

menu No.27

洋風おぞろ

【一人分：エネルギー 186kcal たんぱく質9.6g 脂質4.4g 塩分1.8g】

生の大根葉を使い、色を良くし、若い人向けに、チーズ、バターを加えました。

材料／4人分

米…………… 150g
 里芋…………… 200g
 大根葉…………… 200g
 味噌…………… 大さじ2強
 とろけるチーズ…………… 1枚
 バター…………… 大さじ1
 だし汁…………… 5カップ

作り方

- 1.米は炊く1時間程前に洗い、土鍋にだし汁とともに入れておく。
- 2.里芋は薄く小口切り。大根葉は茹でて2cmくらいに切る。
- 3.①の土鍋に②を入れ、30分くらいコトコトと炊き、米が柔らかくなったら味噌を入れ中火で10分位炊き、火を止めて、チーズ、バターを加え5分間蒸らす。

menu No.28

赤とうがらしのしゅうまい

【一人分：エネルギー 115kcal たんぱく質6.5g 脂質3.7g 塩分0.8g】

赤ななばんとパプリカを鮮やかなしゅうまいに仕上げました。

材料／4人分

赤とうがらし…………… 80g
 干し椎茸…………… 2.4g
 黄色パプリカ…………… 30g
 合びき肉…………… 80g
 しゅうまいの皮…………… 16枚
 グリンピース…………… 16粒
 みそ…………… 21g
 砂糖…………… 4g
 ⑦ 長いも…………… 20g
 片栗粉…………… 5g
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 練り辛子…………… 適量

作り方

- 1.赤とうがらしを半分に切り、5mm位の半月切りにして、塩をふって重石をしておく。
- 2.①を水に1時間ほどつけて塩抜きし、よく水気を切って、さつと熱湯をかけて臭みを取り、みじん切りにする。
- 3.干し椎茸は、水で戻してみじん切りにする。
- 4.パプリカはみじん切りにする。
- 5.ボールにひき肉を入れて、②・③・④を入れて、⑦を加えてよく混ぜる。
- 6.⑤を40個分に丸めておく。
- 7.しゅうまいの皮を手のひらにのせ、⑥を形よく包み、グリンピースを1個ずつのせる。
- 8.蒸気の上になっている蒸し器に⑦を入れて手水をふり、強火で15分程蒸し上げる。
- 9.少し冷めたらお皿に取り出し、練り辛子を添える。

伝承料理紹介

おぞろ

米が不足していた昔、わずかなご飯に里芋や、頭芋、茹でて漬けておいた大根葉を入れて、量を増やした。

*作り方はP64を参照



伝承料理紹介

赤とうがらしのこうじ漬け

小浜市の中でも国富地区に伝わる珍しい料理で、赤ななばん(とうがらし)をこうじ漬けにした珍味。

*作り方はP64を参照





menu No.29

穴馬かぶらのキムチあえ

【一人分：エネルギー 9kcal たんぱく質0.5g 脂質0.06g 塩分0.9g】

キムチの素を使用したことにより、簡単で誰もが作れる。

材料 / 4人分

穴馬かぶら…………… 200g
かぶの茎…………… 40g
塩…………… 小さじ3/4
キムチの素…………… 大さじ1

作り方

- 1.かぶらは皮のままうすくいちょう切りにする。
- 2.かぶらと茎の切ったのを塩でもみしばらく置く。(30分程度)
- 3.水気をきって市販のキムチの素を加えて混ぜる。

menu No.30

いかの酢味噌あえ

【一人分：エネルギー 107kcal たんぱく質10.4g 脂質1.0g 塩分1.5g】

タウリンを多く含むイカ。鰯がない時コリコリ感を生かした一品。

材料 / 4人分

いか…………… 1杯 (250g)
ねぎ…………… 50g
砂糖…………… 40g
味噌…………… 40g
練り辛子…………… 少々
酢…………… 1/4カップ
土生姜…………… 10g

作り方

- 1.いかは、内臓をとり除き、開いて松笠切りにして、3×1cm位の短冊切りにして熱湯で茹でる。
- 2.ねぎは小口切り、生姜は針生姜にして水でさらす。
- 3.砂糖、味噌、酢、練り辛子をねり合わせて①と②を和え、器に盛り付け、針生姜を飾る。

伝承料理紹介

穴馬かぶらの切り漬け

穴馬かぶらは福井の伝統野菜のひとつである。カブの上部は赤紫色、下部は白色で風味がよい。

*作り方はP65を参照



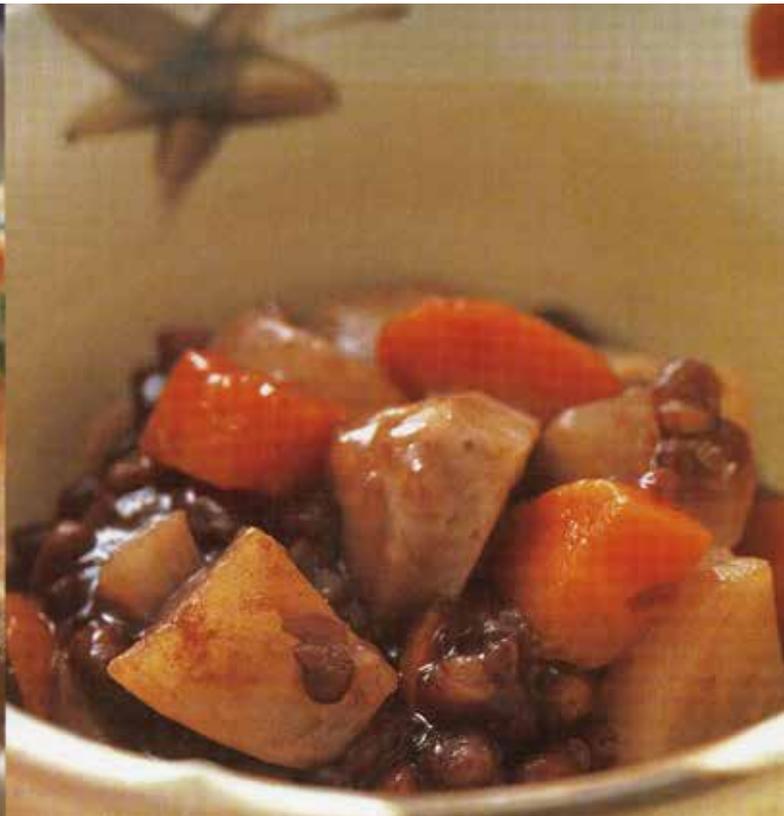
伝承料理紹介

いわしのぬた

春の鰯は、昔から漁師達の好物で、刺身だけでなく手を加えた料理としても喜ばれている。

*作り方はP65を参照





menu No.31

いごの白あえ

【一人分：エネルギー 61kcal たんぱく質3.5g 脂質2.9g 塩分0.6g】

いごは食物繊維が豊富な保存食品。

材料／4人分

- いご…………… 80g
- 水…………… 1/2カップ
- 酢…………… 少々
- 木綿豆腐…………… 120g
- 人参…………… 25g
- だし汁…………… 40ml
- ⑦ しょうゆ…………… 1.2g
- みりん…………… 1.2g
- ほうれん草…………… 50g
- ごま…………… 適量
- 西京味噌…………… 14g
- ① 砂糖…………… 8g
- しょうゆ…………… 11g
- だし汁…………… 15g
- ゆずの皮…………… 適量

作り方

- 1.いごは手でよくもみ、砂やゴミを取り、一晩ほど水につけておく。
- 2.大きめの鍋に、①を入れ、分量の水に少量の酢を加えて30～40分ほど煮た後、弱火で20分ほど焦がさないように炊く。
- 3.大きな木杓子でよく混ぜながら、箸にかからなくなるまでトトロ口に炊く。よく炊けた頃に、下味付けとして少量のしょうゆを落とす。
- 4.あらかじめ用意したパットに流し入れ、固める。
- 5.木綿豆腐はよく水気を切る。
- 6.人参は3cm長さの薄い短冊切りにしさとゆで、⑦でさとゆで冷ましておく。
- 7.ほうれん草は塩少々を加えた熱湯でゆで、3cm長さに切る。
- 8.④のいごは拍子木切りにする。
- 9.すり鉢にごまを入れてよくすり、①を加えて味を整え混ぜ合わせる。
- 10.⑨に⑥・⑦・⑧を加えて和え、ゆずの皮のすりおろしをのせる。

伝承料理紹介

いごのごま和え

法事やお葬式などの行事ごとに作られ、高価で貴重なものでありご馳走とされている。

*作り方はP65を参照



menu No.32

いとこ煮のしょうが風味

【一人分：エネルギー 155kcal たんぱく質4.9g 脂質0.5g 塩分0.2g】

ほのかな甘みととろみが子供にも食べやすい煮物。

材料／4人分

- 里芋…………… 120g
- 大根…………… 80g
- 人参…………… 60g
- あずき…………… 70g
- 砂糖…………… 60g
- 塩…………… 少々
- 片栗粉…………… 小さじ1
- 土生姜…………… 2g

作り方

- 1.里芋は皮をむき、ひと口大に切り、固めにゆでておく。
- 2.大根、人参は皮をむき、一口大にゆでておく。
- 3.あずきを柔らかく煮る。
- 4.③に砂糖を入れ、塩少々で味付けする。
- 5.④に①・②を入れ少し煮て、水溶性片栗粉とおろした土生姜を加えてとろみを付ける。

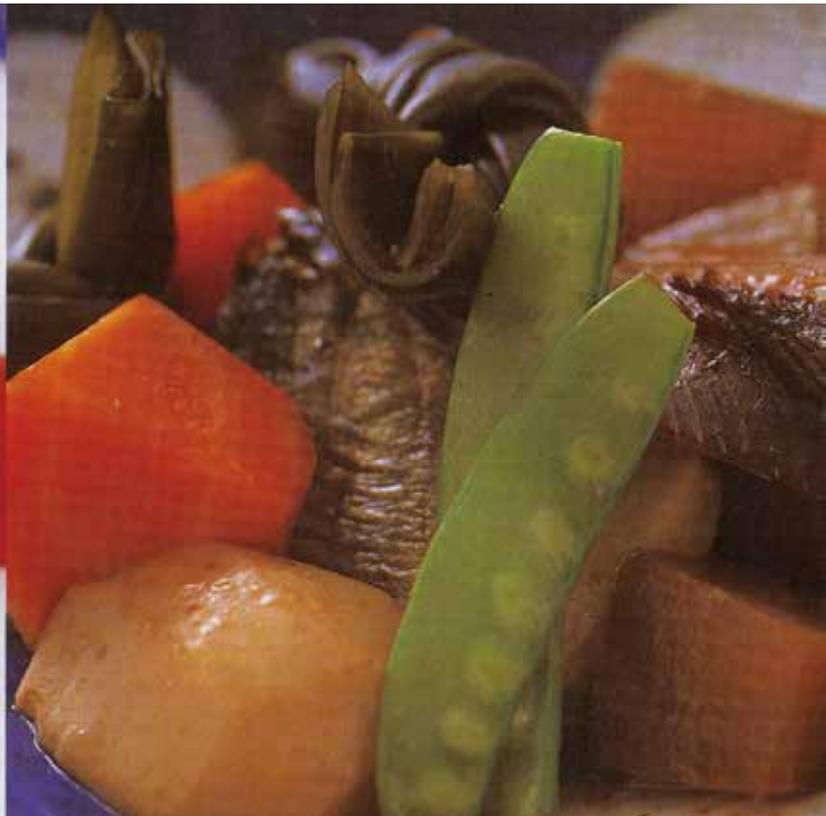
伝承料理紹介

いとこ煮

里芋、大根、人参など同じ畑でとれるよく似た根菜類、“いとこ同士”を材料にしたぜんざい風の煮物。

*作り方はP65を参照





menu No.33

田舎春巻き

【一人分：エネルギー 181kcal たんぱく質12.2g 脂質2.2g 塩分1.5g】

畑のキャビアと言われる
とんぶりを人気の生春巻きで。

材料／4人分

生春巻きの皮…………… 8枚
とんぶり（ほうきんの実）
…………… 40g
⑦ [こじみそ… 大さじ1/2
砂糖…………… 大さじ1
鶏ささみ…………… 160g
塩・酒…………… 各適宜
ほうれん草…………… 100g
大根…………… 160g
人参…………… 120g
⑧ [すりごま…………… 大さじ1
こじみそ…………… 大さじ1
プチトマト…………… 8個

作り方

- 1.とんぶりは空炒りし、⑦で味付けする。
- 2.ささみは筋を取り、塩、酒をふって蒸し、縦にさく。
- 3.ほうれん草は色よく茹で、5cmの長さに切って茹でる。
- 4.人参は5cmの長さのせん切りにしてさっと茹でる。
- 5.大根は5cmの長さのせん切りにし、さっと茹でて絞り、④で和える。
- 6.生春巻きの皮に①～⑤の材料を入れて巻く。食べやすい大きさに切って盛り付け、プチトマトを添える。好みで辛子しょうゆにつけていただく。

伝承料理紹介

ほうきんの実の和え物

昔から法事等仏事の時の料理の一品に出されていた。実は食用に、幹茎は庭ほうきに使われる。

*作り方はP65を参照



menu No.34

彩りみがきかぶし

【一人分：エネルギー 133kcal たんぱく質6.4g 脂質3.5g 塩分1.8g】

いろいろな野菜も
にしんのコクのある味が
染み込む一年中の煮物。

材料／4人分

身欠きにしん…………… 80g
大根…………… 240g
里芋…………… 120g
人参…………… 120g
早煮え昆布…………… 20g
水…………… 400cc
砂糖…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ2

作り方

- 1.にしんは両端を切り落とし、固いようであれば米のとぎ汁に漬けて戻し、2・3切れに切る。
- 2.大根は1.5cmの厚さに切り、4等分して下茹でしておく。人参、里芋も大根と同じような大きさに切る。
- 3.昆布は水で戻し、適当な大きさに結んで切っておく。
- 4.鍋にしんと水を入れ、火にかける。煮立ったら昆布と野菜を入れて煮る。
- 5.軟らかくなったら調味料を入れて味が染み込むまで炊く。
- 6.にしんと野菜を彩りよく盛り合わせる。

伝承料理紹介

みがきかぶし

春江町の中庄集落で、嫁いできた花嫁を集落の若妻達に紹介し仲間入りするためのお呼ばれ料理。

*作り方はP65を参照





menu No.35

打ち豆と大根の煮物

【一人分：エネルギー 77kcal たんぱく質4.1g 脂質3.4g 塩分0.5g】

大根・打ち豆の中に薄揚げと人参で色合いと味を考えた。

材料／4人分

大根…………… 280g
 打ち豆…………… 20g
 人参…………… 40g
 薄揚げ…………… 2/3枚
 出し汁…………… 1カップ
 しょうゆ……… 小さじ2と1/2
 みりん…………… 小さじ2と1/2

作り方

- 1.大根と人参をせん切り器でおろす。
- 2.薄揚げを油抜きしてせん切りにする。
- 3.打ち豆を20分くらい水に浸しておく。
- 4.出し汁の中に①・②（ふきこぼれ防止）水気を切った③を入れて中火で煮る。柔らかくなったら調味料を入れて味を整える。
- 5.煮崩れや煮過ぎに注意しながら煮る。

menu No.36

打ち豆なます

【一人分：エネルギー 140kcal たんぱく質6.7g 脂質4.4g 塩分0.6g】

人参ときゅうりをプラスして、彩りをよくしました。

材料／4人分

大根…………… 250g
 人参…………… 30g
 塩…………… 少々
 きゅうり…………… 40g
 打ち豆…………… 65g
 白ごま…………… 大さじ1
 調味料
 味噌…………… 大さじ2/3
 砂糖…………… 大さじ4
 食酢…………… 大さじ5
 塩…………… 少々
 黒ごま…………… 少々

作り方

- 1.大根と人参は皮をむいてせん切りにし、塩を振ってしばらくおいて、固く絞る。
- 2.きゅうりをせん切りにする。
- 3.鍋に打ち豆と水をひたひたになるくらいに入れてしばらくおく。弱火にかけ、大豆の臭みがなくなるまで煮て、ざるにあげる。
- 4.すり鉢で白ごまをする。
- 5.別のすり鉢で③の打ち豆をすり、調味料と④の白ごまを入れて混ぜ、①と②を和える。
- 6.器に盛り、上に黒ごまをふる。

伝承料理紹介

打ち豆と大根の煮物

沢山とれる大根と保存食の打ち豆を上手に使っておいしい料理として伝わっている。



*作り方はP66を参照

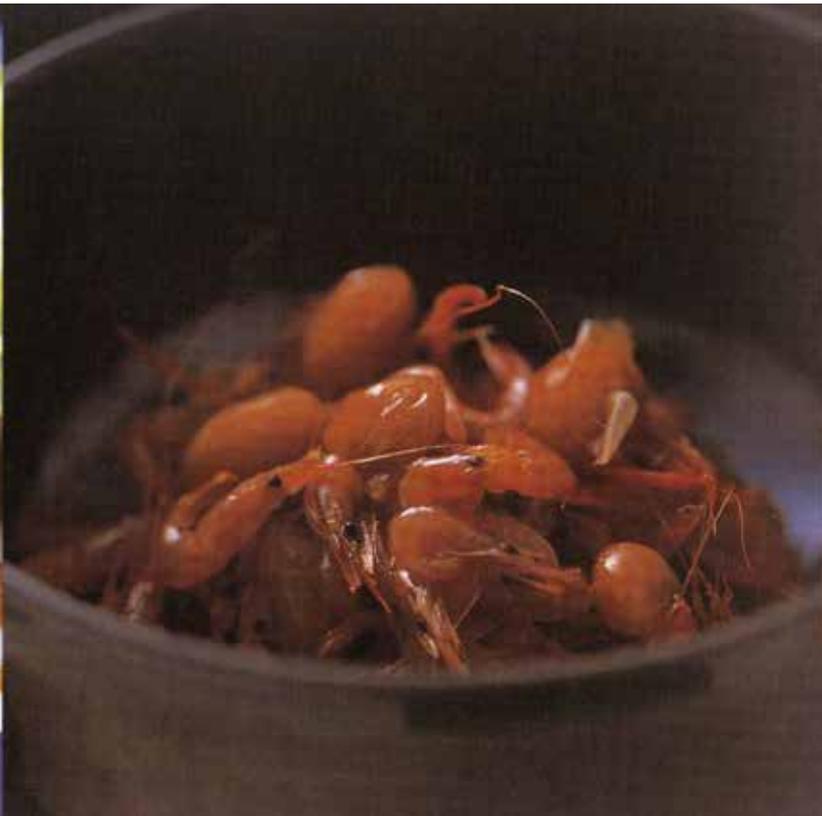
伝承料理紹介

打ち豆なます

古くから秋の収穫を祝う報恩講、正月、結婚式など事あるごとに作られた。



*作り方はP66を参照



menu No.37

えごの和風サラダ

【一人分：エネルギー 159kcal たんぱく質3.4g 脂質12.5g 塩分0.6g】

えごはミネラル豊富な海藻です。サラダ風にして。

材料／4人分

- えご…………… 50g
- 水…………… 1.6ℓ
- レタス…………… 200g
- きゅうり…………… 120g
- ⑦ かいわれ…………… 20g
- 人参…………… 50g
- ⑧ サラダ油…………… 大さじ2
- 酢…………… 大さじ1と1/2
- ⑨ 砂糖…………… 大さじ1と1/2
- 味噌…………… 大さじ1
- 練りごま…………… 大さじ2

作り方

- 1.えごは水につけ、ごみなどを取りきれいにしたあと水をしぼり、用意した水1.6リットルを沸騰させてその中に入れ、1時間以上混ぜながら弱火で煮る。
- 2.⑦をざるに通して裏ごしし、用意したバットに流し込み固める。
- 3.固まったえごは、食べやすい大きさに短冊に切る。
- 4.⑧の野菜を適当な大きさに切る。
- 5.⑧と④を混ぜ、食べる直前に⑨をかける。

menu No.38

えびと大豆の煮付け

【一人分：エネルギー 191kcal たんぱく質12.0g 脂質4.4g 塩分1.2g】

畑のたんぱく質と湖のカルシウムの組合せ。常備食に最適。

材料／4人分

- 三方湖のえび…………… 150g
- 煮大豆…………… 150g
- 薄口しょうゆ …… 大さじ1と1/3
- 砂糖…………… 大さじ4
- 料理酒…………… 1/3カップ
- みりん…………… 小さじ2

作り方

- 1.きれいに洗ったえびと煮大豆を鍋に入れ、1/2量のしょうゆ、料理酒、砂糖を入れ、味をみながらしょうゆをたし、弱火でコトコト時間をかけて煮る。
- 2.最後にみりんを入れて照りをだし、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

伝承料理紹介

えごのごま和え

えごはなかなか手に入らない貴重品で、乾燥させて保存し、法事等の人が集まる時に使われてきた。

*作り方はP66を参照



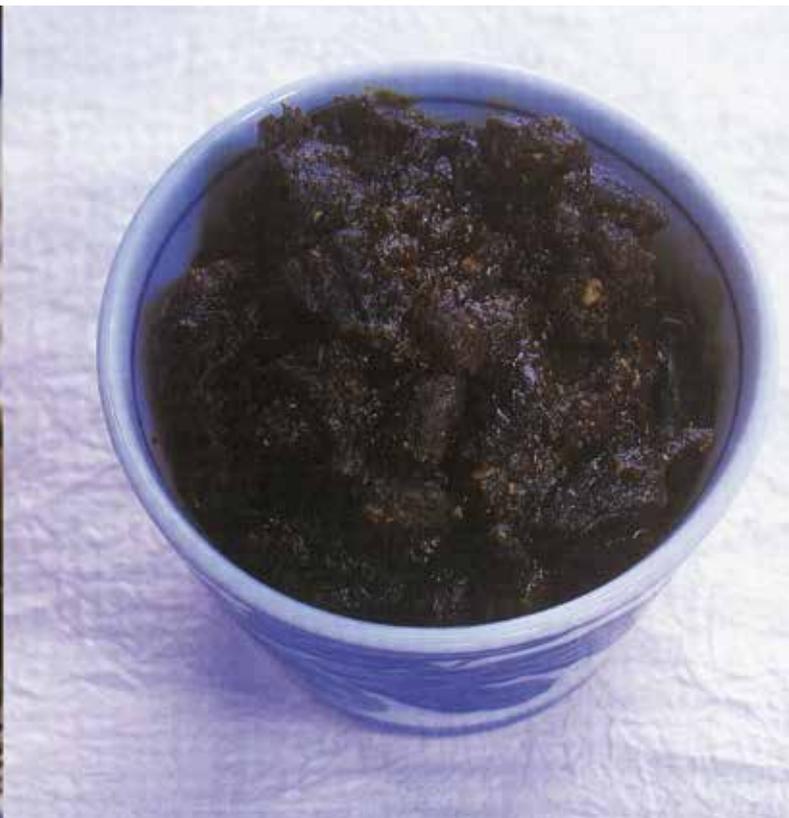
伝承料理紹介

寒鰯と大豆の煮付け

三方湖では寒鰯が沢山捕れたことから、冬のたんぱく源として各家庭で鰯を使った料理が作られた。

*作り方はP66を参照





menu No.39

うどんにしんの煮物

【一人分：エネルギー 68kcal たんぱく質3.0g 脂質0.9g 塩分1.4g】

暗い色の煮物なので、
人参ときぬさやで色どり良く。

材料／4人分

山うどん (塩漬)	280g
身欠にしん	1本 (20g)
人参	100g
きぬさや	72g (8枚)
だし汁	300cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

1. うどの塩漬けはサッと茹でて、水にさらしておく。
2. にしんは2cmに切る。
3. 鍋に調味料を入れ、うどん、身欠にしんを加え、煮含める。
4. 人参は花型に切り、塩少々で茹でる。きぬさやも塩少々で茹でる。
5. 小鉢にうどん、にしんを盛り人参、きぬさやを添える。

menu No.40

さいみそ

【一人分 (30g)：エネルギー 69kcal たんぱく質3.5g 脂質1.4g 塩分1.3g】

ご飯にのせたり、
きゅうりにつけたりして
食べると美味しい。

材料／作りやすい量

大豆	600g
押麦	500g
黒こうじ	5g
米	500g
白こうじ	5g
しょうゆ	850g
冷ましたお湯	1カップ

作り方

1. 押麦は1晩水に浸け水気をきる。
2. 大豆は炒って荒く挽き、皮を取る。
3. ①と②をあめ色になるまで蒸し、人肌くらいに冷ました後、黒こうじ菌を混ぜ、翌日再度よく混ぜ、計4日間ねかす。
4. 米は1晩水に浸けた後水気をきり、蒸す。蒸し上がった後人肌まで冷まし、白こうじ菌を混ぜ、翌日再度よく混ぜ、計3日間ねかせる。
5. ③と④を混ぜ合わせ、⑦を加えてよくかき混ぜ、2~3週間ねかせる。この間、こまめに底からかき混ぜるとねっとりとしたよい味噌ができる。

うどんの塩漬け

山から採ってきたうどは、さっと土を落とし、皮はむかないで、たっぶりの塩を振りながら漬物桶に並べ、しっかり重石をしておく。銅金の切れ端などを入れると色良くなる。

うどんの塩漬けのもどし方

塩漬けのうどは、そのまま、多めの水を沸騰させた鍋に入れ、煮立ってきたらざるにあける。これを3回繰り返す。そのあとていねいに皮をむく。塩分がまだ残っているようなら水でさらす。

伝承料理紹介

うどんにしんの煮物

昔のもてなし料理の一品。塩漬けしたうどんを塩出しして身欠にしんと炊き、お客に供した。

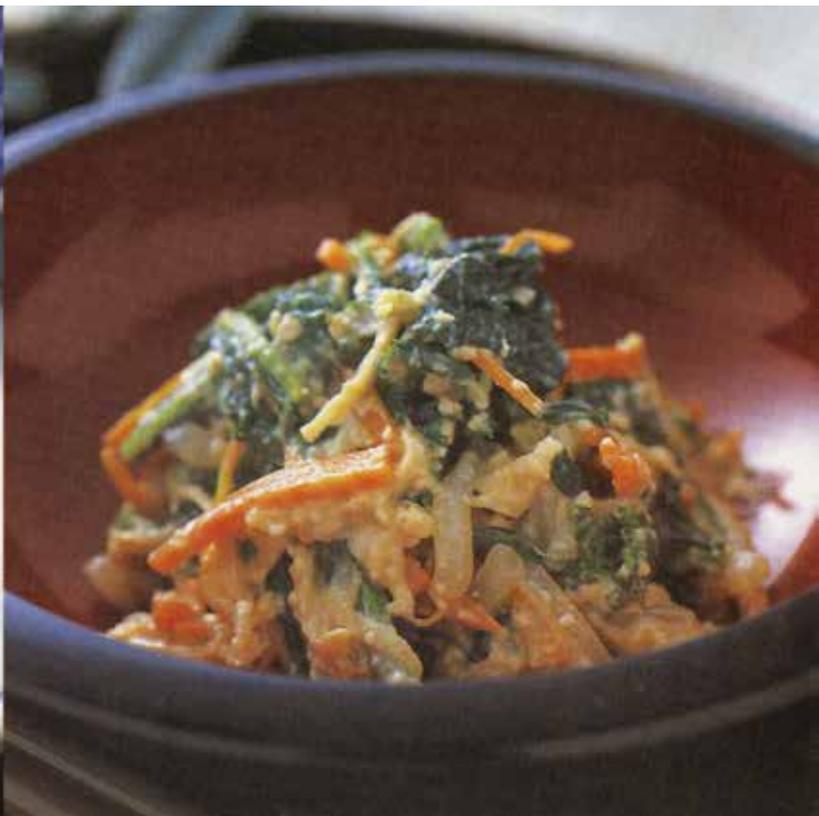
*作り方はP66を参照



伝承料理紹介

さいみそ

夏の気温を利用し、しょうゆ麹を発酵させて作られた食品。さいみその濃い味が食欲をそそる。



menu No.41

お好み昆布巻き

【一人分：エネルギー 123kcal たんぱく質6.6g 脂質2.6g 塩分1.2g】

豚肉で巻いたごぼうを昆布巻きの芯にしました。

材料／4人分

昆布… 20g(12cmの長さ8枚)
 ごぼう…………… 80g
 豚薄切り肉…………… 100g
 かんぴょう…………… 8g
 水…………… 320ml
 酢…………… 小さじ1/4
 砂糖…………… 大さじ1と1/2
 みりん…………… 1/4カップ
 しょうゆ…………… 大さじ1

作り方

- 1.昆布は12cmに切り、水で砂と汚れを取り除く。
- 2.かんぴょうは20本に切っておく。
- 3.ごぼうは皮をそぎ、8cmの長さに切り、水につけてあくを取る。
- 4.豚薄切り肉を広げて、③のごぼうを巻く。
- 5.①の昆布で④を巻き、②のかんぴょうでしぼる。
- 6.鍋に⑤を入れ、分量の水と酢を入れ火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
- 7.⑥に砂糖とみりんを入れ、さらにしょうゆを入れて、味をなじませる。

menu No.42

勝山水菜の四色白あえ

【一人分：エネルギー 83kcal たんぱく質4.9g 脂質3.4g 塩分1.8g】

栄養面と色どりを良くする為、水菜の他に三品加えました。

材料／4人分

勝山水菜…………… 240g
 塩…………… 小さじ1/2
 しょうゆ…………… 大さじ1/2
 もどした千切り…………… 40g
 糸こんにゃく…………… 40g
 人参…………… 20g
 木綿豆腐…………… 120g
 ⑦ 白ごま… 大さじ1と1/2
 砂糖…………… 大さじ1/2
 味噌…………… 小さじ1
 ⑧ しょうゆ…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1
 だし汁… 小さじ1と1/2

作り方

- 1.勝山水菜は塩少々で茹で、水にさらして固くしぼり、3~4cmに切る。
- 2.もどした千切りはサッと湯にとおす。人参はせん切り、糸こんにゃくは茹でておく。
- 3.木綿豆腐は湯通しして布巾に包み、重石をしておく。
- 4.すり鉢でごまをすり、豆腐と⑦の調味料をませ、その中に水菜と②を入れ、最後に⑧で味を整える。

伝承料理紹介

鮎の昆布巻き

若狭の南川や遠敷川で捕れた鮎を干して芯にした高級な昆布巻きで、お正月には欠かせない一品である。

*作り方はP66を参照



伝承料理紹介

水菜の白和え

まだ雪の残っている春先に、雪を割って掘り出された勝山水菜は春が近いことを感じさせる。

*作り方はP67を参照





menu No.43

カニの甲羅蒸し

【一人分：エネルギー 54kcal たんぱく質7.0g 脂質1.7g 塩分1.3g】

彩りが美しく、少しリッチな
気分で味わえる一品。

材料 / 4人分

かにの甲羅…………… 中4個
カニ身…………… 80g
(ポイルしたむき身又はかに缶)
えのき茸…………… 50g
ほうれん草…………… 50g
かまぼこ…薄切り8枚 (50g)
(赤板)
だし汁…………… 1カップ
卵 (L) …………… 1個
しょうゆ…………… 小さじ1
塩…………… 0.5g

作り方

- 1.ほうれん草は、茹でて水気を絞り、3cm長さに切る。えのきも洗って3cm長さに切る。
- 2.かに、えのき茸、ほうれん草、かまぼこ(2枚ずつ)を4個の甲羅に彩りよく盛り付ける。
- 3.だし汁にしょうゆと塩を入れて味付けし、卵を入れて卵液を作る。
- 4.①の甲羅に③の卵液を入れ、蒸気の上があった蒸し器で5～6分蒸す。(甲羅がなければ、茶碗蒸しの器でもよい。)

menu No.44

かぼちゃスープ入り冬至南瓜

【一人分：エネルギー 253kcal たんぱく質6.6g 脂質9.5g 塩分1.2g】

かぼちゃのスープを加えて、
フランス料理風に。

材料 / 4人分

里芋…………… 150g
だし汁…………… 300ml (1.5カップ)
⑦ 塩…………… 0.8g (少々)
ゆであずき(無糖) …… 50g
⑧ みりん… 15g (大さじ1)
⑨ 砂糖…………… 9g (大さじ1)
⑩ 塩…………… 0.8g (少々)
かぼちゃ…………… 400g
固形スープ…………… 5g (1個)
水…………… 400ml (2カップ)
生クリーム… 32g (大さじ2)
玉ねぎ…………… 50g
サラダ油…………… 4g (小さじ1)
牛乳…………… 250cc
枝豆…………… 20g

作り方

- 1.里芋はいちょう切りにして下茹でしてから、⑦で煮含める。
- 2.あずきは、⑧で煮る。
- 3.かぼちゃ 100gは串形に切り、面取りしてレンジにかけて柔らかくする。
- 4.残り300gのかぼちゃもレンジにかけ皮を除く。玉ねぎのみじん切りをサラダ油で炒める。
- 5.④と牛乳をミキサーにかけ、鍋に入れて固形スープと分量の水を加えて煮こみ、最後に生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- 6.里芋、かぼちゃ、あずきを皿の中心に置き、⑤のスープを回りに注いで茹でた枝豆を散らす。

伝承料理紹介

せいげ

冬はカニや岩のりがたくさんとれたので、冬の料理として作られている。

*作り方はP67を参照



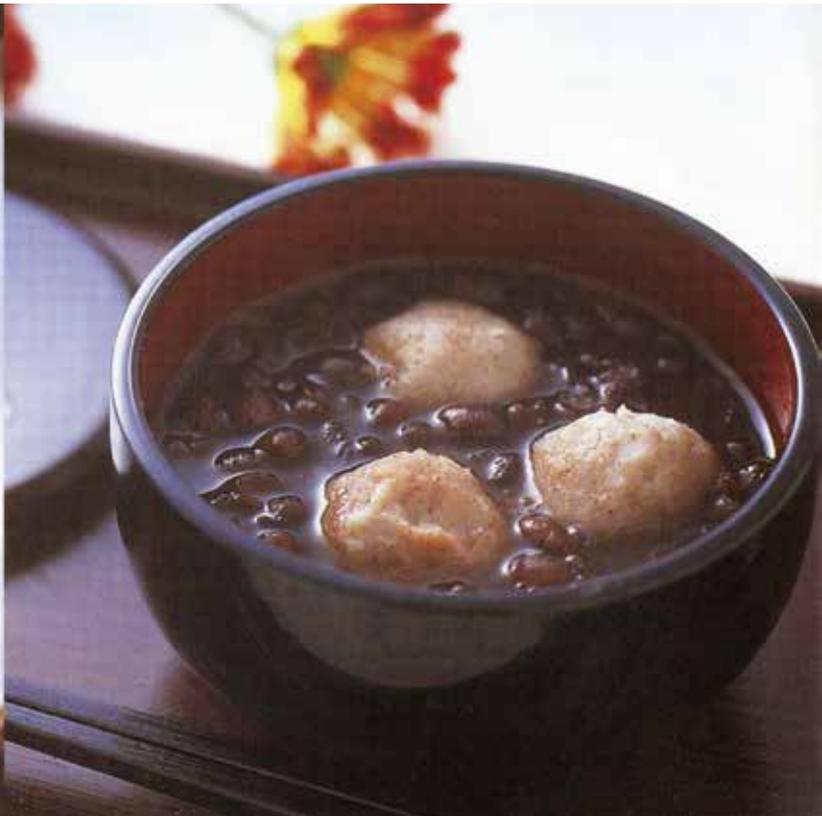
伝承料理紹介

冬至南瓜

冬至に南瓜を食べると中風にならないと言われていた。

*作り方はP67を参照





menu No.45

かぼちゃのあずきがけ

【一人分：エネルギー 174kcal たんぱく質5.7g 脂質0.6g 塩分0.4g】

かぼちゃの中に、餅よりもかたくならない白玉団子。

材料／4人分

かぼちゃ…………… 160g
 小豆…………… 80g
 白玉粉…………… 50g
 砂糖…………… 大さじ2と2/3
 塩…………… 小さじ1/3
 しょうゆ…………… 小さじ1/5
 水

作り方

- 1.小豆を洗って4～5倍の水で弱火にかけ、煮たら一度湯を捨てアク抜きし、その後1～2回さし水をし弱火で柔らかく煮る。
- 2.かぼちゃを2.5～3cmの角切りで面取りする。
- 3.白玉粉に水1/2カップを少しずつ加え、耳たぶの柔らかさにこね好みの大きさにし中心にくぼみをつける。沸騰した湯に入れ、浮いたら冷水にとる。
- 4.かぼちゃがかぶる位に、水を入れ、柔らかくなったら①と③と調味料を入れて味を整える。

menu No.46

変わりおつぼ

【一人分：エネルギー 239kcal たんぱく質8.1g 脂質0.9g 塩分0.4g】

里芋とソバ粉の団子を入れたことにより、変わった味が楽しめる。

材料／4人分

小豆…………… 130g (1カップ)
 里芋…………… 200g
 そば粉…………… 40g
 砂糖…………… 65g (大さじ7)
 塩…………… 小さじ1/4 (1.5g)
 水…………… 800cc

作り方

- 1.小豆を洗い少量の水と鍋に入れて火にかける。煮立ったら一度煮汁を捨てる。水を入れ柔らかくなるまで煮る。砂糖を半量入れ、しばらく弱火で煮、残りの砂糖を入れなじんだら塩を入れ火を止める。
- 2.里芋は皮をむいて煮る。柔らかくなったら熱い内につぶし、そば粉を入れ、耳たぶぐらいの固さにねり、2.5cm位の大きさに丸める。
- 3.鍋に湯をわかし、②の団子を入れ、浮かんできたらボールにとる。
- 4.煮上がったあづきに団子を入れ2～3分煮る。器に盛り付ける。

伝承料理紹介

かぼちゃのあずきがけ

昔から冬至には中風にならない様にと祈る思いで食べた。

*作り方はP67を参照



伝承料理紹介

小豆の煮物(おつぼ)

報恩講料理で欠かせない一品おつぼに盛り付ける。おつぼは親鸞上人の好物と云われている。

*作り方はP67を参照





menu No.47

ごまをする時にフードプロセッサーを使うと便利。

から大根

【一人分：エネルギー 102kcal たんぱく質2.6g 脂質6.5g 塩分0.7g】

材料 / 4人分

大根…………… 400g
 ごま油…………… 小さじ1/2
 唐辛子…………… 1/2本
 すりごま（白）…… 大さじ2
 練りごま（白）…… 小さじ4
 砂糖…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 大さじ1
 みりん…………… 小さじ1
 酒…………… 大さじ1/2

作り方

- 1.大根は大きさによって半月切りかいちょう切りに形を揃えて切る。
- 2.大根がかぶるぐらいの水を入れ、沸騰したらお湯を捨て、再び水を入れやわらかくなるまで煮る。
- 3.②に砂糖、しょうゆ、みりん、酒、ごま油を入れ、煮汁が半分ぐらいになるまで煮る。
- 4.③にすりごま、練りごま、輪切りにした唐辛子を入れ、焦げないように弱火で鍋をゆすりながら煮る。
- 5.盛り付けて輪切りの唐辛子を飾る。

伝承料理紹介
 永平寺の志比谷に伝わる料理で、物事のある時に必ず作るもので姑から嫁へと受け継がれてきた。

menu No.48

むかごの食感とごまの風味、昆布の香りが楽しめる一品。

むかごのゴマあえ

【一人分：エネルギー 85kcal たんぱく質2.2g 脂質2.8g 塩分0.2g】

材料 / 4人分

むかご…………… 130g
 すり黒ごま…………… 20g
 味噌…………… 小さじ1
 砂糖…………… 20g
 塩…………… 少々
 みりん…………… 小さじ1

作り方

- 1.むかごはよく洗ってざるにあげる。
- 2.砂糖、味噌をすり鉢ですり、すりごまを入れ混ぜる。
- 3.むかごを水から茹で、沸騰してきたら7分茹で、塩をひとつまみ入れてからザルにあげる。
- 4.熱いうちにすり鉢に入れてよく混ぜる。みりんをふりかけ、照りを出す。

伝承料理紹介
 むかごはヤマイモのつるにできる小粒の肉芽。昔は網袋に入れて軒下に吊るし、保存食とした。



menu No.49

従来そのままおいしいのでアレンジしない。

ずいきのあえもの

【一人分：エネルギー 159kcal たんぱく質7.4g 脂質8.8g 塩分1.2g】

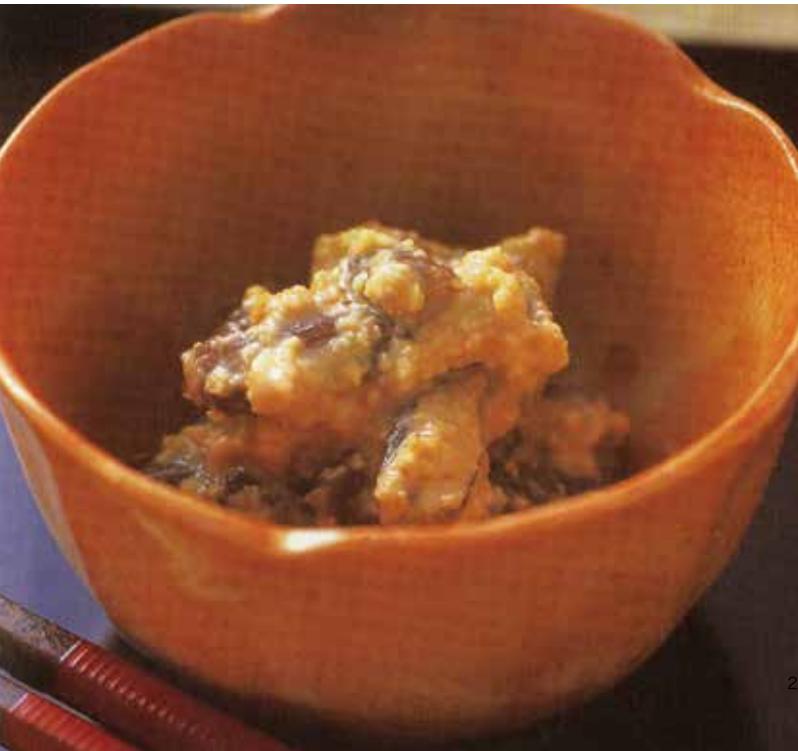
材料 / 4人分

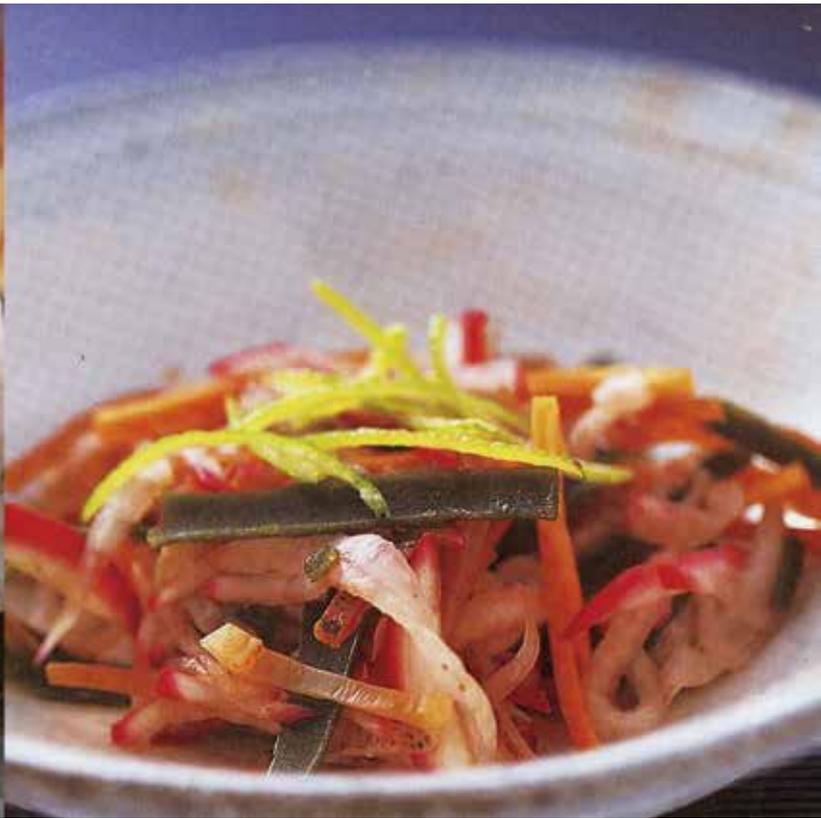
干ずいき…………… 15g
 だし汁…………… 150cc
 しょうゆ…………… 大さじ1
 白ごま…………… 45g（大さじ5）
 大豆（乾）…………… 50g
 砂糖…………… 大さじ3
 みそ…………… 15g

作り方

- 1.もどした干ずいきは3cm位に切り、だし汁、しょうゆで煮てさましておく。
- 2.白ごまはフライパンで炒ってすり鉢ですっておく（練りごまでもよい）
- 3.一晩水につけた大豆を汁ごとゆで、皮をとってミキサーにかける。ゆで汁を加えるとまわりやすい。
- 4.すり鉢で③と②をあわせ砂糖、みそで調味する。
- 5.ずいきを④に混ぜる。

伝承料理紹介
 赤ずいきを干して冬の保存食とし、煮物やあえものに利用した。報恩講の料理として使われた。





menu No.50

簡単鮭ずし

【一人分：エネルギー 96kcal たんぱく質6.6g 脂質3.1g 塩分1.5g】

従来の鮭ずしは約1ヶ月
要したが3~4日で食される。

材料 / 4人分

鮭(甘塩) …… 1切(100g)
かぶ(皮むき) …… 80g
大根(皮むき) …… 80g
人参(皮むき) …… 30g
塩 …… 小さじ1と1/2
甘酒用こうじ …… 50g

作り方

1. 鮭は1切れを5つ位のそぎ切りにする。
2. かぶと大根はたて半分に切り、1.5cm厚さのくし型に切る。
3. 人参はそのまま薄切りにする。
4. ②と③を塩大さじ1と1/2でもんで1日置く(水があがってくる。)
5. ④であがった水の1/2量は捨てる。
6. ④に鮭とこうじを入れて混ぜ合わせ、冷所に3~4日おく。

menu No.51

キムチ風三杯漬け

【一人分：エネルギー 66kcal たんぱく質7.6g 脂質0.5g 塩分1.3g】

赤かぶの代わりに白かぶを使い、
人参とキムチで現代風に。

材料 / 4人分

だし昆布 …… 15g
するめ …… 40g
酒 …… 大さじ2
白かぶ …… 100g (2個)
人参 …… 10g
キムチの素 …… 大さじ1/2
酢 …… 大さじ1と1/2
⑦ レモン汁 …… 大さじ1/2
砂糖 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/6

作り方

1. だし昆布とするめは布で軽く拭いてはさみで細く切り、酒にひたるくらいに漬けておく(30分程度)。
2. 白かぶは細めの短冊に切り、塩もみしておく。人参はせん切りにしておく。
3. ①・②にキムチの素と⑦を入れ、漬け込む。

伝承料理紹介

鮭ずし

冬雪の多い奥越では、気候風土を生かし川魚を麴や酢を使って保存し、貴重なタンパク源とした。

*作り方はP68を参照



伝承料理紹介

三杯漬け

正月のおせち料理として作る。

*作り方はP68を参照





menu No.52

子持ちきんちゃく

【一人分：エネルギー 231kcal たんぱく質10.1g 脂質10.5g 塩分4.1g】

冷めても味が変わらないので忙しいときの作りおきが出来る。

材料 / 4人分

水煮ぜんまい … 200g(干したもので25g)
 しらたき … 60g
 茹でたけのこ … 40g
 人参 … 70g
 うす揚げ … 15g (1/2枚)
 唐辛子 … 0.25g (1/2枚)
 しょうゆ … 40g (大さじ2.2)
 砂糖 … 13g (大さじ1.5)
 だし汁 … 50ml (1/2カップ)
 いなり揚げ … 100g (8枚)
 うずら卵 … 200g (16個)
 かんぴょう (乾燥) … 20g
 だし汁 … 700ml
 ⑦ 砂糖 … 7g
 しょうゆ … 20g
 みりん … 7.5g (大さじ1/2)

作り方

- 1.ぜんまいは固いところを切り落とし4cmに切る。たけのこ、人参は4cmの長さの短冊に切り、白たきは茹で4cmの長さに切り、うす味で煮る。
- 2.うす揚げは細切りにし、唐辛子は細かく切っておく。
- 3.①とうす揚げにだし汁と砂糖を加えてしばらく煮る。
- 4.しょうゆを加えて、ゆっくり煮含め、煮立ったら唐辛子を混ぜる。
- 5.いなり揚げは一方を切り開き袋にする。
- 6.うずら卵は固茹でにする。
- 7.④と⑥を詰め合わせ、塩もみして水洗いしたかんぴょうを二重巻きにして結ぶ。
- 8.鍋に材料を並べ⑦の調味料を入れ、中火で煮含める。

伝承料理紹介

ぜんまいとうすあげの煮物

こぶしの花が咲くと、ぜんまいが採れると目印にした。

*作り方はP67を参照



やたら漬け

*季節の野菜を使ってみましょう

季節の野菜を使用することで、目先が変わったお漬物ができます。名前どおり、やたらと何でも使ってください。

キャベツ
みずな
菜の花のつぼみ
人参 など

きゅうり
なす 人参
みょうが
ピーマン
しその葉・実 など

かぶら
かぶらの葉
大根
白菜
人参 など



menu No.53

きんぴらごぼう

【一人分：エネルギー 59kcal たんぱく質1.2g 脂質1.0g 塩分0.4g】

野菜の種類を増やし、
彩りよくした。

材料 / 4人分

ごぼう…………… 160g
人参…………… 50g
ピーマン…………… 80g
サラダ油…………… 小さじ1
しょうゆ…………… 小さじ2
砂糖…………… 大さじ1
酒…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
唐辛子…………… 1/2本
塩…………… 少々

作り方

- 1.ごぼうを洗い、皮をこそげる(金たわしを使うと良い)。5cm長さの短冊に切りさらに3~5mmのせん切りにする。
- 2.塩水につけてあく抜きし下ゆでしてからざるに上げて水を切っておく。
- 3.人参は皮を引き、ごぼうと同じ大きさのせん切りにする。
- 4.ピーマンは種をのぞき、縦長の5mm幅に切り少量の油でいため塩少々で味付けしおしておく。
- 5.フライパンを熱し、油を入れごぼうをいため、さらに人参を入れしんなりするまで炒める。
- 6.しょうゆ、砂糖、酒、輪切りにした唐辛子を加え、ふたをして煮る。最後にみりんを入れる。
- 7.⑥に④を入れて彩りをそえる。

伝承料理紹介

ごんぼの油いため

昔から自給自足の習慣で冠婚葬祭には必ず加えた一品。

*作り方はP68を参照



menu No.54

きんぴら風れんぼ

【一人分：エネルギー 80kcal たんぱく質7.6g 脂質1.3g 塩分1.3g】

甘さ控えめ、野菜とごまめの
栄養たっぷりなきんぴら風味。

材料 / 4人分

こんにゃく…………… 50g
大根…………… 25g
れんこん…………… 25g
人参…………… 25g
ごぼう…………… 25g
油…………… 少々
砂糖…………… 15g
一味唐辛子…………… 少々
塩…………… 少々
ごまめ…………… 40g
みりん…………… 小さじ2
しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
すりごま…………… 小さじ1/2

作り方

- 1.こんにゃく、大根、れんこん、人参、ごぼうは、5cmくらいの短冊切りにし、切った材料を少し固めにゆでる。
- 2.鍋に油をひき、砂糖10gと①を炒め、一味唐辛子と塩で味付けする。
- 3.ごまめはフライパンでカリッと炒り、別鍋に移し、砂糖20g、みりん、しょうゆで味付けする。
- 4.材料が少し冷めてから②の上に③のをせ、出来上がりにすりごまをふる。

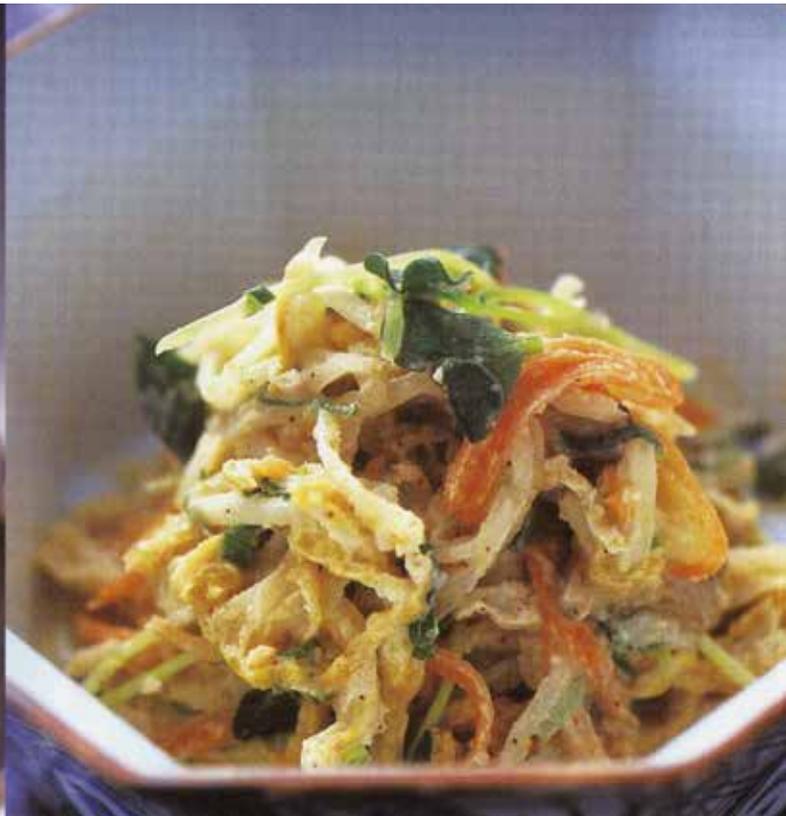
伝承料理紹介

れんぼ

お正月のおせち料理の一品。赤白の材料を用いることからお祝いの席などに用いられる。

*作り方はP68を参照





menu No.55

コスモスなます

【一人分：エネルギー 135kcal たんぱく質3.9g 脂質1.9g 塩分0.7g】

清水町の花コスモスとなますの色がマッチしている。

材料／4人分

大根…………… 400g
 黒豆…………… 40g
 砂糖…………… 70g
 酢…………… 大さじ6
 塩…………… 小さじ1/2
 柚子…………… 1/2個

作り方

- 1.黒豆は洗って一晩水につけておく。
- 2.黒豆を中火にかけ、しばらく煮る。差水をする前の煮汁を取っておく。
- 3.時々差水をして、常に豆が煮汁に浸っているようにする。
- 4.指先で簡単につぶれる軟らかさになったら、砂糖、塩を入れ味付けし、火をとめ、酢を入れる。
- 5.大根は皮をむき、カンナでつきおろすか、せん切りにして塩を振っておく。
- 6.煮豆にしんなりした大根を入れ②の煮汁を入れて混ぜ合わせる。
- 7.器に盛りつけ、柚子の皮のせん切りをのせる。

menu No.56

こっば風なます

【一人分：エネルギー 123kcal たんぱく質3.9g 脂質5.6g 塩分1.3g】

紅白なますに、揚げ、ねぎ等が入り、風味豊かな一品となった。

材料／4人分

大根…………… 400g
 人参…………… 24g
 ねぎ…………… 28g
 うすあげ…………… 10g (1/3枚)
 しいたけ…………… 4枚
 白ごま…………… 28g
 砂糖…………… 24g (大さじ2と1/3)
 みそ…………… 28g (大さじ2弱)
 ねり辛子…………… 12g (大さじ1弱)
 酢…………… 20g (大さじ1と1/3)
 もみ塩…………… 9g (大さじ1/2)

作り方

- 1.大根とにんじんの皮をむいて「なますかん」でかき、塩をふって2～3時間おきしんなりとさせる。
- 2.白ごまは、焦げ過ぎないように炒り、すり鉢で油がでるまでする。
- 3.②に砂糖、みそ、練り辛子、酢を入れ、酢みそを作る。
- 4.薄揚げは焦げないように焼いて細い短冊切りにし、椎茸も焼いて千切りにする。
- 5.ねぎは2.5cmくらいの白髪ねぎにする。
- 6.大根、にんじんはふきんを使って固く水気を絞り、薄揚げ、ねぎ、椎茸と一緒に酢みそで和える。

伝承料理紹介

黒豆なます

報恩講、法事、祭りなどに作られている。



*作り方はP68を参照

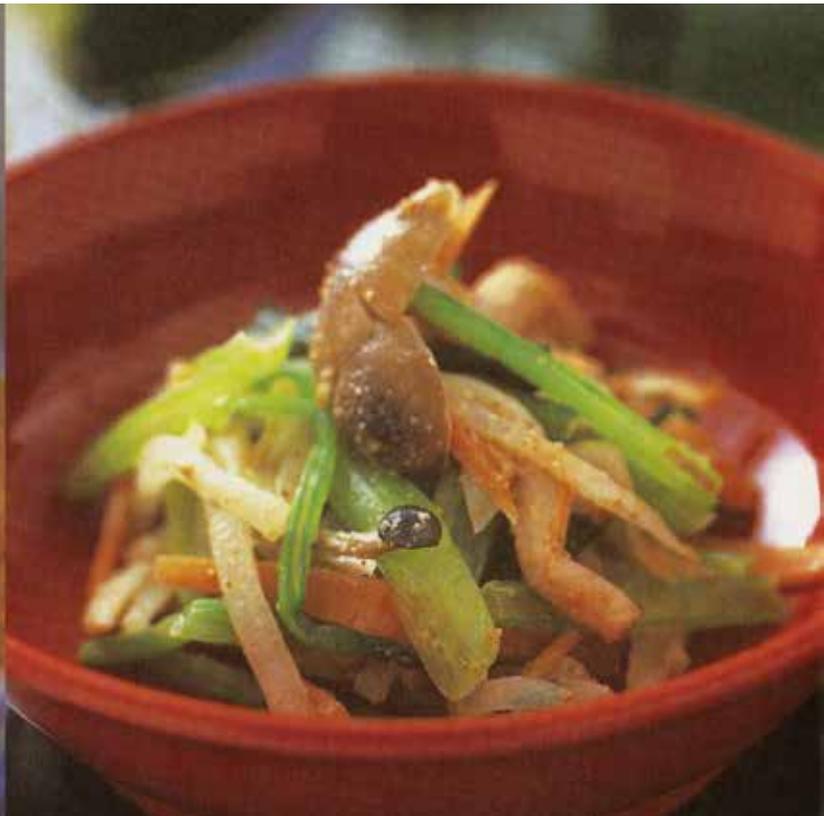
伝承料理紹介

こっばなます

大根、人参を、こっば(木材の切りくずのこと)のように削ったことからこのような名前がついた。

*作り方はP68を参照





menu No.57

ごぼうと肉団子のあんかけ

【一人分：エネルギー 155kcal たんぱく質9.0g 脂質5.6g 塩分0.5g】

ごぼうの風味と肉団子の組み合わせで、若い方におすすめ。

材料／4人分

ごぼう…………… 22g
 人参…………… 60g
 しめじ…………… 50g
 きぬさや…………… 20g
 鶏ひき肉…………… 160g
 酒…………… 小さじ1
 片栗粉…………… 大さじ1/2
 ⑦ 粉さんしょう…………… 少々
 卵…………… 1/2個
 おろししょうが ……小さじ1
 だし汁…………… 500cc
 砂糖…………… 大さじ1/2
 ⑧ みりん…………… 小さじ2
 しょうゆ…………… 小さじ2
 片栗粉…………… 大さじ1
 水…………… 大さじ1

作り方

- 1.ごぼうは皮をこそげ落とし、5cm長さに切る。さらに、縦に幾つかに切って水にさらす。
- 2.人参は薄めに切って花形に抜き、しめじは石づきを切り落としてほぐす。きぬさやは塩茹でにして細く切っておく。
- 3.鶏ひき肉に⑦を加えてよく練り、梅干大に丸める。
- 4.鍋にだし汁と⑧とごぼうを入れて弱火にかける。
- 5.④が煮立ったら⑨の肉団子と人参を加えて煮る。しめじを加えてさっと火を通し、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 6.仕上げにきぬさやを散らす。

menu No.58

ゴマピーあえ

【一人分：エネルギー 79kcal たんぱく質6.8g 脂質4.6g 塩分0.7g】

落花生と白ごまで手軽にできる。

材料／4人分

小松菜…………… 160g
 人参…………… 30g
 しめじ…………… 50g
 大根…………… 120g
 落花生…………… 16粒
 白ごま …… 大さじ1と1/2
 しょうゆ…………… 小さじ2
 塩…………… 少々

作り方

- 1.しめじは石づきをとり、一房ごとにはなしてさっと湯に通す。
- 2.小松菜はゆでて3cm長さに切り、人参・大根も同じ長さに千切りにする。大根は塩でもみ、しんなりしたら固くしぼる。人参は湯にくぐす。
- 3.落花生、白ごまをきざんで、すり鉢でよくする。しょうゆを加え、さらにする。
- 4.③に①・②を加え、和える。
※市販のすりゴマや、練りピーナツを使用してもよい。

伝承料理紹介

ごぼうのあんかけ

ごぼうの風味が美味しく、法事や祭に作られた。

*作り方はP69を参照



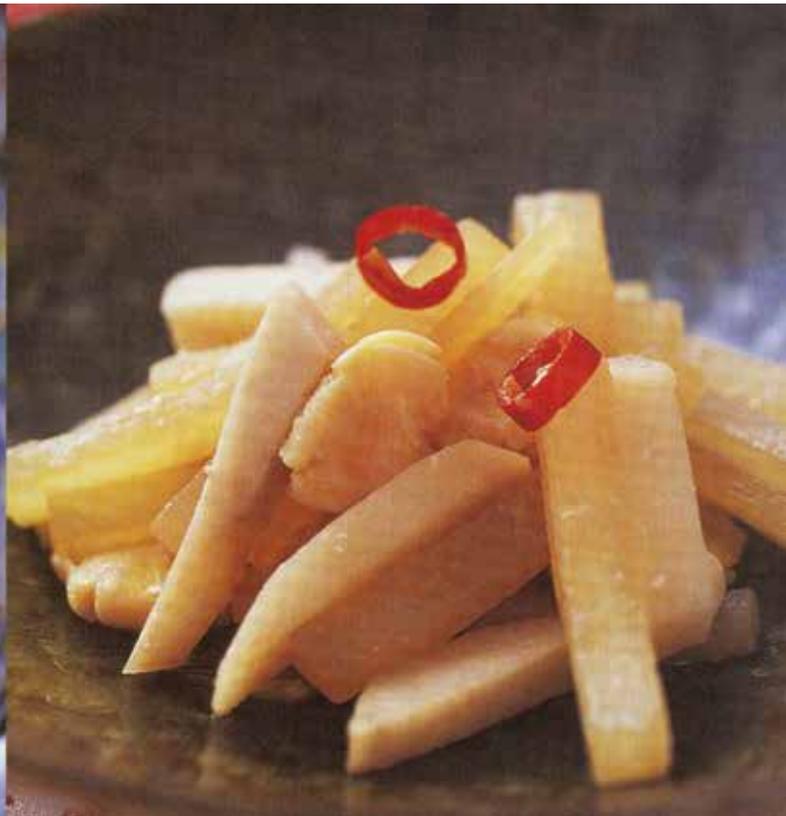
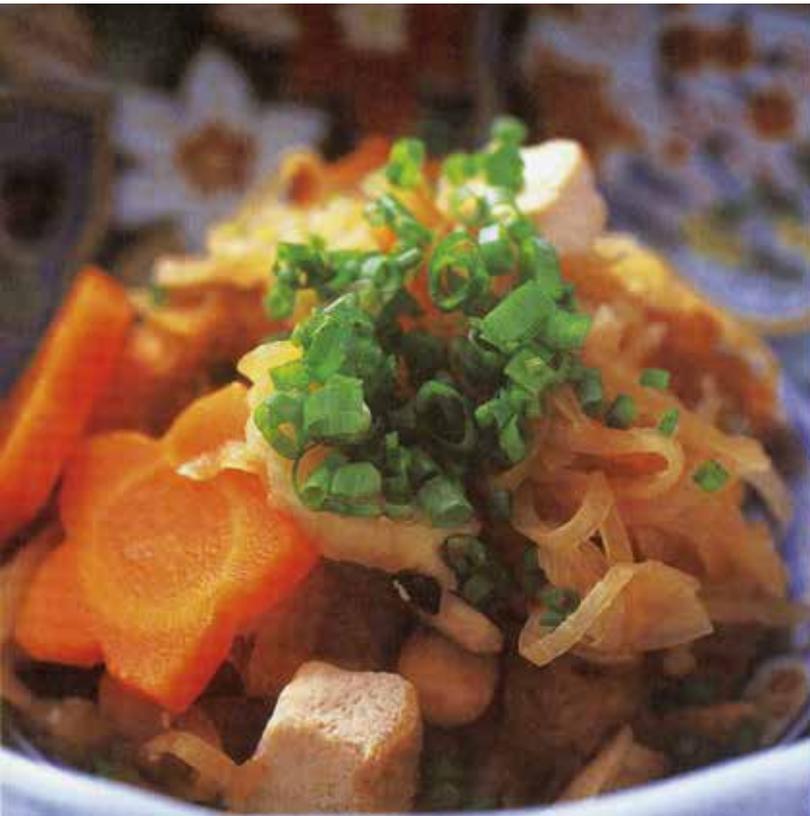
伝承料理紹介

えの和え物

えはやせた山間地でも収穫し易くゴマよりも栄養価が高く独特の風味があり代用として重宝された。

*作り方はP69を参照





menu No.59

こじわり

【一人分：エネルギー 152kcal たんぱく質11.7g 脂質6.6g 塩分2.5g】

温かくてもおいしく、冷たくてもおいしい。

材料／4人分

- 茹で大豆…………… 1カップ
- 大根…………… 500g
- 人参…………… 50g
- 塩…………… 0.8g
- 薄揚げ…………… 1枚
- 生椎茸…………… 45g
- ちくわ…………… 30g
- 青ねぎ…………… 1/2本
- 白だし…………… 大さじ1
- うす口しょうゆ…………… 大さじ1
- 酒…………… 15g

作り方

- 1.大豆は、熱湯に通しておく。
- 2.大根、人参はつきおろしにして、別々に塩をふっておく。
- 3.ちくわは5mmほどの輪切り、生椎茸は薄切り、ねぎは小口切りにする。薄揚げは油抜きをし、3cm長さで1cm幅に切る。
- 4.厚手の鍋に水気を絞った②の大根、人参を空煎りし、水気がでたところでねぎ以外の材料を入れ、調味して味を含ませる。
- 5.器に盛りつけ、ねぎを散らす。

menu No.60

ごんざ

【一人分：エネルギー 107kcal たんぱく質3.8g 脂質4.5g 塩分0.7g】

色合いに人参をプラスしてアクセントをつけた。

材料／4人分

- 大根…………… 240g
- 里芋…………… 120g
- 人参…………… 50g
- 打ち豆…………… 30g
- ごま油…………… 大さじ1
- ⑦ [しょうゆ…………… 大さじ2
- ⑧ [みりん…………… 大さじ1
- 水(又はだし汁)… 1/2カップ

作り方

- 1.大根は皮をむき、拍子木切りにする。
- 2.里芋・人参は皮をむき、大根に合わせてせん切りにする。
- 3.打ち豆は水洗いして5分位水に浸す。
- 4.鍋にごま油をひき、①・②・③を入れ、中火で軽く炒める。
- 5.④に⑦と水(又はだし汁)を入れ、軟らかくなるまで煮る。

伝承料理紹介

こじわり

冠婚葬祭のいずれの時でも伝わる郷土料理。こじつけで名前がつけられたという説もある。

*作り方はP69を参照



伝承料理紹介

ごんざ

「ごんざぶろう」という人が作り大根が播粉木(ごんべ)に似ていることから「ごんべ」ともいう。隣近所でもらい風呂をした時にお茶受けとして出した。煮物に飽きた時の一品としても作られた。

*作り方はP69を参照





menu No.61

こんじょなます

【一人分：エネルギー 107kcal たんぱく質5.8g 脂質5.1g 塩分0.4g】

味付けを若者風に味噌から酢と醤油に変える。

材料／4人分

大根…………… 330g
 人参…………… 50g
 薄揚げ…………… 40g
 打ち豆…………… 8g
 干し椎茸…………… 2枚
 酢…………… 小さじ5弱
 砂糖…………… 小さじ2
 しょうゆ…………… 小さじ2

作り方

- 1.大根・人参は皮をむき、太目のせん切りにする。
- 2.打ち豆はさっと茹でて皮は捨てる。
- 3.薄揚げは両面とも焼いて3cmの細切りにする。
- 4.干し椎茸は、水で戻して細切りにする。
- 5.鍋に、大根と人参を入れてしんなりしてきたら打ち豆を入れ、椎茸・薄揚げを入れて煮る。
- 6.砂糖・酢を入れて、最後にしょうゆを鍋肌より加え、さっと煮て火を止める。

menu No.62

昆布巻き(ぼうまき)

【一人分：エネルギー 106kcal たんぱく質5.4g 脂質3.2g 塩分1.5g】

通常は昆布とにしんで作るが、今回は野菜を芯に用いてみた。

材料／10本分

昆布巻き用昆布…………… 80g
 にしん…………… 180g
 ごぼう…………… 180g
 人参…………… 180g
 かんぴょう…………… 適宜
 砂糖…………… 大さじ3
 しょうゆ…………… 大さじ3
 みりん…………… 大さじ3

作り方

- 1.昆布はさっと洗って砂をとり、水気をきっておく。
- 2.ごぼうはたわしでこすりながら水洗いする。にんじんは洗って皮をむく。
- 3.ごぼう、にんじんは、長さ20cmの8mm角位に切っておく。
- 4.ごぼう、にんじん、にしんを芯にして昆布をぐるぐると巻き、かんぴょうで結ぶ。
- 5.鍋に昆布を1枚敷き、昆布巻きを並べてたっぷりの水を加えて火にかけ、やわらかく煮る。
- 6.昆布がやわらかくになったら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、弱火でコトコトと味がしみるまで煮る。

伝承料理紹介

こんじょなます

おふくろの味として伝わっている。昔は、使うたびに打ち豆を作っていた。

*作り方はP69を参照



伝承料理紹介

昆布巻き(ぼうまき)

北前船によりもたらされた昆布やにしんを用い、「よる昆布」としてお正月や祝事の折に作られた。

*作り方はP69を参照





menu No.63

さといものころ煮

【一人分：エネルギー 136kcal たんぱく質2.6g 脂質0.1g 塩分2.0g】

塩分をひかえ、誰でも簡単に作れるよう工夫した。

材料 / 4人分

材料 / 4人分

里芋…………… 400g (S級)
 水…………… 1カップ
 しょうゆ…………… 大さじ3
 砂糖…………… 大さじ4
 みりん…………… 大さじ3

作り方

- 1.里芋は皮つきの洗ったものを使い、汚れは包丁でこそげとる。
- 2.鍋に里芋と分量の水、しょうゆ、砂糖、みりんを初めから入れ強火にし、一度煮汁が里芋にかぶるまで煮上がらせる。
- 3.煮上がったら中火にして、コトコト煮る。
- 4.20分程したら、ふたをとり、鍋ごとゆすりながら汁がなくなるまで煮つめる。照がでてくる。※いもが冷めるまでふたをしないこと。

menu No.64

さといもの田楽みそあえ

【一人分：エネルギー 135kcal たんぱく質3.7g 脂質2.3g 塩分2.0g】

合わせみそを早く、おいしくをポイントにおく。

材料 / 4人分

里芋…………… 400g (S級)
 しょうゆ…………… 大さじ1と1/3
 水…………… 2カップ
 すりごま
 …… 大さじ1と1/2 (12g)

田楽みそ

みそ…………… 大さじ2
 砂糖…………… 大さじ3
 みりん…………… 大さじ1

作り方

- 1.里芋は皮つきの洗ったものを使う。
- 2.鍋に里芋と分量の水、しょうゆを入れて、中火で薄味をつける。
- 3.みそ、砂糖、みりんをすり鉢に入れて練り合わせる。
- 4.③の中に里芋とすりごまを入れて、からませる。

伝承料理紹介

里芋の煮っころがし

報恩講や客料理には必ず作った。煮れば煮るほど味がしみ込む。上庄里芋は特に有名。

*作り方はP70を参照

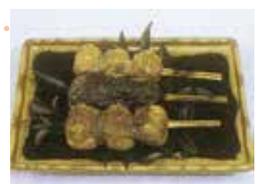


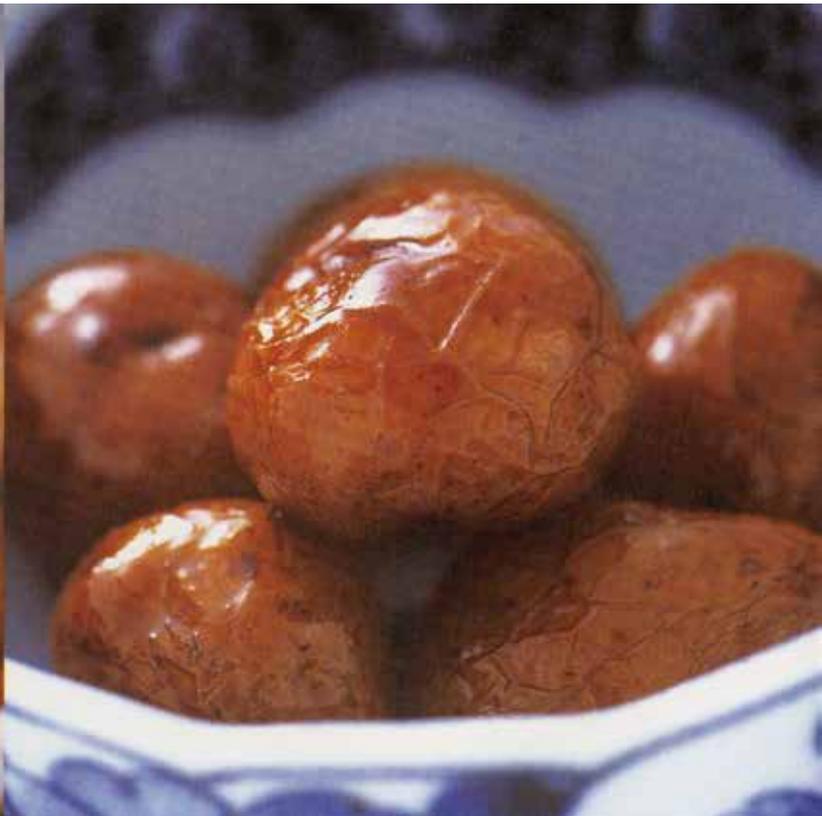
伝承料理紹介

里芋の田楽

冬のご馳走として、煮た里芋に山椒味噌やしょうが味噌をぬり、いろりであぶって食べた。

*作り方はP70を参照





menu No.65

山菜のゴママヨネーズあえ

【一人分：エネルギー 147kcal たんぱく質5.3g 脂質12.9g 塩分0.3g】

山菜を若者向きに、シーチキンとマヨネーズで現代風に。

材料／4人分

山菜の水煮…………… 100g
 人参…………… 30g
 薄揚げ…………… 40g
 シーチキン…………… 50g
 ⑦ すりごま…………… 大さじ1
 マヨネーズ…………… 大さじ2
 牛乳…………… 小さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1/3

作り方—————

- 1.山菜の水煮は熱湯にとおす。
- 2.人参は3cmの長さのせん切りにして茹でる。
- 3.薄揚げは油抜きして3cmの長さの細切りにする。
- 4.シーチキンはほぐしておく。
- 5.①～④を混ぜ合わせ、⑦の調味料で和える。

menu No.66

じゃが芋のちんころ煮

【一人分：エネルギー 91kcal たんぱく質1.3g 脂質3.1g 塩分0.4g】

油で炒めて塩分を控え、若い人にも親しめる味に工夫した。

材料／4人分

じゃが芋(小)…………… 250g
 サラダ油…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 大さじ1
 ⑦ 砂糖…………… 大さじ1
 酒…………… 大さじ1

作り方—————

- 1.じゃが芋は、皮のままきれいに洗う。
- 2.厚手鍋にサラダ油を熱し、洗って水気をきったじゃが芋を炒め、じゃが芋がかぶる位の水を入れて、火にかける。
- 3.⑦の調味料を加えて中火で煮含める。

伝承料理紹介

こごみのごま和え

寒い冬が緩むと、こごみ地、わらび、ぜんまい、たらの芽等山菜が食卓を飾り、春の訪れを喜んだ。

*作り方はP70を参照



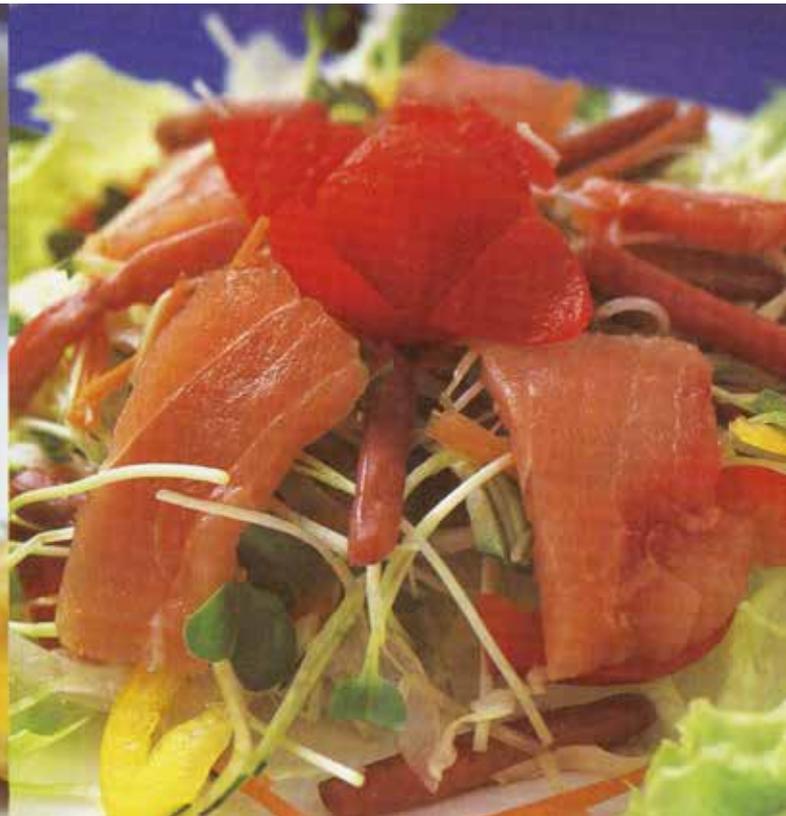
伝承料理紹介

じゃが芋のちんころ煮

小さいじゃが芋を自家製のしょうゆでいり火で気長に煮た。いつのまにか「ちんころ芋」と呼ばれている。

*作り方はP70を参照





menu No.67

旬の魚のみぞれあえ

【一人分：エネルギー 167kcal たんぱく質12.2g 脂質9.3g 塩分0.6g】

背の青い魚を大根おろしとバジルで食べやすく和えました。

材料 / 4人分

ぶり(旬の魚) 冊取り… 200g
大根…………… 400g
ねぎ…………… 50g
味噌…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ3
砂糖…………… 小さじ1
乾燥バジル…………… 小さじ1

作り方

- 1.ぶりは酢で洗い、7mm幅で斜めに薄く切る。
- 2.大根はすりおろし、ザルに入れ水気を切る。ねぎは小口切りにする。
- 3.大根おろしに味噌、酢、砂糖、バジルを混ぜ、①とねぎを和える。

menu No.68

すことカジキのシャキシャキサラダ

【一人分：エネルギー 190kcal たんぱく質7.6g 脂質12.4g 塩分2.0g】

すこをベースに若い人向きでサラダ感覚で楽しめる一品。

材料 / 4人分

すこ…………… 130g
かいわれ…………… 40g
キャベツ…………… 70g
人参…………… 35g
玉ねぎ…………… 70g
きゅうり…………… 70g
黄パプリカ…………… 55g
さしみ(かじき) …… 110g
レタス…………… 20g
プチトマト…………… 4個
ドレッシング
オリーブオイル… 大さじ3
しょうゆ… 大さじ2と1/2
砂糖…………… 大さじ1/2
酢…………… 大さじ2と1/2
塩…………… 小さじ1/6 (0.8g)
こしょう…小さじ1/6 (0.5g)
ねりわさび…………… 小さじ1

作り方

- 1.かいわれは根を切る。すこは水気を切っておく。
- 2.キャベツ、人参は3cmに切り、千切りする。
- 3.玉ねぎ、きゅうり、パプリカは千切りにする。
- 4.①・②・③をボールに入れて混ぜる。
- 5.レタスを器にしいて、④を盛りつける。
- 6.上にさしみ(かじき)をうすく切り、のせる。
- 7.中心にプチトマト(切り目を入れて皮をひらく)を飾る。ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせ、食べる直前にかける。

伝承料理紹介

寒ブナのブツ

北潟湖で捕れる寒鮒は冬の貴重なたんぱく源で、特産の大根で食べやすく工夫した。

*作り方はP70を参照



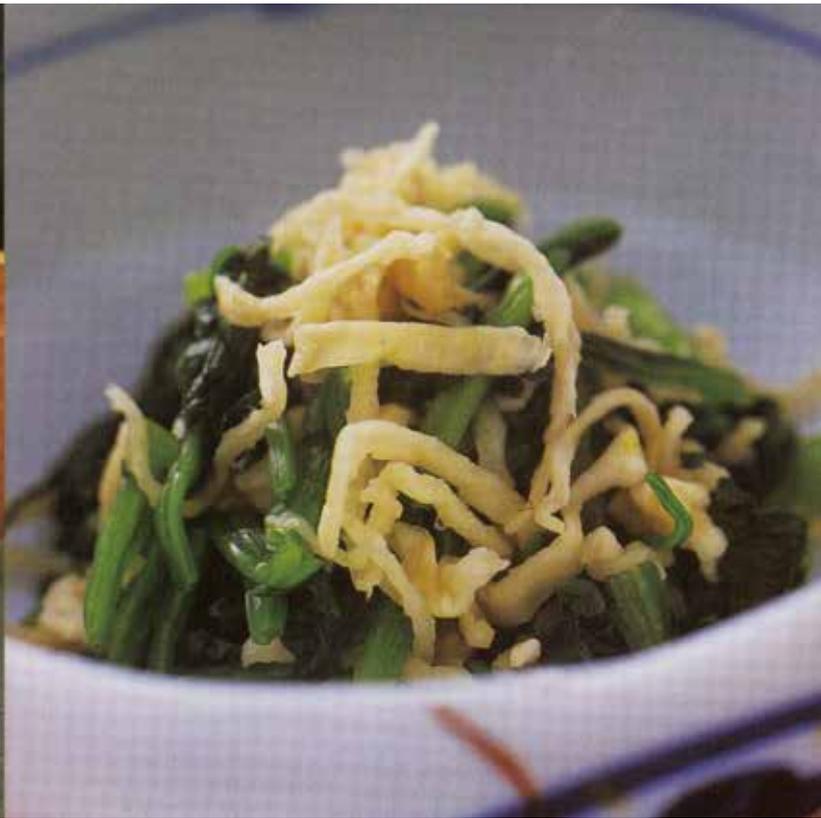
伝承料理紹介

すこ

季節の行事(お盆、秋祭り、報恩講)などのご馳走の1品である。昔は古血をおろすと言われていた。

*作り方はP70を参照





menu No.69

ぜんまい白あえ

【一人分：エネルギー 89kcal たんぱく質5.0g 脂質3.6g 塩分0.7g】

おせちや行事食に
利用できそう。

材料／4人分

- ぜんまい…………… 200g
(もどしたもの)
- だし汁…………… 100cc
- ⑦ 砂糖…………… 小さじ1
- 薄口しょうゆ… 小さじ1
- すりごま…………… 小さじ4
- 木綿豆腐…………… 200g
- ① 砂糖…………… 大さじ2
- 塩…………… 少々
- 薄口しょうゆ…………… 少々

作り方

- 1.ぜんまいを2cmくらいの長さに切って、⑦で煮て下味をつけておく。
- 2.ゆでた豆腐を布巾で絞り、①をすり鉢ですり、水気を切ったぜんまいを入れて混ぜる。

menu No.70

せん切りのサラダ風

【一人分：エネルギー 43kcal たんぱく質1.9g 脂質0.8g 塩分1.0g】

若い人が食べなれている
「サラダ」風にアレンジした。

材料／4人分

- せん切り大根…………… 20g
- ほうれん草…………… 160g
- ドレッシング
- しょうゆ… 大さじ1と1/2
- 酢…………… 小さじ2と1/2
- ごま油…………… 小さじ2/3
- 砂糖…………… 大さじ3/4
- 生姜汁… 小さじ1と1/2

作り方

- 1.せんぎり大根は水にしばらくつけておき、硬く水気を絞り、食べやすいように切る。
- 2.ほうれん草は茹でて3cmの長さに切る。
- 3.①・②を合わせてドレッシングである。

伝承料理紹介

ぜんまいの白和え

家々で摘んで保存し、法事等で調理した。ぜんまいの太さや長さが話題になった。

*作り方はP71を参照



伝承料理紹介

せん切りのお浸し

仏事などの行事や普通の食事に作られた。

*作り方はP71を参照





menu No.71

そら豆とわかめのかき揚げ

【一人分：エネルギー 210kcal たんぱく質7.4g 脂質10.7g 塩分0.3g】

そら豆は冷凍でも可。
わかめは天然物の方が
風味があり美味。

材料 / 4人分

冷凍そら豆…………… 200g
干しわかめ…………… 5g
卵黄…………… 17g (1個)
天ぷら粉…………… 60g
だし汁 (水) …… 2/5カップ
サラダ油…………… 適量

作り方

1. 冷凍そら豆は解凍して皮をむき、干しわかめは水でもどして細かく切る。
2. 天ぷら粉を分量のだし汁 (水) で溶き、①を入れかるく混ぜる。
3. サラダ油を熱してからと揚げる。

menu No.72

だいこんおろし煮

【一人分：エネルギー 82kcal たんぱく質8.9g 脂質2.4g 塩分1.4g】

卵やちりめんじゃこを加えて
ぜいたくな味となりました。

材料 / 4人分

卵…………… 55g (1個)
大根…………… 300g
ちりめんじゃこ
…………… 60g (1カップ)
※又は花かつお (1カップ)
さいみそ…………… 30g

作り方

1. 平たい鍋に大根おろしを入れ、その上に分量のみそをのせ、ちりめんじゃこ、(又は花かつお) をのせて火にかける
2. ぐつぐつ煮えてきたら卵を割り、かきませ、弱火にしてすきやき風に炊きながら食べる (2~3分で炊けるので食べる寸前に煮る)。

伝承料理紹介

そら豆とわかめの煮物

収穫時期の同じものどうし炊き合わせてみたら美味しくて、農家の常食の一品となった。

*作り方はP71を参照



伝承料理紹介

だいこんおろし煮 (貝焼)

家内仕事で忙しい合間に作られた一品。鍋の代わりに貝を使うこともあったので貝焼きとも言われた。

*作り方はP71を参照





menu No.73

大根葉のおあえ

【一人分：エネルギー 126kcal たんぱく質5.9g 脂質6.3g 塩分1.2g】

香ばしさ・甘味を出し、塩分を減らしCaをとり入れる。

材料／4人分

大根葉…………… 400g
味噌…………… 小さじ5強
ごま油…………… 少々
きな粉…………… 小さじ2
すりごま…………… 大さじ4
みりん…………… 大さじ2
しらす干し…………… 36g

作り方

- 1.大根葉は柔らかく茹で、1cmくらいに細かく切り、固くしぼる。
- 2.なべにごま油をひき、大根葉を炒める。味噌・みりん(アルコールを飛ばしたもの)を入れる。
- 3.2にすりごまと、きな粉・しらす干しを入れる。

menu No.74

たにしの田楽

【一人分：エネルギー 110kcal たんぱく質11.3g 脂質1.5g 塩分1.6g】

甘辛く煮含めて食べてもよい。

材料／4人分

たにしのむき身…………… 300g
(冷凍)
山椒味噌
味噌…………… 50g
砂糖…………… 大さじ3
山椒の葉…………… 少々

作り方

- 1.たにしは、塩水で洗ってぬめりをとる。
- 2.たにし4~5個を串に刺して焼く。
- 3.山椒味噌を作る。山椒の葉をすり鉢でよくすり、味噌、砂糖を入れてすり混ぜる。
- 4.天火で焼いたたにしに、山椒味噌を塗る。

伝承料理紹介

大根葉のおあえ

おふくろの味として伝わっている。



*作り方はP71を参照

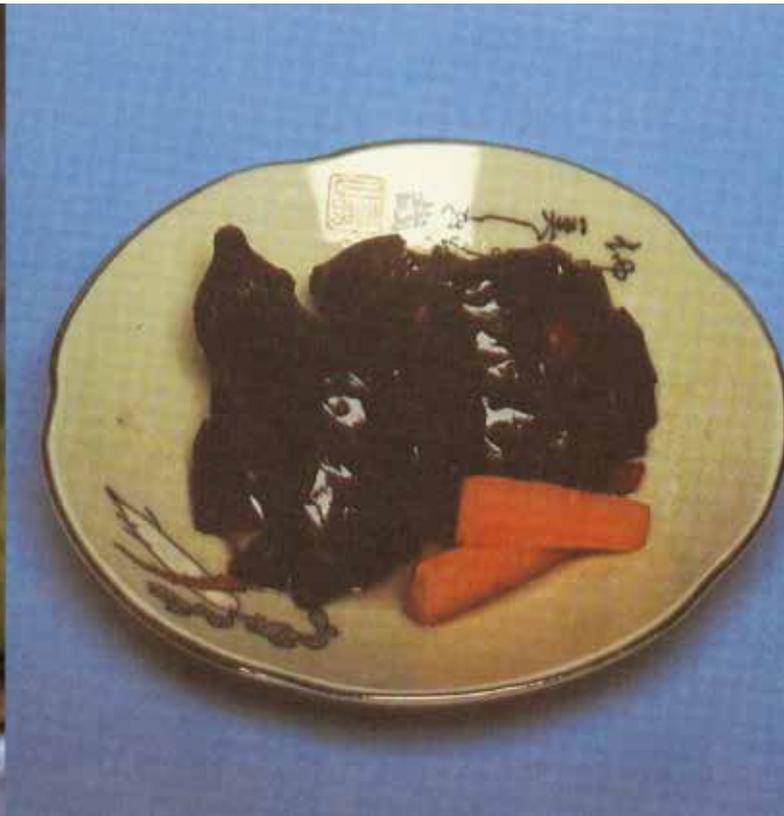
伝承料理紹介

たにしの田楽

鯖江市片上地区では文殊山祭りに食べた。



*作り方はP71を参照



menu No.75

チーズ入り麩の辛子和え

【一人分：エネルギー 83g たんぱく質4.4g 脂質1.8g 塩分0.5g】

白味噌を使い減塩し、チーズを加え、たんぱく質を増やした。

材料／4人分

きゅうり…………… 80g
 塩…………… 少々
 角麩…………… 4個
 酢…………… 大さじ1/2
 田舎味噌…………… 大さじ1/2
 白味噌…………… 大さじ1/2
 砂糖…………… 小さじ4
 和辛子…………… 小さじ1弱
 (または練り辛子)
 モッツアレラチーズ…… 24g

作り方

- 1.きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもみ水気を絞る。
- 2.角麩は水につけて戻し、固く絞って8個に切る。
- 3.すり鉢で味噌をすり、酢、砂糖を溶いて、辛味を出した和辛子を加え、酢味噌を作る。
- 4.③のすり鉢できゅうりと麩を和える。
- 5.モッツアレラチーズをせん切りにして加える。

menu No.76

茶せんなすのピリ辛煮

【一人分：エネルギー 137kcal たんぱく質2.0g 脂質6.7g 塩分1.3g】

ごま油で炒めて風味をよくし、短かい時間でできる。

材料／4人分

なす…………… 600g (中8個)
 ごま油…………… 大さじ2
 だし汁…………… 100cc
 しょうゆ…………… 大さじ2
 ⑦みりん…………… 大さじ4
 赤唐辛子…………… 1本

作り方

- 1.なすのへたを1.5cm位のところで切りそろえ、なすに1cm間隔に縦に切り目を入れ、10分間水につける。
- 2.水気をふきとり、ごま油で全体がしんなりするまで炒める。(皮がむけてしまわないようそっと扱う)
- 3.水と⑦の調味料を入れ、おとしぶたをし、弱火で煮る。
- 4.煮汁がなくなったらころがしながら全体に煮汁をからませる。

伝承料理紹介

麩の辛し和え

葬式・法事・お講様等の仏事に作られる料理である。

*作り方はP72を参照



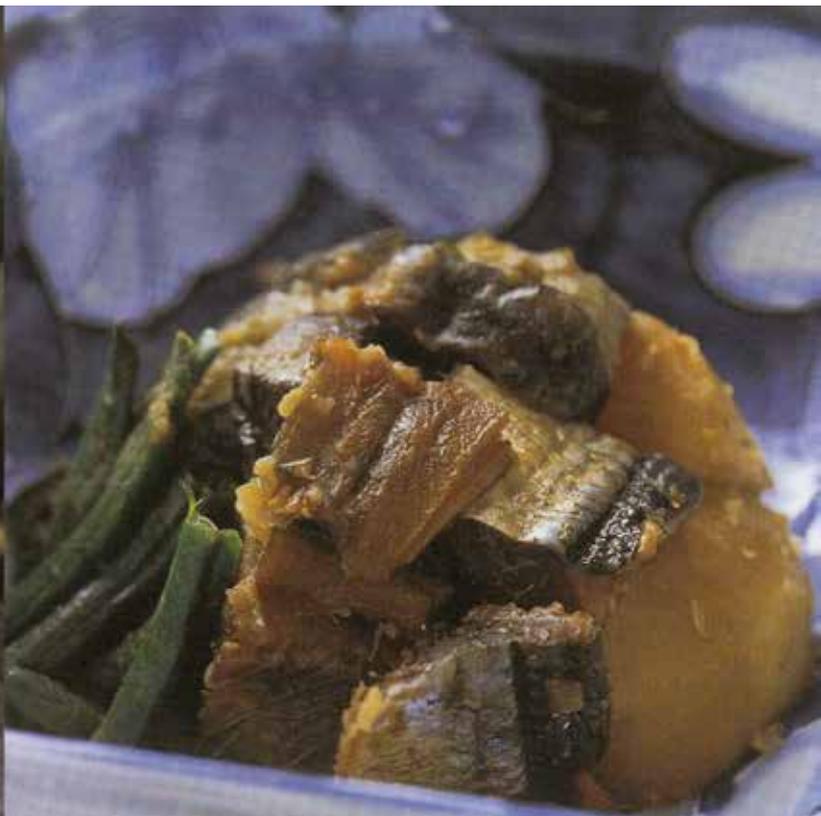
伝承料理紹介

なすのころ煮

大野の中野なすは味がよく煮くずれしないので有名である。季節には毎日食卓に欠かせない一品である。

*作り方はP72を参照





menu No.77

長寿なます

【一人分：エネルギー 73kcal たんぱく質3.7g 脂質3.2g 塩分0.8g】

色どりとたんぱく質を補うためにかまぼこを加えてみました。

材料／4人分

- 大根…………… 250g
- 塩…………… 小さじ1/4
- 人参…………… 35g
- きぬさや…………… 12g
- 厚揚げ…………… 60g
- 赤板かまぼこ…………… 20g
- ピーナッツ… 大さじ1と1/4
- 砂糖…………… 大さじ1
- 酢…………… 大さじ3/4
- 味噌…………… 大さじ1/2
- 和辛子（粉） …… 大さじ1/4

作り方

- 1.大根と人参はせんぎりにして塩でもんで固く絞っておく。
- 2.厚揚げはフライパンでから焼きし、皮と身を分けて粗くみじん切りにする。
- 3.きぬさやは色よく茹でて細切りにする。
- 4.板かまぼこは細くせん切りにする。
- 5.ピーナッツは包丁で細かく刻み、すり鉢で油が出るまでする。
- 6.⑤に②の厚揚げと砂糖、酢、味噌、和辛子を入れて揚げの皮が目立たなくなるまでする。
- 7.とろりとしてきたら①と③と④をあえる。

menu No.78

なすとにしんの煮物

【一人分：エネルギー 194kcal たんぱく質9.8g 脂質5.2g 塩分2.1g】

何時作っても口に合い、年配の方に殊になつかしがられる味。

材料／4人分

- 身欠きにしん … 120g(小4本)
- なす…………… 280g (4個)
- じゃがいも… 200g (大2個)
- いんげん豆…………… 80g (8本)
- だし汁…………… 1.5カップ
- しょうゆ…………… 大さじ3
- みりん…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 大さじ3
- みょうが…………… 80g

作り方

- 1.にしんは米のとぎ汁に5時間程つけてやわらかくする。
- 2.なすは縦二つ割りにして刻みを入れ、水に放す。じゃがいもは皮をむき、四つ切りにする。
- 3.いんげんは両端を切ってさつとゆでしておく。
- 4.鍋に⑦を入れて火にかけ、にしんを適当に切ってその中に入れ、少し味がしみるまで煮る。
- 5.にしんに少し味がしみた頃、じゃがいもを入れて煮、更になすを加えて落とし蓋をし、味がしみるまで中火でゆっくりと煮含め、最後にいんげんと、縦6割に切ったみょうがを入れてさつと煮る。

伝承料理紹介

長寿なます

正月にこの料理を食べると長生きすると伝えられ、正月料理には欠かせず作り食べたものである。

*作り方はP72を参照



伝承料理紹介

なすとにしんの煮物

北前船によりもたらされたにしんと季節のなすの煮合わせがとても味よく、現在でも各家庭でつくられる。

*作り方はP72を参照





menu No.79

なますのすり大豆あえ

【一人分：エネルギー 156kcal たんぱく質6.3g 脂質8.2g 塩分0.6g】

栄養面で、柿、イカ、きゅうりを加え、手軽さの面で練りごまを使用しました。

材料／4人分

大根…………… 140g
 柿…………… 80g
 イカ…………… 25g
 きゅうり…………… 40g
 すり大豆…………… 70g
 白ごま（練り）…………… 40g
 白ごま（いりごま）…………… 2g
 砂糖…………… 30g（大さじ3強）
 塩…………… 2g（小さじ1/3）
 みりん…………… 小さじ2/3
 酢…………… 大さじ1

作り方

- 1.大豆は一晩水につけ、少し固めに茹でミキサーにかける。（煮汁を少し加えると回りやすい）
- 2.大根は粗いせん切り器でおろし、塩少々ふる。柿、きゅうりはせん切り、イカはサッと茹でてせん切り。
- 3.すり鉢に練りごま、大豆、砂糖、塩、みりんを入れ、よくする。
- 4.③に②を入れ酢といりごま少々加え風味をつける。

menu No.80

ポテ・タラバーク

【一人分：エネルギー 217kcal たんぱく質14.4g 脂質8.2g 塩分0.8g】

若者にも好まれるよう考えた一品。素揚げやコロケも美味。

材料／4人分

塩抜きした干したら… 200g
 ※干し鱈で110g
 じゃがいも…………… 400g
 人参…………… 100g
 パセリ…………… 1房
 卵…………… 110g（2個）
 パン粉…………… 大さじ2
 油…………… 適宜

作り方

- 1.たらは半日水につけて塩抜きし、ある程度塩抜きが出来たら湯通しする。身をほぐし骨を取り除き、すり鉢やフードプロセッサーでくずす。
- 2.じゃがいも、人参はゆでてつぶす。
- 3.①・②をボウルに入れてこね、その中へ卵とパン粉と刻んだパセリを混ぜる。
- 4.フライパンに油をひき、丸く平たくした形にして焼く。

伝承料理紹介

大豆粉入りなます

村に店がなく豆腐を買いに行けなかった時代、豆腐の代わりに保存できる乾燥大豆をゆでて使用した。

*作り方はP72を参照



伝承料理紹介

棒鱈の甘露煮

関西地方のおせち料理には欠かせない一品。

*作り方はP72を参照





menu No.81

ワインを少し入れると現代風の味になる。

にしんのすし

【一人分 (60g) : エネルギー 62kcal たんぱく質3.2g 脂質2.0g 塩分1.4g】

材料／作りやすい量

にしん	800g
大根	2.5kg
人参	100g
こうじ	700g
塩	100g
酒	大さじ2
ワイン	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
たかのつめ	5～6本

作り方

1. にしんは米のとぎ汁に一晩浸けておく。
2. 大根はきれいに洗い、4%の塩で漬けておく。
3. 一晩漬けたにしんは、たわしできれいに洗い3つに切る。水のあがった大根は1.5cm厚くらいの短冊型に切り、それぞれざるにあげ水をきる。
4. 桶にこうじと塩をひき、大根、にしん、人参、たかのつめを交互に漬け込み、竹の皮等で覆って重石をする。
5. 重石をして水があがったら重石を少し軽いものに変える。15～20日程で食べ頃になる。

伝承料理紹介

北前船により大量に入荷されたにしんは、糶漬けにされ、正月や祭礼の御馳走となった。

menu No.82

保存食として作られる。鯖の他、鰯やふぐ等でも作られる。

鯖のへしこ

【一人分(50gあたり):エネルギー188kcal たんぱく質10.9g 脂質14.2g 塩分3.4g】

材料／4人分

鯖	中6尾
塩	3カップ
ぬか	
こぬか	10カップ
塩	1カップ
唐辛子	適量

伝承料理紹介

「へしこ」という名前は、魚を樽に入れて「押さえ込む」という意味があると言われている。

作り方

1. 鯖は背開きにし、塩を胴の中に詰め、あとは全体にまぶし、重石をして約1週間水があがるまで漬ける。
2. 水があがったら、いったん取り出す。
3. こぬか、塩をよく混ぜ合わせ、樽の底に少し敷いた後、鯖とこぬかを交互にすきまのないようにきっちり詰め、①の塩おしの水をまわりから注ぎ入れ、上に唐辛子を入れて、きっちり重石をして冷暗所におく。
4. 半年くらいすると食べられる。



menu No.83

市販のあっさり漬けの素を使っても簡単にできる。

やたら漬け

【一人分 : エネルギー 29kcal たんぱく質1.9g 脂質0.2g 塩分2.3g】

材料／4人分

きゅうり	275g
なす	125g
人参	25g
みょうが	50g
ピーマン	50g
ちその葉	20枚
ちその実	40g
塩	小さじ1と1/2

作り方

1. きゅうりは輪切り、なすは縦半分分に薄切り、ピーマンは縦半分分に切り、3mm位の薄切り、人参、みょうが、ちその葉はそれぞれ千切り、みょうがは切って風味が抜けない程度に水にさっとさらす。
2. 切った野菜をざくざくと混ぜ、適量の塩をふり、しんなりとしたら汁をしぼり、器に盛る。

伝承料理紹介

種々雑多の材料をやたらに漬けるの意。季節の野菜を使用し変化に富んだお漬け物ができる。

水ぶきの煮しめ

【一人分：エネルギー 78kcal たんぱく質5.0g 脂質3.3g 塩分1.9g】

焼きさばを加え、栄養・味的に考慮。ベーコンも良い。

材料 / 4人分

水ぶき…………… 240g
 焼きさば…………… 1切れ
 しょうゆ…………… 大さじ2と1/2
 砂糖…………… 大さじ4/5
 酒…………… 小さじ2と1/3
 だし汁…………… 1と1/4カップ
 甘酢生姜…………… 12g
 甘酢…………… 小さじ2

作り方

- 1.水ぶきは葉を取り、色が変わる程度に茹でて4cm長さに切る。
- 2.鍋に①と出し汁を入れて煮る。ひと煮立ちしたら調味料、甘酢生姜、甘酢、荒くほぐした焼きさばを入れ、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。



伝承料理紹介

水ぶきの煮しめ

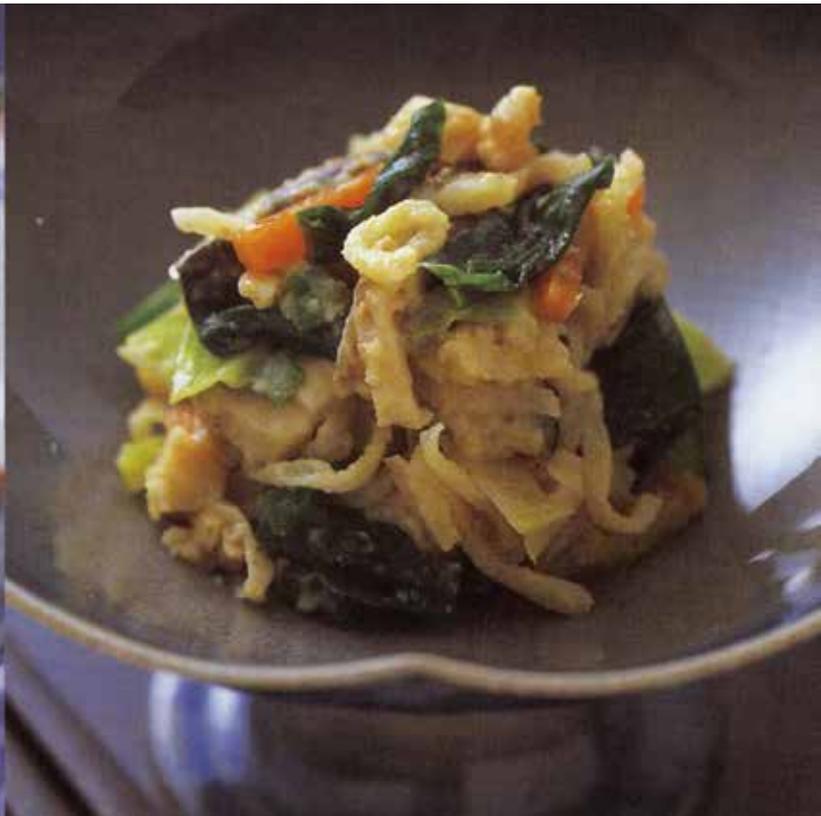
アクやクセがなく、簡単に調理できる素朴な家庭料理として伝わっている。

*作り方はP73を参照



ごぼう講

今立町国中に伝わる伝統行事で、言い伝えには、その昔「太閤検地」を行った際に、役人が神社奥の3畝の水田を見過ごした。村人で協議し隠し田とし、農作業にも精を出した。その甲斐があり村は大豊作が続いた。村人は国中神社の神様のお蔭だと感謝し、隠し田で取れた米とごぼうの料理をお供えし祭った。普段の生活は苦しく飯は粟や稗を混ぜたものであり、1年に度この時ばかりは白い飯を腹一杯食べ長生きを祈った。お椀の上に15cmの高さに盛った「物相飯」とごぼう20本分の「味噌和え」は大変なご馳走であった。しかし、この講の仲間に入れるのは自分の田を持っている男に限られている。牛蒡(ごぼう)は県内の伝承料理にもよく使われている。



menu No.85

山芋のはなはじき添え

【一人分：エネルギー 74kcal たんぱく質3.1g 脂質0.3g 塩分0.3g】

お酒のおつまみにも
ぴったりの組み合わせです。

材料 / 4人分

- 山芋…………… 200g
- わさびのはなはじ
……………50g (1/2瓶)
- はなはじきの漬け汁………… 適量
- きざみのり…………… 適量
- 練りわさび…………… 適量

作り方

- 1.山芋は皮をむいて酢水につけ、短冊に切る。
- 2.はなはじきは細かく切る。
- 3.①と②を酢漬けの汁で和え、きざみのりと練りわさびを飾る。

menu No.86

洋風鯖のめた

【一人分：エネルギー 185kcal たんぱく質8.4g 脂質9.9g 塩分1.6g】

シャキシャキとした
歯ごたえの千切り大根を
めたに加えました。

材料 / 4人分

- 生鯖…………… 80g
- 鯖用調味料
- 塩…………… 適宜
- 酢…………… 適宜
- ねぎ…………… 300g
- 白ごま…………… 13g
- 練り辛子…………… 10g
- みそ…………… 60g
- 砂糖…………… 75g
- ⑦ 酢…………… 45ml
- 塩…………… 少々
- スキムミルク… 大さじ1
- 千切り大根…………… 20g
- 人参…………… 70g

作り方

- 1.鯖は3枚におろし塩をして2~3時間置き、酢に一晩浸けて皮をむき小骨を取り除く。
- 2.ねぎは2cm長さのぶつ切りにする。
- 3.熱湯に塩少々を入れ、②をさっと茹で、ザルにあげてよく冷やす。
- 4.①を1cm幅に切る。
- 5.すり鉢で白ごまをすり、⑦を入れてすり混ぜる。
- 6.千切り大根は水で戻し、ざく切りにして熱湯でさっとゆでてざるに上げて冷ます。
- 7.人参は2cm長さの薄い拍子切りにし、ゆでてざるに上げて冷ます。
- 8.⑤・⑥・⑦の水気をしぼる。
- 9.⑧と④を⑤で和える。

伝承料理紹介

わさびのはなはじき

綺麗で豊富な山水で育ったわさびの葉や軸を酢漬けにしたもの。そのままでも食べられる。

*作り方はP73を参照



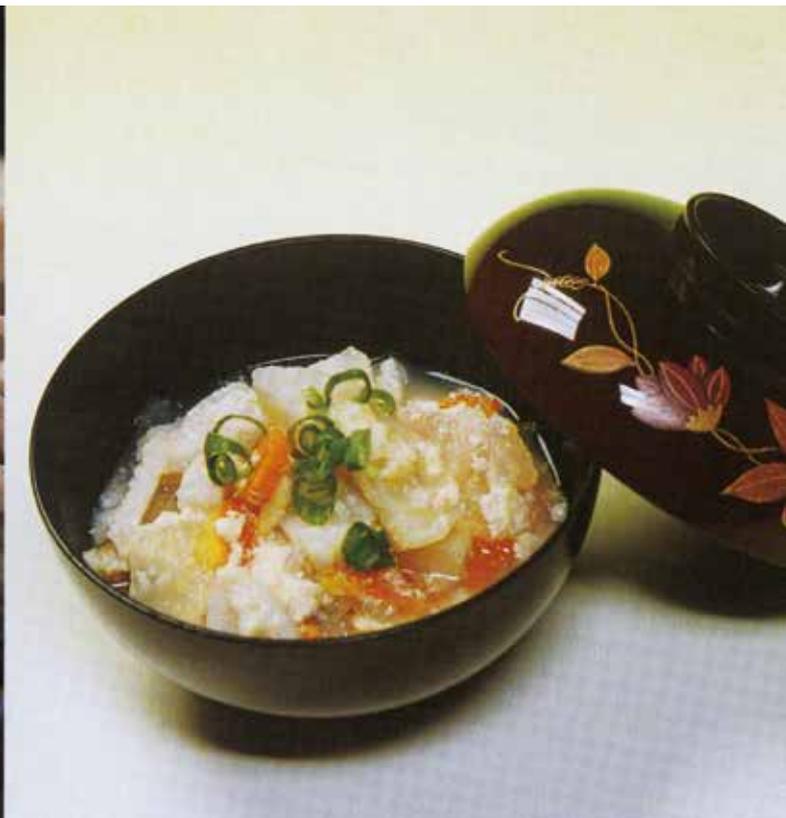
伝承料理紹介

鯖のめた

名産の“谷田部ねぎ”を用いた鯖のめたは、若狭ではいろいろな時に欠かせない一品である。

*作り方はP73を参照





menu No.87

洋風たたきごぼう

【一人分：エネルギー 85kcal たんぱく質1.6g 脂質3.7g 塩分0.8g】

食物繊維の多いごぼうを、若い人向けに洋風味にアレンジ。

材料／4人分

ごぼう…………… 200g
 白ごま…………… 大さじ1
 酢…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1/2
 マヨネーズ…………… 大さじ1
 味噌…………… 小さじ1
 だし汁…………… 大さじ1
 ⑦ だし汁…………… 1/2カップ
 砂糖…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1/3

作り方

- 1.ごぼうは皮をこそげ、鍋に入る大きさに切り、酢水の中でアク抜きする。
- 2.3分間茹で、水で冷やして、水気を切り、すりこぎでたたいてひび割れさせる。
- 3.②を更に細かく手で裂き、3cm長さに切る。
- 4.鍋に⑦を煮たて、ごぼうを加えて中火で煮汁がなくなるまで煮て冷ます。
- 5.すり鉢で白ごまをよくすり、酢、砂糖、味噌、マヨネーズ、だし汁を加えて十分にすり、ごぼうを加えて和える。

menu No.88

打ち豆入り野菜スープ

【一人分：エネルギー 53kcal たんぱく質2.9g 脂質1.9g 塩分0.8g】

大豆でコクを出しコンソメで調味。若い人におすすめの一品。

材料／4人分

大豆…………… 15g
 打ち豆…………… 3g
 里芋…………… 75g
 人参…………… 30g
 大根…………… 75g
 ごぼう…………… 9g
 ねぎ…………… 15g
 薄揚げ…………… 15g
 水…………… 600cc
 コンソメ…………… 5g
 塩…………… 小さじ1/6

作り方

- 1.大豆は一晩水に漬けておき、すり鉢でする(ミキサーを使用してもよい)。
- 2.打ち豆は使用する30分程前に水に漬けておく。
- 3.里芋、人参、大根は皮をむいていちょう切りにする。ごぼうはさがぎに水にさらす。
- 4.ねぎは小口切りにする。
- 5.薄揚げは油抜きして短冊に切る。
- 6.鍋に分量の水と②・③・⑤を入れて軟らかくなるまで煮る。
- 7.①を加え、しばらく煮た後にコンソメで調味し、塩で味を整える。盛り付ける時にねぎを加える。

伝承料理紹介

ごぼう和え

今立町国中地区には、江戸時代から続いている“ごぼう講”がある。その食膳につく料理の一品である。

*作り方はP73を参照



伝承料理紹介

打ち豆汁

昔から食べられていた行事食である。

*作り方はP73を参照

