

# 令和4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

## 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 { 醤油…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 厚揚げは熱湯にかけて油抜きをし、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、ご飯の上にのせていただく。 ★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

1杯あたり:267kcal たんぱく質:7.0g 脂質:3.4g 炭水化物:48.9g 加ゆみ:74mg 鉄:1.3mg 食塩:1.2g

### 〔今月の豆知識〕 あぶらげご飯

福井は浄土真宗の信仰があつい仏教王国です。信徒たちの最大の催事である秋の「報恩講」には油揚げが用いられており、地域にも浸透していきました。そういった関係から、福井では油揚げの消費量が多いと言われています。

地域によっては田んぼの用水を掃除する江掘りや、村の作業の後にふるまわれていたそうです。



# 5月 おぼ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 にんじん…40g ごぼう…30g 薄揚げ…20g 長ねぎ…1/3本 干し椎茸…2枚 サラダ油…大さじ1と1/2 砂糖…大さじ1と1/2 醤油…大さじ1と1/2 だし汁…300cc	① 干し椎茸はもどして、細切りにする。ちくわは薄い輪切り、にんじんは短冊切り、ごぼうはさがきにする。薄揚げは油抜きをして細切り西、長ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に油を熱し、にんじん、ごぼう、干し椎茸、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、しょうゆを合わせたものを加えながら炒り、しっとりとしたら火を止める。

栄養/一人分

1食分:153kcal たんぱく質:6.5g 脂質:8.0g 炭水化物:14.5g 加ゆみ:61mg 鉄:1.0mg 食塩:1.4g

### 【今月の豆知識】 おから

おからは豆乳の搾りかすですが、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。おからの名前の由来は、豆乳を作る時の大豆の搾りかす（殻）に、丁寧語の「御」をつけて「おから」です。しかし、おからという言葉の響きが「空っぽ」を連想させて縁起が悪いことから、「雪花菜（きらす）」「卵の花（うのはな）」とも呼ばれるようになりました。



# 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 にんじん…60g 打ち豆…30g 干し椎茸…3枚 薄揚げ…1/2枚 だし汁…1カップ A { 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と1/2	① 切干大根と干し椎茸は、下記の方法で戻す。 打ち豆も3分程度水に浸けて、戻す。 ② 戻した切干大根の水気を絞る。干し椎茸は、干切りにしておく。にんじんと薄揚げも干切りにしておく。 ③ A以外の材料を入れて火にかける。沸騰してきたら、A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。  <b>*乾物のもどし方*</b> • 切干大根 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。 • 干し椎茸 さっと洗ってたっぷりの水に浸して、5～10分程度置く。 ★冬の水温が低い時や急ぐ時は、お湯を利用するとよい。

栄養/一人分

1杯目 -:105kcal たんぱく質:5.4g 脂質:3.5g 炭水化物:12.4g 加ゆみ:70mg 鉄:1.0mg 食塩:1.2g

### 【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。生の大根は腐りやすいですが、干すと長期間保存でき、甘みも増しておいしくなります。こうして保存されたものを野菜の少ない季節に食べていました。昔の人が考えた生活の知恵ともいえる食品です。食物繊維も多く含んでいるため、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。



# 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

1杯目: 37kcal たんぱく質:1.8g 脂質:0.1g 炭水化物:8.2g カリウム:21mg 鉄:0.5mg 食塩:1.3g

### 【今月の豆知識】 茄子

淡白でみずみずしい味わいが特徴のナス。日本では1,000年以上前から栽培されてきた野菜で、「秋ナスは嫁に食わすな」という言葉もあるように初秋に旬を迎えます。

名前の由来ですが、伝来してきた当初は、「夏の実」「夏味(なつみ)」などと呼ばれていました。これがなまって、「ナスび」、やがて「ナス」になったといわれます。現在も関西より西と北海道では「ナスび」、関東では「ナス」と呼ばれているそうです。



# 8月 おば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

1杯目:54kcal たんぱく質:2.7g 脂質:0.7g 炭水化物:9.3g カリウム:11mg 鉄:0.6mg 食塩:0.9g

## 〔今月の豆知識〕 麩のからし和え

麩のからし和えは報恩講に集まった人々に振る舞う精進料理のひとつで、麩や味噌が使われているため精進料理の中では貴重なたんぱく源です。報恩講の他にも、葬式や法事などには欠かせない定番料理で、県内各地で作られています。

調味料に和辛子の一種、福井県の「からし種」でつくった「地がらし」を使うことで、香ばしい芳香の独特な香りになります。



# 9月 おぼ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 ねぎ…50g だし汁…530cc 醤油…大さじ2 塩…少々	① ごぼうはささがきにして水に少しさらしアクを抜く。 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 ねぎは斜め切りにする。 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 ねぎを入れて出来上がり。

栄養/一人分

1杯あたり:77kcal たんぱく質:5.0g 脂質:4.4g 炭水化物:5.3g カリウム:85mg 鉄:0.9mg 食塩:1.5g

## 【今月の豆知識】 ごんぼ汁

「ごんぼ汁」は山祭り（12月9日）の行事食として伝えられています。あわら市では劔岳地方の伝承料理と言われ、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。子どもたちが食べやすいように肉や豆腐を入れたり、彩りににんじんを入れるのも良いですね。

\*山祭りは、林業・製材業をはじめ大工さんなど木材を扱う業者を中心に、山の神様に感謝する日で、この日に仕事をすると事故や災いがあると言われていたそうです。



# 10月 おぼあちゃんの味レシピ

## 大根めし ~8人分~

材料・分量	作り方
米…3合 水…300cc ちりめんじゃこ…25g 薄揚げ…1枚 大根…300g { 油…大さじ1 醤油…大さじ1/2 A { 酒…大さじ2 醤油…大さじ1/2 塩…大さじ1/2 大根葉…30g	① ちりめんじゃこはさっと洗う。 ② 薄揚げは油抜きして短冊切りにする。 ③ 大根は短冊切りにして、油を熱して強火でさっと炒め、醤油を絡ませる。 ④ 洗った米に水 2.5 カップと A の調味料を混ぜ、じゃこ、薄揚げ、大根をのせて炊く。 ⑤ 大根葉はさっと茹で、刻み、炊き上がったご飯の上に乗せ 10 分蒸らし、全体をふんわりと混ぜ合わせる。

栄養/一人分

1杯目: 248kcal たんぱく質: 5.6g 脂質: 3.4g 炭水化物: 45.8g カルシウム: 42mg 鉄: 0.9mg 食塩: 1.4g

### 【今月の豆知識】 大根

大根は部位によって味や食感が違い、それぞれに向いている料理があります。用途にあわせて部位を上手に使い分けると、いつもの料理がグッとおいしくなりますよ。



#### \*上部

大根の中で最も甘いのは葉に近い「上」の部分。甘みだけでなく、水分が多くみずみずしいのでサラダや野菜スティックなど生で食べるのがおすすめです。

#### \*中央部

大根の「真ん中」の部分は、甘みと辛みのバランスがちょうどよくクセがないため、煮物や鍋がおすすめです。軟らかい部分なので、ふろふき大根や大根ステーキにもぴったりです。

#### \*下部

大根の「下」の部分は、辛みが強く繊維質です。食べた時に口の中に筋が残りがちなので、薄切りにして漬物や味噌汁の具に使うのがおすすめです。

# 11月 おばあちゃんの味レシピ

## 里芋のごま味噌あえ ～4人分～

材料・分量	作り方
里芋…500g だし汁…3カップ 醤油…小さじ2 砂糖…小さじ2 黒ごま…大さじ3 A { 味噌…大さじ1と1/2 砂糖…大さじ2 酒…大さじ2	① 里芋は皮をむいてよく洗い、だし汁、醤油、砂糖で軟らかくなるまで煮る。 ② Aを鍋に入れて火にかけて木べらで練る。 ③ 黒ごまをすり鉢ですり、②を加える。 ④ ①をザルにあげて水気を切って③と和える。  ★里芋を串に刺して、田楽風にしてもおいしいです。

栄養/一人分

1杯あたり:152kcal たんぱく質:4.5g 脂質:3.4g 炭水化物:25.9g 加糖:88mg 鉄:1.5mg 食塩:1.6g

### 〔今月の豆知識〕 里芋

里芋はねっとりしたぬめりが特徴です。里芋に含まれるガラクトンという成分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。

煮た里芋に味噌を塗っているりであぶった里芋田楽は、冬のごちそうとして食べられています。



# 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 A { 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A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

1杯分: 179kcal たんぱく質: 6.1g 脂質: 0.7g 炭水化物: 37.5g 加ゆみ: 27mg 鉄: 1.6mg 食塩: 0.7g

### 【今月の豆知識】 冬至南瓜

冬至は北半球では日照時間が最も短い日であり、この日を境に太陽の力が蘇ってくることから、日本や中国では冬至を境に運が向いてくるとされています。また、冬至には「ん」が付く食べ物を食べると「運」を呼び込めるということで、南瓜（なんきん）を食べ、福井では悪い運氣を取り除くとされる小豆と一緒に煮て食べる習慣が残っています。



# 1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…270g にんじん…40g 塩…適量 さやえんどう…15g 厚揚げ…70g 白ごま…大さじ1 味噌…大さじ2/3 砂糖…大さじ1と1/3 酢…大さじ1 溶き辛子…大さじ1/3	① 大根とにんじんはスライサーで細長く切り、塩でもんでしばらく置き、水気を絞る。 ※スライサーがなければ、包丁で千切りにする。 ② 厚揚げは網で焼き、1cm角に切る。 ※フライパンで焼き目をつけてもよい。 ③ さやえんどうは塩茹でし、細切りにする。 ④ 白ごまをフライパンで炒り、すり鉢で油が出るまでよくする。味噌と砂糖を加えて混ぜる。 ⑤ ④のすり鉢に厚揚げと酢、溶き辛子を入れ、厚揚げの皮が目立たなくなるまでする。 ⑥ ⑤がとろりとしてきたら、①③を加えて和える。

栄養/一人分

1杯目 -:77kcal たんぱく質:3.2g 脂質:3.4g 炭水化物:8.7g カルシウム:86g 鉄:1.0mg 食塩:0.6g

### 〔今月の豆知識〕 長寿なます

長寿なますは、名前のとおり食べると長生きするとされ、お正月には欠かせない料理です。大根にはジアスターゼという酵素が多く含まれており、正月料理を食べすぎて疲れた胃腸の調子をととのえると言われていています。にんじんは緑黄色野菜として栄養価が高く、厚揚げはたんぱく質が豊富など健康的な伝承料理です。



# 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

1個あたり:134kcal たんぱく質:5.9g 脂質:0.4g 炭水化物:27.2g 加ゆめ:44mg 鉄:2.2mg 食塩:0.1g

### 〔今月の豆知識〕 水ようかん

福井の冬の風物詩といえば水ようかんです。福井の水ようかんは別名「丁稚ようかん」とも言われています。江戸～明治の時代に丁稚（住み込みで働いていた見習い少年）が、福井の正月の里帰りにお土産を持って帰ったからという説があります。

あんこや砂糖が貴重な時代、給料がまだほとんどもらえなかった丁稚にとっては、練りようかんより、あんこに対する水の量が多い水ようかんが価格的にも買いやすかったそうです。



# 3月 おぼあちゃんの味ししぴ

## 打ち豆汁 ~4人分~

材料・分量	作り方
打ち豆…50g にんじん…40g 大根…120g 里芋…100g ごぼう…12g 薄揚げ…20g ねぎ…20g 味噌…40g だし汁…4カップ	① 打ち豆は一晩水に浸けておき、1割ほど残して、あとはすり鉢ですっておく。 ② にんじん、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 薄揚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。ねぎは小口切りにする。 ④ 鍋にだし汁、にんじん、大根、里芋、打ち豆、ごぼう、薄揚げを入れて柔らかくなるまで煮る。 ⑤ 煮えたら味噌で味をつけて、盛り付け時にねぎを入れる。

栄養/一人分

1杯あたり:118kcal たんぱく質:7.7g 脂質:4.3g 炭水化物:12.7g 加ゆみ:65mg 鉄:1.6mg 食塩:1.5g

### 【今月の豆知識】 打ち豆

打ち豆とは大豆を水につけて戻したものを、石うすの上ののせて木づちでつぶしたものです。大豆はたんぱく質を多く含むことから、肉や魚が今より手に入らなかった昔、日本ではよく食べられてきました。

打ち豆は火が早く通るので料理に使いやすく、また食べやすくもなります。味噌汁の他にも、煮物やサラダなど様々な料理に使います。

