

## 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。

### 里芋のいとし煮

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



エネルギー	69kcal
食塩相当量	1.6g

### 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。

## 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