする。
- ④海老は茹でて、尾をのこして皮をむく。
- ⑤菜の花は、塩少々を入れて色よく茹でる。
- ⑥にんじんは花型にぬいて、薄く切る。だし汁、砂糖、しょう油で煮る。
- ⑦②の具を鍋に入れ、Aを入れて煮る。  
煮上がったらずルに入れて汁気を切る。
- ⑧合わせ酢の材料をよく混ぜておく。ご飯が炊き上がったたら、昆布を取り出し約10分蒸らしてから合わせ酢を回しかけ、うちわであおいで切るように混ぜる。
- ⑨⑧のすし飯に⑦の具を入れて混ぜる。器に盛り付けていらごまをふる。錦糸卵、海老、菜の花、花にんじん、桜でんぶを飾る。





## 5月（皐月）

### 5月5日【端午の節句】

菖蒲（しょうぶ）、よもぎが邪気をはらうとされ、「柏餅 かしわもち」や「ちまき」などを食べます。鯉のぼりや武者人形などを飾り男の子の誕生と成長を祝い、立身出世を願うお祭りです。

#### かしわ餅

材料（10個分）

だんご粉…………… 200 g  
砂糖…………… 20 g  
塩…………… ひとつまみ  
あん…………… 150 g  
片栗粉…………… 適宜  
さるとりいばらの葉 20枚

〈作り方〉

- ①さるとりいばらの葉はゆでておく。
- ②ボウルにだんご粉、砂糖、塩をいれる。水を入れながら、耳たぶより、少し固めにこねる。出来上がった生地を10等分する。
- ③あんを10個にまるめる。
- ④生地を円型にのばし②のあんを包む。
- ⑤出来上がったかしわ餅に、片栗粉をつけて、蒸し器で強火で20分蒸す。蒸し上がったらさるとりいばらの葉でつつむ。

## 6月（水無月）

### 野休み

田植えの終わった後、家庭では、柏もち、ばら寿司などを作ったり、小豆や空豆を炊いて、柏もちのあんを作ったりしていました。

## 7月（文月）

### 7月7日【七夕まつり】

天の川に隔てられた彦星と織姫が、年に1度だけ会うという伝説にちなむ行事です。手芸や芸能の上達を祈願する風習があります。

## 8月（葉月）

### 8月15日【お盆】

正式には「盂蘭盆会 うらぼんえ」といい、夏に先祖の霊を祀る行事です。

13日の夕方に迎え火をたいて、祖先の霊を迎え、お供え物をしてまつり、16日の朝に送り火を焚いて祖先の霊を送ります。





### 精進料理

肉類を避けて、野菜・山菜・穀類などを中心にした料理のことです。

お盆には、野菜中心の「精進料理」を食べる習慣があります。

## 9月（長月）

### 【秋のお彼岸】

秋分の日を中心とした一週間が「秋の彼岸」です。秋の彼岸には、大豆の粉（きな粉）をつけて萩の花にたとえた「おはぎ」を作ります。

## 10月（神無月）

### 【秋祭り】

昔は、神嘗祭（かんなめさい）として、畑や山で新しく取れたもので煮しめ、栗ごはんを作り供えたのが始まりです。年に一度のお祭りには、今年の豊作を祈り、お礼する意味でさば寿司と甘酒をお供えます。

### さば寿司



#### 材料

米 …………… 5合（米カップ5）  
 塩さば…………… 6匹（15～20cm）  
 昆布  
 （合わせ酢）  
 酢 …………… カップ1/2  
 塩 …………… 15g  
 砂糖…………… 40g

#### 〈作り方〉

- ①塩さば水2～3時間つけて塩出しをする。（サバに少し塩が残るほどに）
- ②骨をはずし、小骨を毛抜きできれいに取り除いて、酢に砂糖を少し（好みの量）入れる。昆布も入れて①のさばをつけて、よく酢でしめてから汁を充分きっておく。（つけ時間は半日から1日）
- ③熱いご飯に合わせ酢を合わせてよくさます。
- ④さばを広げ、ごはんをにぎり、かたくつめる。ふきんで型をととのえ、竹の皮またはハラシに包む。すし桶があれば並べて入れる。

昔はさば寿司をたくさん作っていたので、各家庭に専用のすし桶がありました。



## 11月（霜月）

### 【いのこもち】

穫り入れのあと、旧暦十月の、亥の日に作っていました。この日で農作業が終わりになるので、農道具をきれいに洗い、これを土臼の上に飾り、お餅とお神酒を供えて一年間の苦勞に感謝しました。

### 【霜月会 しもつきえ】

（天台大師報恩講、大根だき）ともいう。霜月会（11月24日・天台大師のご命日）では、田畑で獲れる野菜、豆類を料理してお供えます。板坂の應聖寺の大師講は、無病息災を願い、江戸時代から何百年も継承されています。大根だき、いとこ煮は今も昔からの味を伝えています。

○大師講料理

伝承料理

### 1. おひら

材料：大根・人参・油あげ・ごぼう・ほうれん草  
〈作り方〉

- ①大根は、大きめの四角に切り面取りをしてからゆでる。
- ②人参は、細長く切り色よく炊き上げる。
- ③油あげを一番先に炊いて、残り汁にだし汁としょう油を加え、大根をたき上げるとあめ色でおいしくできる。
- ④ごぼうは斜め切りにして炊き上げる。
- ⑤ほうれん草は青みにするので塩ゆでする。

### 2. いとこ煮

田畑で収穫される様々な野菜と一緒に煮ることから、それをいとこに見たてて、いとこ煮と呼ばれるようになりました。

材料：大根・人参・ごぼう・こんにゃく・小豆・小豆汁・片栗粉・ゆず

〈作り方〉

- ①おひらに使った大根・人参の残りを1cm角に切る。
- ②ごぼうは薄いちょう切りにする。
- ③こんにゃくは1cm角に切る。
- ④小豆を炊いておく。
- ⑤だし汁の中に大根・人参・ごぼう・こんにゃく・小豆・小豆汁を入れて、しょう油、砂糖を加えて甘めの味にして炊く。片栗粉であんかけのようにとろみをつける。
- ⑥器に入れて、その上にゆずの皮の千切りをおく。

### 3. なます

材料：大根・人参・木綿豆腐・ごま

### 4. 汁：味噌汁

## 12月（師走）

### 12月31日【年越しそば】

年越しそばは江戸時代に定着した風習のようで、細く長く伸びるそばのように、寿命が細く長く伸びるようにとの願いがこめられています。また、そばは切れやすいことから、一年の災いを断ち切るという意味も





あり、大晦日には縁起をかついで食べるようになりました。

### 【年越しもちむぎ麺】

福崎町では、健康長寿を願って、細く長く粘りが強い「年越しもちむぎ麺」を食べることを広めたいと考えています。

### 人生儀礼【結婚】

現在、結婚式は式場で行われることが大半ですが、昔は自宅で行うのが普通でした。

三々九度が始まると、「おさかなこれに」と言いながら幼い男の子と女の子が新郎新婦の前へ進み出て、御前の小皿から小皿へ祝箸で「御肴」を移す仕草をする儀式がありました。料理も、親戚や近所の者が加わり、自宅で作っていました。



### 人生儀礼「葬儀」

今では葬式を家ですることは少なくなりましたが、昔の葬式はもちろん家で行いました。

葬儀の日の食事を「非時」と言って、喪主の家族は食事には一切たずさわらないことになっていて、すべて親戚や近所の者で作っていました。





# 春

春夏秋冬の家庭料理

さくらもち

福咲き

春を代表する和菓子、桜餅。口に入れた瞬間に、桜の風味が広がります。あんの甘さを、桜の葉のしょっぱさが引きしめます。

お米の粒々とした食感を残した関西風は、もともとは、餅米を乾燥させた道明寺粉を使って作り、大阪の道明寺で初めて作られたそうです。一方、関東風は、小麦粉をクレープの皮のように焼いて、あんを包む作り方だそうです。

もちむぎ精麦を使用するとさらにおいしく

材料 (20個分)

もち米…………… 米用カップ2 (300g)  
桜の葉…………… 20枚  
塩…………… 小さじ1/3  
砂糖…………… 40g  
食紅…………… 少々  
ねりあん…………… 400g

※もちむぎ精麦を入れる時はもち米にもちむぎ精麦(大さじ2)を入れて米用カップ2にする。

《作り方》

- ①もち米は洗って、水に食紅少々を入れて30分～1時間つけておく。
- ②桜の葉はぬるま湯にしばらくつけて塩抜きをしておく。
- ③もち米にもち米の80%の水と塩を入れて炊く。
- ④炊きあがったら砂糖を入れて軽くつぶす。
- ⑤飯切りに入れてふきんをかぶせてしばらく寝かせる。
- ⑥あんを20個に丸める。
- ⑦ご飯を20等分に分け、手のひらで広げあんを巻きこむ。
- ⑧⑦を桜の葉でつつむ。





# 夏

## 夏野菜カレー

福咲

普段は苦手な野菜も、カレーに入れるとおいしく食べられますね。トマトやかぼちゃ、なす等の夏野菜には、紫外線から体を守るビタミンやポリフェノールが豊富に含まれています。ぜひ、もちむぎ精麦入りごはんどうぞ！

### 材料（10皿分）

牛肉……………	250 g	カレールー……	200 g
おろししょうが	5 g	コンソメ顆粒…	20 g
にんにく………	3 g	とんかつソース	適宜
トマト…………	160 g	ウスターソース	適宜
たまねぎ………	450 g	みそ等…………	適宜
にんじん………	200 g	水……………	1500cc
じゃがいも……	400 g		
かぼちゃ………	200 g		
なす……………	120 g		
りんご…………	120 g		

### 〈作り方〉

- ①しょうがはすりおろし、にんにくはみじん切りにする。
- ②トマトは角切り、りんごはすりおろす。
- ③たまねぎ、にんじん、じゃがいも、かぼちゃ、なすは食べやすい大きさに切る。
- ④なべに油を少々入れ、しょうが、にんにく、牛肉を入れて炒める。にんじん、たまねぎを加え、しんなりしてきたら、かぼちゃ、なす、じゃがいもと②を加えて水も入れて煮込む。
- ⑤カレールーを加えて煮込む。
- ⑥調味料（コンソメ・とんかつソース・ウスターソース・みそ等）で味を調整し、うまみとこくをだす。



# 秋

## 栗 おこわ

伝承料理

小豆の赤い色には、災いを避ける力があると信じられていることから、魔よけの意味を込めて、お祝いの席で食べられるようになりました。

小豆のゆで汁には、小豆のポリフェノールやサポニン、カリウムなどの栄養素が溶け込んでおり、それをお米に吸収させて食べるおこわは、とても効率の良い料理です。

### 材料 (4人分)

もち米…………… 米用カップ 3 (450g)  
小豆 …………… 1/3 カップ  
栗…………… 300g  
くちなし …… 2個

### 〈作り方〉

- ①たっぷりの水で小豆の皮が破れないように、少々固めにゆでる。  
※ゆで汁と小豆は濾して分けておく。打ち水用に100ccの残し、塩小さじ2/3を入れておく。
- ②もち米はよく洗い、小豆のゆで汁に水を加えて、一晚漬ける。
- ③栗は鬼皮、渋皮をむき、くちなしは割っておく。鍋に入れて栗を7分目の柔らかさに茹でる。
- ④②のもち米の水気を切り、小豆、栗を混ぜて濡らした蒸し布を敷いたせいろで強火で20分から30分蒸す。  
※途中に小豆の茹で汁に塩少々入れて打ち水をする。

### ※炊飯器で炊く場合

炊飯器で炊くときは、おこわ用の目盛りに合わせる。もち米、小豆、小豆の茹で汁、栗、塩を入れて炊く。





# 冬

## 粕汁

寒い季節に体をぽかぽか温めてくれる冬のごちそう、粕汁。大根、にんじん、ごぼうなどたっぷりの根菜と、豚肉が入った、具だくさんのレシピです。酒粕は、お酒をしばったしぼりかすですが、たんぱく質や炭水化物、食物繊維、ビタミンやミネラルなど、たくさんの栄養素が残っているのですよ。

材料		ちくわ……………	1/2 本
大根……………	150g	だし汁……………	5 カップ
人参……………	70g	酒かす……………	60g
ごぼう……………	1/3 本	味噌……………	大さじ 11/3
こんにゃく……………	1/3 枚	しょうゆ……………	小さじ 2
油揚げ……………	1/2 枚	ねぎ……………	適量
豚バラ肉……………	80g	七味……………	適量

### 〈作り方〉

- ①豚バラ肉は 2cm 幅に切る。
- ②大根・人参は短冊に切る。
- ③ごぼうは、ささがきにし、水にさらす。
- ④油揚げは油抜きをして、縦半分に切って細切りにする。  
ちくわは斜め薄切りにする。
- ⑤こんにゃくは 3 等分に切り、厚みを半分にしてから細切りにする。
- ⑥鍋に、だし汁と豚肉を入れて中火にかけ、アクをすくい、大根・にんじん・ごぼう・こんにゃくを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ⑦だし汁を取り、酒かすをふやかしておく。
- ⑧油揚げ・酒かすをだし汁ごと加え、弱火で 20 分煮込む。
- ⑨ちくわを入れ、味噌・しょうゆを加えて 5 分煮込み、味を調える。

# しょくいく 食育 ってなあに？

おしえて、フクちゃん！



1 食育ってなあに？

食で健康な心と体をはぐくむことです。

2 食育は子どもだけのもの？

大人から子どもまで、全ての人が対象です。

3 栄養のことを学べば良いの？

食に関すること全てが食育につながります。マナーや感謝の気持ち、食農体験、お手伝い、食べ物の匂や郷土料理を味わうことも食育です。

4 どんなことをすれば良いの？

福崎町では、特に次のようなことを推進しています。

○地域で生産された食材を食べましょう

生産者の顔が見えるから、安全で安心。地域の農業の活性化にもつながります。

○朝ごはんをたべましょう

朝ごはんを食べることは、1日の生活リズムを整え、生活習慣病の予防にもつながります。

○「まごは（わ）やさしい」食材をとり入れましょう＊  
お米を主食に、まごはやさしい 食材をおかずに組み合わせると、栄養のバランスが自然と良くなります。

○食事を楽しみましょう

家族や友人などとコミュニケーションがとれる楽しい食事は、体だけでなく心の栄養にもなります。また、親から子へ、食文化やマナーなどを伝える機会にもなります。



＊ま／豆類、ご／ごま類、は（わ）／わかめなどの海草類、や／野菜、さ／魚、し／しいたけなどのきのこ類、い／イモ類





# 給食センター

福崎町の学校給食は、「安全・安心でおいしい給食」を目標に、日々の献立が『生きた教材』となるよう取り組んでいます。

## <子どもたちに、おいしさがわかる本物の味を伝える>

みそ汁やすまし汁、煮物などの和食の「だし」は、かつお節や昆布、煮干を使ってとり、化学調味料ではない本物のうま味を味わうことが出来ます。

またえんどう豆やアスパラガス、スナップえんどう、さつまいもやれんこん、さわか、さんま、さばなど季節に応じて旬の食材を取り入れています。

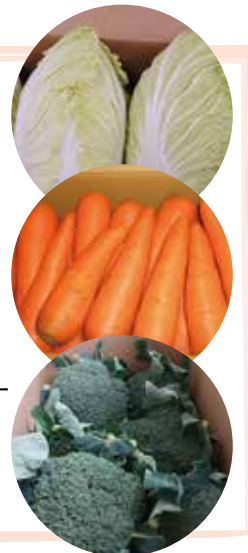


## <地産地消の取組>

- ・町内産の野菜を、収穫時期に合わせて給食に取り入れています。
- ・福崎町の特産物でもあるもち麦も積極的に給食に使用し、コッペパンは毎回もちむぎ粉を10%配合したものを、週1回はもちむぎ精麦を8%配合したもち麦ご飯を提供しています。もち麦を配合することで、パンはもちり、しっとりとした焼き上がりになります。もち麦ご飯も、ぷちぷちとした食感を楽しむことができ、よくかんで食べることもつながります。

### —— 地元野菜 ——

- |       |        |
|-------|--------|
| たまねぎ  | 青ねぎ    |
| じゃがいも | なすび    |
| にんじん  | さつまいも  |
| かぼちゃ  | 白菜     |
| トマト   | 大根     |
| ピーマン  | ブロッコリー |
| オクラ   | キャベツ   |
| 冬瓜    |        |



## <行事食を取り入れて楽しい給食に>

お正月料理、節分、ひな祭り、端午の節句、七夕、お月見、クリスマスなど、季節を感じられる献立を取り入れています。また、1月の全国学校給食週間には、日本各地の郷土料理や、兵庫県の食材を使用した料理、世界の料理も実施しています。



## <学校や家庭、地域への情報発信>

毎月、家庭には献立表を通じて、季節に応じた食に関する情報提供を行っています。献立表と給食で使用する食材の産地を記入したものを福崎町のホームページに掲載しています。各クラスには、もりつけ表や栄養通信を配布し、毎日の献立についての栄養ワンポイントや食事のマナー等を記載し、給食時間の放送資料として活用できるようにしています。

福崎町給食共済調理センター		調理		配膳	
品名	産地	品名	産地	品名	産地
鶏肉のスタミナ焼き	兵庫県	鶏肉のスタミナ揚げ	兵庫県	鶏肉のスタミナ揚げ	兵庫県
三温糖	兵庫県	三温糖	兵庫県	三温糖	兵庫県
濃口しょうゆ	兵庫県	濃口しょうゆ	兵庫県	濃口しょうゆ	兵庫県
おろししょうが	兵庫県	おろししょうが	兵庫県	おろししょうが	兵庫県
おろしにんにく	兵庫県	おろしにんにく	兵庫県	おろしにんにく	兵庫県
みりん	兵庫県	みりん	兵庫県	みりん	兵庫県
料理酒	兵庫県	料理酒	兵庫県	料理酒	兵庫県
ごま油	兵庫県	ごま油	兵庫県	ごま油	兵庫県

献立表の一例

## <給食おすすめレシピ>

### 鶏肉のスタミナ焼き（4人分）

鶏肉 …………… 60 g×4ヶ      みりん ……… 小2/3  
 三温糖 ……… 小1/2      料理酒 ……… 小1/5  
 濃口しょうゆ 小2      ごま油 ……… 小1/2  
 おろししょうが・おろしにんにく 少々

1. 調味料を合わせておく
2. 鶏肉を①の調味料で30ほど漬け込む
3. 漬け込んだ鶏肉を少し焦げ目がつくまでしっかりと焼く



鶏肉のスタミナ焼き

### 鮭の香り揚げ（4人分）

鮭サイコロカット 200g      薄口しょうゆ 大1/2  
 でんぷん …… 適量      みりん ……… 小1強  
 レモン果汁 … 大1弱      揚げ油 ……… 適量  
 三温糖 ……… 大1・1/2

1. 鮭にでんぷんをつけて185℃で5分程度揚げる
  2. 調味料を加熱しておく
  3. 揚げた鮭と②の調味料を絡ませる
- \*給食では、鮭の代わりにホキを使用することもあります



鮭の香り揚げ





自慢の味

ふくさき

## 自慢の味コーナー

福崎秋まつり名物、自慢の味コーナーは、50年以上の歴史があります。

消費者の会・いずみ会・ボランティア連絡協議会の3団体が協力し、昔ながらの味を大切に、もちむぎ麺とうどんを提供しています。



## ひみつのごちそう村

福崎町の郷土の食文化を伝承する取り組みとして、地域の新鮮な食材や特産品を使った料理、昔からよく食べていた料理など、自然に育まれた食文化を紹介しています。

平成24年度に5団体で「ひみつのごちそうコーナー」として始まり、令和元年度では15団体に増え、「ひみつのごちそう村」として開催しています。

今後も、より多くの方に、福崎の味を伝えていく機会にしたいと思います。







『ひみつのごちそう村』 出店メニュー

1. (株) 大門営農
2. (農) 鍛冶屋営農組合
3. 兵庫県立大学 DEN
4. 兵庫県立大学 DEN
5. もち麦会
6. (株) 八千種営農
7. (農) 西治営農組合
8. (農) 高橋営農組合
9. (農) 板坂営農組合
10. アグリエムエス
11. 食育サポーター
12. JA 兵庫西旬彩蔵
13. ベジタブル会
14. 峰の会作業所
15. 福崎町いずみ会
16. はりまっ子
17. OK 農場
18. 男性の料理いろは教室

- 福すず焼き
- もちむぎアイス
- かけるもちむぎ
- かけるもちむぎケーキサレ
- もち麦入り黒豆おこわ
- 八千種おでん+御飯
- もちむぎパンどら
- さつまいもフライ
- 板坂の大根炊き
- もちむぎ玄米ワッフル
- ふくさきコロケ
- もち麦おやき
- フクちゃんの七福いなりとサキちゃんのカップ巻き
- クッキー・マドレーヌ・もちむぎパウンドケーキ
- 特製豚汁
- もち麦入りたきこみ御飯
- 福崎カレー
- 福崎ナポリタン



1	5	9	14
2	6	10	15
3	7	11	16
4	8	12	17
		13	18



どんな時でも健康に！

災害時でも、日常でも、一人暮らしでも、お子様とでも簡単にできる

# パッククッキング

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。

ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。

災害時の不安な時こそ、あたたかい食べ慣れた味の食事でほっと安心♡



## STEP 1

ステップ1：材料を用意

ポリ袋とは…

ポリエチレン製の半透明のシャカシャカと音がするもの。  
耐熱性のもの。



## STEP 2

ステップ2：ポリ袋につめる

ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気を抜いてから、  
袋の上の方で口を結ぶ。



## STEP 3

ステップ3：鍋で煮る

グラグラと煮立たせなくても大丈夫！

鍋底からプクプク泡が上がる程度に弱めの沸騰で十分です。

パッククッキングは簡単な手順であたたかいものを食べることができるので、ぜひ覚えておきたい調理法です。  
手順が簡単とは言え、災害時にそなえ、一度、実際に作ってみることをおすすめします！

## ごはん

材料（1人分）

米…………… グラス1杯  
水…………… 同じグラスで1杯

〈作り方〉

- ①ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜き、上の方で結ぶ。
- ②沸騰したお湯の中に①のポリ袋を浮かべ、30分程煮る。



## みそ汁

材料（1人分）

水…………… お椀1杯  
味噌…………… 大スプーン1杯  
乾わかめ…………… ひとつまみ  
高野豆腐…………… 1/4個  
干しいたけ…………… 1/2枚  
にんじん…………… 1/4本  
玉ねぎ…………… 1/2個

〈作り方〉

- ①具は適当な大きさにちぎる、または切っておく。
- ②ポリ袋にすべての材料を入れ、空気を抜き、口を結ぶ。
- ③沸騰したお湯の中に②のポリ袋を浮かべ、30分程煮る。



## カレー

材料（1人分）

じゃがいも…………… 中1個  
玉ねぎ…………… 1/2個  
にんじん…………… 1/3本  
ツナ缶…………… 1缶  
カレールー…………… 固形1個  
水…………… 50cc

〈作り方〉

- ①材料を適当な大きさに切る。
- ②袋の中でカレールーを水で溶かし、その中に残りの材料すべてを入れ、空気を抜き、口を結ぶ。
- ③沸騰したお湯の中に②のポリ袋を浮かべ、30分程煮る。







## かるたで楽しく食育推進中

子どもたちが遊びをとおりて楽しく食育に興味をもてるよう「ふくさき食育かるた」を作成しました。

かるたの読み札は町内の小学生が考案しました。栄養や健康、食事のマナーや福崎の食文化など、さまざまな要素が盛り込まれています。絵札は、町内の方に作成していただき、子どもから大人まで親しめるかわいいイラストになっています。

このかるたは、「食育かるた大会」や「食育フェア in 秋まつり」で使用する他、地域のミニデイなど、さまざまな機会に活用され、遊びを通して食育の輪が広がっています。



かるた大会の様子



あ 朝ご飯 元気の源 欠かさずに  
 い いただきます 食べる前の 合言葉  
 う うちのご飯 世界で一番 おいしいよ  
 え 笑顔はね 食事のときに あふれるよ  
 お おいしいな 福崎特産 もちむぎめん  
 か 体のために 栄養バランス 考えて  
 き 規則正しく生活し 残さずいっぱい食べよう  
 く くちゃくちゃくちゃ この音だめだよ マナー違反  
 け 健康を 考え料理を 作ろうよ  
 こ 子どもの時に しっかり食べて 体づくり  
 さ さしすせそ 日本のおいしい 調味料  
 し 新鮮な 地元の野菜 おいしいな  
 す 好きなもの 嫌いなものも いっしょにね  
 せ せり なずな 春の自然は いいにおい  
 そ そうめんは なつのごちそう すずしいな  
 た 食べる前 手をしっかりと あらおうね  
 ち ちゃんと食べ 体を動かし いい気持ち  
 つ つめ込まず ゆっくり食べよう よくかんで  
 て 手をあわせ 感謝の気持ちで いただきます  
 と 友だちと 給食食べたら おいしいね  
 な 何でもね 好き嫌いせず もぐもぐと  
 に にんじんは うさぎも好きだし ぼくも好き

ぬ ぬかづけは 保存がきくし おいしいよ  
 ね ネバネバの 納豆 栄養たっぷり  
 の 残りもの アレンジすると エコになる  
 は 早寝早起き朝ご飯 元気モリモリ  
 ひ 光ってる 新米キラキラ きれいだな  
 ふ フルーツは ビタミンいっぱい 元気です  
 へ 弁当は いつも三色 赤 黄 緑  
 ほ 干すことで 栄養たっぷり 野菜やきのこ  
 ま まめに食べよう 豆料理  
 み みんなで食べると おいしさ 二倍  
 む 昔から 今に伝わる 食文化  
 め メタボにも 効果があるよ もちむぎご飯  
 も もったいない ご飯 おかずの 食べ残し  
 や やめようね 好きなものだけ 食べること  
 ゆ 夕食を 楽しく家族で 囲みましょう  
 よ よくかんで 食べるとおいしさ あふれるよ  
 ら ライスを食べて 自給率アップ！  
 り 料理には 人の気持ちが こもってる  
 る ルンルン おいしいご飯を ありがとう  
 れ 礼ぎよく 姿勢正して いただきます  
 ろ ロールパン 福崎の野菜 はさもうよ  
 わ わらび くり ぜんまい たららの芽 山の幸





食育 PR ソング

VIVA! 福崎

# ごちそう サンバ



食育の大切さを広めるため、食育 PR ソング「VIVA! 福崎ごちそうサンバ」を作成しました。子どもからお年寄りまでが口ずさめるような、親しみやすい歌です。健康づくりに活用していただくためダンスも作成しました。サンバのリズムにのって、楽しく体を動かし食育や健康づくりに関心を高めていただきたいと思います。歌と歌詞、ダンスは町 HP からダウンロードできますので、お聴きください。



作詞：朝倉 修 作曲：マツオカ利休

歌：木村千晴・山田文庫の子どもたち

1. 今日のはじまり 朝ごはん  
早寝早起き おはようサン  
ごはんパンに たまごにも  
栄養たっぷり いただきます  
朝昼晩と サン度の食事  
残さず食べて ごちそうサンバ

2. みんな一緒に 昼ごはん  
命のめぐみ ありがとサン  
お肉や豆や ミルクから  
パワーをチャージ いただきます  
朝昼晩と サン度の食事  
しっかり噛んで ごちそうサンバ

3. お腹ペコペコ 晩ごはん  
今日も一日 おつかれサン  
魚に野菜 くだものも  
好き嫌いせず いただきます  
朝昼晩と サン度の食事  
感謝をこめて ごちそうサンバ



# 食育 SAMBA

～もちむぎの恵みで、みんなが元気！～



食育啓発 DVD を平成 28 年度に作成しました。

この DVD には、町内の大勢の皆さまにご出演いただいた「VIVA！福崎ごちそうサンバ」のイメージ映像とダンスの解説、子どもからお年寄りまでみんなのできる「新・福崎ごちそうサン体操」を収録しています。

ごちそうサン体操は、すべての世代で取り組んでいただける体操で、家庭や職場で取り組んでいただくと、健康づくりの一環になるかと思しますのでご活用ください。

DVD は、町関係施設や各公民館などに配布しています。ぜひ、ご覧ください。

## 【VIVA! 福崎ごちそうサンバ】



## 【新・福崎ごちそうサン体操】





## 「もち麦」って！？

稲（お米）と同じように、麦にも「もち性」の種類があります。

もち麦はこの「もち性」を持っています。

もち米のように目に見えてやわらかくねばりがあるわけではありませんが、普通の麦よりモチモチとした感覚や、柔らかみとねばりに優れています。

もち米のように餅や団子にして食され、福崎町でも昭和の初めの頃から作られていました。

福崎町では、戦後しばらくの間八千種地区で栽培していましたが、食生活の変化により衰退しました。

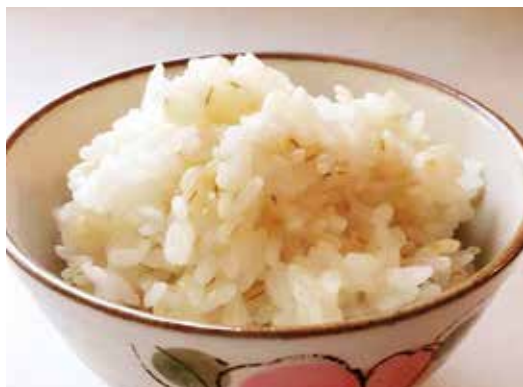
昭和 61 年から試作栽培を開始し、加工品などの研究開発を重ね、福崎町の特産物として見事復活を遂げました。

現在では、学校給食の食材としても使用され、広く町民に愛されています。



もちむぎ

## もち麦 基本レシピ



### 「もち麦ごはん」の炊き方

材料 米2合、もちむぎ精麦 50g

#### 作り方

1. 米を洗い、炊飯器に入れていつもと同じ水加減にする。
2. もちむぎ精麦と水100mlを入れる。
3. 軽くかき混ぜ、30分程吸水させて炊飯する。
4. 炊きあがったら上下を返すようにほぐす。

精麦の2倍の水を加えて炊飯すると、もちもちした食感に炊きあがります。

### 「ゆでもち麦」の作り方

あらかじめゆでたもち麦を用意しておく、料理にまぜたり、スープの具にしたり、いろいろな料理に手軽に使えて便利です。

#### 作り方

1. 鍋にもち麦とたっぷりの水を入れて、中火で15～20分ゆでる。時々かきまぜながら、もち麦の中心が透明になるまでゆでる。
2. ゆで上がったならざるにあげ、水気をしっかり切る。
3. 大さじ2(30g)ずつをラップで包み、平らにして冷凍保存する。2～3週間保存可能。



もち麦1合(約150g)のゆで上がりは約450g

### フクちゃんの七福いなりと サキちゃんのカツパ巻



### もちむぎのすいとん



### もちむぎのいちご大福



たくさんのレシピを紹介しています。  
詳しくは、ホームページをご覧ください。

<http://www.town.fukusaki.hyogo.jp/000000936.html>





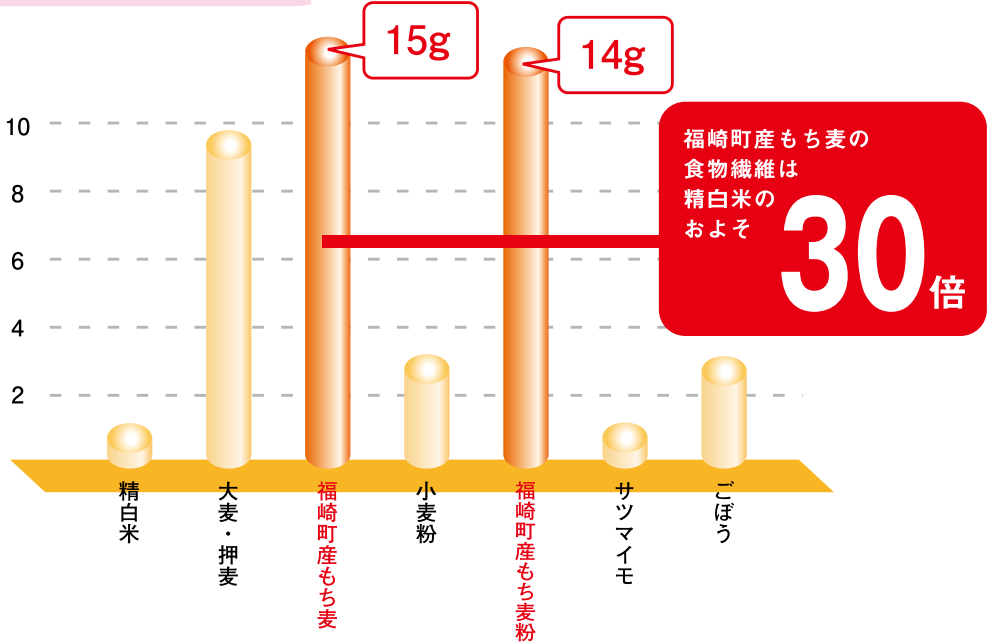
もち麦の栄養価についてご存じですか？

## もち麦の高い機能性

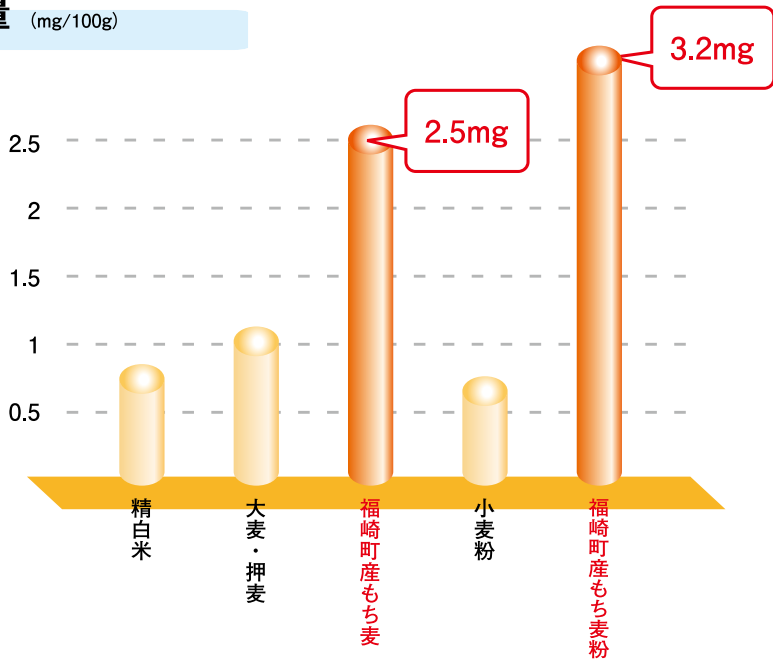
(兵庫県立大学・澤村弘美先生監修)

もち麦って  
からだにいいよ！

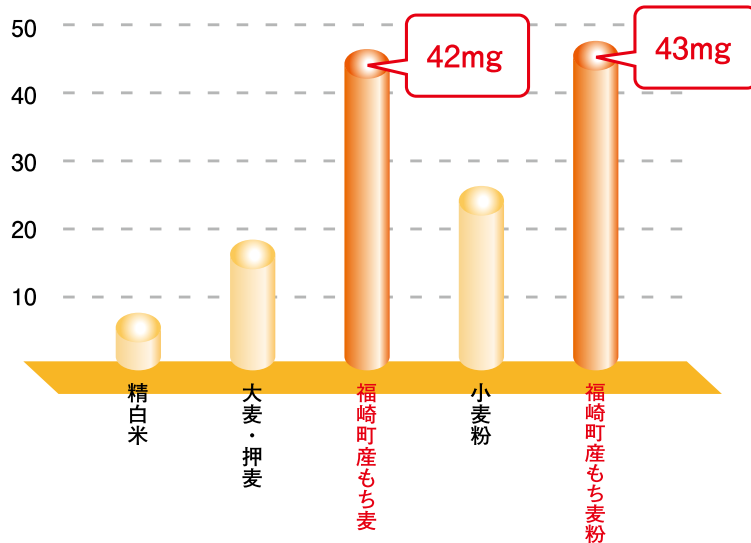
### 食物繊維の量 (g/100g)



### 鉄の量 (mg/100g)



## カルシウムの量 (mg/100g)



## 食物繊維

食物繊維がお腹の調子を整え、便秘予防によいことはよく知られていますが、それだけではありません。糖尿病、肥満などの生活習慣病の予防に役立つこともわかってきています。

栄養分析の結果、なんと、もちむぎ精麦には精白米の30倍もの食物繊維が含まれていることがわかりました。もちむぎ粉は薄力粉の5.6倍、他の穀物に比べて食物繊維が豊富に含まれていることがわかります。

## 鉄

貧血や立ちくらみを起こす女性は多いと思います。それらには鉄不足が関係しています。

もちむぎ製品も鉄分を多く含んでいることはご存知でしたか？

もちむぎ精麦には精白米の3.1倍、もちむぎ粉には薄力粉の5.3倍も含まれているのです。

## カルシウム

カルシウムは健康な骨や歯を作ることで知られています。乳製品や小魚に多く含まれていますが、もちむぎ製品にも多く含まれていることは意外ではないでしょうか。もちむぎ精麦には精白米の8.4倍、もちむぎ粉には薄力粉の1.9倍も含まれているのです。



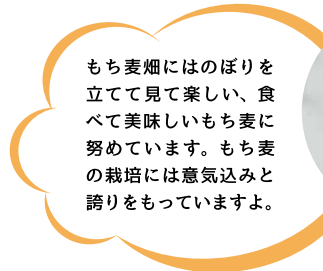
# 生産者の元気！

長年の経験と卓越した技術、そしてもち麦への熱い思いが産地を支えてきました。「福崎町もち麦生産組合」（平成3年発足）では、3戸の個人農家と7つの営農組合（集落で一緒に農業をする人の集まり）で、計46haのもち麦を栽培しています。（2020年2月現在）また、3つの加工グループが、もち麦料理や商品開発などを行い、女性の元気で産地を盛り立てています。



植岡相談役

もち麦は手をかけたら手をかけた分だけ穫れるんや。その分、作るにはコツがいるんですよ。



山口組合長

もち麦畑にはのぼりを立てて見て楽しい、食べて美味しいもち麦に努めています。もち麦の栽培には意気込みと誇りをもっていますよ。

## もっと知って欲しい！

もち麦のことをもっと知ってもらうために、生産者自らがもち麦の啓発や消費拡大PR活動にも取り組んでいます。



麺打ち体験の様子



もち麦種まき体験の様子



もちむぎ商品を使ったお手軽料理やスイーツを紹介しています。

# もち麦ができるまで

## もち麦はどうやってつくるの？

11月に種を播き6月に収穫します。この間、肥料を散布したり、麦踏みをしたりして大切に育てます。収穫前には刈取り時期を判断するために田んぼを巡回します。



種まき



もち麦の芽



出穂（しゅっすい）



出荷



収穫



収穫前巡回





料理レシピ索引

ぼたもち・・・・・・・・・・	4	さつまいもご飯・・・・・・・・	30
春ちらし寿司・・・・・・・・	5	しいたけフライ・・・・・・・・	30
かしわ餅・・・・・・・・・・	6	さんまの甘露煮・・・・・・・・	31
さば寿司・・・・・・・・・・	7	ほうれん草と柿の白和え・・・	31
應聖寺大師講料理・・・・・・・・	8	いも煮・・・・・・・・・・	32
さくらもち・・・・・・・・・・	10	さつまいものポタージュスープ	32
たけのご飯・・・・・・・・・・	11	さつまいものつるの佃煮・・・	33
たけのこの木の芽あえ・・・	11	栗の渋皮煮・・・・・・・・・・	33
たけのことわらびのバラ寿司	12	スイートポテト・・・・・・・・	34
豆ごはん・・・・・・・・・・	12	大学いも・・・・・・・・・・	34
わけぎのぬた・・・・・・・・・・	13	さつまいものおはぎ・・・・・・・・	35
若竹汁・・・・・・・・・・	13	いちじくジャム・・・・・・・・	35
いちごジャム・・・・・・・・・・	14	粕汁・・・・・・・・・・	36
さんしょの実の佃煮・・・・・・・・	14	黒豆ごはん・・・・・・・・・・	37
いかなごのくぎ煮・・・・・・・・	15	お好み焼き（だいこん入り）	37
もちむぎいちご大福・・・・・・・・	15	大根もち・・・・・・・・・・	38
だんじのからし和え・・・・・・・・	16	ぜんざい・・・・・・・・・・	38
紫玉ねぎの巻き寿し・・・・・・・・	16	田楽みそ・・・・・・・・・・	39
夏野菜カレー・・・・・・・・・・	17	ゆずみそ・・・・・・・・・・	39
梅ごはん・・・・・・・・・・	18	長ねぎのかき揚げ・・・・・・・・	39
フライパンでピビンバ・・・・・・・・	18	空也蒸し・・・・・・・・・・	40
コーンご飯・・・・・・・・・・	19	白身魚のかぶら蒸し・・・・・・・・	40
もちむぎそうめんチャンプル	19	ぶり大根・・・・・・・・・・	41
なすの風味漬け・・・・・・・・・・	20	にんじんのポタージュスープ	41
なすのあんかけ・・・・・・・・・・	20	たくわんの即席漬け・・・・・・・・	42
ポテトフライ・・・・・・・・・・	21	かぶの千枚漬け・・・・・・・・	42
ピーマンのじゃこ炒め・・・・・・・・	21	白菜の切り漬け・・・・・・・・	42
いんげんのごま和え・・・・・・・・	22	にんじんジャム・・・・・・・・	43
冬瓜スープ・・・・・・・・・・	22	柚子ジャム・・・・・・・・・・	43
ヴィシソワーズ・・・・・・・・・・	23	スポンジケーキ・・・・・・・・	44
ゴーヤの佃煮・・・・・・・・・・	23	根菜カレー・・・・・・・・・・	48
らっきょ漬け・・・・・・・・・・	24	いわしの衣揚げ・・・・・・・・	48
梅干し・・・・・・・・・・	24	はまちの煮付け・・・・・・・・	49
キューちゃん漬け・・・・・・・・	25	肉じゃが・・・・・・・・・・	49
きゅうりの酒かす漬け・・・・・・・・	25	鶏肉のスタミナ焼き・・・・・・・・	51
トマトケチャップ・・・・・・・・	26	鮭の香り揚げ・・・・・・・・	51
芋もち・・・・・・・・・・	26	きなこあめ・・・・・・・・・・	55
赤紫蘇ジュース・・・・・・・・	27	鬼まんじゅう・・・・・・・・	55
トマトのシャーベット・・・・・・・・	27	もちむぎ健康サラダ・・・・・・・・	56
栗おこわ・・・・・・・・・・	28	梅～！骨っこ丼・・・・・・・・	57
里芋の炊き込みご飯・・・・・・・・	29	ふくさきコロッケ・・・・・・・・	57
むかごご飯・・・・・・・・・・	29		