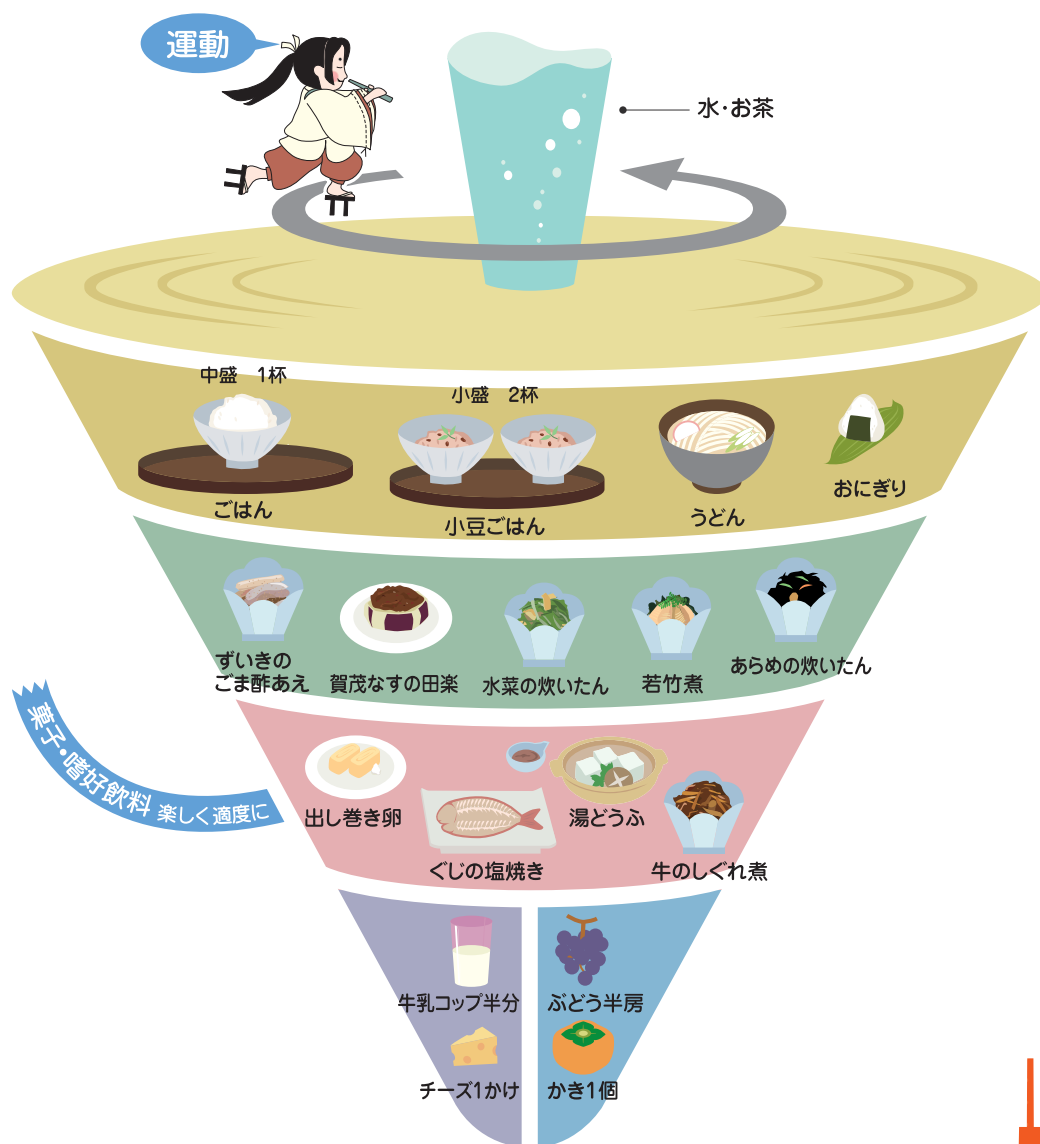


# 京都市版

みやこ

# 京・食事バランスガイド



「京（みやこ）・食事バランスガイド」は、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

# 「食事バランスガイド」とは ▶

形は「コマ」のイメージです。

食事のバランスが悪くなるとコマは倒れてしまいます。  
また、回転を安定させるための運動をしないとコマを  
回し続けることができません。バランスのとれた  
食事と継続的な運動、どちらも大切です。



悪いバランス例



〔肥満者の場合〕

成人でBMI25以上の方は、  
体重変化を見ながら、適宜エ  
ネルギー量を1ランク下げる  
などの工夫が必要です。

## 基本形の場合

2200 ± 200kcal (想定エネルギー量)

水分はコマの軸。  
食事の中で欠かせない存在です。

運動

水・お茶

●活動量がふつう以上の男性  
(12~69歳)

1 日 分

2600kcal  
±  
200kcal

主食 (ごはん、パン、麺)

7~8  
つ(SV)

副菜 (野菜、きのこ、  
いも、海藻料理)

6~7  
つ(SV)

主菜 (肉、魚、卵、  
大豆料理)

4~6  
つ(SV)

牛乳・乳製品

2~3  
つ(SV)  
※4つ(SV)

果物

2~3  
つ(SV)

菓子・嗜好飲料  
楽しく適度に

食生活の中での楽しみで  
ある菓子・嗜好飲料はヒモ。  
「楽しく適度に」を心掛  
けましょう。

みやこ

「京・食事バランスガイド」は厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定したものです。

コマのイラストは、1日の食事の望ましい  
組み合わせやおおよその量を示しています。  
1日に5つの料理区分をそろえて、コマの形  
になるように食べましょう。また、和食は塩  
分が多くなりやすいので味付けは薄味を心がけ、  
うどんの汁は2/3残すなど工夫をしましょう。

みやこ

京都市版「京・食事バランスガイド」は、京都の旬の食材や季節の  
た料理や、古くから受け継がれてきたおぼんざいなどを料理例に加え  
また京野菜や京料理の文化、毎月のお決まり料理についても紹介をし  
方々の食生活を見直すきっかけとして多くの方に活用していただき、  
世代に受け継いでいただければと願っています。



# 春の献立

朝

|          |    |         |
|----------|----|---------|
| ごはん      | 主食 | 2つ (sv) |
| 具だくさんみそ汁 | 副菜 | 1つ (sv) |
| 菜の花のお浸し  | 副菜 | 1つ (sv) |
| 納豆       | 主菜 | 1つ (sv) |

577kcal  
食塩2.2g

昼

|           |        |         |
|-----------|--------|---------|
| チキンライス    | 主食     | 2つ (sv) |
|           | 主菜     | 1つ (sv) |
| 温野菜のチーズかけ | 副菜     | 1つ (sv) |
|           | 牛乳・乳製品 | 1つ (sv) |
| コンソメスープ   |        |         |

825kcal  
食塩2.2g

間食

|             |        |         |
|-------------|--------|---------|
| いちごのヨーグルトかけ | 果物     | 1つ (sv) |
|             | 牛乳・乳製品 | 1つ (sv) |

96kcal  
食塩0.1g

晩

|               |    |         |
|---------------|----|---------|
| 豆ごはん          | 主食 | 2つ (sv) |
| てっぱい (わけぎ・青柳) | 副菜 | 1つ (sv) |
| 若竹煮           | 副菜 | 1つ (sv) |
| 生節とふきの炊いたん    | 副菜 | 1つ (sv) |
|               | 主菜 | 3つ (sv) |
| フルーツ盛合せ       | 果物 | 1つ (sv) |

673kcal  
食塩4.8g



2171kcal  
食塩9.3g

春のかつおと野菜を煮付けた一品です。  
海から遠い京都ならではのおばんざい。  
鉄分が豊富なので貧血予防におすすめです。

## 生節とふきの炊いたん

材料 <4人分>

生節（40gの切り身）…………… 4切れ  
ふき…………… 200g  
<煮汁>  
だし汁…………… 300ml  
濃口しょうゆ…………… 大さじ 1  
薄口しょうゆ…………… 大さじ 1  
砂糖…………… 大さじ 3  
木の芽…………… 8枚

### 作り方

- ① 生節は盆ざるに並べて熱湯を回しかける。ふきはゆでて水にさらし、筋を取って5cm程度に切る。
- ② 鍋にだし汁・濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・砂糖を合わせ、火にかける。生節を入れて、落し蓋をし、弱火で15～20分程煮含める。
- ③ 生節を取り出し器に盛る。残った煮汁にだし汁を少し足し、ふきを入れて煮含める。
- ④ 生節の横にふきを盛りつけ、煮汁をかける。木の芽を添える。

鉄 2.2mg

#### ★ 1人分栄養価

エネルギー 106kcal 脂質 0.4g  
たんぱく質 16.0g 食塩 1.6g

ひなまつりのごちそうのひとつのてっぱい。  
青柳のほかに、いかやとり貝などでも  
おいしくできます。

## てっぱい

材料 <4人分>

青柳（ゆでたもの）…………… 4個  
わけぎ…………… 200g  
塩…………… 少々  
<あえ衣>  
白みそ…………… 40g  
練りからし…………… 小さじ2/3  
砂糖…………… 大さじ2/3  
酢…………… 大さじ1

### 作り方

- ① 青柳は食べやすい大きさに切り、酢大さじ1を全体にからませて、手早く余分な酢をきる。（酢洗い）
- ② わけぎは根を除く。沸騰した湯に、根元の白い方から青い先まで入れ、ひと煮立ちしたらざるにとって塩を少々振り、広げて冷ます。冷めたら3cm長さに切る。
- ③ あえ衣を合わせ、①と②をあえる。

#### ★ 1人分栄養価

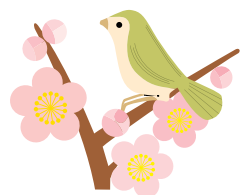
エネルギー 53kcal 脂質 0.4g  
たんぱく質 2.7g 食塩 0.9g

## 季節の京漬物



### 菜の花漬

食用の菜の花は、一番取りで軸の部分が太く、  
沢山の「ギュッ」と詰まったつぼみがついた物が良いとされています。  
彩りは鮮やかな緑に、ほんのり色づいた菜の花の黄色が美しく、  
菜の花独特のほろ苦さが、春を味わう逸品です。

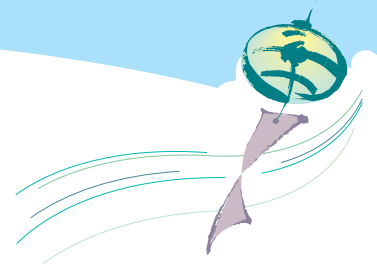


### 京漬物

漬物は野菜を保存するため塩漬けされたのが始まりです。千枚漬、すぐき、しば漬は京の三大漬物とされています。京漬物は発酵による酸味を巧みに利用し京野菜と京の底冷えといわれる気候によって生まれました。京漬物は食塩控えめですが、たくさん食べると食塩の取過ぎになってしまいます。



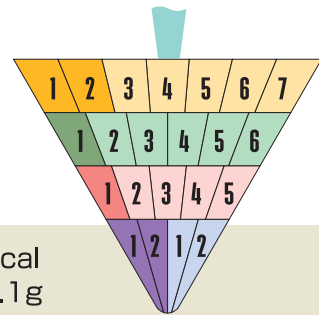
# 夏の献立



朝

|              |       |        |         |
|--------------|-------|--------|---------|
| オープンサンド      | 食パン2枚 | 主食     | 2つ (sv) |
| ゆで卵          |       | 主菜     | 1つ (sv) |
| トマト・きゅうり・レタス |       | 副菜     | 1つ (sv) |
| 牛乳           |       | 牛乳・乳製品 | 2つ (sv) |

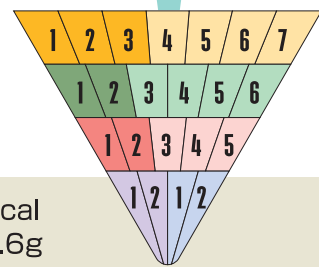
603kcal  
食塩2.1g



昼

|         |  |    |         |
|---------|--|----|---------|
| そうめん    |  | 主食 | 3つ (sv) |
| 豚しゃぶサラダ |  | 副菜 | 2つ (sv) |
|         |  | 主菜 | 2つ (sv) |

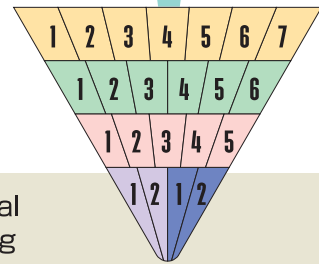
742kcal  
食塩2.6g



間食

|     |  |    |         |
|-----|--|----|---------|
| すいか |  | 果物 | 2つ (sv) |
|-----|--|----|---------|

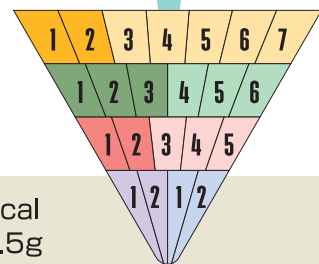
74kcal  
食塩0g



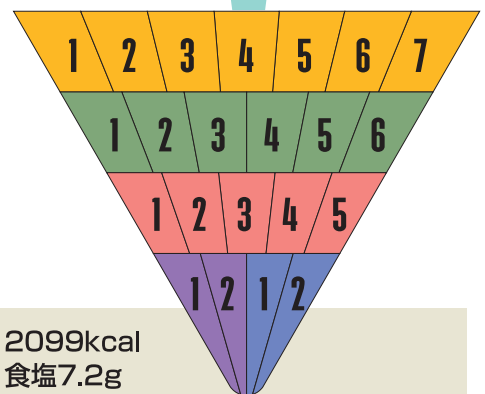
晩

|            |  |    |         |
|------------|--|----|---------|
| 青じそごはん     |  | 主食 | 2つ (sv) |
| はもの落とし     |  | 主菜 | 2つ (sv) |
| 賀茂なすの田楽    |  | 副菜 | 2つ (sv) |
| (万願寺唐辛子添え) |  |    |         |
| すいきのごま酢あえ  |  | 副菜 | 1つ (sv) |

680kcal  
食塩2.5g



2099kcal  
食塩7.2g



きめの細かい賀茂なすで作る田楽は、この季節でしか味わえない一品です。

## 賀茂なすの田楽

材料 <4人分>

賀茂なす ..... 2個  
揚げ油 ..... 適量  
＜田楽みそ＞  
白みそ ..... 50g  
赤みそ ..... 18g  
砂糖 ..... 25g  
酒 ..... 大さじ 1/2  
みりん ..... 小さじ 2  
炒りごま ..... 適量

### 作り方

- ① 田楽みそを作る。厚手の小鍋に材料を合わせて弱火にかけ、混ぜながらゆっくり練り上げる。  
※冷めるとかたくなるので、かき混ぜた木しゃもじの跡が一息したら消えるくらいの煮詰め加減にする。
- ② 賀茂なすは上と下を少し切り落とし、皮を縞にむく。4～5cmの幅に輪切りにする。切り口の片面に十文字の切り込みを入れ、水に放してアク抜きをする。
- ③ 揚げ油を熱し、なすの水気を十分に拭き取って低めの温度でゆっくり揚げる。
- ④ 揚げたなすに、田楽みそを塗り、中央に炒りごまを振る。

### ★ 1人分栄養価

|       |         |    |       |
|-------|---------|----|-------|
| エネルギー | 180kcal | 脂質 | 10.7g |
| たんぱく質 | 2.6g    | 食塩 | 1.4g  |

くせないずいきにごま酢で味をつけ、独特の歯ざわりが楽しめる一品です。

## ずいきのごま酢あえ

材料 <4人分>

ずいき ..... 200g  
白炒りごま ..... 大さじ 3 強  
薄口しょうゆ ..... 小さじ 1  
砂糖 ..... 大さじ 1  
酢 ..... 大さじ 1

### 作り方

- ① ずいきは皮をむいて、3～4cm長さに切り、水につけて、アクをぬきゆでる。ざるに上げて冷ます。
- ② 炒りごまをすり鉢ですり潰し、砂糖・酢・薄口しょうゆを加えてごま酢を作る。
- ③ 食べる前にずいきの汁気をしぼってごま酢であえる。

### ★ 1人分栄養価

|       |        |    |      |
|-------|--------|----|------|
| エネルギー | 68kcal | 脂質 | 4.1g |
| たんぱく質 | 1.9g   | 食塩 | 0.2g |

## 季節の京漬物



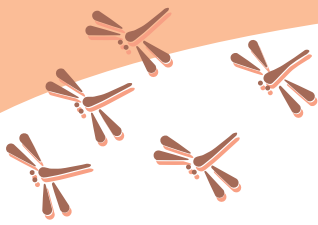
### しば漬け

なす、きゅうり、みょうがなどを大原の名産であるしその葉とともに塩漬けたものが起源です。しその鮮やかな紫色と香り、そしてほどよい酸味と旨みをもつ漬物です。



### どば漬

各家々に古くから伝わるぬか床があったものですが、今では少なくなりました。採れたての夏野菜を軽く塩揉みし、発酵したぬか床に半日から一日漬けます。野菜に、ぬか床に含まれるビタミン類と乳酸菌が含まれます。

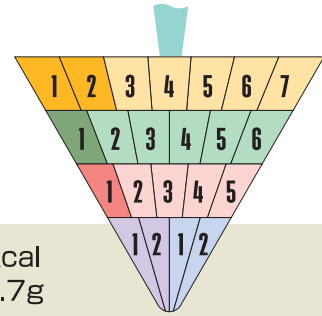


# 秋の献立

朝

|               |    |         |
|---------------|----|---------|
| おにぎり          | 主食 | 2つ (sv) |
| きのこの味噌汁       |    |         |
| 目玉焼き          | 主菜 | 1つ (sv) |
| 小松菜とベーコンの炒めもの | 副菜 | 1つ (sv) |

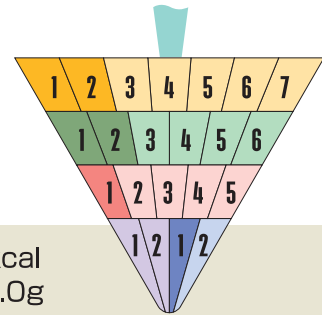
588kcal  
食塩2.7g



昼

|            |    |         |
|------------|----|---------|
| ごはん        | 主食 | 2つ (sv) |
| 牛肉と九条ねぎの   | 副菜 | 1つ (sv) |
| オイスターソース炒め | 主菜 | 1つ (sv) |
| なます        | 副菜 | 1つ (sv) |
| とろろこぶのすまし汁 |    |         |
| いちじく       | 果物 | 1つ (sv) |

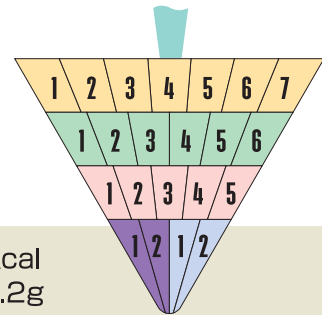
728kcal  
食塩3.0g



間食

|        |        |         |
|--------|--------|---------|
| ホットミルク | 牛乳・乳製品 | 2つ (sv) |
|--------|--------|---------|

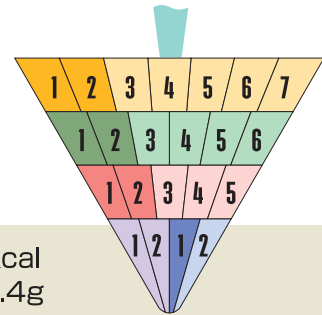
134kcal  
食塩0.2g



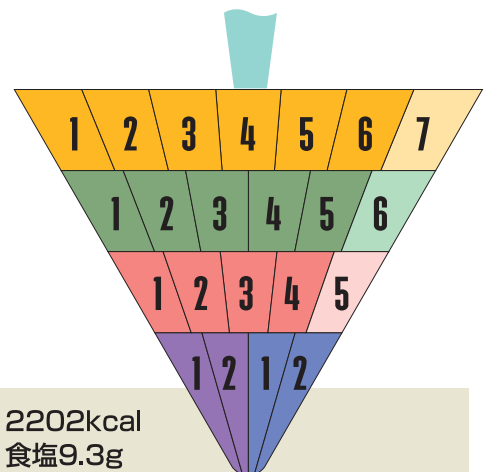
晩

|                 |    |         |
|-----------------|----|---------|
| 栗ごはん            | 主食 | 2つ (sv) |
| まながつお (みそ漬け) 焼き | 主菜 | 2つ (sv) |
| (菊花かぶ添え)        |    |         |
| にんじん葉としめじのごまあえ  | 副菜 | 1つ (sv) |
| 小芋の煮物           | 副菜 | 1つ (sv) |
| 柿               | 果物 | 1つ (sv) |

752kcal  
食塩3.4g



2202kcal  
食塩9.3g



ひと口ほおばると、秋の味覚が口いっぱい  
に広がります。

## 栗ごはん

材料 <4人分>

米 ..... 360g  
もち米 ..... 40g  
栗（大粒） ..... 10個  
昆布 ..... 10cm  
酒 ..... 大さじ 2  
食塩 ..... 小さじ 1

### 作り方

- ① 米ともち米は合わせて一緒に洗い、2～3時間水につけておく。
- ② こんぶは水3カップ強に浸し、米を炊くまで2～3時間つけておく。
- ③ 栗は皮がむきやすいように、水にしばらくつけておき、鬼皮を下からむきとり、渋皮もきれいにむいて、再び水につけてアクを抜く。
- ④ なべに①の米と昆布のつけ汁、酒と食塩を入れざっくり混ぜ合わせ、3つ～4つ割にした栗を加え、普通に炊き上げる。

#### ★ 1人分栄養価

|       |         |     |      |
|-------|---------|-----|------|
| エネルギー | 430kcal | 脂 質 | 1.1g |
| たんぱく質 | 7.2g    | 食 塩 | 1.3g |

にんじんの間引き菜はにんじん葉と呼ばれ、  
栄養価が高く、お浸しやごまあえ、かきあげ  
にして食べます。

## にんじん葉としめじのごまあえ

材料 <4人分>

にんじん葉 ..... 200g  
しめじ ..... 1 パック  
ごま ..... 大さじ 2  
砂糖 ..... 小さじ 1  
濃口しょうゆ ..... 大さじ 1/2

### 作り方

- ① にんじん葉はたっぷりの湯でゆで、冷水にとってしぼり、3cm長さに刻む。
- ② しめじは小房に分けさっとゆでる。
- ③ ごまは香ばしくいり、すり鉢でよくすり、調味料を加えて混ぜ、①と②をあえる。

#### ★ 1人分栄養価

|       |        |     |      |
|-------|--------|-----|------|
| エネルギー | 46kcal | 脂 質 | 2.7g |
| たんぱく質 | 2.4g   | 食 塩 | 0.4g |

カルシウム 101mg  
食物繊維 2.9g

### 季節の京漬物



#### みぶ 壬生菜の浅漬

“余計な味付けはいらない”京野菜の壬生菜は塩がベースの  
あっさりとした味付けが一番。  
後は、醤油を垂らして、酢、ちりめんじゃこ、最後に七味など  
をかけて食べていただくと、たいそうおいしい惣菜に早変わりです。



# 冬の献立

朝

|             |    |        |
|-------------|----|--------|
| 青菜がゆ（焼もち入り） | 主食 | 2つ（sv） |
| 出し巻き卵       | 主菜 | 1つ（sv） |
| あらめの炊いたん    | 副菜 | 1つ（sv） |

汁は半分残しましょう

昼

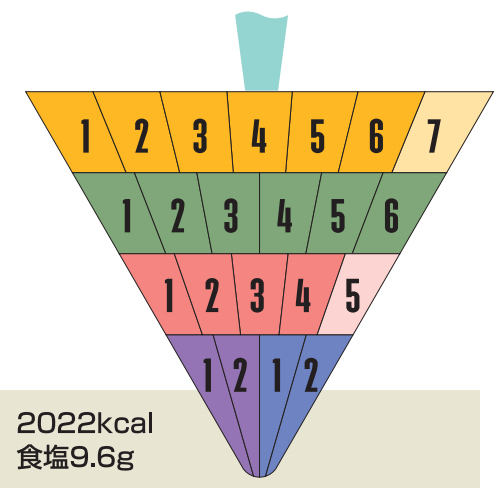
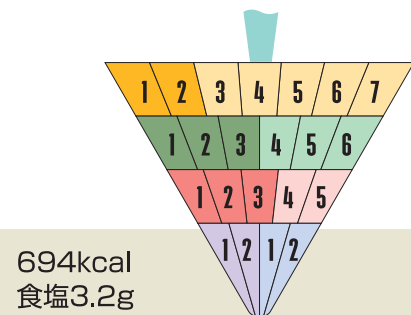
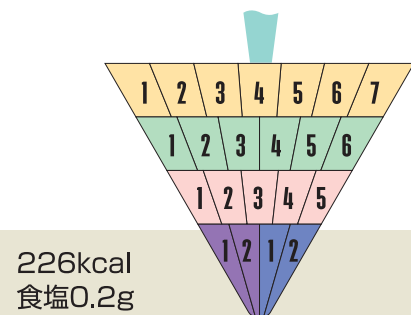
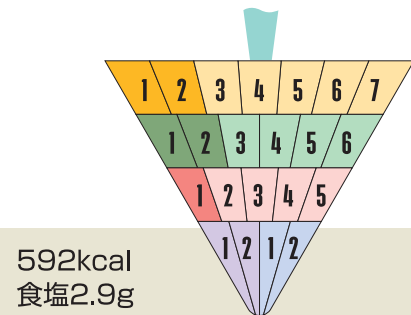
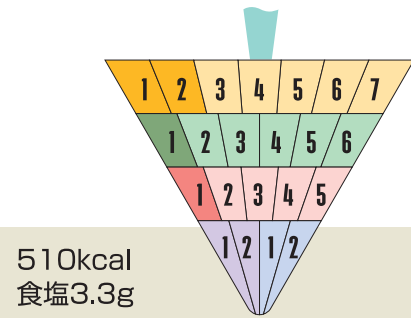
|          |    |        |
|----------|----|--------|
| 京風きつねうどん | 主食 | 2つ（sv） |
|          | 主菜 | 1つ（sv） |
| 菊菜のみぞれあえ | 副菜 | 1つ（sv） |
| ごぼうのサラダ  | 副菜 | 1つ（sv） |

間食

|        |        |        |
|--------|--------|--------|
| ホットミルク | 牛乳・乳製品 | 2つ（sv） |
| みかん    | 果物     | 2つ（sv） |

晩

|             |    |        |
|-------------|----|--------|
| ごはん         | 主食 | 2つ（sv） |
| かぶら蒸し       | 副菜 | 2つ（sv） |
|             | 主菜 | 3つ（sv） |
| 水菜とお揚げの炊いたん | 副菜 | 1つ（sv） |
| ゆり根の梅肉あえ    |    |        |
| 金時にんじんの甘煮   |    |        |



初冬から真冬にかけて出回る京かぶらは、甘味があって柔らかです。カリウムが豊富で、高血圧予防におすすめです。かぶらをおろして具の上にたっぷりかぶせて蒸し上げる、京の冬のごちそうです。

## かぶら蒸し

材料 <4人分>

|              |          |
|--------------|----------|
| 白身魚（4切れ）     | 200g     |
| 焼きあなご        | 1尾（70g）  |
| 生ふ           | 50g      |
| かぶら（聖護院）     | 500g     |
| ゆり根          | 小1個      |
| きくらげ         | 乾燥2g     |
| ゆでぎんなん       | 12個      |
| 卵白           | 2個分      |
| 吉野くず（または片栗粉） | 大さじ1・1/2 |
| おろしわさび       | 少々       |
| だし           | 400ml    |
| 塩            | 小さじ1/2   |
| 薄口しょうゆ       | 小さじ1/2   |

### 作り方

- ① 白身魚は熱湯を回しかけて霜降りにし、焼きあなごと生ふは食べやすい大きさに切る。
- ② ゆり根は1枚ずつはがして洗い、さっと湯通しをしておく。きくらげはぬるま湯でもどし、かたい部分をとり除いてせん切りにする。
- ③ かぶらは厚く皮をむき、目の細かいおろし金ですりおろし、ふきんにとって軽く水けをしぼる。
- ④ 卵白を少し泡立てて③と合わせ、塩少々を加える。
- ⑤ 大ぶりの蒸茶碗に、白身魚・焼きあなご・ゆり根・きくらげ・ゆでぎんなんを入れ、④をのせる。その上に生ふをのせて、中火で12～15分蒸す。
- ⑥ 小なべにだし、塩、薄口しょうゆをあたため、くずの水どきでとろみをつけ蒸し上がった⑤にかける。おろしわさびを天盛りにする。

カリウム 883mg  
食物繊維 3.3g

#### ★1人分栄養価

|       |         |    |      |
|-------|---------|----|------|
| エネルギー | 229kcal | 脂質 | 7.9g |
| たんぱく質 | 19.1g   | 食塩 | 1.1g |

柔らかく歯ざわりのある水菜とお揚げさんを合わせた、栄養の調和をはかった飽きのこないおばんざいです。

## 水菜とお揚げの炊いたん

材料 <4人分>

|        |       |
|--------|-------|
| 水菜     | 200g  |
| 油揚げ    | 60g   |
| だし     | 300ml |
| みりん    | 小さじ1  |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1  |

### 作り方

- ① 水菜は塩少々入れたたっぷりの沸騰した湯でさっとゆで、水にとり、そろえて水気をしぼり、4cm長さに切る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、幅を三等分にし、短冊に4cm長さの5mm幅に切る。
- ③ なべにだしと調味料を入れ煮立て、②を入れ、味が含むまで弱火で煮る。①を入れ、さっと煮る。

カルシウム 179mg

#### ★1人分栄養価

|       |        |    |      |
|-------|--------|----|------|
| エネルギー | 77kcal | 脂質 | 5.1g |
| たんぱく質 | 4.7g   | 食塩 | 0.9g |

### 季節の京漬物



#### 千枚漬

聖護院かぶらをかんなで薄くスライスして、塩で下漬けしたものを調味液に漬け込みます。酸味があって、ほんのりと甘い漬物です。



#### すぐき

すぐき漬けはその独特の酸味が特徴ですが、これは乳酸発酵によるもので、天秤を利用した漬け込みと、むろ室での発酵を組み合わせた独自の手法によって作りだされます。

京都ではふだん家庭でつくるおかずのことを「おばんざい」とか「おまわり」などと言います。

「おばんざい」は良いおだしをベースに、種類が豊富で栄養価の高い京野菜と豆腐などの大豆製品や乾物、一塩物などを組み合わせています。毎日食べても飽きのこない、京都の家庭の味として、今も作り続けられています。

## あらめの炊いたん

■ 材料 ■ <4人分> 副菜1つ(SV)

|        |          |
|--------|----------|
| あらめ    | 30g      |
| 油揚げ    | 1/2枚     |
| だし汁    | 150ml    |
| 砂糖     | 大さじ1 1/2 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 1/2 |
| サラダ油   | 小さじ2/3   |

■ 作り方 ■

- ① あらめは水でもどし、水を何度も替えながらよく洗って、食べやすい大きさに切る。
- ② 油抜きした油揚げは、幅を半分に、せん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、水気をきったあらめをいため、ひたひたのだしと調味料を加える。
- ④ 5～6分煮たところで、油揚げを加えて煮上げる。

★1人分栄養価

エネルギー：70kcal たんぱく質：3.1g 脂質：3.8g 食塩：1.5g

## おから

■ 材料 ■ <4人分> 主菜1つ(SV)

|                |         |
|----------------|---------|
| おから            | 150g    |
| 油揚げ            | 30g     |
| 干し椎茸           | 乾燥4g    |
| にんじん・こんにゃく・ごぼう | 各40g    |
| だし汁            | 300ml   |
| 砂糖             | 大さじ1    |
| みりん・酒          | 各大さじ1/2 |
| 薄口しょうゆ         | 大さじ1強   |
| 青ねぎ            | 15g     |

■ 作り方 ■

- ① ねぎは小口切り、ごぼうは小さめのささがき、それ以外の具は1cm長さのせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁・椎茸の戻し汁50ml・砂糖・みりん・酒・薄口しょうゆを煮立て、ねぎ以外の①を柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②と平行して、おからを炒り、熱いうちに②と合わせ仕上げにねぎを加え、ひと混ぜして火を止める。

★1人分栄養価

エネルギー：112kcal たんぱく質：5.4g 脂質：4.0g 食塩：0.9g

## ばらすし

■ 材料 ■ <6人分> 主食1つ 副菜1つ(SV)

|           |        |
|-----------|--------|
| 米         | 3カップ   |
| 昆布        | 10cm   |
| 酒         | 50ml   |
| 干し椎茸      | 6枚     |
| かんぴょう     | 30g    |
| れんこん・にんじん | 各50g   |
| だし汁       | 200ml  |
| 砂糖        | 大さじ3   |
| 濃口しょうゆ    | 大さじ2   |
| みりん       | 大さじ1   |
| ちりめんじゃこ   | 1/2カップ |
| 卵         | 3個     |
| <合わせ酢>    |        |
| 酢         | 大さじ4   |
| 砂糖        | 大さじ2   |
| 塩         | 小さじ1   |
| 木の芽、紅しょうが | 各少々    |

■ 作り方 ■

- ① 米はこんぶと水3カップ、酒と炊く。
- ② 干し椎茸はもどしてせん切り、かんぴょうは塩もみして洗い、かるくゆでて1cm長さに切る。れんこんは薄いいちょう切り、にんじんはせん切りにする。
- ③ 鍋に、だし汁椎茸の戻し汁40ml・砂糖・薄口しょうゆ・みりんと②を入れて煮る。
- ④ ちりめんじゃこは酢洗いを。
- ⑤ ①に合わせ酢をかけ、③④を混ぜて器に盛り、錦糸卵と木の芽等を飾る。



★1人分栄養価

エネルギー：413kcal たんぱく質：14.2g 脂質：3.9g 食塩：2.5g

# 京野菜

京都市では、古くから多種多様の野菜がその土地と気候で育まれ受け継がれてきており、栄養的にも優れたこれらの野菜は「京野菜」として京の食文化を支える重要な食材となっています。京都市内で生産されている伝統野菜を一部紹介します。自然に逆らわずに育てられた地場の「旬」のものを食するのが、味、栄養価ともに良く、体に合い健康に良いといわれています。(春夏秋冬は旬の時期を表します)

## 賀茂なす

夏



### こんな料理

- ◆ 田楽 (P6参照)
- ◆ 蒸しなす等

## 聖護院だいこん

秋冬



### こんな料理

- ◆ ふろふき
- ◆ おでん
- ◆ 煮物

## 聖護院かぶ

秋冬



### こんな料理

- ◆ かぶら蒸し (P10参照)
- ◆ 煮物
- ◆ ふろふき
- ◆ 鯛かぶら
- ◆ 漬物

## 畑菜

春夏秋冬



### こんな料理

- ◆ お浸し
- ◆ からし和え
- ◆ 煮物

### からし和え

畑菜を湯がき、固く絞り2cm位の長さに切って薄味の出し汁に浸す。白味噌と少量のからしを練ったものを出し汁で伸ばし、あえる。

## みず菜

秋冬



### こんな料理

- ◆ サラダ (小束のもの)
- ◆ おひたし
- ◆ 梔だね
- ◆ 鍋物

### みず菜とお揚げの炊いたん

(P10参照)

以前はみず菜と鯨を用いたハリハリ鍋が有名でした。

## 壬生菜

秋冬



### こんな料理

- ◆ おひたし
- ◆ 梔だね
- ◆ 鍋物
- ◆ 漬物

### 壬生菜煮

だし汁に薄口しょうゆとみりん、または味噌で味付けしたものに豚肉のうす切りを入れ、肉に火が通れば3cmくらいに切った壬生菜を入れさっと炊く。

## 鹿ヶ谷かぼちゃ

夏秋



### こんな料理

- ◆ 煮付け
- ◆ 天ぷら

## えびいも

秋冬



### こんな料理

- ◆ 煮物
- ◆ いもとぼうだらの煮物
- ◆ みそ掛け
- ◆ あんかけ
- ◆ 梔だね

## 堀川ごぼう

秋冬



### こんな料理

- ◆ げつかん※月環※
- ◆ つけ焼き
- ◆ きんぴら
- ◆ 煮物

## 京たけのこ

春



### こんな料理

- ◆ 若竹煮
- ◆ 田楽
- ◆ 木の芽あえ
- ◆ 天ぷら
- ◆ たけのこごはん

## 九条ねぎ

春夏秋冬



### こんな料理

- ◆ 鴨ねぎ
- ◆ すきやき
- ◆ みそ汁の具
- ◆ ねぎ鍋

## 伏見とうがらし

夏秋



### こんな料理

- ◆ 焼きとうがらし
- ◆ 天ぷら
- ◆ 雑魚煮

※堀川ごぼうの中央の“ス”の部分の根を抜き、えびのつばし身、鶏肉のミンチ等を詰めて煮た料理。

# 「自然」と「文化」

## 京の 京料理を育てた

京都は、「料理をつくる」面からみると、海が遠いことから、塩干物を利用する知恵が培われました。また、決して「自然」に恵まれた土地ではないですが、豊富な地下水が、滋味ある京野菜、豆腐、白みそ、ふ、湯葉を育みました。一方「文化」には大変恵まれており、平安遷都以来、公家、武家、神官、僧侶の文化的な関りが京都人の生活に影響を与えました。

「京料理」はこれら「自然」と「文化」の中で長い年月を経て育成され、京都の人々に広く定着した食文化です。



川魚

調味料



乾物



野菜



### 神社

| 祭 礼 料 理    |           |         |             |                 |          |           |
|------------|-----------|---------|-------------|-----------------|----------|-----------|
| 十日えびす (一月) | 節分 (二月)   | 初午 (二月) | やすらい祭 (四月)  | 大祓 (夏越の祓い) (六月) | 祇園祭 (七月) | お火焚 (十一月) |
| 糸かけの鯛      | 麦ご飯 ところろ汁 | 塩いわし    | 畑菜の辛子あえ (③) | さば寿司            | 水無月 (⑤)  | はも料理 (⑥)  |
|            |           |         |             |                 | お火焚まんじゅう | 柚おこし 焼みかん |
|            |           |         |             |                 | 晦日そば     |           |

### 宮廷

| 有 (ゆ) 職 (そく) 料 理 |                  |          |            |              |               |               |
|------------------|------------------|----------|------------|--------------|---------------|---------------|
| 元三の儀 (正月)        | 人日の節句 (二月七日)     | 正月十五日    | 雛祭り (三月三日) | 端午の節句 (五月五日) | 重陽の節句 (九月九日)  | 玄猪の儀 (十月)     |
| 雑煮 (①)           | 皇腹茶 (大福茶) 菱葩 (②) | 七草 (種) 粥 | 小豆粥        | ひちぎり (④)     | 柏餅 (みそあん) ちまき | 月見料理 (里の芋・団子) |
|                  |                  |          |            |              |               | 亥の子餅 (⑨)      |



### 寺院

| 精 進 料 理    |         |                  |                |         |         |                 |
|------------|---------|------------------|----------------|---------|---------|-----------------|
| 針供養 (二月)   | 彼岸 (三月) | 土用の丑 (七月)        | 二十五日 (七月)      | お盆 (八月) | 彼岸 (九月) | 大根炊き (十二月)      |
| こんにゃくの炊いたん | ぼた餅 茶飯  | きゅうり封じ (神光寺) (⑦) | 南瓜供養 (安楽寺) (⑧) | 精進料理    | 精進焚 おはき | (千本釈迦堂) 了徳寺 (⑩) |

塩干魚介



☆ いただきます ☆



☆ ごちそうさま ☆

### 茶道

| 茶 懷 石 料 理 |         |             |           |                 |                         |
|-----------|---------|-------------|-----------|-----------------|-------------------------|
| 初釜 (正月)   | 風炉 (五月) | 朝茶 (八月)     | 名残 (十月)   | 炉開 (十一月)        | 夜咄 (十二月)                |
| はなびら餅 (②) | 塩さばの生ずし | 色ごはん (はすしそ) | じゅん菜 漬物五種 | 西京焼 幽庵焼         | 鍋物 (鯛かぶら・たて、こんにゃく・えびいも) |
|           |         |             |           | 昆布じめの餅 亥の子餅 (⑨) | かぶら蒸 ふろふき大根             |

豆



お茶



# 京の毎月きまりもんカレンダー

**15日**

- ・小豆のごはん\*1
- ・なます
- ・にしん昆布巻\*2
- ・えび芋とぼうだらの煮物
- ・お頭つき魚の焼物
- ・夫婦炊き

**1日**  
(朔日)

**28日**

- ・あらめ(新芽)とお揚げの炊いたん\*3

**8日**

**18日**

**30日**  
(際日・月末)

- ・おから\*4

\*1: うるち米に小豆を入れて炊きます。家中がまめで暮らせるようにの意味です。

\*2: 「渋う、こぶ、こぶといくように」(という語呂合わせで) 万事しまつして、がめつくという意味です。

\*3: 末広がりの八の日に芽がでるようにと願う気持ちと、病人がでないまじないです。

\*4: 来月も同様に相変わりませんように、「ご縁が切れませんように」と「きらず」(おから)を食べます。またおからは炒るので、その語呂合わせから「入る」「お金が入る」の願いからという意味もあります。

京都の商家を中心に、月のうちの「何の日に何を食べる」という「おきまり料理」が定着していました。これは、身体に必要な栄養素を安価な食品で定期的に摂取するだけでなく、今日は何日かを再確認し、気持ちを引き締め、暮らしにメリハリをつける役割もありました。京女の合理性をふまえた生活の知恵といえます。

## 年間の行事と行事食・おきまり料理

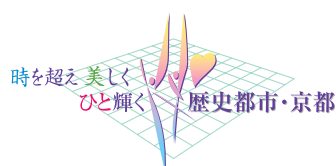
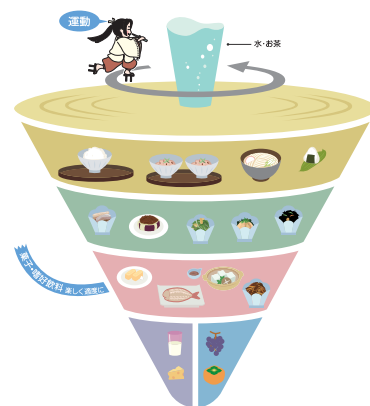
|     |      |   |                                |                                                                                    |
|-----|------|---|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1月  | 元旦   | ① | 丸餅の白みそ雑煮                       | 一年まるく人と争わないようにすべてが丸く、家長は出世して人の頭になるようにと願いを込めてかしらいもを食べます。(丸小餅、かしらいも、雑煮大根、小芋)         |
|     |      | ② | はなびら餅、菱葩 <small>ひしはなびら</small> | 丸い白餅に紅の菱餅とみそあんをおき、ごぼうの甘煮をはさみ、半円状に折ったもの。宮中の正月の行事食である菱葩が原型。茶の湯の初釜で使われます。             |
| 2月  | 初午   | ③ | 畑菜の辛子あえ                        | 伏見稲荷大社ゆかりの秦氏にかけて畑菜を、同社に仕える狐の好物である辛子を効かせて食べると縁起がよいとされます。                            |
| 3月  | 雛祭り  | ④ | ひちぎり(引千切)                      | あんに小麦粉を加えて蒸したこなしやういろくに、きんとんやあんの玉をのせたもの。先端をひきちぎる形状から付いた名で、子だくさんを意味します。宮中で祝儀の戴餅がルーツ。 |
| 6月  | 30日  | ⑤ | 水無月                            | くすやういろろうの上に小豆をあしらい、三角に切ったもの。各神社で行われる「夏越の祓い」にちなみ食べられる菓子。三角は氷室の氷、小豆は悪魔払いを表しています。     |
| 7月  | 祇園祭  | ⑥ | はも料理                           | おとし、焼物、酢の物、吸い物、箱寿司。祇園祭をはも祭りともいいます。                                                 |
|     | 土用の丑 | ⑦ | きゅうり封じ                         | 洛西御室の五智山蓮華寺、西賀茂の神光院。弘法大師がきゅうりに疫病を封じ、五智不動尊に祈願すると疫病にかからぬ、と説いたことによります。                |
|     | 25日  | ⑧ | 南瓜供養                           | 鹿ヶ谷の安楽寺。中風よけ。                                                                      |
| 11月 | 初亥   | ⑨ | 亥の子餅                           | 茶道の炉開き時に用いられます。家内安全、子孫繁栄の意。宮中の玄猪の儀(陰暦10月)がルーツ。                                     |
| 12月 | 大根焚き | ⑩ | 千本釈迦堂                          | 聖護院大根に梵字を書いて祈祷法要した後、炊いて参拝信徒に供します。                                                  |
|     |      |   | 鳴滝                             | 了徳寺の諸病封じ。親鸞に村人が大根の塩煮を献じたことから始まります。                                                 |

京都市では生涯にわたる健康で豊かな生活の実現を目指して「京（みやこ）・食育推進プラン」を策定し、推進しています。

「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合を平成22年度までに60%以上に増やすことを目標の一つに掲げています。

### 家庭における食育の取組（「京（みやこ）・食育推進プラン」から抜粋）

- 早寝・早起き、朝食をしっかりと食べるなど、1日の食事のリズムを見直し、規則的なリズムに改善します。
- 子どもと一緒に食べることの大切さや楽しさを味わいます。
- 適性体重を知り、からだに合った適量の食事づくりを行い、肥満ややせを予防するとともに食品の消費期限、賞味期限を考えて無駄なく利用します。
- ごはんを中心とする主食、主菜、副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた栄養バランスのよい「日本型食生活」を守ります。
- おやつ（間食）は時間と量を決めて食べます。
- 歯や口を健康にし、しっかりよくかんで食べます。
- 買い物や食事づくりで子どもの好奇心を刺激し、発見や驚きを体験させることで食べることの楽しさと食べ物大切さやおいしさを実感します。
- 自然（太陽・水・空気・大地の恵みや季節等）と食べ物との関りに関心を持ち、食物が食卓にのぼるまでの過程を知ること感謝のこころを育てます。
- 古くから伝わる食べ物や四季折々の行事を重んじ、食文化を引き継ぐとともに地元の産物を活用します。
- 食事のあいさつや片付けなどを子どもとともに行うことで、よい生活習慣を身につけます。
- 京都市食育推進協議会を設置し、家庭、地域、関係機関・団体が密接に連携して食育を推進していきます。



## 京都市版「京・食事バランスガイド」

2008年（平成20）3月発行  
京都市印刷物第193191号

編集・発行 京都市保健福祉局保健衛生推進室健康増進課  
〒604-8571  
京都市中京区寺町通御池上る上本能寺前町488番地

