



わけしこ飯(とりめし)

Check! 「わけしこ」と言うのは、「若い衆溝」。つまり、若い人たちのご飯という意味。寺原・山路地区に昔から伝わっているごぼうと鶏肉だけの炊き込みご飯で、お祝い事があると、飼っていた鶏を庭先で潰し、骨ごと一緒に炊いて食べていたという伝統料理です。

材料 2人分

精白米 1合
鶏もも肉 100g
ごぼう 100g
鶏がらスープ 200ml
減塩しょうゆ 大さじ 1

作り方

- ① 精白米は洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
- ② 鶏もも肉は1cm×2cmに切り、塩（分量外）で揉んでおく。
- ③ ごぼうは大きめのそぎ切りにする。
- ④ 材料をすべて炊飯器に入れ、よく混ぜて炊く。



1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	394kcal	15.4g
脂質	炭水化物	食塩相当量
8.2g	66.7g	0.9g



ねりくり



そのまま頂いても美味しいのですが、アクセントに塩を少々いれると甘さを増して美味しくなりますよ。

材料 作りやすい分量(8人分)

さつまいも 300g
もち 150g
きな粉 適量
砂糖 適量

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
・さつまいもの皮を厚めに剥き、荒く割る。
・きな粉と砂糖を容器に入れて合わせておく。
- ② さつまいもを蒸し器で蒸し、湯気が上がってきたらもちを入れる。
さつまいもに箸がとおり、もちが柔らかくなったらすり鉢に移しすりこぎで突く。
- ③ きな粉をもろふたに広げ、②を流し入れたら小さくちぎり、丸めてきな粉をかけていただく。



1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	110kcal	2.0g
脂質	炭水化物	食塩相当量
0.9g	25.1g	0.0g



豆乳入り冷や汁

材料 2人分

いりこ 10g
味噌 20g
炒りごま 8g
ピーナッツ 6g
きゅうり 50g
玉ねぎ 25g
大葉 2枚
無調整豆乳 200ml
豆腐 60g

作り方

- ① いりこは頭と腹わたを取って身を割く。フライパンで煎り、ミキサー（すり鉢）で粉にする。
同様にいりごまとピーナッツもミキサー（すり鉢）で粉にする。
- ② ①をしっかり混ぜ、味噌を加えてよくこねる。丸く平らにしてアルミホイルにのせオープン（グリルまたはフライパン）などで焼き目を付ける。
- ③ きゅうりは輪切り、玉ねぎはみじん切りに、大葉は千切りにする。
- ④ すり鉢に②を入れて無調整豆乳を少しずつ加え、すりこぎでよくすり、水気を切った豆腐を手でつぶしながら入れる。
- ⑤ ④に③を加えて、よく混ぜる。



1人分 栄養価 (汁のみ)	エネルギー	たんぱく質
	149kcal	11.9g
脂質	炭水化物	食塩相当量
7.9g	9.8g	1.3g

Check! 本来の水を使った、「冷や汁」ももちろんおいしいですが、豆乳や牛乳を使ったり、具材に錦糸卵を使ったり、みょうがや山椒を入れても美味しくいただけます。



ゆずみそ



ゆずの皮は香りを残すため、最後に入れて火を加えすぎないように注意してください。

材料 作りやすい分量

ゆず 2個
白みそ 150g
砂糖 40g
みりん 大さじ 4

作り方

- ① ゆずは、皮をすりおろす。
- ② ゆずは、半分に切り、絞り器で果汁を絞る。(大さじ 2)
- ③ 鍋に白みそ、砂糖、みりん、②を入れて煮溶かし、照りが出るまで練る。
- ④ 最後に①を加え、火を止める。



1人分 栄養価 (大さじ1)	エネルギー	たんぱく質
	27kcal	0.6g
脂質	炭水化物	食塩相当量
0.2g	5.5g	0.4g