

H 2 2 年 度



おばあちゃん味のレシピ集

あわら市

～ HEECE ～

「おばあちゃんの日」 ～伝えよう昔の味を～

毎月25日を「おばあちゃんの日」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、ケーブルテレビで紹介するとともに、各保育所・幼稚園・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



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 薄あげ ... 20g 長葱 ... 1/3本 干し椎茸 ... 2枚 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	ちくわは薄い輪切り、人参は薄切り、ごぼうはささがき、長ねぎは小口切り、薄揚げは細切り、干し椎茸はもどして細切りにする。 鍋に油を熱し、にんじん、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。 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

〔今月の豆知識〕 おから

すりつぶした大豆を加熱したのから「豆乳」と「おから」ができます。（豆乳のしぼりかすです）

別名 うのはな（卵の花に似ている）、きらず（切らずに使える）

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。

調理方法としては、炒り煮、あえ衣、飯の代わりに使って卵の花寿司など。また、食物繊維食品としてクッキーやケーキに混ぜたりします。

5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 x 6	身欠きニシンは、一晩米のとぎ汁につけてもどし、7cm程の棒状に切る。 昆布は固く絞った布巾でふき、ぬるま湯で少し戻す。 かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする。 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。 鍋底に割り箸などを置き、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。
身欠きニシン	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 カルシウム97mg 鉄0.9mg 食塩 2.4g

〔今月の豆知識〕 にしん

扱い方、食べ方

- ・ 新鮮なものは、塩焼き、煮もの、和えものに
- ・ 身欠きニシンの生干しはそのまま焼いたり、甘辛く煮付けに
- ・ 今回使用する身欠きにしんは、米のとぎ汁につけるとアクがでて軟らかくもどります。

栄養、効能

ニシンは青魚なので脳血栓や動脈硬化など生活習慣病の予防になるDHAやEPAの含有量が高く、またカルシウムの吸収をよくするビタミンD、視覚障害の予防や皮膚や粘膜を強化に役立つビタミンAも豊富です。



6月 おばあちゃんの味レシピ



麩のからし和え ~ 12人分 ~

材料	作り方
きゅうり ... 1本 塩 ... 少々 角麩 ... 15個 酢 ... 大さじ2 味噌 ... 大さじ4 砂糖 ... 大さじ5 和辛子 (練り辛子) ... 大さじ1	きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもみ水気をしぼる。 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。 すり鉢で味噌をすり、酢、砂糖を溶いて、辛味を出した和辛子を加え、酢味噌を作る。 とを 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〕 和からし

からし粉にはシニグリンという苦味成分が含まれており、練り上げた直後は辛味よりも苦味を感じます。この成分は水を加えて酵素が活性化していくと辛味成分へと変化しますので、練ってから少しおくと苦味が減って辛味が増してきます。

また、40 くらいのぬるま湯で練ると酵素の活性化を早め、水よりも早く辛味がでてきます。熱湯では酵素が消えてしまい苦味が残ってしまいますので注意して下さい。

麩 (ふ)

小麦粉のたんぱく質 (グルテン) を主原料としている加工食品で、生麩と焼き麩があります。

植物性たんぱく質食品で消化吸収がされやすく、幅広く使われています。



7月 おばあちゃんの味レシピ



なすのころ煮 ~10人分~

材料	作り方
小さめのなす ... 1Kg しょうゆ ... 大さじ5 赤砂糖 ... 大さじ3	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。 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。 途中で赤砂糖を入れ、落とし蓋をして、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。 コクが出るので赤砂糖を使用しています。赤砂糖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〕 なす

なすは体を冷やす効果があるので、夏バテぎみの時にはぴったりの野菜です。油をよく吸収する性質があるので、油分をとりたいときには炒め物・揚げ物にすると効率的です。ただし、エネルギーを抑えたい人には逆効果。焼きなす・煮物などにしましょう。

栄養、効能

皮の部分にはアントシアニンが含まれており、目の機能を向上させることでよく知られています。また強い抗酸化作用があります。



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 ... 小さじ1/3 酢 ... 大さじ1 砂糖 ... 大さじ1	赤ずいきは皮をむく。 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。 に塩をふって軽くもむ。 鍋を熱し、のずいきを入れてから炒りする。 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。

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

〔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ます。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。

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



さといもの煮っころがし ~ 4人分 ~

材料	作り方
さといも ... 400g しょうゆ ... 1/2カップ 水 ... 1/2カップ 砂糖 ... 大さじ4 みりん ... 大さじ3	里芋の汚れは包丁でこそげとる。 鍋に水と里芋、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。 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。

エネルギー：147kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.1g カルシウム:18mg 鉄:1.0mg 食塩 4.1g

〔今月の豆知識〕 里芋



扱い方、食べ方

新鮮な里芋の皮は、包丁でこそげるだけでむけますが、収穫から時間が経っているものは皮をむいてから使ってください。

里芋のぬめりは、たっぷりのお湯で下茹ですることによって取ることができます。このぬめりは、脳細胞を活発にする物質や消化酵素が含まれているので、下茹でをしないという方法もあります

10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)	古たくあんは2mm位の輪切りにする。 鍋に とかぶるくらいの水を入れて煮る。 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。 最後に赤唐辛子の輪切りと白ゴマを散らす。
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	

〔今月の豆知識〕

古たくあん漬けを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。酒のつまみやご飯のおかず、お茶漬けの付け合せとして温かいまま、または冷やして食べます。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。

11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 ゴマ油 ... 少々 きなこ ... 小さじ2	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。 鍋にゴマ油をひき、大根葉を炒める。 にきなこを混ぜる。 *きなこを入れない場合もあります。

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

葉の部分はスズシロ（清白）と呼ばれ、春の七草のひとつです。市販されている大根はほとんどが葉の部分は切り落とされていますが、捨てないで利用するとよいでしょう。葉の部分はビタミンCなどの栄養価が高く、炒め物にすると栄養の吸収が良いといわれています。

12月 おばあちゃんの味レシピ



長寿なます ~ 4人分 ~

材料 分量	作り方
大根 ... 250g 人参 ... 40g さやえんどう ... 10g 厚揚げ ... 60g(1・4丁) 白ゴマ ... 小さじ2 酢 ... 小さじ2 砂糖 ... 大さじ1 味噌 ... 大さじ1/2 和辛子(粉) ... 小さじ1	大根と人参はなますカンナで縦切りし、塩でもんで固くしぼる。和辛子はぬるま湯でといてふせておく。 厚揚げは網で焼き、1cm角に切る。 さやえんどうは色よくゆで、細切りにする。 すり鉢に炒ったゴマを入れ、油が出るまですり、味噌、砂糖を加える。 に厚揚げと辛子、酢を入れて揚げの皮が目立たなくなるまで気長にする。 とろりとしたら、を混ぜる。

エネルギー：69kcal たんぱく質 2.9g 脂質 3.2g カルシウム82mg 鉄0.9mg 食塩 0.4g

〔今月の豆知識〕 お正月料理（長寿）

もともと季節の変わり目の節句に、神様にお供えした食べ物が「おせち料理」でした。やがて、正月が最も重要な節句であることから、正月料理のことを「おせち料理」と呼ぶようになりました。

おせち料理の意味

おせち料理の名前には意味があります。その一例をあげてみます。

黒豆.....まめ（健康）に暮せるように

数の子.....子孫繁栄

えび.....腰を曲げて進む海老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

橙（ダイダイ）.....代々に通じる語呂合わせ。子孫が代々繁盛するように

金平ごぼう...江戸時代の浄瑠璃の坂田金平武勇伝が大ヒットしており、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なり、強さや丈夫を願った

里芋.....里芋は子芋がいっぱいつきます。子宝にめぐまれるように、の意味

紅白なます.....お祝いの水引をかたどったもの

栗きんとん.....黄金に輝く財宝にたとえて、豊かな1年であるようにという願いが込められている

伊達巻き.....昔は、大切な文書は巻物に装丁し、絵は掛軸に仕立て、家宝にしていた。
「伊達」とは華やかさ、派手さを形容する



1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 分量	作り方
ぜんまい ... 200g	ぜんまいは水につけて戻し、茹でて食べやすい大きさに切っておく。 ぜんまいはサッと調味料で下味をつけておく。 大豆は柔らかく煮て、すり鉢に入れよくすり、調味料を入れ味を整える。 大豆の衣に汁気を切ったぜんまいを和える。
しょうゆ ... 大さじ1	
砂糖 ... 大さじ1/2	
茹で大豆 ... 80g	
白味噌 ... 大さじ1	
塩 ... 小さじ1/4	
みりん ... 大さじ1/2	

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

〔今月の豆知識〕 干しぜんまい

もどし方

1. ぜんまいを鍋かボウルに入れたっぷりの水に2時間浸します。
2. ザルに上げて水を切り、大き目の鍋にあげ、水をたっぷり入れて中火（弱め）にかけ、沸騰する少し前（泡がぷくぷく浮いてきたら）に火を止めてそのまま冷まします。
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、沸騰前に火を止めて、そのまま一晩置きます。
4. 翌日水を取り替えて出来上がり。料理するときは、適当に切って、煮物、炒め物、和え物、味噌汁などにして食べることができます。



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	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。
人参 ... 40g	人参、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。
大根 ... 120g	薄あげは沸騰した湯にくぐらせ、油抜きする。葱は小口切りにする。
里芋 ... 100g	鍋に人参、大根、里芋、打ち豆、ごぼう、薄あげを入れて
ごぼう ... 12g	柔らかくなるまで煮る。
薄あげ ... 20g	煮えたら味噌で味をつけて、盛り付け時に葱を入れる。
葱 ... 20g	
味噌 ... 40g	
だし汁 ... 4カップ	

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〕 打ち豆

扱い方、食べ方

打ち豆とは収穫した大豆を石臼に乗せ、木槌などで叩いて潰したのち、乾燥させたものです。

主に福井県で伝統的に作られている保存食で、球状の大豆と比べ、小判状の打ち豆は保存のための乾燥や調理の時間が短くて済むという便利さがあります。

お湯で茹でて柔らかくし、味噌汁（打ち豆汁）、酢の物、炒め物に利用されています。



3月 おばあちゃんの味レシピ



さといも赤飯 ~ 4人分 ~

材料	作り方
もち米 ... 300g(2合) うるち米 ... 150g(1合) 赤飯用あずき缶 ... 230g(1缶) 小粒里芋 ... 400g 炒り黒ゴマ ... 小さじ1 A しょうゆ ... 大さじ1 酒 ... 20cc 赤砂糖 ... 10g みりん ... 20cc	もち米とうるち米を一緒に合わせて、米をとぎ1時間水につけておく 里芋にAの調味料を入れ、落し蓋をして弱火で煮る。煮汁がなくなったらふたを取り、そとところかしながら水分をとばし、ころ煮をつくる。 炊飯器に米と市販の赤飯用あずき缶を汁ごと入れ、3合炊きの規定量まで水を加え、よく混ぜる。 ころ煮のあら熱をとり、炊飯器の中の米の上に並べスイッチを入れて普通に炊く 器に盛り黒ゴマをふって食べる。

エネルギー：506kcal たんぱく質 8.6g 脂質 3.0g 食塩 1.0g

〔今月の豆知識〕 ささげ

レシピでは「赤飯用あずき缶」を使用していますが、ささげ（なければ小豆）が使用できます。

上記のレシピの場合、3分の1合（50g）程度になります。



ささげのゆで方

- 鍋に豆と豆がしっかり漬かるくらい水を入れる。
- 沸騰させて水を捨てる。（あく抜き）
- 新しい水を豆の3～4倍量入れてもう一度火にかけ、沸騰したら弱火～中火でコトコト煮る。（圧力鍋を使う場合は、説明書で決められた時間きちんと煮る）
- 親指と人差し指で挟んで押してみですっと潰れるようならOKです。
だいたい20分くらいです。
（豆によってかなり茹で上がりが変わりますので確認しながら茹でて下さい）