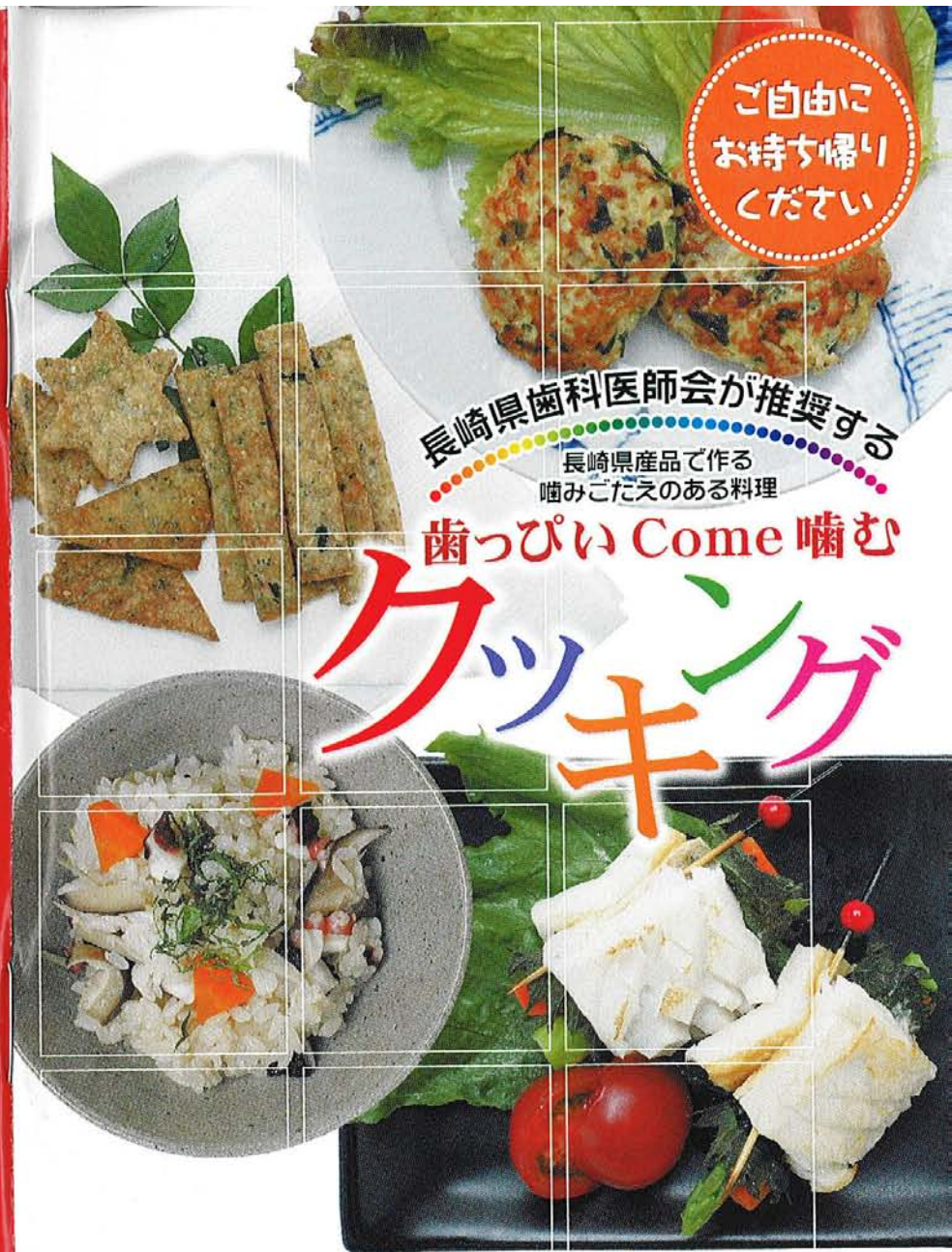




発行・社団法人 長崎県歯科医師会
長崎市茂里町3番19号 TEL095-848-5311

長崎県
長崎市江戸町2-13 TEL095-824-1111

監修・社団法人 長崎県栄養士会
長崎市大黒町3番1号 長崎交通産業ビル地階
TEL095-822-0932



長崎県歯科医師会が推奨する
長崎県産品で作る
噛みごたえのある料理

歯っぴい Come 噛む

クッキング

(社)長崎県歯科医師会・長崎県



健康づくりの基本は
しっかり噛んで
おいしく食べる。

豊かな自然に恵まれた長崎には
おいしい食材がいっぱいあります。
代表的な長崎自慢の食材を使い
栄養のバランスもとれた
噛みごたえのある健康メニューを
作りましょう。

	揚げかまぼこで作る 「もぐ ^{×2} バーグ」…………… 4
	れんこんで作る 「シャキシャキお好み焼き」…… 6
	ひじきで作る 「磯のカレー」…………… 8
	真だこで作る 「五目タコめし」…………… 10
	長崎ちくわで作る 「イカス焼き」…………… 12
	するめで作る 「はなまるかき揚げ」…………… 14
	ひじきとにんじんで作る 「利休煮」…………… 16
	切干し大根で作る 「サンサンなます」…………… 18
	いりことするめで作る 「かむかむ佃煮」…………… 20
	いりこで作る 「パリパリいりこせん」…………… 22
	五島うどんで作る 「とまらんとう」…………… 24

揚げかまぼこ で作る!!

もぐもぐバーグ

（揚げかまぼこの変わりハンバーグ）



長崎名物の「揚げかまぼこ」をたっぷり使って
お子様の大好きなハンバーグに仕上げました。
適度な噛みごたえのあるヘルシーバーグです。

食材
メモ

揚げかまぼこ

魚介類の豊かな長崎県は蒲鉾の特産地。板付きの蒲鉾や、油で揚げた「さつま揚げ」もくると長崎では「かんぼこ」と称し親しまれています。エソやグチ、イワシ、アジなど材料も豊富です。県下各地で独自の製法により作られており、それぞれ独特の味わいが楽しめます。



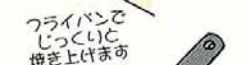
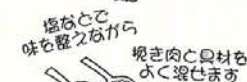
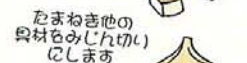
【材料（4人分）】

揚げかまぼこ	100g
鶏ひき肉	200g
たまねぎ	40g
人参	40g
えのきだけ	80g
わかめ（乾）	2g
卵	1個
パン粉	大さじ2
塩	少々
醤油	小さじ1
生姜絞り汁	小さじ1
サラダ油	大さじ1½

〈付け合わせ〉	
トマト	120g
レタス	40g

1人あたりの 栄養価

エネルギー	192kcal
たんぱく質	16.7g
脂質	11.1g
カルシウム	41mg
食物繊維	3.8g
塩分	1.3g



【作り方】

- 揚げかまぼこは、5mm角くらいに切ります。
- たまねぎ、人参は粗みじんに切ります。えのきだけは石づきを除去し、2cm位に切ります。わかめは戻して水をきり、刻みます。
- 鶏ひき肉に、①と②を加えて混ぜ合わせます。
- このなかに、溶き卵、パン粉、塩、醤油、生姜の絞り汁を加えて混ぜます。
- できた材料を8等分にして丸め、型をととのえます。
- フライパンに油をしいて⑤を並べ、ふたをして両面をじっくりと焼けばできあがりです。

れんこん で作る!!

シヤキシヤキお好み焼き

（れんこんのお好み焼き）



小麦粉の代わりにれんこんを使って作るお好み焼き。モチモチ、シヤキシヤキの食感が満点の一品です。ぜひお試しください。生善しょうゆとよく合います。

食材
メモ

長崎豚とれんこん

お好み焼きといえば豚肉。長崎県では県南、島原半島を中心に生産され、牛肉とともに長崎県を代表する畜産品の一つとなっています。おいしい長崎豚と、れんこんの生地を使ったシヤキシヤキお好み焼き。従来とはひと味ちがう食感と風味をお楽しみください。



【材料（4人分）】

れんこん	200g
片栗粉	大さじ3
キャベツ	160g
小ねぎ	20g
豚ももスライス	80g
卵	2個
炒りごま	小さじ2
ちりめんじゃこ	20g
サラダ油	小さじ2
花かつお	4g
生姜醤油	
〔生姜汁 小さじ1〕	
〔醤油 大さじ1〕	



【作り方】

- ①れんこんは皮をむき、2/3を御金ですりおろし、1/3は粗みじん切りにします。
- ②キャベツはせん切り、ねぎは小口切り、豚肉は1cm幅に切ります。
- ③ボールに①のれんこんと、片栗粉、②の具材、卵、ごま、ちりめんを入れ混ぜ合わせます。
- ④フライパンに油を熱し、③の生地を流し、蓋をして中火で両面を焼きます。
- ⑤④に生姜醤油を塗り、花かつおを散らしてできあがりです。

1人あたりの 栄養価

エネルギー	187kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	7.9g
カルシウム	116mg
食物繊維	2.2g
塩分	1.2g



ひじき で作る!!

磯のカレー

（ひじき入りヘルシーカレー）



ともあれは、やわらか嗜好の食事に偏りがちな子供たち。そんな子供に人気のカレーに、長崎県特産のひじきを使ったドライカレーは、しっかり噛んで味わうのにあつあつです。

食材メモ

ひじき

対馬などで採れる肉太のひじきは、カルシウムや食物繊維がとても豊富な食材です。カレーの具にたっぷり使って海の恵みを美味しくいただきます。「噛みごたえ」を生かすための料理のポイントは、ひじきを水に戻し過ぎないように、じゃがいも、にんじんを茹で過ぎないようにすることです。



【材料（4人分）】

ごはん	適量
合挽き肉	120g
じゃがいも	200g
人参	80g
乾燥ひじき	15g
たまねぎ	200g
ピーマン	40g
にんにく	10g
生姜	10g
サラダ油	大さじ3
カレー粉	大さじ1½
コンソメスープの素(顆粒)	小さじ2
塩	小さじ½

1人あたりの 栄養価 (ごはんの分は含まない)

エネルギー	245kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	15.2g
カルシウム	86mg
食物繊維	4.7g
塩分	1.1g

【作り方】



- ①ごはんは、普通に炊きます。
- ②じゃがいも、人参は3mm厚さのいちよう切りにし、固めにゆでておきます。
- ③ひじきは水につけて戻し、ザクザク包丁を入れておく。
- ④たまねぎ、ピーマン、にんにく、生姜はそれぞれみじん切りにしておきます。
- ⑤熱した鍋にサラダ油を入れ、にんにく、生姜、たまねぎ、肉の順に炒めます。
- ⑥肉の色が変わったら人参、じゃがいも、ひじき、ピーマンを加えて炒め、カレー粉、コンソメスープの素、塩を加えて味を整えます。



真だこ
で作る!!

五目タコめし

〈真だこの炊き込みごはん〉



食生活の洋風化で、あまり噛まなくて済む料理が多くなりましたが、私たちの周りには美味しくて噛みごたえのある食材がいっぱい。「たこめし」も海の幸に恵まれた長崎ならではの、磯の香たっぷりの郷土料理のひとつです。

食材
メモ

真だこ

近海で捕れる真だこ（地だこ）は店頭で手軽に買え、食卓に最もなじみのある魚介類。たこそのものが「しっかり噛んで美味しく食べる料理」にぴったりの食材です。炊き込む具材は小さく切り過ぎないようにするのがコツで、仕上げの盛り付けには、青じそを散らして彩りを添えます。



【材料（4人分）】

- うるち米 260g
(1.6カップ)
- もち米 60g
(0.4カップ)
- 水 2カップ
- ゆてたこ 150g
- 干しいたけ 3枚
- 人参 40g
- ごぼう 40g
- 青じそ 2枚

A（調味料）

- 出し昆布 10cm
- 酒 大さじ1
- うす口醤油 大さじ2
- みりん 大さじ1

1人あたりの 栄養価

エネルギー	356kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	1.1g
カルシウム	21mg
食物繊維	2.1g
塩分	1.6g



【作り方】

- ①うるち米、もち米は合わせて洗い、30分程、分量の水につけておきます。
- ②ゆてたこは、1.5cm角に切ります。
- ③干しいたけは戻して角切りにします。人参は、いちよう切りにします。ごぼうは、ささがきにし、水にさっとおしておきます。
- ④米に③とAの調味料を加えて、普通に炊きます。沸騰しはじめたら、たこを加え炊き上げます。
- ⑤器に盛り、青じそのせん切りを上にとちらします。



ちくわ
で作る!!

イカス焼き

（長崎ちくわの焼きもの）



イカのようにイカでない、長崎特産のちくわをイカに見立てた「イカス焼き」です。しその風味も効いて、子供から大人まで喜ばれるアイデア料理。突然の来客にも簡単にできる美味しい一品です。

食材
メモ

長崎ちくわ

「かまぼこ」や「ちくわ」など長崎県の水産加工品は、近海で水揚げされる新鮮な材料で作られているので、その歯ごたえ、味のよさには定評があります。「長崎ちくわ」はそのままでも美味しく食べられますが、ひと工夫すれば、とても風雅な逸品に早変わり。お酒の肴にもぴったりです。



【材料（4人分）】

ちくわ	2本 (1本120g)
マヨネーズ	小さじ2
海苔	8枚
しその葉	8枚
グリーンアスパラガス	2本
人参	40g
チーズ	40g
サラダ油	小さじ1½
パプリカ粉	少々

〈付け合わせ〉

サニーレタス	40g
ミニトマト	4個

1人あたりの 栄養価

エネルギー	159kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	7.7g
カルシウム	90mg
食物繊維	1.3g
塩分	1.6g



【作り方】

- ①竹輪は縦に切り開いて、内側に格子状に切り込みを入れ、4つに切ります。
- ②アスパラガス、人参は3cm長さに切り茹でます。
- ③竹輪の外面にうすくマヨネーズを塗り、海苔、しその葉を重ね、アスパラ、人参、チーズをのせ、楊子で止めます。
- ④フライパンに油を熱し、両面をサツと焼きます。
- ⑤①を皿に盛り、パプリカを振り、レタス、トマトを添えて、できあがりです。



するめ で作る!!

はなまるかき揚げ

(するめの簡単かき揚げ)



市販のさきいかで手早く作ってもよし、あるめを焼いて裂いてから作ればなおよし。ごぼうとにんじんを合せて、超簡単、超美味しいあるめのかき揚げのできあがり。ぜひお試しあれ。

食材
メモ

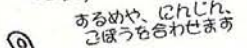
長崎するめ

五島、壱岐、対馬と、長崎県内にはイカの水揚げで有名なところが多く、おいしいするめがたくさん生産されています。噛めば噛むほど味のあるするめですが、たまには違う料理法にチャレンジしてはイカがてしよ。手軽で美味しい「はなまるかき揚げ」、おかずにも酒の肴にもぴったりですよ。



【材料(4人分)】

するめ(さきいか)	36g
人参	20g
ごぼう	40g
小麦粉	40g
卵	½個
塩	ひとつまみ
水	20cc
揚げ油	



【作り方】

- ①するめは、適当な大きさにさきます。
 - ②人参とごぼうを、太めのせん切りにします。
*マッ子棒より細く切らないように。
 - ③ボールに、小麦粉、卵、塩、水を入れて衣を作ります。
 - ④③の衣の中に、するめ、人参、ごぼうを入れて混ぜ合わせ、8等分程度にして油でからりと揚げます。
(4等分にして揚げてから切ってもよい)
- 噛みきれないという方のためには、揚げたあと、ひと口大に切って盛り付けましょう。



1人あたりの 栄養価

エネルギー	125kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	5.5g
カルシウム	15mg
食物繊維	1.0g
塩分	0.4g

ひじき で作る!!

利休煮

（ひじきと長崎にんじんの炒め煮）



利休とは白ごまを用いる料理に付けられる名称。長崎名物のひじきとにんじんは白ごまをたくさん振りかけた、香ばしい風味の、カルシウムたっぷりのお惣菜です。

食材
メモ

長崎にんじん

ひじきと合わせるにんじんは、長崎県を代表する農産品のひとつで、県央や島原半島を主として作られ、全国でも有数の生産量を誇っています。にんじん、白ごま、そしてひじきを使ったヘルシー惣菜。あったかいごはん添えてほしいおすすめの一品です。



【材料（4人分）】

- ひじき（戻し） 80g
- 豚肉（うす切り） 60g
- 人参 80g
- 絹さや 10g
- サラダ油 小さじ1

A（調味料）

- だし汁 200cc
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1

- すりごま 大さじ3

【作り方】



ひじきは
水で戻します



豚肉は一口大に
にんじんは短冊に
切ります



絹さやはサッとゆでこ
斜めに切ります



豚肉を
サラダ油で
炒めます



Aの調味料と
ひじき、人参
を加えます



落とし蓋をして
煮詰めます



最後にひじきと人参を振り
軽くまぜ合わせます



器に盛って
絹さやを
飾ります

- ①豚肉は一口大に切り、人参は短冊切りにします。絹さやは、サッと茹でて斜め切りにします。
- ②鍋にサラダ油を熱して豚肉を炒め、Aの調味料とひじき、人参を加えて、落とし蓋をして煮汁がなくなるまで煮ます。
- ③最後にすりごまを加えて混ぜ、器に盛って絹さやを上 scatter します。



1人あたりの 栄養価

エネルギー	124kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	7.7g
カルシウム	193mg
食物繊維	4.3g
塩分	0.7g

切干大根 で作る!!

サニサニなます

（切干し大根としらす干しのなます）



太陽をいっぱい浴びた天日サニサニの切干し大根に、にんじん、しらす干し、そして長崎かまぼこを合わせた、噛みごたえのある健康ななますです。

食材
メモ

切干し大根

太陽の恵みがいっぱいに詰まった「切干し大根」。
素朴な素材の中にある味わいと、噛むことの大切さを再認識し、日本の伝統的な食材を食卓に活用しましょう。



【材料（4人分）】

- 切り干し大根 25g
- 人参 40g
- 板蒲鉾 40g
- しらす干し 20g
- 酢 小さじ2
- みつば 20g

A（調味汁）

- 酢 大さじ2½
- 出し汁 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- うす口醤油 小さじ1~2
- りんご（卸す）¼個



切干し大根など
和える材料を
用意しまあ



りんごを
おろし



出し汁などを加え
調味汁を用意しまあ



調味汁と
材料を和えまあ

【作り方】

- ①切り干し大根は、洗って軽く絞ります。人参はせん切りに、蒲鉾は短冊切りに、しらす干しは熱湯をかけて酢をふりかけておきます。
- ②みつばはサッと熱湯に通し、2cm長さに切ります。
- ③Aの材料を混ぜ合わせておき、①を和えます。
- ④器に盛ってから、みつばを上を散らします。



**1人あたりの
栄養価**

エネルギー	59kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.2g
カルシウム	70mg
食物繊維	1.9g
塩分	1.3g

いりこ
で作る!!

かむかむ佃煮

〈いりこことするめの佃煮〉



いりこやあるめ、桜えびやアーモンドなど、噛みごたえのある食材を、蜂蜜で甘辛く煮込んだ佃煮に仕上げました。こはらの子供にもおつまみにも最適の一品です。

食材メモ

いりこ

歯の健康、からだの健康はしっかり噛む食事から作られます。いりこもするめも長崎県を代表する特産品。カルシウムも豊富な食材です。自然の恵みをたっぷり含んだ美味しいいりこやするめをふんだんに使った「かむかむ佃煮」を、毎日の食卓に揃えて、健康なからだ作りに心掛けましょう。



【材料(4人分)】

いりこ 10g
切りいか(するめ)10g
桜えび 10g
アーモンド(スライス)10g

A(調味液)

醤油 小さじ1
酒 大さじ1
はちみつ 大さじ1½
水 大さじ2



【作り方】

①切りいか(するめ)は、キッチンばさみで1cm長さに切ります。

桜えびはパリッとするまで、アーモンドは軽く焦げ目が付く程度にそれぞれ空炒りします。

②鍋にAを入れてよく混ぜ、火にかけます。いりこ、切りいか、桜えびを加えて、炒りつけます。

③パリリとしてきたら、アーモンドを加えて、さっくり混ぜて火を止めます。

1人あたりの栄養価

エネルギー 68kcal
たんぱく質 0.7g
脂質 0.5g
カルシウム 112mg
食物繊維 0.3g
塩分 0.5g

いいこ
で作る!!

パリパリいいこせん

＜いいこのせんべい＞



カルシウムたっぷりのいいこが楽しいおせんべい
に! 星やハートなど好きな型でこんがり揚げ
れば、パリパリポリポリ、お魚嫌いのお子様も思
わお手がでる美味しいおせんべいのでき上がり!

食材
メモ

いいこ

長崎県はいりこ（原料:いわし）
の生産量が日本一です。
新鮮な原料で作られたいいこは
成長期の子供に必要なカルシウ
ムや日本人に不足しがちな鉄分
がとても豊富な食品。
毎日の食事・料理の中におい
に取り入れたい食材です。
そのいいこをまるごと使った、
パリパリせんべいの紹介です。



【材料（6人分）】

いいこ	20g
小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
乾燥わかめ	2g
パセリ	少々
炒りごま	大さじ2
砂糖	大さじ1
ごま油	大さじ1
水	60cc
揚げ油	



【作り方】

- ①いいこは、焦がさないように空炒りし、細かく刻みます。炒りごまも切っておきます。
 - ②パセリは洗って水気をきり、みじん切りにします。わかめも、パリパリ状に乾燥させ細かくほぐしておきます。
 - ③小麦粉、ベーキングパウダーはふるい、この中にいいこ、わかめ、ごま、パセリ、砂糖、ごま油を加え、水を少しずつ入れてこねます。
 - ④めん棒で薄くのぼし、好みの形にしてカラリと揚げます。
- *しっかりと薄くのぼして型抜きするのがコツです。

📌 1人あたりの栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	6.6g
カルシウム	115mg
食物繊維	0.9g
塩分	0.2g



うどん で作る!!

とまらんとてん

〈五島うどんのカリントウ〉

食材
メモ

五島うどん

五島特産の「五島うどん」は、樫の油で練り上げる独特の製法で、煮くずれしにくいコシの強さと、風味の良さ、食感の良さが自慢。全国の名物うどんの中でも幻のうどんとして人気があります。その麺の香り、強さ、太さかげんが、おいしいカリントウ作りに最適です。



五島の小さな島の学校給食の「かみかみメニュー」です。ひみつのししび、皆さんにもお教えします。買いおきのうどんが手軽なおやつに大変身。食べはじめたらとまらない五島うどんのカリントウ!



【材料（4人分）】

- 五島うどん 40g
- 小麦粉適量 (6g)
- 揚げ油

〈みつの材料〉

- 生姜 4g
- 砂糖 30g
- 水 8cc
- 炒りピーナッツ 8g



五島うどんを2〜3分幅ゆでます



生姜はおろして汁をしぼります



茹でたうどんを短く揚げます



砂糖と生姜でみつを作ります



揚げたうどんとピーナッツを加えてみつをからめてき上がり



【作り方】

- ①五島うどんを、乾いたまま2等分し、2〜3分茹でて水にとり、ざるに上げて水を切ります。
- ②ピーナッツは、皮をとり、粗く刻みます。
- ③生姜は皮をむき、おろして汁をしぼります。
- ④茹でたうどんに小麦粉をまぶしてばらりとさせて、油で揚げます。
- ⑤大きめの鍋に、しょうが、砂糖、水を入れ、火にかけてみつを作ります。
- ⑥⑤のみつの中に、揚げたうどんとピーナッツを加えてからめます。

*みつは黒砂糖の蜜でもOK! そのときは生姜を抜いてください。麺の塩味が効いてとてもおいしいです。お好みに合わせてどうぞ。

1人あたりの栄養価

エネルギー	91kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.2g
カルシウム	3mg
食物繊維	0.3g
塩分	0.4g

発行にあたって

「食育」の重要性が問われて久しい昨今ですが、長崎県歯科医師会ではこれまで、「噛むことができる＝健全な口腔機能の維持」をコンセプトに、「8020運動（80歳まで20本の歯の維持）」を提唱し、健全な口腔機能の維持のためには歯科疾患予防が基本であることを広く皆様に浸透させるために、関連機関・団体と連携して総合的な歯科保健活性化活動を展開してきました。

特に平成17年からは事業の一環として「噛むことつまり噛みごたえのある食生活」の重要性を説くために、長崎県の代表的な県産品のひとつである長崎かまぼこの持つ特有の「噛みごたえ」に着目し、学術的データの解析をおこなうとともに、その結果を健康指標として示し、「8020かまぼこ」の認定、およびその消費推進を図ってまいりました。

今回は、この活動をさらに推し進めて、皆様の日々の食生活の中で具体的に実践していただくために、長崎県産のすばらしい食材を活用した「噛みごたえのある料理」を開発・推進することとなりました。

開発にあたっては長崎県および（社）長崎県栄養士会の全面的なご協力を得、ことに栄養士会の先生方には様々な制約の中で、私どもの主旨を見事に具現化していただき、いずれの料理も「しっかり噛んで美味しく食べる料理」の数々で、特に小さなお子様の発育にとっては大変有用な作品が揃いました。

つきましては、皆様方の食生活の一助となればと考え、小冊子にまとめましてここに紹介いたします。

長崎県産品のすばらしさとともに、「噛むことつまり噛みごたえのある食生活」の大切さを再確認していただければ幸いです。

最後になりましたが、料理を制作していただいた先生方に心から御礼申し上げます。

平成20年1月

（社）長崎県歯科医師会

歯なまる県産品推進事業

長崎県産品で作る

「歯っぴい Come 噛むクッキング」

発行 平成20年1月

企画制作発行／社団法人 長崎県歯科医師会

長崎県

料理制作監修／社団法人 長崎県栄養士会

歯なまる県産品レシピ開発事業委員会

堂下真弓 有川美香 石丸由理子 小川彰子
中島ふさ 松本妙子 丸山美代子 吉田共栄