

みんなで作ろう!!

山形県の郷土料理

「ひっぱりうどん・山形のだしのせ冷奴・おかひじきのからし和え」

を作って食べよう!

株式会社ナースケア東北



《ひっぱりうどん》

山形県の郷土料理「ひっぱりうどん」は釜からうどんを引き上げて食べることや、納豆がネバネバと糸をひくことなどが名前の由来と言われています。

その他に「ひきずりうどん」「ひっぱりあげうどん」などと呼ばれることもあります。

「ひっぱりうどん」はゆで上がったうどんを鍋からそのまま、納豆やサバなどで作るタレで食べることが一般的です。

(材料/1人分)

・うどん(乾燥) : 80g

- ・万能ねぎ : 8g
- ・ひきわり納豆 : 30g
- ・さば水煮缶 : 25g
- ・温泉たまご : 1/2個(約25g)
- ・めんつゆ(3倍希釈) : 15g
- ・水 : 7ml

(下ごしらえ)

- ・万能ねぎ : 小口切りにします。
- ・さば水煮缶 : 汁気を切っておきます。
- ・ひきわり納豆 : 少量のめんつゆをあわせ、よく混ぜておきます。

(POINT)

・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。

(作り方)

- ①鍋にお湯を沸かしうどんを入れ、パッケージの調理時間より1分程度短く茹でておきます。
 - ②耐熱容器にお湯(350ml程度)と①のうどんを入れておきます。
 - ③器にさば水煮缶、ひきわり納豆、温泉たまご、万能ねぎを入れ、めんつゆと水をあわせたものをかけます。
- ※食べる時に③を軽く混ぜてから②のうどんをつけながら食べます。



《おかひじきのからし和え》

おかひじきは、海岸に自生するアカザ科の一年草です。

江戸時代初期に最上川を利用して内陸に伝えられ南陽市で栽培されたのが始まりです。

形状が海草のひじきに似ていることから、「おかひじき」の名がついたといわれています。

全国でも山形県南陽市がおかひじき発祥の地とされています。

(下ごしらえ)

- ・おかひじき : 根本1cm位を切り、熱湯で20~30秒茹でたら水にさらし、ざるにあげておきます。

(POINT)

・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。

(作り方)

- ①ボウルに醤油、粉からしを混ぜておきます。
- ②食べやすい大きさに切ったおかひじきと①を和えます。

《山形のだしのせ冷奴》

「山形のだし」は野菜を生のまま手軽に食べられる夏の山形県の定番料理です。

山々に囲まれ夏は高温多湿で非常に暑さが厳しい地域を中心に食べられてきたといわれており、現在でも地元の人々の生活に定着している料理です。

暑さで食欲がなくなる時期に、きゅうりやなすなど水分を多く含む夏野菜と青じそやみょうがなどの香味野菜を刻んで和え、味付けした料理です。

今回のレシピのように冷奴や、そうめんのつけだれ、ごはんのにせたり、酒の肴としてそのまま食べることもあります。

(材料/1人分)

・絹ごし豆腐 : 70g

- ・おくら : 7g
- ・きゅうり : 12g
- ・なす : 7g
- ・大葉 : 0.5g
- ・生姜 : 2g
- ・みょうが : 4g
- ・めんつゆ(3倍希釈) : 12g

(下ごしらえ)

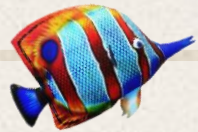
- ・おくら : 茎とがくを除き、塩茹でしてみじん切りにします。
- ・きゅうり : 2mm角に切ります。
- ・なす : ヘタをとり、2mm角に切り、水にさらしておきます。
- ・大葉 : みじん切りにします。
- ・生姜 : 皮をむき、みじん切りにします。
- ・みょうが : みじん切りにします。

(POINT)

・ピーラー、キッチンばさみ、フードプロセッ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。

(作り方)

- ①ボウルにおくら、きゅうり、なす、大葉、生姜、みょうが、めんつゆを入れ混ぜ合わせます。
- ②お皿に豆腐を盛り付け、上から①をかけます。



《ひっぱりうどん・山形のだしのせ冷奴

・おかひじきのからし和えの栄養成分値》

	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)
ひっぱりうどん	454	22.1	12.8	69.1	2.9
山形のだしのせ冷奴	57	4.5	2.5	5.3	1.2
おかひじきのからし和え	5	0.5	0	0.9	0.2
一食あたりの栄養成分値	516	27.1	15.3	75.3	4.3