

<メニュー>

- ・おはぎ（小豆餡2個、くるみ1個、きなこ2個/人）
*くるみは、塩味か醤油味かどちらかを1個作る。
- ・土瓶蒸し・・・きのこ3種
- ・いもなます
- ・野菜のえごまマヨネーズドレッシング和え



参考：おはぎ
（小豆、きなこ、ごま）

1. おはぎ（小豆、くるみ、きなこ）

<材料と分量> 5人分（6人分）

もち米	400g(480g)
うるち米（精白米）	200g(240g)
水（炊飯用）	740g(880g)
食塩	2g(2.1g)

小豆餡 250g(300g)

きな粉・全粒大豆	15g(18g)
砂糖	15g(18g)
食塩	0.1g(0.2g)

【くるみ：塩味】

むきくるみ	30g(40g)
砂糖	20g(25g)
塩	1g弱：小さじ1/5弱(1.2g)

【くるみ：醤油味】

むきくるみ	30g(40g)
砂糖	20g(25g)
濃い口醤油	5g(6g)
酒	6g(7g)
塩	0.4g(0.5g)
熱湯	小さじ2弱(小さじ2)

<作り方>

- ①もち米と、うるち米（精白米）を合わせる。お米についた糠（ヌカ）を取り除くため、手早くお米を洗う。少し研いで水で洗う作業をマメに行う。
- ②研ぎ終わったら、分量の水と塩を加え、そのまま一晩つけ置きする。
- ③翌日、炊飯器で、前日つけ置きしておいたお米を、精白米と同様に炊く。
- ④炊飯器でご飯が炊けたら、すり鉢へ取り出し、すりこぎを使って、お米の形が半分ぐらい残る程度に搗いて、25（30）等分し、俵型に形を整える。

⑤小豆餡：小豆餡を25gずつ10(12)等分にする。ぬれ布巾(さらし)の上に小豆餡を広げ、その上に俵型の④をのせ、ぬれ布巾を利用して包む。底になるところには、餡がつかないように包む。同じように、全部で10(12)個作る。

⑥きな粉：きな粉に砂糖、塩を少々加え混ぜ合わせ、その上で③を転がして、まんべんなくまぶす。これを10(12)個作る。

⑦くるみ・・・5(6)個作る。

(1)くるみは、フライパンか、160℃のオーブンで7~10分、薄皮に少し焦げ目がつくくらい焼く。または、500Wの電子レンジで3分間加熱し、かき混ぜて再度3分間加熱する。

(2)焼いたくるみを金網ざるに入れ、押しつけるようにしてかき混ぜ、薄皮をこそげ落とす。すり鉢とすりこぎで7分くらいの荒ずりにする(大量に作る時は、フードプロセッサーを使ってもよい)。

(3)【塩味】(2)に砂糖と塩を加え、混ぜ合わせる。

(3)【醤油味】(2)を油が出るまでよくすり、砂糖と濃い口醤油、酒、塩を加えてさらにすり合わせる。熱湯の量でかたさを調整する。

(4)(3)の上で転がして、まんべんなくまぶす。残りは上にかける。

⑧皿に、小豆餡2個、きな粉2個、くるみ1個盛り付ける。

*くるみのおはぎの説明：長野県下においてクルミの栽培が始まったのは明治初期であり、中でも栽培の中心となったのは東御市の和(かのう)村で、大正4年に全戸に苗木を配布するなど栽培が推奨されたので、どこの家にもくるみの木があって、くるみを使った料理がよくつくられてきた。くるみおはぎは来客時によく作られ、薄皮をむいたくるみがあれば、ご飯を炊くだけですぐに作ることでおいしかったので、お客様からたいへん喜ばれたという。

2. 土瓶蒸し・・・3種のきのこを味わう

<材料と分量> 5人分(6人分)

一番だし	900ml(1100ml)
昆布	18g(22g)
かつおぶし	18g(22g)
うす口醤油(だし用)	大さじ1(大さじ1強)
酒(だし用)	大さじ1(大さじ1強)
塩	小さじ1/2(小さじ1/2強)
好みの茸(生しいたけ・エリンギ・しめじ等)適量	
ぶなしめじ	50g(60g)
干しいたけ	50g(60g)
えのきだけ	50g(60g)
ささみ	1枚(1.2枚)
うす口醤油(ささみ用)	小さじ1(小さじ1強)
酒(ささみ用)	小さじ1(小さじ1強)
かまぼこ	50g(60g)
糸みつば	3本(4本)
すだち	1.25個(1.5個)



<作り方>

- ①一番だしをとる。(鍋に分量の水と昆布を入れ、昆布をもどす。弱火にかけ、昆布に細かい泡が出てきたら火を止め昆布を取り出す。かつおぶしを入れ、沸騰したら火を止め、アクを丁寧に取り除き、さらしを敷いたザルでこす。)
- ②一番だしに、うす口醤油、酒を加え、味を見て塩少々を加える。
- ③生しいたけは石づきを切り、幅1cmくらいに切る。えのきだけは、根元を切り、長さを3等分に切る。しめじは根元を切り小房にほぐす。三つ葉は長さ3cmくらいに切る。
- ④ささみは、筋をとってそぎ切りにして、酒とうす口醤油に浸す。
- ⑤土瓶に③とかまぼこ、ささみ(漬け汁は除く)、三つ葉の茎を均等に入れ、沸騰させた②のだし汁を注ぎ入れる。蒸し器で約20分間、ささみに火が通り、だし汁に茸の香りに移るまで蒸す。蒸し器から出して皿にのせ、三つ葉の葉をのせ蓋をし、すだちを添える。

3. いもなます

<材料と分量> 5人分(6人分)

じゃがいも	中2.5個(3個)
油	大さじ3.5(大さじ4.5)
酢	大さじ3.5(大さじ4.5)
砂糖	大さじ5(大さじ6)
塩	小さじ5/8(小さじ3/4)



作り方

- ①下準備：じゃがいもは皮をむき、細かい千切りにして水を張ったボールに取り、水を替えながら最低2時間以上水にさらしてでんぷんを取り除く。
- ②さらしたじゃがいもをザルに取ってしっかり水を切る。
- ③鍋に油を入れて熱し、じゃがいもを入れて全体に油が回ったら酢を入れさっと混ぜた後、砂糖、塩の順に加える。
- ④中火にして水分がなくなるまで炒める。

*いもなますの説明

江戸時代から冠婚葬祭などに出されていた、寺の町・飯山の代表的な精進料理。じゃがいものデンプンを取り除いて料理するので、シャキっとした歯ざわりが特徴。いもなますには男爵いもが最適。出来栄えはじゃがいもを千切りにする腕で決まる。

4. 野菜のえごまマヨネーズドレッシング和え

<材料と分量> 5人分(6人分)

野菜(小松菜) 1(1.2)束

えごまマヨネーズドレッシング

えごま(エゴマパウダー) 大さじ2(大さじ2と小さじ1)

砂糖 大さじ1と小さじ1弱(大さじ1と小さじ1強)

しょうゆ 小さじ2(小さじ2と小さじ2/5)

酢 小さじ2(小さじ2と小さじ2/5)

マヨネーズ 30(36)g

<作り方>

- ①小松菜は、洗った後、沸騰したお湯で好みの硬さになるまでゆで、ザルで水気を切り、3~4cm長さに切る。
- ②えごまマヨネーズドレッシングを作る。
えごまは少量ずつ、はげない程度に炒る。炒りすぎると苦くなる。
(師範で、炒ったえごまを配ります)
- ③すり鉢に入れ、半分くらいすったら(ふっと吹いて薄皮を除く。)、砂糖、醤油、酢、マヨネーズを混ぜ合わせる。味見して、お好みに合わせて、調味料の分量を調節する。
- ④①の小松菜を③で和える。

* えごまの説明

えごまは必須脂肪酸である α -リノレン酸が含まれ、認知症予防などの健康への良い影響が期待されています。マヨネーズを加えてドレッシングとして好みの味に調整して、いろいろな野菜や果物を和えて、日々の食卓で利用してはいかがでしょうか？。