

今日のメニュー <季節の和風料理>

- ◇ おはぎ 3種
 - ・ かぼちゃの小倉煮
 - ・ 和風生春巻き
 - ・ もずくと豆腐の清まし汁

◇おはぎ 3種

材 料	4人分
もち米 (米用)	1、1/2 カップ
うるち米 (米用)	1/4 カップ
水 (米用)	2カップ
<小豆あん>	
小豆あん	150~200g
<きな粉>	
きな粉	大さじ3
小豆あん	100g
<黒ごま>	
黒ごま	大さじ5
砂糖	大さじ1
塩	少々
小豆あん	100g

(作り方)

- 1、もち米・うるち米—— 一緒に洗ってザルにあげて水気をきり同量の水を加えて炊く。
- 2、小豆あん、きな粉、黒ごまをそれぞれに分ける。
- 3、米が炊き上がったたら、ボウルに移して、熱いうちにすりこ木やめん棒に水をつけながら、半つぶしにする。
- 4、ごはんを手に水をつけながら、12等分にしてざっと丸める。乾かないようにラップをする。
- 5、包む
 - ①<小豆あん>
あんを4等分にして、丸める。ラップにあんをのせて、手で平らな円形にする。
丸めたごはんをのせて、あんでごはんを包み込む。
 - ②<きな粉>
あんを4等分にして、丸める。ラップにご飯を広げ、あんを包み、形を整える。きな粉をまぶす。
 - ③<黒ごま>
・黒ごまは、鍋で1分ほど温め香りをだし、すり鉢に入れて粒が半分残る程度にする。砂糖と塩を加え混ぜる。
・ラップにご飯を広げ、あんを包み、形を整える。黒ごまをまぶす。

<3こ・エネルギー407kcal 塩分0g>

・かぼちゃの小倉煮～小豆と野菜と一緒に煮た料理を小倉煮という。「いとこ煮」ともいう。

材 料	4人分
かぼちゃ	400g
小豆	50g
水	1カップ
「砂糖	大さじ1
A酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

(作り方)

- 1、小豆——洗って、たっぷりの水を加えて強火で煮る。
煮立ったら湯を捨ててアクを抜き(渋きり)
再び水を加えて弱火で煮る。(20~50分)
(つまんで指先でおすとつぶれるくらいまで!)
かぼちゃ——3~4cm角に切り、面取りする。
- 2、鍋にかぼちゃ、水、Aの調味料を入れて強火にかける。
沸騰したら小豆を入れて再び沸騰したら弱火にして
落とし蓋をして、鍋蓋を少しずらしてのせて20分位煮る。
(煮汁が足りないうちは、水をたす!)
<エネルギー147kcal 塩分0.5g>

・和風生春巻き

材 料	4人分
生春巻きの皮	4枚
鶏ささみ	1本
かにかまぼこ	小2～3本
サニーレタス	4枚
長いも	50g
白ねぎ	1/3本
青じそ	4枚
きゅうり	1/2本
<たれ>	
酢	大さじ2
水(スープ)	大さじ1～2
砂糖	小さじ1
みそ	大さじ2
柚子こしょう (練り辛子)	適量

(作り方)

- 1、レタス——洗って、水気をとる。
鶏ささみ——筋をとり、酒大さじ1～2をふりラップをして電子レンジに2分位かける。荒熱をとり手で裂いておく。
サニーレタス——洗って、半分にちぎる。
長いも——皮をむいて、酢水につけて細切りにする。
ねぎ——せん切りにする。
きゅうり——せん切りにする。
- 2、生春巻きの皮はぬるま湯にさっとくぐらせて、ぬれ布巾(クッキングシート)の上に広げて、皮の中央より手前に1のレタス、長いも、白ねぎ、きゅうり、青じそ、ささみ、かにかまをおく。
両端をたたみ、手前からくるくる巻いて、食べやすく切る。
- 3、Aの材料を混ぜ合わせ混ぜ合わせる。
- 4、器に盛り、ソースを添える。

<エネルギー87kcal 塩分0.8g>

・もずくと豆腐の清まし汁

材 料	4人分
生もずく	150g
豆腐	1/4丁
みょうが	1個
だし汁	4カップ
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

(作り方)

- 1、もずく——さっと洗って、水気をきる。
豆腐——角切り。
みょうが——小口切り。
- 2、だし汁に酒、しょうゆ、塩を入れて煮立て、味を調える。
- 3、2にもずく、豆腐を加えて2～3分煮る。
- 4、椀に盛り、みょうがを散らす。

<エネルギー20kcal 塩分0.8g>

クッキングメモ

◆ 大興にしたい四季の行事～秋のお彼岸に「おはぎ」

- ・秋分の日を中心に「暑さ寒さも彼岸まで」の言葉の通り、夏のうだるような暑さも秋分の日が過ぎる涼しくなります。彼岸は理想の仏の世界を示し「お彼岸」は、日本だけに伝わる先祖供養の風習と仏教が結びついたものです。祖先をうやまい、亡き人をしのぶ日です。
- ・豊作を願い、収穫を感謝して、春分、秋分の日、神に捧げるようになったのが「ぼたもち」「おはぎ」です。その時季に咲いている花にちなんで、春は「ぼたもち(牡丹の花)」秋は「おはぎ(萩の花)」と呼ばれます。