

目次

発刊にあたり

関川村長 平田大六

食生活改善推進員協議会 会長 伊東ヤイ子

関川村のおいしいもの

春			
わらびの混ぜご飯	主食	郷土料理	6
タラの芽のみそ豚肉巻き	主菜	おすすめ	6
たけのこにしんの酒粕煮	"	"	7
豚肉の信田煮	"	"	7
新じゃがの肉みそがけ	"	"	8
春マスと野菜の蒸し物	"	"	8
ふきの煮物	副菜	郷土料理	9
山菜の天ぷら	"	"	9
うどの酢みそ和え	"	"	10
こごみのごま和え	"	"	10
かわながれのお浸し	"	"	11
行者にんにくのしょうゆ漬け	"	"	11
おこぎの切り和え	"	"	12
わらびのナムル	"	おすすめ	12
山おさび	"	"	13
ふきのとうのマヨお浸し	"	"	13
ふきのとうのみそ漬け	"	"	14
たけのこのみそ炒め	"	"	14
いちご大福	その他(デザート)	"	15
いちごのデザートグラタン	"	"	15
さくらんぼ寒天	"	"	16
ヨモギの米粉蒸しパン	"	"	16
夏			
豆ごはん	主食	郷土料理	18
なすのキーマカレー	"	おすすめ	18
骨抜きイワシの煮付け	"	"	19
ゴーヤと豚肉の炒め物	"	"	19
アスパラとあさりのフライパン蒸し	"	"	20
なすみそ	副菜	郷土料理	20
きゅうりの冷汁	"	"	21
糸うりの酢の物	"	"	21
ゆうがお	"	おすすめ	22
夕顔のみそ汁	"	郷土料理	22
いんげんの素揚げ	"	おすすめ	23
いんげんのごま和え	"	"	23
ピーマンとおかかの甘辛煮	"	"	24
ピーマンのさっぱり漬け	"	"	24
トマトナムル	"	"	25
あっさり冷やしトマト	"	"	25
トマトスープ	"	"	26
なすのみそチーズ焼き	"	"	26
きゅうりのナムル	"	"	27
ゴーヤの佃煮	"	"	27
空芯菜炒め	"	"	28
空芯菜の中華風白和え	"	"	28
かぼちゃサラダ	"	"	29
アスパラとしいたけのおかか炒め	"	"	29
やまとサラダ	"	"	30
じゃがいもの三杯酢和え	"	"	30