

ふるさと奥阿賀の郷土料理

いとこ煮



彼岸になると「いとこ煮」が食べたくなります。
田舎に帰って忘れていた素朴さを思い出すそんな料理のひとつです。



栄養価

| | |
|-------|-----------|
| | (1人分) |
| エネルギー | ……181Kcal |
| タンパク質 | …… 8.0g |
| 脂質 | …… 0.9g |
| 塩分 | …… 0.2g |

材 料

| | |
|--------|-----------------|
| | (4人分) |
| 小豆(乾燥) | ……120g (3/4カップ) |
| れんこん | ……90g (6cm) |
| ごぼう | ……40g (13cm) |
| かぼちゃ | ……190g (1/6個) |
| 砂糖 | ……大さじ2 |
| 塩 | ……小さじ1/6 |

作 り 方

- 1) 小豆は4~5倍量の水から入れて60~90分ゆでる。1回か2回ゆで汁を取りかえて、柔らかく煮る。(最後の煮汁は捨てない)
- 2) れんこん、ごぼうは3cm位の乱切りにし、酢を入れた湯で下ゆでする。
- 3) かぼちゃは3cm位の1口大に切り、面をとる。
- 4) 2)のれんこん、ごぼうを1)の小豆と一緒に小豆のゆで汁で煮て、煮立ったらかぼちゃを入れる。
- 5) 砂糖、塩で味を調える。

一口メモ

- ◆ 冬場の貴重なビタミン供給源として、貯蔵したかぼちゃを利用したものです。
- ◆ 「いとこ煮」の名前の由来はさまざまで、同じ畑で栽培されるのかぼちゃは野菜、小豆は穀類、それらを一緒に煮ることから「いとこ(従兄弟)煮」といった説もあります。