



# 赤こんにゃくの牛肉巻き

赤こんにゃくが「赤い」のは、唐辛子が入っているのではなく、ベンガラ（酸化鉄）の色にも使われている「酸化鉄」の色です。安土桃山時代に、派手好きの織田信長がこんにゃくまで赤く染めさせたとか、左義長祭りの山車の赤紙に似せて作ったなどの諸説があります。

## 材 料（4人分）

赤こんにゃく……………160g  
A { めんつゆ(ストレート)…大さじ4  
    しょうゆ……………大さじ1  
近江牛もも薄切り……………320g  
エリンギ……………120g  
酒……………小さじ1  
サラダ油……………小さじ1  
塩……………少々  
粉山椒……………好みで



エネルギー185kcal 塩分1.4g

## 作 り 方

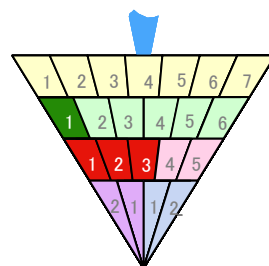
- ① 赤こんにゃくは厚さ7~8mmに薄く切り、16等分に切ってさっと茹でる。  
鍋にAを合わせて、茹でたこんにゃくを5分ほど煮る。（汁は残しておく）
- ② 牛肉は長さを半分くらいに切っておく。エリンギは16等分する。
- ③ 牛肉を広げて、赤こんにゃくとエリンギを中心に置いて巻き、塩少々を振る。
- ④ フライパンに油を熱して③を全体的に焼く。焼けてきたら①で残った煮汁と酒をまわしかけて照り焼きにする。好みで粉山椒を振っても良い。

★赤こんにゃくは味を先にしみこませるために煮しておく。

★赤こんにゃくとエリンギのプリプリ感がおいしく、紅白で彩りもきれい。



赤こんにゃくは鉄分が豊富で、食物繊維も多く含まれ、低カロリーです。  
ひじきの煮物や小松菜・チンゲン菜などの葉物を使った料理をプラスすると、子どもの成長期に必要なカルシウム分がアップします。



# 赤こんにゃくとグリーンピース・コーンの卵とじ

## 材 料 (6人分)

赤こんにゃく……200g  
グリーンピース……125g  
スイートコーン……125g  
サラダ油……小さじ2  
出しの素……小さじ2  
砂糖……大さじ2  
薄口しょうゆ……大さじ2  
みりん……大さじ1  
卵……200g (M4コ)



エネルギー128kcal 塩分1.3g

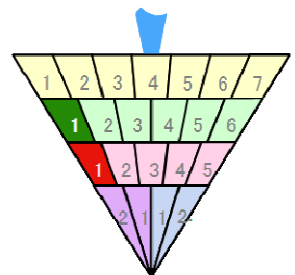
## 作 り 方

- ① 市販の赤こんにゃく (5mmくらいの太さに突いてあるもの) をザルに取り水洗いする。  
沸とうしたお湯に赤こんにゃくを入れて茹で、長さ3~5mmに切り水気を切る。  
グリーンピース、コーンも熱湯で茹で水気を切る。卵は溶いておく。
- ② フライパンに油を熱し、赤こんにゃく、グリーンピース、コーンを入れて油がなじむように炒める。
- ③ いったん火を止めて、出しの素と砂糖を加えて弱火で1分ほど炒める。
- ④ 薄口しょうゆ、みりんを加えて充分材料に味がなじむように、焦がさないように弱火で1分ほど煮る。
- ⑤ 煮汁がなくなる寸前に溶き卵を全体に上からかけて、蓋をして蒸し焼きにする。  
卵とじになれば出来上がり。大皿に盛り付けて、人数分に切り分ける。

★卵でとじる前に、赤こんにゃく、グリーンピース、コーンをフライパンの中に広げておく。

★10分くらいのできるなので、急な来客にもすぐ作れる。仕上がりが美しく、グリーンピース、コーンは冷凍品を使えば1年中食べられ、子どもから高齢者まで、おやつから酒のおつまみにもよい。いろいろな味付けで楽しめる。

このメニューは副菜、主菜 (卵) がそれぞれ1つ分とれます。  
組み合わせは野菜スープや野菜の煮物などがおすすめです。



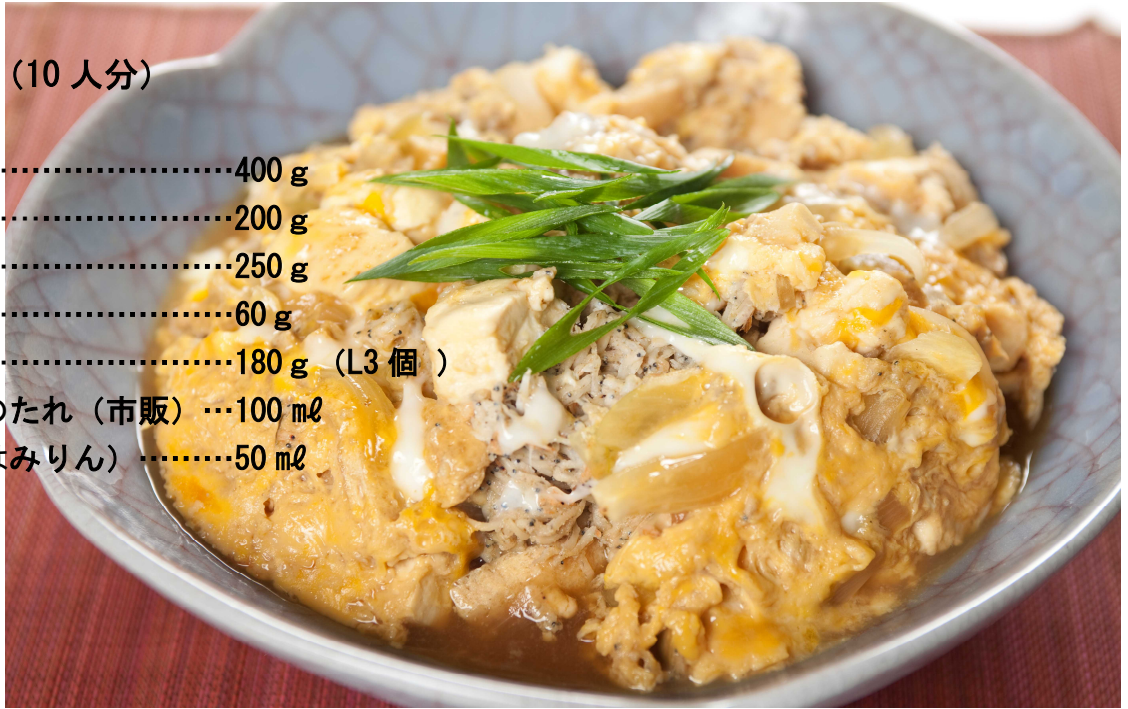


# ゴリのじゅんじゅん

「じゅんじゅん」とは、すき焼き風に味付けした鍋料理のことで、熱くなった鍋に食材を入れた時の「ジュンジュン」という音から名付けられたとも言われています。

## 材 料 (10人分)

ゴリ (鮎) .....	400 g
たまねぎ .....	200 g
豆腐 .....	250 g
うす揚げ .....	60 g
卵 .....	180 g (L3個)
{ すき焼きのたれ (市販) .....	100 mL
{ 酒 (またはみりん) .....	50 mL



エネルギー126kcal 塩分 1.3g

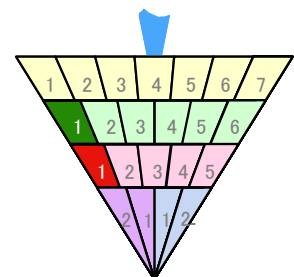
## 作 り 方

- ① ゴリは水でさっと洗い、ザルにあげて水切りをする。
- ② 鍋にすき焼きのたれを入れ、酒またはみりんを加えて好みの味に調整する。
- ③ たまねぎは薄く切り、鍋に入れて短冊に切ったうす揚げとともに煮る。
- ④ 豆腐は小さく切って入れる。
- ⑤ よく味が付いたらゴリを加えて煮る。最後に溶き卵を入れる。

カルシウムが豊富なゴリと大豆製品をたっぷり使った料理です。旬の野菜や海藻・きのこを主にした副菜と組み合わせましょう。

★ゴリの旬は7月中頃～9月中頃まで。

★ゴリの稚魚は「ウロリ」とも呼ばれ、半透明で肉質がやわらかく、湖魚の中でも特に鮮度が早く落ちるため、漁獲後なるべく早く調理にとりかかる。



# スジエビと大豆のかき揚げ

スジエビは殻ごと食べられるため、カルシウムやキチン（食物繊維）が豊富で体によい食べ物として近江の人の健康を支えてきました。スジエビや大豆を用いたかき揚げは、十分なたんぱく質に野菜と油の取り合わせで栄養価が高く、とてもおいしい料理です。

## 材 料（4人分）

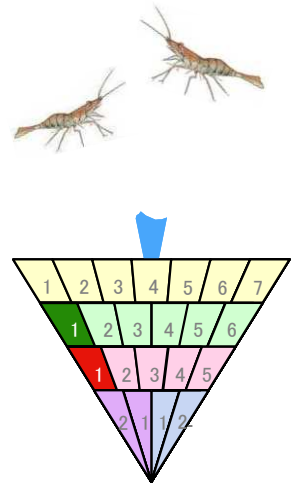
スジエビ……60g  
茹で大豆……100g  
たまねぎ……50g  
青ねぎ……30g  
塩……少々  
小麦粉……50g  
水……50ml  
揚げ油……適量  
天つゆ  
出し汁……200ml  
しょうゆ…大さじ2  
みりん……大さじ2  
大根おろし…200g



エネルギー217kcal 塩分 1.0g

## 作 り 方

- ① スジエビはさっと洗い、水気を切る。たまねぎは千切り、青ねぎは斜め薄切りにする。
- ② ボウルに分量の水と塩少々を入れ、小麦粉（ふり粉用に少し残す）を加えて衣を作る。
- ③ 別のボウルに①の材料と大豆を混ぜてふり粉をしておく。②を加えて軽く混ぜる。
- ④ 油を180℃に熱して③を小さめのお玉じゃくしですくい、形をととのえながら油に入れて1分ほど揚げる。油を切り、敷紙を敷いた器に盛る。



★スジエビの美味しい季節は冬から春。

シーズン中に一度は味わいたい琵琶湖の郷土料理。

★大根おろしを加えた天つゆにつけて食べる。

市販の天つゆやポン酢しょうゆでもよい。

揚げ物料理には、酢の物やごま和えと汁物を組み合わせましょう。



# 葉ごぼうの信田巻き

葉ごぼうは、葉・軸・根のすべてを食べられる野菜で、季節により色々楽しめる野菜です。  
葉ごぼうの茎は、しゃきしゃきとした独特の歯ごたえがあります。

## 材 料 (4人分)

葉ごぼうの茎…60g  
にんじん……………1/2本  
合びき肉……………80g  
A { 出し汁……4カップ  
砂糖……………大さじ1と1/2  
しょうゆ…大さじ1と1/2  
酒……………少々  
みりん……少々  
油揚げ……………60g (1枚)

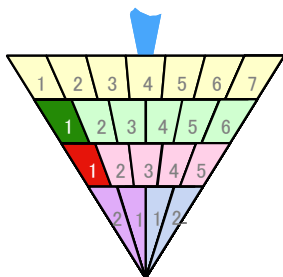


エネルギー138kcal 塩分1.2g

## 作 り 方

- ① 葉ごぼうの茎の部分を使う。スジがあるのでスジ取りをし、油揚げの長さに切る。
- ② にんじんは縦4つに切り、葉ごぼうと一緒に軟らかくなるまで茹でる。
- ③ 油揚げは三方を開き、ミンチと②をのせて巻き、楊枝で3か所を止め、Aの調味料で油揚げがかぶるくらいの出し汁を入れて煮る。

★葉ごぼうがない時は、ふきやさやいんげん、アスパラガスなどでも合います。



葉ごぼうの葉は高血圧や動脈硬化のリスクを軽減すると注目されているルチンが含まれています。  
酢の物や炒め物を組み合わせると、バランスが良いでしょう。