

大阪府栄養士会 地域活動部会のおすすめメニュー

生り節寿司

＜協力：吹田地域＞

◆材料・2箱分（6～7人分）

米……………3合	生り節……………300g
出し昆布……………5cm角3枚	B { しょうゆ……………大さじ4 砂糖……………大さじ3
すし酢	
A { 米酢……………1/4カップ	酒……………大さじ4
砂糖……………大さじ3弱	みりん……………大さじ3
塩……………小さじ1	生姜千切り……………大さじ1
青しそ……………6枚	



半乾きの生り節を使った押し寿司は、河内の方で祭事等で食べられていたと聞きますが、吹田でもお祭りの時に「生り節寿司」を作って食べられていたそうです。

◆作り方

- ①生り節は、皮、骨、血合いを除き、手で細かくほぐす。
- ②①にBの調味料を加えて、汁気がなくなるまで煮込み、そぼろ状にする。
- ③洗った米を充分浸水させておく。水は1/4カップ（酢と同じ分量）取り出し、昆布を加えて炊く。
- ④青しそはみじん切りにして水にさらし、よく水をきる。
- ⑤③が熱いうちに半切りに移し、Aをあわせて作ったすし酢を切るようにして混ぜる。冷めてから④の青しそを混ぜる。
- ⑥押し型を水でぬらしてから、底の部分に⑤の寿司飯を1/2量つまみ、一度押す。その上に生り節の甘煮1/2量を敷き詰め、押し型の蓋をして押える。枠を持ち上げるようにして取り出し、切り分ける。（残りの寿司飯も同様に作る）

※押し型をお持ちでない場合は、ケーキ型や牛乳パックを利用したり、ラップでくるんで手まり寿司風にしてもよいですよ。

＜一人分栄養価＞エネルギー：324kcal
タンパク質：19.3g 脂質：0.9g
炭水化物：54.8g 加ゆみ：18mg
食物繊維：0.6g 食塩2.7g

大根のピリ辛煮

＜協力：泉大津・高石地域＞

◆材料・2人分

大根……………200g	豆板醤……………少々
人参……………40g	酒……………小さじ2
チンゲン菜……………50g	鶏がらスープの素… 小さじ1
豚肉……………40g	水……………3/4カップ
サラダ油……………小さじ1	しょうゆ……………小さじ1/2
にんにく……………少々	こしょう……………少々
生姜……………少々	片栗粉……………小さじ1

◆作り方

- ①大根と人参は皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする。チンゲン菜は葉と茎に分け、縦半分にする。豚肉は一口大に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱して豚肉を入れ、すりおろしたにんにくと生姜を加えて炒める。肉の色が変わったら豆板醤を加え酒・水・スープの素を入れる。
- ③煮立ったらアクを取り、大根と人参を加えて竹串が通るまで煮、チンゲン菜を加える。最後に醤油・こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でトロミをつける。



☆いつもの大根の煮物に飽きたとき、一味ちがった美味しい大根料理です。
☆ピリ辛味で塩分が控えられます。

＜一人分栄養価＞エネルギー：89kcal
タンパク質：5.3g 脂質：3.0g
炭水化物：9.2g 食物繊維：2.2g
食塩：1.1g