

みんなで作ろう!!



石川県の郷土料理

「押し寿司・めった汁」を作って食べよう!



株式会社ナースケア東北

《押し寿司》

石川県では祭りや祝いごとのハレの日に「押し寿司」を食べる習慣があります。金沢市では、酢でしめた魚、すし飯、紺のりを木枠に重ね入れ、一晚押しして寝かせたもの、加賀では「押し寿司」の一種である「笹すし」や「柿の葉すし」が食べられています。今回は手軽に作って頂けるよう、手に入りやすい鮭フレークや押し寿司の型もタッパーや牛乳パックなどお好みのもので作ることができる献立をご紹介します。

(材料/1人分)

- ・鮭フレーク：25g
- ・卵：20g
- ・(A) 砂糖：0.6g
- ・(A) 片栗粉：0.6g
- ・(A) 水：3ml
- ・ごはん：170g
- ・(B) 酢：7g
- ・(B) 砂糖：4g
- ・(B) 塩：1.2g
- ・白いりごま：2.5g
- ・きゅうり：20g
- ・大葉：1.8g

(下ごしらえ)

- ・きゅうり：斜め薄切りにします。
- ・大葉：軸をとります。

(POINT)

- ・キッチンばさみやスライサーを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・押し寿司の型はタッパーなどの容器や牛乳パックなどお好みのものを使用して下さい。

(作り方)

- ①ボウルに卵、調味料(A)を入れてかき混ぜ、平たい大きめの耐熱容器にラップを敷き、卵液を広げます。
600Wの電子レンジで1分加熱し、粗熱をとり、細かく千切りにしておきます。
- ②ボウルにごはん、調味料(B)、白いりごまを入れ、切るように混ぜます。
- ③型にラップを敷き、表面を水で少しぬらし、②のごはんを半分量入れ、上からラップをかける上からしっかり押します。
- ④③のラップをとり、①の卵、きゅうりをのせます。
- ⑤④の上に残りのごはんをのせ、ラップをかけてしっかり押します。
- ⑥⑤のラップをとり、大葉、鮭フレークをのせ、ラップをかけ上に重しを置き、冷蔵庫で20分程冷やします。
- ⑦下のラップを持ち上げ型から外し、食べやすい大きさに切り分けて、お皿に盛り付けて下さい。



《めった汁》

「めった汁」は、石川県の郷土料理で、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁のことです。従来の豚汁と異なるのは、さつまいもを使う点にあります。使う根菜に厳しい決まりはないため、県内全域の家庭で気軽に食べられています。「めった汁」の名前の由来は諸説ありますが、「やたらめったら具を入れる」「やたらめったら具を切る」などと言われています。

(材料/1人分)

- ・豚ロース肉：25g
- ・さつまいも：25g
- ・人参：20g
- ・ごぼう：15g
- ・大根：40g
- ・椎茸：4g
- ・白菜：40g
- ・長ねぎ：6g
- ・水：160ml
- ・顆粒和風だし：1g
- ・味噌：12g

(下ごしらえ)

- ・豚ロース肉：2cm幅に切ります。
- ・さつまいも：皮は綺麗に洗い、1cm厚の半月切りにし、水にさらしておきます。
- ・人参：皮をむき、銀杏切りにします。
- ・ごぼう：皮をむき、ささがきにし、水にさらしておきます。
- ・大根：皮をむき、銀杏切りにします。
- ・椎茸：軸を除き、薄切りにします。
- ・白菜：1.5cm幅に切ります。
- ・長ねぎ：斜め切りにします。

(POINT)

- ・ピーラー、スライサー、キッチンばさみを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・一度にたくさん量を作る際は、水の量を減らして下さい。

(作り方)

- ①鍋に水、さつまいも、人参、ごぼう、大根、白菜を入れて煮ます。
- ②①の野菜が軟らかく煮えたら、豚ロース肉、椎茸、長ねぎを入れて、顆粒和風だしを加えます。
- ③②に火が通ったら、味噌を加えます。

《押し寿司・めった汁の栄養成分値》

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
押し寿司	395	11.8	5.7	71.7	2.5
めった汁	157	8.1	5.6	18.5	2
一食あたりの栄養成分値	552	19.9	11.3	90.2	4.5