

## 地域の食材を使って春の訪れを味わいましょう！

地域で収穫された落花生は味や風味があり美味しい。落花生ご飯は中勢地域の郷土料理である。人参、牛蒡、椎茸、こんにゃく等と一緒に調理する落花生は煮崩れしない。

春の代表的な和菓子の一つに桜もちがある。お花見にぴったりなお菓子で、桜の葉で包むことで香りづけやお餅の乾燥を防ぐ。

### 【本日の献立】

1. 落花生ご飯    2. えびしんじょうのすまし汁    3. いちご桜

### 【レシピ】

#### ◎ 落花生ご飯

##### 【材料】（5人分）

米	2.5カップ
だし汁	2.5カップ
落花生	1カップ
人参	50g
干し椎茸	40g
こんにゃく	120g
ツナ缶	80g
薄口醤油	50ml
酒	25ml
みりん	25ml

##### 【作り方】

- ① 米は炊く1時間前に洗い、ざるに上げ水を切っておく。
- ② 落花生は一晩水に浸けておいて、次の日茹でる。
- ③ 干し椎茸は水で戻して置く。
- ④ 人参、椎茸、こんにゃくは千切りにする。
- ⑤ 炊飯器にだし汁、調味料、①、②、④、ツナ缶を入れ、炊飯する。

#### ◎ えびしんじょうのすまし汁

##### 【材料】（5人分）

えび	100g
(塩・酒)	少々
はんぺん	60g
片栗粉	5g
卵白	30g
花麩	5枚
(予め水で戻して絞っておく)	
みつ葉	少々
だし汁	900ml
塩	小1/2
薄口醤油	小1

##### 【作り方】

- ① えびは背わたをとって、塩、酒を少々振りかけ、包丁で細かく切る。
- ② はんぺんを包丁で細かく切って、すりつぶす。
- ③ ①、②、片栗粉、卵白を混ぜる。(ミキサーにかけてもよい)
- ④ 鍋に湯を沸かし、③のすり身をスプーンなどで少し丸めて(1人2個)、湯の中に入れて茹でる。
- ⑤ 鍋にだし汁、塩、薄口醤油を入れて、加熱して味を調える。
- ⑥ 器に④、花麩、みつ葉を入れ、⑤を注ぐ。(細く切ったゆずの皮や木の芽を入れてもよい)

## ◎ いちご桜

### 【材料】（5個分）

道明寺粉	50g
砂糖	25g
水	120g
小豆餡	100g
いちご	5個
桜の葉の塩漬け	5枚

### 【作り方】

- ① 水に砂糖を加えて火にかけ、煮溶かす。
- ② ①に道明寺粉を入れて加熱し、水分を飛ばす。（おかゆ状態）
- ③ ②を蒸し器で5～10分蒸す。
- ④ 小豆餡は20gずつに分け、軽く丸めて置く。
- ⑤ いちごのへタを取り、④の餡で包む。（いちごの上部を少し見せる）
- ⑥ 蒸した道明寺粉を10等分にし、⑤の餡の上に包む。
- ⑦ 外側に桜の葉で包み、形を整える。

### 【メモ】

#### <だし汁の取り方>

##### 一番だし

こんぶを水から入れて火にかけ、沸騰直前に取り出す。そのあとかつおぶしを入れて加熱し、沸騰したら火を止めて、しばらく置く。上澄みをふきんでこす。

だし材料の使用量は汁に対して2～4%

今回「えびしんじょうのすまし汁」に使用する。

##### 二番だし

一番だしを取った後の材料に水を加えて火にかけ、2～3分加熱して火を止めて、しばらく置く。上澄みをふきんでこす。

今回「落花生ご飯」に使用する。

#### <だし材料の活用>

だしを引いた後の昆布、かつおぶしは、佃煮やふりかけなどに活用する。

#### <桜もち>について

桜もちには関東風と関西風の2種類がある。

関東風は「長命寺」と呼ばれ、小麦粉に水を混ぜて薄く焼いた皮で餡をくるんだものである。

江戸時代、隅田川沿いにある長命寺で、川沿いに植わっている桜の葉を塩漬けにし、それに餅を包んで作ったのが始まりと言われている。

関西風は「道明寺」と呼ばれ、もち米を一度蒸して、乾燥させて粗く砕いた粉を道明寺粉と言い、その道明寺粉を蒸して、餡を包んだものである。

戦国時代、大阪の道明寺で作っていた保存食「干飯」を水や湯でもどして食していた。次第にその干飯を粗く挽いて粉にしたものを道明寺粉と言うようになった。