

みんなで作ろう!!

神奈川県の郷土料理

「しらす丼・けんちん汁」を作って食べよう!

株式会社ナースケア東北



《しらす丼》

神奈川県の湘南地域では、江戸時代にはすでにしらす漁が行われていたと言われています。昔は長方形の枡にしらすを広げて天日干しする「たたみいわし」に加工するのが一般的で、釜揚げしらすは漁師の自家消費のみ、生で食すことはされていなかったそうです。やがて釜炊きや冷蔵の技術発展とともに、釜揚げしらすや生しらすが販売されるようになりました。神奈川県では毎年3月11日からしらす漁が解禁になり、12月31日までの10か月間にわたり漁が行われます。

4~6月頃に獲れる「春しらす」、9~11月頃の「秋しらす」は魚自体の甘味が特につよく、地元でも旬の味として親しまれています。

(材料/1人分)

- ・ご飯：160g
- ・釜揚げしらす：25g
- ・温泉たまご：1個
- ・かつお節：0.5g
- ・きざみのり：0.5g
- ・万能ねぎ：3g
- ・白いりごま：1g
- ・水：2.5ml
- ・(A) 醤油：3g
- ・(A) みりん：3g
- ・(A) 顆粒和風だし：0.3g
- ・ごま油：1g

(下ごしらえ)

- ・温泉たまご：お皿に割り入れておきます。
- ・万能ねぎ：小口切りにします。

(POINT)

- ・キッチンばさみを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・温泉たまごは作り方を参考に作って頂くか、市販のものをご準備ください。

(作り方)

【温泉たまごの作り方】

- ①蓋つきの鍋に1Lの水を入れ、湯を沸かし火からおろし、200ccの水を加えます。
- ②①に卵をお玉でそっと入れ、蓋をして12分~15分置き、冷水にとります。

【しらす丼の作り方】

- ③鍋に水、調味料(A)を入れ、沸騰したら火を止め、ごま油を加え、冷ましておきます。(みりんのアルコールを飛ばしておきます。)
- ④温かいごはんを丼に盛り付け、かつお節、きざみのりを広げます。
- ⑤④の上にドーナツ状になるよう、釜揚げしらすを盛り付け、中央に温泉たまごをのせます。
- ⑥⑤の上から万能ねぎと白いりごまを散らし、お好みで③の調味料をかけます。



《けんちん汁》

けんちん汁の発祥には諸説ありますが、神奈川県鎌倉市にある建長寺発祥の精進料理という説があります。建長寺で作られる「建長汁」がいつしか「けんちん汁」と呼ばれるようになり、建長寺で修業した僧侶が各地に派遣されるとともに全国に広まったと言われています。けんちん汁は「えびす講」や「初午」といった季節行事で振舞われていました。えびす講は、七福神の一人・えびす様をお祀まつりする行事です。初午は2月の最初の午の日(2023年は2月5日)に行われる稲荷神社のお祭りで豊作、商売繁盛、家内安全を祈願します。

(材料/1人分)

- ・人参：15g
- ・大根：35g
- ・ごぼう：7g
- ・こんにゃく：20g
- ・椎茸：5g
- ・油揚げ：7g
- ・里芋：40g
- ・木綿豆腐：40g
- ・長ねぎ：7g
- ・油(炒め油)：1g
- ・ごま油(炒め油)：0.3g
- ・水：160ml
- ・顆粒和風だし：1.5g
- ・塩：0.3g
- ・醤油：6g
- ・ごま油(仕上げ用)：0.2g

(下ごしらえ)

- ・人参・大根：皮をむき、いちょう切りにします。
- ・ごぼう：皮をむき、半月切りにします。
- ・こんにゃく：手でちぎり、茹でておきます。
- ・椎茸：軸をとり、薄切りにします。
- ・油揚げ：油抜きをし、短冊切りにします。
- ・里芋：皮をむき、4mm厚いちょう切りにします。(冷凍や水煮の里芋を使用しても良いです。)
- ・木綿豆腐：1cm角に切ります。
- ・長ねぎ：小口切りにします。

(POINT)

- ・ピーラー、スライサー、キッチンばさみを使用することで、簡単に調理の下ごしらえをすることができます。
- ・一度にたくさんの量を作る際は、水の量を減らして下さい。

(作り方)

- ①温めた鍋に油、ごま油を入れ、人参、大根、ごぼう、こんにゃくを炒め、水、顆粒和風だしを加えます。
- ②椎茸、油揚げを加え、アクをとります。
- ③塩、醤油、里芋を加えて軟らかく煮えたら、木綿豆腐、長ねぎを加えます。
- ④ごま油を加え、味を調えます。



《しらす丼・けんちん汁の栄養成分値》

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
しらす丼	408	17.2	8.3	62.2	1.8
けんちん汁	116	6	5.1	11.8	1.9
一食あたりの栄養成分値	524	23.2	13.4	74	3.7