

みんなで作ろう!!



徳島県の郷土料理

「包飯・ならえ・ほたようかん」を作って食べよう!



株式会社ナースケア東北

【包飯（ほうはん）】

徳島県は高い山々に囲まれている地域も多く、稲作に向かない土地柄でした。その土地で米の代わりとなり、なおかつ栽培期間が短いことから「そば」を作るようになりました。徳島県の郷土料理には全国的に珍しくそばの実やそばの加工品であるそば米を使用した料理があり、包飯（ほうはん）、そば米雑炊などが慣れ親しまれてきたとされています。

（材料/1人分）

- そば米：30g
- ごはん：30g
- 鶏もも肉：40g
- 人参：15g
- ごぼう：15g
- こんにゃく：20g
- ちくわ：12g
- 万能ねぎ：3g
- 水：120ml
- 顆粒和風だし：1.2g
- 醤油：4.5g
- 塩：0.4g

（作り方）

- ①鍋にそば米と浸るくらいの水を入れ10分程度沸騰させ、10分程度蒸らし、水で洗い水気を切ります。
- ②別鍋に水、顆粒和風だし、鶏もも肉、人参、ごぼう、こんにゃく、ちくわを入れて野菜がやわらかくなるまで煮込み、醤油、塩で味付けをします。
- ③②に①のそば米とごはんを入れ、汁気がなくなるまで煮込みます。
- ④③が煮あがったら、器に盛り付け万能ねぎを散らします。

【ほたようかん】

「ほたようかん」は蒸しパンのようなお菓子です。徳島県の方言で中に空洞が出来ていることを「ほた」と呼ぶことから、「ほたようかん」と呼ばれています。黒糖のコクや懐かしさを感じられるお菓子をお楽しみ下さい。

（材料/1人分）

- 黒糖（粉末）：10g
- 砂糖（上白糖）：7.5g
- 熱湯：21.5g
- 薄力粉：22.5g
- 重曹（タンサン）：0.5g
- ベーキングパウダー：0.5g
- 黒いりごま：0.2g

（作り方）

- ①熱湯の一部を冷まし、重曹をとかします。
- ②ボウルに黒糖、砂糖、熱湯を入れ、溶かしておきます。
- ③薄力粉、ベーキングパウダーをあわせてふるい、②の中に入れてゴムベラなどで素早く混ぜます。①を加えてサックリ混ぜます。
- ④③を蒸し型に入れ、蒸し器に入れ強火で15～20分蒸します。蒸しあがったら黒いりごまをふります。

（下ごしらえ）

- そば米：水で洗いごみを取り除いておきます。（殻をむいたそばの実で代用することが出来ます。）
- 鶏もも肉：小さめに切っておきます。
- 人参：皮をむき5mm幅、3cmの短冊切りにします。
- ごぼう：皮をむきさがきにし、水につけてアク抜きをします。
- こんにゃく：5mm幅、3cmの短冊切り、塩もみし（材料外）、塩を抜いておきます。
- ちくわ：薄く切っておきます。
- 万能ねぎ：小口切りにします。

（POINT）

- ピーラー、キッチンばさみ、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。
- 一度にたくさん作る際は、水の量を減らして下さい。

【ならえ】

「ならえ」は根菜など7つの食材を三杯酢で和えて作った料理です。大化の改新の頃（645年頃）から食べられていた精進料理に「ならえ」がすでにあったとされています。

（材料/1人分）

- 大根：25g
- 人参：6g
- 椎茸：4g
- 油揚げ：4g
- れんこん：6g
- ごぼう：5g
- (A) 水：15ml
- (A) 顆粒和風だし：少々
- 高野豆腐：1.5g
- (B) 水：25ml
- (B) 顆粒和風だし：0.1g
- (B) 砂糖：0.6g
- (B) 醤油：0.3g

（下ごしらえ）

- 大根・人参：皮をむき3cmの短冊切りにします。
- 椎茸：軸を除き、5mm幅に切ります。
- 油揚げ：油抜きをし、縦半分になり、さらに5mm幅に切ります。
- れんこん：皮をむき、3mm厚の輪切りにします。大きい場合は半月切り、いちょう切りにします。
- ごぼう：皮をむき長さ3cmの斜め切りにし太めの千切りにします。
- 高野豆腐：ぬるま湯で戻し、食べやすい大きさに切ります。

（POINT）

- ピーラー、キッチンばさみ、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。
- お好みでゆず皮の千切りを添えますと香りが良くなります。

- (C) 酢：10g
- (C) 砂糖：5.5g
- (C) 醤油：1g
- (C) みりん：3g
- (C) 酒：2.5g
- (C) 塩：0.6g
- 白いりごま：0.5g

（作り方）

- ①鍋に大根、人参、椎茸、油揚げ、れんこん、ごぼうと(A)の水、調味料を入れて煮ます。火が通ったらザルにあげ汁気を切ります。
- ②別鍋に高野豆腐と(B)の水、調味料を入れ、煮詰めて汁気を切ります。
- ③鍋で(C)の調味料を加熱し、冷まし①②と和えて味がなじんだら器に盛り付け、白いりごまをふります。

《包飯・ならえ・ほたようかんの栄養成分値》

	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)
包飯(ほうはん)	263	12.9	6.8	39.8	2
ならえ	77	2.3	2.2	11.9	0.9
ほたようかん	145	2.1	0.4	33.6	0.1
一食あたりの栄養成分値	485	17.3	9.4	85.3	3