

いとこ煮(お汁風)

京都の室町で冬の惣菜として食べられた、「体が温まる」と言って喜ばれた雅な味です。
祖父が室町での修業時代から栗東市六地蔵梅の木の家が家に伝えた伝統料理です。

材 料 (8人分)

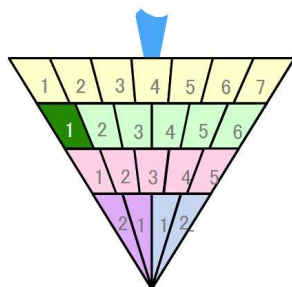
小豆(乾)……150g
かんぴょう…10g
さといも……400g(正味)
こんにやく…200g
にんじん……150g
みそ……………70g
砂糖……………30g
出し汁…………800ml



作 り 方

エネルギー141kcal 塩分1.2g

- ① 小豆を軟らかく煮る。
- ② かんぴょうは5~6cmに切り結んでおく。水または湯で戻し軟らかく煮る。
- ③ さといもは丸または半月に切る。にんじんは1cm角に切り、こんにやくも同様に1cm角に切る。
- ④ 鍋に小豆、かんぴょう、さといも、こんにやく、にんじんを入れて、分量の出し汁を加えて軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にみそと砂糖を入れて味をととのえる。



小豆、かんぴょう、さといも、こんにやくと食物繊維を多く含んだ汁物です。

焼き魚、青菜のお浸しなどと組み合わせるといかがでしょうか。

打ち豆汁

打ち豆汁は、主に琵琶湖の湖北地方で家庭の味として親しまれています。

打ち豆とは大豆を水につけてもどしたものを、石うすの上ののせて木づちで花びらのように平らにつぶしたものです。そうすることで、火が早くとおおり、食べやすくもなります。大豆からおいしいだしもとれます。

材 料 (5人分)

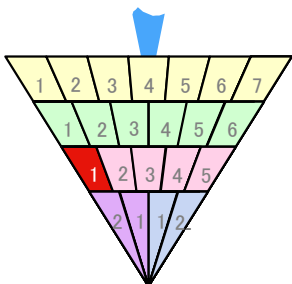
打ち豆……………50 g
もめん豆腐…100 g
油揚げ……………10 g
さといも……………60 g
にんじん……………50 g
干しずいき…5 g
青ねぎ……………5 g
{ 出し汁……………800 ml
{ みそ……………大さじ 2 と 1/2



エネルギー98kcal 塩分 1.3g

作 り 方

- ① 油揚げは千切り、さといもは皮をむいて薄切り、にんじんは短冊に切る。
- ② 干しずいきは 10 分ほど水に浸け、一度水煮をしてあく抜きをし、よく水気を絞り、長さ 3 cm に切る。
- ③ 鍋に、出し汁を入れ沸とうしたら打ち豆、みその半量を入れて打ち豆が軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③に①と②を入れて具が軟らかくなったら残りのみそを入れ、豆腐も手であらくくずしながら入れて、一煮立ちさせる。
- ⑤ 器に盛り付け、小口切りしたねぎをちらす。



たんぱく源が豊富な汁物なので、副菜として、野菜の和え物や、蒸し野菜などを組み合わせるとよいでしょう。

だんご汁

だんご汁は、練ってのぼした小麦粉の生地を加え、地域でとれる季節の野菜や肉、油揚げなどのいろいろな具材が入った汁物です。寒い時期には体の芯から温まります。

材 料 (4人分)

豚もも肉……………40 g
油揚げ……………10 g
さといも……………40 g (2個)
板こんにやく…20 g
にんじん……………50 g (大1/4本)
生しいたけ…………30 g (2枚)
ごぼう……………20 g
だんご生地
 {小麦粉…………40 g
 {水……………20 ml~
出し汁……………600 ml
麦みそ……………30 g
青ねぎ……………25 g



エネルギー105kcal 塩分 1.0g

いろいろな具材が入った栄養豊富な
1品。子どものおやつにおすすめです。

作 り 方

- ① 小麦粉に水を加えてこねる。耳たぶより少しかたくなったら、一つにまとめてぬれ布巾をかぶせて20分くらい寝かせる。
- ② 豚肉はひと口大に切る。油揚げは千切り、さといもは5mm厚さの輪切り、こんにやくは長さ1~2cmの薄切り、にんじんは長さ2cmの短冊切り、しいたけは4~6等分の大きさに切る。ごぼうはさがきにする。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にさといも、こんにやく、にんじん、しいたけ、ごぼうを入れ、出し汁を加えて煮る。沸とうしたら②の豚肉、油揚げを加える。
- ④ 野菜に火が通ったら、寝かしておいた生地を親指大の大きさにちぎり、指で左右にひっぱり、長くのぼして鍋に入れていく。
- ⑤ だんごに火が通れば、みそで味をととのえる。器に盛りつけ青ねぎをちらす。

