

いっしょに作ろう♪

～新潟・新発田の味～

市が実施している“食育出前講座・調理体験プログラム”の中で昨年、「弁当のおかず」、「手作り豆腐」に続いて依頼の多かった「しょうゆおこわ」と「新発田麩のみそ汁」の調理体験。
この先もずっと食べ継がれて行くように、家庭のレシピに加えてほしい2品をご紹介します。

しょうゆおこわ

材料 (4人分)

- もち米 …………… 2合
- 金時豆 …………… 30g
- A {
 - みりん …………… 大さじ1/2
 - しょうゆ …… 大さじ1/2
- B {
 - 濃いめのかつおだし …… 80mL
 - しょうゆ …… 大さじ2
 - みりん …………… 大さじ2
- 白ごま …………… 適宜

下準備

- ① もち米は洗い、一晩水につけ、しっかり水気を切る。
- ② 金時豆は一晩水につけ、多めの水で15分くらい煮る。Aを加え、さらに5分ほど煮てから、ざるにとり汁気を切っておく。(皮がやぶれず、芯がないようにゆであげる。)
- ③ Bを合わせておく。 かつおだしの代わりに、“だしパック”や“和風だしの素”を使ってもOK!

作り方

- ④ クッキングシートを蒸し器よりも大きめに切り、**①**をのせ平らに広げる。湯気の上昇した蒸し器に入れ、強火で20分蒸す。
- ⑤ 蒸しあがったもち米をボウルにうつし、**③**を回し入れる。米の白い部分がなくなるまで、しゃもじでしっかり混ぜる。
手早く混ぜると、きれいな仕上がりになります
- ⑥ **⑤**を蒸し器に戻し入れ、**②**の金時豆をのせ、強火で10分蒸す。火を止め10分蒸らし、器にもりつけ、白ごまをかざる。



ふたの水滴が落ちないように布巾や手ぬぐいを巻き付けて♪

金時豆は、まとめて煮て、冷凍保存しておくべし。使う時は冷凍のまま、もち米にのせて10分蒸します。

多めに作って冷凍保存もおすすめです!

しょうゆおこわは、新潟県で昔から食べられているおこわで、ふっくらと炊き上げた金時豆が入っているのが特徴です。新発田ではスーパーや和菓子店など、色々なところで見かけます。



小学5年生が作った「しょうゆおこわ」と「新発田麩のみそ汁」

“新発田麩”は新発田の特産品の一つです。植物性たんぱく質や、ミネラルが豊富で、どんな料理にでも合う万能食材です。
みそ汁は、食べやすく切っても、もりつけた汁に丸ごと浮かべても、食べ応えのある一杯になります。

新発田麩のみそ汁

材料 (4人分)

- 煮干し …………… 15g
- 水 …………… 800mL
- A {
 - えのきだけ …… 1/4袋
 - じゃがいも …… 中1個
- B {
 - 新発田麩 …… 2個
 - わかめ …… 適量
 - 長ねぎ …… 1/2本
- みそ …………… 30g

下準備

- ① 煮干しの頭とはらわたを取り除き食べやすい大きさに割る。
- ② 鍋に分量の水と煮干しを入れる。
- ③ 材料を食べやすい大きさに切る。

このひと手間で、すっきりとしたうま味のだしになります

作り方

- ④ **②**を火にかけ、沸とうしたら火を弱め、中火にする。5分くらい煮て、香りがしてきたらAを入れて煮る。
- ⑤ じゃがいもがやらかくなったらBを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ みそを溶き入れて、火を止める。

みその量は、味をみながら加減しましょう

冷蔵庫の野菜と新発田麩でパパッと簡単に〜。旬の野菜を使えば、さらに栄養価がアップしますよ!



寒い毎日が続いていますが、この季節の朝食は特に大切です。一日の始まりに新発田麩のみそ汁を食べて、体温を上げて元気に冬を乗り切りましょう。