

「こうれん」と「ニシン」の『追分雑煮』

| 考案者 | 吉田千織さん (江差町)



材料 4人分

- こうれん ..... 4枚
- にしんの甘露煮 ..... 2枚
- 人参 ..... 1本 (200g)
- カット乾燥しいたけ ..... 10g (3枚分程)
- 玉ねぎ ..... 1個 (150g)
- だしの素 ..... 小さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 飲料水 ..... 1リットル

※こうれん  
檜山南部に伝わるもち米でつくる干し餅

作り方

- ①鍋に飲料水を入れ、小さく切った人参、しいたけ、だしの素を入れて加熱し、沸騰させる。
- ②小さめに切った玉ねぎを入れ、砂糖、しょうゆを加えて5分程度煮る。
- ③こうれんを半分に割って加え、6～7分間さらに煮る。
- ④火を止め、器に盛り、1枚を半分に切ったにしんの甘露煮をのせたらできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、包丁、まな板

料理のコツ・ポイント

- こうれんは、煮る時間で堅さが調整できる
- にしんの甘露煮は味付けされているので、汁は濃くなりすぎないように調整する

栄養価 (1人分)		脂質	4g
エネルギー	221kcal	炭水化物	39.3g
水分	294g※	食物繊維	3.2g
たんぱく質	7.3g	食塩相当量	2.5g

※水分は、2割蒸発するとして計算

【コメント】地元の伝統食文化を災害時にもうまく活用する好事例

「こうれん」のおぜんざい

| 考案者 | 吉田千織さん (江差町)



材料 4人分

- こうれん ..... 4枚
- ゆであずき缶詰 ..... 1缶 (200g)
- みかんの缶詰 ..... 1缶 (小1缶16房程度)
- 砂糖 ..... 大さじ1
- 飲料水 ..... 50ml

栄養価 (1人分)		脂質	0.6g
エネルギー	219kcal	炭水化物	49.4g
水分	55.5g	食物繊維	1.9g
たんぱく質	3.6g	食塩相当量	0.8g

【コメント】さっとお湯にくぐらせたこうれんに、あずき餡やみかん缶を盛ることでデザートになる。

こうれんを使った、おばあちゃんの『炊き込みご飯』 | 考案者 | 吉田千織さん (江差町)



材料 4人分

- こうれん ..... 2枚
- にしんの甘露煮 ..... 1枚
- レトルトご飯 ..... 3パック (600g)
- 人参 ..... 1/4本 (50g)
- 味付けしいたけ (カット) ..... 50g
- せん切りたけのこ ..... 60g
- 味付き油揚げ (いなり用) ..... 4枚
- しょうゆ・みりん ..... 各25ml
- 飲料水 ..... 100ml

栄養価 (1人分)		脂質	4g
エネルギー	412.8kcal	炭水化物	80.6g
水分	170g	食物繊維	2.1g
たんぱく質	9.3g	食塩相当量	2.1g

【コメント】こうれんとレトルトご飯にお好みの野菜を入れて炊くことにより、モチモチ食感の炊き込み風ご飯になる。