



おばあちゃんの味レシピ

あぶらあげご飯 ～4人分～

材料	作り方
米…2合 厚揚げ…1/2枚 だし昆布…10g しょうゆ…大さじ2 酒…大さじ2 大根おろし…60g 刻み葱…10g	①刻み昆布はさっと洗い、昆布が浸るぐらいの分量の水で戻す。 ②厚揚げはお湯をかけ油抜きし、切る。 ③鍋にだし汁と、水気を切った刻み昆布と厚揚げを入れ、火にかける。 ④煮立ったら調味料を加え、中火でじっくり煮る。 ※ねぎを切ったものや、しょうがのうす切りを一緒に煮込んでもよい。お好みで地からしやしょうがを添えてもおいしい。

エネルギー：313kcal たんぱく質：7.4g 脂質：2.8g 食塩：1.3g

●今月の豆知識●

福井は浄土真宗の信仰があつた仏教大国です。信徒たちの最大の催事である秋の「報恩講」には油揚げが用いられており、地域にも浸透していきました。そういった関係から福井では油揚げの消費量が多いと言われています。地域によっては田んぼの用水を掃除する江堀りや、村の作業の後に振舞われていたそうです。

