

H26 年度

あわら市

～HEECE～

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、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 薄揚げ … 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 | ① 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。 ② 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。 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

【今月の豆知識】 おから

大豆を煮てすりつぶしたものを濾すと豆乳ができ、残った絞りがすがおからです。大豆の栄養を受け継ぎ、食物繊維やたんぱく質、カルシウムに富んだ食品です。おからなど大豆製品に含まれる大豆レシチンは血管壁に付着した悪玉コレステロール(LDL コレステロール) 溶かし、動脈硬化を防ぐ効果があると言われています。低エネルギーで高たんぱく、食物繊維を豊富に含む食品であり、生活習慣病予防にうまく用いるとよい食品です。

「卵の花」のイラスト



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 | ① 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。 ② 昆布は固く絞った布巾でふき、ぬるま湯で少し戻す。 ③ かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いする。 ④ 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。 ⑤ 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】 昆布巻き

北前船によりもたらされた昆布やにしんを用い、「よろ昆布」としてお正月や祝事の折に作られました。また、昆布は北国の蝦夷地に多く産出するので、夷子布（エビスメ）といわれており、これを七福神の恵比寿にかけて、福が授かる縁起の良い食べ物としています。昔の書物が巻物だったことから、巻物に見立てて文化の繁栄、また不老長寿などの願いがこめられています。



6月 おばあちゃんの味レシピ



打ち豆と千切りの煮物 ~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 | ① 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。 ② 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。 ③ 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。 ④ 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】 切干大根

大根を細く切り、天日で干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで、糖化されて甘味がさらに増し、栄養価も増加します。食物繊維やカルシウムを多く含み、日持ちするため日常のおかずに取り入れていただきたい食品です。

また、切干大根のもどし方としては、さっと洗ってごみを取り除き、たっぷりの水に浸して15分程度もどすとよいでしょう。冬の水温が低い時や急ぐ時は、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~

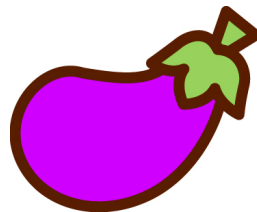
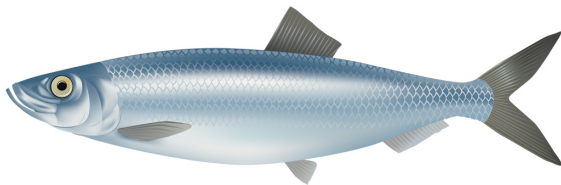
| 材料 | 作り方 |
|----------------|---|
| 身欠きにしん … 120g | ① にしんは米のとぎ汁に5時間程度つけて軟らかくする。 |
| なす … 280g(4こ) | ② なすは縦2つ割りにして刻みを入れて水に放す。 |
| いんげん豆 … 100g | ③ いんげんは両端を切ってさっと塩茹でしておく。 |
| 塩 … 少々 | ④ 鍋にAを入れて火にかけ、にしんを食べやすい大きさに切ってその中に入れ少し味がしみるまで煮る。 |
| A { だし汁 … 2カップ | ⑤ ④になすを加えて落としぶたをし、味がしみるまで中火でゆっくり煮含め、最後に塩ゆでしたいんげんを入れてしばらく煮る。 |
| 醤油 … 大さじ3 | |
| みりん … 大さじ2 | |
| 砂糖 … 大さじ2 | |

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。このソフトにしんは米のとぎ汁につけておくと、臭みがとれ、軟らかく仕上がります。

このなすとにしんの煮物は北前船よりもたらされたにしんと季節のなすの炊き合わせがとても味もよく、現在でも各家庭で作られています。



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 | ① 米は洗って通常の水に浸しておく。 ② 厚揚げは熱湯をかけ、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、だしこんぶを取り、ご飯を混ぜる。 ⑤ 大根おろしときざみ葱を混ぜ、ご飯の上のにのせていただく。 |

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

福井で「油揚げ」といえば「厚揚げ」のことを言います。厚揚げとは、豆腐を水きりして油で揚げたもので、生揚げとも呼ばれます。含まれている栄養素は豆腐とほぼ同じですが、油で揚げたあぶら、脂質が多くてエネルギーは高めで、そのぶん少量でも満足感があります。

今回のように炊き込みご飯や煮物に使用するときには余分な油を落として調味料をしみ込みやすくするため、油抜きをするのが調理のコツです。



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) | ① 古たくあんは2mm位の輪切りにする。 |
| しょうゆ … 50cc | ② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れて煮る。 |
| だし汁 … 3カップ | ③ 何度も水を取り替えて、軟らかくなったら調味料を加える。 |
| 赤唐辛子 … 1/3本 | ④ 最後に赤唐辛子の輪切りと白ゴマを散らす。 |
| 白ゴマ … 小さじ1/2 | |
| 油 … 大さじ1弱 | |

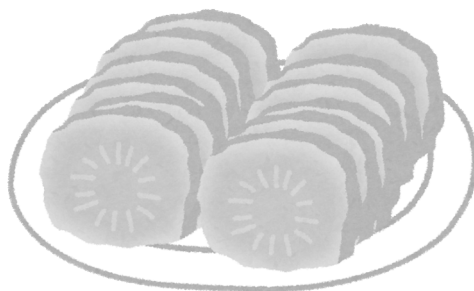
1人分：10 kcal たんぱく質：0.2g 脂質：0.1g カルシウム：4mg 鉄：0.1mg 食塩：0.4g

【今月の豆知識】

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ったものです。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。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 | 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をザルに上げて水気を切って③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〕 里いも

里いもはねっとりとしたぬめりが特徴です。里いもの成分であるガラクトンには、コレステロールや血圧低下などの働きがあると言われています。煮物や和え物以外にも、炒めたり、じゃがいものようにつぶしてポテサラ風にしたり、コロケにするのもおすすめです。



11月 おばあちゃんの味レシピ



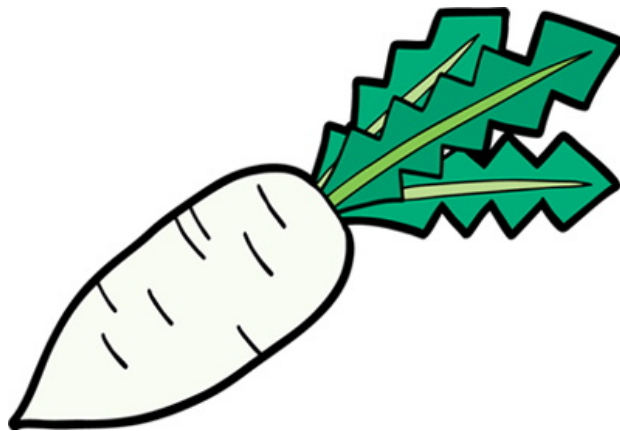
大根葉のおあえ ~2人分~

| 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 | 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 鍋にゴマ油をひき、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。 |

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

大根は日本でもっとも多く生産されるなじみの野菜です。根にはジアスターゼなどの消化酵素、葉には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。



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 | 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】

冬至の日にかぼちゃを食べる風習は全国各地にあり、冬至の日にかぼちゃを食べると「風邪をひかない」「長生きをする」「厄除けになる」などと言われています。なぜ冬至にかぼちゃを食べると「風邪をひかない」と言われるかということ、冬の野菜不足の時期に保存に栄養の豊富なかぼちゃを食べて野菜不足を補ったためだと言われています。

また、他の地域では「いとこ煮」という言い方をするところもあります。



1月 おばあちゃんの味レシピ



打ち豆汁 ~4人分~

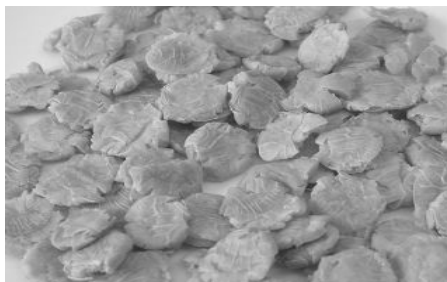
| 材料・分量 | 作り方 |
|---|--|
| 打ち豆 … 50g 人参 …40g 大根 … 120g 里芋 … 100g ごぼう … 12g 薄あげ … 20g 葱 … 20g 味噌 … 40g だし汁 … 4カップ | ① 打ち豆は一晩水につけておき、1割程残して、あとはすり鉢ですっておく。 ② 人参、大根、里芋は皮をむいていちょう切りにする。ごぼうは皮をこそげてささがきにして水にさらす。 ③ 薄あげは沸騰した湯にくぐらせ、油抜きする。葱は小口切りにする。 ④ 鍋に人参、大根、里芋、打ち豆、ごぼう、薄あげを入れて軟らかくなるまで煮る。 ⑤ 煮えたら味噌で味をつけて、盛り付け時に葱を入れる。 |

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〕 打ち豆

打ち豆とは大豆をつぶし、乾燥させたもので、古くから福井では伝統的な大豆の保存食として、食卓に「打ち豆」が使われてきました。

なぜ福井で打ち豆が作られてきたかということ、かつて福井では、冬は雪深く豊かな食生活を送ることができなかつたため、収穫された食材を上手に活用する工夫が多く見られました。また、永平寺や浄土真宗の門徒が多く在籍するなど、宗教が暮らしの中に浸透し、宗教との関わりが強く見られています。とくに大きな仏事である報恩講の開催時期は大豆の収穫期と重なり、多人数分の打ち豆を十分に用意しやすく、打ち豆は代表的な報恩講の精進料理の食材として利用されてきました。



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 | 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〕

「麩のからし和え」は福井の代表的な郷土料理で、葬式、法事、報恩講など、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。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。

「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 …①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。

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。

少量の場合は、湯呑みに菜箸を数本まとめて持ってかき混ぜると辛味が出やすいです。



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 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。 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〕

ごぼうは食物繊維が豊富に含まれており、便秘解消のほか、血糖値の上昇を抑えてくれる食材です。また、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されています。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。

