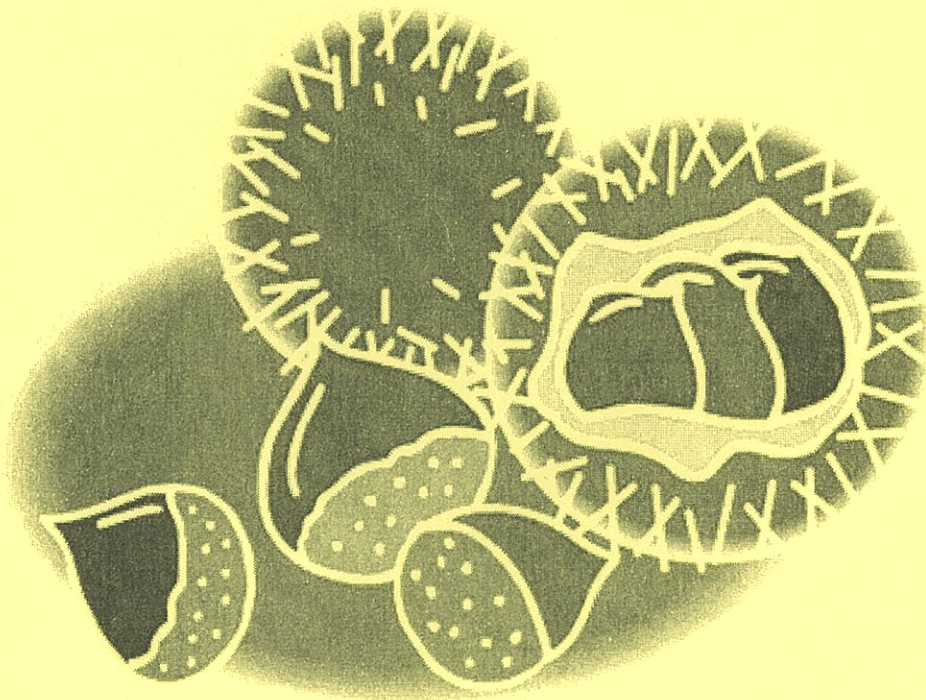


秋

1. 角寿司
2. 栗ご飯
3. 煮ごみ
4. さつまいもの茎の煮物
5. ケンチョウ
6. 柚子ようかん



1. 角寿司

*いい伝え・自慢したいこと

祭りやお客さんのあるときに作っておくと、一人ずつ小皿に盛って出すのにいいと思います。

* 材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
米	320g (2合)
酢めし合わせ酢	酢 40cc・砂糖 20g (大さじ 4)・塩 4g (小さじ 1.5)
(A) 干しえび	4g
干しいたけ	8g
ごぼう	8g
油揚げ	8g
(B) 具を煮る調味料	だし 80cc・砂糖 小さじ 1.5・塩 小さじ 1・ しょうゆ 小さじ 1.5・みりん 小さじ 1
(C) 人参	8g (酢 12cc・砂糖 12g・塩 少々)
卵 (錦糸卵)	少々
魚でんぶ	少々
だし昆布	10cm位
むすび用手酢	合わせ酢適量

* 作り方

- ① 米を洗ってだし昆布を入れて、水を少なめにしてご飯を炊く。
- ② 材料 (A) をそれぞれ小さく刻んで (B) の調味料で煮しておく。
- ③ 人参も小さい短冊に切って、酢・砂糖・塩の調味料につけておく。
- ④ 酢めし用の合わせ酢を作っておく。
- ⑤ ご飯が炊けたら熱いうちに合わせ酢と混ぜて、②の具を入れて混ぜ (C) の人参も入れて混ぜる。
- ⑥ 寿司の型に合わせて手につける酢でおにぎりを作って型にはめ、錦糸卵を少々のせ押しぬく。(型に手酢を時々つけてひっつかないようにする。)
- ⑦ 赤・緑のでんぶを少しずつ押しぬいた寿司に盛り付ける。

*アドバイス・こつ

具が多いと味はいいけど見た目はあまりよくない。型で抜く時はしっかり押しつけておいてぬくとくずれにくい。上の飾りは木の芽・ゆずの皮など好みでいいと思う。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	359kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	8.3g	鉄	0.8mg
脂質	2.9g	塩分	3.0g

2. 栗ご飯

*いい伝え・自慢したいこと

おばあさんに教えてもらったご飯です。

* 材料と分量

材 料	分 量 (5人分のめやす)
栗	2カップ
米	5カップ
砂糖	大さじ1.5
酒	大さじ2
しょうゆ	カップ0.4

*作り方

- ① 鍋に水を量り、皮をむいた栗を入れて色が変わるまで炊く。
- ② 次に調味料を入れて蓋をし沸騰したら弱火にして20分炊く。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	324kcal	カルシウム	10mg
たんぱく質	5.9g	鉄	1.0mg
脂質	0.8g	塩分	1.2g

3. 煮ごみ

*いい伝え・自慢したいこと

家の畑で作った野菜を集めて、いろいろな味を出して楽しむことから、以前は各家庭でよく作られていました。最近ではこれに牛肉を加えて普段の煮しめと一味違ったご馳走料理として、お祭りの時には必ず作られます。この料理の名前の由来は、お祭りの料理に余ったものを寄せ集めて煮こんだのが始まりとも言われています。

* 材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
里芋	240g
牛肉	200g
干しいたけ	12g
ごぼう	40g
人参	30g
こんにゃく	120g
ゆで竹の子	60g
いんげん	30g
れんこん	40g
だし汁	360g (カップ1.8)
しょうゆ	36g (大さじ2)
みりん	20g (大さじ1強)
酒	8g (大さじ0.5)
砂糖	12g (大さじ1.3)

*作り方

- ① こんにゃくは一口大に切り、ゆでる。
- ② しいたけはぬるま湯でもどし一口大に切る。
- ③ いんげんは塩ゆでしておき盛り付けに使う。
- ④ 残りの野菜と牛肉も一口大に切る。
- ⑤ インゲンを除いた材料を弱火で煮込み、調味料で味付けする。

*アドバイス・こつ

里芋はさつまいもやじゃがいもに比べてビタミン類がないが、血圧を下げる作用があるといわれる。カリウムは他の芋より多く含まれる。この季節の煮物には里芋は欠かせないが、煮ごみには牛肉がたっぷり使っているので、主菜にもなりうる料理である。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	240kcal	カルシウム	46mg
たんぱく質	12.1g	鉄	1.7mg
脂質	11.4g	塩分	1.3g

4. さつまいもの茎の煮物

*いい伝え・自慢したいこと

緑の野菜の少ない夏に食べられるし、繊維もあり、ご飯によく合います。

* 材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
さつまいもの茎	200g
塩	小さじ1/2
だし	50cc
砂糖	10g
しょうゆ	30cc
油	5cc

*作り方

- ① さつまいもの茎だけを取り、塩茹でをする。
- ② 固めのときはタンサンを少々入れてゆがく。
- ③ 少し柔らかくなったら水にとり、冷ます。
- ④ 2cmくらいに切って油で炒め、だし、砂糖、しょうゆで水気がなくなる程度煮る。

*アドバイス・こつ

茎は先に近い柔らかいところのものがいいように思います。

少し硬めだったらタンサンでゆがくと柔らかくなり、皮もむかなくてよい。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	38kcal	カルシウム	27mg
たんぱく質	1.5g	鉄	0.5mg
脂質	1.3g	塩分	1.7g

5. ケンチョウ

*いい伝え・自慢したいこと

寒い冬に、大根や人参等温野菜を使い、身体が温まるように冬の食べ物として食べる習慣がある。

* 材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
大根	160g
人参	60g
干しいたけ	4枚
豆腐	1丁
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1
だし汁 (いりこ)	400cc (カップ2)

*作り方

- ① 大根・人参は短冊切りにする。しいたけは水にもどし千切り程度に切っておく。豆腐は水切りしておく。いりこだしを取っておく。
- ② 鍋を熱し油を入れ、大根・人参・しいたけを炒める。だし汁を入れ少し煮る。しょうゆ・砂糖を入れ味付けする。最後に豆腐を加え煮つめる。(豆腐は手で砕いていれる。)

*アドバイス・こつ

豆腐はよく水切りしておくこと。いりこだしは濃い目にとる。
ごぼう・こんにゃく・里芋・しょうがを入れても美味しい。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	102kcal	カルシウム	140mg
たんぱく質	8.4g	鉄	1.3mg
脂質	4.3g	塩分	1.3g

6. 柚ようかん

*いい伝え・自慢したいこと

秋の味覚を楽しむおやつ

* 材料と分量

材 料	分 量 (さつまいも 1kg 分のめやす)
さつまいも	1 k g
柚子の皮	3個
寒天	1. 5本
砂糖	500 g ~ 600 g
レモン汁	1個
クチナシの実	少々
水	600 c c

* 作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき水にさらしてあくを抜く。
- ② ①をクチナシの実とレモン汁半分くらいを入れ、ゆでて裏ごしをする。
- ③ 水に寒天を入れ、煮溶かして砂糖を加える。
- ④ ③の中に②を入れて、柚子の皮とレモン汁半分を入れて煮溶かして流し固める。

*アドバイス・こつ

少し固くしたい時は水を減らす。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	122kcal	カルシウム	17mg
たんぱく質	0.4g	鉄	0.3mg
脂質	0.1g	塩分	0g