

魚津の飲食店がつくる やさいがとれるレシピ

小松菜とたくあんの和風おにぎり



自家製塩麴豚汁
(材料)5人分

- ・しょうが …… 1/2個
- ・玉ねぎ …… 1個
- ・人参 …… 1/4本
- ・大根 …… 75g
- ・里芋 …… 2個
- ・しいたけ …… 1個
- ・ごぼう …… 15g
- ・豚こま …… 50g
- ・豆腐 …… 30g
- ・こんにゃく …… 30g
- ・米油 …… 大さじ2
※サラダ油で代用可
- ・酒 …… 25cc
- ・きび砂糖 …… こさじ1
- ・塩麴 …… 大さじ1.5
- ・みそ …… 大さじ1/2
- ・塩・こしょう …… 適量
- ・しょうゆ …… 大さじ1/2
- ・白ネギ …… 5g(1人当たり)
- ・クレソン …… 8g(1人当たり)

(作り方)

- ① しょうがの皮をむきすりおろす。玉ねぎを千切りにする。人参と大根を短冊切りにする。里芋を大きめに切る。しいたけを厚めに切る。ごぼうは皮をそぎ大きめに切り酢水を用意して灰汁を取る。豆腐とこんにゃくを一口サイズに切る。豚小間切れ肉は2〜3cmに切っておく。
- ② 米油を入れる(サラダ油で代用可能)しょうがを入れる。香りが経ってきたら豚肉を入れ半分火が通るまで炒める。すべての野菜を入れしんなりするまで炒める。※この際に塩コショウをふる。
- ③ 野菜が浸るくらいの水を入れ沸騰するまで中火で煮る。余ったしょうがと合わせて酒を入れ里芋に火が通るまで煮る。こんにゃくと豆腐を入れる。
- ④ 火を弱火にしてきび砂糖・塩麴を入れる。味噌を入れる。 ※味を確認して塩で塩味を調節しても良い。
- ⑤ 仕上げに細切りねぎ・クレソンをのせるお好みでごま油をかける。

今回のレシピ提供は
NOROSHI FARM
(魚津市観音堂1712)
柿沢さん



小松菜とたくあんの和風おにぎり
(材料)小さなサイズ3つつ分

- ・ごはん …… 150g
- ・小松菜 …… 50g
- ・たくあん …… 10〜15g
- ・塩 …… 適量
- ・白ごま …… 適量

※トッピング

- ・しょうゆ …… 適量
- ・かつおぶし …… 適量
- ・わさび …… 適量

(作り方)

- ① ごはんを炊く。
- ② 沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、小松菜をさっと30秒ほど茹でる。水にさらして絞り、みじん切りにする。
- ③ たくあんをみじん切りにする。
- ④ ボールにごはん・小松菜・白ごま・みじん切りのたくあんを入れて混ぜ込む。
- ⑤ 適量の塩をふり、丸型に握る。
- ⑥ しょうゆに浸したかつお節・わさびを上にとッピングして完成。

自家製塩麴豚汁



作り方YouTube
動画はこちら



からだよろこぶ 飲食店メニュー

〈市内の飲食店の皆様へ〉 おすすめの健康メニューをぜひ紹介させてください!

【問合せ】 魚津市健康センター TEL 0765-24-3999

(2025.3発行)