

H28年度

あわら市

～HEECE～

# おばあちゃんの味ししぴ集



「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など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



## 炊き込み山菜おこわ ~7人分~

材料・分量	作り方
もち米 … 2合 うるち米(普段食べている米) … 1合 山菜水煮 … 150g(1袋) 人参 … 30g しめじ … 30g 水 … 350cc A { 薄口しょうゆ … 大さじ2 濃口しょうゆ…大さじ2 酒 … 大さじ1 みりん … 大さじ1	① もち米とうるち米を一緒に合わせて米をとき、ざるに上げて30分おく。 ② 山菜の水煮を袋から出し水で洗い、ザルに入れ水をしっかり切る。 ③ 人参は皮をむき、小さめの乱切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。 ④ A の調味料を合わせておく。 ⑤ ①を炊飯器に入れ、Aと水を入れる。次に②と③を入れ、ざっくり混ぜてから炊く。

エネルギー: 267kcal たんぱく質:5.4g 脂質:0.7g カルシウム:12mg 鉄:0.8mg 食塩:1.6g

### 【今月の豆知識】 おこわ

「強飯」(こわめし)の語源からそう呼ぶようになりました。うるち米を使った炊き込みご飯と違い、おこわにはもち米が使われており、もちもちとした食感が特徴です。

山菜おこわは、昔は農作業の終わった時や行事がある時に作られました。秋には栗を入れ、季節感が味わえます。



# 5月 おばあちゃんの味レシピ



## 打ち豆なます ~4人分~

材料・分量	作り方
大根 … 250g	① 大根とにんじん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Aと④の白ごまをいれて混ぜ、①と②を和える。 ⑥ 器に盛り、上に黒ごまをふる。
人参 … 30g	
塩 … 少々	
きゅうり … 40g	
打ち豆 … 65g	
白ごま … 大さじ1	
A { 味噌 … 大さじ1	
	砂糖 … 大さじ5
	酢 … 大さじ5
	塩 … 少々
	黒ごま … 少々

エネルギー: 159kcal たんぱく質:7.4g 脂質:5.2g カルシウム:103mg 鉄:2.2mg 食塩:0.7g

### 【今月の豆知識】 打ち豆なます

なますとは昔生魚と大根、人参などの野菜と酢で作ったことから名づけられました。打ち豆を使った打ち豆なますは、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ました。



# 6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	① ちくわは薄い輪切り、人参は薄切り、ごぼうはささがき、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。 ② 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。 ③ 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。おからはウツギという植物の白い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。

ウツギのイラスト↓



# 7月 おばあちゃんの味レシピ



## なすのころ煮 ~4人分~

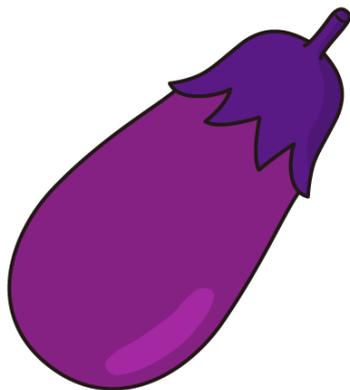
材料	作り方
小さめのなす … 400g(5個程度) しょうゆ … 大さじ2 赤砂糖 … 大さじ1強	① なすはへたをとり、包丁で2ヶ所ぐらい切りこみを入れる。 ② 鍋になすとなすがかぶるくらいの水を入れ、しょうゆを加えて火にかける。 ③ 途中で赤砂糖を入れ、落とし蓋をして、煮汁がほとんど無くなるまで煮る。 ☆ コクが出るので赤砂糖を使用しています。赤砂糖がない方は白砂糖でもいいです。

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

なすは紫色の皮やへたにナスニンと呼ばれる抗酸化成分が含まれ、血中コレステロール値を下げ、動脈硬化予防作用が期待されています。皮ごと調理し食べるようにしましょう。ナスニンは水溶性の色素なので、水にさらしすぎないように注意しましょう。

なすは油と相性がよく、炒め物や揚げ物に向き、なすの甘味が引き立つおいしい食べ方です。油をよく吸い込むので、エネルギーを抑えたい場合は蒸しナス、焼きなすなどの食べ方がおすすめです。



# 8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	① きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもみ水気をしぼる。 ② 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。 ③ 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。 ④ ①と②を③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

麩とは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されやすく、幅広く使われています。福井の麩のからし和えでは四角い焼き麩の角麩を使用します。

「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。



# 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)	① 古たくあんは2mm位の輪切りにする。
しょうゆ … 50cc	② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れて煮る。
だし汁 … 3カップ	③ 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。
赤唐辛子 … 1/3本	④ 最後に赤唐辛子の輪切りと白ゴマを散らす。
白ゴマ … 小さじ1/2	
油 … 大さじ1弱	

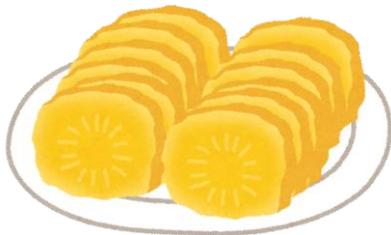
1人分：10 kcal たんぱく質：0.2g 脂質：0.1g カルシウム：4mg 鉄：0.1mg 食塩：0.4g

### 【今月の豆知識】 たくあんのぜいたく煮

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



## 大根めし ~7・8人分~

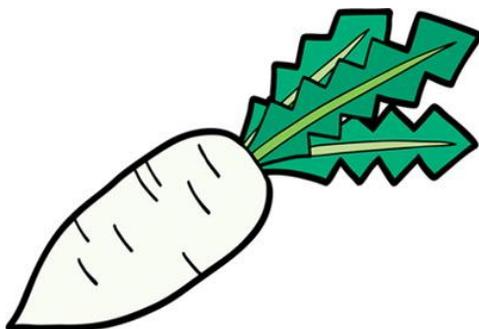
材料	作り方
米 … 3カップ 水 … 2.5カップ ちりめんじゃこ … 25g 油揚げ … 1枚 大根 … 300g 油 … 大さじ1 醤油 … 大さじ1 酒 … 大さじ2 醤油 … 大さじ1 塩 … 大さじ1/2 大根葉 … 30g	① ちりめんじゃこはサッと洗う。 ② 油揚げは油抜きして千切りにする。 ③ 大根は太めの千切りにして、油大さじ1を熱して強火でサッと炒め、醤油をからませる。 ④ 洗った米に水2.5カップとAの調味料を混ぜ、じゃこ、油揚げ、大根をのせて炊く。 大根葉はサッと茹で、刻み、炊きあがったご飯の上のにせ10分蒸らし、全体をふんわりと混ぜ合わせる。

エネルギー：326kcal たんぱく質：8.6g 脂質：6.2g カルシウム:97mg 鉄:1.4mg 食塩：2.0g

### 〔今月の豆知識〕 大根

大根の根の部分には生で食べると消化促進に有効で、ビタミンCも補給できます。葉に近い部分の方が甘く、先端に近い方が辛いものが多いです。

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。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。



# 11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	① 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。 ② 昆布は固く絞った布巾でふき、ぬるま湯で少し戻す。 ③ かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする。 ④ 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。 ⑤ 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】 にしん

にしんは青魚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、粘膜の強化に役立つビタミンAも豊富です。

身欠きにしんの生干しはそのまま焼いたり、甘辛く煮付けに、本干しは一晩米のとぎ汁につけてもどし、煮付け、昆布巻き、甘露煮などに向きます。



# 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	① 小豆を軟らかく煮る。 ② かぼちゃを2.5～3cm角に切る。 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。 *茹であずき缶を使っても手軽にできますよ。
小豆 … 100g	
水 … 適量	
砂糖 … 50g	
塩 … 小さじ1/2	
醤油 … 少々	

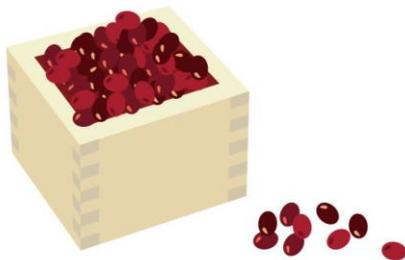
エネルギー：126kcal たんぱく質：3.9g 脂質：0.5g Ca:22mg Fe:1.3mg 食塩：0.6g

### 【今月の豆知識】 あずき

あずきの美しい赤色は魔力を持っていると考えられ、古くから魔除け、汚れ払いなどに多くもちいられていました。

あずきは水に浸しても表皮は吸水せず、胚座（へそ）から吸水して内部が膨らんで表皮が破れます（胴切れ）。そのため、ほかの豆のように浸水して吸水させず、水に浸したらすぐ加熱を始める方がいいです。ただし、芯が残らないように、煮ている途中で何度か水を差して（びっくり水）温度を下げ、表面と中心部の温度の差をなくして芯まで熱を通す必要があります。

最初に煮立ったときに一度ゆで汁を捨て、新しく水を加えて煮る（洗切り）と味が良くなります。



# 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 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	① 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。 ② 人参、大根、里芋は皮をむいて、いちよう切りにする。ごぼうは皮をこそげて、ささがきにして水にさらす。 ③ 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。 ④ 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。 ⑤ 煮えたら味噌で味をつけて、盛り付け時に葱を入れる。

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

打ち豆とは収穫した大豆を石臼に乗せ、木槌などで叩いて潰したのち、乾燥させたものです。

主に福井県で伝統的に作られている保存食で、球状の大豆と比べ、小判状の打ち豆は保存のための乾燥や調理の時間が短くて済むという便利さがあります。

お湯で茹でて柔らかくし、味噌汁（打ち豆汁）、酢の物、炒め物に利用されています。



# 2月 おばあちゃんの味レシピ



## 水ようかん～流し型1個分(6～7人分)～

材料	作り方
こしあん(加糖) …350g 黒砂糖 … 70g 水 … 600cc 粉寒天 … 5g 塩 … 少々	① 鍋に水を入れ、粉寒天をふり入れる。中火にかけ、黒砂糖を入れて時々混ぜながら沸騰させる。 ② 沸騰したら弱火にして2分間混ぜ続ける。 ③ こしあんを少しずつ入れ、混ぜたら好みに塩を入れ、火からおろす。 ④ 鍋の底に冷水をあて、へらでゆっくり混ぜて粗熱をとる。型に流し冷やし固める。

エネルギー:131kcal たんぱく質:5.9g 脂質:0.3g カルシウム:43mg 鉄分:2.2mg 塩分:0.1g

### 【今月の豆知識】 水ようかん

福井の冬の風物詩といえば水ようかんです。福井の水ようかんは別名「丁稚ようかん」とも言われており、大正・昭和の丁稚奉公の時代から庶民の日常の味として親しまれてきました。あん、砂糖が貴重だった昔、水を多めに入れて丁稚が作った羊かんが今に伝わっています。



# 3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	① 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。 ② 鍋に①の材料、だし汁、酒を入れ軟らかくなるまで煮込む。 ③ 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。

