

ならえ



4人分

だいこん	…… 1/5本	酢	…… 大さじ1弱	} 合わせ酢
にんじん	…… 1/5本	ゆず酢	…… 大さじ1弱	
干しいたけ	…… 2枚	砂糖	…… 大さじ1.1/2	
油揚げ	…… 1枚	薄口しょうゆ	…… 小さじ2	
れんこん	…… 40g			
こんにゃく	…… 1/4丁			
白ごま(すり)	大さじ1.1/3			

作り方

- ① 材料の下準備を行う。
だいこん…厚さ3cmの短冊切り
にんじん…厚さ2cmの短冊切り
干しいたけ…戻し半分に切り細切り
油揚げ…たて半分に切り細切りし、油抜きをする
れんこん…たて半分に切りうす切り
こんにゃく…2cmの短冊に切り塩もみして洗う
- ② れんこんに酢を小さじ2杯かけて混ぜ、洗って茹でる(白い色に仕上げのため)。
- ③ ①②の材料をすべて鍋に入れ、水と干しいたけの戻し汁をカップ1杯加えて蓋をし、8分程煮る。
- ④ ザルに上げ水気をきる。
- ⑤ 調味料を合わせて合わせ酢を作り、④に和える。
- ⑥ 和えてしばらくなじませてから盛り付ける。

LOOK なに?なに? 豆知識!

「ならえ」はだいこん・にんじん・れんこん・油揚げなど7つの材料と調味料を使った三杯酢の和え物です。
古くは奈良漬を加えていたため「奈良和え」という名前が付き、徳島では「ならえ」と呼ばれ、法事や彼岸、精進落としのお膳に欠かせない和え物として親しまれています。「ならえ」という名前は、徳島の方言のようですが、その由来は定かではありません。

家庭料理としては材料の数にこだわらず旬の野菜を使います。今回使用した材料が一般的ですが、たけのこ、たまご、みつば、豆腐、こんぶ等を入れることもあります。
ならえは材料の種類が多く、切って茹でるのが手間がかかるため敬遠されがちな料理ですが、スライサーや電子レンジを使用することで手間を省くことができますので、ぜひ挑戦してみてくださいね。



(一人分の栄養価)
エネルギー：70kcal
タンパク質：2.3g
脂質：2.8g
炭水化物：10.5g
食塩相当量：0.5g

食事バランス

ばらずし



4人分

水	…… 400cc	きぬさや	…… 4枚	} B
米	…… 300g	だし汁	…… 130cc	
酢	…… 大さじ1.2/3	砂糖	…… 大さじ1.2/3	
ゆず酢	大さじ1.2/3	薄口しょうゆ	…… 大さじ1	
砂糖	…… 大さじ3	酒	…… 大さじ1	
こんにゃく	…… 1/5丁	和風だしの素	…… 小さじ1/3	
ちくわ	…… 2/3本	金時まめ煮	…… 18g	} 錦糸卵
高野豆腐	…… 1/2個	卵	…… 2個	
ごぼう	…… 1/5本	塩	…… 2つまみ	
油揚げ	…… 1/2枚	片栗粉	…… 小さじ1/5	
干しいたけ	…… 2枚	サラダ油	…… 小さじ2	
にんじん	…… 1/5本	甘酢しょうが	…… 適量	

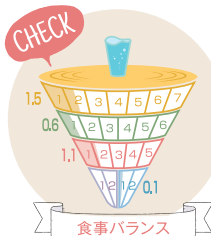
作り方

- ① 米を洗ってザルに上げる。炊飯器に水と合わせて入れ30分程吸水させてから炊飯する。
- ② 炊けたご飯に合わせ酢を加えさっくり混ぜる。
- ③ Aの具材を適当な大きさに切り、だし汁130ccと調味料Bを入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ ③のすし飯に具を入れて混ぜる。(手早く切るように混ぜて冷ます)
- ⑤ 卵に塩・水溶き片栗粉をいれよく溶きほぐす。
- ⑥ フライパンにサラダ油を入れ熱し⑤を入れ薄焼き卵を作る。冷めたら細く切り、錦糸卵にする。
- ⑦ きぬさやは茹でて千切りにする。
- ⑧ 器にすし飯を盛り錦糸卵、きぬさや、金時まめ煮を飾り、甘酢しょうがを添える。

LOOK なに?なに? 豆知識!

「ばらずし」は、五目ずし、かきまぜ、いのこずし、おすもじともいわれ、節句とお祭りにつくられるおすしで、たっぷりつくり手みやげとしても用いられています。ちくわ、ごぼう、こんにゃく、にんじん、油揚げなどのほか、旬の野菜を入れますが、金時まめを入れるのが大きな特徴で、これがすし飯によく合います。また、県南では落花生(低豆)を入れる地域もあり、生の落花生を殻のまま乾燥して保存したものを使います。

「ばらずし」の別名「いのこずし」は、陰暦十月の亥の日、神に農作物とともに神前に供える「かきまぜずし」のことで、すし(ます)に八分目をよそって神前に供えました。亥の日のすしは神の器として用いられ、人が使用することは許されませんでした。すし八分目の由来は「来年はすし一杯の豊作を」と祈願するために、すし一杯に盛る事は禁じられていました。



(一人分の栄養価)
エネルギー：438kcal
タンパク質：12.3g
脂質：7.7g
炭水化物：77.3g
食塩相当量：2.7g

食事バランス