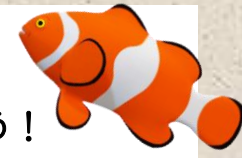


みんなで作ろう!!

和歌山県の郷土料理

「梅ごはん・太刀魚の蒲焼・僧兵汁」

を作って食べよう!



株式会社ナースケア東北

《梅ごはん》

「梅ごはん」は、梅の生産量日本一の和歌山県で親しまれている郷土料理です。紀州特産の梅干しを使用し、梅干しの風味を最大限に生かした料理で、夏バテなどで食欲が落ちた時には最適です。

(材料/1人分)

- ・米：80g
- ・梅干し：10g
- ・大葉：1.5g

(下ごしらえ)

- ・米：研いで水を切り30分程度ザルにあけておきます。
- ・梅干し：種と実に分け、実を細かくちぎっておきます。
- ・大葉：軸を除き、千切りにします。

(POINT)

- ・梅干しの塩分濃度は約10%のものを使用した場合を想定しています。塩分量の多い梅干しを使用する場合は量を控えるなどお好みで梅干しの量を調節してください。
- ・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炊飯器に洗った米、水(通常の水加減)、細かくちぎった梅干しの実、種を入れ炊飯します。
- ②炊きあがったら梅干しの種を取り除き、軽く混ぜ合わせます。
- ③②を器に盛り付けて、大葉をのせます。



《太刀魚の蒲焼》

太刀魚は和歌山県内の各地で漁獲され、中でも紀伊水道は大阪湾からの海水と黒潮がぶつかる好漁場で、太刀魚専用の網を使った小型底びき網漁法が古くからおこなわれてきました。一般的には高級魚の太刀魚ですが、地元の人には親しみを込めて「たっちょ」と呼ばれ、刺身や塩焼き、天ぷら、煮物などさまざまな料理で家庭の食卓にもよくのびります。

(材料/1人分)

- ・太刀魚：60g
(もしくは白身魚)
- ・小麦粉(薄力粉)：3.5g
- ・長ねぎ：5g
- ・(A) 醤油：3.5g
- ・(A) みりん：3.5g
- ・(A) 酒：3.5g
- ・(A) 砂糖：2g
- ・油：2g
- ・大葉：1枚

(下ごしらえ)

- ・太刀魚：食べやすい大きさに切っておきます。
- ・長ねぎ：縦にまっすぐ切りこみを入れ、芯を抜き、細切りにし水につけておきます。(白髪ねぎ)
- ・大葉：洗っておきます。

(POINT)

- ・白髪ねぎピーラー、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。
- ・太刀魚が手に入らない場合は、白身魚で代用して下さい。

(作り方)

- ①太刀魚に小麦粉をまぶします。
- ②ポウルなどに調味料(A)をあわせておきます。
- ③フライパンを温めて油をひき、①を入れ焼き色がつくまで中火で3分程焼きます。
- ④③を裏返して、中に火が通るまで3分程焼きます。弱火にし、②を入れて全体にたれが絡み、照りが出てきたら火を止めます。
- ⑤お皿に大葉を敷き、④を盛り付け、白髪ねぎをのせます。



《僧兵汁》

和歌山県周辺で知られている僧兵鍋をアレンジした汁物です。僧兵鍋は戦う僧侶が力をつけるために食した料理が始まりといわれており、古くはイノシシ、シカ、ヤマドリなどの山でとれる肉を中心とした料理でした。現在では豚や鶏、イノシシ肉とともに季節の野菜を入れて煮込み、味噌で仕上げられて作られています。

(材料/1人分)

- ・豚もも肉(薄切り)：20g
- ・里芋(冷凍)：25g
- ・小松菜：25g
- ・人参：7g
- ・長ねぎ：10g
- ・椎茸：5g
- ・おろしにんにく：0.3g
- ・おろし生姜：0.8g
- ・水：180ml
- ・顆粒和風だし：1g
- ・顆粒鶏ガラだし：2g
- ・味噌：9g

(下ごしらえ)

- ・豚もも肉：一口大に切ります。
- ・里芋：解凍し、食べやすい大きさに切ります。
- ・小松菜：3cm幅に切ります。
- ・人参：皮をむきいちょう切りにします。
- ・長ねぎ：斜め切りにします。
- ・椎茸：軸を除き、薄切りにします。

(POINT)

- ・使用する味噌は「あわせ味噌」がおすすめです。
- ・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。
- ・一度にたくさんの量を作る際は、水の量を減らして下さい。

(作り方)

- ①鍋に水を入れ沸騰したら、顆粒和風だし、顆粒鶏ガラだしを入れ、豚もも肉、人参、小松菜、里芋、椎茸、長ねぎの順に具材を加え、アクをとりながら煮込みます。
- ②火が通ったらおろしにんにく、おろし生姜、味噌を加え、ひと煮立ちしたら器に盛り付けます。



《梅ごはん・太刀魚の蒲焼・僧兵汁の栄養成分値》

	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)
梅ごはん	283	5.2	0.8	64.3	0.8
太刀魚の蒲焼	196	10.5	14.6	7.5	0.8
僧兵汁	80	6.9	2.6	8.7	1.6
一食あたりの栄養成分値	559	22.6	18	80.5	3.2