

味の宝庫

つちうら

全国的に高い生産高を誇る茨城県の農業。中でも霞ヶ浦や筑波山がもたらす豊かな自然に恵まれた土浦は、肥沃で平坦な土地や温暖な気候を生かし、さまざまな農産物が各地で生産されています。

今号の特集では、市民の皆さんにそんな郷土の恵み・土浦の食材をもっと身近に感じていただくために、土浦市食生活改善推進員の皆さんのご協力のもと、見た目華やか、なおかつヘルシーな「土浦の味」を作りましたので、ご紹介いたします。お正月料理にちよっと飽きてしまったら…作ってみてはいかがですか？

からだに良い食を学び、選ぶ力を育てる「食育」の大切さが見直されてきています。自分たちの健康は自分たちの手で守り、健全で豊かな食生活を送りましょう。

ワカサギの羽衣巻き

白と桃色の着物を身まとったワカサギです！

▶材料（6人分；1人分71kcal）
ワカサギ（塩・コショウ…少々）…12尾、大根…輪切り12枚、塩…小さじ1/2、片栗粉…適量、レンコン（梅酢漬け）…12枚、揚げ油…適量、早煮昆布…適量、A（酢…大さじ4、だし汁…大さじ1、砂糖…大さじ3、塩…小さじ1）

①ワカサギは塩・コショウを振って5～10分程度置く。水気をペーパータオルなどでよくふいたら、片栗粉を薄くまぶし、油で色よく揚げる。

②大根は薄い輪切りにし、塩を振ってしんなりさせる。

③レンコンは薄い輪切りにし、酢水に漬けたあと、さっと熱湯を通し、梅酢に漬ける（梅酢がないときは、甘酢でも可）。

※梅酢…赤梅酢（1カップ）に対して砂糖（大さじ6～7）の割合で砂糖を煮溶かしたもの。

④①のワカサギに、②の大根と③のレンコンを、衣をまとうように巻き、水に浸して柔らかくした昆布（細切り）でリボン結びにする。

⑤小鍋にAの甘酢の材料を入れ熱し、ひと煮立ちしたら④にかけてしばらく置く。



豚ひき肉の松風焼き風



すりおろしたレンコンが「もっちり」と、細かく切ったレンコンが「シャキッ」と味わえます。

▶材料（6人分；1人分108kcal）
豚赤身ひき肉…300g、レンコン（すりおろし）…100g、レンコン（5mm角切り）…50g、きくらげ…3個、ニンジン…30g、パセリ（みじん切り）…適量、卵黄…1個分、A（味噌…大さじ2、砂糖…小さじ1/2、薄口しょうゆ…小さじ1、柚子の皮のすりおろし…適量）

- ①ボールに豚ひき肉を入れ、粘りが出るまでよく練る。ここに、戻したきくらげ・ニンジンのみじん切りと、レンコンの角切りを加え混ぜる。
- ②①にレンコンをすりおろして加え、混ぜ合わせる。Aも加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ③型に薄く油（分量外）をひき、②を敷き詰める。
- ④蒸気の上昇した蒸し器で15分ほど蒸す。
- ⑤蒸し器から出して表面に卵黄とパセリを合わせたものを塗り、200℃のオーブンで表面が色よくなるまで焼いて仕上げる。型から出して扇子型に切り、串をさす。

◀材料（6人分；1人分23kcal）
キュウリ…1本、だし汁…1・1/2カップ、粉寒天…4g、塩…少々、A（味噌…大さじ2、酢…大さじ2、砂糖…小さじ2、酒…大さじ1、水…大さじ1）

- ①キュウリは皮ごとすりおろし、ザルに入れて水気を切る。
- ②鍋にだし汁と粉寒天を入れて、煮溶かす。
- ③②に①を入れ、再び煮立ったら火を止め、塩少々を加えかき混ぜる。
- ④③を冷蔵庫で冷やし固め、適当な大きさに切る。
- ⑤皿に盛り、Aの酢味噌（または好みのタレ、ワサビじょうゆなど）を添える。

キュウリがお刺し身に大変身?!
お好みのタレで召し上がってください。



キュウリの寒天よせ

ちよっとひと休み!

キュウリには、高い利尿効果のある成分が含まれているので、あくみ取りに効果あり!



レンコンのすり流し汁

レンコンをすり入れることで、汁にとろみがつき、体が温まる一品です。



◀材料（6人分；1人分52kcal）
レンコン…300g、ちくわ…90g、なめこ…90g、だし汁…4カップ、薄口しょうゆ…大さじ2、あさつき…適量

- ①ちくわは薄い輪切りにする。あさつきは小口切りにする。
- ②なめこは水でさっと洗っておく。
- ③鍋にだし汁を入れて沸かし、薄口しょうゆで調味する。
- ④レンコンをすりおろしながら③に加え、ちくわ・なめこを加えて、ひと煮する。
- ⑤椀に盛り付け、あさつきを散らす。

ひじきの炊き込みご飯

橙・黒・茶・緑に自と、五色の食材が味わえます。



◀材料（6人分；1人分309kcal）
米…3合、芽ひじき（乾）…10g、ニンジン…50g、干しいたけ…3枚、油揚げ…2枚（40g）、大根の葉（ゆでて細かく切る）…適量、A（塩…小さじ1/2、酒…大さじ1）、B（だし汁…2カップ、しょうゆ…大さじ1、塩…小さじ1/2、酒…大さじ1）

- ①米は研いで、しばらく水につけて、ザルにあげる。
- ②ひじきは水につけて戻し、よく洗って水気を切る。ニンジンは3cm長さの千切り、干しいたけは水で戻して細切りにする。油揚げは熱湯でさっとゆでた後、細切りにする。
- ③鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら②の材料を加えて軽く煮る。具と汁を分けておく。（煮汁は④で使う）
- ④炊飯器に米を入れ、③の汁に水を足して3カップにし、Aと③の具を加え、ひと混ぜして炊く。
- ⑤炊き上がったたら10分ほど蒸らし、器に盛り大根の葉を散らす。

ちよっとひと休み!

レンコンやなめこに含まれるヌルヌル成分は、胃の粘膜を潤し、保護する働き。このヌルヌルは、食物繊維と同じく便秘の解消にも役立ちます。



レンコンのゆば包み



すいおろしレンコンのモチモチ感と、角切りレンコンのシャリシャリ感、2つの食感が楽しめます。今回は、大豆の栄養成分が詰まったゆばで巻いてみました。

▶材料 (4人分; 1人分161kcal)

レンコン…300g、きくらげ…3個、小エビ…4尾(背わたを取り、酒につける)、ぎんなん…8個、塩…小さじ1/2、柚子(飾り用)…適量、三つ葉…4本、板ゆば(16cm角に切ったもの)…4枚、だし汁…150cc、みりん…大さじ1、薄口しょうゆ…小さじ2、A(片栗粉またはくず粉…小さじ2、水…小さじ2)

- ①レンコンはすりおろし、すり残しの部分は、細の目に切る。両方を合わせて巻きす(ザルなど)で水分を絞り4等分にする。
- ②きくらげはぬるま湯で戻して細かく刻む。ぎんなんは鬼皮をむいてゆで、薄皮もむく。
- ③①に、②と塩を合わせる。
- ④板ゆばに③とエビをのせ、茶巾に包む。
- ⑤巻き終わりを下にして、蒸気の上上がった蒸し器に入れて約10分蒸す。蒸しあがったら、三つ葉で結ぶ。
- ⑥だし汁に薄口しょうゆ・みりんを味を調え、Aの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦⑤に熱々のあん⑥をかけ、刻んだ柚子を飾る。

ちよっとひと休み!

レンコンにはビタミンCがたっぷり! ビタミンCはコラーゲンの生成に不可欠! ただし、2~3時間で排泄されてしまうので、3食できちんととることがポイント。また、ストレスはビタミンCを消費させてしまいます。



柿と大根の甘酢和え



柿の甘味と滑らかな食感が、甘酢によって一層ひきたちます。大根・キュウリの爽やかな味と合わせてお楽しみください。

▶材料(6人分; 1人分43kcal)
柿…1個、大根…100g、キュウリ…1本、塩…適量、A(酢…大さじ4、砂糖…大さじ2~3、塩…小さじ1/2~1、水またはだし汁…大さじ2)

- ①柿と大根はそれぞれ適当な大きさに切る。キュウリは塩を振って板ずりし、柿と大根の大きさに合わせて切る。大根・キュウリは塩を振ってしばらく置き、しんなりしたら水気を絞る。
- ②Aをさっと火にかけ、砂糖・塩を溶かしておく。
- ③①を②に漬ければしばらく置き、味をなじませる。

揚げたてのレンコンをピリッと辛い南蛮酢に漬け込みます。あたたかいご飯が、どんどんすすむ一品です。



レンコン南蛮漬

▲材料 (6人分; 1人分128kcal)

レンコン…400g、A(しょうゆ…大さじ3、酢…大さじ3、砂糖…大さじ1、みりん…大さじ1)、唐辛子(輪切り)…適量、だし昆布…5g、揚げ油…適量

- ①レンコンは5mmの輪切りまたは半月切りにして、酢水(分量外)につけておく。
- ②だし昆布は、ぬれふきんでふいてから、2~3mm幅に切る。
- ③小鍋にA・唐辛子・②を入れて火にかけ、さっと沸騰させたら火を止める。
- ④①のレンコンの水気をよくふきとり、油で揚げ、熱いうちに③に浸す。

里芋ごはん

里芋ごはんに桜エビを加えた、薄いピンク色のご飯。塩分は控えて、おかずの味をひきたてます。



▲材料 (6人分; 1人分308kcal)

米…3合、里芋…200g、桜エビ…10g、A(酒…大さじ2、塩…小さじ1/2)、水…3・3/4カップ、枝豆…10さや、黄菊の甘酢漬け…適量

- ①米は研いで、しばらく水につけて、ザルにあげる。里芋は塩(分量外)でもんだ後、さっとゆでて、ぬめりを取り、1.5cmの大きさに切る。桜エビは、フライパンでから煎りして、すり鉢でする。
- ②炊飯器に、米・里芋・桜エビ・Aの調味料・水を加えて炊く。
- ③炊き上がった後10分程蒸らし、枝豆・黄菊を彩りよく散らす。

豚肉と白菜のロール巻き



豚ひき肉で「ハンバーグ」もいけけれど、今回は「和」で仕上げってみました。切り口のきれいな彩りをお楽しみください。

◀材料（6人分；1人分161kcal）

A（豚ひき肉…200g、木綿豆腐…100g、味噌…大さじ2、桜エビ（すったもの）…10g、しょうが汁…大さじ1）、白菜…3枚、ニンジン…50g、インゲン豆…3本、干しいたけ…2枚（砂糖・塩…少々）、小麦粉…適量、B（卵…3個、砂糖…小さじ1、塩…少々）

- 豆腐は「押し」をして水気をよく絞っておく（ゆでてでもよい）。
- Aをよく混ぜ合わせる。
- ニンジンは細切りにしてさっとゆでておく。インゲン豆はゆでて斜め切りにする。戻した干しいたけは、戻し汁に砂糖と塩を加えてゆでる。
- Bを合わせて半熟状のいり卵を作る。
- 巻きすに、ゆでた白菜を敷き、小麦粉を全面に振りながら②・④の順で重ねていく。
- 手前1/3のところから小麦粉を振り、③のニンジン・インゲン豆・しいたけを並べ、太巻きのように巻く。
- 蒸気上がった蒸し器に巻きすごとに入れ、約15分蒸す。（巻きすが入らないときは、巻きすにラップを敷き同様に巻き、巻きすを外して入れる）
- 輪切りにして器に盛る。好みでごま油などをかける。

レンコンの混ぜごはん



レンコンの歯ざわりに、油揚げやしいたけの旨味が。三つ葉・ニンジン・ぎんなんの香りと彩を添えてどうぞ。

▲材料（8人分；1人分405kcal）

米…4合、A（しょうゆ…大さじ1、酒…大さじ4）、水（煮汁と水）…4カップ、油揚げ…2枚、レンコン…300g、干しいたけ…4枚、ニンジン…1本、三つ葉…1束、油…大さじ2、B（しょうゆ…大さじ4、塩…小さじ1、砂糖…大さじ6、だし汁…1・1/2カップ）、ぎんなん…適量

- 米は研いで、しばらく水につけて、ザルにあげる。
- レンコンは薄切りにし、酢水（分量外）にさらす。油揚げは千切りにする。干しいたけは戻し、千切りにする。
- 鍋に油を入れ、②を入れさっと炒めてからBを入れ煮込む。
- 炊飯器に米を入れ、③の煮汁と水に合わせて4カップにし、Aも加えて炊く。炊き上がったなら③と1cm幅に切った三つ葉を混ぜる。
- 薄切りにして型でぬいたニンジンとゆで、ぎんなんとともに散らす。

▶材料（6人分；1人分81kcal）

川エビ…100g、大根…400g、だし汁…2カップ、炒め油…適量、柚子…適量、A（薄口しょうゆ…大さじ2、砂糖…大さじ4、塩…適量、酒…大さじ3）、片栗粉…適量

- 大根は3cm程度の輪切りにする（十字に隠し包丁を入れ面取りすると良い）。
- 川エビは熱湯をさっと通しておく。
- 鍋に油を入れ熱し、大根を入れてさっと炒める。ここに、だし汁・川エビ・Aを加え、落しぶたをして煮る（好みで柚子の絞り汁を加え仕上げる）。
- 器に大根と川エビを盛り、ゆで汁に水溶き片栗粉（適量）でとろみをつけた汁をかける。

のっぺい汁



材料は思い切って「ゴロゴロ」で！
のっぺいとは、でんぷんを用いた濃厚汁の一種です。

▲材料（6人分；1人分124kcal）

鶏肉…200g、里芋…250g、しめじ…1/2パック、ごぼう…100g、ニンジン…60g、レンコン…150g、大根…60g、昆布…10cm、三つ葉…少々、A（だし汁…5カップ、しょうゆ…大さじ3、酒…大さじ3）、B（片栗粉…大さじ1・1/2、水…大さじ2）

- 鶏肉は細の目に切り、湯通しする。里芋は乱切り、しめじは小房に分ける。ごぼう（下ゆでする）・レンコンは乱切り、ニンジン・大根はイチョウ切りにする。昆布はハサミで千切りにする。
- 鍋に①とAを入れて火にかけ、煮立ったら火を弱め、あくを除く。20分程度煮て、材料が柔らかくなったら、Bを加えてとろみをつける。
- 三つ葉を散らす（今回は、手まり麩も散らしてみました）。

川エビと大根の炒め煮



赤く染まった川エビと、柔らかく煮たアツアツの大根がたまりません。

▼材料 (12個分; 1個分168kcal)

皮(薄力粉…300g、ベーキングパウダー…小さじ2、塩…小さじ1/3、ドライイースト…小さじ2、砂糖…大さじ3、水…160cc)
具(さつまいも…1cm厚さの輪切り12個、こしあん…360g、レンコン…60g)

- ①ボウルに、薄力粉とベーキングパウダーを合わせ振り入れ、塩を加える。
- ②ドライイーストは砂糖と38℃のぬるま湯160ccで溶き、イーストが発酵するまで少しおき、①に入れてこねる。
- ③ボウルに戻しラップをかけ、暖かいところで倍の大きさに発酵させる(寒いときは人肌程度の湯煎で)。倍にふくらんだら指の腹でガス抜きし、12等分にし、乾いたふきんをかけ、10分間ねかせる。
- ④8cmくらいの円形に伸ばし、細かく刻んだレンコンを入れたこしあん、加熱したさつまいも(レンジの場合3分)をのせ包む。
- ⑤蒸気の上上がった蒸し器で15分間蒸す。

▼材料 (パウンド型1本分; 1/10本分247kcal)

小麦粉…170g、ベーキングパウダー…小さじ2、無塩バター…130g、砂糖…130g、卵…3個、レンコン・りんご…各50g、オレンジ果汁(果汁100%のもの)…70cc

- ①オーブンは180℃に温めておき、クッキングシートを用意しておく。小麦粉とベーキングパウダーは、合わせて振るっておく。
- ②レンコン・りんごは5mm角に切り、塩水(分量外)につけた後で水気を切る。
- ③バターをボウルに入れ、ホイッパーでクリーム状にし、砂糖を加えてすり混ぜる。ここに卵を1個ずつ加え、よくすり混ぜる。
- ④③の中にオレンジ果汁を少しずつ入れてすり混ぜる。ここに、振った粉の半量を加え、ゴムベラなどでサックリ混ぜる。
- ⑤②のレンコン・りんごに残りの小麦粉をまぶし、あとの小麦粉と一緒に④に加え、サックリと混ぜ合わせ、型に流し入れ180℃のオーブンできれいな焼き色がつくまで30~40分焼く(今回はケーキ型で焼きました)。

レンコンまんじゅう

シャリシャリレンコンと、甘〜いこしあんのハーモニーをどうぞ。



レンコンケーキ

もちりしたケーキの中に、シャリッとした歯ごたえを、お楽しみください!



ホクホクとした素朴なじゃがいものパイにオリゴ糖やポリフェノールが入った‘ヤーコン’のジャムを使いました。



ぼくぼくじゃがいもの簡単ヤーコンパイ

▲材料 (パイ皿1個分; 1/8カット240kcal)

じゃがいも…3個、砂糖…大さじ1、バター…大さじ2、生クリーム…大さじ2、卵黄…1個分、冷凍パイシート…2枚
〈ヤーコンジャム〉
ヤーコン(おろし・いちょう切り)…各100g、りんご(おろし)…1/4個分、砂糖…40g、ハチミツ…大さじ1、レモン汁…大さじ2

- ①じゃがいもは適当な大きさに切って水につけ、あく抜きしたら、柔らかくなるまでゆでて水気を切り、熱いうちにつぶしておく。
- ②①に砂糖・バター・生クリームを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ヤーコンジャムの材料を鍋に入れ、弱火で煮詰める。
- ④パイ皿にパイシートを敷き、③②の順に重ねる。残ったパイシートを上飾りにし、卵黄を塗る。
- ⑤200℃のオーブンで、きれいな焼き色がつくまで焼く。

柚子のコロロとした姿が、かわいらしいデザート。丸ごとお召し上がりください。



ゆずがま

▲材料 (20個分; 1個分70kcal)

柚子…小20個、砂糖…200g、粉寒天…4g、水…2カップ、砂糖…100g、柚子のゆで汁…1/2カップ、梅干(砂糖漬け)…適量

- ①柚子は丸ごと1回ゆで、ふたになる部分(へたの方)を切る。このとき、完全に切り落とさないように2cmほどつなぎを残して切るとよい。中身をくり抜き、2回ゆでこぼす。
- ②鍋に柚子を並べ、柚子がかぶるくらいの水と砂糖を入れて、5分くらい煮る。火を止めて、冷めるまで待つ。
- ③鍋に分量の水を入れ、ここに粉寒天を振り入れ火にかける。沸騰したら砂糖も加え、1~2分間加熱して十分に寒天を煮溶かす。火を止め、かき混ぜながら柚子のゆで汁を加える。
- ④③の粗熱が取れたら②の柚子の中に流し入れ、梅干しの砂糖漬け(なくても可)を浮かし、冷蔵庫で冷やし固める。

土浦の食材 あつまれ~!!

私たちの住む土浦では、日本一の生産高を誇るレンコンや市内全域で作られているお米はもちろんのこと、さまざまな農産物が生産されていて、学校給食などにも積極的に取り入れられています。
今回の料理に使われた食材の多くも地場産物ですので、ご紹介します。



食改さ 食

今回の料理を作っていた、食生活改善推進員さんって、どんな活動をしているの？



平成4年からは、中学校区ごとに支部を設け、より地域に密着した活動をしています。

食生活の問題点をテーマにした教室、食文化や郷土の豊かな食材をテーマにした教室、新しい食材を活用した教室、親子クッキング教室など各支部で趣向を凝らした「健康づくり教室」を行っています。どの教室においても「食＝健康の大切さ」を感じ、食生活を見直したり、「食の楽しさ」や「食のありがたさ」など、広く“食”への関心を深める機会となっています。

不規則な食事、栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加などが問題となっている中、健康で生き生きとした生活を送るために、食育基本法が成立しました。私たち食生活改善推進員も、力を合わせて食育に取り組み、広く皆さんに普及できるよう努力と工夫を重ねていきたいと考えています。

土浦市食生活改善推進員連絡協議会(現会長：三谷、会員数254人)は、市民の健康づくりおよび体力づくりの推進のため、昭和58年「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくりのためのボランティア活動を始めました。