

# H25 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〕 大豆

大豆を煮てすりつぶして漉したものを豆乳。残りがおからです。今回は美と健康の為に注目したい成分について紹介します。

#### < レシチン >

レシチンは不飽和脂肪酸で、血管に付着したコレステロールを溶かし血流の流れを良くしたり 固まるのを防ぐ働きがあります。

#### < サポニン >

大豆サポニンは、えぐ味の元となる成分。血管にドロドロと付着した脂肪を掃除し、活性酸素の働きを抑制する、腸を刺激し便通をよくするなどの働きがあります。

#### < イソフラボン >

イソフラボンは、サポニンの仲間で、食物の中では大豆に最も多く含まれています。この物質が注目されているのは、女性ホルモン (エストロゲン) と似た働きをするからです。

# 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×6	身欠きニシンは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 Ca:97mg Fe:0.9mg 食塩 2.4g

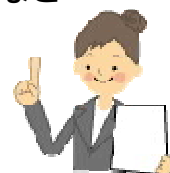
### 〔今月の豆知識〕 にしん

#### 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
- ・ 本干しは2~3日米のとぎ汁につけてもどしてから、煮付け、昆布巻き、甘露煮などに

#### 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



## 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1.5	切干大根と干しいたけはさっと洗ってごみを除き水で戻す。打ち豆も水で戻す。 戻した切干大根は絞る。干しいたけは千切りにしておく。人参と薄揚げも千切りにしておく。 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。 汁気がなくなるまで煮込んだら出来上がり。

エネルギー：100kcal たんぱく質：4.9g 脂質：3.2g カルシウム：74mg 鉄：1.7mg 食塩：1.1g

### 〔今月の豆知識〕 乾物

乾物や乾麺などを調理する時、かさが大きく増えてびっくりすることがあります。もどす時の量の目安ともどし方を紹介します。

名称	もどし率(倍)	もどし方
かんぴょう	7	塩でよくもみ洗い、熱湯でゆでる
切干大根	4.5	さっと洗いゴミを除き、たっぷりの水に浸す(15分)
春雨(芋でんぱん)	3	熱湯に浸す(5分)
春雨(緑豆)	4.5	熱湯でゆで(10分)火を止めて蒸らす(5分)
高野豆腐	6	60度の湯に浸して(25分)水にとり、押し絞る
焼き麩(小町麩)	1.3	水に浸す(5分)
塩蔵わかめ	2	さっと洗って塩を流し、水に浸す(10分)
即席わかめ	1.0	たっぷりの水に5分浸す
ひじき	4	水に浸す(20分)
干し椎茸(香信)	5.5	さっと水洗いした後、ヒタヒタの水に浸す(30分)
干し椎茸(冬菇)	5	さっと水洗いした後、ヒタヒタの水に浸す(2時間)
きくらげ	7	水に浸す(20分)

頻繁に使う乾物は、ある程度の量を一度にもどし、小分けにして冷凍・冷蔵しておけば手軽に利用できます。水でもどす乾物は、冬の水温が低い時や急ぐ時には、お湯を利用するのもよいですね。

# 7月 おばあちゃんの味レシピ



## なすとにしんの含め煮 ~4人分~

材料	作り方
身欠きにしん ... 120g なす ... 280g(4こ) いんげん豆 ... 100g 塩 ... 少々 A { だし汁 ... 2カップ 醤油 ... 大さじ3 みりん... 大さじ2 砂糖 ... 大さじ2	にしんは米のとぎ汁に5時間程度つけて軟らかくする。 なすは縦2つ割りにして刻みを入れて水に放す。 いんげんは両端を切ってさっと塩茹でしておく。 鍋にAを入れて火にかけ、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。 になすを加えて落としづたをし、味がしみるまで中火でゆっくり煮含め、最後に塩ゆでしたいんげんを入れてしばらく煮る。

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

### 〔今月の豆知識〕 身欠きにしん

えらや内蔵を取り除いて背身と腹身に分けて乾燥したもの。かたくなるまで乾燥した本干しと軟らかいソフトがあります。現在出回っているものはソフトにしんが主流。

にしん漁業はかつて北海道の一大産業であり、北海道を代表する「ソーラン節」はにしん漁の労働歌として生まれました。しかし1955年以降は漁獲量が激減し、ロシアやカナダからの輸入品が大半を占めるようになりました。

# 8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 A { しょうゆ ... 大さじ2 酒 ... 大さじ2  大根おろし ... 60g きざみ葱 ... 10g	米は洗って通常の水に浸しておく 厚揚げは熱湯をかけ、1cm角に切る。 にだし昆布と をのせて調味料を入れて炊く 炊きあがったら、だしこんぶを取り、ご飯を混ぜる。 大根おろしときざみ葱を混ぜ、ご飯の上に乗せていただく

エネルギー :362kcal たんぱく質 :9.9g 脂質 :5.1g 食塩 :1.4g

### 〔今月の豆知識〕 油揚げ

福井県で「油揚げ」は「厚揚げ」ですが、全国的には「薄揚げ」のことをさします。実際、食品成分表で、「生揚げ（別名：厚揚げ）」と「油揚げ」というふうに区別して記載されており、薄揚げという名称は見当たりません。

平成 20~22 年平均の家計調査品目別データ（二人以上の世帯（1 世帯当たり年間の支出金額及び購入数量））によれば、「油揚げ・がんもどき」は全国平均 ¥3,360 に対し、福井市は¥6,987 で全国 1 位です。福井県人の油揚げ好きを物語っていますね。



# 9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。

# 10月 おばあちゃんの味レシピ



## 里いものごま味噌あえ ~ 4人分 ~

材料	作り方
里いも ... 500g だし汁 ... 3カップ しょうゆ ... 小さじ2 砂糖 ... 小さじ2 黒ごま ... 大さじ3 A { 味噌 ... 大さじ2 砂糖 ... 大さじ2 酒 ... 大さじ3	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。 A を鍋に入れて火にかけ木べらで練る。 黒ごまをすり鉢ですり を加える。 をザルに上げて水気を切って と和える。

エネルギー：125kcal たんぱく質：4.8g 脂質：4.0g カルシウム：106mg 鉄：1.6mg 食塩：1.1g

### 〔今月の豆知識〕 ごま



中国では食べる丸薬と呼ばれるほど、栄養価が高く評価されている。「乾」は乾燥させたもの。「いり」は乾ごまを煎ったもの。「むき」は白ごまを水に浸けてから皮を取り去り乾燥したもの。

### 栄養成分

主成分は脂質とたんぱく質。リノール酸が多い。カルシウム、鉄、ビタミンB1・B2も豊富。ごまのビタミンEや抗酸化物質のゴマリグナンは脂肪酸の酸化防止作用がある。ゴマリグナンは美肌や代謝の活性化にもよいとされる。



# 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

大根の根の**白い部分は淡色野菜**、**葉は緑黄色野菜**であり、両方のメリットを兼ね備えた優れた野菜と言えます。

大根の根と葉を栄養学的に比較してみると、ビタミン類は葉の方がはるかに多いし、カルシウムやリンなどのミネラル、食物繊維についても葉のほうに多く含まれています。ただ、大根の葉には根に豊富に含まれているデンプン分解酵素のアミラーゼはありません。

葉がついた大根が手に入ったら、しおれてしまう前に先ず葉から食べましょう。

# 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 小豆 ... 100g 水 ... 適量 砂糖 ... 50g 塩 ... 小さじ1/2 醤油 ... 少々	小豆を軟らかく煮る。 かぼちゃを2.5～3cm角に切る。 の鍋に を入れ、味を調節しながら調味料を少しづつ加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

エネルギー：126kcal たんぱく質 3.9g 脂質 0.5g 食塩 0.6g

### 〔今月の豆知識〕 あずき

あずきの美しい赤色は魔力を持っていると考えられ、古くから魔除け、汚れ払いなどに多くもちいられていました。

現在では、あずきはめでたい日の食べ物とされることが多いですね。

#### 栄養成分、調理法

主成分は炭水化物とたんぱく質。サポニン、食物繊維、ビタミンB1・B2などが豊富。

あずきは水に浸しても表皮は吸水せず、胚座（へそ）から吸水して内部が膨らんで表皮が破れます（胴切れ）。そのため、ほかの豆のように浸水して吸水させず、水に浸したらすぐ加熱を始める方がいいです。ただし、芯が残らないように、煮ている途中で何度か水を差して（びっくり水）温度を下げ、表面と中心部の温度の差をなくして芯まで熱を通す必要があります。

最初に煮立ったときに一度ゆで汁を捨て、新しく水を加えて煮る（渋切り）と味が良くなります

# 1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、薄あげを入れて軟らかくなるまで煮る。
ごぼう ... 12g	煮えたら味噌で味をつけて、盛り付け時に葱を入れる。
薄あげ ... 20g	
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。



# 2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	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、辛味を出した地がらしを加え、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〕

「麩のからし和え」は福井の代表的な郷土料理です。特徴は風味豊かな香ばしい芳醇な辛さがある「地がらし」を使用していることが特徴です。仏教との繋がりの深い福井県では精進料理として地域へ広がりました。ところてん、ローストビーフ、田楽味噌などの香辛料として利用しても美味しいですよ。

#### 「地がらし」の練り方

材 料 ... 地がらし粉 20g 熱湯（85 ~ 100） 10cc  
地がらし：熱湯 = 2：1  
すり鉢 すりこぎ棒



作り方 ... 地がらしをすり鉢に入れ、熱湯を注ぎ、目や鼻に非常に強い刺激が出るまですりこぎ棒でよく練り込みます。

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です。

固く練り上がった場合には、好みに合わせて熱湯で軟らかくしてください。

練ったからしは、辛み成分が時間とともに飛んでしまうため、その日のうちに利用しましょう。冷凍保存可能です。

# 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	ごぼうはさがきにして水に5分つけて、アクをぬく。 中揚げは油抜きして1cm角または細切りにする。 糸こんにゃくは、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。 葱はななめ切りにする。 鍋にだし汁、ごぼう、中揚げを入れ、中火で10分ほど煮る。 21 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。 22 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〕 ごぼう

#### 栄養成分

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、中でも水溶性食物繊維「イヌリン」は腸の働きを整え、血糖値の上昇を抑える作用があるといわれます。また不溶性食物繊維の「リグニン」もコレステロール値を抑制する作用や、腸のぜん動運動を活発にさせる作用があるとされます。そのため便秘解消などが期待できます。

#### 調理方法

きんぴら、かき揚げ、煮物、汁物など

ごぼうは泥を水で洗い流した後に、たわしでこするか、包丁の背でこすります。真っ白になるまでこすってしまうと、ごぼうの風味が弱くなります。また、ごぼうを水にさらすと水が黒くなりますが、これはごぼうから流出したポリフェノールによるものです。白く仕上げたい場合は、変色を防ぐために酢水にさらしましょう。

