



# つとっこ作り と えごま料理



## ♪ つとっこ

〈材料〉 50 個分  
 もち米 … 5 合  
 小豆 … 0.3 合  
 食塩 … 少々  
 ごま塩 … 適宜  
 とちの葉、シュロの葉



【シュロの葉】

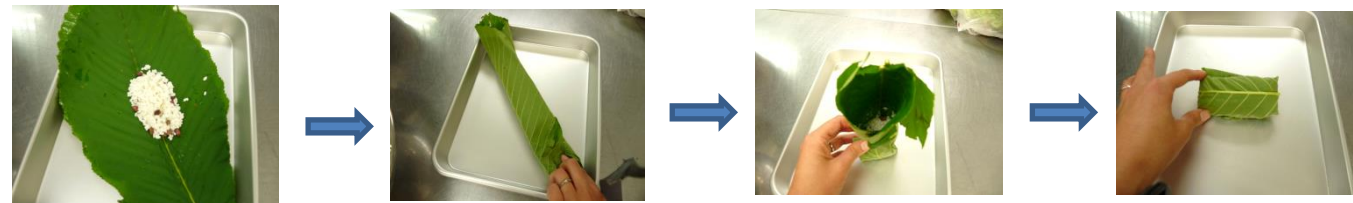


【とちの葉】

【1 個分栄養価】エネルギー; 41.0kcal/たんぱく質 1.0g  
 脂質; 0.3 g/カルシウム; 5.0mg/食塩相当量; 0.3g

### 〈作り方〉

- ① もち米は洗って 3 時間ほど水に浸しておく。
- ② 小豆は固ゆでにしておく。
- ③ ①のもち米をざるにあけ、小豆、食塩を混ぜる。
- ④ とちの葉を 2 枚重ね、③を大さじ 2~3 杯のせて包み、シュロの葉でしっかりしぼる。



両端を折りたたむ。

下の部分を折りたたみ、底をトントン打ち付けると米が落ち着く。

上の部分も折りたたみシュロの葉でしぼる。なければビニール紐でも大丈夫です。

- ⑤ 大鍋に湯を沸かし、沸騰したら④を入れ、25~30 分ゆでてざるにあげる。



## ♪ えごまごはん

〈材料〉 4 人分  
 米 … 2 合  
 水 … 適量  
 えごま … 大さじ 2  
 しょう油 … 大さじ 1



【1 人分栄養価】エネルギー296.0 kcal/たんぱく質 5.7g/脂質 2.6 g/カルシウム 23.0mg/食塩相当量; 0.7g

### 〈作り方〉

- ① 米は研いで、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れ、炊飯する。
- ② えごまはフライパンで炒る。
- ③ ごはんにえごま、しょう油を混ぜる。

## ♪ えごまけんちん汁

〈材料〉 4 人分  
 ジャガイモ … 100g  
 大根 … 100g  
 にんじん … 80g  
 ごぼう … 40g  
 こんにゃく … 40g  
 ちくわ … 1/2 本  
 長ねぎ … 1 本  
 木綿豆腐 … 1/2 丁  
 油 … 大さじ半分

だし汁 … 3 カップ  
 十石味噌 … 大さじ 2  
 すりえごま … 大さじ 2



【1 人分栄養価】エネルギー129.0kcal/たんぱく質 5.5g/脂質 5.7g/カルシウム; 78.0mg/食塩相当量; 1.2g

### 〈作り方〉

- ① ジャガイモは厚めのいちょう切りにして水にさらす。
- ② 大根、にんじんは薄いいちょう切りにする。ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- ③ こんにゃくは細切りにし、下ゆでをしておく。
- ④ 長ねぎは小口切りにし、豆腐はさいの目切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱し、ごぼう、にんじん、大根、ジャガイモ、こんにゃく、ちくわの順に炒める。
- ⑥ しんなりしたら、だし汁を入れ煮る。
- ⑦ 野菜がやわらかくなったら、豆腐、長ねぎを入れ、一煮立ちしたら火を弱め、味噌をとき入れる。
- ⑧ 器に盛り、すりえごまを入れる。



## ♪ えごま衣の肉天ぷら ♪

<材料> 4人分

|           |   |          |
|-----------|---|----------|
| 豚ロース肉薄切り  | … | 320g     |
| 酒         | … | 大さじ1     |
| しょう油      | … | 大さじ1     |
| おろし生姜     | … | 4g       |
| 小麦粉       | … | 1/2カップ   |
| ベーキングパウダー | … | 小さじ1/2   |
| 水         | … | 80~100cc |
| えごま       | … | 大さじ2     |
| 揚げ油       | … | 適宜       |



【1人分栄養価】エネルギー374.0 kcal/たんぱく質 16.1g/脂質 22.8 g/カルシウム 51.0mg/食塩相当量 0.9g

<作り方>

- ① 豚肉は一口大の大きさに切り、酒、しょう油、おろし生姜で下味を付ける。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、えごま、水を合わせて衣をつくる。
- ③ 170度に熱した油で、衣をつけた肉を揚げる。

## ♪ えごま大根おろし ♪

<材料> 1人分

|      |   |        |
|------|---|--------|
| 大根   | … | 50g    |
| 酢    | … | 小さじ1/2 |
| しょう油 | … | 小さじ1/2 |
| えごま油 | … | 小さじ1/2 |
| えごま  | … | ひとつまみ  |



【1人分栄養価】エネルギー ; 30.0kcal/たんぱく質 0.5g/脂質 ; 2.1g/カルシウム ; 13.0mg/食塩相当量 ; 0.4g

<作り方>

- ① 大根はすりおろし、器に盛る。
- ② 酢、しょう油、エゴマ油、えごまをかける。

## ♪ お豆腐白玉のえごまはちみつがけ

<白玉の材料> 4人分

|     |   |      |
|-----|---|------|
| 白玉粉 | … | 100g |
| 絹豆腐 | … | 100g |

<えごまはちみつの材料>

|      |   |        |
|------|---|--------|
| えごま  | … | 大さじ2   |
| はちみつ | … | 大さじ1   |
| しょう油 | … | 小さじ1/2 |
| 水    | … | 小さじ1/2 |



【1人分栄養価】エネルギー134.0kcal/たんぱく質 3.2g/脂質 2.0g/カルシウム 24.0mg/食塩相当量 0.3g

<白玉の作り方>

- ① ボウルに白玉粉、絹豆腐を入れよくこねる。
- ② 直径1.5cmほどに丸めて、中央を指で押してへこませる。
- ③ 沸騰したお湯で茹で、浮き上がってきたら冷水にとる。

<えごまはちみつの作り方>

- ① えごまはフライパンで軽く炒り、しっとりするまでよく擦っておく。
- ② ①にはちみつ、しょう油、水を入れてよく混ぜる。

