

枚方市や大阪府北河内地域の郷土料理を作ってみよう

このレシピは「枚方市学校給食会 栄養士研究部会」が作成したものを参考にしています

ごんぼ汁

材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)	40g
ごぼう	1/5本(40g)
人参	3cm(40g)
大根	1cm(40g)
青ねぎ	1本弱(20g)
うす揚げ	1と1/2枚(30g)
おから	15g
だし汁	440ml
酒	小さじ1弱
濃口しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/4強

作り方

- ① 鶏もも肉：一口大に切る。
ごぼう：ささがきにして水にさらす。
人参：3mm厚さのいちよう切りにする。
大根：5mm厚さのいちよう切りにする。
青ねぎ：小口切りにする。
うす揚げ：油抜きをし、短冊切りにする。
- ② おからは少量のだし汁で溶いておく。
- ③ 沸騰しただし汁に鶏肉を入れ、あくをとる。
ごぼう、人参、大根、うす揚げを順に加えて煮る。
- ④ 具に火が通ったら、酒、濃口しょうゆ、塩を加えだし汁で溶いたおからを加える。
- ⑤ 煮立ったら青ねぎを加える。

栄養成分1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
68kcal	5.1g	3.4g	0.9g

ごんぼ汁は江戸時代、淀川を行き来する三十石船の客に「酒、くらわんか。ごんぼ汁、くらわんか。」と言って売っていた、ごんぼ(ゴボウ)と卵の花を入れることが特徴のすまし汁のことだよ。



焼き鯖手巻き

材料(4人分)

酢飯	2合(600g)
鯖	4切れ(200g)
塩	小さじ1/8
A 砂糖	小さじ1と1/3
米酢	小さじ4/5
薄口しょうゆ	小さじ1/3
焼きのり	1枚

作り方

- ① 鯖に塩をふり、下味をつける。
- ② 魚焼きグリルに①を並べ、焼く。
- ③ 鍋にAを入れて煮立たせる(電子レンジでもOK)。
- ④ ③に焼けた鯖を加えてたれをからめる。
- ⑤ 焼きのりで酢飯と④を巻く。

栄養成分1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
394kcal	14.4g	8.9g	0.7g

焼き鯖寿司は秋祭りのときに食べられていたよ!



じゃこ豆

材料(4人分)

桜えび	大さじ6(12g)
大豆(水煮)	60g
砂糖	大さじ1弱
濃口しょうゆ	小さじ1
水	適量

作り方

- ① 大豆を鍋に入れ、ひたひたになるくらい水を加えて火にかける。
- ② 沸騰してきたら、砂糖、しょうゆを加えて大豆に味がつくまで煮る。
- ③ 桜えびを加え、ひと煮たちさせる。

栄養成分1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
45kcal	4.3g	1.6g	0.3g

北河内地域の郷土料理だよ。昔は川のえびを使っていたけど、なかなか手に入らないから桜えびを使っているよ。



くるみもち

材料(4人分)

白玉粉	160g
枝豆(皮つき)	120g
砂糖	大さじ1弱
塩	少々
水	大さじ2

作り方

- ① 白玉粉は同量の水を少量ずつ加えて混ぜ合わせ、耳たぶくらいの固さになったら一口サイズに丸めてゆでる。
- ② 枝豆はゆでて(冷凍の場合は電子レンジで加熱し)豆をとりだす。
- ③ ミキサー(またはすり鉢)に①、砂糖、塩、水を加えてなめらかになるまですりつぶす。
- ④ ゆでた白玉と②をからめる。

栄養成分1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
115kcal	3.3g	1.4g	0.1g

団子をあんでくるむことから「くるみもち」というよ。秋祭りに豊作を祝うとともに来年の豊作を祈って食べられていたよ。

