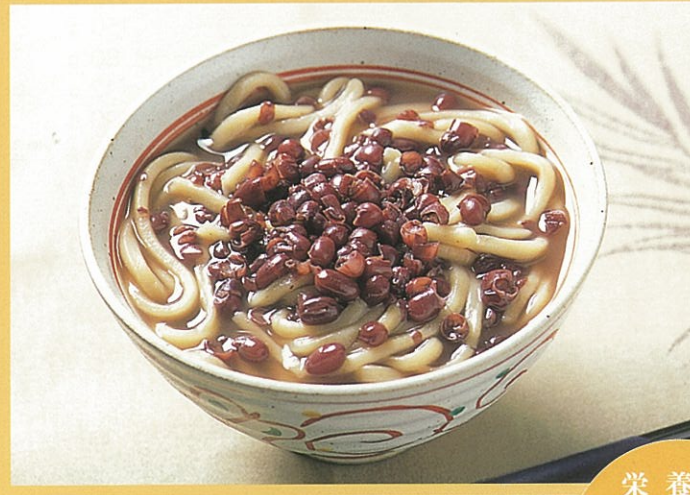


小豆ほうとう

双葉町



田植えの終わった時のお祝いや、田の草の取り上げのお祝いに作られた。

栄養価

【1人分】	
エネルギー	521 kcal
たんぱく質	12.8 g
脂質	1.8 g
塩分	0.9 g

材料 4人分

小豆	1カップ
(小麦粉	200 g
ぬるま湯	100 cc
水	5.5カップ
砂糖	1カップ強
塩	小さじ1/2
醤油	少量

作り方

- ① 小豆は洗って水煮し一度煮こぼし、再度水を入れて柔らかくなるまで煮る。半量くらいをつぶす。
- ② 小麦粉はぬるま湯で耳たぶくらいの柔らかさによくこねる。次にのし板で、打ち粉をしながら延ばし、うどんよりやや太めに切り麺を作る。
- ③ ①の小豆に水を入れ煮立て、さらに麺を入れ煮立ったら、味付けをして5～6分煮る。(砂糖は好みで加減する)

豚肉のこんにゃく巻

白州町



こんにゃく玉は、町の特産品である。手作りのこんにゃくの味は格別で、刺身こんにゃくから煮物まで、日常的に使われている。

栄養価

【1人分】	
エネルギー	166 kcal
たんぱく質	12.3 g
脂質	8.3 g
塩分	1.5 g

材料 4人分

豚薄切り肉	200 g
こんにゃく	半丁
人参	小1本
春菊	1束
サラダ油	大さじ1
(醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ1

作り方

- ① コンニャク・人参は、5mm角・長さ5cmの拍子木に切っておく。
- ② 春菊は茹でて、5cmくらいに切っておく。
- ③ 豚肉にこんにゃく・人参・春菊のをせ、クルクルと巻く。
- ④ フライパンに薄く油を敷き、③を転がしながら焦げ目がつくまで焼き、皿に取っておく。
- ⑤ フライパンに調味料を入れ煮たて、④を戻して調味料をからめる。

スキムミルク入り長芋いとん

武川村



村の特産品の長芋を使うことにより、食感が良くなる。

栄養価

【1人分】	
エネルギー	164 kcal
たんぱく質	9.1 g
カルシウム	88 mg
塩分	1.3 g

材料 4人分

長芋	150 g
(スキムミルク	大さじ3
小麦粉	大さじ6
鶏ささみ	50 g
人参	60 g
南瓜	150 g
じゃが芋	1個
えのき茸	80 g
白菜	120 g
だし汁	6カップ
味噌	45 g

作り方

- ① 長芋は皮をむき、よく水洗いしアクをとってから、おろし金ですりおろす。その中にスキムミルクと小麦粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② だし汁に、鶏ささみ・人参・南瓜・じゃが芋・えのき茸を適宜の大きさに切り、入れて煮る。
- ③ 南瓜・じゃが芋がほぼ煮えたところに、白菜を入れて煮る。
- ④ 野菜に全部火が通ったところで味噌を入れて味付けし、①をスプーンで入れ煮こむ。

あじのみそはさみ揚げ

須玉町



淡泊な茄子と魚を使った料理。魚の臭みを少なくするように、味噌と青じそを使用。

栄養価

【1人分】	
エネルギー	198 kcal
たんぱく質	16.2 g
脂質	8.6 g
塩分	1.3 g

材料 4人分

アジ	2尾
茄子	2個
塩	少々
青じそ	4枚
味噌	大さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
薄力粉	適宜
卵	1個
パン粉	適宜
揚げ油	適宜

作り方

- ① アジは三枚におろして縦半分になり、塩少々を振る。茄子は1個を縦4等分に切り、青じそは縦半分に切る。
- ② 味噌にみりん・酒を加えて、よく混ぜる。
- ③ アジに青じそのをせ、②をぬって茄子を重ねる。
- ④ 薄力粉・溶き卵・パン粉の順につけて、中温の油で揚げる。