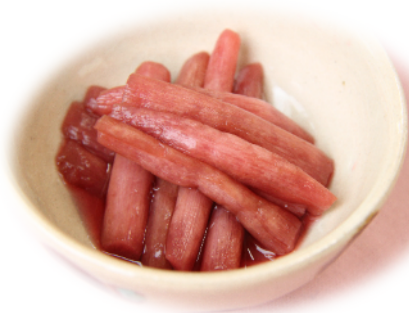


あわら市
～HEECE 構想～

平成29年度 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



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	① 米は洗米し、通常の水量で浸水させておく。 ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cm角に切る。 ③ ①にだし昆布と②をのせて調味料を入れて炊く。 ④ 炊きあがったら、だしこんぶを取り、ご飯を混ぜる。 ⑤ 大根おろしときざみ葱を、ご飯の上のにのせていただく。 * 地域によって大根おろしやねぎをトッピングします。

エネルギー:313kcal たんぱく質:7.4g 脂質:2.8g カルシウム:55mg 鉄分:1.3mg 食塩:1.3g

〔今月の豆知識〕 あぶらげご飯

福井は浄土真宗の信仰があつい仏教王国です。信徒たちの最大の催事である秋の「報恩講」には油揚げが用いられており、地域にも浸透していきました。そういった関係から、福井では油揚げの消費量が多いと言われています。

地域によっては田んぼの用水を掃除する江掘りや、村の作業の後に振舞われていたそうです。



5月 おばあちゃんの味レシピ



ぜんまいの白和え ~4人分~

材料	作り方
ぜんまい(もどしたもの)※水煮も可 … 200g *乾燥ぜんまいだと約 50g A { しょうゆ … 大さじ1~1と1/2 砂糖 … 大さじ1~1と1/2 茹で大豆 … 80g *乾燥大豆だと約 32g B { 白味噌 … 大さじ1 塩 … 小さじ1/4 みりん … 大さじ1/2	① ぜんまいは下記の手法でもどし、食べやすい大きさに切り、水 200~400mlと Aを入れて鍋で煮て、下味をつけておく。※水煮の場合は、水で洗ってから煮る。 ② 大豆は4倍量の水で一晩もどし、柔らかく煮て、すり鉢に入れてよくすり、Bを入れて味を整える。(大豆は水煮でも可。) ③ 大豆の衣に汁気を切ったぜんまいを和える。 *大豆の代わりに木綿豆腐で白和えする場合 木綿豆腐 180g(1/6丁)をキッチンペーパー(厚手)に包んで、上からおもし(厚手の皿等)をして、2~3時間程度水切りをする。水切りした豆腐をすりばちですり、Bを混ぜ、①のぜんまいを和える。 (時短水きり方法:お皿にキッチンペーパーをしき、豆腐のをせ、電子レンジで1丁につき3~4分かけ、水気を絞る。)



エネルギー:74kcal たんぱく質:4.8g 脂質:2.0g カルシウム:29mg 鉄分:0.8mg 食塩:1.2g

【今月の豆知識】 干しぜんまい



ぜんまいは代表的な山菜の一つ。アク抜きしたぜんまいをもみほぐしながら、日光や火力によって乾燥させたものが市販されています。干すことで、風味もよくなります。

＜もどし方＞

1. 干ぜんまいを水で洗い汚れをとり、たっぷりの水で2時間浸水する。
2. ざるに上げて水気を切り大きめの鍋にあげ、水をたっぷり入れて中火にかけ、沸騰する少し前に火を止めてそのまま冷ます。
3. 人肌程度に冷めたら水を捨て、新しい水を入れてもう一度火にかけ、沸騰前に火を止め、そのまま一晩置く。
4. 翌日水を取り替えて出来上がり。適当な大きさに切り、煮物、炒め物、和え物みそ汁などにして食べられる。(硬い部分は取り除く。)

※ポイント…沸騰させずに、時間をかけてゆっくりもどすのがポイント。

沸騰させると硬くなってしまいます。

ぜんまいの白和えは、盆や正月、報恩講などの御節料理によくつかわれています。

6月 おばあちゃんの味レシピ



打ち豆と千切りの煮物 ~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	① 切干大根と干しいたけは、下記の方法で戻す。打ち豆も3分程度水に漬けて、戻す。 ② 戻した切干大根の水気を絞る。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。 ③ 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。 ④ 汁気がなくなるまで煮込んだら出来上がり。 <u>*乾物のもどし方*</u> ・切干大根…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。 ・干しいたけ…さっと洗って、ひたひたの水に漬けて、厚みによるが、5~10時間程度置く。 ※冬の水温が低い時や急ぐ時は、お湯を利用するのもよい。

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

【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。煮物の他、お浸しや和え物、サラダ、炒め物など幅広く活用できます。



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~

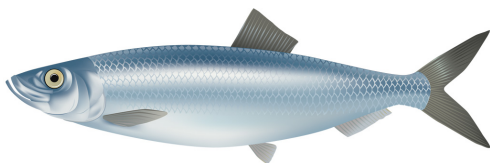
材料	作り方
身欠きにしん … 120g (ソフトにしん) なす … 280g(4こ) さやいんげん … 100g 塩 … 少々 A { だし汁 … 2カップ 醤油 … 大さじ3 みりん … 大さじ2 砂糖 … 大さじ2	① 身欠きにしんは米のとぎ汁に5時間程度つけておく。 ※ソフトにしんの場合、さっと湯通しするだけでもよい。 ② なすは縦2つ切りにして、刻みを入れて水に放す。 ③ さやいんげんは両端を切って、さっと塩茹でしておく。 ④ 鍋にAを入れて火にかけ、にしんを食べやすい大きさに切ってその中に入れ少し味がしみるまで煮る。 ⑤ ④になすを加えて落としぶたをし、味がしみるまで中火でゆっくり煮含め、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 鉄分: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。昆布巻き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	① ずいきは皮をむく。 ② 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。 ③ ②に塩をふって軽くもむ。 ④ 鍋を熱し、③のずいきを入れて、から炒りする。 ⑤ 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しておく。 *できあがったすこは、冷凍して保存すると日持ちします。

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

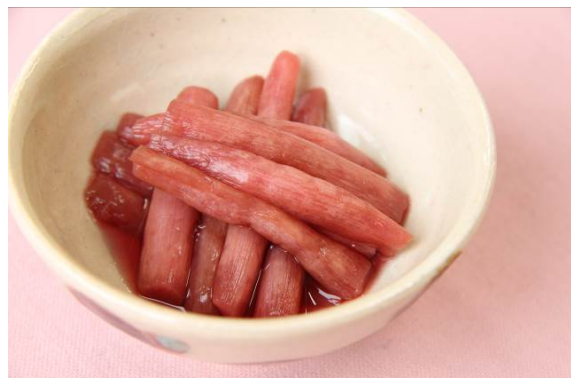
〔今月の豆知識〕 すこ

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)	① 古たくあんは2~5mm位の輪切りにして、水に漬け一晩塩出しする。
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	*お好みで固めに茹でて、たくあんの食感を残し歯ごたえを楽しんでも良いです。薄めに切って醤油と砂糖を入れ、炒め煮風にしてもおいしいです。
油 … 大さじ1弱	

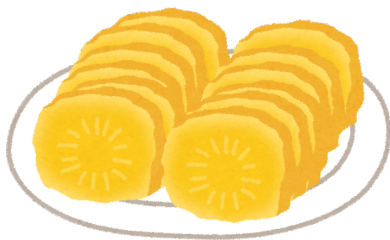
エネルギー:10kcal たんぱく質:0.2g 脂質:0.1g カルシウム:4mg 鉄分:0.1mg 食塩:0.4g

【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。

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



里いものごま味噌あえ ~4人分~

材料	作り方
里いも … 500g だし汁 … 3カップ しょうゆ … 小さじ2 砂糖 … 小さじ2 黒ごま … 大さじ3 味噌 … 大さじ2 A { 砂糖 … 大さじ2 酒 … 大さじ3	① 里芋は皮をむいてよく洗い、だし汁、醤油、砂糖で柔らかくなるまで煮る。 ② Aを鍋に入れて火にかけ木べらで練る。 ③ 黒ごまをすり鉢ですり②を加える。 ④ ①をザルに上げて水気を切って③と和える。 *里芋を串にさして、田楽風にしてもおいしいです。

エネルギー:125 kcal たんぱく質:4.8g 脂質:4.0g カルシウム:106mg 鉄分:1.6mg 食塩:1.1g

【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。煮た里芋に味噌を塗っているりであぶった里芋田楽は、冬のご馳走として食べられています。



11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	<p>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。</p> <p>② 沸騰したら弱火にして2分間混ぜ続ける。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>*ポイント1 粉寒天を加えてから、しっかり時間をかけて沸騰させ、煮溶かすこと。固まらない原因になります。</p> <p>*ポイント2 冷やす際に、鍋底が触れるぐらいしっかり冷ましてから型に流すこと。二層になる原因となります。</p>

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。



12月 おばあちゃんの味レシピ



冬至南瓜

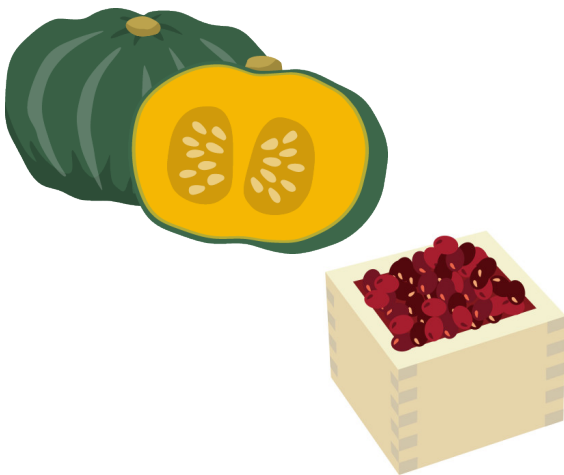
～5人分～

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	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。 *小豆の煮方… 小豆 100g+水 500～600cc 鍋に水と小豆を入れ、火にかける。最初に煮立った時に一度ゆで汁を捨て、新しく水を入れる。(渋切り) 煮ている途中で何度か水を差して(びっくり水)、60～90分煮ていく。 びっくり水… 温度を下げ、表面と中心の温度差をなくし、芯まで熱を通す効果がある。

エネルギー:126kcal たんぱく質:3.9g 脂質:0.5g カルシウム:22mg 鉄分:1.3mg 食塩:0.6g

【今月の豆知識】 冬至南瓜

冬至は北半球では日照時間が最も短い日であり、この日を境に太陽の力が蘇ってくることから、日本や中国では冬至を境に運が向いてくるとされ、冬至には「ん」が付く食べ物を食べると運を呼び込めると南瓜(なんきん)を食べ、福井では悪い気を取り除くとされる小豆(あずき)と一緒に煮て食べる習慣が残っている。



1月 おばあちゃんの味レシピ



長寿なます ~4人分~

材料	作り方
大根 … 270g 人参 … 40g 塩 … 適量 さやえんどう … 15g 厚揚げ … 70g 白ごま … 大さじ1 酢 … 大さじ1 味噌 … 大さじ2/3 砂糖 … 大さじ1と1/3 溶き辛子 … 大さじ1/3	① 大根と人参はスライサーで細長く切り、塩でもんでしばらく置き、水気をしぼる。 ※スライサーが無ければ、包丁で千切りにする。 ② 厚揚げは網で焼き、1cm角に切る。 (フライパンで焼き目をつけてもよい) ③ さやえんどうは塩茹でし、細切りにする。 ④ 白ごまをフライパンで炒り、すり鉢で油が出るまでよくする。味噌と砂糖を加えて混ぜる。 ⑤ ④のすり鉢に厚揚げと酢、溶き辛子を入れ、厚揚げの皮が目立たなくなるまでする。 ⑥ ⑤がとろりとしてきたら、①を加えて和える。

エネルギー:125kcal たんぱく質:4.8g 脂質:4.0g カルシウム:106mg 鉄分:1.6mg 食塩:1.1g



【今月の豆知識】 長寿なます

お正月に長寿なますを食べると長生きできると言われ、正月料理（おせち料理）として欠かすことのできない料理です。

その他、おせち料理について

おせち料理には意味があります。その一例を紹介します。

- 黒 豆:まめ(健康)に暮らせるように
- 数 の 子:子孫繁栄
- え び:腰を曲げて進む海老(えび)の姿を老人にたとえ、長寿の願いを表す
- 田 作 り:江戸時代の高級肥料としてかたくちいわしが使われたことから、豊年豊作祈願
- 昆 布:よろこぶ
- 栗 きんとん:黄金に輝く財宝にたとえて、豊かな1年であるようにとの願いを表す
- 橙(だいたい):代々に通じる語呂合わせ。子孫が代々繁栄するように。
- 金 平 ごぼう:江戸時代の浄瑠璃の坂田金平武勇伝が流行しており、豪傑金平にちなんで、滋養たっぷりのごぼう料理を金平ごぼうと呼ぶように。強さや丈夫を願った。
- 里 芋:里芋は子芋がたくさんつくことから、子宝にまぐまれますように
- 伊 達 巻:昔は大切な書物は巻物にし、絵は掛け軸に仕立てて家宝にした。「伊達」とは華やかさ、派手さを形容する。



2月 おばあちゃんの味レシピ



呉汁

～4人分～

材料	作り方
大根 … 120g 人参 … 40g 薄揚げ … 20g 葱 … 20g 味噌 … 40g だし汁 … 4カップ(800cc) ※大豆(乾) … 100g <※生大豆粉を使用の場合> 生大豆粉 … 60g 水 … 1カップ(200cc)	① 大豆は洗って、一晩水につけておく。 ②①をたっぷりの水で煮て、泡や皮を取り除き、1時間から1時間半ぐらい煮て、青臭みがなくなったら火を止め、ミキサーにかける。 (大豆が完全に柔らかくなるまで煮る) ③大根、人参はいちょう切りにする。薄揚げは油抜きをして短冊切りにする。葱は小口切りにする。 ④鍋にだし汁と大根と人参を入れて、やわらかくなったら、味噌と②、油揚げと葱を入れてひと煮たちさせ、味をととのえる。 ※大豆を入れると吹き零れやすいので注意。 <簡単な方法>※乾燥大豆の代わりに生大豆粉を使用 ①生大豆粉 60gと水 1カップを混ぜておく。 ②上記レシピ③の様に具材を切る。 ③鍋にだし汁と大根と人参を入れて、やわらかくなったら、油揚げと葱を入れて味噌を混ぜる。 ④鍋に全体にいきわたるように、①を入れ、火を強火にして吹き零れる寸前に火を止め、鍋に蒸らす。生大豆粉に火が通ったら出来上がり。(おぼろ豆腐のように固まる) ※生大豆粉を入れると吹き零れやすいので注意。 ●具材はしいたけ、ごぼう、里芋、豆腐など地域によって違いがあります。お好みで作ってください。



エネルギー:159kcal たんぱく質:11.3g 脂質:7.2g カルシウム:87mg 鉄分:3.0mg 食塩:1.5g

〔今月の豆知識〕 呉汁

呉汁(ごじる)とは大豆を一晩水に浸し、すりつぶしてできた「呉」(ご)を、みそ汁に溶かしたものです。呉汁は報恩講での精進料理の一つである他、家庭で冬の寒い時期に食べられています。具材は地域によりますが、油揚げ、豆腐、しいたけ、ねぎなどです。乾燥大豆を水でもどしたものをすりつぶす方法が一般的ですが、生の大豆粉を利用して手軽につくる方法もあります。

3月 おばあちゃんの味レシピ



ぼっかけ(ごんぼ汁のぼっかけ) ~4人分~

材料・分量	作り方
ごぼう … 50g	① ごぼうはささがきにして水に5分つけて、アクをぬく。
糸こんにゃく … 135g	② 中揚げは油抜きして1cm角または細切りにする。
塩 … 適宜	③ 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。
中揚げ … 75g	④ 葱はななめ切りにする。
葱 … 50g	⑤ 鍋にだし汁、ごぼう、中揚げを入れ、中火で10分ほど煮る。
だし汁 … 530cc	⑥ 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。
醤油 … 大さじ2.5	⑦ 葱を入れてできあがり。
塩 … 少々	⑧ 丼に温かいご飯を入れ、その上にかける
ご飯 … 茶碗4杯	

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】 ぼっかけ

ぼっかけとは炊きたてのご飯にあつあつの汁をかけた郷土料理です。ご飯に「ぶっかけ」が転じたものです。ぼっかけは地域によってかける汁や具材が異なりますが、坂井市のぼっかけは野菜たっぷりです。今回のレシピはあわら市の伝承料理であるごんぼ汁をかけました。



福井県は昔から仏教、特に浄土真宗の教えが広く浸透している地域です。現在でも多くの門徒たちにより浄土真宗の宗祖、親鸞聖人を敬い、先祖を偲ぶ日々のおつとめが盛んに行われています。その中でも報恩講は、親鸞聖人の恩徳を謝す最も重要な行事です。報恩講は地域によって「ほんこさん」、「おこさま」とも呼ばれています。

その報恩講時の昼食（精進料理）をお齋（おとき）と言い、当番の門徒の方が作った料理を、参拝者にふるまいます。お齋は一汁三菜を基本に、野菜の煮物や和え物中心の献立。その形態や献立は地区ごとに代々受け継がれた伝統的なものです。



<参考元>

- ・「福井県の伝承料理再発見 ほっとするね ふるさとの味
ーアレンジレシピ110選ー」冊子
発行：平成15年3月
発行者：福井県福祉環境部健康増進課

・福井県ホームページ

「H28年福井ふるさとの味」

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/brandeigyou/fukuinowasyokumiryokusaihakken.html>

・福井県ホームページ

「旬の里ふくい vol.31」ホームページ

http://info.pref.fukui.jp/hanbai/syunfile/syun31/cook/cook_01.html

「旬の里ふくい vol.10」ホームページ

http://info.pref.fukui.jp/hanbai/syunfile/syun10/densyo_01.htm