

H27年度

あわら市

～ HEECE ～

おばあちゃんの味レシピ集



「おばあちゃんの味の日」 ～伝えよう昔の味を～

毎月25日を「おばあちゃんの味の日」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、各こども園・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 ~

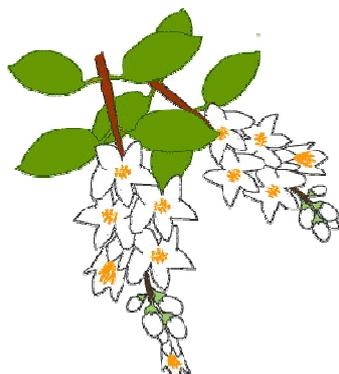
材料 分量	作り方
おから ... 150g ちくわ ... 小2本 人参 ... 40g ごぼう ... 30g 薄揚げ ... 20g 長ねぎ ... 1/3本 干し椎茸 ... 2枚 サラダ油...大さじ1.5 砂糖 ... 大さじ1.5 醤油 ... 大さじ1.5 だし汁 ... 1.5カップ	ちくわは薄い輪切り 人参は薄切り ごぼうはさがき、長ねぎは小口切り 薄揚げ(油抜きしたもの)は細切り 干し椎茸はもどして細切りにする。 鍋に油を熱し 人参、ごぼう 椎茸、薄揚げ、長ねぎの順に炒めてちくわとおからを入れ、混ぜながら炒りつける。 だし汁、砂糖、醤油を合わせたものを加えながら炒り ほど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

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。おからは卵の花に似ていることから、別名うのはなとも呼ばれています。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。調理方法としては、炒り煮、あえ衣、クッキーやケーキにも使えます。

卵の花のイラスト



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× 6	身欠きにしんは5時間程度米のとぎ汁につけておき、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。
身欠きにしん	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 Ca:97mg Fe:0.9mg 食塩 2.4g

〔今月の豆知識〕 昆布

昆布は上品で甘味のあるだしがとれる、和食に欠かせない海藻です。昆布のうま味成分はグルタミン酸と言われ、かつお節・煮干のうま味成分であるイノシン酸や干椎茸のうま味成分であるグアニル酸との相乗効果で特有のうま味を呈するため、混合だしとしてよく用いられます。

昆布には煮て食べる用とだしをとる用の2種類があります。昆布巻きには一般的に「早煮昆布」等と表記されている『長昆布』・『厚葉昆布』や、『日高昆布（三石昆布）』が用いられています。



6月 おばあちゃんの味レシピ



ごんざ ~ 4人分 ~

材料 分量	作り方
大根 ... 500g 打ち豆 ... 50g サラダ油 ... 大さじ1 濃口醤油 ... 大さじ2 水 ... 100cc	大根は皮をむき、スライサーなどで千切りにする。 打ち豆は水洗いして5分程度水に浸し、ザルにあける。 鍋にサラダ油を入れ、を中火で1~2分軽く炒める。 に水と濃口醤油を入れて煮る。

エネルギー：109kcal たんぱく質 5.7g 脂質 5.5g カルシウム 63mg 鉄 1.6mg 食塩 1.3g

〔今月の豆知識〕

ごんざは「ごんざぶろう」という人が作り、大根が^{すりこぎ}擂粉木（ごんべ）に似ていることから「ごんべ」ともいいます。隣近所でもらい風呂をした時にお茶受けとして出されていたそうです。煮物に飽きた時の一品としても作られていました。

大根の根の部分には、消化酵素やビタミンCが豊富で、胃腸の働きを整え、食欲をアップさせる働きがあります。ごんざはこの大根をたくさん摂ることができます。



7月 おばあちゃんの味レシピ



なすとにしんの含め煮 ~4人分~

材料	作り方
身欠きにしん ... 120g なす ... 280g(4こ) さやいんげん ... 100g 塩 ... 少々 A { だし汁 ... 2カップ 醤油 ... 大さじ3 みりん... 大さじ2 砂糖 ... 大さじ2	身欠きにしんは米のとぎ汁に5時間程度つけておく。 なすは縦2つ切りにして、刻みを入れて水に放す。 さやいんげんは両端を切って、さっと塩茹でしておく。 鍋にAを入れて火にかけ、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。 になす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、最後に塩ゆでしたさやいんげんを入れてしばらく煮る。

エネルギー：139kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.1g カルシウム48mg 鉄1.0mg 食塩 1.9g

〔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（生干し・半干しとも言う）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。身欠き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。甘露煮にして、にしんそばなどにも用いられます。

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も味もよく、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



すこ ~4人分~

材料	作り方
赤ずいき ... 100g 塩 (塩もみ用) ... 適量 〔塩 ... 小さじ1/3 酢 ... 大さじ1 砂糖 ... 大さじ1〕	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、季節の行事（お盆、秋祭り、報恩講）などのご馳走の1品です。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。昔は古血をおろすと言われていました。

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。



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	

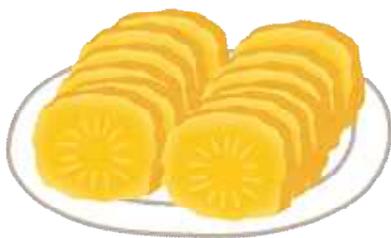
1人分：10 kcal たんぱく質：0.2g 脂質：0.1g カルシウム：4mg 鉄：0.1mg 食塩：0.4g

〔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。薄めに切って下茹でを短くして触感を残し、歯ごたえよく仕上げてもおいしいですよ。

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



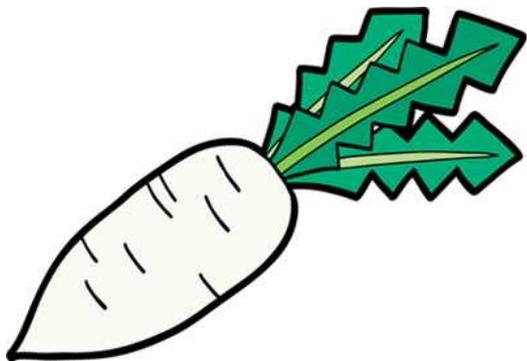
大根葉のおあえ ~ 2人分 ~

材料	作り方
大根葉 ... 200g 味噌 ... 小さじ2 ごま油 ... 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。 鍋にごま油をひき、大根葉を炒める。 きなこを混ぜる。 *きなこを入れない場合もあります。 代わりにすりごまを入れてもおいしいですよ。

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

大根の葉はスズシロ（清白）と呼ばれ、春の七草のひとつです。 - 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。



11月 おばあちゃんの味レシピ



あぶらげご飯 ~ 4人分 ~

材料	作り方
米 ... 2合 (300g) 厚揚げ ... 1/2枚 だし昆布 ... 10g { しょうゆ ... 大さじ2 { 酒 ... 大さじ2 大根おろし ... 60g きざみ葱 ... 10g	米は洗って通常の水に浸しておく 厚揚げは熱湯をかけ、1cm角に切る。 にだし昆布と をのせて調味料を入れて炊く 炊きあがったら、だしこんぶを取り、ご飯を混ぜる。 大根おろしときざみ葱を、ご飯の上のにのせていただく

エネルギー :362kcal たんぱく質 :9.9g 脂質 :5.1g 食塩 :1.4g

〔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。

福井では油揚げの消費量が多いと言われています。(平成25年家計調査品目別データ【1世帯あたり年間の支出金額】は全国平均3,062円に対し、福井市では平均5,858円と全国1位です。)これは、福井県は浄土真宗の信仰があつた仏教王国であることが関係しています。最大の催事である「報恩講」には油揚げが用いられ、それがいつしか一般家庭でも日常的な食として根付いていったそうです。



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。 の鍋に 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。 * 茹であずき缶を使っても手軽にできますよ。

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ところもあります。アレンジとして、茹でた白玉団子を添えてぜんざい風にして食べても良いですね。



1月 おばあちゃんの味レシピ



打ち豆汁 ~ 4人分 ~

材料 分量	作り方
打ち豆 ... 50g	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。 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。 薄あげは沸騰した湯にくぐらせ、油抜きして2~3cm幅の薄切りにする。葱は小口切りにする。 鍋に人参、大根、里芋、打ち豆、ごぼう、薄あげを入れて柔らかくなるまで煮る。 煮えたら味噌で味をつけて、盛り付け時に葱を入れる。
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	

エネルギー：91kcal たんぱく質 5.5g 脂質 3.5g カルシウム59mg 鉄:1.4mg 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、冬場の保存食として用いられてきました。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精進料理の食材として利用されてきました。打ち豆は丸大豆よりも短時間で戻すことができ、手軽に大豆が摂れる便利な保存食です。汁物や和え物、なますや煮物にはもちろん、サラダなどにもおすすめです。



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 地がらし...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、辛味を出した地がらしを加え、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〕

「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 ... 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。

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。)少量の場合は、湯呑みに菜箸を数本まとめて持ってきてかき混ぜると辛味が出やすいです。おでんやソーセージなどに添えてもおいしいですよ。



3月 おばあちゃんの味レシピ



ごんぼ汁 ~ 4人分 ~

材料 分量	作り方
ごぼう ... 50g 糸こんにゃく ... 135g 塩 ... 適宜 中揚げ ... 75g 葱 ... 50g だし汁 ... 530cc 醤油 ... 大さじ2.5 塩 ... 少々	ごぼうはさがきにして水に5分つけて、アクをぬく。 中揚げは油抜きして、1cm角または細切りにする。 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。 葱はななめ切りにする。 鍋にだし汁、ごぼう、中揚げを入れ、中火で10分ほど煮る。 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。 葱を入れてできあがり。

エネルギー：115kcal たんぱく質：7.0g 脂質：3.9g カルシウム：59mg 鉄：1.0mg 食塩：1.3g

〔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。ごぼうは日本では風味豊かな野菜として一般的に食べられていますが、世界中ごぼうを食べるのは日本と台湾だけだと言われています。

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言われています。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。

ごぼうのさがきは鉛筆を削るようにします！

