

みんなで作ろう!!

愛知県の郷土料理

「いなり寿司・とうがん汁・鬼まんじゅう」を作って食べよう!

株式会社ナースケア東北



【いなり寿司】

いなり寿司は全国でも有名な料理ですが、名古屋のいなり寿司は甘辛く煮た油揚げいっぱいにする飯を詰め、底を閉じないのが特徴です。愛知県豊川市にある豊川稲荷の門前町でも、古くから「いなり寿司」が販売され、参拝客に振舞われてきたそうです。

(材料/1人分)

- ・ご飯：90g
- ・(A) 酢：8ml
- ・(A) 砂糖：1.5g
- ・(A) 塩：0.2g
- ・油揚げ：1枚
- ・(B) 水：70ml
- ・(B) 和風顆粒だし：0.3g
- ・(B) 醤油：4.5g
- ・(B) みりん：2.6g
- ・(B) 砂糖：2.6g
- ・ひじき：1g
- ・人参：4g
- ・冷凍むき枝豆：5g
- ・ごま油：0.2g

(下ごしらえ)

- ・ご飯：通常の水加減で米を炊きます。
- ・油揚げ：油揚げを菜箸などでして半分に切り、お鍋にお湯を沸かし油揚げを入れ、余分な油を抜いておきます。
- ・ひじき：水で戻しておきます。
- ・人参：皮をむき、粗みじん切りにします。
- ・冷凍むき枝豆：茹でて食べやすい大きさに刻んでおきます。

(POINT)

- ・キッチンばさみやフードプロセッサー、ピーラ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。
- ・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)

- 鍋に(B)の水と調味料を入れ加熱し、油揚げを並べます。落し蓋(もしくはクッキングシートを円形に切って中央に穴をあけたもの)をして弱火で5分程度煮ます。
- ①の油揚げを裏返して、落し蓋をしてさらに弱火で5分程度煮ます。水が足りない場合は足しながら、煮汁が少なくなったら火を止め、バット等に移して味をなじませます。
- 鍋にごま油をひき、ひじき、人参を加え炒めます。ごま油が全体にまわったら②の煮汁と煮汁が少ない場合は水を足します。人参がやわらかくなったら、枝豆を加え火を止めます。
- 耐熱容器に(A)を入れ、ラップをし電子レンジにかけ温め、砂糖を溶かします。(※電子レンジから取り出す際は、容器が熱くなっていますので十分注意して下さい。)
- 炊きあがったご飯をポウルに入れ、④を加え切るように混ぜます。酢飯の粗熱がとれたら③も混ぜあわせます。
- ⑤を2等分にして軽く握って丸め、②の油揚げの形をととのえながら詰めます。

《いなり寿司・とうがん汁・鬼まんじゅうの栄養成分値》

	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)
いなり寿司	249	7.7	7.1	41	1
とうがん汁	147	8.1	5.8	14.6	2.4
鬼まんじゅう	144	1.8	0.3	34.4	0
一食あたりの栄養成分値	540	17.6	13.2	90	3.4

【とうがん汁】

愛知県は、とうがんの出荷量が沖縄に次ぐ全国2位でとうがん料理も広く浸透しています。とうがんは奈良時代の文献にも登場しており、日本で古くから食べられていた食材です。とうがんは夏が旬の野菜ですが、皮が厚くかたいので冷暗所で保存すれば冬までもつほど日持ちが良い野菜だったため、「冬瓜(とうがん)」と名付けられたといわれています。

(材料/1人分)

- ・冬瓜：150g
- (種・わた・皮を除いた状態で90gが目安)
- ・鶏もも肉：40g
- ・砂糖：1g
- ・椎茸：6g
- ・(C) 水：200ml
- ・(C) 和風顆粒だし：1g
- ・(C) 醤油：10g
- ・(C) みりん：10g
- ・(C) 酒：9g
- ・(C) 塩：0.1g
- ・(D) 片栗粉：3.5g
- ・(D) 水：8ml

(下ごしらえ)

- ・冬瓜：種とわたをとり厚めに皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
- ・鶏もも肉：一口大に切り、砂糖をもみ込み10分程おきます。
- ・椎茸：軸を除き、薄切りにします。

(POINT)

- ・キッチンばさみ、ピーラー、スプーンを使用することで、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)

- 鍋に(C)の水と調味料、冬瓜、椎茸を入れ、10分程煮込んだら、鶏もも肉を入れ、さらに20分程煮込みます。
- 冬瓜がやわらかくなってきたら、(D)をあわせた水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。

【鬼まんじゅう】

角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒を思わせることからこの名がついたといわれています。「鬼まんじゅう」は戦中、戦後の食料難の時代に、米の代わりに主食として広まったといわれています。

(材料/1人分)

- ・さつまいも：35g
- ・薄力粉：14g
- ・上新粉：3.5g
- ・砂糖：10g
- ・水：6ml

(下ごしらえ)

- ・さつまいも：厚めに皮をむいて1cmくらいの角切りにして、水にさらしてアクを抜き、水気を切ります。

(POINT)

- ・ピーラ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)

- さつまいもに砂糖をまぶしてさつまいもの水分が出てくるまでしばらく置きます。
- 薄力粉、上新粉をあわせて、ふるいにかけておきます。
- ①のさつまいもに水、②の粉類をあわせ、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- ③をクッキングシートの上のせ、湯気のたった蒸し器に入れ、15分蒸します。

