

いもねり

いもねりは、江戸時代まだ米が貴重だった時代に、農家がくず米をおいしく食べられるように、いもとまぜて増量して、みそをつけて焼いたのが始まりとされています。さといもの代わりにさつまいもを使うところもあるようです。「いもつぶし」と呼ぶところもあります。

材 料 (5人分)

米……………300g (2合)
もち米………25g
さといも…200g (正味)
水……………450ml
塩……………2.5g

きな粉・砂糖
砂糖じょうゆ
大根おろし・しょうゆ
梅の木ゆずみそ (P. 42)
など

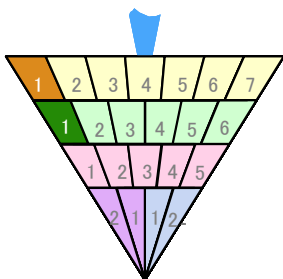


作 り 方

エネルギー242kcal 塩分0.5g

- ① 米、もち米は洗ってザルにあげて30分おく。
さといもは皮をむいて厚さ1cmの一口大に切る。
- ② 炊飯器に米、水、塩を入れ、さといもを米の上に並べ普通に炊く。
- ③ 炊き上がったらすりこ木などでおはぎ状になるまでよくつく。
- ④ 少し冷めたら、手水をつけて小丸もちのかたち丸める。
- ⑤ フライパン、ホットプレートなどで両面をこんがり焼き、好みの味でいただく。

★もち米の代わりに玄米でも、さといもは親がしらを使ってもおいしくつくれます。



野菜のあえ物や酢の物などの副菜と具たくさんの汁物を組み合わせると主食としてもいただけます。

黒ごまプリン

材 料 (6個分)

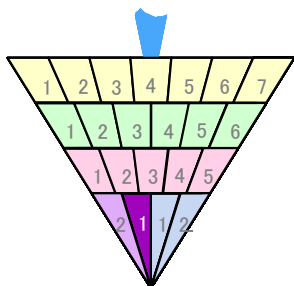
牛乳……………400 ml
砂糖……………60 g
{ 粉ゼラチン…10 g
{ 冷水……………50 ml
生クリーム……60 g
練りごま………20 g
つぶあん………60 g
ミント……………適量



エネルギー181kcal 塩分0.1g

作 り 方

- ① 粉ゼラチンを冷水に振り入れてふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳、砂糖を加えてよくかき混ぜ、中火にかけて沸とうさせない程度に砂糖を煮溶かす。
- ③ 火からおろして①のゼラチンを入れ、混ぜながら溶かす。
- ④ ②の粗熱が取れたらボウルに移して底を冷水にあてながら生クリームを加え、少しとろみがついたら練りごまを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 分量に分けた粒あんを器に入れ、上から④を静かに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。あればミントを飾る。



乳製品の入ったおやつです。

練りごまも入って、カルシウム、鉄分など不足しがちな栄養素がしっかり取れます。

黒練りごまを白練りごまに代えると牛乳の白がより映えます。

こはく糖

寒天と砂糖を煮詰めて作る和菓子で宝石の琥珀に似ていることからこの名前がつけられました。表面がシャリシャリとした食感が楽しめます。



材 料

総量：エネルギー2709kcal 塩分 0.0g

糸寒天……………10 g
水……………400 ml
グラニュー糖…700 g

作 り 方

- ① 糸寒天は一昼夜水に浸して水気を切り、分量の水を鍋に入れて煮溶かす。
- ② 別鍋にグラニュー糖を入れ、熱い①を加えて火にかけて混ぜながら煮詰め、細かい泡が立ち糸をひくようになったら、牛乳パックに流し入れそのまま固める。
- ③ 固まったら、パックを切り開いてこはく糖を取り出し、好みの角切りにしてクッキングシートの上で乾かす。一面が乾いたらひっくり返して、次の面を乾かすことを続ける。全面が乾くまで1週間ほどかかる。

★薄い紅色に着色した水で作って紅白にして、ひな祭りなどに供したり、黄色に着色したものは、法事などに使う。お盆には涼しい水色など、季節ごとに楽しめる。水の代わりにウーロン茶、紅茶、ほうじ茶などでも作ることができる。写真の色つきはウーロン茶を使用。

ちまき

昔から旧能登川町では、琵琶湖岸に自生する「ヨシ」の葉を使って5月5日「端午の節句」頃に自家製のお米を引いた粉を使って各家庭で作られていました。この時期のヨシの若葉は、色鮮やかでやわらかく、「ちまき」作りに最も適しています。

材 料 (15人分)

だんご粉 …250g (1袋)
水 ……………250ml
砂糖 ……………90g
塩 ……………ひとつまみ
ヨシの葉 …15本



作 り 方

エネルギー83kcal 塩分0.1g

- ① ヨシの葉は熱湯にくぐらせておく。
- ② 鍋に水、砂糖、塩を入れ、泡立つまで煮る。
だんご粉を加え、しゃもじで混ぜる。火を止め、鍋に蓋をして10分蒸らす。
- ③ 別のボウルに移して手でよくこねる。15個に分けて細長い形にする。
(ぬらしたキッチンペーパーの上に並べておく。)
- ④ ヨシの葉で包み、蒸気のあがった蒸し器で30分蒸す。



- ★ヨシの若葉を採取し、形よく包むのが一番苦労するところ。
- ★ヨシの若葉は冷凍保存しておくといよい。

丁字麩ピザ

丁字麩の四角い形を利用し、ピザ台として使った、どの年代でも喜ばれるアイデア料理です。

材 料 (8個分)

丁字麩……………12g (4個)
ツナ缶……………10g
たまねぎ……………15g
トマト……………15g
ピーマン……………4g
プロセスチーズ…20g
ケチャップ……………大さじ1



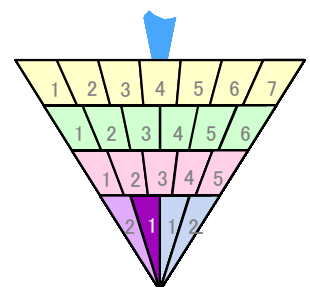
作 り 方

4個分：エネルギー84kcal 塩分0.6g

- ① 丁字麩はそのまま戻さずに、半分の厚さに切る。
たまねぎ、トマト、ピーマンは細く切る。
- ② 丁字麩の上にケチャップを塗り、油を切ったツナ缶、野菜、チーズの順にのせる。
- ③ オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

★オーブンで焼く場合は180℃に予熱して、5～7分程度カリッと焼く。

丁字麩は、小麦たんぱく質であるグルテンと小麦粉を使って作られ焼き上げてある「植物性の高たんぱく質食品」なので、栄養価が高く、幼児から高齢者まで幅広く利用していただけます。



丁稚ようかん



昔は丁稚さんが休み明けで親元から奉公先に戻る際、母親がせめてものお土産として手作りの蒸し羊羹を持たせるときに、道中を思い殺菌作用があり香りのよい「竹の皮」で包んだといわれています。（丁稚…子どもの頃から商店に住み込んで修業をしながら働く人）

丁稚ようかんは、滋賀県の無形民俗文化財に選択されています。

材 料（4本分）

こしあん…400g
薄力粉……大さじ2
片栗粉……小さじ1
竹の皮……小さめ4枚
水……………適量



1/2本分：エネルギー87kcal 塩分0g

作 り 方

- ① 竹の皮は、水で表面を拭く。（硬ければ一晩、水に浸けておく）
さらに、竹の皮の両側から、ひも用を2本裂き取る。
- ② 薄力粉と片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③ こしあんに②の粉を振り入れ、よく混ぜ合わせて耳たぶくらいの硬さになるように練る。（硬ければ少しづつ水を加える。）
- ④ ③を4等分して丸め、竹の皮の中央に細長く置き、へらで長さ15cm・幅5～6cm程度に平らにのばし、竹の皮で包む。
- ⑤ 蒸し器で中火で1時間蒸し、出来上がったら完全に冷ます。

★ようかんを竹の皮からはがす時には、必ず冷めてからはがさないと皮にくっついてしまう。

あんの材料である小豆には、利尿作用・整腸作用・コレステロール値低下に効果のあるサポニンを含んでいます。
1食分の目安は50g～60g（1/2本）程度です。

にんじんゼリー



材 料 (12人分)

にんじん……………240 g (正味)
粉寒天……………4 g
水……………200 ml
オレンジジュース
(100%) ……300 ml
砂糖……………40 g
レモン果汁……………大さじ1
ミントの葉……………適量

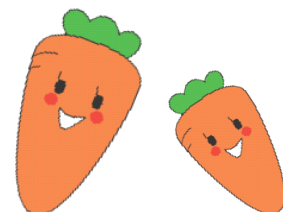
エネルギー31kcal 塩分0 g

作 り 方

- ① にんじんは皮をむいて薄切りにし、軟らかく茹でて水切りしておく。
- ② 鍋に分量の水を入れて粉寒天を振り入れ、砂糖を加えてゆっくり煮溶かし沸とうしたら1~2分弱火で煮る。
- ③ ①のにんじん、②の寒天液、レモン汁を一緒にミキサー（またはフードプロセッサー）にかける。
- ④ ③にオレンジジュースを手早く混ぜ合わせ、流し箱や型に流し入れて冷やし固める。（冷蔵庫で約1時間）
- ⑤ 人数分に切り分け、器に盛り付け、あればミントの葉を飾る。

★にんじんのクセを取り除いたおやつで、
にんじんが苦手な子どもにも食べやすい。

★子どもと一緒にお菓子作りをすれば、
野菜が好きになるきっかけとなる。



坊ちゃんかぼちゃだんご

坊ちゃんかぼちゃは、環境こだわり農産物として化学肥料や化学合成農薬を通常の5割以下に削減して栽培されています。

普通サイズで直径9cm、400gくらいです。他のかぼちゃより、糖質やたんぱく質が多いので甘くてホクホクとおいしく、特に食物繊維、βカロテンが多く含まれ栄養価の高い緑黄色野菜です。

材 料 (6人分)

坊ちゃんかぼちゃ…120g (正味)
白玉粉……………60g
ぬるま湯……………60ml
砂糖……………小さじ4
スキムミルク……………小さじ2
きな粉……………小さじ4
黒蜜 { 黒砂糖……………20g
 水……………20ml



エネルギー77kcal 塩分0g

作 り 方

- ① 坊ちゃんかぼちゃは皮をむき、種を取って乱切りにし茹で、しっかり水気を切りつぶす。
- ② ボウルに白玉粉を入れて少ずつぶしておく。砂糖、スキムミルクを加えて混ぜ、ぬるま湯少々で湿らせる。
- ③ 白玉粉の中にかぼちゃを入れてよくこねる。残りのぬるま湯を少ずつ加えて練りながら、耳たぶくらいの硬さにする。(かぼちゃにより軟らかさが違うので、硬さを見ながらぬるま湯を加える。)
- ④ 平たく丸めて、たっぷりの熱湯でゆで、だんごが浮き上り1~2分立った後冷水にとる。
- ⑤ 黒蜜を作る。
小鍋に黒砂糖と水を入れて火にかけ、好みのとろみがつくまで煮詰める。
- ⑥ 器に盛りつけてからきな粉と黒蜜をかける。

★かぼちゃの代わりにさつまいも、じゃがいもでもおいしい。

かぼちゃやスキムミルクが入っているため、固くなりにくいだんごです。
にんじんなどを混ぜることでカラフルなだんごを作れます。
トッピングを変えることで、洋風にも和風にもアレンジできます。