

令和6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

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 { <ul style="list-style-type: none"> 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 米は洗米し、浸水させる。(30分～1時間) 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。 ふきがなければ、他の野菜に変えても良いです。

【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』の処理方法について

【アク抜き方法】 ※手に入れたら、すぐに丸ごと茹でましょう！（収穫直後からアクが増すため）

・準備物(量は目安):米ぬか…一握り、赤唐辛子…1本、鍋、たけのこがかぶる量の水

①切り方:根本の固い部分と、穂先5～6cmを切り落とし、縦に2～3cm深さの切れ目を入れる。根元部分が残っている場合、イボ部分は茹でる前に削るようにむいて落とす。

(生長にしたがってイボが大きくなり紫色になり、繊維も密になる)

②茹で方:鍋にたけのこがかぶるくらいの水を入れ、ぬか、赤唐辛子を加え、強火にかける。沸騰したら落とし蓋をして、吹きこぼれないように注意しながら、弱火で40～1時間程度(たけのこの大きさで差あり)茹でる。

※たけのこが浮いて、茹で汁から浮き出て空気に触れると色が悪くなるので注意！

③②のたけのこの根元の太い部分に竹串を指してみて、スッと通るようになったらOK。

火を止めて「湯止め(鍋のまま冷めるまで置く)」をする。

※湯止め:たけのこからアクを出し切るために行う。流水等で冷やさず、自然と冷めるまで待つ。

④③を水洗いしてぬかをきれいに取り除き、縦に入れた切れ目から指先を入れて皮をおく。

穂先の皮(姫皮)はやわらかくおいしいので、残しておく。

⑤穂先から真ん中部分は縦に切り、根本は横に切る。

⑥保存:蓋つきの深めの保存容器に水を入れ、たけのこが完全に浸るようにした状態で蓋をして、冷蔵庫で保存する。時々水を替えながら、しっかり水に浸しておけば、1週間程度保存可。

【引用】カゴメ HP VEGEDAY

<https://www.kagome.co.jp/vegeday/eat/201704/6736/>

ウェザーニューズ

<https://weathernews.jp/s/topics/201904/080155/>



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、しっとりしたら火を止める。

【栄養/一人分】

1杯あたり:153kcal たんぱく質:6.5g 脂質:8.0g 炭水化物:14.5g カシウム: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(きらず)」「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

打ち豆と千切りの煮物 ~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 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	<p>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。</p> <p>② 戻した切干大根の水気を絞る。干し椎茸は、千切りにしておく。にんじんと薄揚げも千切りにしておく。</p> <p>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。</p> <p>④ 汁気がなくなるまで煮込んだら出来上がり。</p> <p>*乾物のもどし方*</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>★冬の水温が低い時や急ぐ時は、お湯を利用するとよい。</p>

【栄養/一人分】

エネルギー:105kcal たんぱく質:5.4g 脂質:3.5g 炭水化物:12.4g カリウム: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 鍋になすとナス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】 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)と言い、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人分あたり:54kcal たんぱく質:2.7g 脂質:0.7g 炭水化物:9.3g カシウム:11mg 鉄:0.6mg 食塩:0.9g

【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。

～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込めて練ります。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 おぼ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 (塩出しをする) 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	① 古たくあんは2～5mm位の輪切りにして、水に漬け一晚塩出しをする。 ② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れて煮る。 ③ 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。 ④ 最後に赤唐辛子の輪切りと白ゴマを散らす。 *お好みで固めに茹でて、たくあんの食感を残し歯ごたえを楽しんでも良いです。薄めに切って醤油と砂糖を入れ、炒め煮風にしてもおいしいです。 仕上げにごま油を加えてもおいしいです。

【栄養/一人分】

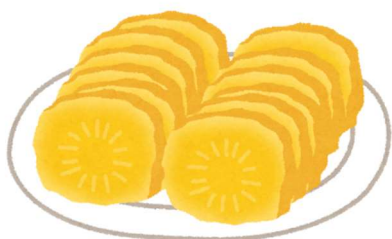
エネルギー:10kcal たんぱく質:0.2g 脂質:0.1g カルシウム:4mg 鉄:0.1mg 食塩:0.4g

【今月の豆知識】 たくあんのぜいたく煮

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り食してしました。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。

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。「たくあんの煮たの」などとも呼ばれています。



10月 おぼ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 板こんにゃく…2/3枚 厚揚げ…1/2枚 干し椎茸…4枚 酒…大さじ3 だし汁…3カップ(600ml) 〔醤油…大さじ1 塩…小さじ1 砂糖…大さじ2 片栗粉…小さじ1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。板こんにゃくは乱切りにして、下茹でする。 ③ ①②の材料を鍋に入れ、だし汁・酒を入れ、軟らかくなるまで煮込む。 ④ 塩、醤油、佐藤で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【栄養/一人分】

エネルギー:168kcal たんぱく質:6.9g 脂質:4.4g カルシウム:154mg 鉄:1.9mg 塩分:1.9g

【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



11月 おぼ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 味噌…大さじ 1 と 1/2 A { 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

エネルギー:152kcal たんぱく質:4.5g 脂質:3.4g 炭水化物:25.9g カリウム:88mg 鉄:1.5gmg 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されています。

煮た里芋に味噌を塗っていろ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 砂糖…50g A 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】

エネルギー:179kcal たんぱく質:6.1g 脂質:0.7g 炭水化物:37.5g カリウム:27mg 鉄:1.6mg 食塩:0.7g

【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 おぼ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 身欠きにしんは5時間程度米のとぎ汁につけておき、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。
身欠きにしん	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	

【栄養/一人分】

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。



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】

エネルギー:134kcal たんぱく質:5.9g 脂質:0.4g 炭水化物:27.2g カリウム: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ば水ようかん。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 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、いちよう切りにする。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 カリウム:65mg 鉄:1.6mg 食塩:1.5g

【今月の豆知識】 打ち豆

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。

