

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.わかさぎの炊き込みごはんとけんちん汁をつくろう！

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.わかさぎの炊き込みごはんとけんちん汁をつくろう！

わかさぎの炊き込みごはん

【材料】（4人分）

- ・米……………300g（2合）
- ・わかさぎ……………80g
- ・にんじん……………40g
- ・油揚げ……………20g
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1
- ・和風だし……………2g



エネルギー：318kcal
たんぱく質：9.2g
脂質：2.8g
食塩相当量：1.0g

【作り方】

- ①米を研ぎ、ザルにあげ水気を切る。
- ②器にしょうゆ、酒、和風だしをいれよく混ぜ合わせる。
- ③炊飯器に米と②入れ、さらに水を2合の目盛りまで加えてかるく混ぜ、30分ほどおく。
- ④わかさぎを素焼きにする。
- ⑤にんじんは千切りにする。
- ⑥油揚げをザルにおき、熱湯を両面にかけ油抜きをし、縦に3等分に切って、重ねて端から細切りにする。
- ⑦③に、にんじん、油揚げを加え、わかさぎをのせる。
- ⑧通常モードで炊飯する。
- ⑨炊きあがったら全体をさっくり混ぜる。

Point: わかさぎは、骨ごと食べられるため、カルシウムやビタミンDを効率よく摂ることができます。

けんちん汁

【材料】（4人分）

- ・大根……………100g
- ・にんじん……………60g
- ・ごぼう……………50g
- ・木綿豆腐……………150g
- ・こんにゃく……………100g
- ・ごま油……………小さじ1
- ・だし汁……………800ml
（水900ml、鰹節20g）
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・塩……………2g



エネルギー：63kcal
たんぱく質：3.9g
脂質：2.6g
食塩相当量：1.4g

【作り方】

- ①だしをとる。
- ②大根・にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにする。
- ③こんにゃくは下茹でしてアクを取り、食べやすい大きさの短冊切りにする。
- ④豆腐は水切りし、一口大に切る。
- ⑤鍋にごま油を熱し、野菜とこんにゃくを炒める。
- ⑥だし汁を加えて煮る。
- ⑦野菜が柔らかくなったら、しょうゆ、塩で味をととのえる。
- ⑧最後に豆腐を加えて、ひと煮立ちしたら完成。

Point: 野菜や食物繊維をたっぷり摂ることができ、体が温まる一品です。