


No.	料理名	かぼちゃのいところ煮	
	(材料 1人分) 西洋かぼちゃ 50g 小豆(ゆで) 10g さやいんげん 8g だしかつお 2g 水 50g	三温糖	3.5g
		濃口しょうゆ	3g
(作り方) かぼちゃは3cm角に切り、さやいんげんは2cm幅に切る。 だしかつおでだしをとる。 さやいんげんは茹でておく。 鍋に、調味料、小豆、かぼちゃを入れて落とし蓋をし、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。(煮汁がなくなる前に を入れる。)			

[栄養価 エネルギー： 77kcal 蛋白質：2.2g 脂質： 0.3g]

## かぼちゃのいところ煮

「いところ煮」とは小豆と野菜の煮物です。火の通る時間の異なる材料を、煮える時間のかかる材料から、火の通り具合を見ながら、「おいおい(順番)」に煮ることから、(甥と甥はいとこなので)「いところ煮」と言われるようになったと言われていています。

他にも、かぼちゃと小豆は、ともに畑で育ち、自然な甘さとホクッとした食感が似ているからとか、兄弟・姉妹や従兄弟たちが集まった時に食べるからという説もあります。

ほうおんこう  
報恩講や法事でよく作られる料理です。

「かぼちゃのいところ煮」は湖東でよく食べられ、湖北では「里芋のいところ煮」がよく食べられているようです。

