

郷土の食材を使った簡単クッキング！

三重県には多くの食材があります。今日はその中で、ひじき、あおさ、小麦粉（あやひかり）、粉茶を使用して、手軽でおいしいお料理・お菓子を、楽しみ、味わいましょう。

【本日の献立】

1. ひじきの炊き込みご飯
2. あおさの味噌汁
3. 抹茶マドレーヌ

【レシピ】

◎ひじきの炊き込みご飯

【材料】 5人分

- ・米 2合
- ・ひじき（水で戻して）100g
（乾燥で10g程度）
- ・ニンジン 30g
- ・油揚げ 1枚
- ・ツナ缶 1缶（正味70g）

- 薄口醤油 大さじ3
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 10g

【作り方】

- ① 米は研いで水を切り炊飯器に入れ、ひたひたの水を入れて30分以上吸水させます。→ 一旦水を捨てる。
- ② ひじきはボールに入れ、たっぷりの水で戻し、2、3回水を替えざるで水分を切ります。
- ③ニンジンはみじん切りに、油揚げは細かい短冊切りにしておきます。
- ④ツナは、油をざるで切っておきます。
- ⑤小さなボールに、醤油、酒、みりん、砂糖を入れよく混ぜ合わせます。
- ⑥炊飯器に⑤を加え、2合のラインに水で調整します。
- ⑦⑥にひじき、ニンジン、揚げ油、ツナを加え軽く混ぜ、スイッチを入れ炊きます。

【献立の特徴・ポイント】

- ・ひじきは、カルシウムや鉄などのミネラルが多く、子どもさんの食事に取り入れたい食材です。
- ・ひじきのおかずは煮物が多いですが、どうしても塩分と砂糖を多く含みます。
その点この献立は水戻ししたひじきをそのまま使い、薄味に仕上げているので、ひじきを主食としてたくさんとることができます。
- ・コクと旨みを出すために、ツナを用いました。醤油は薄口醤油（はさめず醤油）を用いていますが、濃い口醤油でも大丈夫です。
- ・材料の下処理は必要なく、全て一度にそのまま炊飯器に入れ炊き込むのでとても簡単です。

◎ 青さみそ汁

【材料】 5人分

あおさ（乾）	5g
味噌	50～70g
水	1,000ml
煮干し	10匹

【作り方】

- ①青さは、ボールにたっぷりと水を入れてもどし、さらに2,3回水を替えます。
- ②煮干しは、頭とはらわたを取り鍋に入れ、水を1,000ml加えます。
- ③②を火に掛け、途中で青さを加え、沸騰したら火を止め味噌を溶き入れ、一度軽く沸騰させます。

【献立の特徴・ポイント】

- ・青さの生産量は、三重県が全国一です。
- ・青さはみそ汁に乾物をいきなり入れるのではなく、必ず「塩洗い」をします。そのため、たっぷりと水を入れたボールに入れ、2,3回水を替えて塩を抜きます。

◎ 伊勢茶マドレーヌ

【材料】 シェル型 12個分

もしくは菊型ホイルケース

薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g
粉茶（抹茶でもよい）	3g
バター	100g
卵	2個
砂糖（グラニュー糖）	100g

トッピングとして
チョコカラースプレー（あれば）

【作り方】

- ①薄力粉とベーキングパウダー、そして抹茶か粉茶は合わせてふるっておきます。
- ②バターを耐熱ボールに入れ、ラップをして様子を見ながら溶かします。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を入れ泡立て器でよく混ぜます。
- ④①を加えて混ぜます。さらに、溶かしたバターを加え混ぜます。
- ⑤オーブンを180度にセットして温めます。
- ⑥生地をカレースプーンなどで、ホイルケースの8分目まで入れます。さらにその上から、チョコカラースプレーを好みでかけます。
- ⑧温めたオーブンに入れ、約15分～20分焼きます。

【献立の特徴・ポイント】

- ・バターを使い、風味豊かなマドレーヌを作ります。
- ・溶かしバターを使い、簡単に作ることができます。
- ・抹茶もしくは粉茶を使い、生地に混ぜます。粉茶を使うときは、鮮やかな緑の品を選びましょう。

