

大切にしたい ふるさとの味！

家庭で作る郷土料理

岡谷市食生活改善推進協議会

豆もち

材料（4 本分）

もち米・・・1 k g
青大豆・・・100 g
青のり・・・大さじ 2
塩・・・小さじ 2
米の粉・・・適量



端から切って、砂糖醤油などをつけて食べるのがお勧めです
固くなったら、焼いて食べると違った味わいが楽しめます。

作り方

- ① もち米は洗って 24 時間、青大豆も洗って 8 時間くらい水にひたす。
- ② もち米の水を切って、蒸し器で蒸す（約 1 時間）。
- ③ 青大豆はたっぷりの水で塩ゆでにする。
- ④ やわらかく蒸しあがったもち米をボウルに入れて、すりこぎでつぶして餅にする。
- ⑤ 餅の中に塩ゆでした青大豆と青のりを入れる。
- ⑥ 餅を 4 等分し、米粉をひいたまな板の上でかまぼこ状にする。



信濃の国の粕汁

材料（4人分）

にんじん・・・60g	いちょう切り
大根・・・100g	いちょう切り
白菜・・・80g	芯はそぎ切り、 葉はざく切り
えのきだけ・・・40g	3cmに切る
油揚げ・・・40g	短冊切り
凍り豆腐・・・1/2枚	もどして短冊切り
長ねぎ・・・1/3本	ななめ切り
だし汁・・・600cc	
味噌・・・大さじ2	
酒粕（板）・・・50g	



作り方

- ① 酒粕は細かく刻み、少量のだし汁につける。
- ② だし汁でにんじん、大根を煮る。しばらく煮てから、そのほかの具材を煮る。
- ③ 味噌と酒粕を入れて、味を調える。

粕汁は、寒い季節に体を温めてくれる郷土料理です。

冬野菜と信州特産の凍り豆腐などを加えると、不足しがちなビタミンや食物繊維のほか、良質なたんぱく質も同時に摂取できます。

粉なます

材料（4人分）

米の粉・・・30g
砂糖・・・25g
水・・・250cc
酢・・・小さじ1
塩・・・少々

《果物》季節のもののお好みで
キウイフルーツ・バナナ
りんご・みかん缶
レモン汁適量



作り方

- ① 果物はひと口大に切る。
- ② 鍋に米の粉、砂糖、水を混ぜ入れ、中火にかけてよく練る。
- ③ とろりと透き通ってきたら火から下ろし、塩と酢を入れる。
- ④ 冷めた③に果物を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。