

みんなで作ろう!!

滋賀県の郷土料理

「あめのいおご飯・泥亀汁・おあえ団子」を作って食べよう!



株式会社ナースケア東北

【あめのいおご飯】

「あめのいおご飯」は琵琶湖の固有種であるピワマスを使った炊き込みご飯のことです。ピワマスは雨が降り河川が増水した際、産卵のため遡上するので別名「雨の魚」や「あめのいお」と呼ばれています。

「あめのいおご飯」は滋賀県選択無形民俗文化財「滋賀の食文化財」に選ばれています。ピワマス、人参、椎茸、きのこ、油揚げなど具材は多種多様で、地域によって作り方や具材に違いがあります。秋のピワマスは脂が落ちているために、「あめのいおご飯」は、ピワマスをよりおいしく食べるために工夫された料理だといわれています。

（材料/1人分）

- ・鱧（ます）：40g
- ・人参：8g
- ・椎茸：8g
- ・米：70g
- ・醤油：6g
- ・みりん：3g
- ・酒：2g
- ・水：50ml
- ・顆粒昆布だし：1g
- ・長ねぎ：4g

（下ごしらえ）

- ・鱧（ます）：切身は骨を取り除いておきます。
- ・米：研いで水を切り30分程度ザルにあけておきます。
- ・人参：皮をむき千切りにします。
- ・椎茸：軸を除き薄切りにします。
- ・長ねぎ：小口切りにします。

（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。
- ・鱧（ます）の代わりに生鮭を使用することができます。

（作り方）

- ①鍋に鱧の切身を入れ、醤油、みりん、酒、水、顆粒昆布だしを入れて、中火で3分、火を弱めて2分煮ておきます。
- ②炊飯器に研いだ米を入れ、①の煮汁、炊飯器の水位にあわせて水を入れます。上から人参、椎茸、下煮した鱧の切身を入れ炊飯します。
- ③炊けたら5～10分蒸らし、骨がないか確認しながら鱧の切身をほぐします。よく混ぜてからお茶碗に盛付け、長ねぎを散らします。

【泥亀汁（どんがめじる）】

「泥亀汁」は、五個荘（ごかしょう）地区の近江商人宅で、夏場につくられた味噌汁です。味噌汁にはすったごまが入っており、汁のごまが泥のように見え、なすの皮に切れ目を入れたものが亀の甲羅のように見えることから、「泥亀汁」と名付けられたとされています。

（材料/1人分）

- ・なす：45g
- ・白すりごま：5g
- ・水：150ml
- ・顆粒和風だし：1.5g
- ・味噌：8g

（下ごしらえ）

- ・なす：縦半分に切り、皮目に格子の切れ目を入れ、水につけアク抜きをしておきます。（大きいなすは横半分に切っておきます）

（POINT）

- ・一度にたくさんを量を作る際は、水の量を減らして下さい。

（作り方）

- ①鍋に水、顆粒和風だしを入れ火をかけ、沸騰してきたらなすを入れます。
- ②なすがやわらかく煮えたら味噌を入れ、沸騰する前に白すりごまを加え混ぜてお椀に盛り付けます。

【おあえ団子】

「おあえ団子」は、滋賀県の守山地域、野洲地域に古くから伝わる郷土料理で人参、椎茸、青菜を入れた白和えに、米粉でつくった団子を和えた郷土料理です。「おあえ団子」はだんごが入っているため、お茶うけや法事に出される料理として親しまれています。

（材料/1人分）

- ・だんご粉：16g
- ・ぬるま湯：20ml
- ・こんにゃく：6g
- ・椎茸：2g
- ・人参：4g
- ・小松菜：7g
- ・木綿豆腐：25g
- ・味噌：4g
- ・白すりごま：2g
- ・砂糖：3g

（下ごしらえ）

- ・こんにゃく：短冊切りにし、茹でて水気を切ります。
- ・椎茸：軸を除き薄切りにし、茹でて水気を切ります。
- ・人参：皮をむき千切りにし、茹でて水気を切ります。
- ・小松菜：1cm位の長さに切り、茹でて水気を切ります。
- ・木綿豆腐：水切りをし、布巾で絞って水気をとっておきます。

（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。
- ・だんご粉が手に入らない場合は、もち粉や白玉粉などを使用しても良いです。

（作り方）

- ①ボウルにだんご粉を入れ、ぬるま湯を少しづつ加え捏ねて耳たぶ位の固さになったら丸めて、3～4cm位の円盤状に成形します。沸騰したお湯に団子を入れて浮き上がったらすくって冷まします。
- ②ボウルに白すりごま、砂糖、味噌、木綿豆腐を入れ、よく混ぜておきます。食べる直前にこんにゃく、椎茸、人参、小松菜を加え、よく混ぜます。
- ③お皿に①の団子を盛付け、上から②のあえだねをかけます。

《あめのいおご飯・泥亀汁・おあえ団子の栄養成分値》



	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)
あめのいおご飯	317	13.6	3.7	58.2	1.4
泥亀汁(どんがめじる)	55	2.9	3.1	5.4	1.6
おあえ団子	107	3.9	2.6	17.9	0.5
一食あたりの栄養成分値	479	20.4	9.4	81.5	3.5