



柿がなければ、リンゴやミカンを入れてもおいしい！
食べる直前に和えましょう。

● 材料 4人分

ハクサイ	180 g
柿	1/2 個
甘酢	
砂糖	大さじ 1
酢	大さじ 1
塩	少々
変わりマヨネーズ	
炒りゴマ	大さじ 1
マヨネーズ	大さじ 2

● 作り方

- ① 白菜は5mm程度の幅の小口切りにし、塩大さじ1を振りしばらく置く。
- ② 柿は皮をむいて細切り（銀杏切りでもよい）にする。
- ③ 炒りゴマはすり鉢ですり、甘酢をいれてどろどろの状態になれば、マヨネーズを加える。
- ④ ①の白菜をさっと洗って水気をよく切り、柿とともに③の変わりマヨネーズで和える。

行事食をご紹介



8月13日～15日までがお盆(旧盆)で、先祖の供養をします。

七色おあえは、お盆の時に先祖のお供えとして昔から作られており、夏に採れる7種類の野菜を使い、和え衣はエンドウ味噌^{※2}にゴマを加えた栄養バランスのとれた料理です。



ささぎ^{※1}

※1 ささぎとは
ささげを入れて炊いたご飯です

● 材料 6人分

具材

ミョウガ	4～5 本
ズイキ(干しズイキでも可)	1 本
サトイモ	6 個
カボチャ	100 g
三度豆	100 g
ニンジン	1 本
ナス	2 本

和え衣

味噌	100 g
すりゴマ	50 g
砂糖	50 g

● 作り方

- ① 具材の準備
ミョウガは縦に4つ切りにしてゆがき、酢水にとる。
サトイモは皮をむいて一口大に切りゆがく。
三度豆はゆがいて斜め切りにする。
ニンジンは小さめの乱切りにしてゆがく。
ナスは長い方を半分にした後、縦に8つ切りにしてゆがく。
ズイキはアクを抜き(干しズイキはゆで戻す)、3cmの拍子切りにする。
カボチャはイチヨウ切りにしてゆがく。
- ② 和え衣の材料を混ぜ合わせて①の材料を和えて器に盛る。



チシャ菜は朝鮮半島ではサンチュと呼ばれ、レタスの仲間です。大きくなった葉からかきとって利用するので、「かきチシャ」とも言われます。家庭菜園に少し植えておけば便利！

「春のお膳」を
ご紹介

つくしの
卵とじ

鯖にぎり

もみうり

ちしゃと筍の
木の芽和え



● 材料

タケノコ	200 g
チシャ菜（サンチュ）	200 g
白ゴマ	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
味噌	大さじ 2
米ぬか	1 にぎり程度

● 作り方

- ① タケノコを米ぬかを入れた湯でゆでる。
- ② ゆであがると米ぬかをきれいに洗い落とし、適当な大きさに切る。
- ③ 白ゴマをすり鉢ですり、砂糖、味噌を加えて和え衣をつくる。
- ④ チシャ菜をサッと湯通しし、適当な大きさに切る。
- ⑤ ③に②、④を加えて和える。



昔から、あちこちの家庭に植えられている柿の木。

その果実は、和え物などの料理によく使われてきました。

**柿の甘さとお酢！
意外や意外！
よく合うんですよ！**

「秋のお膳」を
ご紹介



● 材料 4人分

柿	100 g
ダイコン	200 g
ニンジン	30 g
塩	小さじ 1/2
酢	大さじ 4
味醂	大さじ 2
だし汁	90 ml
いりゴマ	適量

● 作り方

- ① ダイコン、ニンジン、柿の皮をむいて千切りにする。
- ② ①に塩をふり、30分ほど置いておく。
- ③ 鍋にだし汁・酢・味醂・塩を入れて火にかけて、煮立ったら火を止め、冷ましておく。
- ④ ②の水気を絞り、冷ましておいた③と合わせ、いりゴマを加えて和える。
- ⑤ 器に盛りつける。
*いりゴマをゆずに変えても良い。

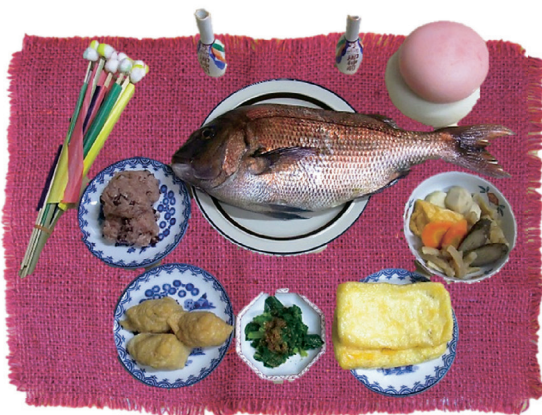


行事食をご紹介します



旗あめ

旧暦2月の初午(現在の3月)は「お稲荷さん」の日
 商家では神棚に「お稲荷さん」を祀る風習があり、この日は鯛やあげさん(あぶらあげ)、あげさんと大根・人参・ごぼう・里芋のたいたん、お赤飯、いなり寿司などと一緒に「まなのおあえ」がお供えされます。そして旗あめ。お供えが終わる頃、近所の子どもたちが「おばちゃんあめちよーだーい」と家々をまわります。



大和野菜をご紹介します「大和まな」

「大和まな」は大和に伝わるアブラナ科の菜っ葉。菜もの野菜が少ない冬場には欠かせない存在でした。

『大和の伝統野菜』に選定されています。

漬物やおひたし、煮物、炒め物にして美味しい！



● 材料 4人分

大和まな	200 g
味噌 赤味噌	大さじ 1
白味噌	大さじ 1
砂糖	少々
すりゴマ	適量

● 作り方

- ① 大和まなの葉をゆでて水分を切り、きざむ。
- ② すり鉢に味噌、砂糖を加えてよくする(すり鉢がなければボウルでよく混ぜる)。
- ③ ②に①を入れて和える。
- ④ すりゴマを添える。