

ふるさと自慢づくり(郷土料理部門)グランプリ料理

大豆は植物性たんぱく質が多く、日常頻繁に使用したい栄養化の高い食品ですが、調理に時間もかかり利用しにくい食品です。このうどんはアオハタ大豆を粉にして地の小麦粉と混ぜ合わせるだけで手軽に作れますのでおすすめの1品です。また、地の野菜と手作りアオハタ大豆味噌で煮込みにしてもおいしくいただけます。

エネルギー	451	キロカロリー
タンパク質	16.1	グラム
脂肪	5.6	グラム
カルシウム	68	ミリグラム

《材料4人分》

地小麦粉	400グラム
アオハタ大豆	60グラム
キャベツ	1/2個
塩	20グラム

おつゆは味噌味、醤油味、各自の好みでお作りください。

《作り方》

- 1.アオハタ大豆を洗い、ミールで粉にする。
- 2.1でひいたアオハタ大豆の粉と、地小麦粉と塩を混ぜる。
- 3.2で合わせた粉に生湯を入れよくこねる。
- 4.適当な太さに切りゆでる。ゆであがったら水洗いする。
- 5.盛りつけし、きざんだキャベツをのせる。

アオハタうどん



ふるさと自慢づくり(郷土料理部門)準グランプリ料理

おすいとんを現代風にアレンジした料理で地の小麦粉と野菜、アオハタ大豆で作った手作り味噌の風味を生かした、昔なつかしいふるさとを思い出させる栄養価の高い料理です。

おつけ団子

《材料4人分》

(団子)

地小麦粉	200グラム
牛乳	180cc
ちりめんジャコ	25グラム

(汁の具・旬の野菜を利用)

キャベツ	150グラム
大根	150グラム
にんじん	100グラム
じゃがいも	250グラム
ごぼう	100グラム
しめじ	1パック
ねぎ	少々

(汁)

煮干し	100グラム
味噌	70グラム



エネルギー	557	キロカロリー
タンパク質	53.5	グラム
脂肪	8.5	グラム
カルシウム	1,010	ミリグラム

《作り方》

- 1.鍋に水・煮干しをいれだしをとります。
- 2.じゃがいも・ごぼうなど固い物を先に入れ柔らかくなったところに味噌を入れます。
- 3.小麦粉・牛乳・水・ちりめんジャコをボールに入れ適当な堅さにねります。
- 4.1の煮立った鍋に大きじ1くらいの大きさにねった団子を平たくして入れます。
- 5.団子が柔らかく煮えたらできあがり。盛りつけしたら細かく切ったねぎをのせます。また、お好みで七味などふりかけてもいいでしょう。