



ひな祭り おばあちゃんがこさえて*くれた ばら寿司 食べたいな



cooking ingredients

～材料 4～5人分～

- 米・・・3合
- ～すし酢～(調味料を合わせてさっと煮立てる)
- 酢・・・75ml / 砂糖・・・大さじ2 / 塩・・・小さじ1
- 金ゴマ・・・大さじ3
- 干し椎茸・・・5枚(20g) 水に戻してせん切り(戻し汁はおいておく)
- 高野豆腐・・・2枚 水に戻して短冊切り
- れんこん・・・1/2節 皮をむき2/3は細かく切り、残りは半月切り
- 人参・・・1/2本 皮をむきせん切り
- たまご・・・2個 塩を入れて薄焼きたまごを焼き錦糸に切る
- 菜の花・・・1/2束 塩を入れた熱湯で茹でる
- 焼きあなご・・・2本 軽くあぶり、3cm幅のそぎ切り
- 煮汁・・・干し椎茸戻し汁+水2カップ・砂糖大さじ3・醤油大さじ2
- みりん・・・大さじ2

【北播磨産の食材】



金ゴマ(西脇市)

東経135度、北緯35度、日本の「へそ」に位置する西脇市で栽培されている特産品の金ゴマ。「日本のへそゴマ」と呼ばれ、「金播磨」として商標登録しています。色も風味も良いことから、市内外から高い評価を受けています。ゴマの99.9パーセントが輸入品のため、国産の金ゴマは希少価値が高いものですが、西脇市産の金ゴマは農業を使用せず栽培されており、兵庫県認証食品として認証されています。栄養価が高く、機能性食品に位置付けられています。

🍴 recipe ～作り方～

- ①干し椎茸、高野豆腐、れんこん(細かく切った)、人参は煮汁で10分程煮詰めたらザルに上げ水けをきります。
- ②半月切りのれんこんは酢(分量外)を入れた熱湯でさっと茹でます。
- ③炊き上がったご飯とすし酢、金ゴマを合わせます。
- ④③のすし飯に①の具材を混ぜ合わせます。
- ⑤④のご飯の上に錦糸たまご、れんこん、菜の花、焼きあなごを飾ります。

トマトのすまし汁



さっぱりとした美味しさ **和風味** のすまし汁



cooking ingredients

～材料 4人分～

トマト・・・4個 きれいに洗いヘタをとり、湯むきをする

かつおだし・・・3カップ

塩・・・少々

かつお器油・・・小さじ1

とろろ昆布・・・適量

貝割れ菜・・・適量 根元を切り落とし半分切る



【北播磨産の食材】



トマト（加西市）

加西とまと出荷組合の農家が栽培した「加西とまと」は、コクや旨味がたっぷり詰まった大玉トマトで、市内の直売所ではすぐ売り切れるほどの人気です。

粘土質の土壌を生かし、1954年から栽培され続けて、酸味が少なく、甘みと深いコクが人気。完熟しても棚落ちせず果肉がしっかりと詰まっているのが特徴。

酸味が少ないのでトマトが苦手なお子さんでも「おいしい!」と言って食べていただけます。



recipe ～作り方～

- ①お鍋にだしと調味料を煮立てて、トマトを入れてゆっくりと煮立てないように5分位煮ます。
- ②お椀にとろろ昆布をしき、その上にトマトを置いてだしを注いで貝割れ菜を飾ります。

※トマトのすまし汁は洋風のように和風味に仕上がるさっぱりとしたお吸い物です。トマトの香りと程良い酸味がだしと相性よく、温かなくても冷たくても美味しく召し上がっていただけます。少し変わり種のお吸い物ですが、トマトが丸ごと入っているので見た目も可愛く、栄養価も高く、食べ応えもあります。



おだしがよ〜しゅんで* 山菜 たけのこ 懐かしいな〜

【北播磨産の食材】



凍豆腐 (しみとうふ)

凍豆腐は、多可町八千代区において300年余りの歴史がある伝統文化です。固めに作った豆腐を小形に切って凍らせ、脱水乾燥したもので高野豆腐ともいいます。



cooking ingredients

- 〜材料 4人分〜
- 高野豆腐・・・4個 ぬるま湯でもどし半分にする
 - わらび・・・60g 4cm長さに切り、下茹でしアクをとる
 - ふき・・・2本 塩で板ずりをしてから下茹でし筋を取り3cm長さに切る
 - たけのこ・・・1個 穂先はくし形に切り、根もとは半月切り
 - 人参・・・1/2本 梅形に切る
 - だし・・・2カップ / 酒・・・大さじ2
 - 砂糖・・・大さじ1 / うす口醤油・・・大さじ3
 - みりん・・・大さじ2

📖 recipe ~たけのこの下茹で~

- ①鍋にたけのこ（縦に切り込み等を入れる）が浸かるくらいの水に、米ぬか、赤唐辛子を入れて（落とし蓋）強火で茹でます。
- ②沸騰したら弱火にし（湯が減ったら湯を足す）、アクを取りながら1時間程茹でます。
- ③竹串を刺してスーッと通れば火を止めて冷まし、冷水で洗いながら皮をむきます。

📖 recipe ~作り方~

- ①だしと調味料を煮立てて、高野豆腐とたけのこを10〜12分煮含ませます。
- ②①にふきとわらびを加えて5〜6分煮ます。

※北播磨の方言：よく染み

よもぎの鮮やかな緑と 爽やかな香りを練り混んだ 桃の節句の餅菓子

【北播磨産の食材】



よもぎ

キク科の多年草で、北播磨に多く野生しています。食用では春先に、若葉を摘んでゆでから草餅や草団子にいれることから、別名モチグサと呼ばれています。

よもぎ（乾燥の場合）・5g⇒お湯に浸けてもどす（5分）⇒細かく刻む
よもぎ（生の場合）・・・100g⇒重曹で茹でる⇒細かく刻む

cooking ingredients

- 〜よもぎ餅〜（12個分）
- 山田錦米粉・・・150g
 - もち粉・・・50g
 - きび糖・・・10g
 - 水・・・120〜130ml

📖 recipe ~作り方~

- ①米粉ともち米をボウルに入れ水を加えて耳たぶ位の固さになるまでよく混ぜます。
- ②蒸し器に布巾を敷き、①を小分けにして並べ蒸す（10分位）。
- ③②を蒸し器から取り出し、すりこぎでつき粘りをだし、よもぎを混ぜてさらに粘りが出るまで混ぜて手でこねていきます。
- ④餅状に12等分に丸めて発酵あんこをくるみます。

〜発酵あんこ〜

- 小豆・・・100g きれいに洗い、洗切り（5〜10分茹でる）
- 米麴・・・100g
- 塩・・・少々

👉 発酵あんことは 砂糖を一切使わずに米麴の発酵力で小豆を甘く仕上げたあんこのことです。

📖 recipe ~作り方~

- ①下茹でした小豆と水（小豆の3〜4倍）を炊飯器に入れ玄米モードで炊きます。
- ②炊き上がった小豆の温度を60度まで下げて米麴と塩を混ぜ合わせます。（温度が高いと糖化しない）
- ③②を保温モードで8時間保温します。（炊飯器の蓋を開けて濡れ布巾をかけ2〜3時間に1回混ぜる）