夏

大豆（だいず）とあらめの煮物（にもの）

（磯部地区）

このメニューのお話

毎年６月28日に登山（浅間山）をして参拝します。当日は、行事にまつわるメニューで会食した後、山に登り、山上で一同声を合わせて「ウォー」と大声を 3 回発した後、下山します。

行事にまつわる食べ物

大豆とあらめの煮物　　大根の赤漬け　　青梅の塩漬け・砂糖まぶし

行事では、一度にたくさんの量を作ります。大きな器に盛りつけた３品を、器を回して一人ひとり取り皿にとって一口ずついただきます。

レシピ

材料(４人分)

ゆで大豆		１００ｇ
あらめ（乾燥）		４０ｇ
サラダ油		大さじ１/2
だし汁		３００cc
A	砂糖	小さじ２
	酒	大さじ２
B	みりん	大さじ２
	しょうゆ	大さじ１・1/2

作り方

① あらめは水に漬けて戻す。ざるに上げて水気を切る。長い場合は食べやすい長さに切る。

② なべにサラダ油を熱し、あらめを中火で炒め、全体に油が回ったら大豆を入れる。

③ ②にだし汁を加えて落し蓋をし、強火にかける。煮立ったら中火弱で３～４分煮る。A を加えてさらに３～４分煮たら、B を加え、汁気がなくなるまで煮て器に盛る。

一人当たり栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
115kcal	5.8g	3.8g	100mg	1.6g

食改協からのアドバイス

昔ながらの行事食は、かなり塩分が高くなっています。今回は、家庭でおかずとして食べるときのために、塩分を減らしてあります。人参やピーマンなど、家にある野菜を入れてみるのもいいでしょう。