

平成30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「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 … 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」と「炊き込みご飯」何が違う？

おこわ: もち米を蒸した料理全般のこと。

栗が入ろうとも、醤油や塩味だろうとも、もち米を蒸した料理であれば基本的にすべて「おこわ」と呼びます。

炊き込みご飯: お米(うるち米)と一緒に他の食材を炊いた料理



5月 おばあちゃんの味レシピ



ぜんまいの煮物 ~4人分~

材料・分量	作り方
水煮ぜんまい … 200g (干したもので25g) 薄揚げ … 1/2枚 唐辛子 … 1/4枚 醤油 … 40g 砂糖 … 65g だし汁 … 大さじ1	① ぜんまいは固いところを切り落とし、4cm程度の長さに切る。 ② 薄揚げは細切りにし、唐辛子は細かく切っておく。 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、ゆっくりと煮含め、煮立ったら唐辛子を混ぜる。 ※唐辛子はお好みで量を加減してください。

エネルギー:173kcal たんぱく質:7.7g 脂質:6.0g カルシウム:123mg 鉄:2.4mg 食塩:0.7g

【今月の豆知識】 ぜんまい【蕨、銭巻】

グルグルと葉の先端を巻き込んだような形。ゼンマイ式のばねはこれに似ていることが由来となっています。産毛のような茶色い毛に包まれており、日陰で湿り気のあるところに点々と生えています。一株から出る本数が少ないので見つけにくいようです。

ぜんまい【蕨、銭巻】	わらび【蕨】
	
深い緑または茶色	緑色と紫色があり、紫の方が味は良い
3月中旬~6月上旬	4月中旬~6月上旬
日陰で湿り気のあるところ	日当たりがよく、乾いた場所

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 【調味料】 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

変身!

【今月の豆知識】

★洋風卵の花★ ～H26 年度アレンジ版で紹介～

材料・分量	作り方
主な食材は一緒 【追加】 ベーコン…20g 【調味料変更】 サラダ油…大さじ1 塩 … 小さじ1/2 コンソメ…1g こしょう … 適量 豆乳 …1.5カップ	① ①～②までの手順は一緒。 ③ 豆乳、コンソメ、塩を加えながら炒り、ほど良くしっとりしたら火を止める。仕上げにこしょうをふり、最後に取り分けておいた長葱を飾る。

元の卵の花と同じ食材にベーコン、コンソメ等入れ、洋風に仕上げました。豆乳を入れまろやかな味わいです。これをコロッケにしてもおいしいです。



7月 おばあちゃんの味レシピ



なすのころ煮 ~4人分~

材料	作り方
小さめのなす … 400g(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、煮汁がほとんど無くなるまで煮る。 ☆ コクが出るので三温糖を使用していますが、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〕 「秋なすは嫁に食わすな」!?

ナスに関わる有名な言葉として「秋なすは嫁に食わすな」という言葉があります。美味しいから嫁には食べさせないという嫁いびりの言葉とされていますが、ナスは体を冷やす効果があるので、涼しくなる秋にお嫁さんが食べ、体調を崩さないように心配する言葉という説もあります。



8月 おばあちゃんの味レシピ



打ち豆なます ~4人分~

材料	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 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	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。

1人分：173kcal たんぱく質：7.7g 脂質：6.0g カルシウム：123mg 鉄：2.4mg 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。



9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】 麩の栄養

麩には、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などミネラルの栄養成分が含まれています。またお麩のタンパク質は、小麦からでんぷんを洗い流した「グルテン」です。植物性タンパク質、低カロリーで、離乳食にも使われる消化のよさが魅力的です。

【中性脂肪コレステロール排泄】 麩+卵

卵一個に麩大さじで、料理の食感もふんわり。麩は砕いて使うと効果的！

【肌荒れ予防】 麩+ビタミンB6が多い魚・肉

イワシ等のつみれに麩を混ぜるとDHAやEPAのはたらきを高め、さらにうまみを閉じこめ臭みを消してくれます。そしてふんわりとした食感に仕上がります。また、パン粉の1.5倍保水力があり、麩を混ぜると加熱時に流れてしまう肉汁を、より多く保ってくれ、よりジューシーになります。



10月 おば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。

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】★大根葉のおあえ入りチーズ春巻き★~H26年度アレンジ版で紹介~

材料	作り方
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分 サラダ油 … 適量	大根葉のおあえを作ります。 きなこの代わりに白ゴマを入れるのがオススメ！！ ① 春巻きの皮に縦半分に切ったチーズを引き、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き上げる。



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合います。
 スティック風するとおしゃれな感じに仕上がります。

11月 おばあちゃんの味レシピ



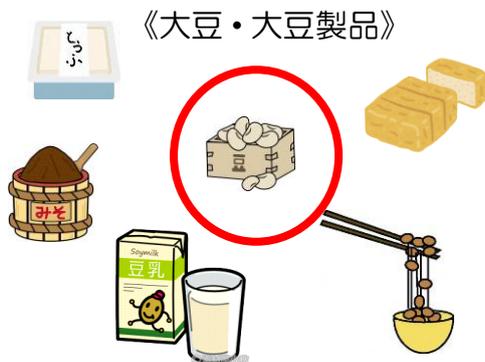
厚揚げの煮たの ~4人分~

材料	分量	作り方	
厚揚げ	1枚	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 厚揚げは熱湯をかけ油抜きし、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分中火でゆっくり煮含める。 ※ねぎを太めに切ったものや、しょうがの薄切りと一緒に煮込んでもよい。お好みで地がらしやしょうがを添えてもおいしいです。	
刻み昆布(乾)	15g		
だし汁	1カップ		
A {	酒		大さじ1
	醤油		大さじ1
	砂糖		大さじ1/2
	みりん	大さじ1	

エネルギー:104kcal たんぱく質:5.8g 脂質:6.2g Ca:128mg Fe:1.6mg 食塩:1.2g

【今月の豆知識】 厚揚げの煮たの

油揚げの摂取量全国1位の福井県。大豆や大豆製品を使った料理が多く、油揚げは欠かせない食材の一つ。昔はぜいたく品で、報恩講や祭りの行事に食べられており、1枚を丸ごとじっくりと煮ました。



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。
小豆 … 100g	① かぼちゃを2.5～3cm角に切る。
水 … 適量	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。
砂糖 … 50g	* 茹であずき缶を使っても手軽にできますよ。
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】 冬至になぜ？かぼちゃを食べる??

この日にかぼちゃを食べ始めた由来は、江戸時代位からはじまったとされています。

カボチャを輪切りした時、中身が太陽のように見えることから、夏に太陽の力をサンサンと浴び突ったカボチャを食べ、冬を超える力を得るため、冬至に食べられたという説があります。そのほかにもかぼちゃの中身は「黄色」で、邪気を払う力がある色として信じられており、その力を借りようと考え付いたのが由来しているとも言われています。



1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	⑤ 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。 ⑥ 昆布は固く絞った布巾でふき、ぬるま湯で少し戻す。 ⑦ かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする。 ⑧ 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。 ⑨ 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】 昆布巻き

おせち料理に欠かせない昆布巻きの意味は、語呂合わせで「喜ぶ（よろこぶ）」という縁起からきています。

【昆布の由来・縁起】

- 「昆布」→「子生」とあて、子孫繁栄を願った。
- 「よろこぶ」→「養老昆布」とあて、不老長寿の縁起物として用いる。
- 昆布は古くは、末広がりである昆布の形状に由来して「ひろめ（広布）」とも称され（音読では「広布（コンブ）」）、ひろめとコンブで「喜びを広める」という意味がある。
- 北海道（蝦夷）で大半が産出されることから、夷子布（エビスメ）とも称され、七福神の「恵比寿」にかけて、福をもたらす縁起の良い品とされた。

これら多くのおめでたい意味があります。

2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】★酒粕入り打ち豆汁★ ~H26年度アレンジ版で紹介~

材料・分量	作り方
主な食材は一緒 【調味料】 味噌 … 40g だし汁 … 4カップ 酒粕 … 60g	① ①~④までの作り方は同じです。 ② 酒粕に煮汁を加え、よく練ってペースト状にしておく。 ③ 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、最後に葱を入れる。



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打ち豆が良く合います。冬にぴったり！身体も暖まり、野菜も沢山とれていいです。

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2.5 塩 … 少々	① ごぼうはささがきにして水に5分つけて、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。

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〕

山祭り（12月9日）の行事食として伝えられており、あわら市では劔岳地方の伝承料理と言われています。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。ごぼうは日本では風味豊かな野菜として知られており、食物繊維が多く便秘解消のほか、血糖値の上昇を抑えてくれる食材として一般的に食されていますが、世界中でごぼうを食べるのは日本と台湾だけだそうです。

ごぼうのささがきは鉛筆を削るようにします！

