

うどんとねぎのからし和え

湖東地域の法事、お講、おとりこしなどの仏事の食事によく作っています

材 料（4人分）

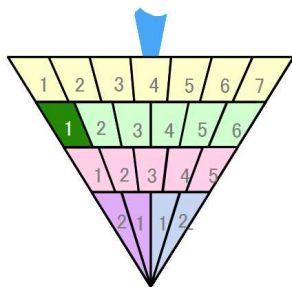
乾燥うどん…40 g
青ねぎ……………120 g
練りからし…小さじ 1
白みそ……………90 g
米酢……………大さじ 2 と 1/2
砂糖……………大さじ 3
炒りごま………大さじ 2



エネルギー159kcal 塩分 1.9g

作 り 方

- ① 乾燥うどんを長さ 3 cmほどに手で折り、熱湯で好みの硬さに茹でる。
- ② 青ねぎは長さ 3 cmに切り、熱湯ですっと茹でてザルに広げて冷ます。
- ③ ごまはよくすり、からし、みそ、酢、砂糖でからし酢みそを作る。
- ④ ③の中にもうどんとねぎの水気を絞ったものを混ぜ合わせる。



この和え物は副菜ですが、炭水化物（うどん）が含まれています。

ご飯の量を調整して、焼き魚や野菜たっぷりの汁物などと組み合わせると良いでしょう。

かんぴょうとさといもの煮物

かんぴょうは、旧水口町で江戸時代から作られ、東海道を行きかう人々のお土産として全国に広がって行きました。古くから野菜として多く作られ、夏の炎天下、白い「のれん」のように干されていました。煮物、和え物として、温かくても、冷たくてもおいしい食材です。

材 料（6人分）

かんぴょう……………50g
さといも……………300g
にんじん……………100g
木の芽……………適量
出し汁……………適量
薄口しょうゆ…大さじ3と1/2
砂糖……………大さじ2と1/2
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ1



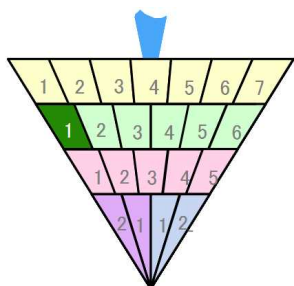
エネルギー87kcal 塩分1.7g

作 り 方

- ① かんぴょうは塩もみして洗い、水に戻して軟らかくする。長さ5cmに切り、4~5本ずつまとめとめてくくり、軟らかくなるまで約10分間茹でる。
さといもは煮くずれないように丸くむく。
にんじんは皮をむいて好みの形に切る。
- ② 出し汁を煮立ててかんぴょうとにんじんを加え、再度沸とうしたらさといもを加える。
- ③ さといもに八分通り火が通ったら、調味料を加えて煮含める。

★若いさといもは早く煮えるので煮崩れに気をつける。

★木の芽の代わりに、三度豆、絹さや、青ねぎなどを使うときれい。



この煮物は塩分が高めです。
主菜には蒸し物、もう1品の副菜には
青菜の炒め物などはいかがでしょう。

かんぴょうのごま和え

材 料 (5人分)

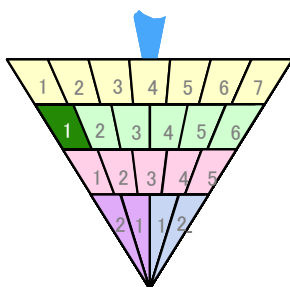
- かんぴょう……………20 g
- にんじん……………50 g
- 小松菜……………100 g
- 薄口しょうゆ……………小さじ 1
- 白いりごま……………大さじ 3
- A { 塩……………少々
- 砂糖……………大さじ 1
- 出し汁……………400ml
- B { 砂糖……………大さじ 1
- 薄口しょうゆ…大さじ 1



エネルギー67kcal 塩分 1.1g

作 り 方

- ① かんぴょうはさっと水で洗い、軽く塩でもんでしばらく水に浸けて水洗いする。酢少々（分量外）を入れた熱湯で茹でて3 cm長さに切る。小松菜は茹でて長さ3 cmに切り、薄口しょうゆをまぶす。にんじんは長さ3 cmの千切りにする。
- ② ①のかんぴょう、小松菜、にんじんをAで煮る。
- ③ ごまはねっとりするまですり鉢ですり、Bを加え軽く水気をしぼった具材を和える。



副菜の中でもカルシウムが豊富なおかずです。成長期の子どもや骨粗しょう症予防におすすめです。

きらずまぶし

昔から報恩講や法事になくてはならない一品でした。現代風にマヨネーズを使ってみました。

材 料 (10人分)

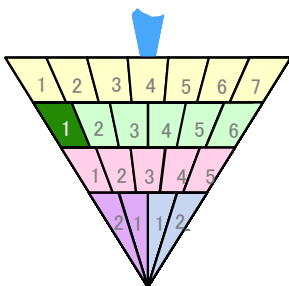
| | |
|----------|-------------|
| おから | 100 g |
| 卵黄 | M2 個分 |
| 酢 | 25 ml |
| 砂糖 | 大さじ 1 と 1/2 |
| にんじん | 100 g |
| きゅうり | 200 g |
| たまねぎ | 100 g |
| かに風味かまぼこ | 80 g |
| マヨネーズ | 40 g |



エネルギー74kcal 塩分0.3g

作 り 方

- ① おからをフライパンで煎る。パラパラになったところに卵の黄身だけを入れておからと絡め焦がさないように炒める。
- ② 酢と砂糖を鍋に入れて火にかけ、砂糖を溶かしておく。
- ③ にんじんはいちょう切り、きゅうりは薄い小口切り、たまねぎは半分に切って薄切りにして水にさらしザルにあげる。
それぞれの野菜に塩（分量外）をして、しんなりしたらしっかりと水気を絞る。
かに風味かまぼこを長さ半分に切ってほぐしておく。
野菜とかに風味かまぼこを混ぜ合わせる。
- ④ ①の中に②を入れて甘酢のおからを作り、粗熱がとれたら、③を入れて和える。
- ⑤ マヨネーズを加えて味をととのえる。



おからの別名は「うの花」「きらず」ともいい、豆腐を作る時に用いる豆乳のしぼりかすです。
固形分の50%以上は食物繊維ですが、たんぱく質、脂質を含み、栄養価の高い食品で、おからを調理する際には、油や出し汁、調味料のうま味を生かしましょう。

小かぶの即席漬け

材 料 (4人分)

小かぶ……150g (3~4玉)
かぶの葉……80g
塩………4g
昆布………5g
桜えび……6g (大さじ2)



エネルギー18kcal 塩分 1.1g

作 り 方

- ① かぶは葉を切り落とし、土をきれいに洗い落して厚めに皮をむき、縦に薄く切る。
- ② 葉はきれいなところを選んでざく切りにする。
- ③ ①と②を混ぜて、塩を振ってもみ、昆布の細切りと桜えびを混ぜて、木ぶたか皿を重しにし、しんなりするまで置く。
- ④ かぶの水気を軽く絞り、盛り付ける。

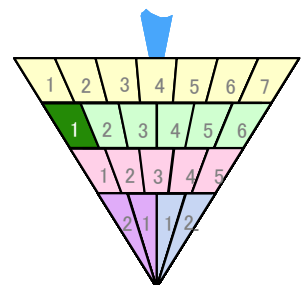
★好みで甘酢や削り節をかけてもおいしくいただける。

★かぶの皮は細切りにし、しょうゆ、削り節などと混ぜても箸休めになる。



かぶの根にはでんぷん分解酵素アミラーゼ（ジアスターゼ）を多く含み、消化を助ける働きがあります。

かぶの葉は緑黄色野菜として、β-カロテンやビタミンC・カリウム・カルシウムなど多くの栄養素を含んでおり、汁物や炒め物などいろいろ活用できます。



下田なすの甘酢漬け

下田なすは、滋賀県湖南市の下田地区で栽培されている伝統野菜です。
普通のなすに比べて小ぶりで色も少し薄く、長さは6~10cmほど、ヘタの下あたりが白いのが特徴です。

材 料 (5人分)

下田なす…300g (5個)

塩……………5g

甘酢

{ 米酢…………50ml

{ 砂糖…………大さじ4

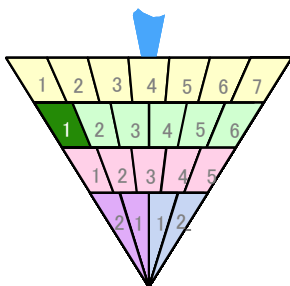


エネルギー45kcal 塩分0.8g

作 り 方

- ① なすはヘタを取り、縦に2~3mmの厚さに切り、塩をまぶして軽くもみ、水気を軽く絞る。
- ② 甘酢を作り、①のなすを和える。

★らっきょう酢、すし酢などを利用するともっと簡単に作れる。



下田なすをサラダ感覚で食べるレシピです。
きゅうりやトマトなど他の野菜を混ぜ合わせたり、オリーブオイルをかけたりと、いろいろアレンジできます。

杉谷なすびを使った 鶏ひき肉入り田楽



杉谷なすびは杉谷地域（甲賀市甲南町）で育てられている伝統野菜です。その実は茄子紺色が鮮やかで、丸い形で巾着袋の口をしぼったような縦に筋目が入り、1個の重さが400gにもなります。収穫時期は8月上旬から9月下旬になります。

材 料（4人分）

杉谷なすび……300g
 サラダ油……大さじ3
 とうがらし……60g
 田楽肉みそ
 { 土しょうが…5g
 サラダ油……大さじ1/2
 鶏ひき肉……40g
 出し汁……100ml
 赤みそ……20g
 砂糖 ……大さじ1
 みりん……大さじ1

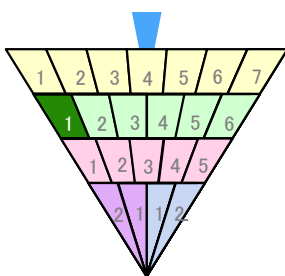


作 り 方

エネルギー160kcal 塩分0.7g

- ① なすびはヘタを取り、4枚の輪切りにし水に浸けてアクをとり水気を切る。
- ② 大きめのフライパンに大さじ3の油を入れ両面に焦げ目がつくまで焼く。とうがらしはヘタと種を取り、油の残りを入れて焼く。
- ③ 田楽みそを作る。フライパンにサラダ油と土しょうがのみじん切りを入れて弱火にかけ、しょうがの香りがしてきたら火を強めてひき肉を加え炒める。ひき肉の色が変われば出し汁、赤みそ、砂糖、みりんを加え混ぜながら煮詰める。
- ④ 焼いたなすびととうがらしを器に盛り付け、なすびに③の田楽肉みそを塗る。

★杉谷なすびは皮まで軟らかく、肉厚で煮くずれしにくく、さらにアクが少ないことからいろいろな料理に使える。その他に惣菜として「ブリとなすびの炊き合わせ」がある。



この料理にはひき肉が入り、ボリュームがあります。酢の物やお浸しとの組み合わせがおすすめです。

中主ずし

野洲市中主の地域でよく食べられている赤こんにゃくにやくにすし飯を組み合わせることを、地元の人
が考え出しました。赤こんにゃくのコリコリした食感とすし飯がよく合います。

材 料 (32個分)

赤こんにゃく……………600g (2丁)

A { 砂糖……………大さじ2
薄口しょうゆ…大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ2
出し汁……………1カップ

米……………150g

水……………適量

すし酢

{ 米酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………1g

にんじん……………30g

ごぼう……………30g

B { 砂糖……………小さじ1/2
薄口しょうゆ…小さじ1/2
出し汁……………適量

白いりごま……………15g



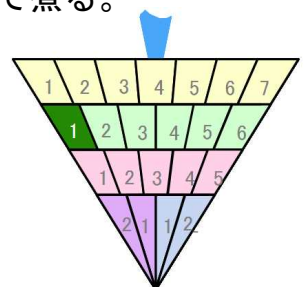
2個分：エネルギー56kcal 塩分0.4g

作 り 方

- ① 赤こんにゃくを4等分し、さらに半分の三角形に切り、厚さは半分にして茹でてザルにとる。1丁につき16個のこんにゃくに切り分け、真ん中に切れ目を入れる。
- ② Aを煮立ててこんにゃくを入れ、落としぶたをして煮る。
- ③ 米を炊き、合わせ酢を作ってすし飯を作る。
- ④ にんじん、ごぼうをみじん切りにしてBで煮汁がなくなるまで煮る。白いりごまとともにすし飯に混ぜる。
- ⑤ 稲荷ずしの要領ですし飯をこんにゃくに詰める。

★すし飯は詰め方やこんにゃくの大きさによって余ることもある。

★一人当たり2~3個が適量



丁字麩のからし和え

麩の原料はグルテン（小麦粉からたんぱく質のみを取り出したもの）、小麦粉、塩、水です。名前の由来は中国漢方の「丁子（ちょうじ）」から来ているともいわれています。

昔の麩は丸い棒状のような形をしていたのですが、近江商人が日本中を歩いて商売していたため、壊れにくい四角麩になったといわれています。

材 料（4人分）

丁字麩……………24g（8個）
きゅうり……………100g
A { 白みそ……………50g
 砂糖……………40g
 酢……………大さじ1
 練りからし…小さじ1/2
 すりごま……大さじ1



作 り 方

エネルギー97kcal 塩分0.8g

- ① 丁字麩は水に浸して3~4つにちぎり、水気を絞る。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩（分量外）でもみ、しんなりしたらさっと水洗いして、水気を絞る。
- ③ ボウルにAの白みそ、砂糖、練りからし、すりごまを合わせて酢でのばす。
- ④ ③の酢みそに丁字麩、きゅうりを加えて和える。

★練りからしの量は好みに調整する。



麩はたんぱく質が豊富で低エネルギーの食品です。
ハンバーグや肉団子のつなぎに利用できます。

ねごんぼう

正月料理として作られ、忙しい主婦でもお正月くらいはゆっくりとできるように（寝て過ごせるように）と名付けられたといわれています。また地域によっては、根っこの野菜を使うことからこの名前になったという説や、ごろごろ寝ながらじっくり煮込んだことからこの名前が付いたなど諸説あります。

材 料（4人分）

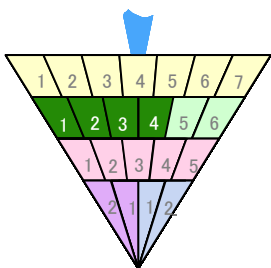
大根……………400g
さといも……………200g
にんじん……………150g
ごぼう……………150g
こんにやく……………150g
大豆（水煮）…70g
砂糖……………
 大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ1
出し汁……………適量



作 り 方

エネルギー131kcal 塩分0.9g

- ① こんにやくは食べやすい大きさに手でちぎり、軽く茹でる。
- ② その他の野菜は一口大に乱切りにする。
- ③ 大豆以外の材料と出し汁（材料がひたひたになる程度）を鍋に入れ、火にかける。
- ④ 最初は強火で煮、沸とうしたら弱火にしてじっくり煮込む。（30～40分程度）
- ⑤ 途中で、水煮大豆と調味料を加えて味をととのえる。



しっかり旨味を効かせた出し汁を使ってじっくり煮込むことで、少ない塩分でも、味のしみ込んだ料理に仕上がります。
根菜類には食物繊維が豊富に含まれ、便秘対策にもなります。
また、豊富なカリウムやビタミン類は体を温めたりむくみの解消にも役立ちます。
魚料理と青菜の澄まし汁をプラスすると、バランスのとれた一食になります。

やまいもの酢の物

旧秦荘町では、古くからやまいもが自家用に栽培されていました。300年ほど前、伊勢参りの土産物として持ち帰った物が起源と伝えられています。秦荘のやまいもは粘りが強く良質のやまいもで「山のウナギ」といわれるほど、滋養・強壮によく、薬になると重宝されてきました。

材 料 (8人分)

| | |
|-----------|------------|
| やまいも…………… | 500 g (正味) |
| かに風味かまぼこ… | 150 g |
| きゅうり…………… | 200 g (1本) |
| { 砂糖…………… | 45 g |
| { 酢…………… | 75 g |
| { 塩…………… | 小さじ 2/3 |



作 り 方

エネルギー124kcal 塩分 0.9g

- ① やまいもは、皮をむいて酢水(分量外)に浸ける。
- ② きゅうりは、薄い輪切りにして塩少々(分量外)でもんでおく。
- ③ やまいもを短冊に切る。(太くても細くてもよい)
- ④ ③に軽くしぼったきゅうりとほぐしたかに風味かまぼこを混ぜる。
- ⑤ ④に砂糖、酢、塩を混ぜ合わせて味をととのえる。

★精進料理の1品として作られる。

「赤こんにゃくの牛肉巻き」(P20)
「スジエビと大豆のかき揚げ」(P23) などの主菜と組み合わせるとよいでしょう。

