

9月 昔なつかしのふるさとごはん



おはぎ(あんこ・きなこ・黒ゴマ)

材料(12個分)

- もち米……………2合
- あんこ……………280g
- すり黒ゴマ……………10g
- きな粉……………10g



作り方

- ①もち米を研いたら炊飯器の‘おこわ’の目盛で炊く。
‘おこわ’の目盛がない場合は、普通の米の水加減よりも幾分少なめ(1割減)で炊く。
- ②炊き上がったら内釜を取り出して、熱いうちに水で湿らせたすりこ木棒で少し粒が残る程度につぶす。手に水をつけて、40gを12個に分けて、丸める。
- ③あんこは、「あんおはぎ」用に30gずつ丸めて4個作る。
「黒ゴマおはぎ」と「きな粉おはぎ」用に20gを8個作る。
- ④「あんおはぎ」水で濡らした布巾を固く絞りあんを直径8cm位に広げる。中央にご飯をおいて布巾を利用してあんで包む。
- ⑤「きな粉おはぎ」手のひらにご飯をおいて薄く丸く広げる。
中心にあんこを置いてご飯であんこを包む。
きな粉の入ったボウルに入れて、まんべんなくきな粉をまぶす。
- ⑥「黒ゴマおはぎ」きな粉と同じようにご飯であんこを包む。
ゴマの入ったボウルに入れて、まんべんなくゴマをまぶす。

がんもどき

材料(8個分)

- 木綿豆腐……………1丁(400g)
- にんじん……………40g(約1/3本)
- ごぼう……………40g(約1/3本)
- 乾燥芽ひじき…大さじ1
- ぎんなん……………16個
- 卵……………1/2個
- 山芋……………30g
- 塩・砂糖……………ひとつまみ

作り方

- ①豆腐の水を切る。バットの上に清潔な布巾を敷き、豆腐を並べて包み、上にもバットをのせ均一に重しをかける。豆腐の倍くらいの重さの重しをかけて、3～4時間冷蔵庫の中で水切りをする。
- ②にんじんは2.5cmくらいのせん切り、ごぼうは短めのさがきにする。ぎんなんは半分に切る。
- ③①で水切りをした豆腐はすり鉢でするか、もしくは裏ごし器を使って裏ごしをする。
- ④③の裏ごしした豆腐に、すりおろした山芋と溶き玉子を加え、塩・砂糖、にんじん・ごぼう・ひじき・ぎんなんを加えてよく混ぜ合わせる。(この時、手で豆腐の生地が垂れずに持ち上げられるくらいの硬さがベストです)。
- ⑤手にサラダ油をつけて平らな団子状にして、160℃の油でじっくり(7～8分)揚げる

Point



フードプロセッサーを使用する場合、最初に山芋を入れてなめらかになったら、水切りした豆腐・卵・調味料を加え攪拌し、最後にごぼう・にんじん・ひじきを加えて軽く混ぜる。

けんちん汁

材料(4人分)

- 大根……………約5cm
- にんじん……………1/2本
- 里芋……………3個
- ごぼう……………1/2本
- こんにゃく……………1/2枚
- しいたけ……………3枚
- 長ネギ……………1/2本
- 豆腐……………1/2丁
- サラダ油……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1
- しょう油……………大さじ3
- 味噌……………大さじ2～3
- 青菜……………適量
(ほうれん草や小松菜など)



作り方

- ①大根と人参は皮を剥き縦半分に割りさがき。里芋の皮を剥いて輪切り。ごぼうはよく洗い皮を剥かずにさがき。コンニャクは短冊にしてから水にさらしてアクを抜く。しいたけは適当な大きさに切る。ネギは斜め切り。
- ②鍋にサラダ油とごま油を熱し、長ネギ以外の野菜を加えてしっかり炒める。
- ③だし汁としょう油を加える。
- ④野菜が柔らかくなったら味噌を加えて味を調べ、豆腐を手で崩しながら加える。最後にネギを散らしてひと煮立ちさせる。
- ⑤盛り付けてから、さっと茹でたほうれん草や小松菜を青味に添えて、お好みで柚子を乗せたり、七味をふりかけてください。