



11月24日
「和食の日」

郷土料理レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
118 kcal

1人分
食塩相当量
1.4g

1人分
食物繊維
3.9g

※写真はイメージです

根菜と小豆と一緒に煮込んだ
富山県の郷土料理！

いとこ煮

「いとこ煮」は、主に野菜や豆類でつくる煮物の郷土料理です。名前の由来はいとこの間柄のような近しい種類の根菜が入ることや、固いものから追々煮ていくため「追々」が「甥甥」に通じること等諸説あります。小豆は食物繊維とカリウムを豊富に含むため、デザート以外にもスープやサラダ、和え物などにトッピングするのもおすすめです。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(4人分)

大根	80g	板こんにゃく	80g	
人参	40g	だし汁	600ml	
ごぼう	40g	A	醤油	大さじ1
里芋	80g		味噌	大さじ1
厚揚げ	1枚(170g)	茹で小豆	60g	

- 大根と厚揚げは1.5cm角に切ります。人参は7mm幅のいちょう切りにし、ごぼうは1cm幅の輪切りにしたら水にさらします。こんにゃくはごぼうと同じくらいの大きさに手でちぎります。
- 里芋は皮をむいて水洗いしたら鍋に入れ、水(分量外)をかぶるくらいまで加えて強火にかけます。沸騰したら弱火で3分ほど茹でてザルにあげ、2cm角に切ります。
- 鍋にだし汁と大根、ごぼうを入れて中火で煮ます。
- 大根がやわらかくなったら、人参とこんにゃく、2の里芋を加えてさらに煮ます。
- 4の食材がやわらかくなったら、厚揚げとAを加えて3分ほど煮ます。
- 5に茹で小豆(水気がある場合は切ります)を入れ、温まったら火を止めて器に盛ります。



ココがPOINT!

里芋は下茹ですること、ぬめりを取り除く、煮汁の濁りを防ぐ、味がしみ込みやすくなるなどの効果があります。