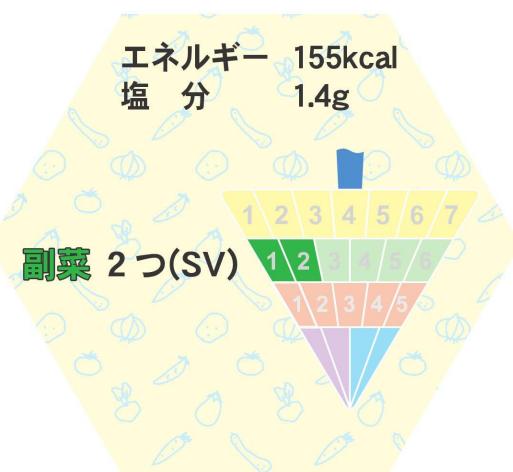




白菜の白和え



材料（4人分）

白菜	大1/5個	〈和え衣〉	豆腐	200g
にんじん	中1/3本		白ごま	大さじ4
こんにゃく	1/4枚		みそ	大さじ2
干ししいたけ	2枚		砂糖	大さじ3
A「だし汁…	1/2カップ			
砂糖	小さじ1/2			
酒	小さじ1			
薄口しょう油	小さじ1			

作り方

- 豆腐はふきんに包みバットなどで重しをのせて水切りをしておく。
- 白菜はゆでて2~3cmに切って水気を絞る。にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- こんにゃくは細切りにし、から炒りしてアクを抜く。干ししいたけは水で戻して細切りにする。
- ④③をAの調味料で煮て水気を切る。
- ごまを炒ってすり鉢でよくすり、そこに豆腐、みそ、砂糖を加えてさらにすり混ぜ、和え衣を作る。
- 食べる直前に②④を⑤で和える。

白和え

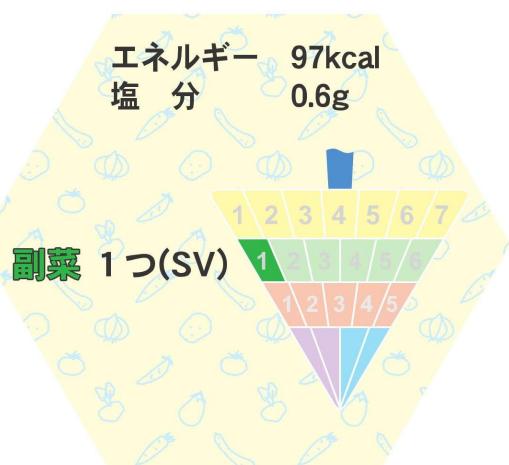
白菜など、季節ごとの新鮮な野菜を、豆腐を用いた衣で和えた白和えは、昔から仏事や株講などの行事、その他材の集まりには欠かせないご馳走でした。

白菜

白菜の原産地は中国北部で、英語では「チャイニーズキャベツ（中国キャベツ）」と呼ばれ、西洋のキャベツに対し、東洋を代表する葉野菜です。大きくなるにつれて白い部分が太く伸びるため「白菜」と呼ばれるようになりました。



酢 ず い き



材 料 (4人分)

すいき……………400 g
ごま……………大さじ3
みそ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………大さじ2と1/2
酢……………大さじ2と1/2
ごま油……………小さじ1/2

作り方

- ①すいきの皮をむき3 cm程度の長さで太さを揃えて切る。
- ②熱湯で①を3分程ゆで、軟らかくなったらザルにあげ、手早く水で冷まして水気を絞る。
- ③分量のごまをすり鉢でよくすり、みそ、みりん、砂糖の順に入れよくすり混ぜ、酢、ごま油を加える。
- ④②を③で和える。

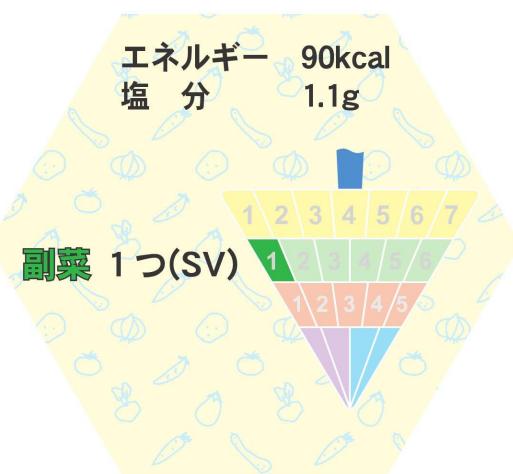


すいき

「すいき」とは里芋の葉柄（ようへい）をいいます。乾燥させて保存食として使用されていました。古くからすいきは血をきれいにすると言われ、お産の後に食べると良いとされていました。昔は近所にお産があると、赤飯やすいきを料理したものを持ってお祝いに行きました。



かぼちゃ煮



材料（4人分）

- かぼちゃ 中 1/4 個
- だし汁 1.5 カップ
- 砂糖 大さじ 3
- しょう油 小さじ 2
- 塩 小さじ 1/2
- 白ねぎ 適宜

作り方

- ①かぼちゃは大きめの一口大に切り、皮をまだらにむく。
- ②鍋に①とだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、砂糖と塩を加えて落し蓋をして軟らかく煮る。
- ③汁気がなくなったらしょう油を回し入れ、ひと煮する。
- ④③を器に盛り、白髪ねぎ（白ねぎをせん切りにして水にさらしたもの）を飾る。

冬至

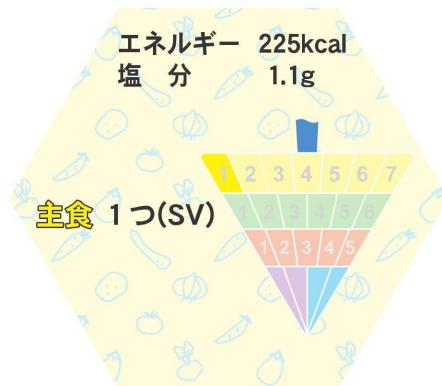
太陽が赤道から南へ最も離れる日（12月22日頃）が冬至で、北半球では太陽の高さが一年中で最も低く、昼の時間が一番短くなります。

冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず風呂に入る習慣があります。冬至かぼちゃは中風（脳卒中）や風邪を予防する意味や、金運を祈願する意味があるようです。またこの日にお風呂にゆずを浮かべて入浴すると、風邪を引かないと伝えられています。

雑 煮

材料（4人分）

- 丸餅 4 個
- かぶ(葉つき) 1 束
- だし汁 3 カップ
- 〔みそ 大さじ 1
- 白みそ 大さじ 2



作り方

- ①かぶはいちょう切りにし、かぶの葉はゆがいて食べやすく切る。
- ②だし汁でかぶを煮る。
- ③軟らかくなったら丸餅を加え、餅が軟らかくなったらみそを溶き入れる。
- ④器に盛り、かぶの葉を飾る。

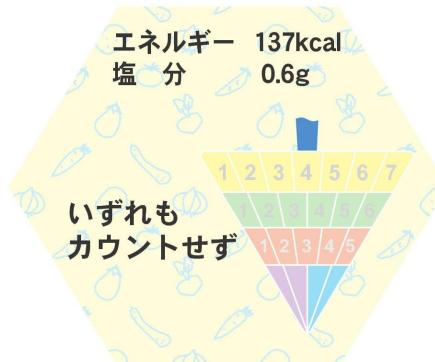
雑 煮

お雑煮は家庭や地域によって入れる具や味付けに違いがありますが、綾部では味噌仕立てで、丸餅とかぶを入れることが多いようです。丸餅は、何事も丸く収まるように、かぶは、株を絶やさないようにという意味が込められています。

* 株とは…先祖が同じ〇〇家といったつながりの深い間柄で、お互いに協力し合ってきました。毎年、株の皆が集まって食事をする『株講』は冬場に行われることが多いようです。

材料（4人分）

- 米 1 合
- 水 5 ~ 7 カップ
- 塩 小さじ 1/2
- 七草 適量
- 〔セリ
ナズナ
ゴギョウ(ハハコグサ)
ハコベ
ホトケノザ(コオニタビラコ)
スズナ(カブ)
スズシロ(ダイコン)



作り方

- ①米は洗米し、30 ~ 60 分水につけておく。
- ②鍋に米と定量の水を加えて火にかけ、沸騰したら火を弱めて30分程炊く。
- ③七草を刻み、硬いところから②に加える。
- ④塩を加えて味を整える。

七草粥

1月7日の朝に、春の七草を入れた粥を食べて、一年の無病息災を願います。お正月のご馳走やお酒で疲れた胃腸を癒し、野菜の乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もあります。

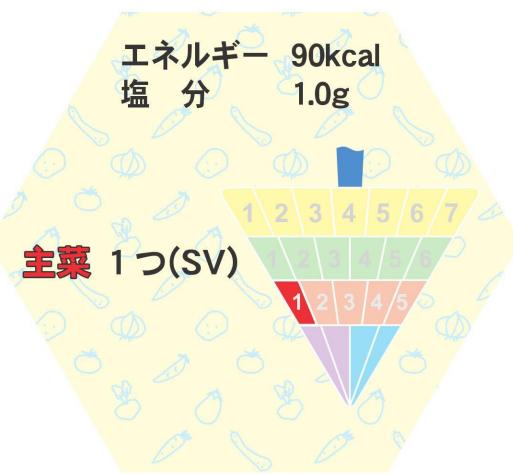


七 草 粥





茶碗蒸し



材料（4人分）

鶏肉	60 g	卵	2 個
薄口しょう油	小さじ1/2	だし汁	300cc
酒	小さじ1/2	塩	小さじ1/4
かまぼこ	1/4本	薄口しょう油	小さじ1
生しいたけ	4 枚	みりん	小さじ1/2
ぎんなん	8 個		
ゆり根	1/2個		
みつば	4 本		
ゆずの皮	適宜		

牛乳でアレンジ

だし汁の半分から全部を牛乳に変えると洋風茶碗蒸しになります。牛乳には、牛乳のくせが感じられず、牛乳が苦手な人でもおいしく食べられます。牛乳には、牛乳の栄養成分が豊富で、牛乳の吸収率も優れ、年齢問わず毎日牛乳を飲むことで、牛乳の栄養素が含まれていて、牛乳のカロリーやビタミンの含有量も豊富です。

作り方

- 鶏肉はそぎ切りにし、しょう油と酒をふりかけて下味をつけておく。かまぼこは薄切り、しいたけは軸をとって4つ割りにしておく。ぎんなんは鬼皮を割ってゆで、薄皮をむく。ゆり根は1枚ずつ丁寧にはがし、さっとゆでる。
- みつばは3cmの長さに切る。
- 卵をときほぐし、調味しただし汁を徐々に加えて泡立てないようによく混ぜる。
- 蒸し茶碗に①を入れ、③の卵液を静かに注ぐ。
- 蒸気の上がった蒸し器に④を入れ、再び蒸気が上がったら約90℃を保つように弱火で12分ぐらい蒸す。蒸し上がり3分前に、みつばを入れる。(竹串をさして透明な液がでれば加熱できている)
- 仕上げにゆずの皮を飾る。

※電子レンジで蒸す場合は、ふたをせずに約5~6分加熱する。

ふろふき大根

ががで消大きく良よす化根いいく。をに促はなり胃の弱し言われます。昔から「もちの食べ過ぎには大根を食べるべるの効果からきたものです。

ふろふき（風呂吹き）大根の由来には、「不老富貴」が転じたものと、冬に漆器の乾燥室（風呂）の湿度を整えるために湯気を吹き込むのに大根を炊いたとか、いろいろあるようです。

大根にかけれる味噌だれは、ゆず味噌や山椒味噌にしてもおいしくなります。人は、ぶん分食事に大根おろしを添えて食べると効果的です。

ふろふき（風呂吹き）大根の由来には、「不老富貴」が転じたものと、冬に漆器の乾燥室（風呂）の湿度を整えるために湯気を吹き込むのに大根を炊いたとか、いろいろあるようです。

大根にかけれる味噌だれは、ゆず味噌や山椒味噌にしてもおいしくなります。人は、ぶん分食事に大根おろしを添えて食べると効果的です。



ふろふき大根

作り方

- ①大根は8等分に輪切りにして皮をむき、面取りして一面に十文字の切り込みを入れる。
- ②①を米のとぎ汁で下ゆでし、水で洗う。
- ③鍋に昆布と水を入れ、②を入れて弱火で軟らかく煮る。
- ④みそだれの卵黄以外の調味料を鍋に入れ、弱火でとろりと練る。
- ⑤④を火から下ろし、卵黄を加えて混ぜ、余熱で火を通す。（みそだれの出来上がり）
- ⑥③を温めておいた器に盛り、⑤をかけてゆずの皮のせん切りをのせる。

材料 (4人分)

大根	中2/3本
米のとぎ汁	適宜
水	3カップ
昆布	1枚

<みそだれ>	
白みそ	80g
だし汁	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
卵黄	1個分

ゆずの皮のせん切り…適宜