

## 野菜を使った郷土に伝わる料理

郷土に伝わる料理を知っていますか？

地域に古くから伝わる料理や、地元で取れる旬の食材を使った「ふるさとの料理」を次世代へ伝えていきましょう。

### 「ちしゃなます」

(1人分 69kcal 塩分 1.1g)

副菜1SV

(材料4人分)

	ちしゃ	280g
	煮干	40g
A {	みそ	小さじ4
	酢	小さじ4
	さとう	小さじ4

(作り方)

- ①頭とわたを取った煮干をフライパンで乾煎りし、手でほぐす。すり鉢でよくすり、Aの調味料を加えてすりのばし、いりこみそをつくる。
- ②ちしゃはよく洗い、水をきって食べやすい大きさにちぎり、食べる直前にいりこみそで和える。



山口県で古くから食べられている「かきチシャ」を使った和え物です。煮干をすりつぶして使うので酢みそにコクが出ておいしいです。

## 「木の芽和え」

(1人分 137kcal 塩分0.1g)

副菜1SV

(材料4人分)

たけのこ	200g
ほうれん草	1/5束(40g)
木の芽	少々
白ごま	大さじ2
さとう	大さじ2
みそ	大さじ2

(作り方)

- ①たけのこは米ぬかを入れて茹でて、ぬかはきれいに洗い落とし、適当な大きさに切る。
- ②白いりごまをすり鉢ですり、木の芽を加えて更にすり、ほうれん草とみそを混ぜ合わせて和え衣をつくる。
- ③①を②の和え衣に加えて和える。



春が旬の「たけのこ」「木の芽」を使った、季節感のある一品です。春の香りを感じながらいただきます。

## 「グリーンアスパラのごまあえ」

(1人分 24kcal 塩分0.1g)

副菜1SV

(材料4人分)

A	グリーンアスパラ	280g
	白ごま	大さじ1/2
	ねりごま	12g
	さとう	小さじ1弱(2g)
	しょうゆ	4cc

(作り方)

- ①グリーンアスパラをゆでて、4cmの長さに切る。
- ②混ぜ合わせたAに①を加えて混ぜる。
- ③②に白ごまを加えて和える。



名産品の「きのう今日アスパラ」を使ったごまあえです。春が旬の野菜です！

# 「けんちょう」

(1人分 140kcal 塩分0.8g)

主菜1SV、副菜1SV

(材料4人分)

木綿豆腐	1丁(400g)	
だいこん	160g	
にんじん	20g	
油あげ	1枚	
サラダ油	大さじ1	
A {	砂糖	小さじ2
	塩	少々
	しょうゆ	大さじ1
	だし汁	大さじ1・1/3

(作り方)

- ①豆腐は布巾に包み、水気を切っておく。
- ②だいこん、にんじんはいちょう切りし、油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱して②を入れてよく炒め、Aの調味料を加えて混ぜ、煮る。
- ④豆腐をくずしながら③に加え、やや弱火で煮込む。



山口県の代表的な郷土料理です。大根と豆腐を基本の具材とし、大根が旬の冬場に家庭でよく作られる料理です。

## 「そうめん瓜なます」

(1人分 33kcal 塩分0.2g)

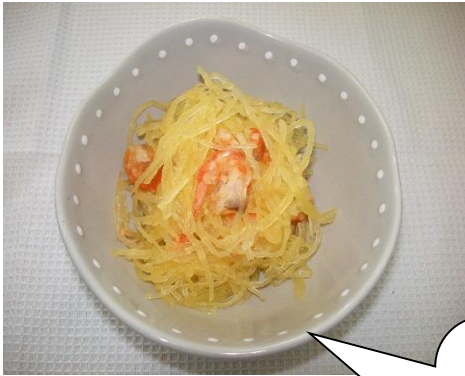
副菜1SV

(材料4人分)

そうめん瓜	中1個(400g)
干しえび	20g
さとう	小さじ2
酢	大さじ4

(作り方)

- ①干しエビは酢に浸しておく。さとうと酢を合わせておく。
- ②そうめん瓜を半分にわって、たっぷりのお湯で茹でる。柔らかくなって箸でほぐれるようになれば、ザルにあげる。
- ③流水で流しながら握ってほぐし、水気を切る。
- ④よく絞った③を干しえび、調味料で和える。



そうめん瓜はゆでると繊維がほぐれてまるで「そうめん」のようになることから名づけられました。しゃきしゃきした歯ごたえが特徴で、8月下旬から9月にかけての時期が旬の食材です。