



落としイモには
粘りの強い「大和いも」が
おすすめ！

上品なお吸い物です。
おもてなしに ぜひどうぞ。

大和野菜をご紹介「大和いも」

「大和いも」は、ヤマノイモの1つ、ツクネイモと呼ばれる種類の薯（いも）。『大和の伝統野菜』に選定されています。粘りの強さが特徴で、薯蕷(じょうよ)饅頭の原料にも使われています。



● 材料 4人分

大和いも	160 g
片栗粉	少々
だし汁（かつお、昆布だし）	800 cc
しょうゆ	少々
塩	少々
ミツバ	4 本

● 作り方

- ① 大和イモは皮をむいて、酢水につけてからすりおろす。
- ② すりおろした大和イモを1口大にちぎり、片栗粉の中できちんと全体に片栗粉をまぶす。
❗ちぎる時は大きすぎると中が生煮えになるので注意！
- ③ 熱湯の中へ②を入れ、少したったら引き上げる（まわりの片栗粉が透明になればよい）。
- ④ だし汁を吸い物用に味付けする。
- ⑤ ミツバはさっと湯に通し、結びみつばとする。
- ⑥ 汁わんに③のイモとミツバを入れ、汁をそそいで出来上がり。

おもちは 取り出して きな粉をつけて、よぼれます



行事食をご紹介します

お正月のお膳には、根菜類に椎茸や高野豆腐の入った「お煮しめ」、人生の芽が出るように「クワイの煮たもの」、長寿を喜ぶ「昆布巻き」などの煮物、祝儀魚として子宝に恵まれるように「数の子」、丈夫でまめに暮らせるように「黒豆」、豊作を祈って「田作り(ごまめ)」、ゴボウのようにまっすぐ根を下ろし仕事に励むよう「たたきごぼう」が添えられます。

大和野菜をご紹介します「祝だいこん」

「祝だいこん」は直径3cmぐらいの細いダイコン。そのまま輪切りにしてお雑煮に利用します。『大和の伝統野菜』に選定されています。



● 材料

ダイコン（祝だいこん）	1/2 本
ニンジン（金時人参）	1/2 本
サトイモ	4 個
豆腐	半丁
丸餅	1~2 個/人
だし汁	5 カップ
白味噌	80 g
砂糖入りきな粉	適量

まあるく、角が立たないように・・・

大和のお雑煮には
丸いおもちに丸いサトイモ
輪切りにした
まあるいダイコンとニンジン
を使います

● 作り方

- ① ダイコン、ニンジンは5mmの厚さに切り、サトイモは皮をむく。
- ② だし汁を鍋に入れ、野菜を入れて煮る。
野菜が柔らかく煮えたら豆腐を加え、一煮立ちさせる。
- ③ ②に白味噌を煮汁で溶き入れ、一煮立ちさせる。
食べる直前に丸餅を焼いておく。
- ④ お椀に③の具と汁、餅を入れる。餅はきな粉を付けて食べる。

いわしのつみれ汁

45



お子様と一緒に作ろう！
お魚苦手さんにもOK！

● 材料 4人分

いわしのつみれ

いわし	大4尾	(約600g)
サトイモ	中2個	
ニンジン	100g	
下味	みそ	小さじ2
	塩	少々
	ショウガ汁	小さじ2
	片栗粉	大さじ1

味噌汁

昆布	8g
かつお節	20g
水	800cc
味噌	80g
ダイコン	300g
ニンジン	100g(つみれ汁の分と共用)
ネギ	5本

● 作り方

- ① いわしは頭を落とし、背びれ、腹びれ、尾を除き、手開きにして骨を取り除く。水洗い後、3~4cm幅に切る。
- ② サトイモは皮をむいてすりおろす。
- ③ ニンジンは花形に抜き、ゆでる。残りはみじん切りにする。
- ④ フードプロセッサーにいわし、すりおろしたサトイモ、③のみじん切りにしたニンジン、下味の材料を入れ、滑らかになるまで混ぜる。これをボールに移しておく。
- ⑤ 鍋に水と昆布を入れて10分ほどおいてから火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、かつお節を入れて煮立てた後、こしてだしを取る。だし汁にいちょう切りにしたダイコンを入れ、柔らかくなるまで煮る。ダイコンが煮えたら強火にし水でぬらしたスプーンで④を一口大にすくって加える。
- ⑥ つみれが浮いてきて中まで火が通ったら、味噌を加えネギも加えてさっと煮る。器に盛りつけ、花形のニンジン添える。



子ども大好き
お母さんにも
なつかしい!



● 材料 4人分

汁の準備

ニンジン	1/3 本
ダイコン	1~2 cm
サトイモ	2 個
うすあげ	1/3 枚
だし汁	800 cc
味噌	適量

だんごの準備

小麦粉	100 cc
米粉	100 cc
水	200~300 cc
塩	1 つまみ

※具材の量、味付けは
お好みで調節してください。

● 作り方

汁と具の準備

- ① ニンジン、ダイコン、サトイモは皮をむいて煮えやすく食べやすい大きさに切る。
- ② うすあげも食べやすい大きさに切る。
- ③ だしをとり、味噌汁をつくる要領で①、②の具材を煮る。

だんごの準備

- ④ 小麦粉、米粉、塩をよく混ぜ、水を加えて練る。
! 水は固さ加減(右写真を参考)をみながら量を調節する。

仕上げ

- ⑤ 中火にかけた③の汁に、④の練った粉を一口大にスプーンですくって落とす(右写真)。
- ⑥ 数分でだんごに火が通ると、味噌を加え、一煮する。



弥生(やよい)汁

47

味間いも がおいしくいただける 味噌仕立てのお汁！
「弥生汁」と名付けました。



大和野菜をご紹介「味間いも」

味間いもは、田原本町味間地区でつくり継がれてきたサトイモ。平成26年12月に『大和の伝統野菜』の仲間入りをしました。
粘りのつよさが特徴です。



● 材料 4人分

具材

味間いも(サトイモ)	2~3 個
ダイコン	約 2 cm
ニンジン	1/3 本
ゴボウ	1/5 本
ネギ(青ネギ)	1~2 本
豚肉	300 g
うすあげ	1/4 枚
コンニャク	1/5 丁
ちくわ	1/2 本

汁

だし汁	800 cc
酒	少々
味噌	適量

※具材の量、味付けは
お好みで調節してください。

● 作り方

- ① ゴボウはさがきにし、あく抜きをする。
- ② ダイコン、ニンジン、サトイモは皮をむき、煮えやすく食べやすい大きさに切る。
- ③ ネギは3cm程度に切る。
- ④ 豚肉、うすあげ、コンニャク、ちくわは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋にだしをとり、①~④の具材を煮、酒を少々加える。
- ⑥ 煮えたら弱火にし、味噌を適量加える。

ホウレンソウの苦手なお子様にも！



牛乳でまろやかに！
ホウレンソウがくせのないスープに変身！

● 材料 4人分

ホウレンソウ	1/2 把 (100g)
タマネギ	1/2 個
ご飯	30 g
固形スープの素	1 個
水	3 カップ
牛乳	1/2 カップ
生クリーム	1/2 カップ
バター、塩、こしょう、クルトン	適量

● 作り方

- ① タマネギは細切りにし、ご飯とともにバターでさっと炒め、水と固形スープの素を入れて煮る。
やわらかくなったらミキサーにかける。
- ② ホウレンソウは塩ゆでにし、細かく切ってミキサーにかける。
- ③ ①と牛乳を鍋に入れて煮、沸騰前に②のホウレンソウを加えて一度煮あげ、生クリームを加えて塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に入れてクルトンを添える。