

# みんなで作ろう!!

福島県の郷土料理

「じゅうねん冷やだれ・凍み豆腐の卵とじ」を作って食べよう!



株式会社ナースケア東北

## 【じゅうねん冷やだれ】

福島県ではえごまが盛んに生産されており、えごまを使った郷土料理がよく食べられています。「じゅうねん」とはえごまのことで、えごまの実が十年もの長い間保存できることが呼び名の由来と言われています。

「じゅうねん」は体内の中性脂肪や悪玉コレステロールを抑える効果が期待されており、健康食品としても親しまれています。

地元で夏に食べられている「じゅうねん」を使った料理は「じゅうねん冷やだれ」です。すりおろしたじゅうねん、味噌、砂糖、醤油などを合わせたたれに、冷やしうどんをつけて頂きます。じゅうねんの代わりにごまやクルミを使ってアレンジすることが出来ます。

(材料/1人分)

- ・うどん(乾燥) : 90g

<薬味>

- ・長ねぎ : 10g
- ・みょうが : 5g
- ・大葉 : 1枚

<じゅうねんたれ>

- ・えごまの実(乾燥) : 10g  
(ごまやくるみなどで代用可能)
- ・醤油 : 9g
- ・味噌 : 4.5g
- ・砂糖 : 2.3g
- ・水 : 50ml
- ・花かつお : 1g

(作り方)

- ①フライパンにえごまの実を入れ、焦げないように注意しながら弱火にかけ2、3粒はじけるまで炒めます。すり鉢に移し、油が出るまでよくすりませます。
- ②①のすり鉢に醤油、味噌、砂糖を入れさらにすって滑らかにしてから水を少しずつ注ぎ入れ、冷やしておきます。
- ③鍋にお湯を沸かし、うどんを茹でて冷やしておきます。
- ④お皿に③のうどんを盛付け、薬味皿に長ねぎ、みょうが、大葉、そば猪口などに②のつけ汁を盛付け、お好みでつけ汁に煎った花かつおを入れます。



(下ごしらえ)

- ・長ねぎ : 小口切りにします。
- ・みょうが : 輪切りにします。
- ・大葉 : 千切りにします。
- ・花かつお : 焦げないように注意しながらフライパンで乾煎りします。

(POINT)

- ・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。
- ・えごまの實の代わりにすりごまやごまペースト、くるみなどを使用しても良いです。

## 【凍み豆腐の卵とじ】

「凍み豆腐」は、薄く切った豆腐の水分を絞り冷凍庫で熟成させたものを丁寧にわらで編み上げ、日当たりの良い干し場で5日~1週間ほど冷たい風にさらして乾燥させて作られる保存食品です。阿武隈川が流れ、阿武隈高地の山々に囲まれている福島県は、冬は特に寒く、強い風が吹くエリアで北西からやって来る強い季節風の「吾妻おろし」も吹くため、「凍み豆腐」の食文化が根づいたと言われていました。

特に福島市の南部で親しまれており、凍み豆腐は煮物や和え物、汁物、雑煮などさまざまな料理に活用されていますが、そのうちの一つに「卵とじ」があります。

今回は福島県で生産されている葉物野菜の「信夫菜(しのぶな)」の代わりに小松菜でアレンジした「凍み豆腐の卵とじ」のレシピをご紹介します。

(材料/1人分)

- ・高野豆腐(もしくは凍み豆腐) : 9g
- ・小松菜 : 30g
- ・卵 : 1/3個
- ・油 : 2.5g
- ・(A) 砂糖 : 0.7g
- ・(A) 醤油 : 0.7g
- ・(A) 顆粒和風だし : 0.3g
- ・水 : 30ml

(下ごしらえ)

- ・高野豆腐 : 水につけて戻してから半分にし、短冊切りにします。
- ・小松菜 : 2~3cm幅に切り、茹でておきます。
- ・卵 : ポウルに割り入れ、溶きほぐしておきます。

(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。
- ・一度にたくさんの量を作る際は、水の量を減らして下さい。

(作り方)

- ①鍋に油を入れて戻した高野豆腐、小松菜を入れて炒めます。油が全体にまわったら調味料(A)と水を加え、弱火で汁気がなくなるまで煮ます。
- ②①に溶き卵を入れて、軽やかに混ぜ、卵に火が通ったらお皿に盛り付けます。



## 《じゅうねん冷やだれ・凍み豆腐の卵とじの栄養成分値》

	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)
じゅうねん冷やだれ	398	12.2	5.9	77.3	3.4
凍み豆腐の卵とじ	103	7.5	7.7	2	0.4
一食あたりの栄養成分値	501	19.7	13.6	79.3	3.8