

平成24年度野洲市郷土料理講習会

～地元の食材を使って～

メニュー

1. 小アユのピーナッツからめ
2. 切り干し大根の味噌汁
3. 里芋のいところ煮
4. 干しずいきの白和え

小アユのピーナッツからめ

| | |
|------------|------|
| 材料) | 4人分 |
| 小アユ | 200g |
| 土しょうが(絞り汁) | 少々 |
| 小麦粉 | 15g |
| 揚げ油 | |
| ピーナッツ | 20g |
| 青海苔 | 少々 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 309kcal |
| 食塩相当量 | 1.4g |

作り方)

- ① 小アユは洗ってよく水切りし、しょうが汁をふりかけておく。
- ② ①に粉をまぶして、すぐに油でカラリと揚げる。
- ③ ピーナッツ、パセリを刻んでおく。
- ④ 底の広い鍋にしょうゆ、砂糖、みりんを入れて煮立て、少しとろみがついたら揚げた魚、ピーナッツ、パセリを入れてからませバットに移す。鍋にタレが残ったら、熱いうちに全体にかける。

切り干し大根の味噌汁

| | |
|--------|---------|
| 材料) | 4人分 |
| 切り干し大根 | 16g |
| 水 | 120ml |
| 油揚げ | 40g |
| 里芋 | 60g |
| 煮出し汁 | 680ml |
| 味噌 | 40g～48g |



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 84kcal |
| 食塩相当量 | 0.8g |

作り方)

- ① 切り干し大根はさっと洗って分量の水に10分くらい漬けておく。
 - ② 油揚げは熱湯をくぐらせ、細切りにする。里芋は皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。
 - ③ 切り干し大根を、漬け汁とともに鍋に入れ、煮出し汁を加えて火にかける。
 - ④ 切り干し大根が軟らかくなったら、油揚げ、里芋を加えて煮る。
 - ⑤ 里芋が軟らかくなったら、味噌を溶き入れ、一煮立ちしたら火を止める。
- * 切り干し大根の漬け汁には、旨みが出ているので、捨てずに利用する。
- * 切り干し大根の代わりに割り干し大根でもよい。その場合は20gを準備し、漬け時間を半日程度とする。

里芋のいとか煮

| | |
|---------|----------|
| 材料) | 6人分 |
| あずき | 100g |
| 水 | カップ2 |
| 里芋 | 500g |
| 昆布出し汁 | カップ1 |
| あずきのゆで汁 | カップ1 |
| 砂糖 | 大さじ3と1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 134kcal |
| 食塩相当量 | 1.0g |

作り方)

- ① あずきは一度ゆでこぼし、新しく分量の水を加えて軟らかくなるまで煮る。途中で水が少なくなったら、水を補う。あずきとゆで汁に分けて、ゆで汁1カップを取っておく。
 - ② 里芋は皮をむいて、小さいものは丸のまま、大きいものは2~3つ切りにする。里芋を水に入れ、沸騰したら水切りし、ヌメリを取っておく。
 - ③ 鍋に昆布出し汁、あずきのゆで汁を入れ、調味料を加えて火にかける。調味料が溶けたら、里芋とあずきを入れ、里芋が軟らかくなるまで煮る。
- * 里芋の代わりにかぼちゃを用いてもよい。その場合、かぼちゃは3cmぐらいの角切りにし、所々皮をむいておく。

干しずいきの白和え

| | |
|--------|------------|
| 材料) | 4人分 |
| 干しずいき | 15g |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 濃口しょうゆ | 大さじ1 |
| みりん | 少々 |
| 豆腐(木綿) | 1/2丁(165g) |
| にんじん | 75g |
| 塩 | 少々 |
| ほうれんそう | 50g |
| 塩 | 少々 |
| すりごま | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |

作り方)

- ① 干しずいきはもみ洗いしてアクをぬき、10分ほど水にもどしておく。
- ② 豆腐は4つに切りゆでてザルにあげて水気を切る。
- ③ ①のずいきを1cm長さに切って、ひたひたの水で煮る。アクが強いようなら、水を代えてもう一度煮る。少し柔らかくなったら、調味料で味をつけて柔らかくなるまで煮る。
- ④ にんじんは3cm長さの短冊に切り、塩ゆでにして水気を切っておく。
- ⑤ ほうれんそうは色よく塩ゆでにし、冷水にとり硬く絞って3cm長さに切る。
- ⑥ 豆腐を布巾で絞ってすり鉢に入れ、すりごま、砂糖、塩を加えてよくする。
- ⑦ ずいきの煮汁を絞って⑥に加え、にんじん、ほうれんそうも加えて混ぜる。



| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 69kcal |
| 食塩相当量 | 1.6g |

野菜の乾燥法

- ・ 切り干し大根（冬に加工）
大根を千切りにする→（さっと蒸す）→ザルに広げて乾燥させる
- ・ 干しずいき（夏～秋に加工）
赤いずいきの皮をむく→乾燥させる→軟らかくなったらワラで編んでさらに乾かす
- ・ 乾燥よもぎ（夏に加工）
よもぎをさっとゆでる→ザルに広げて乾燥させる
- ・ かんぴょう（夏に加工）
ゆうがおの実を輪切りにして、種の部分を切り抜く→実の部分をひも状にむく→さおにかけて干す
- ・ じゅうやく（5月～6月の花の頃）
じゅうやく（どくだみ）を洗う→ぶらさげて乾燥→広げて乾燥
- ・ 干しいも（冬に加工）
さつまいもを輪切りにする→蒸す→ザルに広げて乾燥させる

乾燥の目的・効用

- ・ 長く保存することができる ・ 食物繊維が多く摂取できる
- ・ 甘味が増す ・ 風味が付与される