

令和 7 年度 食文化継承教室

～ 町の食文化を 知って 広めて つなげよう ～



<本日の内容>

- 1 町の食文化について
- 2 山菜粽(ちまき)をつくろう!



1 町の食文化について ～リーフレットの紹介～

風土と密接に関係しながら培われてきた食の文化(料理等)について、アンケート調査を実施しました。その結果、

山菜など箱根の山に生息していた動植物を利用したものが多く食べられてきました。

2 山菜粽(ちまき)をつくろう!

箱根町食育サポートメイト六彩会より紹介

<山菜粽(ちまき)レシピ>

★<材料:4人分>

もち米……………2合
油……………小さじ2

【具材】

干しいたけ……………2個
水……………400ml
しめじ……………1/2パック
たけのこ……………1/4本
わらび……………10本
鶏ひき肉……………200g

★<作り方>

【下準備】

- もち米は流水で洗い、水につけて一晩浸水させておく。
- 干しいたけは分量の水で漬けてもどしておく。

【調理】

- ① 水気を軽く切ったしいたけとたけのこはさいの目に切る。
わらびは3cmほどの長さに切り分ける。
しめじはいしづきを取り、ひと房に分ける。
- ② 調味料で①と鶏のひき肉をしばらく煮る。灰汁は取り除く。
- ③ 鍋に油を回し入れ水切りしたもち米を炒める。
- ④ ③のもち米に②を入れ、もち米の白っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ⑤ クッキングシートで④のもち米を包み(キャンディー包み)、20～25分蒸し器で蒸す。

【煮汁・調味料】

干しいたけの戻し汁…350ml
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1
酒……………小さじ1
化学調味料……………少々

[栄養価]

エネルギー 409kcal
たんぱく質 15.9g
脂質 9.1g
食塩相当量 2.2g

