

# 茨城食文化伝承事業 作ってみよう！お手軽和食

筑西市食生活改善推進員協議会中央研修会（第3回）  
令和4年9月7日(水)

## ☆お赤飯

材料5人分

もち米	3合(420g)
お赤飯の素	1袋(200g)
炒りごま	適量

- ① もち米を研ぎ、お赤飯の素を入れる。  
※袋の中の液も全部一緒に入れる。
- ② おこわと同じ水加減で、よくかき混ぜてから、すぐに炊飯する。

☆もち米は漬け置きせず、すぐに炊飯する。



熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
304kcal	6.0g	0.8g	3mg	0.6g	0.6g

## ☆ぶりの焼き漬け

材料4人分

ぶり	4切れ(320g)	
塩	少々	
A	しょうゆ	小さじ2(12g)
	みりん	小さじ2(12g)
ポン酢しょうゆ	小さじ2(12g)	
青ねぎ(小口切り)	適量	
レモン(くし型)	適量	

- ① ぶりは塩をまぶして10分おき、水気をふきとる。
- ② ①を魚焼きグリルで両面を香ばしく焼き、中まで火を通した後、Aに漬ける。
- ③ 器に盛り、レモンを添え、青ねぎをふる。  
好みでポン酢しょうゆを添える。

☆焼き漬けは新潟の郷土料理。鮭、さば、さんま、銀だら、さわらなどでもおいしくできます！



熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
189kcal	17.4g	14.1g	6mg	0.1g	0.7g

## ☆具沢山ミルクみそ汁

材料4人分

鶏もも肉	100g
油揚げ	1/2枚(10g)
高野豆腐	1/2枚(7.5g)
干しいたけ	1枚(2g)
ごぼう	25g
人参	25g
大根	50g
里芋	2個(70g)
白菜	中1枚(100g)
ねぎ	1/2本(50g)
水+戻し汁	4カップ
味噌	大さじ3(54g)
牛乳	50cc

- ① 干しいたけは水で戻しておく。(戻し汁も使用する)
- ② 鶏肉は一口大に切る。油揚げは、油抜きして短冊に切る。  
高野豆腐はぬるま湯で戻し、横3等分、5mm幅に切る。
- ③ 干しいたけ、ごぼうは縦半分、2～3mm幅の薄切り、  
人参、大根はいちょう切り、里芋は一口大に切る。  
白菜は葉と軸に分けて、ざく切りにし、ねぎは1cmの小口切りにする。
- ④ 水と戻し汁を合わせ、②と③の具を固い物から順に入れ、  
柔らかくなるまで煮る。(ねぎは後で加える)
- ⑤ 味噌を溶いて加え、最後に牛乳を入れる。

☆冷凍の里芋を使用するときは、煮くずれに気をつける。

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
126kcal	8.8g	6.0g	76mg	2.8g	1.0g

### ◆1食分の栄養価◆

熱量	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
619kcal	32.2g	20.9g	85mg	3.5g	2.3g

## お赤飯 豆知識

○赤い色は、邪気を払う力があると考えられ、魔除けの意味を込めて、お赤飯はめでたい日やお祝い事の席で振舞われるようになりました。また、お祝い事だけでなく、凶時の時でも、縁起直しとして、お赤飯を食する風習もあります。

○関東地方では、小豆ではなく、「ささげ」が使用されることが多いですが、これは江戸時代の文化の名残りで、小豆は皮が薄いため胴の部分が割れてしまうことから、切腹を連想させるということで、縁起が悪いとして好まれません。そこで皮の厚い「ささげ」が使われることが多く、今でもその風習が残っているのです。