毎月19日は「食育の日」

☆食育レシピ☆

平成30年12月発行

今月のテーマ

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って、郷土の味を楽しんでみませんか。
今月は、宮城県の郷土料理のレシピを紹介します。

油麩丼

≪１人分当たり≫
エネルギー 445kcal
食塩相当量　1.8g

◇ 材料（2人分）◇

ご飯		2杯（300ｇ）
油麩		1/2本
玉ねぎ		1/2個
みつ葉		1/4束
卵		2個
A	だし汁	300ml
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
紅生姜		適宜

作り方

① 油麩は（切りやすくするために）サッとお湯にくぐらせて２ｃｍ程の輪切りにする。
玉ねぎはうす切りにする。
②みつ葉は２～３ｃｍに切る。卵は割りほぐしておく。
③鍋にAと①を入れ、フタをして中火にかける。具材が煮え、味がしみたら卵を回し入れ、みつ葉をのせてフタをし、弱火にして1分程蒸し煮にする。
④丼ぶりに温かいご飯を盛り、③をのせ、紅生姜をのせる。

具材は長ねぎ・きのこなどもおすすめです。
調味料の割合はお好みで調整しましょう。だし汁を取る時間がない時は、麺つゆを使うと簡単に作れます。

おいしい「だし」をとってみましょう

基本の混合だしの取り方　400ml

材料：昆布（3×6cm位）かつお節（10g）水（500ml）

作り方
1、昆布はぬらしたペーパータオルで軽くふく。
2、鍋に昆布と水を入れ、30分程おいてから、鍋を弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。
3、かつお節を加え、１～２分煮て火を止める。
4、かつお節が沈んだら、ざるでこす。

一口メモ

油麩は宮城県北部地方に昔から伝わる食材です。麩を油で揚げてあるので、程よい油分があり料理にコクがでます。煮物・味噌汁・炒め物・鍋料理などさまざまな料理に使われています。

裏面もご覧下さい

おぼろ豆腐汁

≪１人分当たり≫
エネルギー　114kcal
食塩相当量　1.2g

◇ 材料（4人分）◇

	おぼろ豆腐	250g
	油揚げ（大）	1枚
	干しいたけ	2枚
A	戻し汁	100ml
A	だし汁	500ml
	せり	1/4束
	おろし生姜	小さじ2
B	しょうゆ	小さじ2
B	みりん	小さじ2
B	塩	小さじ1/2
C	片栗粉	大さじ1
C	水	大さじ2

作り方

① 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、4cm長さの細切りにする。干しいたけは戻して千切りにする。戻し汁はとっておく。せりは2cm長さに切る。
②鍋にAを入れて火にかけ、しいたけを入れて3～4分煮、油揚げを入れて1～2分煮る。
③Bを加えて調味し、Cの水溶き片栗粉でとろみをつける。
④おぼろ豆腐は深さのある皿に入れ、ラップをかけてレンジ500Wで2分温める。
※鍋でおぼろ豆腐を煮込むと形が無くなるので注意
⑤おぼろ豆腐をお玉ですくって③に入れ、せりを加えて火を止める。
⑥汁椀に盛っておろし生姜をのせる。

涌谷地方の郷土料理。木綿豆腐は水分を抜いて形を整えるのに対して、おぼろ豆腐は水分を抜かず、にがりで固まったらお玉ですくい上げて完成するため、とてもやわらかい豆腐です。

栗だんご

≪１個当たり≫
エネルギー　90kcal
食塩相当量　0.4g

◇ 材料（6個分）◇

	白玉粉	70ｇ
	水	100ml
	栗の甘露煮	6個
	＜しょうゆあん＞	
A	しょうゆ	大さじ1
A	砂糖	大さじ3
A	水	70ml
B	片栗粉	小さじ2
B	水	大さじ1

作り方

① ボウルに白玉粉を入れ、水を数回に分けて入れながら、白玉粉とよく混ぜ合わせる。
耳たぶ位の固さになったら5分程寝かせる。
②小鍋にAを入れて混ぜ、火にかける。煮立ったら火から外し、Bの水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。再度火にかけて混ぜながらとろみをつけ、しょうゆあんを作る。
③①を再度練り、なめらかになったら6個に分け、栗の甘露煮を中に入れてだんごに丸める。
④たっぷりのお湯を沸騰させてだんごを入れ、浮き上がってきたらさらに1～2分茹でて水にとり、水気を切る。
⑤器に盛って②のしょうゆあんをからめる。

鳴子名物の栗だんごです。今回は白玉粉で作りましたが、もち粉と水でもOKです。栗の代わりにゆでたかぼちゃ・さつま芋を入れて、かぼちゃだんご・さつま芋だんごにしても美味しいですよ。

仙台市食育推進計画の基本目標
＊食べる力をみんなでアップ！＊
～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