

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「茨城町の郷土料理レシピ」～

茨城町の郷土料理として、つと豆腐、のっぺい汁、じゃがいものあやめ団子が伝えられています。地域の自然風土や生活の知恵から生まれた郷土料理は、栄養的に有意義なものも多く、情緒豊かな食生活を味わうことができるといわれています。郷土に伝わる食文化を、若い世代や子どもたちへ伝承し、未来へ受け継いでいきたいものです。



●茨城町の郷土料理の代表格！つと豆腐

ゆでた豆腐をわらづとで包み、甘辛い煮汁で豆腐に味を染み込ませる料理です。肉が簡単に手に入らなかった時代、豆腐などの大豆製品はたんぱく源を摂取するための貴重な食材とされていました。

お正月やお葬式の際に、隣近所の人たちが集まってつくったと言い伝えられています。



～2月11日は『茨城町民の日』です。ぜひご家庭で茨城町の郷土料理を作ってみましょう。～

のっぺい汁

材料	4人分
鶏もも肉	60g
里芋	60g
塩	小さじ1/3
人参	40g
長ネギ	40g
板こんにゃく	40g
だし汁	520cc
しょうゆ	小さじ1強
塩	小さじ1/5
片栗粉	大さじ1

〈作り方〉

- ①里芋は皮をむき、一口大の乱切りにする。塩でもみ、洗ってぬめりをとる。人参は皮をむいて乱切り、長ネギは小口切りにする。
- ②こんにゃくはスプーンで切り、さっとゆでる。
- ③鍋にだしを煮立てて、鶏肉を入れる。続いて、野菜類を入れ、アクを取りながら煮る。野菜がやわらかくなったら、しょうゆ、塩で調味する。
- ④水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。

栄養成分（1人分）
エネルギー 57kcal
塩分 1.2g



ポイント

こんにゃくはスプーンを使って切ると、味が染み込みやすくなります。

片栗粉でとろみをつけるので、小さなお子様からお年寄りまで食べやすい一品です。

じゃがいものあやめ団子

材料	4人分
じゃがいも	240g
片栗粉	80g
砂糖	大さじ3
コーンスターチ	大さじ3
水	大2小2
砂糖	大4小1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1弱
片栗粉	大さじ1

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむき、ある程度の大きさに切ってゆでる。
- ②じゃがいもがゆで上がったからお湯をきり、つぶす。片栗粉、砂糖、コーンスターチを入れて混ぜ合わせる。その後ビニール袋に入れて、粘りが出るまでよくつく。
- ③②を等分に丸めて、鍋で5分程度ゆで、ザルにあげる。
- ④たれを作る。調味料を合わせて火にかける。水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。そのあと団子の上にかける。

栄養成分（1人分）
エネルギー 212kcal
塩分 0.4g



ポイント

当時は子どものおやつとして作られたそうです。

じゃがいもの素朴な味と、みたらしあんの相性が良い料理です。