



ぴんころ・食の彩時記 冬編

ぴんころ御膳

浅間山は美しく雪化粧をし、凜として、気高く冬空に映えています。

吐く息も白く、空気は冷たく澄んで緊張感も走る寒い季節の到来です。

ぴんころ御膳の第3部、冬編（12月・1月・2月）をお届けいたします。

佐久市の「ぴんころ運動推進事業」の中の「ぴんころ御膳」のパンフレット作成も後期分に入ります。如何でしたでしょうか。

・地面が凍てついて作物の採れない厳寒の冬にこそ、必然的に多くの生活の知恵と工夫が生まれました。

・郷土料理、食文化にも、長年培われた先人の心が伝えられ、それが今の佐久地方の長寿の食を支えています。

「健康長寿は食にあり」佐久市が掲げるモットーで冬号も頑張っております。

佐 久 市

(社)長野県栄養士会佐久支部

師走という、一年の締めくくりの月は人を忙しげ（せわしげ）にするのでしょうか。

田畑の収穫を終え、越冬の野菜も「もち」に困って、漬物も漬け込み、ホッとする間もなく、「年越し」「正月」の準備が始まります。大晦日は一年の感謝を込めて、「大御馳走」です。

【材料は4人分】

【鮭の粕煮】1人分 170 ㊤

（材料）

酒粕 100g、細かく刻む
塩鮭 4切れ

（作り方）

・鍋に200～300ccと刻んだ酒粕を入れて火にかけ、ほぐしながら溶かす。

・沸騰したら鮭を入れて煮る。

*塩鮭がしょっぱすぎる時は、塩抜きとして大根おろしの中に1～2日つける方法がある。

「鮭の粕煮」は佐久の自慢料理。

- ・昔、暮れになると家の周りを流れる川に鮭が塩抜きのため浸けられ、その情景はあたかも群れをなして泳いでいるようだったといわれます。
- ・その塩鮭を酒粕で煮ると、程よい甘味と塩けを醸した正月料理の食膳に上がります。出世魚の佐久鯉も「鯉こく」「うま煮」と大活躍です。

【煮こじ】1人分 160 ㊤

（材料）

じゃが芋 150g ちくわ 50g 砂糖 小さじ2
人参 50g 凍み豆腐 2枚 しょう油 大さじ1.5
大根 150g 干し椎茸 4枚 だし汁 300cc
こんにゃく 80g 油 大さじ1

（作り方）

① 干し椎茸・凍み豆腐はぬるま湯で戻す。

② 材料をたべやすい大きさに切る。

③ 鍋に油を入れ、材料を炒めてから、出し汁・椎茸の戻し汁を入れて煮る。

④ やわらかくなったら、砂糖・しょう油を加えて味を付ける。

薄味で素材の味を活かした分量になっています。

郷土料理ですので、ご家族の味・材料・分量・作り方でお楽しみください。

【ごぼうのサラダ】1人分 77 ㊤

（材料）

ごぼう 240g 酢 大さじ1
にんじん 40g しょうゆ 小さじ1
きゅうり 40g マヨネーズ 大さじ1
粒マスタード 大さじ1と1/2

（作り方）

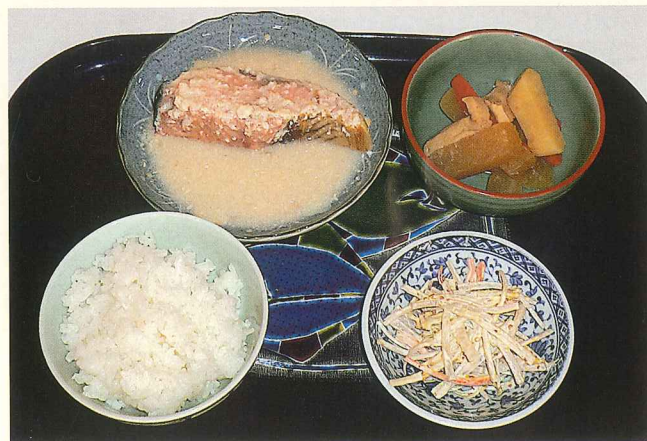
① ごぼうは4～5cmに切り、5mm位の千切にする。

② 酢水につけアクぬきをする。

③ 沸騰した湯に酢（大さじ1）、塩（ひとつまみ）を入れ、2分程ゆでる。

*茹で過ぎないように注意。

④ 調味料を混ぜ合わせ、そこに冷ましたごぼうを入れる。



おこびれタイム
【かぼちゃのういろう】



食の彩時記

12月のテーマ《豆の煮方》

☆豆の浸水

- ・豆を煮るとき重曹を入れるのは豆の蛋白質は水よりも食塩水やアルカリ液（重曹）に溶けやすいので、重曹を入れて浸すと中までしみ込んである程度、蛋白質を溶かして繊維を柔らかくする。量が多いと味が悪くなる。（重曹は浸す水の0.2～0.3%程度）

☆小豆は水に浸けないで煮る

- ・小豆の皮は固いが、煮ると他の豆より柔らかくなる。
- ・小豆は水に浸けても皮が固くて10～20時間迄、浸水しないが小豆の中央にヘソがあり、そこから水を吸い込み、皮より先に中が膨張して、胴割れを起こし浸け汁の方へ澱粉が流れだし味を落とすので、洗ったらすぐ加熱したほうがムラなく煮える。

睦月

- ・新しい年、今年も良い年でありますようにと祈ります。
- ・年の始めの1月にはいろいろな行事がありますが、昔から行事にはお酒と食べ物がつきものです。食べる事、程よいお酒は人を柔和にするのでしょう。神様も大好きなのです。
- ・明けましておめでとうと酒を飲み、15日の「ものづくり」には豊作を願って米の粉で繭玉を作り柳の木の枝に飾り、どんと焼きの火で炙って食べると1年中風邪をひかないと言います。勿論大人はお酒を飲むのです。
- ・書き初めを飾ってどんと焼きの火の中で空高く舞い上がると、字が上達すると言われて信じていた子供の頃を思い出しました。
- ・20日の小正月でもお酒、初恵比寿もお酒です。恵比寿様が働きに出る壮行会なのでしょう。ささやかな御馳走でお送りします。

[材料は4人分]

【薬膳粥】1人分 220 ㎍

(材料)

米	180g	せり	40g
手羽元	2本	生姜	1かけ
大根	80g	ナツメ	
ナズナ	40g		

(作り方)

- ① 水は洗って30分水に浸す。
- ② 鍋に水、酒、薄切りした生姜、手羽元を入れてスープをとる。
- ③ 大根は1cm角に切る。
- ④ ナズナとせりは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋に米、大根、手羽でとったスープを入れ、粥を炊く。
- ⑥ 炊きあがったら、手羽をほぐして混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り付け、ナズナ、せり、ナツメを散らす。



【凍み豆腐の卵とじ】1人分 190 ㎍

(材料)

凍み豆腐	4枚	薄口しょうゆ	大さじ1
卵	3個	酒	大さじ3
だし汁(かつお節) 1カップ		みりん	大さじ1

(作り方)

- ・だしはかつお節でとる。
- ・凍み豆腐はぬるま湯で戻して、1cm幅に切る。
- ・鍋にだし汁、調味料を入れて煮立て、凍み豆腐を入れて蓋をして煮る。
- ・溶き卵を全体に流し入れる。

おこびれタイム 【あべかわ餅】



【青ばつと数の子の浸し】1人分 110 ㎍

(材料)

青ばつ、数の子	適宜
塩	少々

(作り方)

- ・青ばつは一昼夜水に浸けてから、塩を入れて煮る。
- ・数の子は塩抜きをして、食べやすい大きさに切り、青ばつと和える。

《おいしい青ばつの茹で方》

- 青ばつを水につける。あまり長く浸けすぎると、茹でた時に割れるので、目安は一晚、好みの固さに茹でる。
- 冷水にとる。
- 食べる時に軽く塩を振って食べる。



食の彩時記

1月のテーマ 《お正月にちなんだ昔の言い伝え》

- ・正月7日に沢蟹を食べると、「蟹」が「福」を運んでくれる。
- ・正月料理に「菜」を使わない…泣く事がないように！
- ・正月料理に「菜」を使う……名を上げる
- ・豆食べて、豆で達者で暮らしたい…黒豆は最近食べるが、昔は黒なので食べなかった
- ・栗食べて……やりくり上手に暮らしたい
- ・柿食べて……世間のお金をかき集めたい
- ・レンコンや竹輪を食べて……先の見通しよく暮らしたい

- ・寒中、佐久地方の風物詩でもあった軒下で風に揺れていた「凍み豆腐」の暖簾が見られなくなりました。三度笠のふりわけ荷物のように縄で結わかれた凍み豆腐。
- ・寒風にさらし水分を蒸発させ、乾燥させて一年中食べていた保存食でもありました。魚など海産物の蛋白質摂取の少ない、山国の知恵から編み出された優れたものです。
- ・酒所を誇る佐久の酒粕と一緒に、粕汁などの郷土食が造りだされました。
- ・あわせて「かけ菜」も佐久の知恵。かけ菜の粕汁は高齢者の方がもう一度食べてみたい「懐かしい味」のナンバーワンにランクされています。「かけ菜」ご存じですか。
- ・立春、雪解けの畑にナズナが芽を出すのも、もうすぐです。

[材料は4人分]

【粕汁】1人分 104 ㎉

(材料)

じゃが芋	100g	味噌	大さじ2.5
大根	100g	酒粕	50g
人参	40g	煮干	適宜
凍り豆腐	1枚		

(作り方)

- ① 酒粕は細かく刻み、水に浸しておく。
- ② 鍋に水と煮干しを入れ、火にかける。
- ③ じゃが芋は一口大に切り、人参・大根はいちょう切りにする。
- ④ 凍り豆腐は水で戻し、縦半分に切り薄切りにする。
- ⑤ ②に③④を入れて煮る。
- ⑥ ⑤に酒粕・味噌を入れ味を調える。

【鯉のピリ辛煮】(ニューメニューです) 1人分 162 ㎉

(材料)

鯉のあらい厚切り	240g	トウバンジャン	少々
小麦粉	大さじ1	水	大さじ3~4
サラダ油	大さじ1	ブロッコリー・人参	
しょうゆ・酒	大さじ1		

(作り方)

- 鯉のあらいに小麦粉をまぶし、油で炒める。
調味料を火にかけ、いためた鯉のあらいをからめる。

【フキ味噌のはるまき】1人分 82 ㎉

(材料)

ふきのとう	ひとつかみ	パセリ	少々
味噌・砂糖・サラダ油	各大さじ1	ロースハム	15g
ライスペーパー	4枚	大根	60g
レタス	2枚	きゅうり	1本

(作り方)

- ① フキはよく洗って、粗く刻む。
- ② フキに味噌・砂糖・サラダ油をよく混ぜる。
- ③ アルミホイルに"を1cm高さに広げて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ④ ライスペーパーは水に浸けて柔らかくする。
- ⑤ 大根は千切り、きゅうりはスライスにする。
- ⑥ ライスペーパーを広げて、レタス・大根・きゅうり・ロースハム・フキ味噌を入れて巻く。
- ⑦ 器に盛り付け、パセリを添える。



おこびれタイム 【りんごのコンポート】



食の彩時記

2月のテーマ《健康》

血液サラサラの食事《お・さ・か・な・す・き・や・ね・ん》

お…お茶 さ…魚 か…海藻 な…納豆、大豆製品 す…酢 き…きのこ
や…野菜 ね…ねぎ ん

昔の人の言葉

- ・寝る前に「お茶」を飲んで寝なさい。
- ・日暮れの「バカッ茶」…夕暮れに飲むお茶はおいしい…水分が不足しないように
- ・昆布を3年食べると「コブ」が取れる…ガン予防
- ・朝、コップ1杯の水で便秘予防
- ・便秘予防でお腹の体操…「の」の字 「の」の字で時計回りにお腹のマッサージ
- ・食物繊維は腸のお掃除屋さんです。清掃を受け持ってくれます。