

# ふるさとの味 を作ってみよう！

11

和食文化を  
伝えよう



郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。郷土料理と一緒に作り味わうことを通じて、子どもの食や和食文化への興味を育てましょう。

親子で作って、食べてみよう！

## 石川の郷土料理

### じぶ煮

#### 《 材料 》

|            |              |
|------------|--------------|
| 鴨肉         | 120グラム（12切れ） |
| すだれ麩       | 1枚           |
| 里芋（お好みで）   | 4個           |
| 生しいたけ      | 4枚           |
| ほうれん草またはせり | 1/4束         |
| 花麩（お好みで）   | 4切れ          |
| 【A】 薄口醤油   | 大さじ2         |
| 【A】 濃口醤油   | 大さじ2         |
| 【A】 みりん    | 大さじ2         |
| 【A】 酒      | 大さじ2         |
| 【A】 砂糖     | 大さじ1         |
| 【A】 だし汁    | 2 1/2カップ強    |
| 小麦粉        | 適量           |
| わさび        | 適宜           |

#### 《作り方》

- ① 鴨肉はそぎ切り、すだれ麩は適宜に切り、ゆでこぼしておく。里芋は皮をむいて下ゆでし、生しいたけは石づきをとり、飾り包丁を入れる。青菜はゆでてすだれでかたちをととのえ、2～3cmに切る。
- ② 鍋に【A】の調味料を入れて火にかけ、煮立ったらすだれ麩、里芋、花麩、生しいたけを入れて煮、いったん引き上げる。
- ③ 鴨肉にたっぷりの小麦粉をまぶして、②に入れて煮、火が通ればこれも引き上げる。
- ④ 器に②、③を盛り、青菜をそえる。
- ⑤ ③の煮汁に水とき的小麦粉で濃度をととのえ、④にかけ、わさびを天盛りにする。

レシピ提供元名：「青木悦子の新じわもん王国 金澤料理」（著：青木 悦子氏）

出典：農林水産省「うちの郷土料理」 [全文はこちらから→](#)

