

# みんなで作ろう!!



埼玉県の郷土料理

「ごはん・ゼリーフライ・ねぎぬた・つみっこ」

を作って食べよう!



株式会社ナースケア東北

## 《ゼリーフライ》

「ゼリーフライ」は、見た目は衣の付いていないコロケのようなのですが、たくさんのおからとジャガイモをベースに、ニンジンやネギなどが入っているのが特徴で、ソースによる味付けとモチモチとした食感が楽しめます。

名前の由来は、小判のような形から、「銭フライ」と呼ばれていたのが変化し、「ゼリーフライ」と呼ばれるようになったと言われています。

(材料/1人分)

- ・生おから：34g  
(乾燥おからを使用する場合は8g)
- ・じゃがいも：30g
- ・薄力粉：9g
- ・卵：10g
- ・人参：10g
- ・玉ねぎ：6g
- ・塩：少々
- ・こしょう：少々
- ・油：適量
- ・ウスターソース：7g
- ・中濃ソース：4g

(下ごしらえ)

- ・じゃがいも：皮をむき、一口大に切り水にさらしておきます。
- ・卵：ボウルに割り入れ、溶きほぐしておきます。
- ・人参：皮をむき、みじん切りにします。
- ・玉ねぎ：皮をむき、みじん切りにします。

(POINT)

- ・ピーラーやフードプロセッ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。
- ・乾燥おからを使用する場合は、水(材料外)で戻して使用してください。

(作り方)

- ①耐熱容器にじゃがいも、人参、玉ねぎ、少量の水を入れラップをし、様子をみながら500Wの電子レンジで4~5分程度加熱します。
- ②①を温かいうちにフォークを使って潰し、冷ましておきます。
- ③②に生おから、薄力粉、卵、塩、こしょうを加え混ぜて、2つに分け楕円形に成形します。
- ④鍋に油を入れ、160℃に熱し、③を入れてきつね色になるまで4分程揚げます。
- ⑤ウスターソースと中濃ソースをあわせてものに④をくぐらせ、お皿に盛り付けます。

## 《ねぎぬた》

埼玉県は、全国有数のねぎの産地です。

特に、冬ねぎは甘みが強い上にとろけるような食感があり、その味わいは格別です。

ねぎを使った料理の中でも、祝い事に欠かせないのは「ねぎぬた」です。

「ねぎぬた」は、日常的に食される家庭料理であるとともに、結婚式など祝いの席に供される料理です。

(材料/1人分)

- ・長ねぎ：45g
- ・かに風味かまぼこ：4g
- ・(A) 白みそ：2.5g
- ・(A) 砂糖：1g
- ・(A) からし(粉)：0.1g
- ・酢：1.3g
- ・白すりごま：2.5g

(作り方)

- ①長ねぎは蒸します。
- ②鍋に調味料(A)を入れ弱火にかけ、砂糖がとけたら火からおろし、粗熱がとれたら酢を加えます。
- ③①とかに風味かまぼこ、②、白すりごまを一緒に和えます。

(下ごしらえ)

- ・長ねぎ：斜め切りにします。
- ・かに風味かまぼこ：細かく裂きます。

(POINT)

- ・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。



## 《つみっこ》

昔から小麦の栽培が盛んだ埼玉は、うどん文化が根付いています。

本庄市や秩父地域の郷土料理の「つみっこ」は、「すいとん」のことで、うどんよりも手早くつくれることから、特に忙しい時に重宝した郷土料理です。

「つみっこ」という名称は、「つみとる」という意味の本庄地方の方言で、小麦を水で練って作った生地を「つみとる」ようにちぎって鍋に入れたことから、このように呼ばれるようになったと言われています。

(材料/1人分)

- ・薄力粉：12g
- ・大和芋：5g  
(市販のとろろを使用しても良いです。)
- ・卵：5g
- ・水(すいとん用)：1.5ml
- ・白菜：30g
- ・大根：15g
- ・人参：8g
- ・ごぼう：5g
- ・椎茸：5g
- ・油揚げ：3g
- ・長ねぎ：5g
- ・水：200ml
- ・顆粒和風だし：1g
- ・醤油：9g

(作り方)

- ①ボウルに薄力粉、すりおろした大和芋、卵、水を加え、耳たぶよりもやわらかい硬さになるよう捏ねます。捏ねたらラップに包み、1時間程度寝かします。
- ②鍋に水、顆粒和風だしを入れ、白菜、大根、人参、ごぼう、椎茸を入れ柔らかくなるまで煮ます。
- ③①を伸ばしながらちぎり入れ、油揚げ、長ねぎを入れます。
- ④醤油を加え、ひと煮立ちしたらお椀に盛り付けます。

(下ごしらえ)

- ・大和芋：皮をむき、すりおろしておきます。
- ・卵：ボウルに割り入れ、溶きほぐしておきます。
- ・白菜：2cm幅に切ります。
- ・大根・人参：皮をむき、いちょう切りにします。
- ・ごぼう：皮をむき、さがぎにします。
- ・椎茸：軸を除き、薄切りにします。
- ・油揚げ：油抜きをし、短冊切りにします。
- ・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。

## 《ごはん・ゼリーフライ・ねぎぬた・つみっこの栄養成分値》

	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)	252	3.8	0.5	55.7	0
ゼリーフライ	183	4.8	8.3	21.2	0.8
ねぎぬた	43	1.9	1.6	6.1	0.4
つみっこ	92	4	1.7	14.8	1.8
一食あたりの栄養成分値	570	14.5	12.1	97.8	3