

令和2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の作り方を紹介しています。

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 おぼ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 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	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。

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 おぼ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（きらず）」「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

厚揚げの煮たの ～4人分～

材料	分量	作り方	
厚揚げ	2個	① 刻み昆布はさっと洗い、昆布が浸かるぐらいの分量の水でもどす。(約5分程度) ② 厚揚げはお湯をかけ油抜きし、4等分に切る。(対角線に) ③ 鍋にだし汁と、水気をきった刻み昆布と厚揚げを入れ、火にかける。 ④ 煮立ったらAを加え、10～20分中火でじっくり煮る。 ※ねぎを太めに切ったものや、しょうがの薄切りを一緒に煮込んでよい。お好みで地がらしやしょうがを添えてもおいしい。	
刻み昆布(乾)	30g		
だし汁	2カップ		
A {	酒		大さじ2
	醤油		大さじ3
	砂糖		大さじ1
	みりん	大さじ2	

栄養/一人分

エネルギー：104kcal たんぱく質：5.8g 脂質：6.2g カルシウム：128mg 鉄：1.6mg 食塩：1.4g

【今月の豆知識】 厚揚げの煮たの

昔は70～80枚の厚揚げを大鍋で煮たので、焦げ付かないように、割り箸をゲタ(井状)にして、なべ底に敷き調理をしていました。厚揚げの消費量が全国的にも多い、福井県ならではの料理です。



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 鍋になすとナス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、「秋ナスは嫁に食わずな」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 おぼ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

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、だし昆布を取り、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。

栄養/一人分

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



10月 おぼあちゃんの味レシピ

大根葉のおあえ ～2人分～

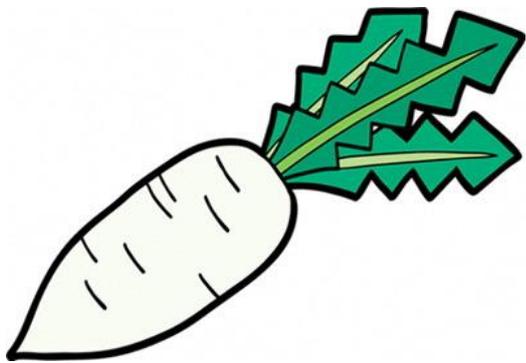
材料	作り方
大根葉 … 200g 味噌 … 小さじ2 ごま油 … 少々 きなこ … 小さじ2	① 大根葉は柔らかく茹でて3mmぐらいに細かく切り、固く絞って、味噌を入れてよく混ぜる。 ② 鍋にごま油をひき、大根葉を炒める。 ③ ②にきなこを混ぜる。 *きなこを入れない場合もあります。 代わりにすりごまを入れてもおいしいですよ。

栄養/一人分

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。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。



11月 おぼ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 (塩出しをする) 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	① 古たくあんは2～5mm位の輪切りにして、水に漬け一晚塩出しをする。 ② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れて煮る。 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。 ④ 最後に赤唐辛子の輪切りと白ゴマを散らす。 *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、炒め煮風にしても美味しいです。

栄養/一人分

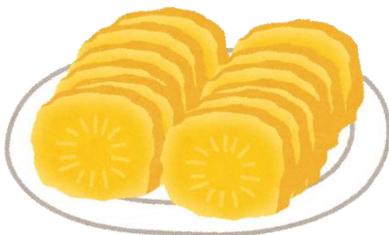
エネルギー：10kcal たんぱく質：0.2g 脂質：0.1g カルシウム：4mg 鉄：0.1mg 食塩：0.4g

【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り食してしました。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。

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。



12月 おぼ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

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ています。また、冬至には「ん」が付く食べ物を食べると「運」を呼び込めるということで、南瓜（なんきん）を食べ、福井では悪い運氣を取り除くとされる小豆と一緒に煮て食べる習慣が残っています。



1月 おぼあちゃんの味ししぴ

打ち豆なます ~4人分~

材料・分量	作り方
大根 … 250g 人参 … 30g 塩 … 少々 きゅうり … 40g 打ち豆 … 65g 白ごま … 大さじ1	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。
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	

栄養/一人分

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】 うち豆なます

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。



2月 おぼあちゃんの味ししぴ

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 おぼ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>  	<p>① 大豆は洗って、一晩水につけておく。</p> <p>③ ①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。※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>

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、しいたけ、ごぼう、里芋、豆腐、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。