

そば米雑炊

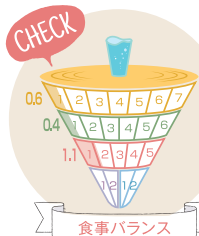


4人分

そば米 …… 120g	青ねぎ …… 適量
鶏もも肉 …… 100g	水 …… 800cc
酒 …… 大さじ1強	にぼし …… 12尾
ちくわ …… 1本	薄口しょうゆ 大さじ3
にんじん …… 1/4本	みりん …… 大さじ1/2
干しいたけ …… 2枚	
こんにゃく …… 1/3丁	

作り方

- ① そば米はたっぷりの水(そば米の8倍の水)で15分程茹で、水洗いしてザルにあげておく。
- ② にぼしは前日より水につけておく。干しいたけの戻し汁とともに鍋に入れて、沸騰後2～3分したら取り出す。
- ③ だし汁に適当な大きさに切った鶏もも肉、にんじん、こんにゃく、干しいたけを入れて煮る。しょうゆとみりんで味を付け、最後に茹でたそば米を入れ、小口切りにした青ねぎをあしらう。



〈一人分の栄養価〉
エネルギー：187kcal
タンパク質：10.9g
脂質：2.6g
炭水化物：28.8g
食塩相当量：2.7g

食事バランス

LOOK

なに？なに？

豆知識！

「そば米」はそばの粒のことで、そばの実を塩茹でしてから剥き、乾燥させたものをいいます。そばの粒のまま調理するのは徳島独特の調理法で、そば米汁とも呼ばれます。

昔の言い伝えによると、そばの原産地は中国西南部という説が有力で、日本には縄文時代が弥生時代に朝鮮半島経由で入ってきたといわれています。その後後平合戦で平家の落人が祖谷で原生林を切り拓いて、主食の代わりにするそばを作りました(祖谷地方はほとんどお米がとれないので、栽培期間が75日程度と短いそばを作ることになったのです)。

そしてその落人たちが都をしのいで正月料理に作ったのが「そば米雑炊」のはじまりといわれています。今では徳島の郷土料理として県下全域に広がっています。

※そばは体質によってアレルギーを起こすことがあるため注意が必要です。

でこまわし



4人分

さといも …… 4個	おろししょうが 小1弱
ごうしゅういも (じゃがいも) …… 4個	みそ …… 80g
木綿豆腐 …… 1/2丁	砂糖 …… 大さじ4
丸こんにゃく …… 1丁	酒 …… 大さじ2
そば粉 …… 60g	水 …… 小さじ2,1/3
そば粉用水 …… 40g	和風だしの素 小さじ1
	木の芽 …… 8枚

LOOK

なに？なに？

豆知識！

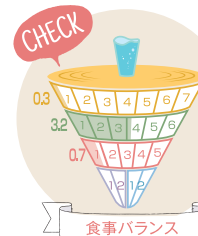
「でこまわし」とは三好市祖谷地方の名物料理で、具材を串に刺し、囲炉裏に立てて焦げないように串を回しながら焼く様が伝統芸能の阿波人形浄瑠璃の木偶(でこ)人形の頭を回しているように見えるので、「でこまわし」といわれるようになりました。

「ごうしゅういも」はじゃがいものことで、ほども・にど芋・源平いもともいいます。徳島県西部の三好市祖谷地方で栽培され、標高の高いやせた畑に適しており、小粒(直径2～5cm)で濃厚な味で煮くずれないので煮物に適しています。

ここでは、祖谷の郷土料理「でこまわし」をオープンを使い、家庭できるように作ってみました。

作り方

- ① さといもを洗って皮のまま蒸す。(レンジなら大きさにより6分～8分)竹串をさして柔らかくなったら皮をむき、大きいものは切っておく。
- ② ごうしゅういも(じゃがいも)も茹でてから皮をむく。こんにゃくも茹でる。豆腐は半丁を8つに切る。
- ③ そば粉は水と混ぜ丸める。沸騰している湯に入れて2分間茹で、だんごを作る。
- ④ おろししょうがをAと合わせて煮詰め、みそだれを作る。(レンジの場合、続けて加熱すると噴き出るため、1分温めて混ぜるを3回繰り返す。)
- ⑤ 竹串にこんにゃく、豆腐、ごうしゅういも、さといも、そばだんごを刺す。素焼きしてからみそだれをハケでまんべんなく塗る。
- ⑥ 下にアルミホイルを敷いて、オーブントースターなら15分、グリルなら中火10分、オープンなら180℃で10分位で様子を見ながら焼く。



〈一人分の栄養価〉
エネルギー：292kcal
タンパク質：10.2g
脂質：4.1g
炭水化物：53.8g
食塩相当量：2.9g

食事バランス