

石巻美味写真展連動企画「ホヤ出汁雑煮料理教室」

「祝 大賞受賞 ホヤ雑煮でオイ S e a ウレ S e a 新年を迎えよう」

合言葉は「**ハッピー・ニューホヤー！！**」

- 1 と き 令和8年12月6日（日）10時～正午
- 2 ところ 稲井公民館 調理実習室
- 3 実習内容 石巻美味写真展で大賞を受賞した「お正月には欠かせないホヤ出汁の雑煮（ホヤ雑煮）」をみんなで作って味わいます。
①地元食材を使ったお正月料理を作り、ふるさとの味の継承を図ります。
②滋味深い味わいを楽しむとともに、食材（生命）への感謝の心を育みます。
③食材の効能と調理の手業を学びます。
- 4 講師 大森 和枝 先生（石巻美味写真展大賞受賞者）
- 5 申込み 締切：令和8年11月18日（水）まで
方法：石巻中央公民館への来館・電話・専用 Logo フォーム
来館及び電話は平日日中（午前9時から午後5時まで）
- 6 定員 石巻市内にお住まいの方 先着 14名
- 7 材料費 一人あたり 1,000円程度（当日徴収）
※食材価格により変更する可能性があります。
※エプロンと三角巾（バンダナ可）・ハンドタオル・筆記用具をお持ちください。
- 8 問い合わせ 石巻中央公民館 電話22-2970

令和7年度「スマホで撮った石巻美味写真展」
大賞受賞作品

「お正月には欠かせないホヤ出汁の雑煮」

このお料理を作ります！
お正月にぴったり！
いろどりもうま味もイチ推しです。
ご参加をお待ちしております。



※裏面に食材、栄養・効能、アレルギー等を記載しております。

○食材、栄養・効能、アレルギー等

今回使用する食材は次のとおりです。消費者庁アレルギー表示（義務・推奨）以外でも個人により野菜、キノコ類でもアレルギーが出る方がいます。個人の体質、体調にご注意ください。

	食材等	栄養・効能	アレルギー等
□	穀付きホヤ ※解凍後、醤油漬け	ビタミンB12 赤血球中のヘモグロビン生成を助ける、脳からの指令を伝える神経を正常に保つ 亜鉛 味覚を正常に保つ、皮膚や粘膜の健康を維持する タウリン 肝機能を高める 鉄 貧血予防 カリウム、ビタミンE、DHA、EPAなど	※塩分注意
□	セリ（春の七草）	β-カロテン 抗酸化作用が強く、細胞の老化予防や免疫力維持に役立つ。粘膜や皮膚の健康を支える 食物繊維 便秘解消 カリウム むくみや高血圧の改善、神経や筋肉の働きを調節 ビタミンC しみの原因となるメラニン色素の抑制、活性酸素を抑える抗酸化作用、生活習慣病やがんの予防 葉酸 貧血予防 ビタミンK、香り成分	
□	大根（春の七草） ※ひきな冷凍で型崩れ防止 下ごしらえ・冷凍済	ジアスターゼ（アミラーゼ）消化を促す ビタミンC 貧血予防、毛細血管や軟骨、歯などを正常に保つ パントテン酸 エネルギーの代謝、コレステロールやホルモンの合成 葉酸 赤血球の合成、皮膚や粘膜の働きを正常に保つ カリウム、食物繊維	
□	ニンジン ※ひきな冷凍で型崩れ防止 下ごしらえ・冷凍済	β-カロテン 皮膚や粘膜の健康維持、抗酸化作用 食物繊維 良好な腸内環境をサポート カリウム 体内の過剰な塩分（ナトリウム）の排出を助ける 葉酸 赤血球の生成に関わり、造血を助ける	
□	ゴボウ ※ひきな冷凍で型崩れ防止 下ごしらえ・冷凍済	食物繊維 善玉菌増加、悪玉菌の増殖を抑える。腸内で有害物質を吸着して、便とともに体外に排出 クロロゲン酸 抗酸化作用、血管や肌の老化予防、生活習慣病リスク軽減 鉄 鉄欠乏性貧血の対策 カリウム 体内の過剰な塩分（ナトリウム）の排出を助ける	
□	鳴門	高たんぱく、低脂肪	卵・小麦・大豆
□	干しいたけ	食物繊維 便秘予防・改善 β-グルカン 血中コレステロール低下、糖尿病や高血圧改善 ビタミンB2・ナイアシン 脂質代謝促進 ビタミンD カルシウムの吸収を助ける グアニル酸 うまみ成分	
□	えのきたけ	食物繊維 ビタミンB1 炭水化物の代謝 カリウム 体内の余分なナトリウム（塩分）を排出する パントテン酸 たんぱく質、炭水化物、脂質の代謝 鉄	
□	糸こんにゃく	カルシウム 低カロリー、糖質ゼロ	
□	イクラしょうゆ漬け	ビタミン・DHA・EPA・高タンパク質	魚卵・大豆・小麦※塩分注意
□	切り餅	炭水化物 体のエネルギー源 ※他の栄養素が少ないため野菜などと組み合わせる。	
□	しみ豆腐	高タンパク、免疫力の向上、がんや高血圧の予防	大豆
□	醤油	適度な塩分やアルコール、有機酸などにより大腸菌などの増殖を止めたり、死滅させる効果	大豆・小麦 ※塩分注意
□	めんつゆ	砂糖や醤油、みりん、酒などの調味料に出汁を調合したもの	大豆・小麦・魚介類※塩分注意
□	だし	かつおだし 疲労改善と高血圧の抑制作用、胃運動の促進や唾液分泌効果、過食の防止 昆布だし ビタミンB1・B2 疲労回復 アルギン酸 頭の回転をよくする、塩分の排出 ヨウ素（ヨード）成長促進、新陳代謝を調節 カルシウム・食物繊維	乳成分
□	お酒	臭み防止、うまみとコクを加える	
□	みりん	アミノ酸 代謝の促進、疲労回復 臭い消し	

※ アレルギーは食品メーカーによっても異なります。