

H 2 3 年度



おばあちゃん味のレシピ集

あわら市

~ HEECE ~

おばあちゃんの日 ~ 伝えよう昔の味を ~

毎月25日を「おばあちゃんの日」として、時代の流れとともにうすれてきた伝承料理「ほんこさん料理」の作り方を市広報やホームページ、ケーブルテレビで紹介するとともに、各保育所・幼稚園・小・中学校での給食メニューとして提供しています。



4月 おばあちゃんの味レシピ



卵の花 ~ 4人分 ~

材料 分量	作り方
おから ... 150g ちくわ ... 小2本 人参 ... 40g ごぼう ... 30g 薄あげ ... 20g 長葱 ... 1/3本 干し椎茸 ... 2枚 サラダ油...大さじ1.5 砂糖 ... 大さじ1.5 醤油 ... 大さじ1.5 だし汁 ... 1.5カップ	ちくわは薄い輪切り 人参は薄切り ごぼうはさがき、長ねぎは小口切り 薄揚げは細切り 干し椎茸はもどして細切りにする。 鍋に油を熱し にんじん、ごぼう 椎茸、薄揚げ、長ねぎの順に炒めてちくわとおからを入れ、混ぜながら炒りつける。 だし汁、砂糖、醤油を合わせたものを加えながら炒り ほど良くしっとりしたら火を止める。

エネルギー：148kcal たんぱく質 5.7g 脂質 :7.8g カルシウム67mg 鉄:1.1mg 食塩 :1.3g

〔今月の豆知識〕 おから

すりつぶした大豆を加熱したのから「豆乳」と「おから」ができます。(豆乳のしぼりかすです)

別名 うのはな(卵の花に似ている) きらず(切らずに使える)

食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、たんぱく質や炭水化物カリウムにも富んだ食材です。

調理方法としては、炒り煮、あえ衣、飯の代わりに使って卵の花寿司など。また、食物繊維食品としてクッキーやケーキに混ぜたりします。

5月 おばあちゃんの味レシピ



昆布巻き ~ 6人分 ~

材料	分量	作り方
昆布	15cm x 6	身欠きニシンは、一晩米のとぎ汁につけてもどし、7cm程の棒状に切る。 昆布は固く絞った布巾でふき、ぬるま湯で少し戻す。 かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする。 ニシンを芯にして昆布で巻き、かんぴょうでゆるく結び、昆布の結び目を下にして結び目をつくる。 鍋底に割り箸などを置き、を並べて昆布の戻し汁を加え、落し蓋をして砂糖を加え弱火で煮る。しょうゆは2~3回に分けて加え、ゆっくりと煮詰める。
身欠きニシン	2本	
かんぴょう	10g	
昆布戻し汁	3カップ	
しょうゆ	大さじ2	
砂糖	70g	

エネルギー：98kcal たんぱく質 3.6g 脂質 1.4g カルシウム97mg 鉄0.9mg 食塩 2.4g

〔今月の豆知識〕 にしん

扱い方、食べ方

- ・ 新鮮なものは、塩焼き、煮もの、和えものに
- ・ 身欠きニシンの生干しはそのまま焼いたり、甘辛く煮付けに
- ・ 今回使用する身欠きにしんは、米のとぎ汁につけるとアクがでて軟らかくもどります。

栄養、効能

ニシンは青魚なので脳血栓や動脈硬化など生活習慣病の予防になるDHAやEPAの含有量が高く、またカルシウムの吸収をよくするビタミンD、視覚障害の予防や皮膚や粘膜を強化に役立つビタミンAも豊富です。



6月 おばあちゃんの味レシピ



打ち豆と干切りの煮物 ~ 4人分 ~

材料 分量	作り方
切干大根 ... 25g 人参 ... 60g 打ち豆 ... 30g 干しいたけ ... 3枚 薄揚げ ... 1/ 2枚 だし汁 ... 1カップ { 砂糖 ... 大さじ1/ 2 みりん ... 大さじ1 酒 ... 大さじ1 醤油 ... 大さじ1.5	切干大根と干しいたけはさっと洗ってごみを除き水で戻す。打ち豆も水で戻す。 戻した切干大根は絞る。干しいたけは干切りにしておく。人参と薄揚げも干切りにしておく。 調味料以外の材料を入れて火にかける。沸騰してきたら調味料を入れて落し蓋をして15分程度煮る。 汁気がなくなるまで煮込んだら出来上がり。

エネルギー：100kcal たんぱく質：4.9g 脂質：3.2g カルシウム：74mg 鉄：1.7mg 食塩：1.1g

〔今月の豆知識〕 乾物

乾物や乾麺などを調理する時、かさが大きく増えてびっくりすることがあります。もどす時の量の目安ともどし方を紹介します。

名称	もどし率(倍)	もどし方
かんぴょう	7	塩でよくもみ洗い、熱湯でゆでる
切干大根	4 . 5	さっと洗いゴミを除き、たっぷりの水に浸す(15分)
春雨(芋でんぷん)	3	熱湯に浸す(5分)
春雨(緑豆)	4 . 5	熱湯でゆで(10分)火を止めて蒸らす(5分)
高野豆腐	6	60 の湯に浸して(25分)水にとり、押し絞る
焼き麩(小町麩)	1 3	水に浸す(5分)
塩蔵わかめ	2	さっと洗って塩を流し、水に浸す(10分)
即席わかめ	1 0	たっぷりの水に5分浸す
ひじき	4	水に浸す(20分)
干し椎茸(香信)	5 . 5	さっと水洗いした後、ヒタヒタの水に浸す(30分)
干し椎茸(冬菇)	5	さっと水洗いした後、ヒタヒタの水に浸す(2時間)
きくらげ	7	水に浸す(20分)

頻繁に使う乾物は、ある程度の量を一度にもどし、小分けにして冷凍・冷蔵しておけば手軽に利用できます。水でもどす乾物は、冬の水温が低い時や急ぐ時には、お湯を利用するのもよいでしょう。

7月 おばあちゃんの味レシピ



なすのころ煮 ~4人分~

材料	作り方
小さめのなす ... 400g(5個程度) しょうゆ ... 大さじ2 赤砂糖 ... 大さじ1強	なすはヘタをとり、包丁で2ヶ所ぐらい切りこみを入れる。 鍋になすとなすがかぶるくらいの水を入れ、しょうゆを加えて火にかける。 途中で赤砂糖を入れ、落とし蓋をして、煮汁がほとんど無くなるまで煮る。 コクが出るので赤砂糖を使用しています。赤砂糖がない方は白砂糖でもいいです。

エネルギー：38kcal たんぱく質：1.7g 脂質：0.1g カルシウム：19mg 鉄：0.4mg 食塩：1.3g

〔今月の豆知識〕 なす

なすは体を冷やす効果があるので、夏バテぎみの時にはぴったりの野菜です。油をよく吸収する性質があるので、油分をとりたいときには炒め物・揚げ物にすると効率的です。ただし、エネルギーを抑えたい人には逆効果。焼きなす・煮物などにしましょう。

栄養、効能

皮の部分にはアントシアニンが含まれており、目の機能を向上させることでよく知られています。また強い抗酸化作用があります。



8月 おばあちゃんの味レシピ

すこ ~4人分~

材料	作り方
赤ずいき ... 100g 塩 ... 小さじ1/3 酢 ... 大さじ1 砂糖 ... 大さじ1	赤ずいきは皮をむく。 ずいきは4cm長さに切り、細いものは二つ割り、太いものは四つ割りにする。 に塩をふって軽くもむ。 鍋を熱し、のずいきを入れてから炒りする。 しんなりしたらボールに調味料を合わせ、ずいきを入れて混ぜ、きっちり蓋をして冷めるまでそのままにしておく。

エネルギー：14kcal たんぱく質：0.1g 脂質：0g カルシウム：20mg 鉄：0mg 食塩：0.4g

〔今月の豆知識〕 すこ

扱い方、食べ方

茎が赤い品種(八つ頭)という里芋の茎を使って作ります。夏から秋にかけて作られます。冷凍保存できるので、お正月料理の一品にすることも出来ます。

栄養、効能

酢を加えると鮮やかな赤になるのは、アントシアニンによるもので、活性酸素の生成を抑えます。食物繊維、カリウム、カルシウムが豊富で血液をきれいにしてくれます。

ます。

9月 おばあちゃんの味レシピ



たくあんのぜいたく煮 ~ 1本分 ~

材料	作り方
古たくあん ... 1本 (塩出しする)	古たくあんは2mm位の輪切りにする。 鍋に とかぶるくらいの水を入れて煮る。 何度も水を取り替えて、柔らかくなったら調味料を加える。 最後に赤唐辛子の輪切りと白ゴマを散らす。
しょうゆ ... 50cc	
だし汁 ... 3カップ	
赤唐辛子 ... 1/3本	
白ゴマ ... 小さじ1/2	
油 ... 大さじ1弱	

〔今月の豆知識〕

古たくあん漬けを出し汁や醤油などで煮付け、仕上げに唐辛子などを振ったものです。酒のつまみやご飯のおかず、お茶漬けの付け合せとして温かいまま、または冷やして食べます。主に夏から秋にかけての料理です。

ぜいたく煮とは

そのままでも食べられるのにわざわざ一手間かける点が「ぜいたく」といわれる由縁です。

10月 おばあちゃんの味レシピ



里芋の田楽 ~ 4人分 ~

材料	作り方
小粒さといも ... 400g しょうゆ ... 大さじ2 田楽みそ 味噌 ... 大さじ3 砂糖 ... 大さじ2 みりん ... 大さじ1 葱 ... 20g	里芋はひたひたの水に分量の醤油で薄味をつけて煮る。 葱を刻んで鉢に入れ、よく擦ってから味噌、砂糖、みりんを練り合わせる。 を串に刺して を塗り 火であぶって食べる。

エネルギー：124kcal たんぱく質 3.6g 脂質 0.5g カルシウム28mg 鉄1.2mg 食塩 2.1g

〔今月の豆知識〕 里芋



扱い方、食べ方

新鮮な里芋の皮は、包丁でこそげるだけでむけますが、収穫から時間が経っているものは皮をむいてから使ってください。

里芋のぬめりは、たっぷりのお湯で下茹ですることによって取ることができます。このぬめりは、脳細胞を活発にする物質や消化酵素が含まれているので、下茹でをしないという方法もあります

11月 おばあちゃんの味レシピ



大根葉のおあえ ~ 2人分 ~

材料	作り方
大根葉 ... 200g 味噌 ... 小さじ2 ゴマ油 ... 少々 きなこ ... 小さじ2	大根葉はやわらかく茹でて3mmぐらいに細かく切り、固く絞って、味噌を入れてよく混ぜる。 鍋にゴマ油をひき、大根葉を炒める。 にきなこを混ぜる。 *きなこを入れない場合もあります。

エネルギー： 50kcal たんぱく質：3.7g 脂質：1.4g カルシウム271mg 鉄3.5mg 食塩：0.8g

〔今月の豆知識〕 大根葉

葉の部分はスズシロ（清白）と呼ばれ、春の七草のひとつです。市販されている大根はほとんどが葉の部分は切り落とされていますが、捨てないで利用するとよいでしょう。葉の部分はビタミンCなどの栄養価が高く、炒め物にすると栄養の吸収が良いといわれています。

12月 おばあちゃんの味レシピ



冬至南瓜

～ 5人分～

材料	作り方
かぼちゃ ... 200g 小豆 ... 100g 水 ... 適量 砂糖 ... 50g 塩 ... 小さじ1/2 醤油 ... 少々	小豆を軟らかく煮る。 かぼちゃを2.5～3cm角に切る。 鍋に を入れ、味を調節しながら調味料を少しづつ加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

エネルギー：126kcal たんぱく質 3.9g 脂質 0.5g 食塩 0.6g

〔今月の豆知識〕 冬至南瓜

冬至の日にかぼちゃを食べる風習は全国各地にあり、冬至の日にかぼちゃを食べると.....

「風邪をひかない」「長生きをする」「一年中お金に困らない」「厄除けになる」と言われています。

「冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかない」はなぜ？

その理由もいろいろあるのですが.....

現在は野菜が季節に関係なく供給されていますが、西洋野菜が日本に入るまでこの時期に取れる野菜は少なく、保存できる野菜も少なかったのです。

ですから、冬に入るころには野菜不足になりがちでした。

本来、かぼちゃは夏が旬の野菜ですが、保存に強く、切ったり、傷をつけたりしなければ長期保存できます。そのため栽培が簡単で、長く保存することができ、栄養の豊富なかぼちゃを食べて野菜不足を補ったと言われています。

冬を健康にすごすための生活の知恵だったんですね。

1月 おばあちゃんの味レシピ



のっぺい汁 ~ 4人分 ~

材料 分量	作り方
里芋 ... 大3個 人参 ... 1/2本 ごぼう ... 1本 板こんにゃく... 2/3枚 干し椎茸 ... 4枚 厚あげ ... 1/2枚 酒 ... 大さじ3 だし汁 ... 3カップ 塩 ... 小さじ1 醤油 ... 大さじ1 砂糖 ... 大さじ2 片栗粉 ... 小さじ1.5	皮をむいた里芋、人参、ごぼうは一口大の乱切りにする。厚揚げは湯通しして短冊切り、干し椎茸は水で戻して4つ割にする。板こんにゃくは乱切りにし下茹でする。 鍋に の材料、だし汁、酒を入れ軟らかくなるまで煮込む。塩、醤油、砂糖で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

エネルギー：168kcal たんぱく質 6.9g 脂質 4.4g カルシウム:154mg 鉄:1.9mg 食塩 :1.9g

〔今月の豆知識〕

のっぺい汁の由来は様々ありますが、共通していることは、具たくさんで味噌を使わないすまし汁であることと、汁を残さず食べる目的でとろみをつけることです（この献立は、里芋を下茹でしないことで里芋のぬめりもとろみになっています）。地域によって鶏肉や鮭、いくらなどを入れるなど様々に変化し、それぞれの郷土料理となったようです。



2月 おばあちゃんの味レシピ



麩のからし和え ~ 6人分 ~

材料	作り方
きゅうり ... 1/2本 塩 ... 少々 角麩 ... 8個 酢 ... 大さじ1 味噌 ... 大さじ2 砂糖 ... 大さじ2.5 和辛子(練り辛子) ... 大さじ1/2	きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもみ水気をしぼる。 角麩は水につけて戻し、固く絞って細長く4つ切りにする。 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。 とを で和える。

エネルギー：54kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.7g カルシウム:11mg 鉄:0.6mg 食塩 :1.0g

【今月の豆知識】 和からし

からし粉にはシニグリンという苦味成分が含まれており、練り上げた直後は辛味よりも苦味を感じます。この成分は水を加えて酵素が活性化していくと辛味成分へと変化しますので、練ってから少しおくと苦味が減って辛味が増してきます。

また、40℃ くらいのぬるま湯で練ると酵素の活性化を早め、水よりも早く辛味がでてきます。熱湯では酵素が消えてしまい苦味が残ってしまいますので注意して下さい。

麩(ふ)

小麦粉のたんぱく質(グルテン)を主原料としている加工食品で、生麩と焼き麩があります。

植物性たんぱく質食品で消化吸収がされやすく、幅広く使われています。



3月 おばあちゃんの味レシピ



さといも赤飯 ~ 4人分 ~

材料	作り方
もち米 ... 300g(2合) うるち米 ... 150g(1合) 赤飯用あずき缶 ... 230g(1缶) 小粒里芋 ... 400g 炒り黒ゴマ ... 小さじ1 A しょうゆ ... 大さじ1 酒 ... 20cc 赤砂糖 ... 10g みりん ... 20cc	もち米とうるち米を一緒に合わせて、米をとき1時間水につけておく。 里芋にAの調味料を入れ、落し蓋をして弱火で煮る。 煮汁がなくなったらふたを取り、そとところがしなながら水分をとばし、ころ煮をつくる。 炊飯器に米と市販の赤飯用あずき缶を汁ごと入れ、3合炊きの規定量まで水を加え、よく混ぜる。 ころ煮のあら熱をとり、炊飯器の中の米の上に並べスイッチを入れて普通に炊く。 器に盛り黒ゴマをふって食べる。

エネルギー：506kcal たんぱく質 8.6g 脂質 3.0g 食塩 1.0g

〔今月の豆知識〕 ささげ

レシピでは「赤飯用あずき缶」を使用していますが、ささげ（なければ小豆）が使用できます。

上記のレシピの場合、3分の1合（50g）程度になります。



ささげのゆで方

1. 鍋に豆と豆がしっかり漬かるくらい水を入れる。
2. 沸騰させて水を捨てる。（あく抜き）
3. 新しい水を豆の3～4倍量入れてもう一度火にかけ、沸騰したら弱火～中火でコトコト煮る。（圧力鍋を使う場合は、説明書で決められた時間きちんと煮る）
4. 親指と人差し指で挟んで押してみですっと潰れるようならOKです。
だいたい20分くらいです。
（豆によってかなり茹で上がりが変わりますので確認しながら茹でて下さい）