

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
- ⑦ 砂糖…………… 大さじ1
- ⑦ 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



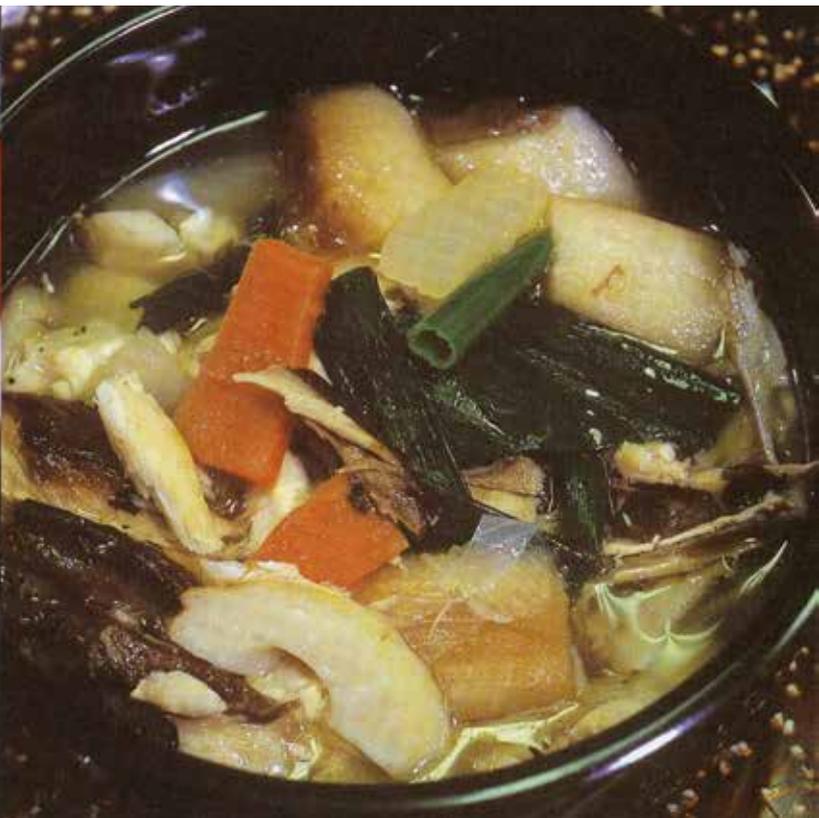
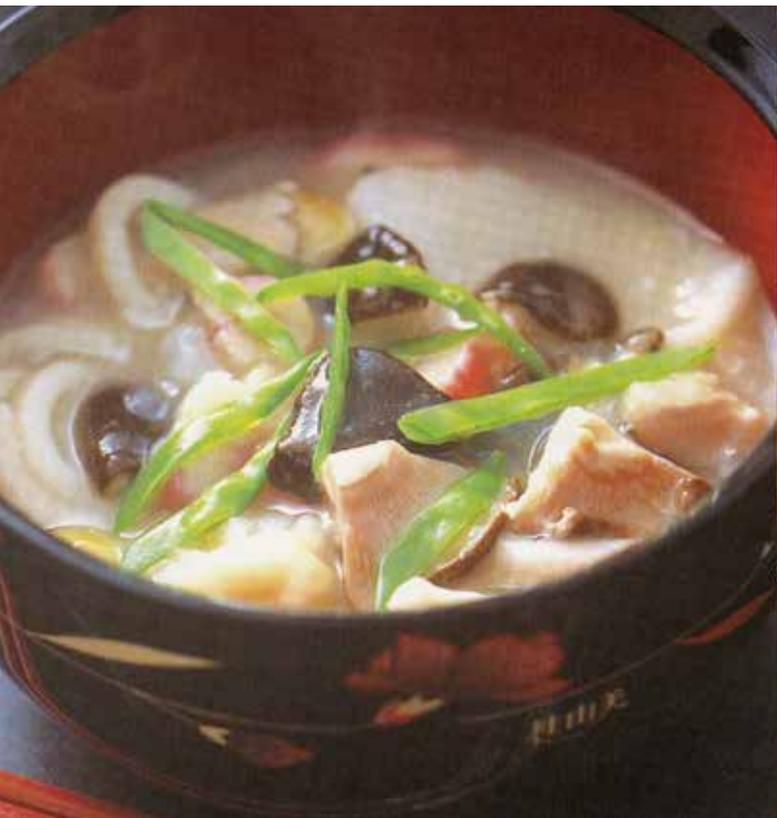
伝承料理紹介

### 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





menu No.89

## 変わりのっぺい

【一人分：エネルギー 120kcal たんぱく質5.0g 脂質1.3g 塩分0.9g】

コンソメ味の現代風  
“のっぺい”にうどんを  
加えました。

### 材料 / 4人分

長いも…………… 150g  
生椎茸…………… 60g  
かんぴょう…………… 10g  
赤かまぼこ…………… 20g  
銀杏…………… 35g  
花麩…………… 4g  
コンソメスープの素…… 1個  
水…………… 4カップ  
塩…………… 少々  
ゆでうどん…………… 100g  
片栗粉…………… 大さじ2  
牛乳…………… 大さじ4  
きぬさや…………… 12g

### 作り方

- 1.長芋は小口切りし、椎茸は4等分に切る。かんぴょうは水で戻し、軽く塩もみをしてきれいに洗い、8cmに切って結んでおく。赤かまぼこは2cm厚さのいちよう切りにする。銀杏は炒り、薄皮を取る。
- 2.花麩は水で戻しておく。
- 3.鍋に水とコンソメの素、塩少々を入れて火にかけ、①の材料を入れて煮る。
- 4.③が煮えてきたら、②を入れる。
- 5.④の中にうどんを入れる。
- 6.⑤の中に、牛乳でといた片栗粉を入れとろりとさせる。
- 7.きぬさやはすじを取り、塩少々を入れた熱湯でさっとゆがいて、斜め千切りにしておく。
- 8.⑥を器に盛り付けて⑦をちらして出来上がり。

menu No.90

## なまぐさ汁

【一人分：エネルギー 243kcal たんぱく質22.2g 脂質10.1g 塩分2.0g】

ほぐした焼鯖が入ったうす味  
にして栄養たっぷりの汁物。

### 材料 / 4人分

焼き鯖…………… 150g  
麩…………… 7g  
豆腐…………… 150g  
ちくわ…………… 150g  
生椎茸…………… 20g  
人参…………… 30g  
大根…………… 70g  
ねぎ…………… 50g  
だし汁…………… 4カップ  
しょうゆ…………… 小さじ1  
⑦塩…………… 小さじ1/2  
砂糖…………… 少々

### 作り方

- 1.焼き鯖の身は手でほぐし、麩は水で戻しておく。豆腐はさいの目切り、ちくわは半月切りにする。
- 2.椎茸は薄切りにし、人参、大根は短冊切りにする。
- 3.鍋にだし汁を入れ②の具を煮立て、柔らかくなったら①の具を入れ、⑦の調味料で味をつける。
- 4.器に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。

伝承料理紹介

### のっぺい

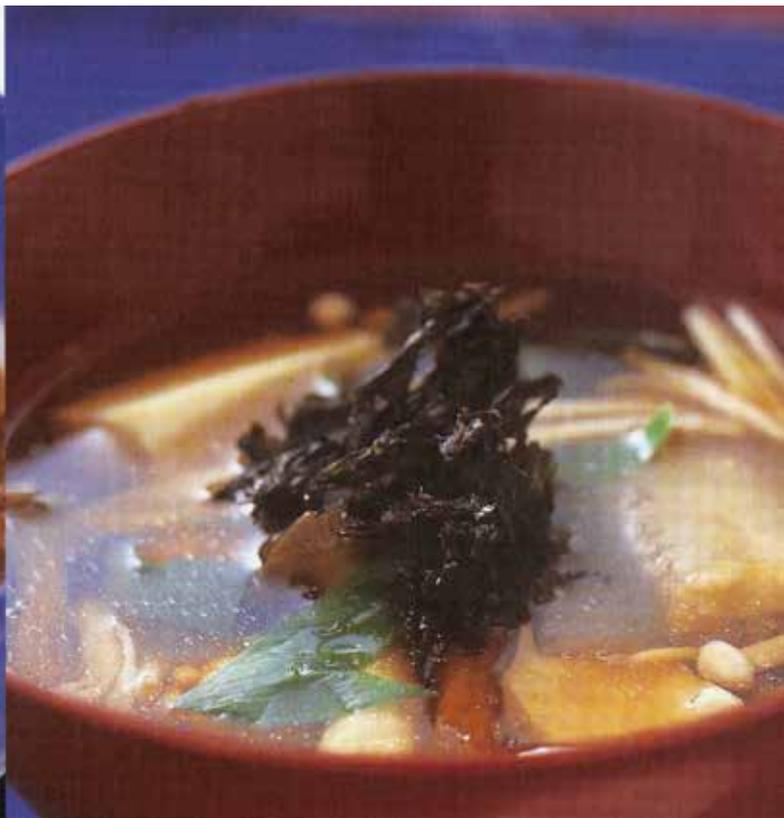
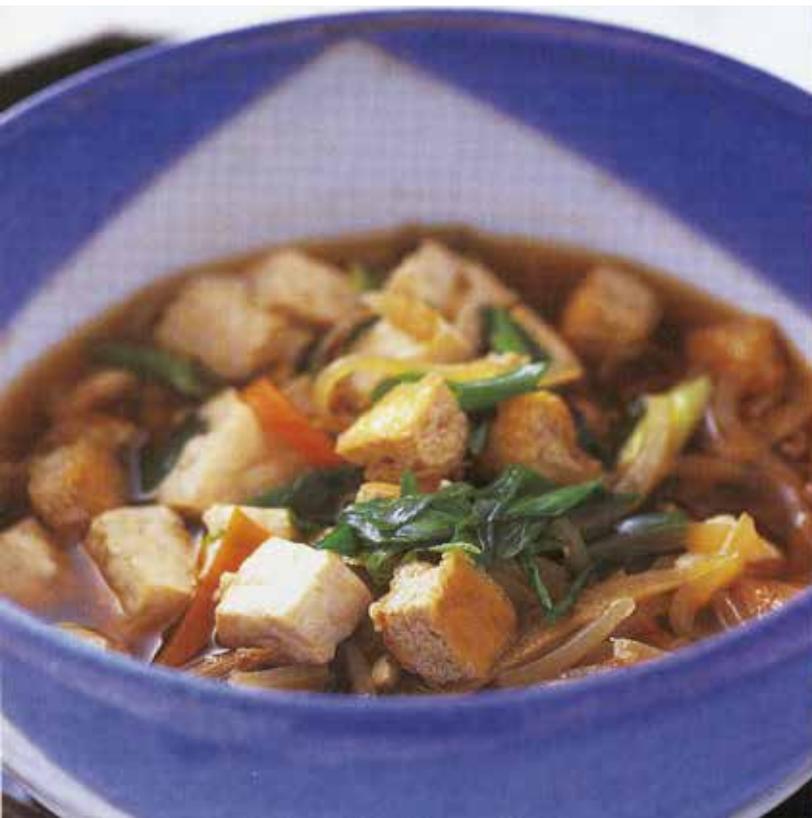
吉時に仏事のお膳の大平(おびら)に入れたのっぺいは、少々甘味にとろみを付けた上品な汁物である。

\*作り方はP73を参照



伝承料理紹介

たくさんの具にほぐした焼鯖を入れた汁物で、精進明けに食べた。“なまぐさ”そうだが生臭くない。



menu No.91

## 肉入りごぼう汁

【一人分：エネルギー 108kcal たんぱく質8.0g 脂質6.0g 塩分1.2g】

彩りに人参、子供達にも  
うけるように肉、豆腐を  
加えてみました。

材料／4人分

糸こんにゃく…………… 140g  
 中揚げ…………… 70g  
 牛肉…………… 50g  
 ごぼう…………… 60g  
 人参…………… 25g  
 木綿豆腐…… 1/2丁 (150g)  
 ねぎ…………… 25g  
 しょうゆ…………… 大さじ2  
 だし汁  
 〔水…………… 600cc  
 かつお節…………… 6g

作り方

- 1.糸こんにゃくは水から茹でて半分の長さに切っておく。
- 2.油抜きした中揚げは1cm幅の細切りにする。牛肉も細切りする。
- 3.ごぼうはさがきにして水でさらし、アクを抜く。人参は細切りにする。
- 4.だし汁にごぼうを入れ、10分程煮てから①と②と人参を加える。
- 5.ごぼう、人参が煮えたら1cm角に切った豆腐を入れる。ひと煮立ちしたらしょうゆを入れる。
- 6.仕上げに斜め切りにしたねぎを加える。

menu No.92

## みずべこときのこのおつゆ

【一人分：エネルギー 96kcal たんぱく質14.7g 脂質1.7g 塩分2.0g】

きのこや豆腐を入れ、  
栄養バランス良く  
摂取できるように。

材料／4人分

太めのみずべこ…………… 4尾  
 水…………… 600cc  
 しょうゆ…………… 40cc  
 酒…………… 20cc  
 絹豆腐…………… 半丁 (300g)  
 ねぎ…………… 20g  
 しめじ…………… 70g  
 えのき…………… 70g  
 乾燥岩のり…………… 2g  
 一味唐辛子…………… 少々

作り方

- 1.みずべこは、頭と内臓、尻尾を取って3つに切り、水洗いする。
- 2.しめじ、えのきは石づきを取り、ほぐしておく。
- 3.水を沸騰させ、①と②と酒を入れる。魚に火が通ったら、ぶつ切りのねぎと8等分に切った豆腐を入れ、ひと煮たちさせ、しょうゆで味を調える。
- 4.お椀に盛り、乾燥岩のりを入れ、好みで一味唐辛子をかける。

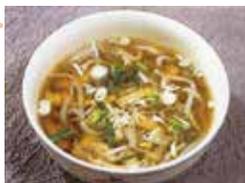
※豆腐は大きく切った方がおいしそうに見える。

伝承料理紹介

### ごぼう汁

山祭(12月9日)の行事食として伝えられた。正月三が日の夕食の時にはご飯にかけて食べた。

\*作り方はP74を参照



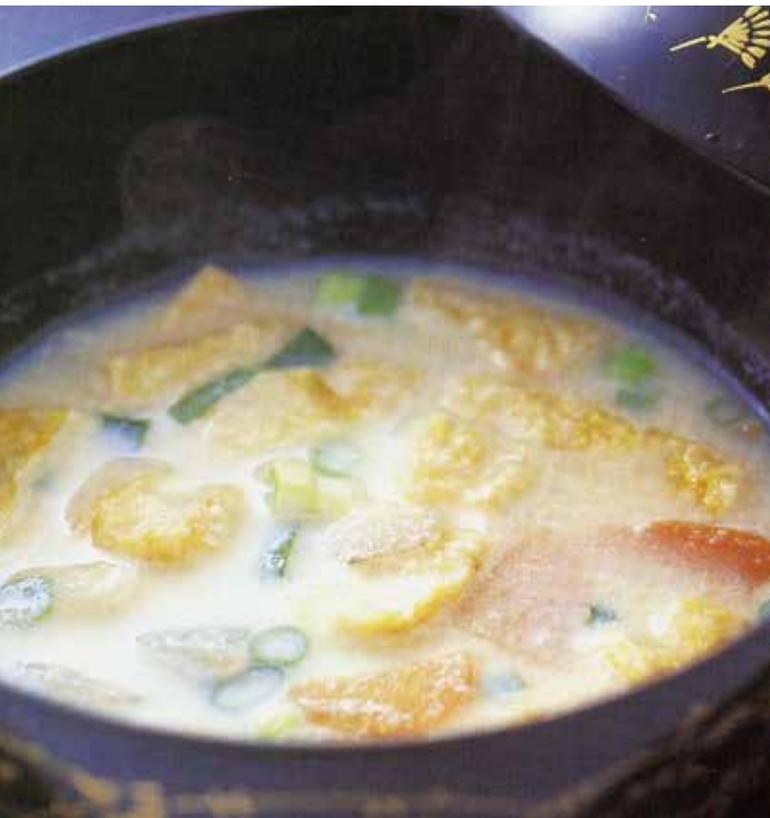
伝承料理紹介

### みずべこのおつゆ

底引き網漁で獲れる魚だが、市場に出る事がなく、昔は地元でのみ食べられていた。

\*作り方はP74を参照





menu No.93

## 野菜入りすりたて

【一人分：エネルギー 153kcal たんぱく質8.1g 脂質6.0g 塩分0.9g】

野菜を加えて、大豆入り具沢山のみそ汁風にアレンジした。

材料 / 4人分

大豆…………… 40g  
 大根…………… 80g  
 人参…………… 60g  
 ⑦ ぎぼう…………… 60g  
 里芋…………… 240g  
 油揚げ(うす) … 1/2枚(40g)  
 ねぎ…………… 30g  
 味噌…………… 30g  
 だし汁…………… 600cc  
 (水5と1/2カップ+煮干し30g)  
 一味唐辛子… 少々(好みで)

作り方

- 大豆は洗って一晩水につけておく。
- ⑦をたっぷりの水で煮て、泡や皮を取り除き、青臭みがなくなったら火を止める。ミキサーにかける。
- 大根、人参はいちょう切り、ぎぼうはさがきに水にさらす。里芋は厚めのいちょう切りにして茹でこぼす。油揚げは油抜きしてせん切り、ねぎは小口切りにする。
- 鍋にだし汁と⑦の材料を入れ、軟らかくなったら味噌と②、油揚げと葱を入れてひと煮たちさせ味を調える。
- 好みで一味唐辛子を加えていただく。

menu No.94

## 洋風のっぺい

【一人分：エネルギー 80kcal たんぱく質6.4g 脂質2.9g 塩分0.9g】

だし汁にコンソメを使い、若い人好みにする。

材料 / 4人分

里芋…………… 80g  
 こんにやく…………… 40g  
 生椎茸…………… 40g  
 厚揚げ…………… 60g  
 大根…………… 40g  
 ぎぼう…………… 60g  
 人参…………… 40g  
 鶏肉…………… 70g  
 水…………… 680cc  
 顆粒コンソメ…………… 小さじ2  
 塩…………… 1g(小さじ1/6)  
 こしょう 0.5g(小さじ1/6)

作り方

- 里芋の大きいのは6つ、小さいのは4つに切り塩小さじ1を入れて水で洗いぬめりを取る。
- 厚揚げを2cm角の大きさに切り、お湯をかけて油抜きする。こんにやくも小さめに切り5分くらい湯煮し、ザルに上げておく。
- ぎぼう、人参は皮をむき、さがき、大根は皮をむき、小さめのいちょう切り、椎茸は食べやすい大きさに切る。
- 鍋に分量の水とコンソメを入れ、沸騰したら②・③の材料を入れる。始めは強火、煮立ったら中火にする。
- 大根が柔らかくなったら塩、こしょうで味を整える。

伝承料理紹介

### すりたて

お講様といわれる行事に必ず作ったお汁である。

\*作り方はP74を参照



伝承料理紹介

### のっぺい汁

昔は仏事や祭日など人のたくさん集まる時にご馳走(汁物)として供した。

\*作り方はP74を参照

