

★ 伝統料理・郷土料理レシピ ★ ~ご汁~

「れんこん入り松風焼き」

材料	4人分	
鶏ひき肉	200g	
れんこん	30g	
しいたけ	22g	
長ねぎ	10g	
みそ	11g	小さじ2
しょう油	9g	小さじ1
みりん	6g	小さじ1
酒	6g	小さじ1
塩	0.5g	少々
パン粉	9g	大さじ3
卵	10g	
青のり	少々	
いりごま	少々	

作り方

- ① れんこんは荒みじんに切り、酢水につける。水で洗い流し、水気を切っておく。
- ② しいたけと長ねぎもみじん切りに切っておく。
- ③ ボールに野菜と調味料とパン粉を入れよく混ぜる。
- ④ オーブンを200℃に予熱しておく。
- ⑤ オーブンの鉄板にシートをひき、混ぜた肉を入れ、1~2cmぐらいの厚みし、ゴムベラで平らにする。
- ⑥ 卵を割り溶いたものを、⑤の上にヘラで塗る。
- ⑦ ⑥の上に青のりといりごまを振る。
- ⑧ 200℃のオーブンに入れ13分から15分焼く。
※焼いたものを切り分けるときに扇型に切ると縁起がよい。
無駄がでないのは、正方形に切る。

「ほうれん草のクリームチーズ和え」

材料	4人分	
ほうれん草	240g	
もやし	60g	
人参	40g	
ハム	2枚	
クリームチーズ	28g	
マヨネーズ	28g	大さじ2と1/3
酢	5g	小さじ1
塩	1.6g	少々

作り方

- ① 人参は千切りにし、塩の入ったお湯で茹でる。同じお湯で次にもやしを茹でる。ほうれん草を茹で、水で冷やしあくを抜く。茹でた野菜は水分を絞っておく。ほうれん草は4cmぐらいに切っておく。
- ② ハムは千切りにする。
- ③ ボールに調味料を混ぜておく。
- ④ ③のボールに野菜とハムを入れ、和える。



松風焼き

肉のすり身やひき肉に卵などのつなぎと調味料を混ぜて型に入れ、和菓子の「松風」のように上になる面にけしの実やごまなどを散らし、天火などで焼いた料理。

普通、鶏ひき肉で作り、正月には縁起の良い形(末広など)に型抜して、おせち料理に使用する。◇「松風」と略す。鶏のものは「鳥松風」ともいう。⇒松風

「ご汁」

材料	4人分
大根	100g
人参	60g
里芋	60g
油揚げ	1枚
豚肉薄切り	40g
ゆで大豆	100g
水	100cc
長ねぎ	60g
油	小さじ1
みそ	大さじ1と1/3
ほんだし	小さじ1
水	540cc

作り方

- ① 大根・人参・里芋はいちょう切りにする。里芋は水につけてぬめりをとる。長ねぎは小口切りにする。
- ② 油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
- ③ 豚肉は1cm幅に切る。
- ④ ゆで大豆は、100mlの水と一緒に軽くミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に油をひき、豚肉を炒め、野菜を炒める。鍋に水を入れ、煮る。沸騰してきたら、ほんだしと油揚げとミキサーにかけた大豆と水を一緒に入れる。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、みそと長ねぎをいれ火を止める。

「あずき蒸しパン」

材料	13個分
蒸しパンミックス	200g
あずき缶	100g
牛乳	100cc
卵	1個
スキムミルク	大さじ2

作り方

- ① ボールにミックス粉を入れる。
- ② ①にあずき缶と牛乳と卵を入れ泡立て器でよく混ぜる。
- ③ アルミカップに②を6割くらい入れ蒸し器で12～15分蒸かす。

献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
ごはん 100g	168	2.5	0.3	3	0
れんこんの松風焼き	127	12.4	6	42	0.8
ほうれん草のクリームチーズ和え	107	3.6	9	40	0.8
ご汁	127	7.8	6.8	106	1.2
あずき蒸しパン	85	2.6	1	29	0.1
合計	614	28.9	23.1	220	2.9

呉(ご)汁……日本各地にある郷土料理。大豆を水に浸したものをすりつぶし味噌汁に入れたものを呉(ご)汁という。冬野菜にすり潰した大豆と野菜がたくさん入ったご汁は栄養価が高く、寒い冬に温まる料理です。