



平成31年度 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の作り方を市広報やホームページなどで紹介しています。

各こども園・小・中学校での給食メニューとして提供する他、料理教室や試食会などを開催し伝承料理に慣れ親しむ機会を設けています。



4月 おばあちゃんの味レシピ



炊き込み山菜おこわ ~8人分~

材料・分量	作り方
もち米…2合 うるち米…1合 山菜水煮…150g(1袋) 人参…30g しめじ…30g 水…350cc	① もち米とうるち米を一緒に合わせて米をとぎ、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、ザルにあげて水気をしっかり切る。 ③ 人参は皮をむき、短冊切りにする。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、炊く。
A { 薄口醤油…大さじ2 濃口醤油…大さじ2 酒…大さじ1 みりん…大さじ1	

栄養/一人分

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います。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ており、秋には栗を入れ、季節感を味わうことができます。



5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と1/2 砂糖…大さじ1と1/2 醤油…大さじ1と1/2 だし汁…300cc	① 干し椎茸はもどして、細切りにする。ちくわは薄い輪切り、人参は短冊切り、ごぼうはさがきにする。薄揚げは油抜きをして細切りにし、長ねぎは小口切りにする。 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、しっとりとしたら火を止める。

栄養/一人分

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

おからは豆乳のしぼりかすですが、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。おからの名前の由来は、豆乳を作る時の大豆の搾りカス「殻」に、丁寧語の「御」をつけて「おから」です。「お空」が連想され縁起が悪いことから、「雪花菜（きらす）」「卵の花（うのはな）」とも呼ばれるようになりました。



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と1/2	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、干切りにしておく。人参と薄揚げも干切りにしておく。 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、たっぷりの水に漬けて、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、お湯を利用するとよい。

栄養/一人分

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】 巾着煮～打ち豆と干切りの煮物包み～

*H26年度アレンジ版で紹介

材料・分量	作り方
打ち豆と干切りの煮物…適量 ※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	① ★薄揚げを沸騰したお湯にくぐらせ、油抜きをしておく。 ② かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする。 ③ ①の薄揚げを袋状にひらき、打ち豆と干切りの煮物を詰めて、かんぴょうで結んで巾着状にする。 ④ 人参は花形に抜く。絹さやは塩ゆでにしておく。 ⑤ 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。 ⑥ 器に⑤と塩ゆでにした絹さやを飾り、できあがり。

7月 おばあちゃんの味レシピ



なすのころ煮 ~4人分~

材料・分量	作り方
なす…400g (小さめの なす5個程度) しょうゆ…大さじ2 三温糖…大さじ1強	① 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。 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 途中で三温糖を入れ、落とし蓋をして、煮汁が少なくなるまで煮含める。 ★ コクが出るので三温糖を使用していますが、白砂糖でも良いです。

栄養/一人分

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】 茄子について

淡白でみずみずしい味わいが特徴のナス。日本では1,000年以上栽培されてきた野菜で、「秋ナスは嫁に食わすな」という言葉もあるように初秋に旬を迎えます。

名前の由来ですが、伝来してきた当初は、「夏の実」「夏味（なつみ）」などと呼ばれていました。これがなまって、「ナスび」、やがて「ナス」になったといわれます。現在も関西より西と北海道では「ナスビ」、関東では「ナス」と呼ばれているそうです。



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・分量	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の酢味噌で和える。

栄養/一人分

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〕 地がらしについて

辛子は「和がらし」と「洋がらし」に大きく分けられます。地元福井では、からし(辛子)といえば「地がらし」ですが、他県では珍しいといわれ、独特の風味と鼻を刺激する辛さが特徴です。全国的に知名度は低いですが、越前福井の隠れた特産品です。



9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と1/2	① 皮をむいた里芋、人参、ごぼうを一口大の乱切りにする。 ② 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て、下茹でする。 ③ 鍋に①・②の材料、だし汁・酒を入れ、柔らかくなるまで煮込む。 ④ 塩、醤油、砂糖で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

栄養/一人分

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、「能平」や「のっぺ」とも言われていました。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。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。



10月 おばあちゃんの味レシピ



大根めし ~8人分~

材料・分量	作り方
米…3合 水…300cc ちりめんじゃこ…25g 薄揚げ…1枚 大根…300g { 油…大さじ1 醤油…大さじ1 A { 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短冊切りにする。 ③ 大根は短冊切りにして、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。 ⑤ 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。

栄養/一人分

エネルギー：310kcal たんぱく質：9.0g 脂質：7.2g カルシウム：87mg 鉄：1.1mg 食塩：1.2g

【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



里芋の煮っころがし ~5人分~

材料・分量	作り方
里芋…400g 醤油…70~100ml 水…1/2カップ 砂糖…大さじ4 みりん…大さじ3	<p>① 里芋の汚れは包丁でこそげとる。 (皮つきの洗ったものを使用すると便利)</p> <p>② 鍋に里芋、砂糖、しょうゆを入れ、中火にかけて煮汁が煮えあがったら弱火にする。</p> <p>③ ゆっくり煮込み、煮汁がなくなったら、おろし際にみりんをふりかけ、鍋ごとゆり動かして照りを出し、火を止める。</p> <p>*昔ながらの分量を記載しています。濃い味付けに仕上がりますので、調味料の分量はお好みで調整してください。</p>

栄養/一人分

エネルギー：145kcal たんぱく質：3.7g 脂質：0.1g カルシウム：18mg 鉄：1.0mg 食塩：3.5g

〔今月の豆知識〕 里芋の煮っころがしについて

報恩講や客をもてなすときには必ず作った料理で、煮れば煮るほど味が染み込みます。水分量が少ないので焦げやすい為、鍋を前後に揺すりながら調理をするのがコツです。

里芋は1つの親株から子芋、孫芋、ときには曾孫芋までたくさん実るため、昔から「子宝に恵まれる」「子孫繁栄を祈願する」縁起の良い食材として親しまれています。

*報恩講(ほうおんこう)は、浄土真宗の宗祖(開祖)とされる親鸞上人の祥月命日(旧暦11月28日、新暦1月16日)の前後に、宗祖親鸞上人に対する報恩謝徳のために営まれる法要のこと。浄土真宗寺院及び門信徒において最も大切な法要行事とされ、その時出される料理が報恩講料理で各地域によって特色があります。



12月 おばあちゃんの味レシピ



冬至南瓜 ～4人分～

材料・分量	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。

栄養/一人分

エネルギー：155kcal たんぱく質：5.9g 脂質：0.6g カルシウム:29mg 鉄:1.6mg 食塩：0.6g



【今月の豆知識】

冬至南瓜の三角パイ

*H26年度アレンジ版で紹介

材料	作り方
冬至南瓜…適量 *出来上がり量の約半量を使用 <三角パイ 8個分> 18cm角パイシート(冷凍) … 1枚 A { 卵黄 … 大さじ1 水 … 小さじ1	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。 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) 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。 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敷き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。)



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、温かいおやつです！

1月 おばあちゃんの味レシピ

呉汁 ~4人分~



材料・分量	作り方
<p>大根…120g 人参…40g 薄揚げ…20g 葱…20g 味噌…40g だし汁…800cc ※大豆(乾)…100g</p> <p><※生大豆粉を使用の場合> 生大豆粉…60g 水…200cc</p> <div data-bbox="252 1070 466 1236" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="156 1305 539 1561" data-label="Image"> </div>	<p>① 大豆は洗って、一晩水につけておく。</p> <p>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)</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>※大豆を入れると吹き零れやすいので注意。</p> <p><簡単な方法>※乾燥大豆の代わりに生大豆粉を使用</p> <p>①生大豆粉60gと水1カップを混ぜておく。</p> <p>②上記レシピ③の様に具材を切る。</p> <p>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。</p> <p>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)</p> <p>※生大豆粉を入れると吹き零れやすいので注意。</p> <p>●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。</p>

栄養/一人分

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。

2月 おばあちゃんの味レシピ



水ようかん ～流し型1個分～

材料・分量	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。

栄養/一人分

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

【今月の豆知識】 水ようかん

冬になるとおこた（こたつ）で食べる、福井の冬の銘菓「水ようかん」。福井の冬水ようかんは一般的な練羊羹と比べて糖度が低く作られています。糖度が低いということは、常温では日持ちせず冷蔵が必要で、保存が効かないということです。冷蔵庫がなかった昔は、室外の廊下や納屋を冷蔵庫がわりにして保存していました。

庶民の味的な水ようかんは、経済的合理性のあるものとして、好ましく受け入れる風土が福井にはあったのではないかと思います。



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と1/2 塩…少々	① ごぼうはさがきにして水に少しさらしアクをぬく。 ② 中揚げは油抜きして、1cm角または細切りにする。 ③ 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。 ④ 葱はななめ切りにする。 ⑤ 鍋にだし汁、ごぼう、中揚げを入れ、中火で10分ほど煮る。 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。 ⑦ 葱を入れてできあがり。

栄養/一人分

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】ごんぼ汁

「ごんぼ汁」は山祭り（12月9日）の行事食として伝えられています。あわら市では劔岳地方の伝承料理と言われ、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。子供たちが食べやすいように肉や豆腐を入れたり、彩に人参を入れるのも良いですね。

*山祭りは、林業・製材業をはじめ大工さんなど木材を扱う業者を中心に、山の神様に感謝する日で、この日に仕事をすると事故や、災いがあると言われているそうです。

