

暦の上では立春も過ぎて二月中旬になりましたが、実際にはまだ寒い日がこれからも続きます。この季節には、地場産の食材を使った手作りの家庭料理で体も心も温まりたいものです。昔から伝わる知恵と工夫がたくさん詰まった郷土料理の作り方を保健予防課の栄養士さんに教えてもらいましたので、今回は三品をご紹介します（担当は市民編集委員・中島、伊丹）。

問い合わせは市政発信課 890 6642へ。

# 作りませんか レシピを紹介しましょう

# あなたも郷土の料理を 誰にも手軽にできるおいしい3つの献

## おっきりこみ

### さろみがあるので 体の中から温かに

赤城山南るく地方では、冬の湯いた北風と日照時間の長さから小麦の生育に適し、小麦粉を使った郷土料理がいろいろあります。

中でも、地元の野菜をたっぷり入れたおっきりこみは、昔からこの季節に欠かせない食べ物でした。幅広に切っためんは、ゆですにそのまま煮込むので、粉が溶けてとろみとなつて温かさを保ち、体の中から温めてくれます。

作り方  
中力粉に水を加えよくこね

て、耳たぶよりも少し固めの玉に丸める。これにぬれぶきをにかけて、しばらくの間、寝かせておく。

のひらで平らに伸ばす。さらにめん棒を使って丸く伸ばしてか

## 4人分の材料

中力粉	250
水	適量
鶏胸肉	75
コンニャク	1/2枚
ニンジン	1/4本
長ネギ	1/2本
生シイタケ	3枚
サトイモ（中粒）	4個
油揚げ	1/2枚
しょうゆ	大さじ4杯
酒	" 3杯
みりん	" 2杯
だし汁	2,000

ら、びょうぶのようにたたんで、うどんよりも太めに切る。

コンニャクを湯飲み茶わんなどで適当な大きさにちぎり、ゆでてあくを抜く。鶏肉は小さめに、また、野菜類と油揚げは食べやすい大きさに切っておく。

だし汁を鍋に入れて煮立て、を軟らかく煮て調味料で味を調える。

の汁に、めんをそのまま入れて煮込む。



手作りの郷土料理で温かい団らんを

## 糧 飯

### 地場産の野菜を たくさん使って

「糧」とは、普通の家庭で米を十分に食べることができな

った時代に、米の代わりにして量を増やすために混ぜた物のこ

## 4人分の材料

米	2.5合
酒	大さじ3杯
砂糖	小さじ1/2杯
塩	" 1杯
しょうゆ	大さじ1/2杯
サラダ油	小さじ2杯
油揚げ	1枚
ニンジン	1/2本
干しシイタケ	4枚
ちくわ	1/5本
コンニャク	1/2枚
かんぴょう	10
ゴボウ	1/2本

と。昔は麦やひえなどの雑穀や野菜類などを足して、量を増やして食べていたそうです。いわゆる混ぜご飯の一つで、五目御飯と言えば分かりやすいでしょう。

今回は雑穀は使わず地場産の野菜を具として入れ、おっきりこみと同じように、たくさん野菜を食べることが出来る献立です。シイタケ、ニンジン、ゴボウなどを使います。

ご飯とともに十分な野菜が取れる点特徴で、入れる具は好みや季節によって、竹の子やほかのキノコ類を加えるなどしながら工夫して、それぞれの家庭の味に仕上げてみてはいかが

でしょうか。

作り方  
米は普通に炊いておく。  
干しシイタケとかんぴょうは水で戻しておく。  
ゴボウとニンジンは笹がきにし、ゴボウは水に浸けてあく抜きをする。  
ちくわ、コンニャク、かんぴょうは食べやすい大きさに切り、また、干しシイタケは干切りにする。  
油を熱した鍋で、この具を炒めて、材料表の調味料Aで味付けをした後、具が軟らかくなるまでそのまま煮る。  
この飯の中に、の具を入れてよく混ぜ合わせる。

## おやき

### 子どもと一緒に 楽しく作れます

小麦粉を使ったおやつです。農作業の合間に屋外でも手軽に食べられるので、昔は多くの家庭で作られていました。今回はフキノトウを入れるため少し苦味がありますが、春の足音を感じられるのではないのでしょうか。

今はおいしいお菓子がたくさん売られ、手軽に買って食べられますが、手作りの味を子どもたちへ伝えていくことも大切で

す。粉をこねて丸める作業は、子どもにも手伝え一緒に作ると楽しく、また、一層おいしく食べられると思います。フキノトウが苦手な子どもには、代わりにチーズやハムを入れて洋風に仕上げることもできます。

作り方  
材料表のAの粉類をよく混ぜ、フキノトウは細かく刻む。ポウルに砂糖と味噌を入れ

## 4人分の材料

小麦粉	200
ベーキングパウダー	小さじ1/2杯
重曹	" 1/2杯
ゴマ	大さじ1杯
砂糖	" 2杯
味噌	" 1/2杯
牛乳	80~100
卵	1/2個
サラダ油	適宜
フキノトウ	1~2個

(代わりにチーズやハムを入れても可)

混ぜ合わせてから、溶いた卵を加える。全体がなじんだら牛乳を少しずつ加えて再び混ぜる。

に刻んだフキノトウとゴマを加えて混ぜる。

に混ぜ合わせたAの粉類を加え、耳たぶくらいの固さに

まとめる。これを四等分し、薄く伸ばして丸い形に整える。

薄く油を引いたフライパンかホットプレートで、を焼く。ふたをして弱火で両面にこんがり焼き色がついたら出来上がり。