

# 郷土料理・伝統料理を作ってみよう！

## ～簡単においしく作ってみよう～

料理名	食品名	1人分	4人分 (廃棄含む)	5人分 (廃棄含む)
赤飯	もち米	0.5合 (75 g)	2合 (300 g)	2.5合 (375 g)
	ささげ	10 g	40 g	50 g
	酒	3.75 g	大さじ1	大さじ1と1/4
	ごましお	1 g	4 g	5 g

### 【作り方】

- ① もち米をボウルに入れ、水を加え手でさっと混ぜるように洗いを捨て、3回ほど繰り返す、最後はしっかり水を切り、浸水のための水を注ぐ。(浸水の目安は30分)
- ② ささげはさっと洗って水気を切る。豆の量の8倍位の水を入れた鍋に加え、中火にかける。沸騰したら火を弱火にして、20分位ゆでる。
- ③ 鍋を火からおろして、そのまま人肌程度まで冷ます。人肌まで冷めたら、ささげと煮汁に分けておく。
- ④ もち米の浸水時間が終わったら、ざるにあげて水気を切る。
- ⑤ 炊飯器の内釜に④のもち米とささげの煮汁を全部入れる。酒を入れ、内釜に記載されている基準の線まで水を加える。
- ⑥ 全体を軽く混ぜて、最後にささげを上を広げて、炊飯器にセットし、炊飯する。  
(おこわコースがあれば選択しても良い)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
赤飯	252kcal	7.2g	1.1g	3.4g	0.5g

料理名	食品名	1人分	4人分 (廃棄含む)	5人分 (廃棄含む)	
すいとん	豚小間肉	15 g	60 g	75 g	
	だいこん	20 g	90 g	110 g	
	にんじん	10 g	45 g	55 g	
	長ねぎ	10 g	65 g	85 g	
	ぶなしめじ	10 g	45 g	60 g	
	はくさい	15 g	65 g	75 g	
	こまつな	10 g	50 g	60 g	
	だし汁	180 c c	720 c c	900 c c	
	A	しょうゆ	6 g	大さじ1と1/3	大さじ1と2/3
		みりん	2 g	小さじ1と1/3	小さじ1と2/3
		塩	0.2 g	小さじ1/8	小さじ1/6
	すいとん生地				
B	薄力粉	30 g	120 g	150 g	
	水	20 c c	80 c c	100 c c	

### 【作り方】

- ① だいこん、にんじんは皮をむいて2mm厚さのいちょう切りにする。長ねぎは1cm幅の斜め切り、ぶなしめじは根元を切り落として小房に分ける。はくさいは軸の部分1~2cm長さの薄切り、葉の部分は1~2cmのざく切りにする。こまつなは3cm長さに切る。
- ② すいとん生地を作る。ボウルに薄力粉と水を入れてよく混ぜる。
- ③ 鍋にだし汁とだいこん、にんじんを入れて蓋をして火にかける。沸騰したら、豚肉を加え、肉の色が変わったら、長ねぎ、ぶなしめじ、はくさいを加えて柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- ④ ③にAを加えて味をととのえ、②の生地をスプーンですくって汁の中に入れて煮る。(1人5~6個)
- ⑤ すいとんに火が通ったら、こまつなを入れて1~2分加熱する。
- ⑥ お椀に盛り付ける。  
\*お好みで七味唐辛子を振ってもよい。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
すいとん	152cal	6.8g	2.3g	2.5g	1.2g

料理名	食品名	1人分	作りやすい分量3人分 (廃棄含む)	
<b>簡単 松風焼き</b>	鶏ひき肉	50g	150g	
	長ねぎ	5g	25g	
	しいたけ	5g	20g	
	A	卵	8g	M1/2個
		かたくり粉	3g	大さじ1
		しょうゆ	3g	大さじ1/2
		みそ	1.5g	小さじ2/3強
		みりん	4.5g	小さじ2強
	白ごま	適量	適量	

【作り方】

- ① 長ねぎとしいたけはみじん切りにする。
- ② 鶏ひき肉をボウルに入れる。その中に①とAのすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパン用ホイルを縦7～8cm横15cm高さ2～3cmの箱型に折る。  
型をフライパンにのせ、その中に②を均一に流し入れる。
- ④ 火をつけて弱火で加熱し、肉の周囲が白く固まってきたら、型の端を開き、  
フライ返しでひっくり返して蓋をして2～3分焼き、中まで火を通す。
- ⑤ 熱いうちに表面に白ごまを振る。  
冷めたら末広形（切り方は右図参照）または四角に切り分ける。

点線の通りに包丁を入れると、末広形に近づきます。



料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
簡単松風焼き	135kcal	12.4g	6.0g	0.6g	0.8g

料理名	食品名	1人分	4人分 (廃棄含む)	5人分 (廃棄含む)
<b>寒天 黒蜜かけ</b>	棒寒天	1g	1/2本(4g)	約2/3本(5g)
	水	75cc	300cc	375cc
	黒蜜	21g	大さじ4	大さじ5
	きなこ	2.5g	大さじ2	大さじ2と1/2

【作り方】

- ① 棒寒天はたっぷりの水に10分漬けてふやかしておく。
- ② 鍋に分量の水、水気を絞って細かくちぎった棒寒天を入れて火にかけ、ゴムべらでかき混ぜながら寒天を煮溶かす。
- ③ よく煮溶かした②の鍋の寒天液をバットなどに流す。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 固まったら2cm角にカットし器に盛り黒蜜ときな粉をかける。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
寒天黒蜜かけ	52kcal	0.9g	0.6g	1.3g	0g