

# 令和3年度 おばあちゃんの味レシピ集

「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の作り方を紹介しています。

各こども園・小・中学校での給食メニューとして提供する他、料理教室や試食会などを開催し伝承料理に慣れ親しむ機会を設けています。





# 4月 おぼあちゃんの味レシピ

## たけのご飯 ～6人分～

材料・分量	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 米は洗米する。 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、薄揚げは細かく切る。 ③ 炊飯器に材料とAを入れて、普通の水加減にして炊く。 ④ 炊き上がったたら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。

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

### 【今月の豆知識】 たけのこは鮮度が命！

一日に数十センチ伸びるほど成長の早いたけのこですが、収穫されてからも足がはやいことが特徴です。どんどんとえぐみが増していくため、「朝掘ったら、その日のうち食べる」「たけのこを掘りはじめたら、お湯をわかしておけ」といわれるほど、掘りたてをすぐに処理をして、新鮮なうちに味わうのが良いのです。

#### ★新鮮なたけのこを選ぶにはいくつかの見るべきポイント★

- うぶ毛が綺麗に揃っているか
- 皮につやはあるか
- 切り口がみずみずしいか



# 5月 おぼ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、ゆっくりに含め、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

## 【今月の豆知識】 ぜんまい・わらび・こごみの違いは？

	ぜんまい	わらび	こごみ
見た目			
採れる時期	3月中旬～6月上旬	4月中旬～6月上旬	3月上旬～5月上旬
採れる場所	日陰で湿り気のある場所	日当たりが良く乾いた場所	川沿いなど水が流れている場所
下ごしらえ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• あく抜き必要</li> <li>• あく抜き→揉んで乾燥→あく抜き…を数回繰り返す</li> <li>• 乾燥させるため、長期保存が可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• あく抜き必要</li> <li>• あく抜き後、すぐ食べられる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• あく抜きなし</li> <li>• さっと湯にくぐらせるだけで、そのまま調理できる</li> </ul>

# 6月 おばあちゃんの味レシピ

## 打ち豆なます ~4人分~

材料・分量	作り方
打ち豆…65g 大根…500g にんじん…50g 塩…少々 A { 砂糖…大さじ2と1/2 酢…大さじ3 味噌…大さじ1/2 塩…少々	① 大根、にんじんは皮をむき、千切りにして塩を振り、しばらくおいて固く絞る。 ② 鍋に打ち豆と水をひたひたに入れ、しばらくおく。弱火で大豆の臭みがなくなるまで煮てざるにあげる。 ③ すり鉢で②をすり、Aを合わせ、①を混ぜ合わせて器に盛る。

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

### 【今月の豆知識】 打ち豆について

打ち豆は、大豆を石臼の上でつぶして乾燥させた、昔から伝わる保存食です。一度水分を含ませてから平らにつぶして乾燥させているので火のとおりが早く、さっと洗うだけで下処理がいりません。長時間水に浸したり、煮込んだりする手間がかからず、即調理できるととても便利な食材です。



# 7月 おばあちゃんの味レシピ

## なすのころ煮 ~4人分~

材料・分量	作り方
なす…400g (小さめの なす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：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】 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（しょうりょうま）と言ひ、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。



# 8月 おぼあちゃんの味レシピ

## 麩のからし和え ~6人分~

材料・分量	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：2.4g 脂質：0.7g カルシウム:11mg 鉄：0.6mg 食塩：1.0g

## 〔今月の豆知識〕 地がらしについて

辛子は「和がらし」と「洋がらし」に大きく分けられます。地元福井では、辛子といえば「地がらし」ですが、他県では珍しいといわれ、独特の風味と鼻を刺激する辛さが特徴です。全国的に知名度は低いですが、越前福井の隠れた特産品です。



# 9月 おばあちゃんの味レシピ

## ごんざ ~4人分~

材料・分量	作り方
大根…500g 打ち豆…50g 油…大さじ1 しょうゆ…大さじ2 水…100cc	① 大根は皮をむき、スライサーなどで千切りにする。 ② 打ち豆は水洗いして5分くらい水に浸し、ザルにあげる。 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：110kcal たんぱく質：5.4g 脂質：5.6g カルシウム:54mg 鉄：1.3mg 食塩：1.3g

### 【今月の豆知識】 ごんざについて

ごんざは「ごんざぶろう」という人が作り、大根が搗粉木すりこぎ（ごんべ）に似ていることから「ごんべ」ともいいます。隣近所でもらい風呂をした時にお茶受けとして出されていたそうです。煮物に飽きた時の一品としても作られていました。

大根の根の部分には、消化酵素やビタミンCが豊富で、胃腸の働きを整え、食欲をアップさせる働きがあります。ごんざは大根をたくさん摂ることができます。





# 10月 おぼ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…2個 刻み昆布（乾）…30g だし汁…2カップ A { 酒…大さじ2 醤油…大さじ3 砂糖…大さじ1 みりん…大さじ2	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 厚揚げはお湯をかけ油抜きし、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

### 【今月の豆知識】 油揚げ消費量全国1位・福井県

福井県は油揚げの消費量が全国1位です。それは、真宗王国として報恩講料理が郷土料理として伝承されているためです。油揚げは、昔は贅沢品で、お盆や正月、冠婚葬祭時にだけ作ったご馳走でした。今は家庭料理として食卓を賑わしています。



# 11月 おぼあちゃんの味レシピ

## 里芋の煮っころがし ～5人分～

材料・分量	作り方
里芋…400g 〔しょうゆ…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、しょうゆを入れ、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：112kcal たんぱく質：2.4g 脂質：0.1g カルシウム：13mg 鉄：0.7mg 食塩：2.3g

### 【今月の豆知識】 里芋のかゆみを抑えるコツ

里芋を触るとかゆくなって調理が億劫…という人もいるかもしれません。里芋は、ちょっとした工夫でかゆみを抑えることができます。

#### ★里芋のかゆみを抑える剥き方

##### ①酢水に浸ける

ボウルに1カップほどの水と大さじ1～2杯の酢で酢水を作る。里芋を酢水に浸けておき、手や指にもかけながら皮をむく。

##### ②加熱する

水を張った鍋に皮つきの里芋を入れる。沸騰してから2～3分茹でたら冷水で冷やして皮をむく。

##### ③乾燥させる

里芋の土や汚れを洗い流す。日当たりの良い場所で乾燥させて皮をむく。

##### ④冷凍する

里芋の土を洗い流し、冷凍する。凍った里芋を水の中に入れて解凍する。溶けてきたら里芋の皮を指でグッと押し皮をむく。



# 12月 おぼあちゃんの味レシピ

## 冬至南瓜 ～4人分～

材料・分量	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：155kcal たんぱく質：5.9g 脂質：0.6g カルシウム:29mg 鉄:1.6mg 食塩：0.6g

### 【今月の豆知識】 冬至にかぼちゃを食べるのはなぜ？

冬至にかぼちゃを食べ始めた由来は、江戸時代くらいから始まったとされています。

かぼちゃを輪切りにした時、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実ったかぼちゃを食べ、冬を超える力を得るために食べられたという説があります。

その他にもかぼちゃはの中身は「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いわれています。



# 1月 おばあちゃんの味レシピ

## あぶらげご飯 ~5人分~

材料・分量	作り方
米…2合 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 米は洗米し、通常の水量で浸水させておく。 ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、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葱を、ご飯の上のにせていただく。  ★地域によって大根おろしやきざみ葱をトッピングします。

栄養/一人分

エネルギー：313kcal たんぱく質：7.4g 脂質：2.8g カルシウム：55mg 鉄：1.3mg 食塩：1.3g

### 【今月の豆知識】 油揚げの栄養

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、豆腐を水切りして揚げたもので、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、油で揚げている分、脂質が多くてエネルギーは高めのため、少量でも満足感があります。



# 2月 おぼあちゃんの味ししぴ

## 水ようかん ～流し型1個分～

材料・分量	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：131kcal たんぱく質：5.9g 脂質：0.3g カルシウム：43mg 鉄：2.2mg 塩分：0.1g

### 【今月の豆知識】 水ようかんについて

冬になるとおこた（こたつ）で食べる、福井の冬の銘菓「水ようかん」。福井の冬水ようかんは一般的な練羊羹と比べて糖度が低く作られています。糖度が低いということは、常温では日持ちせず冷蔵が必要で、保存が効かないということです。冷蔵庫がなかった昔は、室外の廊下や納屋を冷蔵庫代わりにして保存していました。

庶民の味的な水ようかんは、経済的合理性のあるものとして、好ましく受け入れる風土が福井にはあったのではないかと思います。



# 3月 おばあちゃんの味レシピ

## のっぺい汁 ~4人分~

材料・分量	作り方
里芋…大3個 にんじん…1/2本 ごぼう…1本 糸こんにゃく…1/2袋 厚揚げ…1/2枚 干し椎茸…3枚 だし汁…750cc 醤油…大さじ2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 厚揚げは湯通しして短冊切り、干し椎茸は水で戻して4つ切りにする。糸こんにゃくは下茹でし、半分に切る。 ③ ①②の材料を鍋に入れ、だし汁と調味料で柔らかくなるまで煮込む。 ④ 醤油で味を調える。

栄養/一人分

エネルギー：101kcal たんぱく質：5.2g 脂質：2.3g カルシウム：101mg 鉄：1.4mg 塩分：1.8g

### 〔今月の豆知識〕 のっぺい汁について

のっぺい汁は全国に存在している郷土料理です。のっぺい汁の由来は様々ありますが、共通していることは具たくさんで味噌を使わないすまし汁であることと、汁を残さず食べる目的でとろみをつけることです。西日本では鶏肉を使うことが多く、東日本では鮭やいくらを使うなど地域に応じてさまざまに変化し、それぞれの郷土料理となったようです。

