

栗おこわ・のっぺい汁



料理の詳しいレシピは裏面にあります

餅すすり

白石といえば、餅すすりが有名。つきあがりの餅を湯取りにして長く伸ばし「すする」由来は、天正4年(1576年)正月。須古城からの出陣祝いの中で、急な出陣のため「かんで食べる暇がない」と大日の中から手頃にちぎって引き延ばし一息に「すすって」出陣したのが起源である。「敵軍を呑む」の縁起かつぎもある。



- おくんちの席にかかせないのが「栗おこわ」県内全域で食べられますが、有田では、10月のおくんちにたくさんふかし、末広形の木枠で抜いたもので出します。
- のっぺい汁は、のっぺ汁とも呼ばれ、具をかえて行事会、日常会で供されます。

栗おこわ

材料 (4人分)

もち米……………400g
 くり(皮つき)……300g
 あずき(乾)………80g
 塩……………少々

作り方

- 1.もち米は、洗って一晩水につける。
- 2.くりは皮をむき、あずきは八分通り煮る。
- 3.①をざるに上げ、②と塩を混ぜて蒸す。(蒸し上がる前に湯うちをする)

のっぺい汁

材料 (4人分)

さといも……………中2こ
 さつまいも……………中1/2本
 ごぼう……………中1/4本
 にんじん……………小1本
 れんこん……………小1節
 こんにゃく……………1/6枚
 鶏肉(もも)……………160g
 かまぼこ……………1/3本
 ちくわ……………1/3本
 さやえんどう……………10g
 だし汁……………4カップ
 A さとう……………大さじ1
 しょうゆ……………大さじ2
 塩……………小さじ2/3
 酒……………大さじ2
 [かたくり粉……………大さじ2
 水……………大さじ2

作り方

- 1.野菜はさいの目に切りさつとゆでる。その他の材料もさいの目に切る。
- 2.だし汁で①を煮る。
- 3.火が通ったらAの調味料を加え煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 4.ゆでたさやえんどうを上のに散らす。

栗おこわ(1人分の栄養量)

エネルギーkcal	506
たんぱく質 g	11.6
脂質 g	1.6
カルシウム mg	32
食物繊維 g	6.2
食塩 g	0.3
ビタミンA μg (レチノール当量)	3
ビタミンC mg	17

のっぺい汁(1人分の栄養量)

エネルギーkcal	223
たんぱく質 g	11.4
脂質 g	6.0
カルシウム mg	46
食物繊維 g	3.4
食塩 g	2.7
ビタミンA μg (レチノール当量)	369
ビタミンC mg	30

知得情報

・もち米は、うるち米に比べて乳胚が不透明で白く、でんぷんはアミロペクチンのみで構成されています。うるち米より粘りけが強く、団子、菓子の原料の他、製粉して白玉粉、道明寺粉としても利用されます。

・のっぺい汁は実たくさんの汁物で、寒い時にはからだがあたたまります。昔は祝いの時には鶏肉を入れ、仏事にはしいたけ、ごぼうを味だしとしていました。

結婚式のお茶合などめでたい席ではあずきを入れるところもあります。