



うずめ飯

いい伝え♪

昔から、おもてなし料理として伝わっています。法事のお茶代わりに食されていました。冬場に温かく、つーんとくるわさびの香りが何ともおいしいです。具材をごはんの底に埋め、伏し目がちに供したことからうずめ飯という名がついたともいわれています。



作り方

- 1 里芋、厚揚げは乱切り、しいたけは薄切りにする。鶏肉は1cm角に切る。
- 2 ごぼう、人参はさがきにし、①と一緒にだしで煮る。野菜に火が通ったら、みりん、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 あつあつのうちに汁椀に入れ、わさびをのせ、その上にごはんを盛る。

1人分栄養価
375kcal
 食塩相当量
0.7g

材料（4人分）

米	1.5合
里芋	8個
ごぼう	100g
人参	60g
しいたけ	4枚
鶏肉	32g
厚揚げ	1枚
だし汁	600cc
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	少々
わさび	少々

いい伝え♪

さんばい様（田の神様）への田植の初めにあたって田の神を迎える行事で、田の水口などに祭壇を設け、豊作を祈って酒や花、黒豆のむすびを供え、一年間まめ（健康）でありますようにと願いを込めて作られる煮豆のむすびです。



豆むすび

作り方

- 1 黒豆は洗ってざるにあげる。
- 2 鍋に①と水4.5合を入れ、一晚置く。
- 3 ②をそのまま中火にかけ落としぶたをし、豆が柔らかくなるまで煮る。
- 4 ③に塩、砂糖を3回に分けて加えて煮る。最後にしょうゆを加える。
- 5 炊いたご飯に混ぜ、むすびを作る。

1個分栄養価
411kcal
食塩相当量
0.6g

材料（8個分）

米	3合
水	3合
黒豆	1.5合
砂糖	1.5合
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
水	4.5合

紹介献立

梅干し入り黒豆ご飯

炒った黒豆と梅干しを入れてご飯を炊きます。
（米2合に対して、黒豆40g 梅干3～4個）

梅干しの酸と黒豆のアントシアニンが反応してとてもきれいな赤い色に染めてくれます。味付けも梅干しの塩味だけでおいしくいただけます。



ぼべごはん

ポイント!
ぼべは『かさがい』のことで浜田ではぼべと言っています。炊きあがった釜のふたを開けるとプーンと磯の香りがして食欲をそそります。磯の風味が出るので、ゆで汁は捨てないで使うとおいしいです。



作り方

- 1 貝の両面をよく洗う。
- 2 鍋にぼべ貝をいれ、浸かるくらいの水をいれ、強火にかける。
- 3 身が貝からはがれるので、網じゃくし等で引き上げる。
- 4 ゆで汁は捨てずにとっておく。
- 5 炊飯器にといだ米と、ゆで汁、酒、しょうゆを入れ、水加減の目盛に足りなければ水を足す。貝の身と人参のせん切りも入れて炊く。

1人分栄養価
283kcal
食塩相当量
1.4g

材料（4人分）

- ぼべ貝……………適量
- 米……………2合
- 人参……………20g
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2強



ポイント!

木の芽どきといわれる春は山菜のシーズンです。蕨、わらび、ぜんまい、こごみ等々。具材は好みでいろいろ変えることができます。ここでは少し変わった、アサリを使ったおこわを紹介しています。



山菜おこわ

作り方

- 1 もち米はといで、3時間水に漬けておき、ざるにあげて水気を切る。
- 2 ごぼうはささがき、人参は3センチ長さのせん切り、しめじは石づきを取ってばらし、しょうゆを少々ふりかけておく。アサリは酒蒸しにし、身を取り出す。汁は捨てずにおく。蕨はゆで、皮をむき、5ミリの小口切りにする。筍は細切りにしておく。
- 3 Aで具に味をつけておく。
- 4 もち米を蒸し器で20分～30分蒸し、ボウルに移し③の具を混ぜ再び蒸し器にかけ7～8分蒸し上げる。

1人分栄養価
318kcal
食塩相当量
1.7g

材料（4人分）

- | | |
|--------|----------|
| もち米 | 4合 |
| アサリ | 1パック |
| 人参 | 1/2本 |
| 蕨 | 3～4本 |
| しめじ | 1パック |
| ごぼう | 1/2本 |
| ゆで筍 | 80g |
| だし汁 | 1/2カップ |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| A しょうゆ | 大さじ1と1/2 |
| 塩 | 小さじ1と1/2 |
| スキムミルク | 大さじ4 |
| 水 | 少々 |



山菜天ぷら

ポイント!

ふきのとうはみそ汁の具、佃煮、焼きみそなど様々な料理に利用できますが、春といえば天ぷらにつきます。雪解けの頃、土から顔をだしたくらいのはふきのとうを摘み、天ぷらにすると不思議と苦味がなくなり、香りだけが口いっぱいに広がります。ビタミンCやミネラル、酵素が多く含まれた栄養価の高い一品です。



作り方

- 1 ふきのとうは水気を切り、下部に少し切れ目をいれる。
- 2 小麦粉をつけ、さっと揚げる。
- 3 鍋に、だし汁、酒、しょうゆ、みりんを入れひと煮立ちさせ、天つゆを作る。

1人分栄養価
125kcal
食塩相当量
0.9g

材料 (4人分)

- ふきのとう…………… 12~16個
小麦粉…………… 60g
油…………… 適量

- 天つゆ
- だし汁…………… 1カップ
 - しょうゆ…………… 大さじ1と1/3
 - みりん…………… 大さじ1
 - 酒…………… 大さじ1/2

いい伝え♪

昔は、田植えが終ると「泥落とし」といって、体についた泥をきれいさっぱり落として、労をねぎらう習慣があり、その時に食べられていたのが「まき」だったそうです。あずきを煮る途中で差し水をするとうまく早く煮えます。残ったあんこは冷凍保存できるので、他の料理にも使えます。だんごの粉の中に、少量の小麦粉を加えると皮がきれいにとれます。



まき

作り方

- 1 だんごの粉にお湯を少しずつ入れ耳たぶくらいの硬さにこねる。
- 2 こねただんごの粉の上にあんこをのせて包み、まきの葉でおおう。
- 3 蒸し器の中に並べて20分くらい蒸す。
(まきの葉の色が変われば出来上がり)

1個分栄養価
127kcal
食塩相当量
0.1g

材料(20個分)

皮の材料(20個分)
だんごの粉……………500g
まきの葉(サルトリイバラの葉)
お湯……………適量

あんこ……………300g
あんこの作り方は9ページにあります。

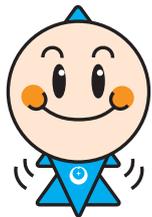


よもぎもち

ポイント!

草もちのよもぎは5月中旬の成長したよもぎの方が、香りも味も良いです。よもぎが入ることで、もちが柔らかくなりべたつきが増し、つきにくくなる場合があります。

(注意) あまり成長しすぎたよもぎは、筋が残って好ましくありません。



作り方

- 1 冷凍庫から出したよもぎは自然解凍する。
- 2 もち米は一晩たっぷり水に浸しておき、ざるにあげておく。
- 3 もち米を蒸して、普通のもちをつく要領でもちをつきあげる。
- 4 よもぎを3回に分けてもちに混ぜて、さらにつく。もち草がもちに均等に混ざるよう気をつける。
- 5 つきあがったもちは、台にもちとり粉を広げて、熱いうちに手早くちぎって丸める。あんもちにする場合は中にあんこを入れて丸める。

1個分栄養価
177kcal
食塩相当量
0g

材料 (12~13個分)

- もち米..... 4合
- 冷凍もち草 (よもぎ) 400g
(水分含む)
- もちとり粉..... 適量

あんこの作り方

材 料

小豆…………… 500 g
砂糖…………… 500 g
塩…………… 大さじ1/2 ~ 1

- 1 小豆はたっぷりの水でゆで、2~3回ゆでこぼし、しぼ切りをした後、柔らかく煮る。
- 2 水気がなくなったら、砂糖・塩を入れて煮つめ、味を整える。
- 3 それをすり鉢に取り、めん棒でつく。こしあんの場合、柔らかく煮た小豆をつぶして皮をとり除き、万能こし器でこしてから砂糖・塩で煮つめる。

もち草の作り方

- 1 5月中旬頃の柔らかいよもぎを摘み、ゴミなど取り除き水洗いする。
- 2 大なべに湯を沸かし、よもぎを入れる。（この時、重曹を適量入れると、色がより鮮やかに仕上がる。）
- 3 長時間ゆでず、柔らかくなったら冷水ですすぎ、きれいな緑色になるまでですぐ。
- 4 軽くしぼって容器、またはフリーザーバックに入れて冷凍保存する（冷凍にする場合はカットして冷凍する方がよい）。大量にゆでた場合は、小分けにして冷凍すると使いやすい。