

甘酒・いかのかけ和え



料理の詳しいレシピは裏面にあります



かけ和え 酢味噌和えのこと。

いわしやあじ、さばなどの青魚を用いる時もあります。その場合は3枚おろしや手開きにし、軽く塩をした後、酢洗いし、生のまま酢漬けにして用いる。

日常食として年間通し食べられるほか、人が集まる集会等でよくだされます。

甘酒

材料 (10人分)

米こうじ……………450g
もち米(うるち)…3/4カップ
お湯……………3カップ

作り方

- 1.米こうじはパラパラにほぐす。
 - 2.炊きたてのご飯に①を加え、しゃもじかすりこぎで10分位(100回以上)混ぜる。(甘みがでてくるまで)
 - 3.沸騰したお湯を冷まし(80~90度)2~3回に分けて②に混ぜ合わせる。(絶えず混ぜること)
 - 4.炊飯ジャーで、2時間半保温スイッチを切ってよく混ぜ、ふたをして8時間放置したらできあがり。
- ※保存する時 保存容器に入れ冷蔵庫又は冷凍庫へ。
※食べ方 好みの濃さにお湯でのばし、おろししょうがをのせて食べる。夏は冷やしてもおいしい。

いかのかけ和え(1人分の栄養量)

エネルギーkcal	85
たんぱく質g	8.7
脂質g	1.5
カルシウムmg	49
食物繊維g	1.2
食塩g	1.0

いかのかけ和え

材料 (4人分)

もんごういか……………小2はい
きゅうり……………150g
にんじん……………40g
ごま(いり)……………大さじ1
みそ(米)……………大さじ1 1/2
さとう……………大さじ2
酢……………大さじ1 1/2
※季節によりだいこんでもよい

作り方

- 1.いかはわたをとって、熱湯をさっと通したんざくに切る。
- 2.きゅうり、にんじんは1cm幅のたんざく切りにし、塩でもむ。
- 3.すり鉢でごまをよくすりみそ、さとう、酢の順に加え、ていねいにすり混ぜ①と②を和える。

知得情報

五穀豊穣を感謝するため、古くから各地でおくんちの行事が行われています。昔は神社で夜店が出たり、踊りや芝居等で賑わいました。おくんちには、温かい甘酒や手づくりの酒の肴で、お客をもてなします。