出世いも

4人分

さつまいも …… 400g
あずきあん …… 70g

作り方

①さつまいもは洗って、1/2〜1/3に切り茹でる。
　または20分蒸す。
②茹であがったさつまいもの皮を剥き、形を整える。
③ラップであずきあんを四角くのばす。
④あんの上にさつまいもを置き、あんで巻いていく。
⑤④を冷蔵庫に入れ冷やしてから、3cmの長さに切る。

おまけ

使用しているあずきあんは市販のあんこでも
手軽でじゅうぶんおいしくいただけます。
ここでは手作りのあんこの作り方をご紹介します。

材料

あずき …… 150g　　砂糖 …… 150g
水 … 750cc×2回　　塩 …… 0.6g

作り方

①あずきは洗って5倍の水に一晩浸けておく。
②鍋に入れ火にかける。沸いてきたらアクを
　とるためザルにあげ、水をすてる。
③同量の水で火にかけ、弱火でやわらかく
　なるまで1時間程煮る。
④③をブレンダーまたはミキサーでつぶし、
　砂糖と塩を加えて煮つめていく。

LOOK なに？なに？ 豆知識！

「出世いも」は、もともとはおはぎに見立てて考案された料理です。
米が貴重だった時代、米の代わりにさといもを使用したことから「いもが米に出世した」として「出世いも」と名づけられ、主に海部郡地域で昔から食べられてきました。いつの頃からかさといもがさつまいもに変わり、今ではさつまいもで作られることが多くなっています。
男子の出生、端午の節句、結婚式などによく食べられています。

〈一人分の栄養価〉
エネルギー：294kcal
タンパク質：5.3g
脂質：0.6g
炭水化物：67.4g
食塩相当量：0.1g

そうめんのふし汁

4人分

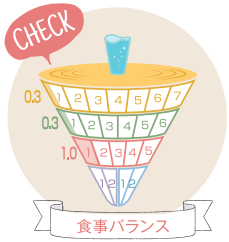
ふしめん …… 80g
ちくわ …… 1本
豆腐 …… 1/2丁
生しいたけ …… 2枚
にんじん …… 1/4本
油揚げ …… 1枚
青ねぎ …… 適量
水 …… 800cc
和風だしの素 … 小さじ1
みりん …… 小さじ2
薄口しょうゆ 大さじ1.1/2
（調味料）
にぼし …… 8尾

作り方

①ふしめんはたっぷりの湯で茹で、ザルにあげておく。
②にぼしは前日より水につけておく。鍋に入れ沸騰後、
　2〜3分したら取り出し、だし汁をつくる。
③だし汁に適当な大きさに切ったちくわ、にんじん、
　生しいたけ、豆腐、油揚げを入れ、調味料を加えて
　煮る。最後に茹でたふしめんを入れ、小口切りにした
　青ねぎを入れる。

LOOK なに？なに？ 豆知識！

「ふしめん」とは半田そうめんの製造過程で、そうめんを干した時にできる一番力のかかる上下の部分をいい、その部分を「節」ということから、ふしめんと呼ばれています。
そうめんに比べてコシが強いのが特徴で「そうめんの一番おいしい部分」とも言われ、もっちりとした歯ごたえと喉ごしのよさは人気があります。
山村地帯では、不老不死にちなむハレの日の食べ物として珍重されており、昔は平常の日は食べず、お正月の「おさかずき」（親戚同士の新年の集まり）に出す汁ものとして楽しまれてきました。
いりこのだし汁に、にんじん、茹でたふしめん、豆腐などを入れてしょうゆ味で仕上げます。煮物のように、汁が見えない位ふしめんがいっぱい入っています。すき焼き、パスタの代わりのサラダ、にゅうめん汁、焼きうどん、焼きそば、すまし汁、みそ汁の材料として利用されています。



〈一人分の栄養価〉
エネルギー：155kcal
タンパク質：8.8g
脂質：3.9g
炭水化物：20.2g
食塩相当量：3g