

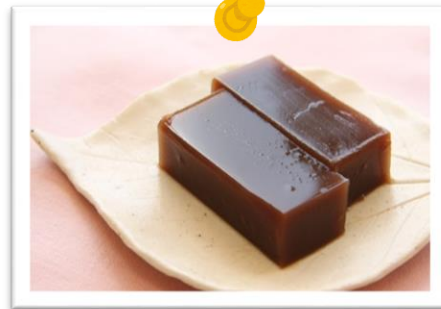
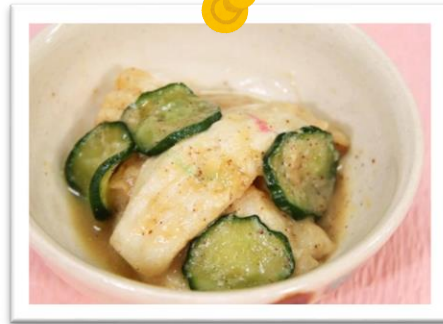
令和5年度



# 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」（おばあちゃんの味を食べニコニコ顔）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

## 炊き込み山菜おこわ ～8人分～

材料・分量	作り方
もち米…2合 うるち米…1合 山菜水煮…150g（1袋） 人参…30g しめじ…30g 水…350cc A { 薄口醤油…大さじ2 濃口醤油…大さじ2 酒…大さじ1 みりん…大さじ1	① もち米とうるち米を一緒に合わせて米をとぎ、ざるに上げて30分おく。 ② 山菜の水煮を袋から出し水で洗い、ザルにあげて水気をしっかり切る。 ③ 人参は皮をむき、短冊切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。 ④ Aの調味料を合わせておく。 ⑤ ①を炊飯器に入れ、Aと水を入れる。次に②と③を入れ、炊く。

栄養/一人分

エネルギー：267kcal たんぱく質：5.4g 脂質：0.7g カルシウム：12mg 鉄：0.8mg 食塩：1.6g

### 【今月の豆知識】 おこわ

「強飯」（こわめし）の語源から、そう呼ぶようになりました。炊き込みご飯と違い、おこわにはもち米が使われており、もちもちとした食感が特徴です。

山菜おこわは、昔は農作業の終わった時や行事がある時に作られており、秋には栗を入れ、季節感を味わうことができます。

#### ～「おこわ」と「炊き込みご飯」の違い～

おこわ：もち米を蒸した料理全般のこと。  
 栗が入ろうとも、醤油や塩味だろうとも、もち米を蒸した料理であれば、基本的にすべて「おこわ」と呼びます。

炊き込みご飯：うるち米と一緒に他の食材を炊いた料理



# 5月 おぼあちゃんの味ししぴ

## 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もいいです。 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

1杯分 - : 104kcal たんぱく質 : 5.8g 脂質 : 6.2g 加ゆム : 128mg 鉄 : 1.6mg 食塩 : 1.4g

### 【今月の豆知識】 厚揚げの煮たの

昔は70～80枚の厚揚げを大鍋で煮たので、焦げ付かないように、割り箸をゲタ（井状）にして、なべ底に敷き調理をしていました。厚揚げの消費量が全国的にも多い、福井県ならではの料理です。

#### ～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。



# 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
大根 … 250g 人参 … 30g 塩 … 少々 きゅうり … 40g 打ち豆 … 65g 白ごま … 大さじ1 味噌 … 大さじ1 砂糖 … 大さじ5 酢 … 大さじ5 塩 … 少々 黒ごま … 少々	① 大根とにんじんは皮をむいてせん切りにし、塩を振ってしばらくおいて固く絞る。 ② きゅうりをせん切りにする。 ③ 鍋に打ち豆と水をひたひたになるくらいに入れてしばらくおく。弱火にかけ、大豆の臭みがなくなるまで煮て、ざるにあげる。 ④ すり鉢で白ごまをする。 ⑤ 別のすり鉢で③の打ち豆をすり、調味料 A と④の白ごまをいれて混ぜ、①と②を和える。 ⑥ 器に盛り、上に黒ごまをふる。

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】 打ち豆なます

かつては、生魚や肉を細かくきざんで、調味料とあえたものを「なます」と呼んでいましたが、生魚と野菜を味付けしたものになり、やがて野菜のみをお酢で味付けしたものを「なます」と呼ぶようになりました。打ち豆を使った打ち豆なますは、古くから秋の収穫を祝う報恩講、正月、結婚式など事あるごとに作られました。



# 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杯あたり: 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。

茄子にはカリウムが含まれており、余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。また、茄子の皮の鮮やかな紫色は、ポリフェノールの一種であるナスニンによるものです。ナスニンには抗酸化作用があり、免疫力の向上やアンチエイジング、がん予防にも効果があります。



# 8月 おぼあちゃんの味ししぴ

## 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〕 地からしについて

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。

### ～地がらしの練り方～

地がらしと熱湯（2：1）を混ぜ合わせ、できるだけ早く力を入れて練ります。すると、より辛いからしが練り上がります。練り上がったら、すり鉢ごと逆さにして、約60分間寝かすことで、良い辛みになります。普通の和がらしの場合は、水やぬるま湯で練りますが、地がらしの場合は、熱湯を使用します。



# 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

ごんざは「ごんざぶろう」という人が作り、大根が<sup>すりこぎ</sup>搗粉木（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。

#### ~大根の栄養~

大根の根の部分には、消化酵素やビタミンC、食物繊維が豊富で、胃腸の働きを整え、食欲をアップさせる働きがあります。また、コレステロールの上昇を抑える効果や、美肌効果もあります。





# 10月 おば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】 里芋の煮っころがし

報恩講や客をもてなすときには必ず作った料理で、煮れば煮るほど味が染み込みます。水分量が少なく焦げやすい為、鍋を前後に揺すりながら調理するのがコツです。里芋は1つの親株から子芋、孫芋、ときには曾孫芋までたくさん実るため、昔から「子宝に恵まれる」「子孫繁栄を祈願する」縁起の良い食材として親しまれています。

#### ～報恩講～

浄土真宗を開いた親鸞聖人の命日に合わせて行われる法要のことです。「ほんこさん」とも呼ばれています。報恩講の料理は旬の収穫物（野菜や穀物）と豆（油揚げや豆腐）を主とした精進料理が基本で、自然の恵みに感謝し、昔の人々の知恵と工夫で考えられたものがたくさんあります。



# 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 ごま油 … 少々 きなこ … 小さじ2	① 大根葉は柔らかく茹でて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 鍋にごま油をひき、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。 代わりにすりごまを入れてもおいしいですよ。

栄養/一人分

1杯分 - : 50kcal たんぱく質 : 3.7g 脂質 : 1.4g 加ゆム : 271mg 鉄 : 3.5mg 食塩 : 0.8g

### 【今月の豆知識】 大根葉のおあえ

福井の郷土料理であり、おふくろの味とも言われています。地域によっては、ごはんとおあえを炒めあわせた「あえもん飯」という食べ方もあります。

#### ～大根葉の栄養～

大根の葉はスズシロ（清白）と呼ばれ、春の七草のひとつです。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杯あたり: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。

#### ～かぼちゃの栄養～

かぼちゃは、ビタミンA・C・Eを多く含んでおり、この3つ成分が相乗的に働き、免疫力を高め、細胞の老化を予防すると言われています。



# 1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 { しょうゆ…大さじ2 酒…大さじ2 大根おろし…60g きざみ葱…10g	⑦ 米は洗米し、通常の水量で浸水させておく。 ⑧ 厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、1cm角に切る。 ⑨ ①にだし昆布と②をのせてAを入れて炊く。 ⑩ 炊き上がったら、だし昆布を取り、ご飯を混ぜる。 ⑪ 大根おろしときざみ葱を、ご飯の上のせていただく。  ★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

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】 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。

#### ～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 おぼあちゃんの味レシピ

## 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 加ゆみ:44mg 鉄:2.2mg 食塩:0.1g

### 【今月の豆知識】 水ようかん

福井の冬の食の代表格といえ水ようかん。全国的には夏に食べる涼菓子として知られていますが、福井県では雪が降る寒い時期に、こたつに入って食べるのが一般的です。福井の水ようかんは別名「丁稚ようかん」とも言われており、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。



# 3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 - :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。

### ~ごぼうの栄養~

ごぼうは、水溶性（イヌリン）と不溶性（リグニン）の食物繊維の含有量が野菜の中で多いと言われています。イヌリンには、血糖値やコレステロールの上昇を抑制する働きがあり、リグニンには便秘解消や腸内環境を整える効果があります。

