

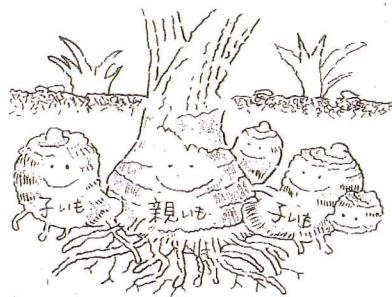
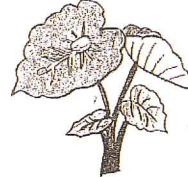
里いもと豚肉の煮物

◆材料

里いも	200g	だし昆布	3g
豚肉	100g	煮干し	10g
大根	250g	A	
にんじん	100g	しょうゆ	大さじ2
さやいんげん	30g	さとう	大さじ1と1/2
こんにゃく	100g	酒	小さじ1
厚揚げ	120g	みりん	小さじ1

◆つくり方

- だし昆布と煮干しでだしをとる。
- 大根は1.5cm～2cmのいちょう切りにし、米のとぎ汁で下ゆです。里いもは厚めのいちょう切りにし、塩もみしてぬめりをとる。にんじんは厚めのいちょう切り、いんげんは1.5cmに切り、厚揚げは角切り、こんにゃくは色紙切りにする。豚肉は2cmに切る。
- だしを煮立て、豚肉・こんにゃく・にんじん・大根を入れ、Aを入れて煮る。
- 里いも、厚揚げを加え、さらに煮含め、最後にいんげんを入れる。



里いも

山にできる“山いも”に対して、人の住む里でつられるので、“里いも”と呼ばれます。また、親いものまわりにたくさんの子いもができることから“子いも”とも呼ばれます。子どもがたくさん生まれるという意味でおめでたいと言われ、お正月のおせち料理にも使われます。里いものヌルヌルは、おなかの調子をよくしてくれる食物繊維です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
180kcal	11.2g	7.0g	141mg	1.9mg	195μgRE	0.27mg	0.12mg	13mg	3.7g	1.2g

野菜のごま煮

◆材料

豚肉	100g
じゃがいも	250g
こんにゃく	80g
にんじん	80g
玉ねぎ	200g
ごぼう	80g
油あげ	40g
白ごま	大さじ1と小さじ2
A しょうゆ	大さじ1
さとう	大さじ1と1/2
みそ	大さじ1と小さじ2
みりん	小さじ1
だしがつかつお	適量

ごまがどんなふうにできるか知っていますか？ごまの花が咲いた後、たくさんのごまがつまた実ができます。



◆つくり方

- ① 豚肉は、1.5cm～2cmに切る。じゃがいもは一口大に、こんにゃくは色紙切り、にんじんは厚めのいちょう切り、玉ねぎ・油あげは短冊切り、ごぼうは乱切りにして水にさらす。ごまはする。
- ② かつお節でだしを取って、豚肉・ごぼう・こんにゃく・にんじん・油あげ・玉ねぎ・じゃがいもの順に、あくを取りながら煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、Aを加えて味を含ませ、すったごまを振り入れる。

ごま

成分の50%が脂質です。
酸化を防ぐ成分が豊富で、細胞の老化を防いでくれます。
カルシウムやビタミンEも含まれます。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
221kcal	10.7g	8.2g	119mg	1.8mg	153μgRE	0.30mg	0.13mg	28mg	4.6g	1.5g

ゆで干し大根のうま煮

“稻美町の郷土食”

◆材料

ゆで干し大根	60g
油あげ	1枚
にんじん	30g
煮干し	10g
油	少々
さとう	大さじ1と小さじ1
しょうゆ	大さじ1と小さじ1

2008(平成20)年
第1回地産地消等
メニューコンテスト
近畿農政局長賞
受賞

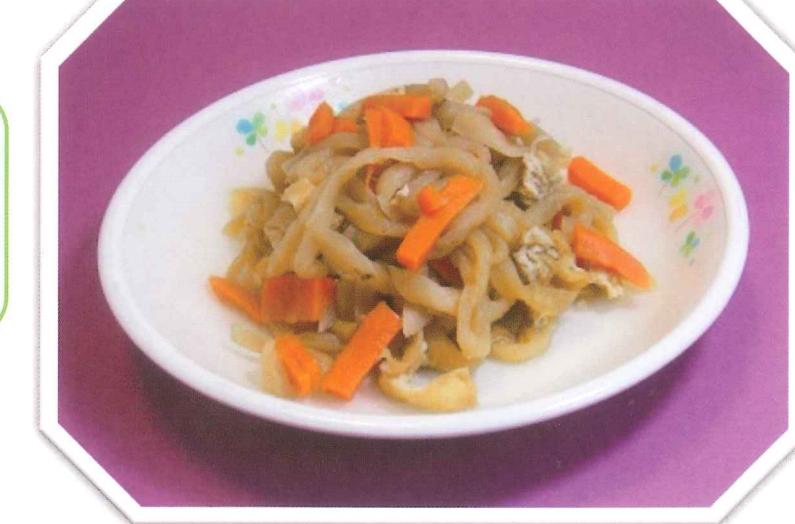
◆つくり方

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② ゆで干し大根は水に20~30分浸けてもどし、5~6cmに切る。にんじん・油あげはせん切りにする。
- ③ ゆで干し大根を油で炒め、油あげを加える。
- ④ ①のだし汁とさとうを入れてしばらく煮る。
- ⑤ ショウゆを入れ、にんじんも加え、煮含める。

ゆで干し大根のつくり方

1. 大根を細長く切る
2. 3日ほど干す
3. せいろで蒸す
4. 3日ほど干す

白い大根
あまみがでてくる
↓
べっこう色



ゆで干し大根
1kgのゆで干し大根をつくるのに、20kgの大根が必要です。
真っ白な大根がべっこう色になり、甘味が出てきます。特に霜の降りる寒いころがおいしくできあがります。



☆稻美町の母里地区(おもに草谷)でつくられています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
100kcal	3.2g	3.4g	95mg	1.8mg	57µgRE	0.06mg	0.05mg	4mg	3.3g	0.9g