

たてぼし御飯

たてぼしは近江に分布する琵琶湖固有亜種の二枚貝で、石貝とも言われます。琵琶湖ではせたしじみの漁獲高は少なくなってきましたが、たてぼしは今でも獲れています。たてぼしのむき身を先に調味料でしぐれ煮にし、御飯を炊くときに米と一緒に入れてさらに炊くと、泥臭さがなくなります。たてぼしはしぐれ煮、炊き込み御飯の他、ねぎぬたにもされます。

材料)	4人分
米	200mLカップ2 + 1 / 4杯
水	450ml
薄口しょうゆ	大さじ1 + 1 / 2
酒	大さじ1 + 1 / 2
たてぼししぐれ煮	
タテボシ (むき身)	113g
土しょうが	8g
酒	53ml
砂糖	大さじ1 + 1 / 8
濃口しょうゆ	大さじ2 + 1 / 4 *
みりん	大さじ3 / 4
みつばまたは青ねぎ	少々



* たてぼしのしぐれ煮で食べる場合は、大さじ1杯半とする。

作り方

- ① 米は洗って分量の水を加えて30分間おく。
- ② しょうがはせん切りにしておく。
- ③ (たてぼししぐれ煮) たてぼしはぬるま湯の中でかき混ぜて洗い、砂を落とし、酒の半量を加えてしぐれ煮にする。次に②のしょうがを加え、砂糖、しょうゆ、残りの半量の酒も加えて、時々かき混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。最後にみりんを加える。
- ④ みつばは細かく刻む。青ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ ①にしょうゆ、酒、しょうゆ(合わせて普通の水量)入れてかき混ぜて平らにならし、たてぼししぐれ煮を上のにのせて通常の炊飯要領で炊く。
- ⑥ 10分間ほど蒸らし、みつばまたは青ねぎを加えてさっくりと混ぜる。

栄養成分 [1人分] エネルギー 385 kcal ・ 食塩相当量 2.6g

わかさぎの南蛮漬け

近年、琵琶湖では冬になるとわかさぎがたくさんとれます。南蛮漬けは魚などに丸ごと粉をはたきつけて揚げ、三杯酢と煮出し汁に漬けたものです。湖魚では小あゆやいさぎでもできますが、わかさぎは腹切れしにくいので上手にできます。しばらく漬けたほうがおいしくいただけます。

材料)	4人分
わかさぎ	200g
塩	少々
小麦粉	カップ1/3
揚げ油	適量
赤とうがらし	1本
たまねぎ	70g
金時にんじん	30g
青ねぎ	20g
三杯酢	
酢	カップ1/3
砂糖	大さじ1+1/3
濃口しょうゆ	大さじ1+1/3
煮出し汁	カップ1/3



作り方)

- ① 揚げ油を温めておく。
- ② わかさぎは塩水でよく洗い、水切りした後、粉をまぶしてすぐに油でからりと揚げる。
- ③ とうがらしは種を取り輪切り、たまねぎは極薄く切る。にんじんは極細いせん切りにする。青ねぎは小口切りとする。
- ④ 鍋に三杯酢と煮出し汁を合わせて火にかけ、沸騰したらとうがらしを入れる。
- ⑤ バットにわかさぎを並べ、その上にたまねぎとにんじんを置き、熱い④を回しかけ、さっくり混ぜる。ねぎを散らしてしばらく漬け込む。

栄養成分〔1人分〕 エネルギー 156kcal・食塩相当量 1.1g

芋団子

さつまいもの甘味を利用した秋のおやつです。新粉を練って淡く甘味をつけた団子に、生のさつまいもの角切りを混ぜて蒸したものです。さつまいもの代わりにグリーンピースを使ったものは豆団子とよばれ、6月ごろのおやつとなります。手につきやすいので、きな粉をまぶしてもよいでしょう。いばらの葉で包むところもあります。

材料)	約10個分
さつまいも	100g
上新粉	100g
塩	小さじ1/3
砂糖	20g
熱湯	150ml



作り方)

- ① さつまいもは約7mm厚さの薄切りにし、皮をむいて約7mm角に切って、あく抜きのため水に漬けておく。(甘味が抜けるので、長く漬けない)
- ② ボールに粉と塩、砂糖を入れて混ぜる。熱湯を注いでしゃもじで混ぜ、少し冷めたら手でよくこねる。
- ③ ②によく水切りした①のさつまいもを混ぜ合わせ、手に水をつけて、直径4cm、厚み1cmぐらいの団子に丸める。
- ④ 蒸し器にぬれた蒸し布を敷いて団子を並べ、約20分間中火で蒸す。好みできな粉をまぶしてもよい。

紫芋の芋団子

紫芋は皮をむいて約7mm角に切って、あく抜きのため水に漬けておく(甘味が抜けるので、長く漬けない)。水50mLと砂糖20gを鍋に入れ、砂糖が溶けたら紫芋を入れてかためにゆでる。②で粉に混ぜる砂糖は10gとする。また、熱湯の代わりに、沸騰させた煮汁と熱湯を合わせて150mLとして②で使う。さつまいもの代わりに紫芋の甘煮を用い、以下③、④は上記と同じ。

栄養成分〔1個分〕 エネルギー 61kcal・食塩相当量 0.2g

かんぴょうと里芋の煮物

かんぴょうはユウガオの実を輪切りにして、ひも状にむいて、干したものです。巻きずしの芯や昆布巻きを巻くときに使われますが、たくさんとれたときは、里芋や大豆、千石豆などと一緒に煮物にされます。かんぴょうは、野菜を干して貯蔵するという方法を利用した優れた保存食です。

材料)	4人分
かんぴょう	45g
里芋	300g
昆布だし	カップ2 + 1 / 4
かつお節	5g
濃口しょうゆ	大さじ2 + 1 / 2
砂糖	大さじ1 + 1 / 2
みりん	大さじ1

作り方)

- ① かんぴょうは洗って塩もみし、水にもどして軟らかくする。半分ほどを5cm長さに切り、4～5本ずつまとめ、残りのかんぴょうでくくっておく。
- ② かんぴょうを鍋に入れ、軟らかくなるまで約10分間ゆでる。
- ③ 里芋は煮くずれしないように、大きさをそろえて丸くむいておく。
- ④ 昆布だしとかつお節を煮立て、その中にかんぴょうを入れる。再度沸騰したら里芋を加える。
- ⑤ 里芋に八分どおり火が通ったら、調味料を加えて煮含める。

栄養成分〔1人分〕 エネルギー 114kcal・食塩相当量 1.9g