



かつおの沖なます(焼き)



4人分

かつお 背1本 (250~300g)
 塩 小さじ1
 青じそ 4枚
 しょうが 1カケ
 濃口しょうゆ 大さじ1

作り方

- ①かつおは上身(皮、骨、血合いをとったもの)にする。
- ②包丁でたたいて細かく切る。
- ③塩を振って揉みこみ、こねていく。
- ④小判型に丸め、焼いていく。
この時フライパンにクッキングシートを敷いて焼くと焦げにくい。
- ⑤しょうゆとおろししょうがにつけたり、青じそで巻いたりしていただく。

ワンポイント!

焼くときに小さ目に丸めて、食べやすく焼いたり、大きく焼いてそれを野菜をつけると、バランスの良い料理になります。

LOOK なに? なに? 豆知識!

「沖なます」とは、釣り船が沖に出た帰路で、釣った魚を船上でおろし、包丁でたたいた後、塩で揉み小判型に丸めて焼いた漁師の船上料理のことであり、船で食べる料理ということからこの名前がついたといわれています。網でこんがり焼くと保存もでき、帰港した際のお土産にもなりました。

魚はかつおの他に鯛やすずき、あじ等も使用されています。また調理法も、たたいたかつおにみじん切りのたまねぎ、おろしにんにく、味噌を混せたものをご飯にのせて、熱いお湯をかけていただくどんぶり風のものもあります。



エネルギー: 95kcal
 タンパク質: 20.9g
 脂質: 0.4g
 炭水化物: 0.7g
 食塩相当量: 1.5g

けんちゃん煮



4人分

豆腐	1/2丁	青ねぎ	適量
だいこん	1/4本	砂糖	大さじ2弱
にんじん	1/2本	薄口しょうゆ	大さじ1強
ごぼう	中1/2本	酒	大さじ1
油揚げ	2枚	みりん	大さじ1
干しいたけ	3枚	水	100cc
サラダ油	小さじ2		

調味料

作り方

作り方

- ①材料の下準備をする。
だいこん…拍子切り にんじん…短冊切り
ごぼう…大きめのささがき 油揚げ…短冊切り
干しいたけ…水で戻して千切り
豆腐…水切り後大きくつぶす
- ②だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけをサラダ油で5分程炒める。
- ③②に水100cc入れ、油揚げ、豆腐、調味料を加えて蓋をし、中火で10分煮る。
- ④最後に小口切りにしたねぎを加える。

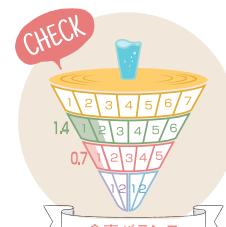
ワンポイント!

ごぼうは皮をむかず、たわしで洗うと、皮の繊維が残り、又ごぼうの香りも残ります。

LOOK なに? なに? 豆知識!

「けんちゃん煮」は、普茶料理の「巻絨」(ケンチエ)から由来する説と、鎌倉の建長寺の修行僧が作っていたことに由来するという説の二つがあるといわれています。他県ではけんちゃん、けんちゅう、けんちょんとも呼ばれています。

材料として用いられているだいこんが秋から冬にかけて採れるため、その時期によく作られる料理です。だいこんには消化酵素のジアスターイゼ(アミラーゼ)が多量に含まれており、胃もたれや胸やけに効果が期待できます。



(一人分の栄養価)
 エネルギー: 139kcal
 タンパク質: 6.2g
 脂質: 6g
 炭水化物: 15.4g
 食塩相当量: 0.9g