

# 野洲の伝統料理

## ごりの佃煮入りおにぎり



**おにぎり**は携帯用ですが、握れば簡単に食事ができますので、忙しくても朝ごはんを食べることができます。

### ●材料〔1個分〕

- ごはん 茶わん1/2杯強 (90g)
- ゆかり 少々 (0.75g)
- ごりの佃煮 小さじ1/2 (2g)

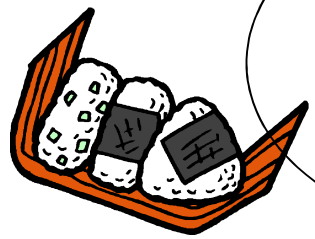
### ●作り方

- ① ごはんにゆかりを混ぜる。
- ② ごはんの真ん中をくぼませ、ごりの佃煮を入れて握る。

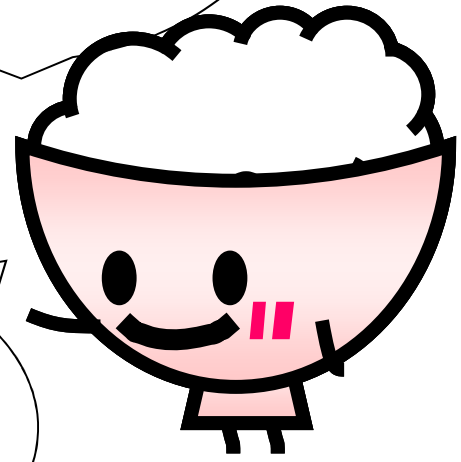
### ●栄養成分〔1個分〕

エネルギー 157kcal、食塩相当量 0.6g

**ごり**は琵琶湖産で、湖魚の佃煮は滋賀の食文化財の一つに選択されています。ごりにはカルシウムが豊富に含まれています。



**ゆかり**は野菜を乾燥させるという方法で作られる優れた保存食です。塩の代わりに入れると香りも色も楽しめます。



野洲市食育キャラクター  
おちゃわんくん

野洲市食育推進委員会

学校教育課、農林水産課、健康推進課

・ おいで野洲まるかじり協議会

農林水産課内



# おかん入り味噌汁



## ●材料〔4人分〕

上新粉	80g	油揚げ	1/2枚
ぬるま湯	80mL	ねぎ	少々
だし汁	カップ3	みそ	45g

## ●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。沸騰したお湯で茹でておく（10分程度）。
- 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。
- ④ 沸騰したらみそを溶きのばして入れ、茹でたおかん、最後にねぎを入れる。

## ●栄養成分〔1個分〕

エネルギー 112kcal、食塩相当量 1.4g

野洲周辺では新粉(かつてはくすみの粉)または小麦粉の団子を**おかん**と言っています。

大晦日から正月3が日にいただく根菜類の煮物。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。

# ねごんぼ



## ●材料〔4人分〕

ごぼう	30g	昆布	10cm角1枚
大根	200g	煮干し	10g
にんじん	40g	水	カップ2
さといも	50g	濃口醤油	大さじ1+1/2

## ●作り方

- ① 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。そのまま火にかけて、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。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。（野菜は全て同じ大きさに）
- ③ 昆布ははさみで2cm角に切っておく。
- ④ 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。さといもがほぼ煮えた頃、しょうゆで味付けし、さらに軟らかくなるまで煮る。

## ●栄養成分〔1個分〕

エネルギー 29kcal、食塩相当量 1.0g

野洲市食育推進委員会

学校教育課、農林水産課、健康推進課

・ おいで野洲まるかじり協議会

農林水産課内

