

「和泉市版食事バランスガイド」郷土料理レシピ

茶がゆ (主食1つ)

エネルギー 142kcal
塩分 0g

材 料	分量(4人分)
米	1カップ(160g)
水	2ℓ(米の約10倍)
ほうじ茶 又は粉茶	8~10g

【作り方】

- ①ほうじ茶又は粉茶を木綿の袋(なければお茶パック)に入れる。
- ②鍋に分量の水を入れ、①の茶袋とともに沸騰させる。
- ③茶袋を取り出し、洗った米を入れ、時々底を混ぜながら、強火で炊く。
- ④吹きこぼれない程度の強火で15分炊いて火を止める。
- ⑤ふたをして10分ほど蒸らす。



白みそ雑煮 (主食1つ・副菜1つ)

エネルギー 251kcal
塩分 1.5g

材 料	分量(4人分)
にんじん	100g
大根	200g
里芋	80g
木綿豆腐	150g
丸餅	8個(240g)
水(だし用)	5カップ
昆布	10cm
白みそ	大さじ4
花かつお	5g

【作り方】

- ①にんじん、大根、里芋は皮をむいて輪切りにし、木綿豆腐は1.5cm角ぐらいに切る。
- ②昆布をつけておいた水ににんじん、大根、里芋を入れやわらかくなるまで煮る。
- ③木綿豆腐を加える。しばらくして味噌を入れ、ひと煮たちさせ、火をとめる。
- ④別鍋で、餅を柔らかくしておく。
- ⑤お碗に大根を底にして、餅をのせ他の具と汁を注ぎ上に花かつおをかける。

にんじん、大根、里芋を丸く輪切りにするのは、円満な1年を過ごせるよう願うものです。丸餅も同じ意味を表します。



大根ごはん (主食1.5つ)

エネルギー 317kcal
塩分 1.1g

材 料	分量(4人分)
米	2カップ(320g)
大根	170g
薄揚げ	1枚
しょう油	大さじ1・2/3

【作り方】

- ①大根は皮をむき、3~4cm長さの短冊切りに、薄揚げは油抜きし、縦半分に切って細切りにする。
- ②お米は洗って同量より少なめに水加減し、①としょう油を加えて炊く。



じょうよ蒸し (主菜2つ)

エネルギー 97kcal
塩分 1.4g

材 料	分量(4人分)
自然薯	80g
木綿豆腐	150g
卵	1/2個
にんじん	25g
きくらげ	3g
えび	60g
タラ	80g
三つ葉	12g
ゆず	少々
片栗粉	大さじ2/3
A	だし汁 1カップ
	薄口しょう油 小さじ1
	塩 少々

【作り方】

- ①自然薯はすりおろし、木綿豆腐は水を切っておく。
- ②エビは小さく切り、たたいておく。
- ③にんじんと戻したきくらげは千切りにしてAの半量で煮ておく。
- ④すり鉢に自然薯・木綿豆腐を入れよくすりつぶし、卵・えび・にんじん・きくらげを入れ、よく混ぜておく。
- ⑤ぬれ布巾を敷いた型に流し入れ、一口大に切ったタラをのせて、湯気の上がった蒸し器で15～20分蒸す。
- ⑥Aの残りに水どき片栗粉でとろみをつけ、くずあんを作っておく。
- ⑦⑤を切り分け、上にゆでた三つ葉とへぎゆずをのせ、⑥のあんをかける。



自然薯は、府下で初めてパイプを使った栽培に成功したことで、和泉市の特産品として知られるようになりました。独特の強い粘りが特徴です。

切干大根と金時豆の煮物 (副菜1つ)

エネルギー 160kcal
塩分 1.9g

材 料	分量(4人分)
切干大根	28g
薄揚げ	1枚
にんじん	60g
金時豆(乾)	80g
油	小さじ2
だし汁	2カップ
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ2・2/3
みりん	大さじ1

【作り方】

- ①金時豆は約4倍の水に入れて火にかけ、沸騰したところで火を弱め、アクを取りながら弱火で時々差し水をしてやわらかめにゆでる。
- ②切干大根は水で戻し、少し絞ってから、長めのものは適当な長さに切る。
- ③鍋を熱し、油を入れ、切干大根とにんじんを炒め、だし汁と薄揚げを加え、煮立ったら調味料と金時豆も入れ、弱火で煮含める。



定番の「切干大根の煮物」に、金時豆とあわせて煮ることも多かったようです。

はちくとえんどう豆の煮物 (副菜1つ)

エネルギー 60kcal
塩分 1.4g

材 料	分量(4人分)
はちく	280g
えんどう豆	80g
だし汁	300ml
濃口しょう油	大さじ1
薄口しょう油	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
酒	大さじ1・1/3

【作り方】

- ①はちくは、食べやすい大きさに切る。
- ②えんどう豆は、さやから出して洗っておく。
- ③鍋にだし汁としょう油、はちくを入れ、火にかける。煮立ってきたら中火にし、えんどう豆、砂糖を入れ、沸騰したら酒を加え、弱火にして煮含める。



筍は和泉の特産野菜ですが、筍の季節の後、旬を迎えるはちくとえんどう豆をあわせた春の味です。

なすの煮物 (副菜1つ)

エネルギー 109kcal
塩分 1.6g

材 料	分量(4人分)
なす	4本
えびじゃこ	60g
そうめん(乾)	60g
だし汁	240ml
砂糖	小さじ4
濃口しょう油	小さじ4
酒	小さじ4

【作り方】

- ①なすは乱切りにし、水に放しアクを抜く。
- ②えびじゃこは頭を取り、さっと洗う。
- ③そうめんは半分に折り、かためにゆがいておく。
- ④鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立ったらえびじゃことなすを加える。
- ⑤なすに火が通ったら③のそうめんを入れ、さっと煮たら火を止める。



えびじゃこはおいしいですが出るなので、好んで用いられます。

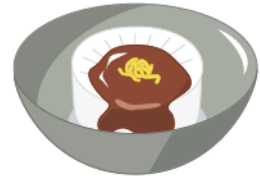
ふるふき大根(ゆずみそ) (副菜1つ)

エネルギー 96kcal
塩分 1.5g

材 料	分量(4人分)
大根	400g
昆布	10cm
水	適宜
ゆずみそ	大さじ4

【作り方】

- ① 大根は輪切りにし、片面に十文字の切込みを入れる。
- ② 鍋に昆布を入れ、大根を並べ、大根がかぶるくらいの水を加えてやわらかくなるまで中火で煮る。
- ③ ②の大根にゆずみそをかける。



ゆずみそ

材 料	分量
麦みそ	300g
砂糖	300g
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
ゆず	1個

【ゆずみその作り方】

- ① 鍋に麦みそ、砂糖、酒、みりんを入れ、混ぜておく。
- ② 鍋を火にかけ、焦げないように時々練りながら弱火で2時間くらい煮て火を止め、一晩置いておく。
- ③ 翌日も同様に弱火で1時間半くらい煮る。
- ④ ゆずは皮をよく洗い、皮の表面をおろし金ですりおろす。実は半分に切り、果汁を絞っておく。
- ⑤ ③にゆずの果汁を加え、30分くらい弱火で煮、とろっとしてきたら火を止める。
- ⑥ ⑤に④のゆずの皮をすりおろしたものを混ぜ合わせる。

手間はかかりますが、まとめ作りし、冷蔵・冷凍で保存できます。

*みその塩加減や、水分の量、味の好みにあわせて調味料の量は調整してください。