



そら豆のすいやき



材料(10人分)

A

}	だんごの粉	150g
	小麦粉	150g
	砂糖	15g
	片栗粉	10g
・	水	200cc位
・	そら豆あん	300g
・	みょうがの葉	20枚

エネルギー 212kcal 塩分 0.1g

<包み方>



〇 作り方

- ① Aを混ぜ合わせ、耳たぶくらいのかたさによくこねる。
- ② 生地を10等分(40~50g)にし、*そら豆あん(30g)を包む。
- ③ 蒸し器に②を並べ、15分間蒸す。
- ④ みょうがの葉で包み(包み方参考)、フライパンで中火にして焦げ目がつくくらい焼く。

調理ポイント

<*そら豆あんの作り方>

- ① そら豆は茹でて皮を取り除く。(370g⇒300g)
- ② 鍋に①と砂糖150gを加えて弱火で練り上げ、塩少々を加える。

豆知識コーナー

春

節分(福豆・巻き寿司)

上巳の節句(菱もち・
白酒・はまぐり)春の彼岸(草もち・ぼた
もち)

夏

端午の節句

(柏もち・ちまき)

夏至(田楽)

七夕の節句

(そうめん・枝豆・うり)

秋

お盆(精進揚げ)

重陽の節句(栗ごはん)

秋の彼岸(おはぎ・いなり寿司)

十五夜(お団子・枝豆・栗)

冬

七五三(千歳飴・お赤飯)

冬至(かぼちゃの煮物)

大晦日(年越しそば)

正月(おせち料理)

人日の節句(七草粥)



食の年中行事



いかめし



エネルギー 208kcal 塩分 3.7g

材料(6杯分)

・いか(小)	6杯
・もち米	1/3カップ
・うるち米	1/3カップ
・しょうゆ	大さじ1

A

}	水	5カップ
	酒	1/2カップ
	しょうゆ	1/2カップ
	砂糖	大さじ1

〇 作り方

- ① 米(もち米・うるち米)は一晩水に浸して、ざるにあげ、水気をきり、しょうゆ(大さじ1)をまぶしておく。
- ② いかの胴に①の米を7分目ほど詰めて、つまようじでとじる。
- ③ Aを煮立ててから②を鍋に並べてふたをして、約1時間煮る。
- ④ 食べやすい大きさに切り、器に盛りつける。

調理ポイント

米を詰めすぎると、中身があふれ出たり、米がやわらかく煮えません。多めの煮汁でじっくり、コトコト煮ましょう。
お好みでしょうがを加えてもいいですね。

豆知識コーナー

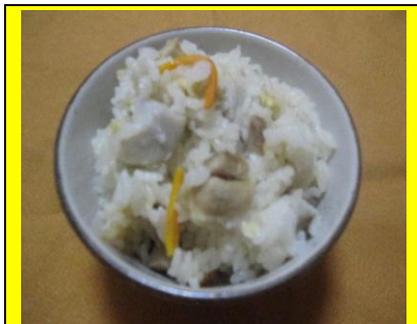
- 肥満予防
- むし歯を防ぐ
- 消化・吸収をよくする
- 脳を活発にして、記憶力をアップ



かむことの効果



名月めし(こいもごはん)



エネルギー 343kcal 塩分 0.9g

材料(作りやすい分量)

- ・米 3合
- ・さといも 6個
- ・焼き豆腐 1枚
- ・油あげ 1枚
- ・鶏もも肉 100g
- ・にんじん 中1/2本



A

- { うすくちしょうゆ 大さじ2強
- { 酒 大さじ4

○ 作り方

- ① 米は炊く 30 分前に洗ってざるにあげておく。
- ② さといもは皮をむいて縦半分に切り、1.5 cm幅に切る。焼き豆腐は 3 等分にして、1 cm幅に切る。油あげは、油抜きをして 2 等分にして、せん切りにする。鶏もも肉は、小さめに切る。にんじんはせん切りにする。
- ③ ②の具とAを鍋に入れ、煮立て、味をつける。しばらくしたら、ざるに具を上げて、煮汁と米を炊飯器に入れ、分量の水を加える。味つけた具を入れて混ぜて、炊く。

調理ポイント

名月めしは、豊岡市に伝わる郷土料理の一つです。

豆知識コーナー

男爵いもとメークインの違いって？

男爵(だんしゃく)

丸くゴツゴツした形
ホクホクした食感
ゆでてつぶして使うとよい

メークイン

長い楕円形でつるんとしている
しっとりとした食感
煮崩れしにくい

じゃがいもは、カリウム・ビタミンB₁・ビタミンC・食物繊維などを含み、栄養満点！！じゃがいもの**ビタミンC**は加熱しても壊れにくい。



けんちん煮



エネルギー 241kcal 塩分 1.5g

材料(4人分)

・木綿豆腐	120g
・こんにゃく	1/2枚
・ごぼう	中1本
・にんじん	小2本
・大根	1/4本
・油あげ	1枚
・さといも	5~6個
・だし汁	80cc

A

みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ2
・ごま油	大さじ2
・油	大さじ1

○ 作り方

- ① 豆腐は、水切りをして粗く崩す。
- ② 油あげは油抜きをし、小口切りにする。
- ③ ごぼうは斜めの一口大に切って水にさらす。さといもは皮をむいておく。
- ④ にんじん・大根はいちょう切りにする。
- ⑤ 鍋に油、ごま油(大さじ1)を入れて、野菜と豆腐を炒める。
- ⑥ だし汁を入れて、しばらく煮てからAで味をつける。
- ⑦ 野菜に味がなじむまで煮る。最後にごま油(大さじ1)をふりかける。

調理ポイント

材料を油で炒めるときは、短時間に強火で炒めるようにする。旬の野菜を利用して作りましょう。けんちん汁としてもおいしくいただけますよ。

豆知識コーナー

「けんちん煮」は、野菜がたくさん食べられるので、秋から冬にかけての常備食として昔から食文化の1つとして伝えられているものです。「けんちゃ」「けんちゃん」とも言われ、親しまれています。