

「行事食」「伝統食」「郷土食」や昔ながらのおかずなどを紹介するよ☆ 子どもたちにぜひ伝えてきたいですね。



かぼちゃと昆布の炒め煮

材料	分量	下準備	作り方
かぼちゃ	1/4個	一口大	① 鍋に油を熱し、かぼちゃを炒める。 ② ちくわ、油揚げ、きざみ昆布、だし汁、Aを加え、かぼちゃが軟らかくなるまで煮る。(だし汁はひたひたになるように調節する。)
ちくわ	1/2本 (30グラム)	乱切り	
きざみ昆布	4グラム	水で戻して3センチに切る	
油揚げ	1枚	短冊切り・油抜き	
油 小さじ2	だし汁 (又は水) 1カップ		
A (砂糖 大さじ2	しょうゆ 大さじ1)		



昆布が入ることで、ひと味違い、かぼちゃもおいしく食べられます♪



・・・お盆の郷土食・・・

松本(安曇野)地方のお盆のごちそうの一つとして、きざみ昆布や干し揚げ、旬の野菜を使った煮物があります。園では、きざみ昆布と油揚げを使用した煮物を取り入れました。

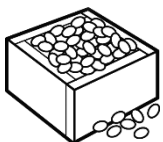
冬至かぼちゃ

材料	分量	下準備	作り方
かぼちゃ	1/6~ 1/4個位 (400グラム)	角切り 硬めにゆでておく	① たっぷりの水で小豆をゆで、沸騰したら一回お湯を捨てる。また水を加え小豆が軟らかくなるまで煮、砂糖と塩で味を調える。 ② Aに少しずつ水(分量外)を入れて、耳たぶ位の硬さになるまでこねる。 ③ ①にかぼちゃと一口大にちぎった②を加え団子に火が通るまで煮る。
白玉粉	60グラム	} A混ぜ合わせる	
小麦粉	60グラム		
小豆	50グラム		
砂糖	60グラム		
塩	少々		

ポイント!



- ・小豆は、あらかじめ水に浸さなくても、短時間で煮えます。アクが出てきたら、すくって捨てましょう。
- ・小豆の代わりに、ゆで小豆の缶詰を使うと手軽にできます。その場合は、砂糖、塩の量は加減してください。
- ・Aは、こねた後、冷蔵庫で2時間位寝かせると、扱いやすくなります。



♪冬至について・・・

冬至は、一年でもっとも昼が短く夜が長い日。毎年12月22日前後が冬至です。日本では昔から、“風邪をひかないように”と冬至の日にかぼちゃを食べる風習があります。

松風焼き (大人4人子ども4人分)

材料	分量	下準備	作り方
鶏ひき肉	400グラム		① ごまと青のり以外の材料をよく混ぜ合わせる。 ② クッキングシートを敷いた天板に①を四角く広げ、平らにならす。(厚さ1.5~2cm位) ③ ②の上にごまをふりかけて、180度に熱したオーブンで15~20分焼く。 ④ 焼き上がったら好みの形に切り分け、青のりをふりかける。
玉ねぎ	大1個	} みじん切り	
人参	2/5本		
卵(Lサイズ)	1個	溶きほぐす	
みそ	大さじ2		
酒	小さじ2		
みりん	小さじ2		
白いりごま	小さじ4		
青のり	適量		

♪松風焼きとは・・・

松風焼きの由来は「浦さびしい松の風」という和歌が由来で、「うらさびしい」→「表面はごま等か飾られて華やかだが、裏はさびしい」という言葉にかけてあるそうです。「裏がさびしい(裏がない)」=「隠し事がなく正直な様子」ということで、今年一年正直に生活しましょうという願いを含めて、おせち料理の一つにもなります。





ポイント!



- ・①でよく練ると、仕上がりが滑らかな食感になります。
- ・しょうがや青じそのみじん切りを加えると、風味もよく大人向けの味付けになります。
- ・フライパンで焼いてもok!
- ・お弁当のおかずにもおすすめです!

肉じゃが

材料	分量	下準備	作り方
豚肉(薄切り)	120グラム	2cm幅に切る	① 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、玉ねぎ、じゃが芋、人参、つきこんにゃくを加えてさらに炒める。 ② ①にひたひたより少なめの水を加え、落としふたをして煮る。野菜が軟らかくなったら、砂糖、酒、しょうゆを加えて煮る。 ③ 最後にきぬさやを加えてひと煮立ちさせる。
じゃが芋	2個	一口大 水にさらす	
玉ねぎ	1個	くし切り	
人参	1/3本	乱切り	
つきこんにゃく	90グラム	適当な長さに切る 下ゆで	
油	小さじ1		
砂糖	大さじ1と 小さじ1		
酒	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1と 小さじ2		
きぬさや	20グラム	筋を取って下ゆで 斜め切り	

水の量

「ひたひた」→食材が水から少し顔を出すくらい
 「かぶるくらい」→食材がちょうど隠れるくらい
 「たっぶり」→食材が十分に全てつかるくらい

- ・野菜から水が出るので、②で水を加えすぎないように注意しましょう。
- ・調味料と一緒にカレー粉を加えると、カレー風味の肉じゃがになりますよ!



“落としふた”とは…鍋よりひと回り小さく、食材の上に直接のせるふた。煮崩れを防止、効率的に味をしみ込ませることができます。アルミホイルやクッキングシートで代用できます♪

いかの五目煮

材料	分量	下準備	作り方
生いか	120グラム	1×3cm位の短冊切り	① 鍋に分量の半量の油を入れて熱し、いかを炒めて一度取り出す。 ② 同じ鍋に残りの油を入れて熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、じゃが芋、人参、大根も加えて炒める。 ③ ②にひたひたより少なめの水（分量外）を加え、野菜が少し柔らかくなるまで煮る。 ④ ③を加え、ふたをしてしばらく煮る。 ⑤ ①のいかを鍋に戻し、煮立てたところに、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。 ⑥ グリンピースを散らす。
じゃが芋	1～2個	} 乱切り } 又はちょう切り	
人参	2/3本		
大根	1/4本		
豚肉（薄切り）	60グラム	2cm幅に切る	
グリンピース	大さじ1	さっとゆでる	
油	大さじ1	} ④	
砂糖	小さじ4		
しょうゆ	大さじ1		
塩	少々		
酒	少々		
片栗粉	小さじ2	同量の水で溶く	

★煮る時の水分量は、様子を見ながら足してもよいです。



- ・いかは加熱しすぎると硬くなってしまいますので、炒めてから一度取り出して最後に加えます。
- ・火を止めてしばらく置くと味が染みておいしいです。
- ・園では、誤飲防止のため0、1歳児のお子さんにはいか無しで提供しています。



里芋のそぼろ煮

材料	分量	下準備	作り方
里芋	中4個	一口大、下ゆで	① 鍋に油を熱し、鶏ひき肉と玉ねぎを炒め、人参、大根も加えて炒める。 ② ①にひたひたより少なめの水を加え、④を加えて煮る。 ③ 大根がやわらかくなったら、里芋を加えて全体に味がなじぶまで煮て、最後にグリンピースを加える。 ④ ③でとろみをつける。
人参	1/6本	} 一口大の乱切り	
大根	10cm		
玉ねぎ	1/2個	薄切り	
鶏ひき肉	120グラム		
グリンピース	大さじ1	さっとゆでる	
油	小さじ2		
④・・・砂糖小さじ2 しょうゆ大さじ1 みりん小さじ2 塩少々			
⑤・・・片栗粉小さじ1 水小さじ2（混ぜておく）			



- ・アクが出たらすくって捨てましょう。
- ・里芋をじゃが芋にしていいいですね☆



里芋はカリウムを多く含んでいます。カリウムは不要なナトリウム(塩分)を排泄し、高血圧の予防に効果があります。



鉄火なす

材料	分量	下準備	作り方
油	適宜		① 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。 ② 玉ねぎに油が回ったら、肉を加え炒める。 ③ ②になすを入れ炒め、しんなりする前に砂糖を加え炒め合わせる。 ④ 水が出てきたら、みそを加え味付けする。 ⑤ ④にパプリカ、ピーマンを入れ仕上げる。
玉ねぎ	1個	1~2cmの角切り	
豚肉(薄切り)	230グラム	2cm幅に切る	
なす	3本	乱切り、水にさらす	
パプリカ(赤)	1/3個	} 乱切り さっとゆでる	
パプリカ(黄)	1/3個		
ピーマン	1/2個		
みそ	大さじ2		
砂糖	大さじ2強		



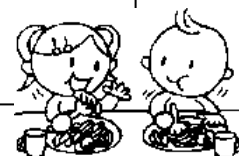
苦手な子が多いなすですが、カラフルなパプリカを使うことで食欲をそそります。

切干大根の煮物

材料	分量	下準備	作り方
切干大根	60グラム	ぬるま湯で洗い、戻す ★戻し汁も取っておく	① 鍋に油を熱し、人参を炒める。切干大根も加え、ほぐしながら炒める。 ② 干しいたけ、戻し汁も加え、しばらく煮る。 ③ 人参が軟らかくなったら、さつま揚げ、Aを入れて中火で煮る。味が均一になるように時々混ぜる。 ④ 味を調べ、最後にグリーンピースを入れる。
人参	1/4本	太めの千切り	
さつま揚げ	1枚 (50グラム)	油抜き 短冊切り	
干しいたけ	1~2個	ぬるま湯で洗い、戻す ★戻し汁も取っておく	
グリーンピース	大さじ1	さっとゆでる	
油	小さじ1強		
しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1	砂糖 小さじ2 酒 小さじ1	} A	



・切干大根や干しいたけの戻し汁も捨てずに煮汁として使うとおいしいです。
 ・ある程度煮たら、いったん火を止めて冷まし、再加熱すると味がよく浸みます。



・・・切干大根の戻し方・・・

- ① たっぴりのぬるま湯(又は水)に切干大根を入れて、ほぐしながらもみ洗いをする。
- ② 一度水気をしぼる。
- ③ ぬるま湯(又は水)に10~20分浸す。
- ④ 軽く水気をしぼり、食べやすい長さに切る。

煮物に使う場合は、③の戻し汁も煮汁に入れると、うま味が加わってさらにおいしくなりますよ!

わかめの酢の物

材料	分量	下準備	作り方
白す干し	1/3カップ	熱湯をさっとかける	① 沸騰した湯に人参、きゃべつ、きゅうりを入れてさっとゆで、ざるにあげて流水にさらした後、水気をきる。 ② ①の野菜にわかめ、白す干し、Aを加え、和える。
きゃべつ	2枚	千切り	
きゅうり	1本半	半月切り	
人参	1/6本	千切り	
わかめ(乾燥)	大さじ2	水で戻す	
しょうゆ	小さじ2	A混ぜ合わせる	
塩	少々		
酢	小さじ2		
砂糖	ひとつまみ		



白す干しは、お湯をかけずに、乾煎りすると、違う食感が楽しめます♪
その場合、味付けの塩を減らすとよいです。



ごまあえ

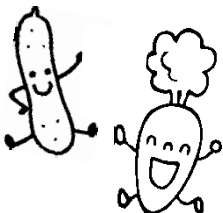
材料	分量	下準備	作り方
モロッコいんげん	20本 (200グラム)	端を切り落とし、 適当な長さに切る	① いんげんは、沸騰した湯(塩少量を入れる)でゆで、流水にさらし、水気をきる。 ② Aで①を和える。
白すりごま	大さじ2	A混ぜ合わせる	
しょうゆ	大さじ1弱		砂糖 大さじ1



・いんげんを色よくゆでるポイント！
 1. 湯に塩を入れる 2. ざるにあげたら冷たい流水によくさらす
 ・しょうゆを減らしてマヨネーズで和えてもおいしいです♪
 ・いんげんの他にほうれん草、小松菜、もやし、きゃべつ、人参などいろいろな野菜で作れます。

ごまみそあえ

材料	分量	下準備	作り方
きゅうり	2本	半月切り	① きゅうりと人参は、沸騰した湯でさっとゆで、流水にさらして水気をきる。 ② Aで①の野菜を和える。
人参	1/4本	千切り	
みそ	大さじ1	A混ぜ合わせる	
白すりごま	小さじ2		



きゅうりも、風味を損なわない程度にさっとゆでることにより、少し軟らかくなって子どもたちも食べやすくなります！



いももち


材料	分量	下準備	作り方
じゃが芋	2個	大きめの角切り	① じゃが芋はゆでて湯をきり、熱い内につぶして片栗粉を入れ、耳たぶくらいの硬さに練る。 ② 小鍋に①を入れ、加熱しながら混ぜ合わせる。 ③ ①の生地を好みの形（厚さは1cm位）に整えて、油を熱したフライパンで、両面を焼く。 ④ 焼いた③を②のたれでからめ、焼きのりを巻く。（又は刻みのりをかける。）
片栗粉	1/2カップ (60グラム)		
油	適量		
焼きのり 又は刻みのり	適量		
①たれ（砂糖 大さじ2 しょうゆ 大さじ1）			



・じゃが芋をゆでる時は、いもがかぶる位の水の量でゆでます。
 ・ゆでたじゃが芋をよくつぶしてから練ると、よりもちもちの食感が出ます。
 ・生地が軟らかい場合は、ラップに包んで冷蔵庫で寝かせると、扱いやすくなります。



ねぎ薄焼き

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	120グラム		① 小麦粉に豆乳を加え、混ぜ合わせる。 ② 長ねぎ、人参とちりめんじゃこを①に加え、さっくりと混ぜる。 ③ フライパンにごま油を熱し、②を流し入れて中火で1～2分焼く。ふたをして蒸らすとよい。 ④ 表面にプツプツと穴が開いて乾いた状態になったらひっくり返し、裏面も焼く。 ⑤ 裏面がきつね色になったら出来上がり。 ⑥ ①を⑤にぬる。
豆乳	120ml		
ちりめんじゃこ	20グラム		
長ねぎ	10cm		
人参	1/6本	あらみじん切り	
ごま油	小さじ1強	① 小鍋に入れ、加熱しながら混ぜ合わせる	
みそ	大さじ1		
砂糖	小さじ2		
かつお節	1/3カップ		

・強火にすると、表面だけ焦げて中に火が通らないので、気を付けてください。
 ・たれに少しだけ料理酒を入れると、混ぜやすくなり、風味も出ます☆（アルコールを飛ばすためよく加熱してください。）
 ・たれを生地に混ぜて焼いてもおいしいです。



♪薄焼きとは・・・

長野県の郷土食の一つ。小麦粉又はそば粉を水や卵で溶いて焼いたもので、昔から畑仕事のおこひる（小屋）や子どものおやつとして親しまれてきました。



切干大根のおやき(10個分)

材料	分量	下準備	作り方
切干大根	18グラム	ぬるま湯で洗い、戻す 食べやすい長さに切る	① ④に⑥を加え、耳たぶ位に練り 合わせ、生地を作る。(水で硬 さを調整する。) ② ①を20分位寝かせる。 ③ 人参、油揚げ、切干大根を切干 大根の戻し汁と調味料で、水分 がなくなるくらい煮て、具を作 る。 ④ ②を10等分し、手か麺棒で丸 く広げる。 ⑤ ④の上に具をのせ、包み込むよ うにしてくるみ、8cm 四方位 に切ったクッキングペー パーにのせる。 ⑥ 蒸気のあがった蒸し器で10 ~15分蒸す。
人参	1/8本	千切り	
油揚げ	20グラム	細切り、油抜き	
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	小さじ2弱		
みりん	小さじ1弱		
地粉(中力粉)	250グラム	④合わせてふるう	
重曹	小さじ1/2		
ベーキングパウダー	小さじ1		
水	70~90ml	⑥よくかき混ぜておく	
酒	大さじ2と 小さじ1/2		
砂糖	大さじ3と 小さじ2弱		
酢	小さじ2と1/2		
塩	少々		
油	大さじ1		

♪おやきとは・・・

長野県の郷土食の一つ。小麦粉・蕎麦粉などを水で溶いて練り、薄くのばした皮で小豆、野菜などで作った具を包み、焼いたり、蒸したりしたものです。皮、具、調理方法などがさまざま、地域によって特色がでます。



みそぱん(6切れ分)

材料	分量	下準備	作り方
小麦粉	カップ1弱 (95グラム)	④合わせてふるう	① ⑥に卵と豆乳を加え、混ぜ合わせ る。 ② ①に④を加え、さっくり混ぜる。 ③ ②を厚さ2cm 位になるように、 クッキングシートを敷いた天板 に延ばす。 ④ 160度に熱したオーブンで、 20分位焼く。 ⑤ 粗熱が取れたら、6等分する。
重曹	小さじ1/5		
卵	M1個	割りほぐす	
豆乳 (水でも可)	大さじ2		
みそ	小さじ2と 1/2	⑥合わせておく	
砂糖	大さじ2強		
油	大さじ1		

♪みそパンとは・・・

江戸時代の終わりに軍隊の保存食として考案されたものといわれています。松本地方ではかつて、元日の登校日や運動会等のイベントの折には熨斗に包まれた味噌パンが配られていました。

