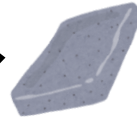


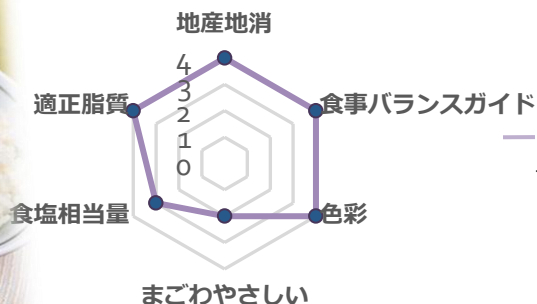


やまなしを食べる！

3月の食材 山梨県産 芦川のこんにやく



この食事は何点かな…？



芦川のこんにやくとは

芦川町は昔からこんにやくの生産地。昭和40～50年代の頃は、多くの農家がこんにやくいもを栽培していた。秋に収穫したいもは冬の間に一旦貯蔵し、春にまた植え付ける、という作業を3、4年繰り返していもを大きく成長させるため、栽培には大変手間と時間がかかる。昔はごちそうで、お祭りや特別な行事の時などに食べられていた。いもの自然な良い香りがする、風味豊かでプリリと柔らかな食感のこんにやくをめしあがれ。

出典：富士の国やまなし観光ネット

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
759kcal	30.5g	17.1g	123.2g	3.0g

材料と分量(1人分)・作り方

〈ご飯〉うるち米 80g

＜こんにやくの甘辛炒め＞

芦川のこんにやく	40g	ごま油	3g	穀物酢	7g
鶏もも肉(皮なし)	65g	おろししょうが	3g	料理酒	7g
だいこん	40g	醤油	7g	上白糖	4g
にんじん	20g	みりん風調味料	7g		

- ① こんにやくと鶏もも肉は一口大、大根はいちょう切り、にんじんは飾り切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、こんにやくを入れて3分ほど下茹でをして臭みを抜く。ざるにあけて水気を切っておく。
- ③ 鍋に②を入れて1分ほど乾煎りし、ごま油を加え、鶏もも肉、大根、にんじんを炒める。
- ④ ③にすべての調味料を入れ、さらに炒めて汁気が少なくなったら火を弱める。
- ⑥ 鍋底に少しだけ煮汁が残る状態になったらお皿に盛り付ける。

＜きゅうりとわかめとかにかまの酢の物＞

きゅうり	40g	穀物酢	7g
かにかま	10g	上白糖	3g
カットわかめ(乾)	1g	醤油	3g
		いりごま(白)	1g

◆減塩のポイント

下味に食塩を使わず、うま味と香りのある醤油とお酢を用いることで、塩分量を抑えつつ満足感のある味付けにしています。

- ① きゅうりは輪切りにし、かにかまは手で裂く。
- ② カットわかめは水に戻した後、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに①、②を入れて混ぜる。調味料を加え、よく和えたらお皿に盛り付け、いりごまをかける。



＜お麩と豆腐のお吸い物＞

木綿豆腐	70g	みりん	3g	① 木綿豆腐は角切りにする。
焼き麩	1g	料理酒	3g	② 鍋にかつおだし、調味料を入れ火にかける。
かつおだし	140ml	醤油	3g	③ ②に木綿豆腐、焼き麩を入れてひと煮立ちさせる。

＜もちもちチョコ白玉＞

白玉粉	30g	ミルクチョコレート	15g	いちご	1個
普通牛乳	20g	ココアパウダー	0.5g		

- ① 白玉粉は少しずつ牛乳を加えながら耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ② ミルクチョコレートは小さく割る。
- ③ ①を4等分にし、②を包む。
- ④ 沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がってきたら氷水に取り、冷やす。
- ⑤ 器に④を入れ、ココアパウダーをかけ、スライスしたいちごを飾る。

