

# 食育ハンドブック

いただきます!!



酒田市

# 目次

■ 食育ってなーに？	1
------------	---

## 春

①旬の食材、在来作物	3
②春を食べよう♪	4
③コラム	13

## 夏

①旬の食材、在来作物	15
②夏を食べよう♪	16
③コラム	25

## 秋

①旬の食材、在来作物	28
②秋を食べよう♪	30
③米粉で簡単クッキング	36

## 冬

①旬の食材、在来作物	37
②冬を食べよう♪	38
③行事食	46
④コラム	47

■ 酒田版バランスガイド	49
--------------	----

■ 離乳食のおはなし	59
------------	----

■ グリーン・ツーリズム	65
--------------	----

■ 食生活改善推進員紹介	67
--------------	----

■ 酒田はぐ食プロジェクト紹介	68
-----------------	----

■ 旬暦	69
------	----

■ 農産物直売所紹介	71
------------	----

相談窓口	72
------	----

●食材と料理の索引

【食材】

食 材	ページ	食 材	ページ	食 材	ページ
あ アスパラガス	3 4 5	さ 酒田きゅうり	15	な 長芋	28
アンデスメロン	15	サザエ	15	に ニンジン	28
赤肉メロン	15	サツマイモ	28 63	は 白菜	28
アワビ	15	サワラ	28	ハタハタ	37 39 46
アラメ	15	鮭	28	ひ ヒラメ	3
赤カブ	28	酒田女鶴	29	ピーマン	15
甘エビ	28	し ジャガイモ	15	ヒラタケ	28
アンコウ	37	シロギス	15	平田赤ねぎ	29 30
アサツキ	37 40 41	シン	23	ふ フキノトウ	8
い イチゴ	3 5	春菊	28	ブロッコリー	28
イシガレイ	15	白カブ	28	ブドウ	28
岩ガキ	15	庄内柿	28 34 35	ま マダイ	3
岩のり	37 41	す スルメイカ	15 17	マコモタケ	28
イモガラ	42	スイカ	15	マアジ	28
う ウルイ	3 6	ズイキ芋	33	升田カブ	29
ウスメバル	15	そ ソバの実	24	マダラ	37 43
え エゴ	15 19	た タマネギ	15	まっか大根	45
か カツオ菜	3	ダイコン	28	む 紫折菜	3
刈屋梨	28	ち チヂミ菜	3	も 孟宗筍	9
カラドリ芋	29 32 33	鳥海筍	16	モロヘイヤ	15
カボチャ	45 63	つ つや姫	28	モズク	21
き キャベツ	5 28	て 天然岩ワカメ	3 7	や ヤリイカ	3 37 38
キュウリ	15	と トマト	15	わ ワタリガニ	3 28
キモド	37 40 41	トビウオ	15 20	娃娃菜	28
く 口細ガレイ	3	な ナス	15 22		
さ サクラマス	11 12	長ネギ	28		

【料理】

料 理	ページ	料 理	ページ
あ アスパラガスの卵とじ	4	す スイートパンプキン	63
い いかめしカレー	17	せ 鮮魚と庄内柿のカルパッチョ	35
イカソーセージ	18	た たらこ炒り	44
いも煮汁	31	ち 鳥海筍のホイル焼き	16
芋ようかん	63	て 天然岩ワカメとイカの和風サラダ	7
う ウルイのかき揚げ	6	と トビウオのめんつゆ	20
うどんのあんかけ	10	な 納豆汁	42
え エゴねり	19	に にらます	11
か カラドリのごま和え	32	は 春野菜サラダ イチゴドレッシング	5
柿の白あえ	34	ばんけ味噌	8
寒鱈汁	43	ハタハタのアクアパッツァ	39
カボチャのいとこ煮	45	ハタハタの田楽	46
き キモドの酢みそあえ	40	み ミートソースで洋風ナスごんげ	22
キモドと岩のりのリゾット	41	む むきそば	24
く 黒豆ごはん	45	も 孟宗汁	9
こ 米粉パウンドケーキ	36	モズクの酢の物	21
さ サクラマスのばんけマヨネーズ焼き	12	や 焼き赤ねぎの酢漬け	30
し しそ巻き	23	ヤリイカの煮つけ	38
す ズイキ芋のスパニッシュオムレツ	33		