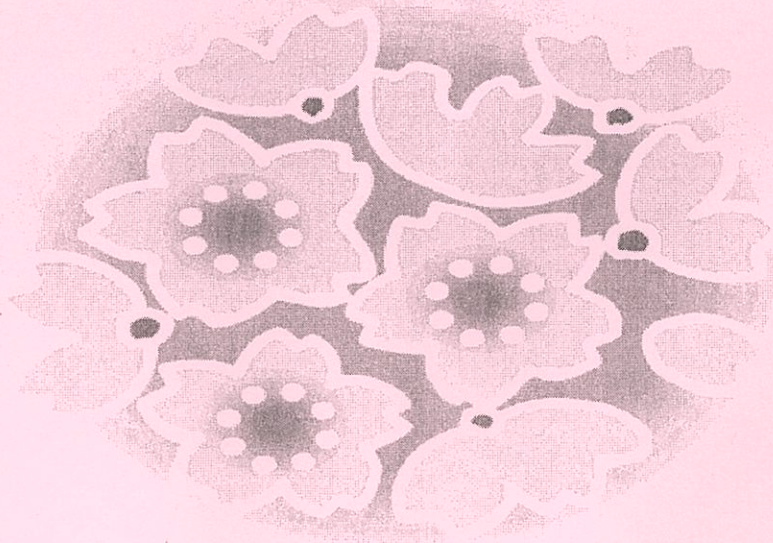


春

1. 小豆ごはん
2. 山菜おこわ
3. ポタ餅
4. 谷うどのごま和え
5. うどのきんぴら
6. ふきのとうの味噌炒め
7. きゃらぶき
8. 夕方の芽の天ぷら
9. すいばのおひたし
10. 竹の子の味噌煮
11. 竹の子（破竹）とじゃがいもの煮しめ
12. 桜餅
13. かしわ餅
14. 椿まんじゅう



1. 小豆ごはん

*いい伝え・自慢したいこと

子供の頃より、母が誕生日とか毎月1日・15日お祝いお慶び毎によく作ってくれていました。簡単にできるし、豆類も他の食品とともにとる必要がある事を考えていたと思います。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
米	260g (1.6合)
もち米	80g (0.5合)
小豆	80g (0.5合)
黒ごま	6g (小さじ2)
塩	4g (小さじ1弱)

*作り方

- ①小豆を洗い、少し固めに煮て、煮汁を多めにとっておく。
- ②米・もち米を洗い、小豆の煮汁に米を浸しておく。
- ③1時間して炊飯器に分量の水と小豆の煮たもの、塩も入れて混ぜ合わせてからスイッチを入れる。
- ④炊き上がってから30分以上蒸らしてから皿に分けて、黒ごまを炒ったものをふりかける。

*アドバイス・こつ

小豆を柔らかく煮すぎないこと。出し昆布5cm角位入れ、各20g位の酒・みりんを加えて炊くとつやも良く、美味しく出来あがると思います。昆布は煮立ったとき引き上げること。もち米と小豆、秋には栗なども入れておこわを蒸し上げたもの、ひときわ美味しいと思います。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	379kcal	カルシウム	37mg
たんぱく質	9.6g	鉄	1.9mg
脂質	2.0g	塩分	1.0g

2. 山菜おこわ

*いい伝え・自慢したいこと

山菜が取れる時のごちそう

*材料と分量

材 料	分 量 (もち米2合分のめやす)
もち米	2合
ぜんまい	200g
たけのこ	200g
蕨	200g
にんじん	200g
干しいたけ	4枚
栗 (甘露煮でもよい)	200g
しょうゆ	20g
砂糖	10g
みりん	5g
酒	20g
塩	2.5g

*作り方

- ①もち米を一晚浸水する。
- ②かやくになる材料を小さく切る。
- ③しょうゆ・酒・砂糖・みりん で味をつける。
- ④栗は塩で味付けのとき砂糖を20g加える。
- ⑤15分位蒸して、煮汁で打ち水、もう15分ほど蒸して打ち水。
- ⑥2回目の打ち水の後、約12分くらい蒸して山菜を混ぜ合わせる。
- ⑦その後10分くらい蒸してふっくらとしているか見る。

*アドバイス・こつ

うずら豆を煮たものがあれば加えてもよい。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	440kcal	カルシウム	53mg
たんぱく質	9.3g	鉄	1.5mg
脂質	1.2g	塩分	1.5g

3. ポタ餅

*いい伝え・自慢したいこと

ポタ木（しいたけのなる木）を現在の様に植菌せず、自然ポタ木でしいたけを作っていた。仕事も互いに手伝いに行き来して、仕事が終わったときにポタ餅を作り労をねぎらったもの。

*材料と分量

材 料	分 量 (米5合分のめやす)
小豆	7合
砂糖	1kg
塩	少々
もち米	3.5合
うるち米	1.5合

*作り方

- ①小豆はこしあんにしてよく練る。
- ②ご飯はつぶし、出来あがりか10cmくらいに丸める。
- ③外にもあんを、中にもあんこを入れて作る。

*アドバイス・こつ

ラップに餡を伸ばして作ると案外案にきれいにできるようです。
中にも餡を入れるのは理由があります。中まで良いポタ木になるようにと…。

*栄養量（1人分）

エネルギー	536kcal	カルシウム	47mg
たんぱく質	14.5g	鉄	3.5mg
脂質	0.1g	塩分	1g

4. 谷うどのごまあえ

*いい伝え・自慢したいこと

有色野菜の乏しい春先に芽生えた香りある春草として喜ばれます。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
谷うど	400g
ごま	30g (大さじ3)
砂糖	20g (大さじ2)
しょうゆ	35g (大さじ2)

*作り方

①いりごまをよくすり、調味料でのばし、ゆでた谷うどをあえる。

*アドバイス・こつ

野山にあるもので、ある程度柔らかくなるまでゆでても、色よく仕上がる。

あくが強く食べにくい場合は、みずでさらすとよい。

味噌和えにしてもよい。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	87kcal	カルシウム	127mg
たんぱく質	4.1g	鉄	2.4mg
脂質	4.2g	塩分	1.3g

5. うどのきんぴら

*いい伝え・自慢したいこと

春の香りとして色々の食材とする。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
山うど	2本
砂糖	20g (大さじ2)
しょうゆ	35g (大さじ2)
みりん	少々
油	25g (大さじ2)

*作り方

①うどを皮のまま千切りにし、水にさらす。

②油で炒めて調味料をからめる。

*アドバイス・こつ

葉を使ってもよい。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	104kcal	カルシウム	14mg
たんぱく質	1.8g	鉄	0.4mg
脂質	6.1g	塩分	1.3g

6. ふきのとうの味噌炒め

*いい伝え・自慢したいこと

歩く路の辺の春の息吹を知らせてくれるものとして。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
ふきのとう	10個
味噌	55g (大さじ3)
砂糖	20g (大さじ2)
みりん	少々
油	13g (大さじ1)

*作り方

- ①ふきのとうを水洗いし、1/4に切る。
- ②油で炒めて調味料をからめる。

*アドバイス・こつ

ふきのとうは、他に直火でしんなりさせてみじん切りにし、水にさらしてあくを抜き、しばって酢やしょうゆ等で食べてもおいしい。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	131kcal	カルシウム	90mg
たんぱく質	4.7g	鉄	2.2mg
脂質	4.2g	塩分	1.7g

7. きゃらぶき

*いい伝え・自慢したいこと

ふきは特有の香りがあり、春らしさを感じさせてくれる季節感あふれる野菜です。
保存食として昔からよく食べていました。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
やまぶき	120g
酒	4g (小さじ1)
みりん	4g (小さじ2/3)
砂糖	4g (小さじ1)
しょうゆ	16g (大さじ1)
ごま	2g

*作り方

- ①ふきは洗って、しんなりするまで陰干しにする。
- ②3～4cm長さに切り、さっと熱湯を通し、水気を切る。
- ③鍋にふきと調味料を、酒・砂糖・しょうゆ・みりんの順に半分くらいの量を入れ、煮汁が少なくなったら足していく。仕上がる前にごまを入れ、煮汁が無くなるまで煮る。

*アドバイス・コツ

水は一切入れない。弱火で気長に煮るのがコツ。最初から砂糖やみりんを入れすぎるとかたくなるので注意。きゃらぶきにするときにはふきの皮をむかずにそのまま切って煮る。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	16kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	0.5g	鉄	0.1mg
脂質	0.3g	塩分	0.6g

8. タラの芽のてんぷら

*いい伝え・自慢したいこと

タラの芽は雪の多い山里に春を知らせるものとして喜ばれ、てんぷらの他にごま和えにしてもよい。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
タラの芽	200g (15~20本)
卵	1個
小麦粉	50g (1/2カップ)
水	100cc
油	3g

*作り方

①衣を作り170℃の油で揚げる。

*アドバイス・こつ

衣をできるだけ薄くつけ、タラの芽の色・形を楽しめるようにする。
天つゆで食べるより、少しの塩をつけて食べるのがより美味しい。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	106kcal	カルシウム	17mg
たんぱく質	4.6g	鉄	0.9mg
脂質	4.5g	塩分	0g

9. すいばのおひたし

*いい伝え・自慢したいこと

昔はしょうゆだけかけて食べていたようです。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
すいばの葉	30g
ごま	30g (大さじ3)
いりこ	30g
しょうゆ	18g (大さじ1)
砂糖	10g (大さじ1)

*作り方

①すいばの葉を70～80℃の湯にさっとつけて、葉の色が変わったらすぐに水にさらす。

②しょうゆ・いりこ・さとう・ごまで和える。

*アドバイス・こつ

あまりお湯が熱いとべとべとになるので、湯の温度に注意してください。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	84kcal	カルシウム	278mg
たんぱく質	1.1g	鉄	2.4mg
脂質	4.4g	塩分	1.0g

10. 竹の子の味噌煮

*いい伝え・自慢したいこと

竹の子は塩漬けや干したものでもよいが、旬のときに食べるのが一番美味しい。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
竹の子 (皮なし)	400g位
油	13g (大さじ1)
みりん	18g (大さじ1)
味噌	50g (味噌の分量によって少々違う)
砂糖	15g (大さじ1.5)
さんしょうの葉	少々
出し汁 (いりこ)	200cc (カップ1強)

*作り方

- ①竹の子の下のほうの皮を少々取り、先は斜めに切り落とし、1本の切り目を入れて米のとぎ汁・ぬかを入れてゆでる。はしを通るまでゆでるとよいとされている。そのままさめるまでおき、皮を取って水であく抜きをする。
- ②鍋に油少々を入れて竹の子を炒め、みりん・砂糖・味噌・出し汁を入れてゆっくりと煮る。出し汁は竹の子のひたひた位にあったほうが味噌のなじみがよい。
- ③さんしょうの葉を入れて煮上げる。煮汁が無くなるとそのまま火を止めておく。

*アドバイス・こつ

竹の子は皮付きのまま茹でるとよいとされているが、多いときは皮をとって冷水のうちから米のとぎ汁、ぬかなどで茹でてもよい。

火を止めると皿に盛るより、しばらく置いたほうが味がよくなじんで美味しい。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	105kcal	カルシウム	29mg
たんぱく質	5.2g	鉄	0.9mg
脂質	4.3g	塩分	1.6g

11. 竹の子（破竹）とじゃがいもの煮しめ

*いい伝え・自慢したいこと

昔は6月の終り頃まで田植えをしていた（現在はなくなっている）。田植えの昼食のおかずといえば、どこの家でも決まって竹の子ジャガイモのごった煮（竹の子にじゃがいもがまぶれること）。ほかにそら豆の甘煮、きなこむすび、入り豆（寒中にお餅を小さく乱れ切りにして干しておいたものに黒豆か大豆かを一緒に炒り、砂糖を入れたもの）であった。

*材料と分量

材 料	分 量（4人分のめやす）
竹の子	160g
じゃがいも	240g
出し汁（いりこ）	400cc（カップ2）
薄口しょうゆ	18g（大さじ1）
砂糖	3g（小さじ1）
酒	15g（大さじ1）
塩	少々
みりん	12g（小さじ2）
木の芽	少々
ぬか	1/3カップ

*作り方

- ①竹の子を皮ごと鍋にぬかと水を入れて30分茹で、茹であがったらそのまま冷ます。冷めたら皮を取りきれいに水洗いして、先はくし型に根元は1cm厚さに切る。
- ②ジャガイモは食べやすい大きさに切る。
- ③いりこでだしをとり、竹の子とじゃがいもを入れて砂糖・酒と一緒に落とし蓋をしてしばらく煮る。薄口しょうゆと塩を入れて弱火で30分煮る。おろす前にみりんを入れる。少しだし汁が残るくらいで火を止め味を含ませる。
- ④器に盛り、木の芽を添える。

*アドバイス・こつ

竹の子を茹でるとき、赤唐辛子を入れて茹でるとえぐくならない。

*栄養量（1人分）

エネルギー	72kcal	カルシウム	9mg
たんぱく質	2.7g	鉄	0.4mg
脂質	0.2g	塩分	0.9g

12. 桜餅

*いい伝え・自慢したいこと

ひなまつりや4月3日のお花見のときに作ったりしていました。桜の葉の香りを楽しむ手作り和菓子です。

*材料と分量

材 料	分 量 (8個分のめやす)
もち米	160g
桜の葉塩漬け	8枚
食紅	少々
[こしあん]	
小豆	72g
砂糖	64g
塩	少々

*作り方

- ①もち米は洗ってから食紅を加えて一晚(5~6時間)おきます。(淡紅食)
- ②もち米を普通の水の分量で炊きます。
- ③炊きあがったら、8等分に分け餅にする
- ④餡を丸めて8等分した餅を固く絞ったぬれ布巾ではさんで形を整える。
- ⑤桜の葉は湯で洗い、水を切り餅に巻く。

*アドバイス・こつ

食紅を入れ過ぎないこと。

*栄養量(1人分)

エネルギー	133kcal	カルシウム	8mg
たんぱく質	3.0g	鉄	0.7mg
脂質	0.4g	塩分	0.2g

13. かしわ餅

*いい伝え・自慢したいこと

端午の節句や泥落とし、お盆などの行事には必ず食べます。

柿木村では「かしわの葉」ではなく、「サルトリイバラ」の葉を使って作ります。

*材料と分量

材 料	分 量 (40個分のめやす)
もち米の粉	1,000g
小麦粉	100g
片栗粉	少々
[こしあん]	
小豆	360g
砂糖	320g
塩	少々

*作り方

- ①こしあんは40個に丸めておく。
- ②もち米の粉と小麦粉を熱湯で茹でる。
- ③②を40個に分けて、①のあんを包み、片栗粉をまぶし、サルトリイバラの葉に包む。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に③を入れて20分くらい蒸す。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	167kcal	カルシウム	9mg
たんぱく質	3.5g	鉄	0.7mg
脂質	0.6g	塩分	0.2g

14. 椿まんじゅう

*いい伝え・自慢したいこと

昔からお誕生日や節句のとき等、お祝いの一品としてよく作っていたものです。

*材料と分量

材 料	分 量 (3個分のめやす)
団子の粉 (もち米の粉)	70g
小麦粉	5g
こしあん	60g
もち米	小さじ1
色粉 (紅・緑・黄)	少々

*作り方

- ①団子の粉に小麦粉を混ぜ、沸騰した湯 (50cc) で生粉がなくなるまでこねる。生地を3等分くらいに分け、あんを入れる。
- ②もち米は一昼夜水につけ、紅・緑・黄にそれぞれ色づけし水切りする。
- ③生地にあんを入れ、蒸し器に並べ、色づけした米を飾り10分くらい蒸す。最後に椿の葉の上に並べる。

*アドバイス・こつ

まんじゅうの上の色づけは筆で書いても良い。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	156kcal	カルシウム	6mg
たんぱく質	3.6g	鉄	0.8mg
脂質	0.4g	塩分	0g