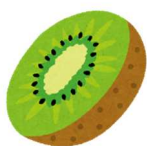
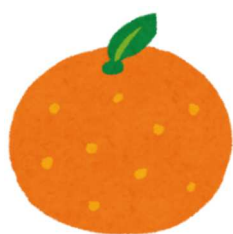
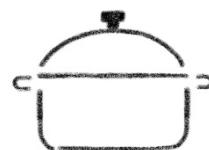


キッチン GAMA

蒲郡市ヘルスメイト（食生活改善推進員）

郷土料理・ 地場産物レシピ



蒲郡市健康づくり食生活改善協議会
蒲郡市健康推進課（保健センター）

レシピ目次

	大塚地区	
	ニギスと豆腐の青じそハンバーグ	1
	具だくさん八杯豆腐	2
	みかんマフィン	3
	三谷地区	
	いわしだんご	4
	いわしだんごの入った煮みそ	5
	蒲郡みかんババロア	6
	東西北地区	
	フルーツ大福(みかん・いちご・キウイフルーツ・プチトマト)	7
	小江・府相地区	
	煮なます	8
	冬瓜と肉団子のスープ煮	9
	ういろう(抹茶・みかん)	10
	蒲郡地区	
	煮味噌	11
	煮かけうどん	12
	ニギス団子汁	13
	ニギスフライ	14
	油菓子	15
	おにまんじゅう	16
	塩津地区	
	あさりとわけぎのぬた(酢味噌和え)	17
	具沢山煮かけうどん	18
	うなぎの酢の物	19
	みかんドーナッツ	20
	形原地区	
	具だくさんおいなりさん	21
	ニギスのはんぺん	22
	西浦地区	
	ニギスのアスパラ巻きフライ	23
	金次さん家のニギスのみそ煮	24
	カラフルサラダ	25
	カラフル酢の物	26

- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

ニギスと豆腐の青じそハンバーグ

【材料】4人分(1人 2個)

1人分: 115 kcal

A

ニギスの開き	200g (7~8尾)
木綿豆腐	200g
片栗粉	大さじ1
青じそ(千切り)	3~4枚
おろししょうが	小さじ1
溶き卵	1/2個
みそ(合わせがおすすめ)	小さじ1
酒	小さじ1
焼く用のサラダ油	小さじ1



※添え野菜はお好きなもので

***タレ: しょうが照り焼きダレ** (水 大さじ2、しょうゆ 小さじ2、さとう 小さじ1、しょうが汁 大さじ1、片栗粉 小さじ1/2 をフライパンに入れてとろみがつくまで火を通す。) **ポン酢でもOK!**

【作り方】

- ① 豆腐は水切りしておく。ニギスの開きは尾を取り、包丁でたたく。(またはフードプロセッサーですり身にする。) 青じそは千切りにしておく。
- ② ボウルにニギスのすり身を入れ、そこへ崩した豆腐、片栗粉、青じそ、Aを入れて、全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ 8等分にして小判型に形を整える。
- ④ フライパンに油をひき、途中で蓋をしながらハンバーグを両面こんがり焼く。
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みのタレをかけて完成! (写真はしょうが照り焼きダレ)



【ヘルスメイトのワンポイント】

地場産のニギスを使ったレシピです。ニギスは身がやわらかく、更に豆腐を入れているのでフワフワ食感のヘルシーハンバーグになっています。大人から魚が苦手な子どもまで食べやすい一品です。

ニギスは手軽に市販のすり身を使ってもOK! みその量は調整してください。



蒲郡市健康推進課 (☎0533-67-1151)

蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

具たくさん八杯豆腐

【材料】 4 人分

1 人分：99 kcal

木綿豆腐	1 丁 (約 350 g)
アスパラ	8 本 (約 100 g)
人参	1/2 本 (約 80 g)
ひらたけ (又はしめじ)	100 g
ごぼう	1/4 本 (約 50 g)
だし汁	600ml
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
しお	小さじ 1/2



*トッピングでおろししょうがをのせてもよい。

【作り方】

- ① 豆腐は水切りしておく。ごぼうはさがきにして水にさらす。
ひらたけは石づきを取り、ほぐしておく。
- ② アスパラ 4 cm 長さにぶつ切り、人参は 4 cm 長さの拍子切りにして、それぞれ下茹でをしておく (色よく仕上がり、時短にもなります)。
- ③ 鍋にだし汁とさがきごぼうを入れて中火で煮る。
- ④ 煮立ったらひらたけを入れ、ごぼうに火が通ったら A で味付けをする。
- ⑤ 豆腐をお玉ですくいながら入れて、人参・アスパラを順番に入れる。豆腐が浮き上がってきたら、火を止める。
- ⑥ 汁椀に盛り付けて出来上がり。



【ヘルスメイトのワンポイント】

季節の野菜を使えばアレンジ自在！具沢山で満足感も得られる一品です。

八杯豆腐は伝統料理として全国各所でそれぞれアレンジされながら食べられ、東三河でも郷土料理として食べられていた地域があったようです。おいしくて何杯も (八杯も) お代わりしてしまうところから名付けられたとも言われています。



蒲郡市健康推進課 (☎0533-67-1151)

蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



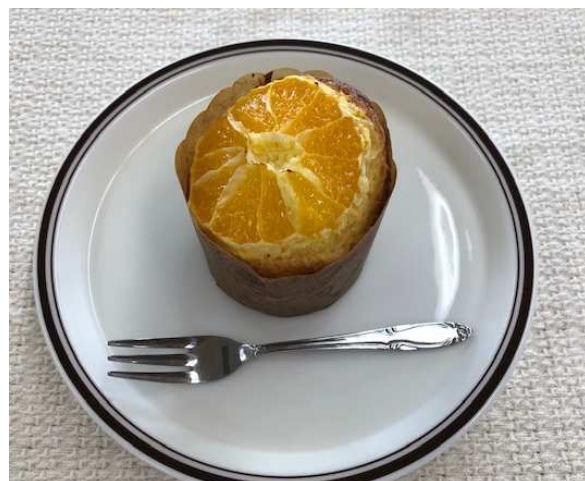
- 蒲郡市ヘルスメイト地場産物レシピ -

みかんマフィン

【材料】 6 個分

1 個分：186 kcal

ホットケーキミックス	150 g
さとう	40 g
みかんの皮	1/2 個分
卵	1 個
みかん果汁（又は蒲郡 みかんジュース）	1 個分（約 60ml）
無塩バター	40 g
ラム酒	小さじ 1（好みで）



トッピング用 みかん 1 個（皮をむいて輪切り）

【作り方】



- ① みかんの皮をよく洗い、さっと熱湯で茹でて水気を取る。刻んでさとうと合わせておく。みかんは絞っておく。
- ② ボウルにしばらく常温に置いておいたバターを入れてクリーム状になるまで練る。
- ③ ①を入れて混ぜ合わせ、溶き卵を 2～3 回に分けて入れてよくかき混ぜる。みかん果汁とラム酒を入れる。
- ④ ホットケーキミックスを入れてさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に 6 分目まで流し入れ、輪切りにしたトッピング用みかんをのせる。
- ⑥ 予熱をした 180℃のオーブンで約 20 分焼く。竹串に付かなければ完成。（さらに焼き色を付けたいときは 200℃で 5 分程焼く）

【ヘルスメイトのワンポイント】

蒲郡みかんを使ったマフィンです。刻んだみかんの皮を入れているので、少しほろ苦く、みかんの風味をしっかりと感じるができます。お子さんが食べる場合は皮を少なくしたり、なしで作ってもよいです。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト地場産物レシピ -

いわしだんご

【材料】 14 個分

1 個分：57 kcal

いわし	正味 500 g
おから	50 g
にんじん（みじん切り）	25 g
葉ねぎ（小口切り）	20 g
しょうがのしぼり汁	小さじ 1
溶き卵	1 個
塩	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1



1 煮る ver.

2 揚げ焼き ver.



【作り方】

- ① いわしの頭と内臓をとり手開きで開く。背骨・皮・ひれをのぞき、包丁で細かくたたいた後、すり鉢に入れてする。おから、にんじん、葉ねぎ、しょうがのしぼり汁、溶き卵、塩、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ② 14 等分して空気を抜いて直径 5 c m 位の円盤状にまとめる。
- ③ お湯を沸かしてゆでる（一度沈んだ生地が浮き上がってきたら、ゆであがりの目安）。
- ④ 水気をきり、お好みでしょうがじょうゆやポン酢をつけて食べる。

アレンジ 1 だし汁、酒、さとう、みりん、しょうゆで煮つけ、針しょうがをのせて食べよう。

アレンジ 2 油で揚げてお好みのソースをつけて食べよう。



【ヘルスメイトのワンポイント】

新鮮ないわしが手に入ったら、たくさん作ってアレンジして食べましょう。冷凍もできますよ。すり鉢がなければ細かくたたか、フードプロセッサーで細かくしてください。青魚は血液をサラサラにしてくれる DHA・EPA がたっぷりです。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）

蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト地場産物レシピ -

いわしだんごの入った煮みそ

【材料】4人分

1人分：183 kcal

だいこん	160 g
にんじん	80 g
さといも	200 g
板こんにゃく	80 g
厚揚げ	1/2 枚
ねぎ	1/2 本
ごぼう	120 g

だし汁	600 c c
みそ	50 g
さとう	大さじ 1~
お酒	大さじ 1/2
いわし だんご※	4 個



【作り方】

- ① だいこん、にんじん、さといもは皮をむいて一口サイズの乱切り。
- ② 板こんにゃくはスプーンなどで一口サイズに切り、下ゆでする。
- ③ 厚揚げは一口サイズに切ってお湯をかけて油切りする。
- ④ ねぎは斜め切り、ごぼうはさがきにする。
- ⑤ 鍋に煮えにくい野菜（大根、さといも、こんにゃく）を入れだし汁で煮る。途中、にんじん、ごぼうを入れて調味料を加えて煮る。
- ⑥ 厚揚げ、いわしだんご、ねぎを加えて味を整えて完成。

※ いわしだんごの作り方は、別ページにあります。

【ヘルスメイトのワンポイント】

煮みそは、昔から作られている郷土料理です。材料、切り方、作り方、味付けと家庭によって様々です。その時にとれるものを使って、家庭の味を探してみてください。煮汁の濃度も、気温によって変えてはいかがでしょうか。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



蒲郡みかんババロア

【材料】 6 個分

1 個分：123 kcal

粉ゼラチン	大さじ 1
水	大さじ 3
蒲郡みかんジュース	1 カップ
さとう	50 g
クリームチーズ	100 g
ヨーグルト	100 g
オレンジキュラソー (あれば使用)	大さじ 1



【作り方】

- ① 粉ゼラチンは分量の水にふり入れ、しとらせておく。
- ② ガラスボールまたは耐熱容器にクリームチーズを入れなめらかにする。(固い時は 600w レンジで 10 秒ほど温めると混ぜやすくなります。)
- ③ 鍋にジュースとさとうを入れてあたためる。鍋の周りがフツフツと泡がたつ温度になったら火を止め、①のゼラチンを溶かす。
- ④ ②に③を加え混ぜる。(ダマになりやすいので最初は少しずつ)
- ⑤ ④にヨーグルト、オレンジキュラソーを加えてまぜたら、型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

【ヘルスメイトのワンポイント】

蒲郡みかんはビタミン C がたっぷり入った果物です。クリームチーズとヨーグルトの乳製品でカルシウムたっぷり。冷やす時間を除けば、おいしくてあっという間に作れちゃうデザートです。みかんが安く手に入る時期は、果汁を絞って作るとより風味が増します。

子どもやアルコールの苦手な方は、オレンジキュラソーは入れずに作りましょう



蒲郡市健康推進課 (☎0533-67-1151)
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

フルーツ大福

(みかん・キウイ・いちご・ミニトマト)

【材料】 作りやすい分量

求肥：1種の果物分

白玉粉	100 g
砂糖	30 g
水	140g
片栗粉	適宜

みかん	6 個
あんこ	180 g

キウイフルーツ	3 個
あんこ	180 g

いちご	6 個
あんこ	150 g

ミニトマト	8 個
あんこ	150 g

1 個分

みかん：191 kcal

キウイフルーツ：339 kcal

いちご：145 kcal

ミニトマト：108 kcal



【作り方】

- ① みかんは皮をむく。キウイも皮をむき 1/2 に切る。いちご、ミニトマトははへたをとる。
- ② あんこは切った果物の数に等分し、水気をとった果物を包みあん玉にする。
- ③ 求肥を作り、大福を作る。

ガラスボール（耐熱容器）に白玉粉・砂糖・水を加え、ダマのないよう潰しながら混ぜ、ふんわりとラップをして600wのレンジに2分かけ、木べら（ゴムベラ）でよく混ぜたら、もう一度ラップをして600wのレンジに2分かけ、よく練り混ぜる。片栗粉をひいたバット（平皿）の上にあけ、触れる温度になったら果物の数に等分して②のあん玉を包む。



【ヘルスメイトのワンポイント】

地元でとれた食材を使って簡単に作ることができ、おいしい大福です。他にマスカットなど旬の果物にアレンジできます。

求肥は冷めると固くなり作業しづらくなるので、手早く包みましょう。くっつきやすいので、断面は片栗粉を付けながら作業をするといいですね。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）

蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

煮なます

【材料】 8人分

1人分：91 kcal

だいこん	1kg	干ししいたけ 戻し汁	50ml
塩	小さじ 1/2	だしの素	2g
にんじん	70g	A 砂糖	小さじ 2
塩	小さじ 1/4	しょうゆ	大さじ 1
油揚げ	4枚	B 酢	100ml
れんこん	60g	砂糖	大さじ 3
干ししいたけ (スライス)	10g		



【作り方】

- ① だいこんは長さ 3cm の細切りにする。塩をまぶして水気が出るまでおき、水気を絞る。
- ② にんじんはピーラーを使用して、長さ 3cm の薄切りにする。塩をまぶして水気を絞る。
- ③ 水気を絞っただいこんとにんじんは、ボウルに入れておく。
- ④ 油揚げは油抜きをして 1 枚に開いた後、1/2 にして短冊切りにする。れんこんは薄いいちょう切りにする。干ししいたけは戻し、戻し汁は取っておく。
- ⑤ 鍋に油揚げ、れんこん、干ししいたけ、干ししいたけの戻し汁と A を入れて、汁気がなくなるまで炒め煮をする。汁気がなくなったら、取り出して冷ましておく。
- ⑥ ③に混ぜ合わせておいた B を加え、⑤を加えてあえる。



【ヘルスメイトのワンポイント】

シャキッとした食感とまろやかな酸味がおすすめの煮なますです。
炒め煮をする時は、れんこんのシャキシャキ感を残すために火を通しすぎない方がよいです。



蒲郡市健康推進課 (☎0533-67-1151)
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

冬瓜と肉団子のスープ煮

【材料】 8 人分

1 人分：161 kcal

とうがん	1.5kg	A	卵	1 個
豚ひき肉	400 g		塩	少量
たまねぎ	100 g		こしょう	少量
にんじん	40 g	B	しょうゆ	大さじ 1
干しいたけ (スライス)	10 g		水	1200ml
れんこん	60 g		コンソメ (固形)	2 個
			とうがんの皮	10g



【作り方】

- ① 一口大に切ったとうがんは下ゆでをしておく。
- ② たまねぎ、にんじん、戻した干しいたけ、れんこんはみじん切りにする。
- ③ ボウルにひき肉とみじん切りにした野菜を入れてよく練り混ぜ、Aを加えてさらに混ぜる。
- ④ 鍋にBを入れて沸騰してきたら、一口大のボール状にした肉団子を入れる。
- ⑤ 肉団子が煮えてきたら、とうがんを加え、さらに煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、最後に細切りにしてゆでておいたとうがんの皮をのせる。



【ヘルスメイトのワンポイント】

とうがんを下ゆでしてから煮るとよく味がしみ込みます。

旬は夏ですが、適切に保存すれば冬まで日持ちすることから「冬瓜」と呼ばれるようになりました。



蒲郡市健康推進課 (☎0533-67-1151)

蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

ういろう（抹茶・みかん）

【材料】 約 8 人分

抹茶 ういろ う	薄力粉	150 g
	さとう	150 g
	抹茶	大さじ 1~2
	水	500m l
み か ん う いろ う	薄力粉	150 g
	さとう	100 g
	蒲郡みかんジュース	380m l
	水	120m l

1 人分

抹茶ういろう：142 kcal

みかんういろう：136 kcal



【作り方】

- ① 抹茶ういろう、みかんういろうの粉類をそれぞれボウルにふるい入れる。
- ② 少量ずつ水（みかんういろうの場合はみかんジュースも）を加えて混ぜ、ダマができないように泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③ それぞれ、容器に②を濾し入れる。
- ④ ふたをして 600W の電子レンジで 8 分加熱をする。一度取り出してふたを開けてさらに 600W の電子レンジで 4 分加熱する。
- ⑤ 表面が乾いて固まったら取り出し、粗熱を取り、冷やす。水で濡らした包丁で切り分け、お皿に盛り付ける。



【ヘルスメイトのワンポイント】

抹茶とみかん味の 2 種類のういろうです。今回は牛乳パックを容器に使いました。ういろうの抹茶の量は、お好みで加減してください。お子さんが食べる場合は抹茶の量を減らして作ると食べやすいです。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）

蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



煮味噌

【材料】 4人分

1人分：270 kcal

豚こま肉	120g	こんにゃく	75g
大根	140g	A 〔ハ丁味噌〕	大さじ2
にんじん	65g	〔砂糖〕	大さじ1.5
里いも	100g	だしパック	1袋
白菜	250g	水	550cc
油揚げ	1枚半		
厚揚げ	3枚		
白ねぎ	70g		



【作り方】

- ① 鍋にだしパック、水を入れてだし汁を作る。
- ② 大根・にんじんは短冊切り、白菜はそぎ切りにする。油揚げは短冊切り。里いもは皮をむき短冊切り、厚揚げ、こんにゃくも短冊切り。
- ③ ①で大根・にんじんを煮て、里いも、厚揚げ、こんにゃくと味噌を半分入れて煮る。
- ④ 材料が柔らかくなったら残りの材料と砂糖、味噌を入れて煮る。
- ⑤ 味を調べ、完成。
- ⑥ 器に盛る

【ヘルスメイトのワンポイント】

昔は自家製味噌で、それぞれの家で作っていました。時間をかけてコトコトとゆっくり煮込むとおいしいですよ！卵を一つ落とすとお料理が豪華になりますよ！



蒲都市健康推進課 (☎0533-67-1151)
蒲都市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

煮かけうどん

【材料】 4人分

1人分：454 kcal

白玉うどん	4玉		しょうゆ	180cc
にんじん	60g	A	酒	大さじ4
里いも	200g		みりん	大さじ2
葉ねぎ	4本		塩	少々
油揚げ	4枚		だしパック	1袋
鶏肉	120g		水	800cc
かまぼこ	40g			
干しいたけ	6枚			



【作り方】

- ① だしをだしパックと水でとる。
- ② 干しいたけは水でもどし、戻し汁はとっておく。
- ③ ①・②で合わせて1000ccとっておく。
- ④ にんじん・里いも・油揚げ・干しいたけ・かまぼこは短冊切り。葉ねぎは斜め切りにする。
- ⑤ 鶏肉は小さな一口大に切る。
- ⑥ ③のだし汁に材料をすべて入れて煮込む。材料に火が通ったら、Aで調味する。



【ヘルスメイトのワンポイント】

昔から里いもが取れるころにはねぎをたくさん入れて体が温まる食べ物として、食べていました。材料はなんでもOK！干しいたけ、里いもは入れたいですね。今回はうどんと一緒にに入れてにこみましたが、うどんにかける家庭もあります。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

ニギス団子汁

【材料】 4人分

1人分：78 kcal

ニギスのすり身	180g
里いも	200g
にんじん	60g
葉ねぎ	1本
水	500cc
しょうゆ	大さじ2
塩	一つまみ



【作り方】

- ① 里いも、にんじんは短冊切り。葉ねぎは小口切り。
- ② ニギスのすり身（市販）に①の野菜を入れて、団子を12個作る。
- ③ 水を沸騰させ、②を入れ火が通ったら調味料を入れて煮る。
- ④ 器に盛る。

【ヘルスメイトのワンポイント】

ニギスのとれる時期に里いもも取れることから、材料にいれていました。昔はすり身は自分ですり鉢ですってすり身を作っていました。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

ニギスフライ

【材料】 4 人分

1 人分：206 kcal

ニギス	8 匹
塩・コショウ	少々
パン粉	適量
小麦粉	適量
卵	適量
揚げ油	適量



【作り方】

- ① ニギスは開いておく。
- ② ニギスに小麦粉・卵・パン粉をつける。
- ③ フライパンに 1cm 程度油を入れ、あげ焼きにする。
- ④ 器に盛る。

【ヘルスメイトのワンポイント】

定番のニギスのフライです。揚げたてはとってもおいしいですよ。



蒲郡市健康推進課 (☎0533-67-1151)
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



－ 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ－

油菓子

【材料】 60 個

1 人分（3 個分）：157 kcal

薄力粉	5 0 0 g
砂糖	1 7 5 g
塩	2 つまみ
卵	3 個
牛乳	6 0 c c
揚げ油	適量



【作り方】

- ① 薄力粉・砂糖・塩を入れて混ぜる。
- ② 卵・牛乳を混ぜ合わせ①に加えはしてぐるぐる混ぜる。
- ③ 手でよくこね混ぜる（クッキー生地より固く、何とかまとまるくらい）
- ④ ①をビニール袋に入れて、30 分置く。
- ⑤ 袋のまま薄く伸ばす。
- ⑥ ビニールを切り開いて、幅 1.7mm のひも状に長く切り分け、長さ 5～6 cm に切り、ねじる。
- ⑦ 160℃の油でゆっくり揚げる。
- ⑧ しっかり油を切り、完成。

🌸【ヘルスメイトのワンポイント】

ひな祭りの時期に昔から蒲郡では作っていました。懐かしい味・・・素朴で硬いかりんとうみたいな揚げ菓子です。食べだすととまらない！！



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

おにまんじゅう

【材料】 12個分（1人3個）

1人分（3個分）：262 kcal

さつまいも	300g
砂糖	90g
小麦粉	90g
塩	一つまみ



【作り方】

- ① さつまいもを1cm角に切って水にさらす。
- ② 水を切り、砂糖をまぶす。
- ③ 砂糖がとけたら小麦粉をまぶし、12等分して、蒸し器で20～30分蒸す。

【ヘルスメイトのワンポイント】

おやつの定番、簡単に作れて、子どものおやつにぴったりです。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

あさりとわけぎのぬた（酢味噌和え）

【材料】 4～6 人分

1 人分：77 kcal

A	あさり（むき身）	60 g（殻付き 150 g）
	わけぎ	300 g
	赤みそ	大さじ 2
	さとう	大さじ 2
	酢	大さじ 2



【作り方】

- ① 殻付きあさは茹でて身を抜いておく。（缶詰の場合は熱湯にサッとくぐらせてくさみを取る）
- ② わけぎは茹でてザルにあげ、水気を切りながら冷まして 3 cm 長さに切る。
- ③ ボウルに調味料 A を合わせて混ぜる。
- ④ あさりのむき身とわけぎを③の酢味噌で和える。

【ヘルスメイトのワンポイント】

蒲郡でも沢山とれるあさりをを使ったレシピです。

あさが旬の春から初夏の時期がおすすめですが、それ以外でも市販のあさり缶詰を使えば手軽にできます。わけぎがない場合は根深ねぎでもよいです。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

具沢山煮かけうどん

【材料】 4 人分

1 人分：381 kcal

うどん	4 玉	だし汁	1000ml
里芋	300 g	しいたけの戻し汁	200ml
人参	120 g	しょうゆ	大さじ 3
干しいたけ	25 g (5 枚)	A みりん	大さじ 2
小松菜	200 g	塩	小さじ 1/2
薬味ねぎ	適量 (小口切り)	さとう	小さじ 2



トッピング

メヒカリのから揚げ	12 尾
-----------	------

【作り方】

- ① うどんは表記の時間茹でて、水でしめておく。
- ② 干しいたけは水で戻しておく。戻し汁はだし汁用にとっておく (200ml 程)。
- ③ 小松菜はさっと茹でて 5 cm 長さに切る。
- ④ 里芋、人参は 5 cm 長さの拍子木切り、しいたけは 5 cm 長さの細切りにする。
- ⑤ だし汁 (+しいたけ戻し汁) に里芋、人参、しいたけを入れてやわらかくなるまで煮る。調味料 A で味を整えて、かけ汁を作る。
- ⑥ ①の茹でうどんを温める用に鍋に湯を沸かす。うどんを一人分ずつザルに入れて、熱湯に入れて温めた後、湯切りする。
- ⑦ 器に麺を盛り、⑤のかけ汁を入れて、小松菜、メヒカリの唐揚げ、薬味ねぎを添えて出来上がり。



【ヘルスメイトのワンポイント】

季節の野菜をたっぷりと入れた煮かけうどんです。

トッピングには油あげの代わりにメヒカリの唐揚げをのせました。メヒカリの旨味とうどんのだし汁との相性もばっちりです。



蒲郡市健康推進課 (☎0533-67-1151)

蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲都市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

うなぎの酢の物 (あなごでも OK)

【材料】 4 人分

1 人分：75 kcal

A

うなぎの蒲焼	1/2 尾 (80 g)
きゅうり	2 本
塩	少々
酢	大さじ 3
砂糖	小さじ 2
塩	小さじ 1/4
だし汁	大さじ 1

トッピング

しょうが	一片 (10 g)
みょうが	2 本
青じそ	4 枚



※写真はあなごの蒲焼を使用

【作り方】

- ① うなぎの蒲焼は 6 ～ 7 mm 幅に切る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々をまぶしてしんなりするまで約 4 ～ 5 分おく。
- ③ ボウルに調味料 A を入れ、よく混ぜ①と水気をよくきった②を混ぜ合わせる。
- ④ しょうがはすりおろし、みょうが、青じそはせん切りにし水にさらす。
- ⑤ 器に③を盛り④を飾る。



【ヘルスメイトのワンポイント】

うなぎを使った酢の物です。

おもてなし料理の一品としておすすめです。

うなぎの代わりにあなごの蒲焼を使ってもリーズナブルに美味しくできます。



蒲都市健康推進課 (☎0533-67-1151)

蒲都市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

みかんピール入りみかんだーナッツ

【材料】 作りやすい分量（15～20 個）

1 個分：76 kcal

みかんの皮	4 個分
グラニュー糖	70 g
水	150ml
ホットケーキミックス	200 g
卵	1 個
みかん果汁（2 個分）	70～100ml



【作り方】

*みかんピール

- ① みかんをよく洗った後に皮をむいて、熱湯でさっと湯がき、細切りにする。
- ② 水気を切った皮とグラニュー糖を鍋に入れてよく混ぜ、水 150ml を加えて煮詰める。
- ③ 汁気がなくなったら火を止め、皿に広げて冷ます。

*みかんだーナッツ

- ④ ホットケーキミックスに卵と果汁を入れて混ぜる。
- ⑤ ④に③のみかんピールを入れ、混ぜる。
- ⑥ フライパンに油を 3 cm くらい入れて揚げ焼きをする。竹串をさして、中まで火が通っていれば出来上がり。

【ヘルスメイトのワンポイント】

蒲郡みかんを使ったーナッツです。みかんにはビタミン C が豊富に含まれており、皮も使っているのも更に栄養価アップ！

みかんピールは手軽に作れて、パンに塗ったりマーマレード風にも食べられます。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



具たくさんおいなりさん

【材料】40 個分

1 個分：93 kcal

米	3 合	油揚げ	20 枚
あさり (殻つき)	240 g	しょうゆ	大さじ 3
酒 (酒蒸し用)	適量	A さとう	大さじ 3
干しいたけ (スライス)	15 g	みりん	大さじ 1
にんじん	73 g	奈良漬け	50 g
しいたけ 戻し汁	適量	つま菊	適量
あさりゆで汁	適量	白ごま	30 g



【作り方】

- ① 米は洗い、普通に炊く。
- ② あさは砂だしをし、よく洗う。酒をふって殻が開くまで蒸し煮する。身を取り出し、煮汁はこしておく。干しいたけは戻し、戻し汁は取っておく。にんじんは長さ 2～3cm の短冊に切る。
- ③ ②としいたけの戻し汁、あさりのゆで汁を合わせたもので煮る。
- ④ 炊きあがったご飯に③と擦った白ごまを混ぜ合わせる。
- ⑤ 油揚げは半分にしてやぶれないように開き、油抜きにしたものを A で煮る。
- ⑥ ⑤に④のご飯を詰めておいなりさんにする。
- ⑦ おいなりさんの上に長さ 2cm の短冊切りにした奈良漬けと花びらに分けたつま菊を散らす。



【ヘルスメイトのワンポイント】

地元のあさりを使ったおいなりです。あさりの身をふっくら仕上げるために、後から加えましょう。

冷凍できるので、たくさん作って 1 つずつ空気の入らないよう、ぴったり包み、厚手のビニールに入れて冷凍すれば 2～3 週間位もちます。食べる時はレンジで温めましょう。

酢飯で作っても美味しく作れます。あさは佃煮を使用してもよいです。



蒲郡市健康推進課 (☎0533-67-1151)
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

ニギスのはんぺん

【材料】 作りやすい分量

にぎす	150 g
玉ねぎ	15 g
にんじん	15 g
葉ねぎ	10 g
塩	小さじ 1/2
薄力粉	大さじ 3
大葉	1 個につき 1 枚
薄力粉	適量
油（揚げ焼き用）	適量

作りやすい分量：474 kcal



【作り方】

- ① ニギスは水洗いしながらうろこを落とし、頭部を落として開きにする。背骨、しっぽ、背びれ、腹びれ、おなかの脂を取り除く。
- ② 魚をすり鉢であたる。
- ③ ②にみじん切りにした玉ねぎとにんじん、小口切りにした葉ねぎ、塩、薄力粉を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を 4～5cm の円ばん状にし、大葉の裏に薄力粉をつけたものを 1 個につき 1 枚つけ、揚げ焼きをする。

 【ヘルスメイトのワンポイント】

小骨入りでカルシウムがたっぷりです。しその緑色を残すため、しそのついていない面から焼き、8 分位火が通ったら裏返しましょう。

魚をミンチにする際、叩く、フードプロセッサーを使用してもよいです。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

ニギスのアスパラ巻きフライ

【材料】 4 人分

1 人分（飾り用別）：93 kcal

ニギス	8 匹		パン粉	適量
アスパラ	8 本	A	小麦粉	適量
大葉	8 枚		卵	適量
塩・こしょう	適量		大葉	飾り用
揚げ油	適量		つまもの	飾り用
			キウイフルーツ	飾り用



【作り方】

- ① ニギスは開く。
- ② アスパラは半分に切ってさっと湯がく。
- ③ ニギスの上に大葉・アスパラをのせ巻き、爪楊枝で止めて塩・こしょうをふる。
- ④ ③に A をつける。
- ⑤ フライパンに 1cm 程度油を入れ揚げ焼きする。
- ⑥ 器に盛る 1 人 2 個ずつ。飾りを飾る。

【ヘルスメイトのワンポイント】

アスパラも蒲郡産。ニギスのフライをアレンジして大葉とアスパラで巻きました。とても軽くて美味しいですよ！キウイフルーツも蒲郡産です。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

金次さん家のニギスのみそ煮

【材料】 4人分

1人分：237 kcal

ニギス	4匹		合わせみそ	100g
豚肉	80g	A	酒	大さじ1.5
大根	180g		みりん	大さじ1.5
にんじん	180g		砂糖	大さじ1.5
白菜	1/8個			
里いも	200g			
油揚げ	1枚半			
だしパック (10g)	1袋			



【作り方】

- ① ニギスは頭と腹をとる。
- ② 大根・にんじんは半月切り、しいたけは4つ切り、白菜はそぎ切りにする。油揚げは短冊切り。
- ③ 里いもは（1個600W2～3分）レンジに入れ、皮をむき一口大に切る。
- ④ 鍋に水・だしパックを入れ、ニギス以外の材料をすべて入れて、煮る。
- ⑤ 材料が柔らかくなったらAの調味料で味付けし、煮立ったら弱火で煮る。
- ⑥ ⑤にニギスを入れ、ふたをして蒸し煮にする。
- ⑦ 器に盛る。

 【ヘルスメイトのワンポイント】

西浦メンバーの金次さん家のみそ煮です。ニギスを丸ごと入れて煮るのがポイント！野菜はその時畑でとれるものでOKです。こんにゃくをいれてもおいしいですよ。



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

カラフルサラダ

【材料】 4 人分

1 人分 (つまもの、ドレッシング別)
237 kcal

ミニトマト	12 個
ブロッコリー	240 g
紫玉ねぎ	1/4 個
黄パプリカ	1/6 個
赤パプリカ	1/6 個
つまもの	適量
ドレッシング	適量



【作り方】

- ① ミニトマトはへたをとって洗っておく。
- ② 玉ねぎは千切りにして水にさらす。
- ③ ブロッコリーは房にわけて茹でておく。
- ④ 各パプリカを 1 cm の角切りにきっておく。
- ⑤ 器にブロッコリー、玉ねぎ、ミニトマトを飾り各パプリカをのせ、つまものを飾る。
- ⑥ お好みのドレッシングを飾る。

【ヘルスメイトのワンポイント】

ブロッコリーやトマト、家でとれたものをカラフルにサラダにし、つまものを飾ると華やかなサラダになります。



蒲郡市健康推進課 (☎0533-67-1151)
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



- 蒲郡市ヘルスメイト郷土料理・地場産物レシピ -

カラフル酢のもの

【材料】 4人分

1人分：46 kcal

ミニトマト	8個	A	酢	大さじ2
大根	180g		砂糖	大さじ2
塩	一つまみ	つまもの		適量
にんじん	40g			
紫玉ねぎ	60g			
黄パプリカ	1/6個			
赤パプリカ	1/6個			



【作り方】

- ① ミニトマトはへたをとって洗っておく。
- ② 大根は千切りにして塩を振っておき軽く絞る、にんじんも千切りにしておく。
- ③ 紫玉ねぎは紫がみえるように細く切り、水にさらし、しっかり絞る。
- ④ 各パプリカはピーラーで切っておく。
- ⑤ ②～④をAの調味料であえる。
- ⑥ 器に盛り①のミニトマトを飾り、つまものを飾る。

🌸【ヘルスメイトのワンポイント】

酢のものにつまものを飾るだけで華やかに！酢のものは食欲増進につながります！



蒲郡市健康推進課（☎0533-67-1151）
蒲郡市健康づくり食生活改善協議会



