



# おばあちゃんの味 レシピ集(総集編)

「おばあちゃんの味の日」～伝えよう昔の味を～



令和7年12月発行

# 毎月 25 日は「おばあちゃんの味の日」 ～伝えよう昔の味を～

あわら市では、毎月 25 日をおばあちゃんの味の日として定め、時代の流れとともに薄れつつある伝承料理を若い世代に継承していく活動を行っています。

25 日の由来は、おばあちゃんが作る懐かしい味を食べてにっこり笑顔になることからきています。

市内の小中学校やこども園では、毎月 25 日前後の給食に伝承料理を提供しています。また、子育て支援センターでは試食会を開催しています。

本レシピ集は、そんな「おばあちゃんの味」を自宅で楽しめる 1 冊になっています。

ぜひご家庭でも、取りいれてみてください。

発行 令和 7 年 12 月  
発行者 あわら市健康長寿課

# もくじ

## 1. 主食

- 01 あぶらげご飯+アレンジレシピ（あぶらげご飯のカリカリじゃこのせ）
- 02 さといも赤飯
- 03 大根めし
- 04 炊き込み山菜おこわ
- 05 たけのこご飯

## 2. 汁物

- 06 うち豆汁+アレンジレシピ（酒粕入り打ち豆汁）
- 07 呉汁
- 08 ごんぼ汁+アレンジレシピ（ごんぼ汁の卵あんかけ丼）
- 09 のっぺい汁

## 3. 副菜

- 10 厚揚げの煮たの
- 11 うち豆なます
- 12 うち豆と切干大根の煮物+アレンジレシピ（巾着煮～打ち豆と切干大根の煮物包み～）
- 13 卵の花+アレンジレシピ（洋風卵の花）
- 14 昆布巻き+アレンジレシピ（お好み昆布巻き）
- 15 ごんざ
- 16 長寿なます
- 17 里芋のごま味噌和え+アレンジレシピ（里芋の五平もち風ごま味噌あえ）
- 18 里芋の煮っころがし
- 19 すこ
- 20 ぜんまいの白和え
- 21 ぜんまいの煮物
- 22 大根葉のおあえ+アレンジレシピ（大根葉のおあえ入りチーズ春巻き）
- 23 たくあんのぜいたく煮+アレンジレシピ（ぜいたく煮入りフレンチトースト）
- 24 冬至南瓜+アレンジレシピ（冬至南瓜の三角パイ）
- 25 なすとにしんの含め煮+アレンジレシピ（なすとにしんのピリ辛そうめん）
- 26 なすのころ煮
- 27 麩の辛子和え+アレンジレシピ（麩のツナ入りからしマヨネーズ和え）

## 4. デザート

- 28 水ようかん

# 1. 主食

## 01 あぶらげご飯

材料・分量(5人分)	作り方
米…2合 厚揚げ…1/2枚 だし昆布…10g A { 醤油…大さじ2 酒…大さじ2 大根おろし…60g きざみねぎ…10g	① 米は洗米し、通常の水量で浸水させておく。 ② 厚揚げは油抜きをし、1cm角に切る。 ③ ①にだし昆布と②をのせてAを入れて炊く。 ④ 炊き上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ねぎをご飯の上のにせる。 ★ 地域によって大根おろしやきざみねぎをトッピング

【栄養/一人分】

エネルギー:267kcal たんぱく質:7.0g 脂質:3.4g カルシウム:74mg 鉄:1.3mg 食塩:1.2g

## ✿ あぶらげご飯のカリカリじゃこのせ ✿

材料・分量(5人分)	作り方
<トッピング> { しらす…25g ごま油…小さじ1	<トッピング> フライパンにごま油をしき、しらすをカリカリになるまで炒める。

【栄養/一人分】

エネルギー:285kcal たんぱく質:9.0g 脂質:4.4g カルシウム:100mg 鉄:1.3mg 食塩:1.5g



！ シンプルなあぶらげご飯にトッピングを加えることで  
 ！ いつもの一味違った混ぜご飯に。  
 ！ 炒めて香ばしくて食感もよいしらすがよくあいます！

### ★豆知識～油抜き編～★

方法1:ざるに油揚げをおき、両面の全体に熱湯をかけ、水気を切る。

方法2:鍋に湯をわかし、油揚げを入れる。

上下を返しながら中火で1～2分ゆで、水気を切る。

方法3:油揚げをキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせる。

ラップをせずに、600Wのレンジで1分加熱する。

軽くキッチンペーパーを押して油を吸い取り、粗熱をとる。

再度新しいキッチンペーパーで包み、油を吸い取る。



参考: delishkitchen ホームページ



## 04 炊き込み山菜おこわ

材料・分量(8人分)	作り方
もち米…2合 うるち米…1合 山菜水煮…150g(1袋) にんじん…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 山菜の水煮を水で洗い、ザルにあげて水気をしっかり切る。 ③ にんじんは皮をむき、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、②、③を入れて炊く。

【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

## 05 たけのご飯

材料・分量(6人分)	作り方
うるち米…3合 薄揚げ…1枚 ふき…100g たけのこ…300g A { 醤油…大さじ2 酒…大さじ2 みりん…大さじ3 砂糖…大さじ1 塩…小さじ1	① 米は洗米し、浸水させる。(30分～1時間) ② たけのこは、2cm幅の短冊切り、ふきは茹でて2cmのぶつ切り、薄揚げは油抜きして細かく切る。 ③ 炊飯器に①②とAを入れて、普通の水加減にして炊く。 ④ 炊き上がったら10分ほど蒸らし、ご飯を混ぜる。 ★ 炊き上がったご飯をすし桶に移し、山椒の葉を少々入れて混ぜてもおいしいです。ふきがなければ、他の野菜に変えても良いです。



【栄養/一人分】

エネルギー:339kcal たんぱく質:7.6g 脂質:2.5g カルシウム:38mg 鉄:1.0mg 食塩:1.9g

## 2. 汁物

### 06 打ち豆汁



材料・分量(4人分)	作り方
打ち豆…50g にんじん…40g 大根…120g 里芋…100g ごぼう…12g 薄揚げ…20g ねぎ…20g 味噌…40g だし汁…4 カップ	① 打ち豆は一晩水に浸けておき、1割ほど残し、あとはすり鉢ですっておく。 ② にんじん、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、ささがきにして水にさらす。 ③ 薄揚げは油抜きして2～3cm幅の薄切りにする。ねぎは小口切りにする。 ④ 鍋にだし汁、にんじん、大根、里芋、打ち豆、ごぼう、薄揚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、盛り付け時にねぎを入れる。

【栄養/一人分】

エネルギー:118kcal たんぱく質:7.7g 脂質:4.3g カルシウム:65mg 鉄:1.6mg 食塩:1.5g

### ✿酒粕入り打ち豆汁✿

材料・分量(4人分)	作り方
上記のうち豆汁の材料 + 酒粕…60g	うち豆汁の作り方①～④は上記同様 ⑤ 酒粕は煮汁を加えよく練ってペースト状にしておく。 ⑥ 鍋に酒粕を加えて、ひと煮たちしたら、味噌で味をつけ盛り付け、最後にねぎを入れる。

【栄養/一人分】

エネルギー:145kcal たんぱく質:8.5g 脂質:3.8g カルシウム:61mg 鉄:1.6mg 食塩:1.4g



いつもの打ち豆汁に酒粕を入れてみました。  
 ! 酒粕のまろやかな風味とうち豆が良く合います! 冬にぴったり!  
 ! 身体も暖まりますよ♪野菜も沢山とれていいですね。

# 07 さじる 臭汁

材料・分量(4人分)	作り方
大根…120g にんじん…40g 薄揚げ…20g ねぎ…20g 味噌…40g だし汁…800cc ※大豆(乾)…100g  <※生大豆粉を使用の場合> 生大豆粉…60g 水…200cc  	① 大豆は洗って、一晩水につけておく。 ② ①をたっぷりの水で煮て、泡や皮を取り除き、1時間～1時間半ぐらい煮て、青臭みがなくなったら火を止め、水をきってからミキサーにかける。 (大豆が完全に柔らかくなるまで煮る) ③ 大根、にんじん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。ねぎは小口切りにする。 ④ 鍋にだし汁と大根とにんじんを入れて、やわらかくなったら、味噌と②、油揚げとねぎ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こぼれやすいので注意。  <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のように具材を切る。 ③ 鍋にだし汁と大根とにんじんを入れて、やわらかくなったら、油揚げとねぎ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こぼれる寸前に火を止め蒸らす。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こぼれやすいので注意。

## 【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:3.0mg 食塩:1.5g

## ★豆知識～大豆編～★

福井県では、油揚げや打ち豆等の大豆製品を日常からよく使う文化があります。大豆には多様な加工品があり、安くて保存しやすいため、昔から家庭で親しまれてきました。また、栄養面でも、同じたんぱく質源である肉や魚、卵などの動物性の食品に比べて、動脈硬化を促進する飽和脂肪酸が少なく、不足しがちな鉄やカルシウムが多い特徴があります。

### 大豆の4つの働き

- ① コレステロールを下げる
- ② 集中力を高める
- ③ 骨粗しょう症を予防する
- ④ お腹の調子を整える



## 08 ごんぼ汁

材料・分量(4人分)	作り方
ごぼう…50g 糸こんにゃく…135g 塩…適宜 中揚げ…75g ねぎ…50g だし汁…530cc 醤油…大さじ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抜く。 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 ねぎは斜め切りにする。 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 ねぎを入れて出来上がり。

【栄養/一人分】

エネルギー:77 kcal たんぱく質 5.0g 脂質:4.4g カルシウム:85mg 鉄:0.9mg 食塩:1.5

## ☆ごんぼ汁の卵あんかけ丼☆

材料・分量(4人分)	作り方
<卵あん> 卵…2個 { 片栗粉…大さじ1 水…大さじ1 みつば…適量 焼きのり…適量 ご飯…160g×4皿分 (大人茶碗1杯ずつ) 	<卵あん> ① みつばは2cm幅に切る。 ② ごんぼ汁の具と汁を別々にして、汁を鍋に入れる。 ③ 水溶き片栗粉を加え、あんをつくる。 ④ ③を沸騰させた状態で溶き卵を加える。 ⑤ 丼にご飯を入れ、ごんぼ汁の具を盛り付け、上から卵あんをかける。みつばと焼きのりをちらし、出来上がり。 ※卵を加えてからある程度固まってきてから軽くかき混ぜるようにする。

【栄養/一人分】

エネルギー:436kcal たんぱく質:14.7g 脂質:7.0g カルシウム:85mg 鉄:1.8mg 食塩:1.4g



! ごんぼ汁を丼にアレンジしてみました! 卵が入ることでまろやかに!  
 ! なり、やさしい味わいです。寒い時期にぴったりの丼物ですよ。 !

# 09 のっぺい汁

材料・分量(4人分)	作り方
里芋…大3個 にんじん…1/2本 ごぼう…1本 板こんにゃく…2/3枚 厚揚げ…1/2枚 干し椎茸…4枚 酒…大さじ3 だし汁…3カップ(600ml) A { 醤油…大さじ1 塩…小さじ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、にんじん、ごぼうは一口大の乱切りにする。 ② 厚揚げは油抜きして短冊切り、干し椎茸は水で戻して4つ切りにする。板こんにゃくは乱切りにして、下茹でする。 ③ ①②の材料を鍋に入れ、だし汁・酒を入れ、柔らかくなるまで煮込む。 ④ Aで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 

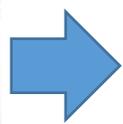
**【栄養/一人分】**

エネルギー:168kcal たんぱく質:6.9g 脂質:4.4g カルシウム:154 mg 鉄:1.9mg 食塩:1.9g

**★豆知識～出汁の取り方～★**

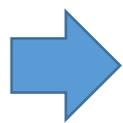


①水に昆布をつけて30分以上おく。その後、中火にかける。

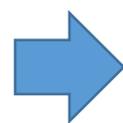


②沸騰直前に昆布をひきあげ、沸騰したら火をとめる。

沸騰する前に取り出す！



③鰹節を加え、2～3分置く。



④ぬらしたペーパータオルをしいたざるでこす。

参考:Kikkoman ホームページ

### 3. 副菜

#### 10 厚揚げの煮たの



材料・分量(6人分)	作り方
厚揚げ…2枚 刻み昆布(乾)…30g だし汁…2カップ A { <ul style="list-style-type: none"> <li>酒…大さじ2</li> <li>醤油…大さじ3</li> <li>砂糖…大さじ1</li> <li>みりん…大さじ2</li> </ul>	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 厚揚げは油抜きし、対角線に4等分に切る。 ③ 鍋にだし汁と、水気を切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、生姜の薄切りを一緒に煮込んでも良いです。お好みで地がらしや生姜を添えてもおいしいです。

【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

#### 11 打ち豆なます



材料・分量(4人分)	作り方
大根…250g にんじん…30g 塩…少々 きゅうり…40g 打ち豆…65g 白ごま…大さじ1 A { <ul style="list-style-type: none"> <li>味噌…大さじ1</li> <li>砂糖…大さじ5</li> <li>酢…大さじ5</li> <li>塩…少々</li> <li>黒ごま…少々</li> </ul>	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。

【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

## 12 打ち豆と切干大根の煮物

材料・分量(4人分)	作り方
切干大根…25g にんじん…60g 打ち豆…30g 干し椎茸…3枚 薄揚げ…1/2枚 だし汁…1カップ A { 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 切干大根と干し椎茸は、下記の方法で戻す。 打ち豆も3分程度水に浸けて、戻す。 ② 戻した切干大根の水気を絞る。 ③ 干し椎茸、にんじん、薄揚げを千切りにする。 ④ A以外の材料を入れて火にかける。沸騰してきたら、Aを入れて、落とし蓋をして15分程度煮る。 ⑤ 汁気がなくなるまで煮込んだら出来上がり。 ★ 水温が低い時や急ぐ時は、お湯を利用するとよい。  <b>*乾物のもどし方*</b> <b>・切干大根</b> 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。 <b>・干し椎茸</b> さっと洗ってたっぷりの水に浸して、5～10分程度置く。



### 【栄養/一人分】

エネルギー:105kcal たんぱく質:5.4g 脂質:3.5g カルシウム:70mg 鉄:1.0mg 食塩:1.2g

## ✿巾着煮～打ち豆と切干大根の煮物包み～✿

材料・分量 (4人分)	作り方
上記の半量を準備する。  ※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 にんじん…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	打ち豆と切干大根の煮物は上記の①～④を参照。  ※ 巾着煮の作り方 ※ ⑤ 薄揚げを沸騰したお湯にくぐらせ、油抜きをしておく。 ⑥ かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする。 ⑦ ⑤の薄揚げを袋状にひらき、出来上がった④を詰めて、かんぴょうで結んで巾着状にする。 ⑧ にんじんは花形に抜く。絹さやは塩ゆでにしておく。 ⑨ だし汁にAを加え混ぜた調味液で先ににんじんを煮ておき、やわらかくなったら⑦を入れて10分程度煮る。 ⑩ 器に⑨と塩ゆでにした絹さやを飾り、出来上がり。

### 【栄養/一人分】

エネルギー:123kcal たんぱく質:5.7g 脂質:6.6g カルシウム:91mg 鉄:1.55mg 食塩:0.9g



打ち豆と切干大根の煮物を薄揚げに詰めて巾着にしました。薄揚げで包むことで煮物でもボリュームがある一品です！野菜を添えることで色合いよく仕上げました。

## 13 卯の花

材料・分量(4人分)	作り方
おから…150g ちくわ…小2本 にんじん…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 A { 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、にんじんは短冊切り、ごぼうはさがきにする。薄揚げは油抜きをして細切りし、長ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に油を熱し、にんじん、ごぼう、干し椎茸、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 A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:153kcal たんぱく質:6.5g 脂質:8.0g カルシウム:61mg 鉄:1.0mg 食塩:1.4g

## ❀ 洋風卯の花 ❀

材料・分量(4人分)	作り方
おから…150g ちくわ…小2本 にんじん…40g ごぼう…30g 薄揚げ…20g 長ねぎ…1/3本 干し椎茸…2枚 ベーコン…20g サラダ油…大さじ1 塩…小さじ1/2 固形コンソメ…1/6個(1g) こしょう…適量 豆乳…1.5カップ	① ちくわは薄い輪切り、にんじんは薄切り、ごぼうはさがき、薄揚げは細切り、干し椎茸はもどして細切りにする。長ねぎは飾り用に、緑の部分を少量残し、小口切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。 ② 鍋に油を熱し、にんじん、ごぼう、椎茸、薄揚げ、長ねぎ、ベーコン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 豆乳、コンソメ、塩を加えながら炒り、ほど良くしっとしたら火を止める。仕上げにこしょうをふる。最後に取り分けておいた長ねぎを飾る。

【栄養/一人分】

エネルギー:153kcal たんぱく質:6.5g 脂質:8.0g カルシウム:61mg 鉄:1.0mg 食塩:1.4g

## 14 昆布巻き



材料・分量(6人分)	作り方
昆布…15cm×6 身欠きにしん…2本 かんぴょう…10g 昆布戻し汁…3カップ 醤油…大さじ2 砂糖…70g	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、ぬるま湯で戻す。(戻し汁3カップは残しておく) ③ かんぴょうは塩でもんで水洗いする。にしんを芯にして昆布で巻き、かんぴょうで結ぶ。 ④ 鍋に割り箸を置き、巻き終わりを下にして並べる。 ⑤ 戻し汁、砂糖を加え、落とし蓋をしながら弱火で煮る。醤油は2～3回に分けて加えながら煮詰める。

### 【栄養/一人分】

エネルギー:98al たんぱく質:3.6g 脂質:1.4g カルシウム:97mg 鉄:0.9mg 食塩:2.4g

## ❀ お好み昆布巻き ❀

材料・分量(6本分)	作り方
昆布…15cm×6 ごぼう…1～1/2本 にんじん…70g いんげん…9本 豚薄切り肉…120g かんぴょう…10g 昆布戻し汁…3カップ 醤油…大さじ2 砂糖…70g	① 昆布は固く絞った布巾でふき、ぬるま湯で戻す。(戻し汁3カップは残しておく) ② かんぴょうは塩でもんで水洗いする。 ③ にんじんとごぼうは昆布の大きさに合わせて6cm程度の長さに切る。 ④ いんげんは両端のヘタを落とし、半分に切る。 ⑤ 昆布に豚肉を広げ、野菜を芯にして巻き、かんぴょうで結ぶ。 ⑥ 鍋に割り箸を置き、巻き終わりを下にして並べる。 ⑦ 戻し汁、砂糖を加え、落とし蓋をしながら弱火で煮る。醤油は2～3回に分けて加えながら煮詰める。

### 【栄養/一人分】

エネルギー:139kcal たんぱく質:5.3g 脂質:4.6g カルシウム:58mg 鉄:0.5mg 食塩:1.4g



にしんが苦手な昆布巻きが食べられないという方にもおすすめの1品。茶色くなりがちな昆布巻きを彩りよく色んな野菜を巻いて作ってみました。お子様から大人まで食べやすいメニューです！

## 15 ごんざ



材料・分量(4人分)	作り方
大根…500g 打ち豆…50g 油…大さじ1 醤油…大さじ2 水…100cc	① 大根は皮をむき、千切りにする。 ② 打ち豆は水洗いして5分くらい水に浸し、ザルにあける。 ③ 鍋に油を入れ、①②を中火で1～2分軽く炒める。 ④ ③に水と醤油を入れて煮る。

### 【栄養/一人分】

エネルギー:98al たんぱく質:3.6g 脂質:1.4g カルシウム:97mg 鉄:0.9mg 食塩:2.4g

## 16 長寿なます



材料・分量(4人分)	作り方
大根…270g にんじん…40g 塩…適量 さやえんどう…15g 厚揚げ…70g 白ごま…大さじ1 味噌…大さじ2/3 砂糖…大さじ1と1/3 酢…大さじ1 練り辛子(チューブ可) …大さじ1/3	① 大根とにんじんはスライサーで細長く切り、塩でもんでしばらく置き、水気を絞る。※スライサーがなければ、包丁で 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、練り辛子を入れ、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、①③を加えて和える。

### 【栄養/一人分】

エネルギー:77kcal たんぱく質:3.2g 脂質:3.4g カルシウム:86mg 鉄:1.0mg 食塩:0.6g



## 17 里芋のごま味噌あえ

材料・分量(4人分)	作り方
里芋…500g だし汁…3 カップ 醤油…小さじ 2 砂糖…小さじ 2 黒ごま…大さじ3 A { 味噌…大さじ 1 と 1/2 砂糖…大さじ 2 酒…大さじ 2	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をザルにあげて水気を切って③と和える。 ★ 里芋を串に刺して、田楽風にしてもおいしいです。

### 【栄養/一人分】

エネルギー:152kcal たんぱく質:4.5g 脂質:3.4g カルシウム:88mg 鉄:1.5mg 食塩:1.6g

## ❀ 里芋の五平もち風ごま味噌あえ ❀

材料・分量(4人分)	作り方
里いも…400g もち米…1 合 塩…小さじ 1/2 みりん…小さじ 1/2 水…180ml A { 味噌 … 大さじ2 砂糖 … 大さじ2 酒 … 大さじ2 醤油 … 小さじ 1 みりん … 小さじ 1/2 白ごま…大さじ1 くるみ…30g	① もち米を研いで水切りをしておく。 ② 里いもは皮をむき、厚めのくし切りにする。 ③ 炊飯器にもち米、里いも、水、塩、みりんの順に入れて炊く。 ④ 乾煎りしたくるみと白ごまをすり鉢ですり潰す。 ⑤ Aの材料を小なべに入れ、一煮立ちしたら④を入れ、とろりとするまで弱火で混ぜる。 ⑥ 炊き上がった③をすりこぎで粗めに潰し、里芋の大きさに丸める。(20~24 個程度できます) ⑦ 丸めた⑥を平の小判型にして、クッキングシートをしいた魚焼きグリル等で焦げ目がつく程度に焼く。 ※トースターやフライパンでも可 ⑧ 軽く焼けたら⑤のたれを絡めて再度焼く。

### 【栄養/一人分】

エネルギー:307kcal たんぱく質:6.6g 脂質:7.4g カルシウム:58mg 鉄:1.62mg 食塩:1.8g



ごまとくるみの風味が香ばしい味噌のかかった五平もち風にアレンジしました。五平もちのように串に刺して団子風にして焼いてもおいしいです。



## 18 里芋の煮っころがし

材料・分量(5人分)	作り方
里芋…400g 醤油…80g 水…1/2 カップ 砂糖…大さじ4 みりん…大さじ3	① 里芋の汚れは包丁でこそげとる。 ② 鍋に水と里芋、砂糖、醤油を入れ、中火にかけて煮汁が煮え上がったら弱火にする。 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。

### 【栄養/一人分】

エネルギー:152kcal たんぱく質:4.5g 脂質:3.4g カルシウム:88mg 鉄:1.5mg 食塩:1.6g

## 19 すこ

材料・分量(4人分)	作り方
赤ずいき…100g 塩(塩もみ用)…適量 A { 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A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



### 【栄養/一人分】

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

### ★豆知識～ずいき編～★

ずいきとは、里芋の葉柄(植物の葉と茎をつなぐ柄状の部分)のこと。ずいきは漢字で「芋茎」と書き、茎は地下で肥大して里芋になります。つまり、里芋は地上に生える茎はありません。

八つ頭の葉柄は「赤ずいき」、唐の芋系を軟白栽培したものが「白ずいき」、はす芋は「青ずいき」と呼ばれます。ずいきは大半が長くまっすぐな形状で、市場に流通しているものは赤ずいきが多いと言われています。

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、活性酵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してくれます。

## 20 ぜんまいの白和え



材料・分量(4人分)	作り方
ぜんまい(もどしたもの) ※水煮も可…200g ＊乾燥ぜんまいの場合…約 50g A { 醤油…大さじ1と1/2 砂糖…大さじ1と1/2 茹で大豆…80g ＊乾燥大豆の場合…約 30g 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。 ③ 大豆に汁気を切ったぜんまいを和える。

### 【栄養/一人分】

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

### ★豆知識～ぜんまいの戻し方～★

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け、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)



## 21 ぜんまいの煮物

材料・分量(4人分)	作り方
水煮ぜんまい…200g (乾燥ぜんまいの場合50g) 薄揚げ…1/2 枚 唐辛子…1/2 本 醤油…大さじ2 砂糖…大さじ1と1/2 だし汁…1/2 カップ	① ぜんまいは固いところを切り落とし、4cmくらいに切る。 ② 薄揚げは細切りにし、唐辛子は細かく切る。 ③ ①と薄揚げにだし汁と砂糖を加えてしばらく煮る。 ④ 醤油を加えて、ゆっくり煮含める。煮立ったら唐辛子を混ぜる。

### 【栄養/一人分】

エネルギー:47kcal たんぱく質:2.2g 脂質:1.5g カルシウム:25mg 鉄:0.4mg 食塩:1.3g



## 22 大根葉のおあえ

材料・分量(2人分)	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。 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。

【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

## ✿大根葉のおあえ入りチーズ春巻き✿

材料・分量(6本分)	作り方
<チーズ春巻き> 春巻きの皮…6枚 スライスチーズ(溶けるタイプ) …3枚 水溶き小麦粉…適量 大根葉のおあえ…200g サラダ油…適量	<チーズ春巻き> ① 春巻きの皮に縦半分に切ったチーズをしき、大根葉のおあえを入れて巻く。(間に水溶き小麦粉を塗る。) ② 揚げ油で揚げるか、フライパンにサラダ油をしき、キツネ色になるまでカリッと焼く。

【栄養/一人分】

エネルギー:132kcal たんぱく質:4.4g 脂質:7.9g カルシウム:130mg 鉄:0.8mg 食塩:0.5g



！ 大根葉のおあえを若者向きに春巻きにしました！  
 ！ チーズと味噌の風味がとてもよく合います！  
 ！ スティック風にしてもおしゃれな感じでできます。



## 23 たくあんのぜいたく煮

材料(1本分)	作り方
古たくあん … 1本 (塩出しをする) { 醤油 … 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。  * 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。また、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。 仕上げにごま油を加えてもおいしいです。

### 【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

## ☆ぜいたく煮入りフレンチトースト☆

材料(2人分)	作り方
<ぜいたく煮入り フレンチトースト> 食パン(8枚切り)…4枚 ※6枚切りを半分に切り、挟んでも可。 たくあんのぜいたく煮…12枚 とろけるチーズ(スライス) …2枚 A { マヨネーズ…大さじ1 { 粒マスタード…小さじ1/2 B { 卵…1個 { 牛乳…140cc バター…適量 (添え) レタス…1枚 ミニトマト…4個	<ぜいたく煮入りフレンチトースト> ① マヨネーズと粒マスタードをよく混ぜておく。 ② 食パンの片面に①を薄く塗る。 ③ ②にたくあんのぜいたく煮を平らに敷き、チーズをのせ、上からもう1枚のパンでサンドする。 ④ 卵を割り、牛乳と混ぜておく。 ⑤ ③を④に浸しておく。 ※漬けすぎないように注意 ⑥ フライパンにバターをとかし、⑤を焼く。 ※ 途中チーズがよく溶けるように軽く押すとよい ⑦ 出来上がったものを斜め半分に切り、添えと一緒に盛り付ける。

### 【栄養/一人分】

エネルギー:431kcal たんぱく質:17.5g 脂質:17.7g カルシウム:207mg 鉄:1.5mg 食塩:2.7g



たくあんのぜいたく煮を甘くないフレンチトーストにしてみました！  
 意外な組み合わせですが、チーズも入ってお子さんも食べやすいです。  
 ぜひ作ってみてください♪

## 24 冬至南瓜



材料・分量(4人分)	作り方
かぼちゃ…200g 小豆…100g 水…適量 A { 砂糖…50g 塩…小さじ1/2 醤油…少々	① 小豆を軟らかく煮る。 ⑤ 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A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:179kcal たんぱく質:6.1g 脂質:0.7g カルシウム:27mg 鉄:1.6mg 食塩:0.7g

## ❀ 冬至南瓜の三角パイ ❀

材料・分量(8個分)	作り方
<冬至南瓜> 上記のレシピの半量  <三角パイ> 18cm角パイシート(冷凍) …1枚 A { 卵黄…大さじ1 水…小さじ1	<冬至南瓜の作り方> 上記のレシピ通り。  <三角パイの作り方> 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四角に切る。 ※8等分の四角に切る 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いて2～3分程度ずつ両面を加熱する。焦げやすいので注意。

【栄養/一人分】 エネルギー:140kcal たんぱく質:305g 脂質:7.6g 食塩:0.6g



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、あったかおやつです！

## 25 なすとにしんの含め煮



材料・分量(4人分)	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 { <ul style="list-style-type: none"> <li>だし汁…2カップ</li> <li>醤油…大さじ3</li> <li>みりん…大さじ2</li> <li>砂糖…大さじ2</li> </ul>	① 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、食べやすい大きさに切ったにしんを中に入れ、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。

【栄養/一人分】

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

## ✿なすとにしんのピリ辛そうめん✿

材料・分量(4人分)	作り方
<なすとにしんの煮物の材料> 身欠きにしん…60g なす…140g(2こ) さやいんげん…50g A { <ul style="list-style-type: none"> <li>だし汁…1カップ</li> <li>醤油…大さじ1.5</li> <li>みりん…大さじ1</li> <li>砂糖…大さじ1</li> </ul> ごま油…大さじ1 鷹の爪…適量 <そうめんの材料> { <ul style="list-style-type: none"> <li>いんげん豆…50g</li> <li>塩…少々</li> </ul> そうめん(乾)…4束 めんつゆ… 400cc+煮汁80ml程度 (表示の倍率でのばしたもの) しょうが…適量	<なすとにしんの煮物> ① にしんは米のとぎ汁に5時間程度つけておく。 ② なすは乱切りにして、水に放す。鷹の爪は輪切りにしておく。 ③ Aを鍋に入れて、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。 ④ 鍋にごま油を入れてなすを炒める。なすが少ししんなりしたら、鷹の爪と③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る。 <ピリ辛そうめん> ① いんげんは両端を切ってさっと塩茹でしておく。 ② そうめんを表示通りに茹で、流水で洗い冷やす。 ③ 表示の倍率でのばしためんつゆに、作ったなすとにしんの煮物の煮汁を加え混ぜて、冷やしておく。 ④ 器に水気をきったそうめんを盛り③を上からかける。 ⑤ なすとにしんの煮物と塩ゆでしたいんげん、すりおろしたしょうがを盛り付ける。

【栄養/一人分】

エネルギー:324kcal たんぱく質:11.5g 脂質:6.2g カルシウム:43mg 鉄:1.2mg 食塩:5.1g

## 26 なすのころ煮

材料・分量(4人分)	作り方
なす…400g (小さめの なす5個程度) 醤油…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、醤油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:37kcal たんぱく質:1.8g 脂質:0.1g カルシウム:21mg 鉄:0.5mg 食塩:1.3g

### ★豆知識～なす編～★

お盆になすやきゅうりを飾る意味は？

お盆には先祖や故人の霊が帰ってくると考えられていて、その時のご先祖様の乗り物がこのなすときゅうりです。名前は精霊馬(しょうりょううま)と言い、なすやきゅうりに割り箸などを刺して馬や牛型の人形に見立てます。

○きゅうりのお盆飾りは「馬」

馬は足の速い動物です。あの世から帰ってくるご先祖様が急いで戻ってきてほしいとの願いが込められています。

○なすのお盆飾りは「牛」

牛は足の遅い動物です。帰りは景色を楽しみながらゆっくりとあの世に戻ってほしい、また力強い牛には多くの荷物(お供え物)を乗せて帰ってほしいとの願いが込められています。





## 27 麩のからし和え

材料・分量(6人分)	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 <b>地がらしを加え</b> 、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:2.7g 脂質:0.7g カルシウム:11mg 鉄:0.6mg 食塩:0.9g

### ★豆知識～地がらしの美味しい練り方～★

- ①地がらしを湯呑に入れ熱湯を注ぎ、目や鼻に非常に強い刺激が来るまで箸でよく練りこむ。
- ②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(今回は省略)

参考:[http://fu-1.com/meth\\_jgrs.html](http://fu-1.com/meth_jgrs.html)

## ✿ 麩のツナ入りからしマヨネーズ和え ✿

材料・分量(6人分)	作り方
きゅうり…1/2本 塩…少々 角麩…8個 にんじん…30g ツナ(缶)…1缶(80g程度) 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 マヨネーズ…大さじ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、固く絞って縦に半分に切ってから、4つ切りにする。にんじんは皮をむき、いちよう切りにして、茹でて水気をきっておく。 ③ すり鉢で味噌をすり、酢・砂糖を溶いてマヨネーズを混ぜ、辛味を出した地がらしを加え、酢味噌マヨネーズを作る。 ④ ①と②、ツナを③で和える。

### 【栄養/一人分】

エネルギー:119kcal たんぱく質:4.8g 脂質:6.5g カルシウム:13mg 鉄:0.7mg 食塩:1.2g



お子さんも食べやすいようにツナを足してアレンジしました。  
マヨネーズのまろやかさで辛さがやわらぎ食べやすいです！

## 4. デザート

### 28 水ようかん



材料・分量 (流し型1個分)	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:134kcal たんぱく質:5.9g 脂質:0.4g カルシウム:44mg 鉄:2.2mg 食塩:0.1g

#### ★豆知識～水ようかん～★

福井の冬の食の代表格といえ水ようかんです。全国的には夏に食べる涼菓子として知られていますが、福井県では雪が降る寒い時期に、こたつに入って食べるのが一般的と言われています。

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、江戸～明治の時代に丁稚(住み込みで働いていた見習い少年)が、福井の正月の里帰りにお土産を持って帰ったからという説があります。