

伝えたい 仙台の郷土料理

- [おくずかけ](#)
- [巢ごもりくるまふ](#)
- [笹かまの田楽](#)
- [黒豆ごはん](#)
- [青大豆とわかめの酢の物](#)
- [白玉だんごのずんだあん](#)

宮城野区役所で行われた健康みやぎの 21 まつりで紹介した郷土料理のレシピです。

当日はおくずかけの試食も行われ、たくさんの方に仙台の郷土料理に触れていただきました。



おくずかけ



作り方

- (1) 温麺は茹でておく
- (2) 里芋は一口大に切り、塩でもみ、さっと茹でる。
ごぼうはさがきにし、水に漬けてあくを抜く。
人参はいちょう切り、インゲンは三等分くらいに切る。
油揚げはさいの目切り、干し椎茸は戻して千切り、茄子は厚めのいちょう切りにする。
凍み豆腐は、水で戻し、軽く絞り、5cm 位の短冊に切る。
しらたきは茹でて、5cm 位の長さに切る。
豆麩は水で戻し、絞っておく。
- (3) だし汁を鍋に入れ、野菜を加え、軟らかく煮えたら、油揚げ、しらたきを加え、調味料 A で調味する。
- (4) 温麺を入れ、調味料 B の水溶き片栗粉を入れて、とろみが出たら火を止めてできあがり。

エネルギー：117 キロカロリー

材料（6人前）

里芋…180g	凍み豆腐…15g	A	醤油…大さじ 1
人参…60g	茄子…1.5 本		塩…小さじ 1
ごぼう…50g	インゲン…12 本	B	片栗粉…大さじ 1
油揚げ…50g	豆麩…6g		水…大さじ 2
干し椎茸…3 枚	温麺…0.5 束		だし汁…6 カップ
しらたき…0.5 袋			

- ★季節の食材料、何でも OK。豆腐を入れる所もあります
- ★インゲンの代わりに、三つ葉、絹さや、みょうがなどでも OK

巣ごもりくるまふ



材料（4人前）

車麩…4 個	A	酒…大さじ 2
鶏卵…4 個		砂糖…大さじ 2
だし汁…2.5 カップ		醤油…大さじ 2
青菜…100g		塩…小さじ 0.3

作り方

- (1)車麩は水で戻し、両手で挟んで水気を切る。
- (2)青菜は茹でて、水にさらし、絞って 5cm 位に切る。
- (3)底の広い鍋またはフライパンに、だし汁、調味料 A を入れ煮立て、車麩を広げ、弱火で 15 分程静かに煮含める。
- (4)車麩の穴に、卵をわり落として煮る(卵の固さはお好みで)。
- (5)卵が崩れない様に、フライ返しなどで、そっと器に盛り、青菜を添え、煮汁をかける。

エネルギー：122 キロカロリー

★青菜は、青梗菜、小松菜、ほうれん草、雪菜、インゲン、絹さやなどでも OK

笹かまの田楽



材料（4人前）

笹かま…4 枚	A	仙台味噌…小さじ 1
白ゴマ…小さじ 0.5		砂糖…小さじ 2
		みりん…小さじ 1

作り方

- (1)A の調味料を鍋に入れ、弱火で煉る。
- (2)笹かまを半分に切り、練り味噌を付け、白ゴマをふり、オーブンで好みの焼き加減に焼く。

エネルギー：44 キロカロリー

黒豆ごはん



材料（2人前）

米…120g
黒豆…15g
酢…少々

作り方

(1) 黒豆を洗い、ひたひたの水に2～3時間浸ける。

(2) 米をといで、30分以上浸し、炊く直前に黒豆を浸した汁ごと米を加えて、酢を加え、普通の、水加減で炊く。

エネルギー：214 キロカロリー

★古代米の様なできあがりです

青大豆とわかめの酢の物



材料（4人前）

塩わかめ…25g	A	酢…大さじ 1
青大豆…50g		醤油…大さじ 2

作り方

(1) 大豆は洗って、一晩水に漬けておいたものを、10分程ゆでる。

(2) ワカメは洗って、水で戻し、熱湯にさっとくぐらせ、ザルに上げ、3cm位の長さに切る。

(3) Aの調味料を合わせ、大豆とワカメを和える。

エネルギー：58 キロカロリー

白玉だんごのずんだあん



作り方

【ずんだあんを作る】

(1) 枝豆を水洗いし、1.2～2%の塩をまぶし、もんで熱湯で柔らかめに茹でる。枝豆をはじき、薄皮を取る。

(2) ミキサーにかけ、荒く刻む。

(3) すり鉢に(2)を入れ、よくすりつぶし、調味料 A を加える。

【だんごを作る】

(1) ボールに白玉粉と水切りした絹ごし豆腐を入れ、なめらかになるまで練り、耳たぶ位の硬さにし、一つにまとめる。

(2) (1)を一口大にちぎり、両手で転がし丸める。火の通りをよくするため、軽くつぶして平たくし、真ん中を指でそっと押して、くぼみを作っておく。

(3) 熱湯に落とし、浮き上がってきたら、さらに 30 秒位茹で、冷水で冷やし、水気を切る。

【盛りつけ】

皿にだんごを盛り、ずんだあんを添える。

エネルギー：183 キロカロリー

材料（6人前）

白玉粉…120g	A	砂糖…70g
絹ごし豆腐…160g		塩…1g
枝豆…360g		