調　理　実　習　献　立

長野県木曽保健福祉事務所・長野県食生活改善推進協議会木曽支部

　　寿　司

【作り方】

1. ご飯を少し硬めに炊く。
2. 卵、砂糖、塩を混ぜ合わせる。フライパンを熱し、油をひき、薄焼き卵を焼く。
3. 合わせ酢を作り、すし飯を作る。
4. ②の薄焼き卵を細く切り、金糸卵を作る。かんぴょうは長ければ1cm長さに切る。
5. 甘塩鮭は、油をひいて、フライパンで焼き、ほぐして、すし飯に混ぜ合わせる。
6. 青じそは、千切りにする。
7. さっと水洗いした朴葉の上に⑤のすし飯をのせ、かんぴょう、金糸卵、紅しょうが青じそを彩りよく飾る。

【材料６人分】

米……………… ２と1/2合

合わせ酢

酢………………大さじ３と1/2

砂糖……………大さじ1と1/2

塩……………… 小さじ１

金糸卵

卵……………… ２個

砂糖…………… 小さじ1

塩……………… 少々

油……………… 小さじ２

甘塩鮭………… 90g

味付きかんぴょう… 70g

紅しょうが………… 30g

青じそ……………… ３枚

栄養成分表示（1人分）

ｴﾈﾙｷﾞｰ：318kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質：10g　脂質：5.6g　炭水化物：53.9g　 ﾅﾄﾘｳﾑ：802mg（塩分：2.0g）

田植えの時季に香りが良くなる朴葉には、殺菌効果があり、また身近な材料で作ることができるので、忙しい田植え時のお弁当にも使われました。また、秋の豊作を祈って作られました。

　　　　汁

【作り方】

【材料６人分】

白菜……………… 90g

ねぎ……………… 60g

にんじん………… 〃

ごぼう…………… 〃

なめこ…………… 〃

しめじ…………… 〃

ほうれん草……… 30g

すいとん粉……… 120g

水（様子を見ながら）……130ml

だし汁………… ６ｶｯﾌﾟ

みそ……………… 60g

1. ほうれん草は茹でて1cm長さに切る。
2. 材料を切る。ねぎ は斜め切りにする。  
   　 ごぼう と にんじん は ささがき にする。  
    白菜は2cm長さに切る。きのこ は小房に分ける。
3. ボウルにすいとん粉を入れ、水（様子をみなが

ら）を加えながらスプーンでよくかき混ぜる。

1. 鍋にだし汁を入れ、ごぼう、にんじん、きのこ、

白菜、ねぎを順に煮る。

1. ④の中に、③をスプーンですくって落とし入れ、

鍋に入れていく。（だんごは煮過ぎない。）みそを

加える。

1. 煮立ったら、茹でたほうれん草を加えてひと混

ぜし、器へ盛る。

栄養成分表示（1人分）

ｴﾈﾙｷﾞｰ：109kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質：3.7g　脂質：1.0g　炭水化物：21.6g　ﾅﾄﾘｳﾑ：495mg（塩分：1.3g）

現在は、入れる具も多くなりましたが、昔は、そば粉と山で採れる きのこ が主体でした。

杣人、山で木を切る人が、山で暖をとりながら、食べた料理と言われています。

じ ゃ が い も の こ ろ 煮

【作り方】

【材料６人分】

じゃがいも(小)…24個

（1個20～30g程度のもの）

※小さいじゃがいもがない場合は、メーククイン600gでよい

砂糖………………120g

しょうゆ……大さじ３と2/3

酒……………大さじ３と2/3

みりん………大さじ２と1/2

七味とうがらし……適宜

1. じゃがいもはよく洗い、皮をむかずに２つに切る。（大きなじゃがいもを使う場合は、3cm角程度の大きさに切る。）
2. 鍋に調味料とじゃがいもを入れ、フタをする。
3. 最初は強火で５分程煮て、それ以降は中火で焦がさないように鍋をゆすりながら煮詰める。

※煮ているうちに、水分が出てきます。焦がさないよう鍋をゆすりながら煮詰めていきます。

栄養成分表示（1人分）

ｴﾈﾙｷﾞｰ：117kcal　ﾀﾝﾊﾟｸ質：2.4g　脂質：0.3g　炭水化物：25.7g　ﾅﾄﾘｳﾑ：483mg（塩分：1.2g）

　本来は、南木曽町の地域でとれる、在来種の小いもを使います。身が固く、煮崩れしないという特徴を持っています。大鍋でたくさん作ります。