

郷土料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

(くんち料理)

◎小豆ご飯

材料(4人分)

米	2合
茹で小豆(缶)	1/2缶
小豆缶の汁+水	450cc
黒ごま	小さじ2

作り方

- ① 洗った米に分量の(小豆汁+水)を入れ、小豆を加え、普通に炊く。
- ② ①を器に盛り、黒ごまをふる。

1人分のエネルギー	286kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	2.1g
塩分	0.2g

*小豆(乾)を使う場合～小豆の煮方～

- ① 小豆はサッと洗い、鍋に小豆の5倍の水を入れて火をかけ、ひと煮立ちしたら水をすて、アクを抜く。
- ② ①に約2カップの水を加えて火をかけ、沸騰したら弱火にし、固めに茹でざるに上げ煮汁は取っておく。

◎さらさ汁

材料(4人分)

紅かまぼこ	20g
ちくわ	20g
木綿豆腐(1/3丁)	100g
水	カップ2・1/2
しらす干し	20g
白みそ	大さじ2・1/2
小ねぎ	2本

作り方

- ① かまぼこ、ちくわ、豆腐は1cm角に切っておく。
- ② 鍋に水としらす干しを入れて沸騰させる。
- ③ ②にかまぼこ、ちくわを入れ最後に豆腐、みそを溶き入れる。小口切りした小ねぎを散らす。

1人分のエネルギー	63 kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	1.7g
塩分	1.2g

◎煮しめ

材料(4人分)

魚のすり身(えそ)	150g
(乾)しいたけ(中)	4枚
里芋	200g
れんこん	100g
ごぼう	80g
人参	80g
板こんにゃく	1/2枚(110g)
さやいんげん	20g
だし汁+しいたけの戻し汁	300cc
砂糖	大さじ1・1/3
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/5

*魚のすり身の代わりに、鶏肉でもよい
(鶏もも肉(皮なし) 160g・酒 小さじ1)

作り方

- ① すり身は8個に丸める。
- ② しいたけは水で戻す。
- ③ 里芋は1人2個あてに切る。
れんこんは1cm厚さに切り水に通す。
ごぼうの皮をこそぎ、斜め切りにして水に通す。
人参は輪切り。
- ④ 筋をとったいんげん、8切れの手綱にしたこんにゃくの順に茹でる。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮たら①を入れて煮、器に取りあげておく。
- ⑥ ⑤の鍋にいんげん以外の材料を加えて、火にかける。しばらく煮て、すり身とAを入れて柔らかくなるまで煮含める。
- ⑦ ⑥を彩りよく盛り、いんげんを添える。

1人分のエネルギー	140 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	1.8 g
塩分	1.8 g

◎ざくろなます

材料(4人分)

大根	200g
塩	小さじ1/10
酢	大さじ1・1/3
砂糖	小さじ1・1/2
ざくろの実(又は赤パプリカ)	20g

作り方

- ① 大根は3cm長さの短冊切りにし、塩をふりしんなりさせて、軽く絞る。
- ② ①をAで調味し、ざくろの実(手に入らない場合は5mm角に切ったパプリカ)を散らす。

1人分のエネルギー	22kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.1g
塩分	0.1g

◎甘酒(参考資料)

材料

もち米	カップ3
水	カップ4
麴	400g
湯	カップ4

作り方

- ① もち米を洗って水を切り、分量の水に2時間以上浸けたあと、やわらかめのご飯に炊く。
- ② 湯をわかし、60度に冷まし①と米麴を加えて混ぜ合わせ55度にする。
- ③ ②をジャーか毛布などにくるんで発酵させる。
- ④ 好みで冷やすか、熱くして飲む。