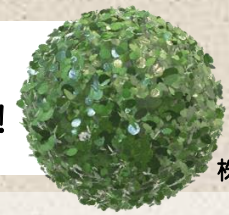


みんなで作ろう!!

秋田県の郷土料理

「ごはん・ハムフライ・寄せ豆腐の汁物」を作って食べよう!



株式会社ナースケア東北

【ハムフライ】

「ハムフライ」は秋田県由利本荘市のソウルフードです。昭和時代には子供のおやつ、学校の給食のおかずとしても馴染みが深い、由利本荘市民にとっては昔懐かしい味です。一度は姿を消しましたが、最近では町おこしの一環として「本荘ハムフライ」として復活を遂げました。

本荘ハムフライは、由利本荘市で製造されたプレスハムやチョップドハムを使用し作ります。そのままでも美味しいですが、地元では素材にこだわった特製の「醤油ソース」をかけて楽しめます。

（材料/1人分）

- プレスハム：60g
- 乾燥パン粉：9g
- 油：適量
- (A) 天ぷら粉：9g
- (A) 水：9.5ml
- キャベツ：40g
- ミニトマト：15g
- 中濃ソース：2.5g

（下ごしらえ）

- プレスハム：食べやすい厚さや大きさに切ります。薄切りのプレスハムを使用することが出来ます。また大きい場合は半分や1/4に切っても良いです。
- キャベツ：千切りにします。
- ミニトマト：洗っておきます。

（POINT）

- スライサー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。

（作り方）

- ①ボウルに(A)をあわせ、よく混ぜてバター液を作っておきます。
- ②プレスハムは薄切りに使用する場合は重ねてバター液にくぐらせ、乾燥パン粉をまぶします。
- ③170℃の油で全体がきつね色になるまで上下を返しながら揚げます。
- ④お皿に③を盛付け、キャベツとミニトマトを添えます。お好みで中濃ソースをかけてお召上がり下さい。



【寄せ豆腐の汁物】

秋田県鹿角市松館地域では、お祝い事やお祭りの宵宮のお祓いが終わった後に食べる「寄せ豆腐の汁物」という郷土料理があります。醤油ベースの汁物に寄せ豆腐、鶏肉などの具材と、からしや松館自慢のしぼり大根などの薬味と楽しめます。今回は生姜の薬味と、具材に秋田県名産のじゅんさいを使用したレシピをご紹介します。

（材料/1人分）

- 鶏もも肉：15g
- 寄せ豆腐：60g
- じゅんさい：10g（もしくはじゅんさいの水煮）
- 水：140ml
- 顆粒昆布だし：0.8g
- (B) 醤油：4.5g
- (B) 酒：3.8g
- (B) みりん：9g
- (B) 塩：0.3g
- おろし生姜：1g

（下ごしらえ）

- 鶏もも肉：一口大のそぎ切りにします。
- じゅんさい：生を使用する場合は茹でて冷水に冷ましておきます。（※じゅんさいがない場合は茹でたモロヘイヤで代用することが出来ます。）

（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。
- 一度にたくさんのおかずを作る際は、水の量を減らして下さい。

（作り方）

- ①鍋に水、顆粒昆布だしを入れ沸騰してきたら鶏もも肉を入れ、アクが出てきたら取り除きます。
- ②①に調味料(B)を入れ味付けをし、スプーンなどで寄せ豆腐をすくって汁に加え、ひと煮立ちしたら火を止めます。
- ③②をお碗に盛付けて、じゅんさいとおろし生姜をのせます。

《ごはん・ハムフライ・寄せ豆腐の汁物の栄養成分値》

	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)
ごはん(150g/お茶碗に軽く一杯)	234	3.8	0.5	55.7	0
ハムフライ	268	14	16.5	17.7	1.6
寄せ豆腐の汁物	91	6.2	4.2	7.1	1.4
一食あたりの栄養成分値	593	24	21.2	80.5	3