

みんなで作ろう!!

栃木県の郷土料理

「かてそば・干瓢のごま酢あえ・焼き餅」を作って食べよう!

株式会社ナースケア東北



【かてそば】

「かてそば」の「かて」は増量材のことで、そばににらや大根などを加えてかさ(量)を増やすことを目的のひとつとした郷土料理です。食料難の時代に庶民に広がったと言われています。鹿沼市周辺では「にらそば」、佐野市周辺では「だいこんそば」がよく食べられているそうです。栃木県は全国的にもそばの産地で、にらや大根を加えることでそばに風味が出て美味しさが増します。「だいこんそば」や「かてそば」を年越しそばとして楽しむ地域もあります。

- (材料/1人分)
- 乾燥そば：90g
 - 大根：40g
 - にら：25g
 - 水：45ml
 - (A) 醤油：12g
 - (A) 砂糖：1.3g
 - (A) 顆粒和風だし：0.3g
 - (A) みりん：9g

- (下ごしらえ)
- 大根：5cm程度の幅に切り皮をむき、千切りにします。
 - にら：5cm程度の食べやすい大きさに切ります。

- (POINT)
- ピーラー、キッチンばさみ、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。
 - そばの茹で時間はパッケージを参考にして下さい。

- (作り方)
- 鍋に水、調味料(A)を入れて沸騰したら火を止めて冷ましておきます。
 - 別の鍋にお湯を沸かし、半量の乾燥そばを茹で、途中で大根を入れ2~3分茹でます。そばと大根が茹であがったら水にとり冷たくしてザルにあげます。
 - ②と別の鍋にお湯を沸かし、半量の乾燥そばを茹で、途中でにらを入れ2~3分茹でます。そばとにらが茹であがったら水にとり冷たくしてザルにあげます。
 - ②③を皿に盛り付けて、①をそばちょこに盛り付けます。



《かてそば・干瓢のごま酢あえ・焼き餅の栄養成分値》

	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)
かてそば	298	12.2	1.7	59.4	2.2
干瓢のごま酢あえ	51	1.4	2.6	6	0.7
焼き餅	126	4.7	3.4	20.4	1
一食あたりの栄養成分値	475	18.3	7.7	85.8	3.9

【干瓢のごま酢あえ】

栃木県のかんぴょう生産は全国の99%以上を占め、様々なかんぴょう料理があります。その中でも「干瓢のごま酢あえ」「干瓢の卵とじ」は地元で親しまれているかんぴょう料理です。今回ご紹介する「干瓢のごま酢あえ」は、かんぴょうと野菜をごま酢で和えるシンプルな味付けで、甘辛く煮たかんぴょうとまた違った美味しさが楽しめます。

- (材料/1人分)
- かんぴょう：2g
 - 油揚げ：5g
 - 人参：5g
 - きゅうり：15g
 - 塩：0.1g
 - (B) 白すりごま：0.7g
 - (B) 酢：1.5g
 - (B) 砂糖：3.5g
 - (B) ごま油：1g
 - (B) 食塩：0.3g
 - (B) 醤油：1.8g

- (下ごしらえ)
- かんぴょう：塩(分量外)でもみ水で洗い流し、お湯で茹でて水気を絞り長さ3~4cmに切ります。
 - 油揚げ：油抜きをし、千切りにします。
 - 人参：皮をむき長さ3~4cmの千切りにし茹でておきます。
 - きゅうり：長さ3~4cmの千切りにし、塩でもみ水気を絞ります。

- (POINT)
- ピーラー、キッチンばさみ、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。

- (作り方)
- ボウルに下ごしらえしたかんぴょう、油揚げ、人参、きゅうり、調味料(B)を和えます。

【焼き餅】

残りごはんには小麦粉や味噌を加えて丸めて焼いた「焼き餅」は、おやつや間食が手作りの時代に家庭の味として親しまれていました。地域や家庭により焼く他に蒸したり茹でたり、味付けなどアレンジも様々でおやつやお茶請けとして喜ばれる料理です。

- (材料/1人分)
- ごはん：25g
 - 薄力粉：10g
 - 冷凍コーン：10g
 - しらす干し：8g
 - 青のり：0.5g
 - 白いりごま：1g
 - 味噌：5g
 - 油：2g

- (下ごしらえ)
- ごはん：水に浸して、ごはんがふやけるまでつけておき、軽く水を切ります。
 - 冷凍コーン：茹でておきます。
 - 白いりごま：フライパンで炒っておきます。

- (POINT)
- 冷凍コーンの代わりに缶詰のコーンを使用しても良いです。

- (作り方)
- 大きめのボウルにごはん、薄力粉、冷凍コーン、しらす干し、青のり、白いりごま、味噌を入れ、お好み焼きの生地程度の固さになるまで混ぜます。(固い場合は少量の水を加え調整します。)
 - フライパンを熱し、油をひき①を2等分に分け小判型に形を作ります。中~弱火の火加減で両面薄く焦げ目がつくまで焼きます。