「和ごはん」を手軽に食べよう!

コープみらいは、和食の味や食べる機会を増やし、和食文化の保護・継承につなげるため、農林水産省が和食の「ユネスコ無形文化遺産登録5周年」を機に2018年から推進している「Let's! 和ごはんプロジェクト」のメンバーに登録しました。

今回は、簡単にできる「和ごはん」を紹介します。

●「和ごはん」とは…
①日本の家庭で食べられてきた食事
ごはん・汁物・おかず等の組み合わせ
②だしや醤油・味噌をはじめとする日本で
古くから使われてる調味料を使った料理

作ってみよう!!

＊ちばインフォメーションの編集担当が作ってみました。

ぎんなんがんも炊き込みご飯

〈作り方〉
① 米2合を洗い、白米を炊くときと同量の水を入れる。
② ①に、白だし大さじ3～4（お好みで）と冷凍やわらかぎんなんがんも3～4個をそのまま入れて炊いたら出来上がり。

煮魚

〈作り方〉
① 鍋に醤油大さじ2、みりん大さじ2、酒大さじ4、砂糖大さじ2、水大さじ8、ショウガの薄切りを加えてから火にかける。
② 煮汁が沸騰してきたら、中火にしてブリ2切れを鍋に入れる。魚の上にアルミホイルを落としぶたとして載せる。
③ 5～6分経ったらアルミホイルを取って、スプーンを使ってときどき煮汁を魚の上にかけながら、4～5分煮る。
盛り付けるときは、魚に煮汁をかける。
好みで針生姜などを添えてもおいしいです。

茶碗蒸し

〈作り方〉
① 卵2個を割り、めんつゆ10ml、水100mlを入れてかき混ぜる。
② 器にお好みの具材を入れてから、①をこしながら入れる（こさなくてもそのまま入れてもOK）。
③ラップをふんわり掛けて、レンジでチン。
※レンジと器の大きさでレンジの時間は異なるため、500wで3分加熱して、様子を見て10秒ずつ加熱する。

とき漬け

〈作り方〉
① 醤油、みりん、酢を1:1:0.3の割合でタレを作り一度沸騰させる。
② 小松菜をざく切りにして、①に浸し一晩冷蔵庫にねかせる。
※キュウリやカブなどでもおいしいです。

肉豆腐（4人分）

〈作り方〉
① 豆腐1丁は水気を切っておく。しらたき1袋は湯がいておく。
② 豆腐は一口大に、エノキダケ1袋は軸を切り、しらたきは食べやすい長さに切る。
③ フライパンに油を敷いて牛肉（薄切り）300gを炒める。
④ 牛肉の色が変わってきたらエノキダケ、しらたき、タマネギ1個を加え、水200cc、砂糖大さじ2、醤油・みりん・酒大さじ3、和風だしの素少々を入れて弱火で煮込む。

大豆とひじきの煮物

〈作り方〉
① ドライパックの大豆とひじき、千切りにしたニンジンとコンニャクを鍋に入れる（お好みで油揚げやインゲンを入れてもOK）。
② ①に水200mlにめんつゆ50mlとチューブのショウガを入れて煮込む。
③ 汁がなくなる寸前まで煮込んだら出来上がり!!

みそ汁

〈作り方〉
① ワカメは水で戻し、絞って水を切る。野菜、豆腐は切っておく。
② 鍋にだし、豆腐、野菜を入れて火にかける。
③ 野菜に火が通るまで煮る。
④ みそを溶かし、最後にワカメを入れる。

<番外編> これは便利! 出汁（だし）を作っておこう!

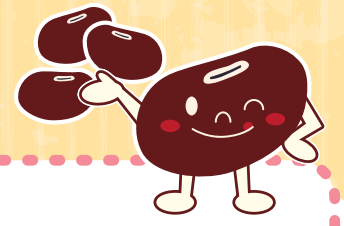
〈作り方〉
①水に乾燥シイタケを入れて冷蔵庫に入れる。
②出汁がでたら製氷皿に入れて冷凍する。

手作り和菓子で、四季を楽しもう!

日本人は季節の移り変わりに敏感であり、四季を感じて生活をしてきました。和菓子はそんな四季折々の気候を感じることができるお菓子です。

私たちの目や心も満たしてくれる和菓子は行事などに用いられることも多くあります。とはいえ、自分で作るのは難しそう。

そこで、春夏秋冬に分けてお家でも簡単に作れるあんこを使った和菓子を紹介します。



※ちばインフォメーションの編集担当が作ってみました。

おはぎ

＊ぼたもち

「ぼたもち」は春の花として知られるボタンの花のようにこしあんのつるりとした感じに似ていることから春は「ぼたもち」と呼ぶようになりました。

＊おはぎ

つぶあんを使う「おはぎ」は、秋の花として知られるハギの花のように、小豆のつぶつぶした感じが似ていることから、秋は「おはぎ」と呼ぶようになりました。

※「おはぎ」と「ぼたもち」に大きな違いがあるわけではありませんが、地域やお店、風習によって違いがあるようです。

〈材料　(おはぎ約20個)〉

もち米2カップ、小豆300g、
砂糖300g、塩ひとつまみ、
あればアルミカップ20枚

〈作り方　(あんこ)〉

① 小豆を洗い、水をたっぷり入れてなべにかける。
② 沸騰したら中火にし、水分が少なくなってきたら、水を継ぎ足しながら、小豆が柔らかくなるまで吹きこぼれに注意して煮る。
③ ある程度、鍋の水分がなくなってきたら(小豆がみえる状態)砂糖と塩を入れて木べらで混ぜながら煮詰める。
④ 木べらにあんこが付くくらいに煮詰まったら出来上がり。
⑤ 出来上がったあんこはバットやお皿に広げて冷ます。
⑥ 冷めたら20等分に丸める。
※あずき缶を煮つめてもOKです。

〈作り方　(ご飯)〉

① もち米を洗い、炊飯器にもち米と同量の水を入れて30分以上浸す。
② 白米を炊く要領で炊き、炊きあがったらボウルに移して麺棒で粒が残る程度につぶす。
③ ②を20等分にする。乾かないようにラップや布巾をかけておく。
④ 丸めておいたあんこを平たくして③のもち米を包んで出来上がり。
用意したアルミカップにのせてもいいですね。

●あずきのはじまり

「小豆」と書いて「あずき」と読みます。古来「赤色」には「魔よけ」の力があると言われていたそうです。小豆や砂糖が貴重だった昔は、無病息災や五穀豊穣を願う行事には、お赤飯や小豆に砂糖をまぜてあんこにして神様に奉納してきました。

その習慣から、お彼岸にはご先祖さまへの感謝と家族の健康を願ってお米には「五穀豊穣」を、小豆には「魔よけ」の意味を込めて「ぼたもち」や「おはぎ」を作り、墓前やお仏壇にお供えするようになったといわれています。

四季の和菓子の一例

春	(3月～4月)	桜もち、くずもち、草もち、ぼたもち
夏	(5月～8月)	柏もち、ちまき、水ようかん、くずきり
秋	(9月～11月)	お月見団子、栗ようかん、栗きんとん
冬	(12月～2月)	おしるこ、いちご大福、きみしぐれ

水ようかん

夏はつるんとした食感とこしあんの甘さがたまらないおいしさです。子どもからお年寄りまで喜ばれる和菓子です。

〈材料〉

こしあん(加糖)300g、粉寒天2g、
水200ml

〈作り方〉

① 鍋に水、粉寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながらて煮溶かす。沸騰してきたら中火にして吹きこぼれに注意し、1～2分間沸騰を続ける。
② いったん火をとめ、こしあんを加えてなめらかになるまで混ぜる。
③ 火からおろし、耐熱容器に流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。

桜餅 ※長明寺の作り方

春になると、桜の葉の塩漬けを巻いた桜餅をよく見かけます。ひな祭りなどにも食べられますね。

関東風は、水溶きの小麦粉をクレープのように焼いて巻く「長明寺」。関西風は、もち米から作られた道明寺粉でくるむ「道明寺」があります。

〈材料　(12個分)〉

白玉粉大さじ1、水カップ3/4、
砂糖大さじ2、小麦粉50g、食紅少々、
こしあん(加糖)240g、
桜の葉の塩漬け12枚、サラダ油少々

〈作り方〉

① 桜の葉は水に浸し、塩抜きをしておく(30分以上)。
② あんこは12個に丸めておく。
③ 白玉粉、水、砂糖、小麦粉、食紅(様子を見ながら)を混ぜて、30分以上ねかせる。
④ ホットプレート(フライパン)を温め、薄くサラダ油を塗って、③を楕円形に広げて皮を焼く。
⑤ 皮の表面が乾いたら、へら(フライ返し)でひっくり返し、すぐにお皿に取り出す。
⑥ 皮の中にあんこを入れて、くるくるまく(2つ折りにする)。
⑦ ⑥を桜の葉でくるんで出来上がり!

きんつば

きんつばは、日本刀のつばのように円く平らな円型に形を整え、両面と側面を焼いたものがはじまりだそうです。

〈材料〉

粉寒天4g、水100ml、砂糖20g、
つぶあん(低加糖)360g

〈作り方〉

① 粉寒天と水と砂糖を鍋に入れて沸騰させる。沸騰したら、つぶあんを入れて煮詰める。
② 煮詰めたら、型に①を流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
③ 固まったら好みの大きさにカットする。
④ 小麦粉と水1:2の割合で皮のもとを作る。
⑤ ③に一面ずつ④をつけて、フライパンに少し油を敷いて焼く。