



野洲市伝統食講習会レシピ



H23.3.10 小島朝子

献立

- 1. おかん入りみそ汁
- 2. えび豆
- 3. ねごんぼ
- 4. えんとつパン



おかん入りみそ汁

このあたりではしん粉(かつてはくず米の粉)または小麦粉の団子をおかんと言っています。とろみがついて冷めにくいので寒い時期のみそ汁やぜんざいに入れるとよいでしょう。みそ汁の具は何でもよく、特別なものはありません。おかんはもっと軟らかくして、スプーンですくって入れる方法もあります。

材料)	4人分
上しん粉	50g~80g
ぬるま湯	50ml~80ml
(さわれる程度の温度)	
煮出し汁	カップ3
油揚げ	1/2 枚
ねぎ	大さじ1
みそ	45g



1人分
エネルギー 95 kcal
たんぱく質 2.8 g
脂質 1.8 g
炭水化物 16.3 g
ナトリウム 530 mg
食塩相当量 1.4 g
カルシウム 24 mg
食物繊維 0.9 g

作り方)

- ① ボールに粉を入れ、湯を入れて混ぜ手でよくこねる。人数分に分け手形が残るように握る。
- ② 油揚げは油抜きをして細く切る。ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に煮出し汁を入れ、油揚げを入れて火にかける。沸騰したらおかんを入れ、おかんに火が通るまで10分間ほど煮る。
- ④ みそを溶きのばして入れ、最後にねぎを入れる。

えび豆

湖国のふだんの冬の常備食として、またおせち料理としても炊かれます。おせち料理には、えびのようになるまで長生きできますように、また、まめに暮らせますようにとの願いが込められています。えびは皮ごと食べますので、カルシウムが多く含まれ、大豆には植物性たんぱく質や植物油が含まれていますので、栄養豊富なお料理です。えびの赤みを生かすために、薄口しょうゆを用い、普通の魚の佃煮よりも少し甘めに炊き上げるとおいしくなります。

材料)	1鍋分(8人分)
すじえび	120g
だいず	230g(ゆでだいずで575g)
薄口しょうゆ	80ml
砂糖	120g(カップ1)
酒	50ml
みりん	大さじ2



1人分
エネルギー 235 kcal
たんぱく質 18.0 g
脂質 5.9 g
炭水化物 26.1 g
ナトリウム 856 mg
食塩相当量 2.2 g
カルシウム 1137 mg
食物繊維 4.9 g

作り方)

- ① 豆は一晚水につけ、指で押すとつぶれるくらいに軟らかくゆでる。
- ② 鍋にしょうゆと砂糖、酒を入れて煮立て、えびをパラパラと入れる。
- ③ えびの色が赤くなって煮えたら豆を入れる。もういちど煮立ったら火を弱めて20分間ほど煮る。落としふたをするとよい。
- ④ 煮汁が少なくなってきたらみりんを入れ、煮汁が全体にからめられるようになるまで煮る(弱火で約5分間)。時々、鍋返しをする。

参考 硬い豆を好むときは、③でゆでたての豆を入れるとよい。軟らかい豆を好むときは、①でしばらく豆をゆで汁につけておいてから、③で入れるとよい。

ねごんぼ

大晦日から正月3が日にいただく根菜類の煮物です。根のものばかりを炊きますので、ねごんぼというようです。雑煮とおせちとねごんぼがあればお正月から主婦が包丁を持たなくてもよく、また食事のバランスもよいので、炊かれ続けているお料理です。かつては暮にたくさん炊いて、ねごんぼ桶に入れて保存し、温め直していただきました。

ごぼうと昆布が入りますので、普通の大根炊きの味とは少し違った味になります。

材料)	4人分
ごぼう	30g
大根	200g
にんじん(金時)	40g
さといも	50g
昆布	10cm角 1枚
煮干し	10g
水	カップ2+1/4
濃口しょうゆ	大さじ1+1/2



1人分
エネルギー 35 kcal
たんぱく質 1.6 g
脂質 0.3 g
炭水化物 7.9 g
ナトリウム 505 mg
食塩相当量 1.3 g
カルシウム 45 mg
食物繊維 2.7 g

作り方)

① (煮干しのだしを取る)

煮干しの頭と腹わたを取り除き、二つに割って分量の水にふやけるまでつけておく。そのまま火にかけ、沸騰後5分間煮出して火を止める。煮干しが沈むまでおいてこす。

② ごぼうは包丁で皮をこそげ落とし、3mm厚さの斜め切りにし、水にさらす。

③ 大根とにんじんは汚い皮を取り除き、5mm程度の輪切り、または半月切りにする。さといもは皮をむいて一口大に切る。

④ 昆布ははさみで2cm角に切っておく。

⑤ 鍋にごぼう、大根、にんじん、さといも、昆布を入れ、煮干しの出し汁をはって、火にかける。すべての材料がほぼ煮えた頃、しょうゆで味付けし、さらに軟らかくなるまで煮る。

えんとつパン

かつて家庭にオーブンがなかった時代、厚手の鉄製で、真ん中がえんとつ状になった型をガスコンロにかけて、えんとつパンを作りました。パンと言いますが、ベーキングパウダーでふくらましたずっしりとしたケーキで、さつまいもがたっぷり入っています。形はドーナツ状です。このえんとつパンは、大変おいしく、手軽にでき、さらに省エネで作れますのでお勧めです。えんとつパンの型がない場合でも、ふたのできるこげつきにくいフライパンがあれば作ることができます。

材料)	型一つ分
さつまいも	500g
水	200ml
砂糖	100g
塩	小さじ1杯
薄力粉	180g
ベーキングパウダー	5g
卵	1個
サラダ油	大さじ3杯

1人分
エネルギー 264 kcal
たんぱく質 3.4 g
脂質 5.6 g
炭水化物 49.2 g
ナトリウム 346 mg
食塩相当量 0.9 g
カルシウム 53 mg
食物繊維 2.9 g

作り方)

- ① いもは厚めに皮をおき、重さを量って500gとする。1.5cmぐらいのサイコロ状に切り、水にさらしておく。
- ② 水、砂糖、塩を鍋に入れて火にかけ、調味料が溶けたら、水切りしたいもを入れて硬めに煮る。煮えたらすぐにざるに上げて煮汁を切り、煮汁は冷ましておく。
- ③ 粉、ベーキングパウダーをふるっておく。
- ④ 卵を溶いて煮汁に混ぜ、③を加えてさっくりと混ぜる。煮たいもも加える。
- ⑤ 型に油をなじませ、④の生地を平らに入れる。
- ⑥ ふたをして、一番弱い火より少し強めで15分焼き、さらに一番弱い火で10分焼く。竹串でさしてみて、固まっていれば出来上がり。

