

# 4月 おばあちゃんの味レシピ



## アレンジ版

### 洋風卵の花 ~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 ベーコン…20g サラダ油…大さじ1 塩 … 小さじ 1/2 固形コンソメ…1/6 個 (1g) こしょう … 適量 豆乳 … 1.5カップ	<p>① ちくわは薄い輪切り、人参は薄切り、ごぼうはささがき、薄揚げは細切り、干し椎茸はもどして細切りにする。長葱は飾り用に、緑の部分を少量残し、小口切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。</p> <p>② 鍋に油を熱し、にんじん、ごぼう、椎茸、薄揚げ、長葱、ベーコン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。</p> <p>③ 豆乳、コンソメ、塩を加えながら炒り、ほど良くしっとりしたら火を止める。仕上げにこしょうをふる。最後に取り分けておいた長葱を飾る。</p> <p>元の卵の花と同じ食材にベーコン、コンソメ等入れ、洋風に仕上げました。豆乳を入れまろやかな味わいです。これをコロッケにしてもおいしいですよ。</p>

エネルギー: 173kcal たんぱく質:9.0g 脂質:10.1g カルシウム:78mg 鉄:2.0mg 食塩:1.2g

### 【今月の豆知識】 おから

大豆を煮てすりつぶしたものを濾すと豆乳ができ、残った絞りかすがおからです。

大豆の栄養を受け継ぎ、食物繊維やたんぱく質、カルシウムに富んだ食品です。

おからなど大豆製品に含まれる大豆レシチンは血管壁に付着した悪玉コレステロール（LDLコレステロール）溶かし、動脈硬化を防ぐ効果があると言われています。

低エネルギーで高たんぱく、食物繊維を豊富に含む食品であり、生活習慣病予防にうまく用いるとよい食品です。

「卵の花」のイラスト



# 5月 おばあちゃんの味レシピ



アレンジ版

## お好み昆布巻き ~6本分~

材料	分量	作り方
昆布	15cm×6	<p>① 昆布は固く絞った布巾でふき、ぬるま湯で少し戻す。</p> <p>② かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする。</p> <p>③ 人参とごぼうは6cm程度の長さに切る。(昆布の大きさに合わせて切る)</p> <p>④ いんげんは両端のヘタを落とし、半分に切る。</p> <p>⑤ 昆布の上に豚薄切り肉を広げ、にんじん、ごぼう、いんげん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。</p> <p>⑥ 鍋底に割り箸などを置き、④を並べて昆布の戻し汁を加え、落とし蓋をして砂糖を加え弱火でゆっくり煮こむ。しょうゆは2~3回に分けて加え、ゆっくりと煮詰める。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"><p>にしんが苦手な昆布巻きが食べられないという方にもおすすめの1品。 茶色くなりがちな昆布巻きを彩りよく色んな野菜を巻いて作ってみました。お子様から大人まで食べやすいメニューです！</p></div>
ごぼう	1~1/2本	
にんじん	70g	
いんげん	9本	
豚薄切り肉	120g	
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	

(1本当たり) エネルギー: 139kcal たんぱく質: 5.3g 脂質: 4.6g Ca: 58mg Fe: 0.5mg 食塩: 1.4g

### 【今月の豆知識】 昆布巻き

北前船によりもたらされた昆布やにしんを用い、「よろ昆布」としてお正月や祝事の折に作られました。また、昆布は北国の蝦夷地に多く産出するので、夷子布(エビスメ)といわれており、これを七福神の恵比寿にかけて、福が授かる縁起の良い食べ物としています。昔の書物が巻物だったことから、巻物に見立てて文化の繁栄、また不老長寿などの願いがこめられています。



# 6月 おばあちゃんの味レシピ



アレンジ版

## 巾着煮～打ち豆と干切りの煮物包み～ ～4個分～

材料・分量	作り方
切干大根 … 13g 人参 … 30g 打ち豆 … 15g 干しいたけ … 2枚 薄揚げ … 1/4枚 だし汁 … 1/2カップ 砂糖 … 大さじ1/4 みりん … 大さじ1/2 酒 … 大さじ1/2 醤油 … 小さじ2 ※巾着煮に使用する分量※ ★薄揚げ(小ぶりのもの)…4枚 かんぴょう … 2本程度 人参 … 40g 絹さや … 8枚 だし汁 … 1カップ A { 醤油 … 小さじ1 みりん … 大さじ1/2	⑦ 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。 ⑧ 戻した切干大根は絞る。干しいたけは千切りにしておく。人参と薄揚げも千切りにしておく。 ⑨ 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。 ⑩ 汁気がなくなるまで煮込んだら出来上がり。 ※巾着煮の作り方※ ⑪ ★薄揚げを沸騰したお湯にくぐらせ、油抜きをしておく。 ⑫ かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする。 ⑬ ⑤の薄揚げを袋状にひらき、出来上がった④を詰めて、かんぴょうで結んで巾着状にする。 ⑭ 人参は花形に抜く。絹さやは塩ゆでにしておく。 ⑮ だし汁にAを加え混ぜた調味液で先に人参を煮ておき、やわらかくなったら⑦を入れて10分程度煮る。 ⑯ 器に⑨と塩ゆでにした絹さやを飾り、できあがり。 打ち豆と干切りの煮物を薄揚げに詰めて巾着にしました。薄揚げで包むことで煮物でもボリュームがある一品です！野菜を添えることで色合いよく仕上げました。

エネルギー: 123kcal たんぱく質:5.7g 脂質:6.6g カルシウム:91mg 鉄:1.55mg 食塩:0.9g

### 【今月の豆知識】 切干大根

大根を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで、糖化されて甘味がさらに増し、栄養価も増加します。食物繊維やカルシウムを多く含み、日持ちするため日常のおかずに取り入れていただきたい食品です。

また、切干大根のもどし方としては、さっと洗ってごみを取り除き、たっぷりの水に浸して15分程度もどすとよいでしょう。冬の水温が低い時や急ぐ時は、お湯を利用するのもよいですね。



# 7月 おばあちゃんの味レシピ



アレンジ版

## なすとにしんのピリ辛そうめん ~4人分~

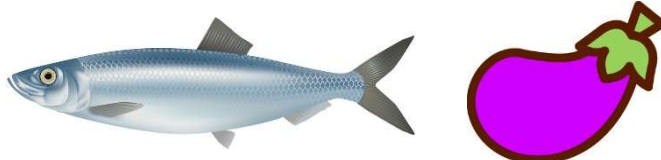
材料	作り方
<p>&lt;なすとにしんの煮物の材料&gt;</p> <p>身欠きにしん … 60g            なす … 140g(2こ)</p> <p>A { だし汁 … 1.5カップ            醤油 … 大さじ1.5            みりん … 大さじ1            砂糖 … 大さじ1            ごま油 … 大さじ1            鷹の爪 … 適量</p> <p>&lt;そうめんの材料&gt;</p> <p>{ いんげん豆 … 50g            塩 … 少々            そうめん(乾) … 4束            めんつゆ … 400cc+煮汁80ml程度            (表示の倍率でのばしたもの)            しょうが … 適量            (他に薬味はお好みで大葉などでも可)</p>	<p>&lt;なすとにしんの煮物&gt;</p> <p>① にしんは米のとぎ汁に5時間程度つけて軟らかくする。            ② なすは乱切りにして、水に放す。            鷹の爪は輪切りしておく。            ③ Aを鍋に入れて、にしんを食べやすい大きさに切ってその中に入れ少し味がしみるまで煮る。            ④ 鍋にごま油を入れてなすを炒める。なすが少ししんなりしたら、鷹の爪と③を加えて落としぶたをし、味がしみるまで中火でゆっくり煮含める。</p> <p>&lt;ピリ辛そうめん&gt;</p> <p>① いんげんは両端を切ってさっと塩茹でしておく。            ② そうめんを表示通りに茹で、流水で洗い冷やしておく。            ③ 表示の倍率でのばしためんつゆに、先ほど作ったなすとにしんの煮物の煮汁を加え混ぜて、冷やしておく。            ④ 器に水気をきったそうめんを盛り、②を上からかける。            ⑤ なすとにしんの煮物と塩ゆでしたいんげん、すりおろしたしょうがを盛り付ける。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>鷹の爪を入れ、ピリ辛で夏にぴったりの1品。              いつものなすとにしんの煮物を少し冷やして冷たいそうめんと食べることでいつもの煮物がまた違った印象になりますよ!! しょうがや大葉など薬味を付けることでさらにおいしくいただけます。</p> </div>

エネルギー: 324kcal たんぱく質:11.5g 脂質:6.2g カルシウム:43mg 鉄:1.2mg 食塩:5.1g

### 【今月の豆知識】 身欠きにしん

えらや内蔵を取り除いて背身と腹身に分けて乾燥したもの。かたくなるまで乾燥した本干しと軟らかいソフトがあります。現在出回っているものはソフトにしんが主流。このソフトにしんは米のとぎ汁につけておくと、臭みがとれ、軟らかく仕上がります。

このなすとにしんの煮物は北前船よりもたらされたにしんと季節のなすの炊き合わせがとて味もよく、現在でも各家庭で作られています。



# 8月 おばあちゃんの味レシピ



アレンジ版

## あぶらげご飯～カリカリじゃこのせ～ ～4人分～

材料	作り方
<p>&lt;あぶらげご飯&gt; 米 … 2合(300g) 厚揚げ … 1/3枚 人参 … 30g だし昆布 … 10g A [しょうゆ … 大さじ2 酒 … 大さじ2</p> <p>&lt;トッピング&gt; [しらす … 25g ごま油 … 小さじ1 大根おろし … 70g 厚揚げ … 1/3枚 プロセスチーズ … 25g 青しそ … 4枚 白ごま … 適量</p>	<p>&lt;あぶらげご飯&gt; ①米は洗って通常の水に浸しておく。 ②厚揚げは熱湯をかけ油抜きし、1cm角に切る。 人参は2cm長さのせん切りにする。 ③①にだし昆布と②をのせて調味料(A)を入れて炊く。 ④炊きあがったら、だしこんぶを取り、ご飯を混ぜる。</p> <p>&lt;トッピング&gt; ①フライパンにごま油をしき、しらすをカリカリになるまで炒める。 ②厚揚げはフライパンで焼き目を付け、1cmの角切りにする。 ③青しそはせん切りに、チーズは小さめの角切りに切る。 ④トッピングを飾りつけてできあがり。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"><p>シンプルなあぶらげご飯にトッピングを加えることでいつもとは一味違った混ぜご飯に。 炒めて香ばしくて食感もよい厚揚げとしらすと大根おろしがよくあいますよ！夏でもさっぱりといただけます。</p></div>

エネルギー:480kcal たんぱく質:19.2g 脂質:15.1g Ca:317mg Fe:3.6mg 食塩:1.7g

### 【今月の豆知識】 油揚げ

福井で「油揚げ」といえば「厚揚げ」のことを言います。厚揚げとは、豆腐を水きりして油で揚げたもので、生揚げとも呼ばれます。含まれている栄養素は豆腐とほぼ同じですが、油で揚げたあるぶん、脂質が多くてエネルギーは高めで、そのぶん少量でも満足感があります。

今回のように炊き込みご飯や煮物に使用するときには余分な油を落として調味料をしみ込みやすくするため、油抜きをするのが調理のコツです。





# 9月 おばあちゃんの味レシピ



## アレンジ版

### たくあんのぜいたく煮入りチーズフレンチトースト ～2人分～

材料	作り方
<p>&lt;たくあんのぜいたく煮&gt; 古たくあん … 1本(塩出しする) 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</p> <p>&lt;チーズフレンチトースト&gt; 食パン(8枚切り) … 4枚 ※6枚切りを半分に切り、挟んでも可。 たくあんのぜいたく煮 … 12枚 とろけるチーズ(スライス) … 2枚</p> <p>A { マヨネーズ … 大さじ1 粒マスタード … 小さじ1/2</p> <p>B { 卵 … 1個 牛乳 … 140cc</p> <p>バター … 適量 (添え) レタス … 1枚 ミニトマト … 4個</p>	<p>&lt;たくあんのぜいたく煮&gt; ④ 古たくあんは2mm位の輪切りにする。 ⑤ 鍋に①とかぶるくらいの水を入れて煮る。 ⑥ 何度も水を取り替えて、軟らかくなったら調味料を加える。 ⑦ 最後に赤唐辛子の輪切りと白ゴマを散らす。</p> <p>&lt;チーズフレンチトースト&gt; ① マヨネーズと粒マスタードをよく混ぜておく。(A) ② 食パンの片面にAを薄く塗っておく。 ③ たくあんのぜいたく煮を平らに敷き、チーズをのせ、上からもう1枚のパンでサンドする。 ④ 卵を割りほぐし、牛乳と混ぜておく。 ⑤ ③をBに浸しておく。(※漬けすぎないように注意) ⑥ フライパンにバターをとかし、⑤を焼く。 (途中チーズがよく溶けるように軽く押すとよい) ⑦ 斜め半分に切り、盛り付ける。添えを飾る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p>たくあんのぜいたく煮を甘くないフレンチトーストにしてみました！意外な組み合わせですが、チーズも入ってお子さんも食べやすいですよ！ぜひ作ってみてください♪</p></div>

#### <チーズフレンチトーストの栄養量>

1人分：431kcal たんぱく質：17.5g 脂質：17.7g カルシウム：207mg 鉄：1.5mg 食塩：2.7g

#### [今月の豆知識]

夏を過ぎた古たくあんは風味が落ちるため、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。温かいままはもちろん、冷やして食べてもおいしい一品です。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



「里いものごま味噌あえ」のアレンジ

## アレンジ版

### 里いもの五平もち風ごま味噌あえ ~4人分~

材料	作り方
里いも … 400g もち米 … 1合 塩 … 小さじ1/2 みりん … 小さじ1/2 水 … 180ml  A { 味噌 … 大さじ2 砂糖 … 大さじ2 酒 … 大さじ2 しょうゆ … 小さじ1 みりん … 小さじ1/2  白ごま … 大さじ1 くるみ … 30g	①もち米を研いで水切りをしておく。 ②里いもは皮をむき、厚めのくし切りにする。 ③炊飯器にもち米、里いも、水、塩、みりんの順に入れて炊く。 ④乾煎りした胡桃と白ごまをすり鉢ですり潰す。 ⑤Aの材料を小なべに入れ、一煮立ちしたら④を入れ、とろりとするまで弱火で混ぜる。 ⑥炊き上がった③をすりこぎで粗めに潰し、里芋の大きさに丸める。(20~24個程度できます。) ⑦丸めた⑥を少し平らにして小判型にして、クッキングシートをしいた魚焼きグリル等で焦げ目がつく程度に焼く。(トースターやフライパンでもできます。) ⑧軽く焼けたら⑤のたれで和えて、もう一度グリル等で軽く焼き、出来上がり。

ごまとくるみの風味が香ばしい味噌のかかった五平もち風にアレンジしました！五平もちのように串に刺して団子風にして焼いてもいいですよ！

エネルギー： 307kcal たんぱく質：6.6g 脂質：7.4g カルシウム：58mg 鉄：1.62mg 食塩：1.8g

### 〔今月の豆知識〕 里いも

里いもはねっとりとしたぬめりが特徴です。里いもの成分であるガラクトンにはコレステロールや血圧低下などの働きがあると言われています。煮物や和え物以外にも、炒めたり、じゃがいものようにつぶしてポテサラ風にしたたり、コロケにするのもおすすめです。

アレンジ版レシピ考案者：

食育インストラクター 吉村みゆき様



# 11月 おばあちゃんの味レシピ



アレンジ版

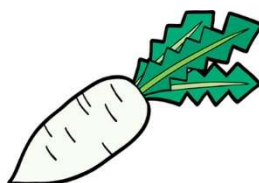
## 大根葉のおあえ入りチーズ春巻き ~6本分~

材料	作り方
<p>&lt;大根葉のおあえ&gt; 大根葉 … 200g 味噌 … 小さじ2 ゴマ油 … 少々 白ごま … 小さじ2</p> <p>&lt;チーズ春巻き&gt; 春巻きの皮 … 6枚 スライスチーズ（溶けるタイプ） … 3枚 水溶性小麦粉 … 適量 大根葉のおあえ … 200g分 サラダ油 … 適量</p>	<p>&lt;大根葉のおあえ&gt;</p> <p>⑧ 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、すった白ごまと味噌を入れてよく混ぜる。</p> <p>⑨ 鍋にゴマ油をひき、大根葉を炒める。 *白ごまの代わりにきなこを入れる場合もあります。</p> <p>&lt;チーズ春巻き&gt;</p> <p>① 春巻きの皮に縦半分に切ったチーズを引き、大根葉のおあえを入れて巻く。（間に水溶性小麦粉を塗る。）</p> <p>② 揚げ油で揚げるか、フライパンにサラダ油をしき、キツネ色になるまでカリッと焼き上げる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"><p>大根葉のおあえを若者向きに春巻きにしました！ チーズと味噌の風味がとてもよく合いますよ！ スティック風にしてもおしゃれな感じでできますよ。</p></div>

(1本あたり) エネルギー: 132kcal たんぱく質: 4.4g 脂質: 7.9g カルシウム: 130mg 鉄: 0.8mg 食塩: 0.5g

### 【今月の豆知識】 大根

大根は日本でもっとも多く生産されるなじみの野菜です。根にはジアスターゼなどの消化酵素、葉にはβ-カロテン、カルシウム、ビタミンCなど多くの栄養が含まれます。葉はおあえ以外にも、漬物、汁物の実、おひたしなど青野菜の少ない冬場に重宝します。無駄なく食べましょう。葉は根部分よりも傷むのが早いので先に食べるか、茹でて冷凍して保存してもいいですね。





# 12月 おばあちゃんの味レシピ



アレンジ版

## 冬至南瓜の三角パイ

～8個分～

材料	作り方
<p>&lt;冬至南瓜&gt; かぼちゃ … 100g 小豆 … 50g 水 … 適量 砂糖 … 25g 塩 … 小さじ1/4 醤油 … 少々</p> <p>&lt;三角パイ&gt; 18cm角パイシート（冷凍） … 1枚</p> <p>A { 卵黄 … 大さじ1 水 … 小さじ1</p>	<p>&lt;冬至南瓜の作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 小豆を軟らかく煮る。</li><li>② かぼちゃを2.5～3cm角に切る。</li><li>③ ①の鍋に②を入れ、味を調節しながら調味料を少しずつ加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。</li></ol> <p>&lt;三角パイの作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"><li>① 冬至南瓜の汁気を切り、弱火で加熱し、水分をとばしながら粗めにつぶす。</li><li>② しばらく常温に置いておいたパイシートを三角に切る。（8等分の三角に切る）</li><li>③ パイシートを麺棒で延ばす。中に①を入れ、パイシートを半分に折りたたんで挟む。周りをフォークの背でおさえて、上からAの卵液をはけで塗る。</li><li>④ 180℃のオーブンで25～30分焼く。（オーブントースターにアルミホイルを引いて2～3分程度ずつ両面を加熱する。焦げやすいので注意する。）</li></ol> <p>冬至南瓜を簡単なおやつにアレンジしてみました！ 冬にぴったりな、あったかおやつです！</p>

(1個あたり)エネルギー: 140kcal たんぱく質:3.5g 脂質:7.6g 食塩:0.6g

### 【今月の豆知識】

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」「厄除けになる」などと言われています。

なぜ冬至にかぼちゃを食べると「風邪をひかない」と言われるかということ、冬の野菜不足の時期に保存に栄養の豊富なかぼちゃを食べて野菜不足を補ったためだと言われています。また、他の地域では「いとこ煮」という言い方をすることもあります。



# 1月 おばあちゃんの味レシピ



## アレンジ版

### 酒粕入り打ち豆汁 ~4人分~

材料・分量	作り方
打ち豆 … 50g 人参 … 40g 大根 … 120g 里芋 … 100g ごぼう … 12g 薄あげ … 20g 葱 … 20g 味噌 … 40g だし汁 … 4カップ 酒粕 … 60g	<p>⑩ 打ち豆は一晩水につけておき、1割程残して、あとはすり鉢ですっておく。</p> <p>⑪ 人参、大根、里芋は皮をむいていちょう切りにする。ごぼうは皮をこそげてさがきにして水にさらす。</p> <p>⑫ 薄あげは沸騰した湯にくぐらせ、油抜きする。葱は小口切りにする。</p> <p>⑬ 鍋に人参、大根、里芋、打ち豆、ごぼう、薄あげを入れて軟らかくなるまで煮る。</p> <p>⑭ 酒粕は煮汁を加え、よく練ってペースト状にしておく。</p> <p>⑮ 鍋に酒粕を加えて、ひと煮たちしたら、味噌で味をつけ盛り付け、最後に葱を入れる。</p>

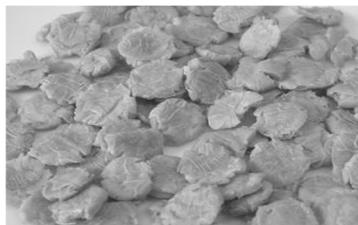
いつもの打ち豆汁に酒粕を入れてみました。酒粕のまろやかな風味とうち豆が良く合いますよ！冬にぴったり！身体も暖まりますよ♪野菜も沢山とれていいですね。

エネルギー: 145kcal たんぱく質: 8.5g 脂質: 3.8g カルシウム: 61mg 鉄: 1.6mg 食塩: 1.4g

#### 【今月の豆知識】 打ち豆

打ち豆とは大豆をつぶし、乾燥させたもので、古くから福井では伝統的な大豆の保存食として、食卓に「打ち豆」が使われてきました。

なぜ福井で打ち豆が作られてきたかということ、かつて福井では、冬は雪深く豊かな食生活を送ることができなかつたため、収穫された食材を上手に活用する工夫が多く見られました。また、永平寺や浄土真宗の門徒が多く在籍するなど、宗教が暮らしの中に浸透し、宗教との関わりが強く見られています。とくに大きな仏事である報恩講の開催時期は大豆の収穫期と重なり、多人数分の打ち豆を十分に用意しやすく、打ち豆は代表的な報恩講の精進料理の食材として利用されてきました。



# 2月 おばあちゃんの味レシピ



アレンジ版

## 麩のツナ入りからしマヨネーズ和え ~6人分~

材料	作り方
きゅうり … 1/2本 塩 … 少々 角麩 … 8個 人参 … 30g ツナ(缶)…1 缶(80g程度) 酢 … 大さじ1 味噌 … 大さじ2 砂糖 … 大さじ2.5 地がらし…大さじ1/2 マヨネーズ…大さじ2	⑱ きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもみ水気をしぼる。 ⑲ 角麩は水につけて戻し、固く絞って縦に半分に切ってから、4つ切りにする。人参は皮をむき、いちょう切りにして、茹でて水気をきっておく。 ⑳ すり鉢で味噌をすり、酢・砂糖を溶いてマヨネーズを混ぜ、辛味を出した地がらしを加え、酢味噌マヨネーズを作る。 ㉑ ①と②、ツナを③で和える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">お子さんも食べやすいようにツナを足してアレンジしました。マヨネーズのまろやかさで辛さがやわらぎ食べやすいですよ。</div>

エネルギー: 119kcal たんぱく質:4.8g 脂質:6.5g カルシウム:13mg 鉄:0.7mg 食塩:1.2g

### 〔今月の豆知識〕

「麩のからし和え」は福井の代表的な郷土料理で、葬式、法事、報恩講など、仏教との繋がりの深い福井県では精進料理として地域へ広がりました。特徴は風味豊かな香ばしい芳醇な辛さがある「地がらし」を使用していることが特徴です。

#### 「地がらし」の練り方

材 料 …地がらし粉 20g 熱湯 (85℃~100℃) 10cc

地がらし：熱湯=2：1

すり鉢 すりこぎ棒

作り方 …①地がらしをすり鉢に入れ、熱湯を注ぎ、目や鼻に非常に強い刺激が出るまですりこぎ棒でよく練り込みます。

②そのまますり鉢ごと逆さにして、60分以上寝かせて出来上がりです。

※固く練り上がった場合には、好みに合わせて熱湯で軟らかくしてください。

練ったからしは、辛み成分が時間とともに飛んでしまうため、その日のうちに利用しましょう。冷凍保存可能です。

少量の場合は、湯呑みに菜箸を数本まとめて持ってかき混ぜると辛味が出やすいです。



# 3月 おばあちゃんの味レシピ



アレンジ版

## ごんぼ汁の卵あんかけ丼 ~4人分~

材料・分量	作り方
<p>&lt;ごんぼ汁&gt;                      ごぼう … 50g                      糸こんにゃく …135g                      塩 … 適宜                      中揚げ … 75g                      人参 … 40g                      葱 … 50g                      だし汁 … 700cc                      醤油 … 大さじ2.5                      塩 … 少々</p> <p>&lt;卵あん&gt;                      卵 … 2個                      { 片栗粉 … 大さじ1                      { 水 … 大さじ1                      みつば … 適量                      焼きのり … 適量</p> <p>ご飯 … 160g×4皿分                      (大人茶碗 1杯ずつ)</p>	<p>&lt;ごんぼ汁&gt;                      ①⑥ ごぼうはささがきにして水に5分つけて、アクをぬく。                      ①⑦ 中揚げは油抜きして2cmの短冊切りにする。                      ①⑧ 糸こんにゃくは、半分の長さに切り、塩もみをして水から茹でて沸騰したらざるにあげる。                      ①⑨ 葱はななめ切りにする。                      ①⑳ 人参は皮をむき、2cmの短冊切りにする。                      21 鍋にだし汁、ごぼう、人参、中揚げを入れ、中火で10分ほど煮る。                      22 ③の糸こんにゃくを入れ、ひと煮立ちしたら、醤油を入れ、塩で味を調える。                      23 葱を入れてできあがり。</p> <p>&lt;卵あん&gt;                      ① みつばは2cm幅に切る。                      ② ごんぼ汁の具と汁を別々にして、汁を鍋に入れる。                      ③ 水溶き片栗粉を加え、あんをつくる。                      ④ ③を沸騰させた状態で溶き卵を加える。                      ※卵を加えてからある程度固まってきてから軽くかき混ぜるようにする。(卵が細かくなってしまう。)                      ⑤ 丼にご飯を入れ、ごんぼ汁の具を盛り付け、上から卵あんをかける。みつばと焼きのりをちらし、出来上がり。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>ごんぼ汁を丼にアレンジしてみました！                          卵が入ることでもろやかになり、やさしい味わいです。                          寒い時期にぴったりの丼物ですよ。</p> </div>

エネルギー: 436kcal たんぱく質:14.7g 脂質:7.0g カルシウム:85mg 鉄:1.8mg 食塩:1.4g

### [今月の豆知識]

ごぼうは食物繊維が豊富に含まれており、便秘解消のほか、血糖値の上昇を抑えてくれる食材です。また、山祭り(12月9日)の行事食として伝えられており、あわら市では劔岳地方の伝承料理とされています。ごぼうがたくさん入った「ごんぼ汁」は、寒い季節にはもってこいの料理です。

