



秋の家康めし

～家康公 生誕地 岡崎の食文化を味わう～

令和6年11月10日(日)

《お献立》

- ・もち麦ご飯
- ・三根五菜のあつめ汁
- ・鶏肉と法性寺ねぎのひきずい
- ・秋の白和え
- ・なすのポン酢漬け
- ・ふのやき



健康長寿の秘訣！ 食改考案「秋の家康めし」

家康公の生誕地 岡崎の食文化を味わう

【もち麦ご飯】

材 料 (4人分)	
米	240g
もち麦	50g
水	388ml
浜納豆	12粒

作り方

- ①米は洗って水を切る。
- ②炊飯器に①ともち麦を入れ、分量の水を入れて炊く。
- ③炊けたら蒸らしてよく混ぜる。
- ④茶碗に盛り付け、浜納豆を3粒のせる。

(ご飯は米の1.2倍の水で炊く。もち麦は50gにつき水100mlをくわえる。)

【三根五菜のあつめ汁】

材 料 (4人分)	
大根	50g
里芋	中2個 (150g)
ごぼう	1/4本 (40g)
白菜	1枚 (60g)
小松菜	1/2株 (60g)
水菜	1/2株 (60g)
白ねぎ	1/2本 (80g)
みつば	少量 (10g)
八丁味噌	大さじ2
水	3カップ
煮干し	20g

作り方

- ①鍋に分量の水と頭・腹わたを取った煮干しを入れ、30分程浸しておく。
- ②大根は5mmのいちょう切り、里芋は一口大に切る。ごぼうは、さがきにし、酢水に付けてアクをとる。
- ③白菜、小松菜、水菜、みつばは1cm幅に切る。白ねぎは斜め薄切りに切る。
- ④①の鍋に大根、里芋を入れ煮る。さらに、ごぼう、白菜、小松菜、水菜、白ねぎを加えて煮る。
- ⑤八丁味噌を溶き入れ、みつばの軸を加える。
- ⑥お椀に盛り付け、みつばの葉をのせる。



【鶏肉と法性寺ねぎのひきずり】

材 料 (4人分)	
法性寺ねぎ	150g
鶏もも肉	1枚 (250g)
ごま油	大さじ1
しいたけ	4枚 (60g)
結びしらたき	100g
生麩	1パック (150g)
卵	2個
砂糖	60g
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2

作り方

- ①ゆで卵を作る。
- ②ねぎは3cmに切る。鶏肉は一口大に切る。しいたけは中心を十文字に切り込みを入れる。生麩は一口大に切る。
- ③フライパンに、ごま油を入れ、鶏肉の皮目を下にして置く。焦げ目がつくまで両面を焼き、一旦取り出しておく。
- ④同じフライパンにねぎを入れ、しんなりするまで焼く。
- ⑤鶏肉を戻し、しいたけ、しらたき、生麩、ゆで卵を入れ砂糖、しょうゆ、酒を入れて煮込む。
- ⑥ゆで卵を取り出し半分に切り、他の食材と盛り付ける。

【秋の白和え】

材 料 (4人分)	
ほうれん草	1束 (50g)
人参	1/3本 (50g)
しめじ	100g
豆腐	200g
A	砂糖 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	すりごま 大さじ1
かつお節	4g

作り方

- ①ほうれん草は、沸騰した湯に茎から入れ、茹でる。茹で上がった後、水にさらし絞り、3cmに切る。
- ②人参は3cm長さの薄めの短冊切り、しめじは石突きを切り、ほぐす。人参、しめじは柔らかく煮る。
- ③豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジに1分30秒入れ、水気を切り、ボウルに入れ、細かくつぶす。
- ④①②③とAの調味料・かつお節を混ぜ合わせる。



【なすのポン酢浅漬け】

材 料 (4人分)	
なす	1本
ごま油	小さじ1
ポン酢	大さじ1
すりごま	小さじ1

作り方

- ①なすは縦半分に切り、5mm厚さに切り、水にさらす。
- ②なすの水気を切り、ごま油を絡める。
- ③②を電子レンジで2分程加熱する。
- ④なすを冷まして水気を切り、ポン酢とすりごまで和える。



【ふのやき】

材 料 直径10cmのふのやき8枚分	
小麦粉	100g
水	200ml
柿	1/2個
砂糖	大さじ1
シナモンパウダー	適宜

ふのやき…千利休が茶会で用いた茶菓子。
小麦粉を水で溶き、薄く焼き味噌などを
塗って巻物状に丸めた菓子。

作り方

- ①小麦粉を水でとく。(30分程ねかせておく。)
- ②柿は5mm角のさいの目に切り、砂糖と混ぜ合わせ
電子レンジで2分、ジャム状になるよう加熱する。
- ③フッ素樹脂加工のフライパンに①を直径10cmくらいに
うすくのばして焼く。
※油はひかない。
- ④焼き上がったら、②の柿を置き、端から丸める。
お好みでシナモンパウダーを振りかける。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維量	炭水化物	食塩相当量
麦ご飯	251	4.8	0.9	2	56.9	0.2
あつめ汁	58	3.3	1.2	3.4	10.5	1.1
ひきずり	365	20.7	17.9	2.4	30.9	2.1
白和え	55	4.7	2.7	1.7	4.5	0.2
なす浅漬け	18	0.5	1.3	0.5	0.5	0.4
ふのやき	110	2.2	0.4	0.9	24.6	0
合計	857kcal	36.2g	24.4g	10.9g	127.9g	4.0g

1人分野菜量 221g

岡崎市食生活改善協議会