

# 汁物

## おくずかけ



ヘルスマイト  
大河原  
(大河原町食生活  
改善推進員協議会)

### みやぎの郷土料理をご紹介します

1人分栄養量 ●エネルギー…96kcal ●タンパク質…6.4g  
●脂質…3.4g ●カルシウム…80mg ●食塩相当量…1.6g

#### 材料(4人分)

里芋	100g
人参	40g
ごぼう	40g
ささぎ	8本
油揚げ(小)	1枚
干しいたけ	4枚
平こんにゃく	1/3枚
豆腐	1/3丁
豆麩	16個
だし汁	4カップ (かつおだしとしいたけのもどし汁)
調味料	
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ2/3
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ2/3
水	大さじ11/3

#### 作り方

- 1 里芋は皮をむき、薄いちょう切りにします。(2~3mm厚さ)
- 2 人参も皮をむき、薄いちょう切りにします。
- 3 ごぼうは皮をこそげとり、斜め薄切りにします。(太いときは半月切りでもよい)
- 4 ささぎは2cm位の長さに折り、熱湯でゆでておきます。
- 5 油揚げは熱湯をくぐし、油抜きをして、さいの目切りにします。
- 6 干しいたけは水でもどし、細切りにします。(もどし汁は捨てないで使う)
- 7 平こんにゃくは小さめにスプーンでちぎりと、熱湯でゆでておきます。
- 8 豆腐はさいの目切り、豆麩は水でもどして絞っておきます。
- 9 だし汁をなべに入れ、分量のしょうゆのうち大さじ1/2を加えます。ごぼう、人参、里芋を入れて少し煮たら、しいたけ、油揚げ、こんにゃくを加え野菜がやわらかくなるまで煮ます。野菜がやわらかくなったら、豆腐と豆麩とささぎを加え、残りのしょうゆ大さじ1と塩小さじ1で味を調えます。
- 10 最後に水溶き片栗粉を加えて、とろみがついたら火を止めて器に盛ります。

#### 一口メモ

お盆やお彼岸に食べる精進料理のひとつで、郷土料理の代表です。ずんだもちやおはぎ、変わりご飯などと共に食べる料理です。片栗粉でとろみをつけたしょうゆ味の汁もので、このまま野菜や豆麩、油揚げ、うーめん(温麺)などを入れて煮込んで作ります。季節の野菜をたっぷり使った具だくさんの汁ものです。

# 梅の加工品

## 黄梅ジャム



大河原町  
生活研究  
グループ  
連絡協議会

### わが町の特産の梅をおいしく食べたいですね

1回量(大さじ1杯15g)の栄養量 ●エネルギー…67kcal ●タンパク質…0.2g  
●脂質…0.2g ●カルシウム…4mg ●食塩相当量…0g

#### 材料

黄熟梅	1kg
ザラメ	400g

#### 作り方

- 1 梅は洗って、一晩たっぷりの水につけてアクを抜きます。ざるにあけてへたをとります。
- 2 梅を蒸し器でやわらかくなるまで蒸して、ざるにあげ種を取り除き裏ごしします。(果肉の粒々を残したければ裏ごししなくてもOKです。)
- 3 ②とザラメを鍋に入れ、木ベラでかき混ぜながら弱火で煮詰めます。
- 4 程よい固さに煮詰まったら火を止めて出来上がりです。(冷めるとやや硬くなるのであらかじめに仕上げるのがコツです。)

#### 一口メモ

黄熟梅は、青梅が終わり、黄色く完熟した梅の実です。蒸し器がない時はひたひたの水で煮ても良いです。保存は瓶がおおすすめです。冷蔵庫で保存してください。



大河原町は平安時代に「梅が枝苧(うめがえそう)」と歌に詠われているほど歴史ある梅の産地です。特に堤地区では戦前から梅団地が整備され、数千本の梅の木が植えられ、3月に一斉に美しい花を咲かせます。6月からは梅の実が収穫され、全国に出荷されます。出荷量は県内上位です。今回ご紹介した梅ジャムの他、梅酒や梅ジュース、梅干しなど美味しい食べ方があります。6月に開催される「梅まつり」では青梅の摘み取り体験もできますのでぜひ梅団地へお越しください。

## 大河原町食育スローガン

「おおがわら」食で育むところからだ  
**伝えて  
いきたい**

# わが家、わがまちの おいしい料理 レシピ集

わたしたちを  
たくさん食べて  
健康な毎日をおくつね。



ほくたちは  
元気と  
健康の源!



## 大河原町健康福祉課

☎0224-53-2115

<http://www.town.ogawara.miyagi.jp/team/kenko>