

地元を食す

地産地消で健康クッキング

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員が、オススメする地元の旬の野菜を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピをご紹介します。

今月の料理

吉和の「こにしめ」と「かたらもち」



こにしめの由来

「おたんや」という新羅聖人の命日に材料を小さく切ったにしめを食べる習慣があったほか、冬の保存食としても鍋でたくさん作っていたそうです。廿日市市の中でも同じような材料や調味料を使った煮物がありますが、切り方や入れる器の大きさなどによって「のっぺい」、「はっすん」、「こにしめ」と呼ばれます。今では昔のようにきっちりとした名前の使い分けはないようですが、どれも祭りや仏事、正月などの催しがある時にはよく作られています。



かたらもちの由来

かたらの葉は柏の葉より香りがよく、餅にしたとき、餅からはがれやすいことから利用されていました。若く柔らかいものより、硬くなる盆前ごろの葉が餅に適します。端午の節句や盆によく作られていました。



紹介してくれた方

(左から) 比良 峰子さん、鈴政 英子さん、森本ケイ子さん、宮本千鶴子さん

レシピ

こにしめ

●材料 (5人分)●

大根…………… 200g	水…………… 1.5カップ
里芋…………… 150g	煮干し…………… 10g
人参…………… 50g	
ごぼう…………… 1/2本	A { しょうゆ …………… 大さじ1.5 砂糖…………… 大さじ1 酒…………… 大さじ1 塩…………… 少々
れんこん…………… 50g	
干し椎茸…………… 2枚	
こんにゃく…………… 1/2枚	
油揚げ…………… 1枚	

●作り方●

- ① 大根、里芋、人参、れんこんは、1センチの角切り。ごぼうは、小さめの乱切り。干し椎茸は、水につけて戻す。こんにゃくは、下茹でしてあくぬきをする。油揚げは、油ぬきをする。それぞれ1センチの角切り。
- ② 鍋に煮干しでとっただし汁を煮干しごと入れる。①の具材を加えて煮る。
- ③ ②にAの調味料を入れてさらに煮る。

かたらもち

●材料 (約20個分)●

もち米の粉…………… 7カップ
水またはぬるま湯…………… 3.5カップ
小豆あん…………… 900g
かたらの葉…………… 40枚

※葉は冷凍保存しておくといつでも作れます。

●作り方●

- ① もち米の粉を適量の水(またはぬるま湯)で耳たぶくらいの柔らかさになるまで練る。
- ② ①を20等分して、あんを包む。
- ③ ②をかたらの葉2枚を合わせて包む。(葉が大きければ、1枚を折って包む。)
- ④ 蒸気のたった蒸し器で約20分蒸す。

協力：廿日市市食生活改善推進員連絡協議会

レシピ等お問い合わせ先：廿日市市福祉保健部健康推進課 管理栄養士
TEL (0829) 20-1610