



楽しく

たかしま みんなで

# 食を育む活動ブック



高島市健康福祉部健康推進課

## 14. 地産地消

地産地消とは、地域で生産される農畜水産物を地域で消費することです。地域で生産された農畜水産物を地域で消費する活動は、消費者と生産者を結びつけ、信頼関係を構築することにつながります。

地産地消を推進し、安心・安全な食生活を送ることはもちろん、地域の農畜水産物の豊かさや魅力、その作り方や食べ方などについても伝えていきましょう。



## 15. 旬の恵み たくさん食べて元気をチャージ！～湖魚編～

◆高島の湖魚 これがとれどき♪														
品目	漁獲時期（月）												主な漁法	
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
氷魚（ヒウオ）													■	エリ
小鮎（コアユ）	■	■	■	■	■	■	■	■						エリ、ヤナ、追いさて、スクイ、小糸
鮎（大アユ）			■	■	■	■	■	■						アユ釣り
鮎（フナ）	■	■	■	■	■	■	■	■					■	エリ、小糸
モロコ	■	■	■	■	■	■	■	■					■	エリ、沖引き網
イサザ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	沖引き網
カワエビ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	沖引き網、エリ
シジミ	■	■								■	■	■	■	貝びき網
ウグイ	■	■	■	■	■	■	■	■					■	沖引き網
ハス				■	■	■	■	■						ヤナ、小糸
ゴリ					■	■	■	■	■					沖引き網
ピワマス			■	■	■	■	■	■						小糸
ナマス			■	■	■	■	■	■						沖引き網

◆市内の漁業協同組合でも小売りしています。

漁業協同組合名	住所	問い合わせ先
百瀬漁業協同組合	マキノ町知内	0740-27-0161
北船木漁業協同組合	安曇川町北船木	0740-34-0005

注) 漁獲の状況により取り扱いができない場合がございます。1kg単位の取り扱いとなります。

◆湖魚PR事業を実施しています。

団体名	問い合わせ先
高島市漁業振興連絡会	事務局（高島市役所農林水産部森林水産課） 0740-25-8512

# 16. 旬の恵み たくさん食べて元気をチャージ！～野菜編～

## ◆高島の野菜や果物 これがとれどき♪

品目	収穫時期（月）												主な産地	
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
ダイコン														市内全域
赤かぶ														今津・安曇川
キャベツ														市内全域
はくさい														市内全域
コマツナ														安曇川・高島
ホウレンソウ														安曇川・高島
トマト														マキノ・今津・安曇川・高島・新旭
キュウリ														市内全域
カボチャ														今津・新旭
ジャガイモ														市内全域
サツマイモ														市内全域
サトイモ														市内全域
ブロッコリー														市内全域
青ネギ														市内全域
タマネギ														マキノ・今津・安曇川・高島
ナス														今津
メロン														新旭
スイカ														新旭
マクワ														マキノ・今津・安曇川・新旭
イチゴ														マキノ・今津・安曇川・高島・新旭
柿														今津・高島
栗														マキノ
ブドウ														マキノ・今津・高島
梨														マキノ・今津
モモ														今津
リンゴ														マキノ
ブルーベリー														マキノ
イチジク														安曇川
さくらんぼ														マキノ
茶														マキノ
シイタケ														マキノ・朽木

提供：高島農業農村振興事務所 農産普及課

## ◆常設農産物直売所で旬のものを手に入れましょう

直売所名	住所	問い合わせ先
道の駅マキノ追坂峠	マキノ町海津	0740-28-8081
マキノピックランド	マキノ町寺久保	0740-27-1811
マキノのええお店さいがわ	マキノ町沢	0740-28-7606
エコープ近畿今津店	今津町住吉	0740-22-3535
Aコープ新旭店フレッシュハウス四季彩館	新旭町旭	0740-25-5533
道の駅くつき新本陣	朽木市場	0740-38-2398
道の駅藤樹の里あどがわ	安曇川町青柳	0740-32-8460
うかわファームマーケット	鶴川	0740-36-1443
JA西びわこ高島支店	勝野	0740-36-0032



## ◆体験農園で、気軽に楽しく農業に触れてみませんか

農園名	体験内容	住所	連絡先
マキノピックランド	ブルーベリー、ブドウ、栗収穫 他	マキノ町寺久保	0740-27-1811
体験交流センターゆめの	そば打ち体験	今津町日置前	0740-22-5556
なごみの里	ブルーベリー摘み取り、芋掘り、卵拾い、野菜収穫体験	安曇川町下古賀	090-1150-3659 (坂下)
宝牧場	バター手作り	朽木宮前坊	0740-38-2729
山菜じゅうべえ	山菜摘み取り、山菜調理体験	朽木桑原	0740-38-5124
ファーム鴨川平井	イチゴもぎ取り	鴨	0740-36-1056
ほっと農園	芋掘り、土に触れ生き物に出会う体験	音羽	080-3824-5875 (大辻)
朽木まるきゅう	古代米の釜炊体験、古代米の餅つき体験	朽木市場	080-8325-4571 (横井)
畑棚田オーナー制度	田植え～稲刈り 他	畑	0740-36-1121 (高島市役所高島支所)

## 17. 地域の料理を味わおう 郷土料理レシピ



### アメノイオご飯



琵琶湖固有種「ビワマス」は桜色の身をした美しい魚です。初秋の雨の時期に、産卵のため川に遡上したものを「アメノイオ（雨のうお）」と呼んでいます。アメノイオご飯は、滋賀県の無形民俗文化財に選択されています。

#### 材料（4人分）

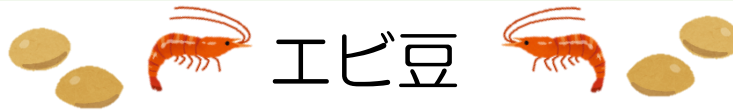
ビワマス（アメノイオ）…200g  
米……………300g（2合）  
水……………適量  
薄口しょうゆ……………大さじ1と小さじ2  
みりん……………小さじ2  
酒……………小さじ2  
にんじん……………20g  
たまねぎ……………20g  
干しいたけ……………5g（中葉3枚）  
青ねぎ……………20g



【1人あたりの栄養価】  
エネルギー：371kcal  
食塩相当量：1.3g

#### 作り方

- ① ビワマスは3枚におろし（切り身でもよい）、卵があれば、残す。
- ② 沸騰したお湯に、ビワマスの卵以外を入れてさっと茹でて火を通し、身を粗くほぐして骨と皮を取り除く（茹で汁は残して冷ます）。
- ③ 米は洗ってザルにあげておき、干しいたけは水で戻し、戻し汁も残す。  
にんじん、たまねぎ、干しいたけは長さ2cmの細切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④ 炊飯器に米とビワマスの茹で汁、干しいたけの戻し汁を加えて分量の目盛まで入れる。足りない分は水で調整する。
- ⑤ ④に②のビワマス、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、調味料を入れて炊く。
- ⑥ スイッチが切れる頃に、残しておいた卵と青ねぎを入れて蒸らす。蒸らし終わったら、身があまり崩れないようにさっくりと混ぜる。



## エビ豆

エビ豆は琵琶湖周辺の伝統料理で、大豆とスジエビを甘めに煮たものです。琵琶湖で主に冬から春にとれる川えびの一種・スジエビを使い、色・つや共に美しく仕上げます。日常食の他に「エビのように腰が曲がるまで、いつまでもまめに暮らせるように」と長寿祝にも作られます。

### 材料（5人分）

スジエビ	50g	
水煮大豆	250g	
みりん	大さじ1	
酢	大さじ1/2	
A	しょうゆ	大さじ1.5
	酒	大さじ1.5
	砂糖（ざらめ）	1/4カップ



【1人あたりの栄養価】  
エネルギー：150kcal  
食塩相当量：1.0g

### 作り方

- ① ボウルにザルを重ねてスジエビを入れ、流水でごみなどを除きながら洗う。ザルにあけて水を切る。
- ② 鍋にAを入れ火にかけ、沸騰したらエビを加える。再び沸騰したら酢を加えて箸でかき混ぜる。
- ③ エビに味が付いたら、エビを一旦ボウルにすくいあげる。残った汁に水煮大豆を加えて再び煮る。
- ④ 豆に味が付いたらエビを戻し、落し蓋をしてゆっくり煮込む。（時々あくを取る）水気が少なくなってきたらみりんを加えて焦がさないように鍋を揺り動かしながらてりを出す。火を止めて味を含ませる。

### ポイント

- \*おいしく仕上げるには、スジエビが新鮮なうちに調理しましょう。
- \*乾燥大豆を使う場合は、水に戻してから使います。
- \*スジエビに含まれるカルシウムと、畑の肉と言われる大豆を組み合わせたこの献立は、栄養価が高く、常備菜としておすすめです。

## ～学校給食レシピ～

### 揚げえび豆

#### 材料（4人分）

すじえび	40 g	
大豆（乾燥）	50 g	
片栗粉	20 g	
揚げ油	適量	
A	濃口しょうゆ	20 g
	砂糖	20 g
	みりん	8 g
	水	20 g

学校給食で提供された高島市の郷土料理をアレンジした献立や高島産食材を利用した献立です。



#### 作り方

- ① 大豆は一晚浸水して戻しておく。
- ② 水気を切った大豆とすじえびに片栗粉をまぶして油で揚げる。（大豆は約10分揚げてカリッとさせる。すじえびは約3分揚げる。）
- ③ Aの調味料をあわせて、煮立ててタレを作る。（量が少ない場合は耐熱容器に入れて電子レンジで加熱し、砂糖を溶かす。）
- ④ タレを②にからませる。

### 湖魚のから揚げ

#### 材料（4人分）

湖魚	160 g
酒	20 g
片栗粉	28 g
揚げ油	適量
塩・こしょう	各適量

#### 作り方

- ① 湖魚は水洗いしてから軽く水気を拭き取る。
- ② 湖魚に酒をふり、片栗粉をつけてカリッと揚げる。
- ③ ②に塩・こしょうを適量ふる。

湖魚はいさざ、小あゆなど旬のものを楽しみましょう！



### 湖魚のカリン揚げ

#### 材料（4人分）

湖魚	160 g	
酒	20 g	
片栗粉	24 g	
揚げ油	適量	
A	黒砂糖	22 g
	酢	5 g
	濃口しょうゆ	5 g
	水	15 g
白いりごま	10 g	

#### 作り方

- ① 湖魚に酒をふり、片栗粉をつけてカリッと揚げる。
- ② Aの調味料をあわせて、煮たててタレを作る。（量が少ない場合は耐熱容器に入れて電子レンジで加熱し、砂糖を溶かす。）
- ③ タレを①にからませて、ごまをふる。

## かぼちゃのいところ煮



### 材料（4人分）

かぼちゃ	160g	
A	砂糖	12g
	淡口しょうゆ	5g
	濃口しょうゆ	4g
	水	240g
小豆甘納豆	30g	

### 作り方

- ① かぼちゃは角切りにして、Aの調味料と水で煮る。
- ② かぼちゃがやわらかくなったら、小豆甘納豆を加えてさっと混ぜる。

## ゆず大根



### 材料（4人分）

大根	140g
塩	少々
酢	20g
砂糖	28g
ゆず果汁・果肉	各少々

### 作り方

- ① ゆずの果汁をしぼり、果皮は細かく刻んでおく。
- ② 大根は拍子木切りにして、さっとゆでる。
- ③ 調味料とゆず果汁・果皮をあわせて、少し加熱してタレを作る。
- ④ ③に大根を加えてなじませるために少しおく。

## 鶏肉のすき焼き煮

### 材料（4人分）

鶏もも肉	180g	
A	濃口しょうゆ	20g
	砂糖	10g
	酒	10g
	たまねぎ	320g
にんじん	50g	
葉ねぎ	50g	
糸こんにゃく	100g	
焼き豆腐	160g	
焼きふ	10g	
B	濃口しょうゆ	40g
	砂糖	20g
	みりん	10g
	水	80g

### 作り方

- ① 鶏肉は、Aの調味料で下煮して取り出しておく。
- ② 野菜と糸こんにゃく、焼き豆腐、焼きふをBの調味料で煮て、やわらかくなったら①の肉を加えて煮込む。

