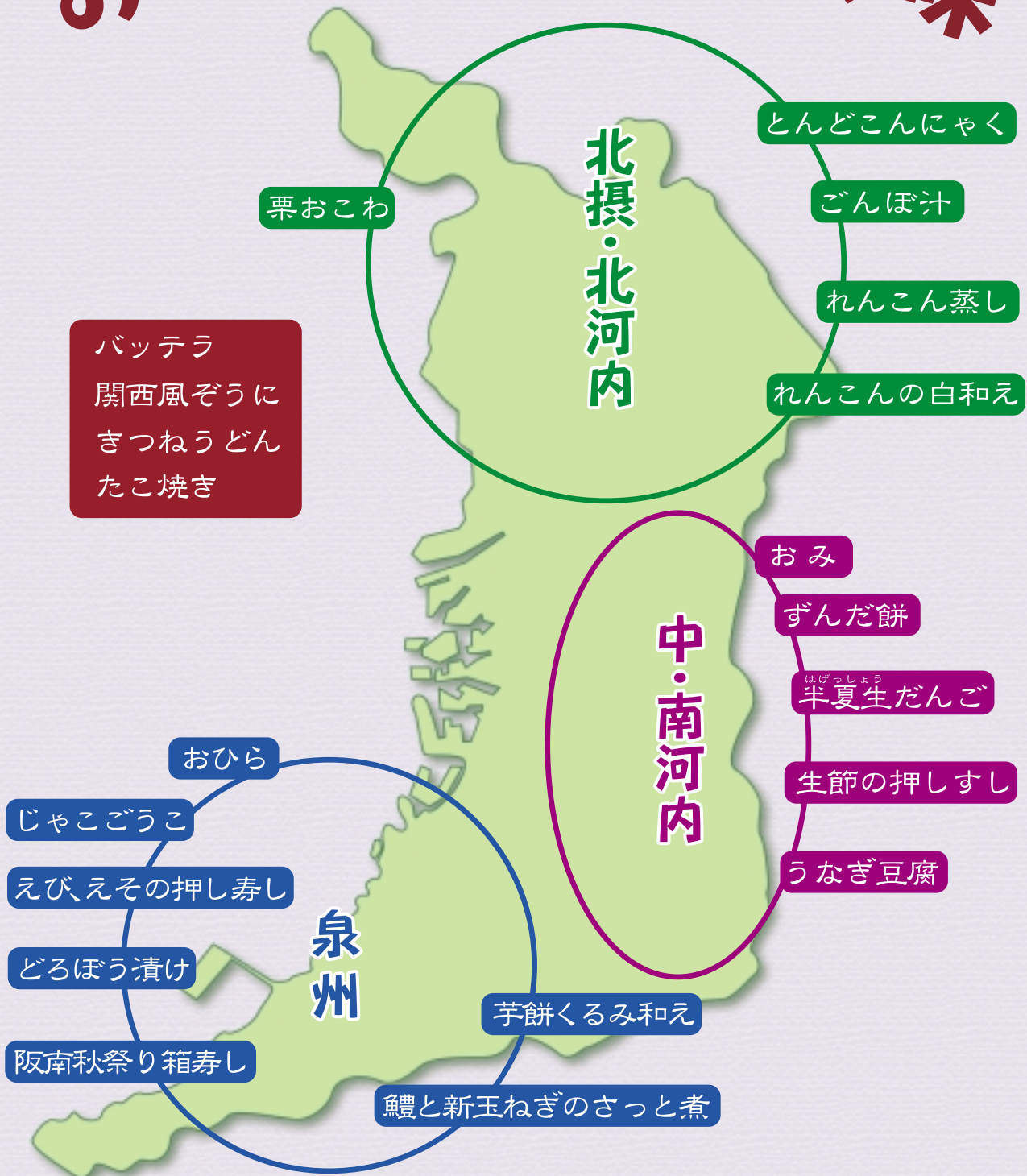


親から子へ

子から孫へ

おおさか伝承の味



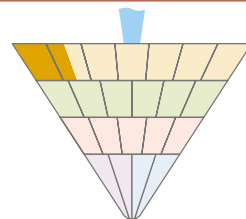
栗 お こ わ

能勢町は、栗の名産地で「銀寄」という品種が代表されます。この名の由来として昔、大干ばつの際この地方の栗を丹波亀山に出荷して多くの銀札を寄せることができたらしいです。名産地故の伝統料理です。



材料(4人分)	目 安	分 量
む き ぐ り		150g
米	1カップ	1カップ
も ち 米	1カップ	1カップ
塩	小さじ1/2	小 1/2
み り ん	大さじ1	大 1

- ① むき栗は、4つ〜6つに切り塩水に30分ほどつけておく。
- ② 米・もち米を洗い、調味料と共に炊飯器に入れ水加減をして①のくりをくわえる。
- ③ できあがり、黒ごまをふる。好みでゆずの皮の刻みをそえてもよい。



ごんぼ汁

一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	塩 分	食物繊維
	86kcal	7.3g	4.3g	64mg	0.7g	0.9g

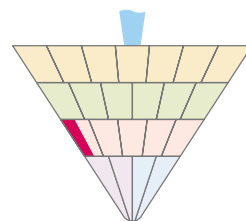
江戸時代（1831年頃）淀川を上り下りする“くらわんか船”で売られた素朴だけど美味しくヘルシーな汁物をアレンジしました。



材料(4人分)	目 安	分 量	
ご ぼ う	1/4本	50g	
薄 揚 げ	1枚	30g	
鶏 も も 肉		50g	
高 野 豆 腐	1枚	15g	
だ し 汁	5カップ	1000cc	
A {	酒	大さじ1	15g
	しょうゆ	大さじ1	18g
	塩		1g
小 ね ぎ	2本	6g	

- ① ごぼうは洗ってさがきにし、薄揚げは2cm幅の細切りにし、鶏肉は一口大に切り、高野豆腐はすりおろす。
- ② 出し汁と①の材料を鍋に入れて、煮立つまでは強火、煮立って来たら弱火にし、あくを取りながらことごとと30分煮て、Aで味をととのえる。

*ねぎの小口切りを散らして七味唐辛子をふってもよい。



れんこんの白和元

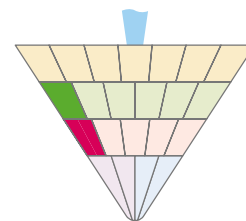
一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	塩 分	食物繊維
	219kcal	9.1g	5.6g	159mg	1.8g	2.8g

今の門真市周辺で河内れんこんがたくさん収穫されます。その他で数多くのれんこん料理が伝えられ、祝い事、法事など人が集まる食卓に出されます。



材料(4人分)	目 安	分 量	
れ ん こ ん (河内れんこん)	1節	240g	
A {	木綿豆腐	1丁	300g
	砂 糖	半カップ	60g
	白 み そ	大さじ4.5	80g
	赤みそ(又はみそ)	大さじ1弱	15g
白 ゴ マ		12g	

- ① れんこんの皮をむき、1cmの輪切りにして、水から入れてやわらかくもちもちした歯ごたえになるまでゆでる。
- ② 木綿豆腐をゆでて水切りをして冷ます。
- ③ 炒った白ゴマをすり鉢で細かくすり、その中へAを入れて、よくすり混ぜる。
- ④ ①を③のすり鉢の中で和える。



は げっ しょう 半夏生だんご (別名) あかねこ

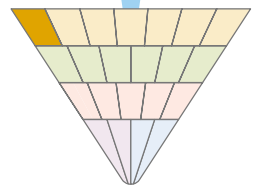
一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
	339kcal	8.0g	2.7g	31mg	0.1g	2.6g

7月2日は半夏生といい、田植えが終わった後取れたばかりの小麦を使って祝い、みんなで食べます。小麦を使うので出来上がったお餅の色が赤みを帯びていること、お餅の形が楕円形でねこの背のように見えることから別名「あかねこ」とも言われています。



材料(20人分)	目安	分量
もち米	1升	1.4kg
小麦(なければ薄力粉)	1升	0.9kg
きな粉		150g
砂糖	1カップ弱	120g
塩	小さじ1/2	3g

- ① もち米は洗って1昼夜水につけ、水を切る。
- ② 小麦は20~30分水につけておく。小麦のないとき薄力粉を使用する。その際は、水を加えて耳たぶ位のやわらかさにこね、こぶし大に丸めて、中央を少し押さえておく。
- ③ せいろに、①を入れその上に②を並べて蒸す。
- ④ 蒸しあがれば、餅つき器で餅をつく。
- ⑤ ④を適当にちぎり、砂糖を混ぜたきな粉をまぶす。



うなぎ豆腐

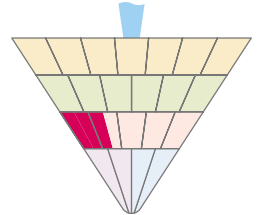
一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
	117kcal	9.1g	6.4g	119mg	1.0g	0.3g

関東の鰻重に対して、「まむし」とも言う「鰻どんぶり」を少しでも安価にし、家族で味わう主婦の知恵として古くから知られています。(使用人まかない食として伝わった「半助豆腐」からヒントを得たと思われる。)

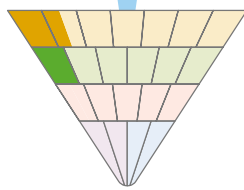


材料(4人分)	目安	分量
うなぎ蒲焼	1/2尾	60g
豆腐	1丁	300g
【あん】	だし汁	3/4カップ
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1
	水溶き片栗粉	大さじ2

- ① 深めの器に豆腐を切り入れ、豆腐の大きさに合わせてうなぎを切り、上のにせ10分蒸す。
- ② 別の鍋にAを入れ、火にかけて混ぜた後、水溶き片栗粉を加えてあんを作る。
- ③ ①に②のあんをかけてわさびを添える。



おみ



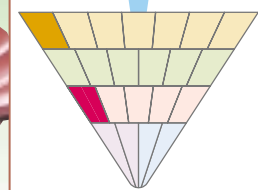
一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
	208kcal	4.4g	1.0g	78mg	0.8g	1.9g

祝い事や行事食に作る昔ながらの家庭料理でお正月2日の福味噌(福が来るように)4日の欲味噌(欲を出して働くように)といい、7日の7日味噌は、今年一年の家族の健康を祈り、地産野菜(しろな)を使った伝統食で今も受け継がれている。

材料(4人分)	目安	分量
ご飯	1杯強	200g
しろな丸餅	1束	240g
だし汁(煮干)	4個	160g
白みそ	3カップ	600g
にんじん	大さじ2	40g
	1/2	20g

- ① しろなは、さつとゆでて、ざく切りにする。
- ② だし汁に、ご飯を入れひと煮立ちさせて①を入れ、白みそを加え、焼いた丸もちを入れる。
- ③ お椀に盛り、ゆでたにんじんを飾る。
*丸もちの替わりに、そうめんを使ってもよい。

ずんだ餅



一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
	396kcal	15.5g	7.9g	79mg	0.6g	7.6g

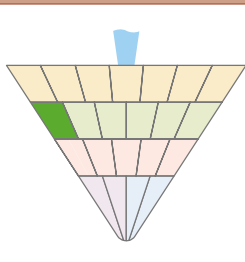
田植えが終わり、田の畦(あぜ)に必ず豆をまき、秋祭りにこの畦豆できれいな緑色のくるみあんを作り、餅を和え、豊作を祝い、来年の豊作を祈った。

材料(10人分)	目安	分量
もち米		1kg
枝豆		1kg
A	砂糖	180g
	塩	小さじ1
		6g

【ずんだ餅】

- ① 枝豆はゆでて皮をむいて薄皮を取る。
- ② ①に水を少々加えながらミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に入れて、Aを加え弱火で練り、水分を飛ばして餡を作る。
- ④ つきあがった餅を③で和える。

じゃこごろうこ

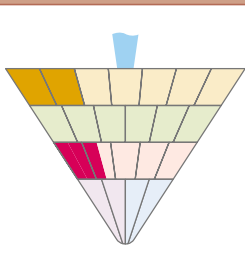


一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
	37kcal	3.7g	0.2g	36mg	1.7g	0.9g

泉州地方は水なすの産地、形が悪く色が良くなく市場に出せないなすをぬか床古づけにしておいて畑仕事など忙しい時にすぐ食せるように、また、冷蔵庫がない時代、腐りにくくするためにしっかりと味付けをして煮たもの。

材料(4人分)	目安	分量	
水なすの古漬け	2個	200g	① なすの古漬けを一口大に切り(縦に8等分位にさいてもよい)一晩水にさらして塩抜きする。 ② ①を熱湯でゆでる。 ③ 鍋に沸騰させだし汁の中にえびじゃこを入れ、一煮立ちさせる。 ④ ③の水気を搾り、(この時、塩は少し残っている方がよい)しょうゆを加えて1時間煮込む。*好みで砂糖を少し入れる。
えびじゃこ(皮付)		50g	
しょうゆ	小さじ2	12g	
みりん	小さじ1.5	9g	
だし汁		20ml	
砂糖	大さじ1/2	4.5g	

えび、えその押し寿司



一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
	316kcal	18.5g	0.7g	66mg	2.0g	0.2g

秋祭り頃がえその最盛期、当時はとても安価で白身魚なので色も美しく味も淡泊、えびとえそで紅白、しかも日持ちもよく食べ易く1年に1回の祭りに各家の味付けの寿司が食卓に並ぶようになった。

材料(6人分)	目安	分量	
えそ	1匹	250g	① えそはうろこのまま焼き、皮をむき、骨をしっかりと取ってフードプロセッサーにかける。Aで味付けをし、そぼろにする。 ② えびは頭をとって洗い、塩少々のお湯でゆでる。皮をむき、フードプロセッサーにかける。Bで味付けをしてそぼろにする。 ③ 酢でぬらしておいた型に具①②をそれぞれ入れ、その上に寿司飯を入れてしっかりと押す。さらにその上に具のせ、もう一度しっかりと押す。 ④ 型から抜いて、上にしょうがの千切りをのせる。
砂糖	大さじ4	36g	
しょうゆ	大さじ1	18g	
酒	大さじ1	15g	
みりん	大さじ1	18g	
えび		250g	
砂糖	大さじ2	18g	
みりん	大さじ1	18g	
塩	小さじ0.5	3g	
しょうゆ	小さじ0.5	3g	
酒	大さじ0.5	7.5g	
えびのゆで汁	大さじ1.5	22.5g	
米	3・1/3カップ	500g	
酢	1/3カップ	70cc	
砂糖	1/3カップ	85g	
塩	小さじ2/3	4g	
しょうが		5g	

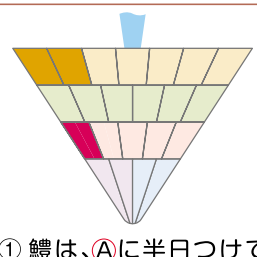
阪南秋祭り箱寿司



一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
	278kcal	12g	5g	56mg	4.1g	0.5g

祭りに来る客を迎える側は、箱(オケ)を腰の高さ迄積み。豊作、豊漁を願って接待にお酒の友に食す。3日間あるので寿司飯にし、しめ鯖にしたりして、少しでも腐りにくくする。阪南では箱で押し寿司にする。

材料(10人分)	目安	分量
鱧	小1尾	120g
酒	大さじ3・1/3	50cc
砂糖	大さじ4弱	35g
しょうゆ	大さじ3弱	50cc
みりん	大さじ2弱	35cc
小えび	小1尾	250g
酒	大さじ1	15g
砂糖	大さじ1	9g
しょうゆ	小さじ1/2	3g
塩	少々	
干しいたけ	3枚	6g
戻し汁	3/4カップ	150cc
砂糖	大さじ2	18g
しょうゆ	大さじ1	15cc
みりん	大さじ1	15cc
しめさば	片身	100g
卵	2個	100g
だし汁	大さじ1/2	7cc
塩	少々	
砂糖	大さじ1	15cc
みりん	大さじ1	15cc
しょうゆ	少々	
米	4カップ	600g
酢		80cc
砂糖	大さじ4強	50g
塩	大さじ1	15g
紅しょうが		20g



- ① 鱧は、Aに半日つけてから焼き、包丁で細かくたたき、Aの残りで煮て味をつける。
- ② 小えびは殻付のまま塩茹でし、殻をむいて包丁で細かくたたきBで煮てそぼろにする。
- ③ 干しいたけは戻し半分に切りCで煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ しめさばは、一口大に切る。
- ⑤ 卵は、Dを加えて厚焼きにし、一口大に切る。
- ⑥ 寿司飯50gをおにぎりにし、25個作る。
- ⑦ 箱型にバラ2枚を敷き、おにぎりを縦横5個ずつ並べる。
- ⑧ おにぎりの5個の上に鱧、えびのそぼろ、卵焼き、しめさば、しいたけと順にのせ、押し型で押す。
- ⑨ 紅しょうがの細切りをのせる。

⑥ ⑦ 迄できたところ



大阪の味

関西風ぞろに

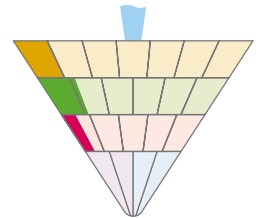
一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
	204kcal	7.7g	2.6g	91mg	1.6g	5.8g

にんじん・大根・里芋を丸く輪切りにするのは、円満な1年を過ごせるよう願うものです。丸餅も同じ意味をあらわします。焼き豆腐の焼き目は松の皮を連想させると言われています。



材料(4人分)	目安	分量
にんじん	小1本	100g
大根	小1/2本	200g
里芋	2個	80g
焼き豆腐	半丁	150g
丸餅	4個	160g
花かつお		5g
昆布	10cm	
水(出し用)	5カップ	1000cc
白みそ	大さじ4	72g

- ① にんじん、大根、里芋は皮をむいて輪切りにし、焼き豆腐は1.5cm角位に切る。
- ② 昆布をつけておいた水のにんじん、大根、里芋を入れやわらかくなるまで煮る。
- ③ 焼き豆腐を加えしばらくしてみそを入れひと煮立ちさせ、火を止める。
- ④ 別鍋で、おもちをやわらかくしておく。
- ⑤ お椀に大根を底にして、おもちをのせ他の具と汁を注ぎ上に花かつおをかける。



きつねうどん

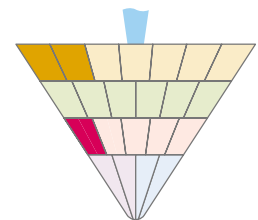
一人分の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	食物繊維
	337kcal	10g	6g	68mg	3.0g	1.9g

きつねうどんは、うす揚げ(油揚げ)を細かく切らずに甘く煮てうどんの上のにのせます。昆布とかつおでとったおいしい薄味のだし汁は、最後まで味わうことが出来、心も体も満足感に包まれる大阪庶民の大好物です。



材料(4人分)	目安	分量
ゆでうどん	4玉	800g
うどん用だし汁	7.5カップ	1500g
A	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ11/3
うす揚げ(油揚げ)	2枚	60g
うす揚げ用だし汁	1カップ	200g
B	砂糖	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ11/2
	酒	小さじ11/2
ねぎ		20g

- ① うどん用だし汁にAを入れて煮る。
- ② うす揚げを2等分して油抜きをしておく。うす揚げ用だし汁にBを入れ、沸騰したらうす揚げを入れて火をゆるめ、ゆっくりと煮含める。
- ③ うどんをゆがいておく。
- ④ ③を器に入れ、②をのせて①を注ぎ、小口切りにしたあさつきを散らす。好みで七味唐辛子をふる。

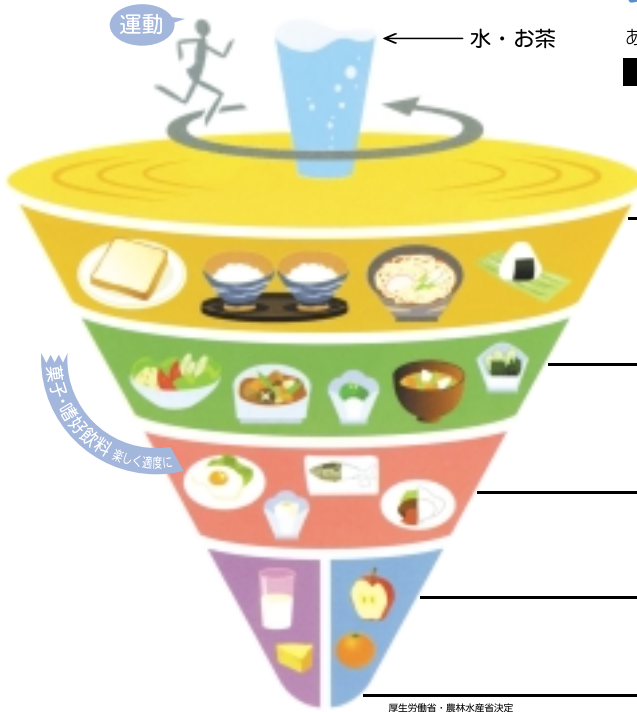


食事は主食、副菜、主菜を上手に組み合わせて バランスよく食べましょう!

「食事バランスガイド」とは、1日に「何」を「どれだけ」食べたらよいのかが一目でわかる食事の目安です。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理・食品を組み合わせてバランスよくとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
5.7 っ(SV) 主食 (ごはん・パン・麺) ごはん(中盛り)だったたら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1個 ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティー
5.6 っ(SV) 副菜 (野菜、きのこ) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのごソテー 2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし
3.5 っ(SV) 主菜 (肉・魚・卵) 大豆料理 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 納豆 目玉焼き一皿 2つ分 = 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
2 っ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったたら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 チーズかけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 っ(SV) 果物 みかんだったたら2個程度	1つ分 = みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆう}2

朝	昼	夕
1皿 野菜サラダ	2皿 けんちん汁 ごまあえ	2皿 きりぼし 酢の物