

次世代に伝えたい！我が家のおばあちゃんの味

# おばあちゃん のレシピ vol. 1

市では、昔ながらの地元料理や家庭料理を传承することを目的に、みなさんの「残したい！広めたい！レシピ化したい！」おばあちゃんの味を募集しました。ご家庭でも作られるよう、応募のあった料理レシピを今後数回に渡って紹介しますので、ぜひご活用ください。家庭に合った味付けにしたり、アレンジしてみてくださいも良いかもしれません！

## えんどう豆のねりこみ風

(調理時間：25分程度)



材料（4人分）：

えんどう豆（グリーンピースでも可）100g、じゃがいも中1個、にんじん1本、油揚げ1枚、こんにやく1/2枚、だし汁200cc強、砂糖（ザラメ）100g、塩少々、しょうゆ少々、片栗粉適量

### ★応募者からのコメント★

郷土料理のねりこみにえんどう豆を加えたものです。嫁に来た時、義母がえんどう豆とじゃがいもを甘く煮て、農作業の合間に振る舞っていたものがヒントになっています。大人も子どもも食べやすい一品だと思います。

1 ジャがいも、にんじんの皮をむき1センチ角に切る。油揚げ、こんにやくも同じく切る。

※こんにやくは、下ゆでをしてあげばよく味が染み込む。



2 ジャがいも、にんじんを鍋に入れて、ひたひたのだし汁を加え、7～8分程度強火にかける。

※あくが出てきたら取り除く。



3 えんどう豆、こんにやく、油揚げ、砂糖を加えて、野菜がやわらかくなるまで弱火で7～8分程度煮る。

※味見して、薄い場合は塩少々を加える。



4 しょうゆ、水溶き片栗粉を入れかき混ぜて完成。



## ふきの佃煮

(調理時間：25分程度)



材料（4人分）：

ふき200g、大豆水煮10g、干しいたけ2枚、しょうが少々、クコの実少々、しいたけの戻し汁50cc、サラダ油少々、酒少々、みりん少々、白砂糖大さじ1/2、砂糖（ザラメ）大さじ2、しょうゆ大さじ2、塩こんぶ少々

### ★応募者からのコメント★

水煮などの保存食として年中食べることが出来るふきに、たんぱく質、ミネラル、ビタミンが豊富な大豆やしいたけを加えてみました。

1 ふきを5ミリくらいの幅で縦に裂き、3センチほどの長さに切る。



2 戻しておいたしいたけ、しょうがを千切りにする。



3 鍋にサラダ油を入れて熱し、しょうが、ふき、しいたけの順番に炒め、酒、みりん、白砂糖、しいたけの戻し汁を入れて中火で5分程度煮る。



4 ふきが少しやわらかくなったら、砂糖（ザラメ）を入れ絡ませ、しょうゆを入れて汁がなくなるまで5分程度炒め煮をする。



5 火を止めて、塩こんぶ、大豆を混ぜ合わせ、器に盛り、クコの実をちらして完成。



【問合せ】 農林課 農業振興係 ☎44-1111（内線2174）