

# いがまんじゅう



1人分栄養価：エネルギー 183kcal 塩分 0.2g

### ★ポイント★

埼玉県北東部に古くから伝わる郷土料理。赤飯に包まれた形が、栗のいがに似ていることからいがまんじゅうと名付けられました。

もち米が高価なため、ボリューム感を出すために赤飯の中にまんじゅうを入れたのがはじめとも、赤飯とまんじゅうをいっぺんに作って手間を省くという農家のお嫁さんの知恵から生まれたとも言われています。

## ● 材 料 (4人分)

もち米	250g	ま ん じ ゅ う 生 地	ホットケーキミックス	150g
ささげ	25g		水	65cc
水	350cc		※耳たぶ位の硬さになるように 水の量は調節する	
あん	250g		ごま塩	適量

## ● 作り方

- 鍋に洗ったささげと浸るくらいの水(分量外)を入れて火にかける。ゆで汁に色がついてきたらゆで汁を捨て、分量の水を加えて、ささげが少しやわらかくなるまで煮る。
- ゆで汁とささげに分け、ゆで汁が冷めたらいだもち米を入れて一晩置く。
- ホットケーキミックスに水を加えて手でこねる。
- 3の生地とあんを8等分する。
- 生地を丸く平らに伸ばし、あんをのせて包む。
- もち米の水気を切り、ささげを加えて混ぜる。
- 蒸気が上がった蒸し器にぬれ布巾をしいて、もち米を入れ、蓋をして強火で約10分蒸す。
- まんじゅうを入れ、上にもち米をのせて蓋をし、中火で約20分蒸す。
- まんじゅうに赤飯をくっつけ、ごま塩をふる。

## こ じ り 呉 汁

## ● 材 料 (4人分)

大豆(乾燥)	40g	長ねぎ	40g
かぼちゃ	80g	なす	40g
にんじん	40g	だし汁	600cc
大根	40g	みそ	大きさ1・1/2
ごぼう	20g	あさつき	適量

## ● 作り方

- 大豆は、一晩水に浸しておき、薄皮ごとすり鉢でよくすりつぶす。
- かぼちゃは一口大、にんじんと大根は5mmの厚さのいちよう切り、ごぼうはささがきにし、長ねぎとなすは1.5cm幅の輪切りにする。
- 鍋に1とだし汁を加えて火にかける。  
※吹きこぼれやすいので注意する
- 沸騰したら、かぼちゃ、にんじん、大根、ごぼうを加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなってきたら、長ねぎとなすを加えてさらに煮る。
- みそを溶き、小口切りにしたあさつきを散らす。



1人分栄養価：エネルギー 114 kcal 塩分 0.9g

### ★ポイント★

呉汁は、日本各地で昔から伝わる伝統料理で、良質なたんぱく質を多く含む大豆をたっぷり使います。大豆を水に浸してすりつぶしたペーストを「呉」といい、呉をみそ汁に入れたものを「呉汁」と言います。

## 冷 汁



1人分栄養価：エネルギー 60kcal 塩分 1.1g

### ★ポイント★

夏場のうどんのつけ汁として使われる料理。昔から、暑い夏の農作業の合間に、簡単で手軽に栄養補給できるものとして食べられていました。食欲がない時でもさっぱりと食べられます。先祖の生活の知恵がうかがえる一品です。

### ● 材 料 (4人分)

炒りごま	大さじ2	青じそ	5枚
砂糖	大さじ1	きゅうり	1/2本
みそ	大さじ2	だし汁又は水	200cc
スキムミルク	大さじ1	万能ねぎ	適量

### ● 作り方

- 1 青じそはみじん切りにする。  
きゅうりは、薄く輪切りにして塩もみ(分量外)し、水洗いして水気をよく絞る。  
万能ねぎは小口切りにする。
- 2 炒りごまはすり鉢でよくする。
- 3 2にAを加えてよくする。
- 4 青じそを加えてよく混ぜ合わせる。
- 5 4にだし汁(水)ときゅうりを加えて混ぜる。

### ● 材 料 (4人分)

炒り大豆	1/4カップ	しょうゆ	大さじ1
大根	500g	砂糖	大さじ1
にんじん	25g		
油揚げ	1枚		

### ● 作り方

- 1 炒り大豆は皮を取る。  
大根は、鬼おろしでおろす。  
にんじんは小さめの短冊切りにする。  
油揚げは油抜きをして小さめの短冊切りにする。
- 2 鍋に炒り大豆、大根、にんじんを入れて火にかけて、沸騰してきたら弱火にして、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 油揚げを加え、しょうゆと砂糖を加える。



鬼おろし

## すみつかれ



1人分栄養価：エネルギー 82 kcal 塩分 0.5g

### ★ポイント★

2月の初午の日に作る料理。節分で使った豆を残しておき、その豆と大根、にんじんなど(各家庭により異なる)を煮て冷やしたものを。大根を「鬼おろし」という目の大きなおろし金でおろすのが特徴です。昔は保存食として作られたといわれています。