

宮城県の郷土料理



宮城県には多くの特産物を使った郷土料理があります。
昔から受け継がれた料理を作り、次世代に伝えたい大切な味を楽しんでみませんか？
今回は、宮城県の郷土料理のレシピをご紹介します。



おくずかけ

◇ 材料 (4人分) ◇

うーめん	100g	
豆麩	適量	
さやいんげん	4本(20g)	
油揚げ	1枚(25g)	
A	里芋	3個(100g)
	人参	1/3本(40g)
	ごぼう	1/5本(30g)
	干しいたけ	2枚
	しらたき	100g
	だし汁	4カップ (干しいたけの戻し汁と合わせて)
B	しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ2
C	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ1

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・豆麩→水で戻して絞る。
 - ・さやいんげん→すじを取って茹で、斜めに切る。
(又は軽くラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する)
 - ・油揚げ→熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
 - ・里芋→一口大に切り、水にさらし水気をきる。
 - ・人参→いちょう切りにする。
 - ・ごぼう→ささがきにして水にさらし水気をきる。
 - ・干しいたけ→水で戻して細切りにする。
 - ・しらたき→茹でて3cmの長さに切る。
- ② 鍋にAとだし汁を入れて煮て、野菜に火が通ったら①の豆麩・さやいんげん・油揚げを加え、Bで味付けする。
ひと煮立ちしたらCを加え、とろみがついたら火を止める。
- ③ うーめんを沸騰したお湯に入れて3分茹で、ざるにあけて水で洗い水気を切って器に盛り、②をかける。

≪ 1人分当たり ≫

エネルギー 94kcal

食塩相当量 1.6g



季節や地域によって、入れる食材が変わります。ご家庭にある食材でアレンジしてみてもいいかもしれません。(みつば、みょうが、なす、豆腐を入れる地域もあります)



うーめんは白石特産の麺で油を使わない、長さ8cm程の細いうどんで消化が良いです。江戸時代、白石城下で作り始められたと言われています。

過去のレシピはこちらを
ご覧ください
(仙台市ホームページ)



裏面のレシピもご覧ください



ひき煮しめ

《1人分当たり》
エネルギー 83kcal
食塩相当量 1.1g

◇ 材料 (4人分) ◇

きざみ昆布	12g	
油揚げ	1枚(25g)	
高野豆腐	1枚	
人参	1/2本(60g)	
大根	4cm(100g)	
ごぼう	1/3本(60g)	
干しいたけ	2枚	
だし汁	1カップ	
(干しいたけの戻し汁と合わせて)		
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	大さじ1

作り方

- ① きざみ昆布は水で洗い、食べやすく切る。
油揚げは4cm長さの細切りにする。
高野豆腐は水で戻して、油揚げ同様に切る。
人参・大根は4cm長さのせん切りにする。
ごぼうはさがきにし、水にさらしてから水気を切っておく。
干しいたけは水で戻してせん切りにする。
- ② 鍋にだし汁と①のきざみ昆布を入れて中火でやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に①の残りの材料とAの調味料を加えてふたをし、中火で煮汁が少し残る程度まで煮込む。

💡 ひき菜とは仙台雑煮に欠かせない大根・人参・ごぼう等せん切りにして、サッと湯がき冷凍したものを言います。常備菜としても利用されます。今回は冷凍していませんが、せん切りの煮物なので食べやすいです。



しそ巻き

《1本当たり》
エネルギー 95kcal
食塩相当量 0.7g

◇ 材料 (3個×10本分) ◇

しその葉 (大葉)	30枚	
くるみ	25g	
白いりごま	大さじ2と1/2	
A	仙台みそ	大さじ3
	砂糖	大さじ6
	小麦粉	大さじ3
つま楊枝	10本	

作り方

- ① しその葉は洗い、キッチンペーパー等で水気をふく。
- ② くるみは粗みじん刻む。
- ③ フライパンに②と白いりごまを入れ軽く炒る。火を止めて粗熱が取れたらAを入れてへらで混ぜる。(混ぜりにくい時は水を大さじ1程入れる) 混ぜたら火をつけて弱火でこげないように練り合わせる。
- ④ しその葉の裏を上にして広げ、葉元に③を棒状に丸めて置き、葉先に向かって巻きあげたらつま楊枝に刺す。1本に3個のしそ巻きをとめる。
- ⑤ 180度の油で10秒くらい揚げる。

💡 古川地方の郷土料理です。しその葉がある時にたくさん作って冷凍もできます。

油で揚げるのは苦手…という方はオーブンで焼いても良いです。しそ巻きにはけで油をまんべんなく塗り、220度に温めておいたオーブンにアルミ箔を敷いて、両面2分ずつ焼きキッチンペーパーにのせてカラリと仕上げます。

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアツ! *

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター