



町の郷土料理 **かぼちゃと車麩のお平**

エネルギー 151kcal たんぱく質 4.3g 脂質7.4g カルシウム 23mg 鉄分0.8mg 塩分1.9g

材 料	1人分	4人分
干しいたけ	1枚	4枚
砂糖	小さじ1/2	小さじ2
醤油	小さじ1/2	小さじ2
かぼちゃ	60g	250g
醤油	小さじ1	小さじ1と1/2
丸なす	1/4個	1個
いんげん	2本	8本
車麩	1/2枚	2枚
酒	12.5	50cc
砂糖	小さじ1/2	小さじ2
A 醤油	小さじ1/2	小さじ2
だし汁	60cc	250cc
椎茸ゆで汁	25cc	100cc
揚げ油	適宜	適宜

作り方

- ① 干しいたけは1カップの水でもどす。(戻し汁は後で使用する。)車麩も水でもどす。
- ② かぼちゃは細く8個に切り分ける。
- ③ 丸なすは1つをくし切りに8等分し、切れ目を入れて水にさらしておく。
- ④ さやいんげんは半分に切って塩ゆでする。
- ⑤ 車麩は固くしぼって4つに切り、油で揚げる。
- ⑥ しいたけは石づきを取り、戻し汁でゆでる。
- ⑦ Aの調味料を合わせたものを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑧ 小さな鍋に⑦を100ccと砂糖と醤油を入れて椎茸を煮る。残った煮汁で、さやいんげんをさっと煮る。
- ⑨ ⑦に残った汁にかぼちゃと醤油を入れて煮て、丸なすと車麩を加える。
- ⑩ かぼちゃが柔らかくなったらお皿に盛る。

料理の紹介

町の郷土料理の定番。お客様のお膳には必ずつけるお料理とされていました。「聖籠町の食文化をたずねて」(平成元年発行)には、お平にはいろいろな種類があり、季節によっては魚や鴨や野菜が変わるものと記されています。本レシピは当時より調味料を少し控えめに修正し、また一度揚げた車麩や野菜を煮ているのでコクが出てとても美味しくなっています。時代と共に好まれる味付けには変化があると思います。ご家庭ではさらに調整しても良いと思います。