

あづき  
れんこんと小豆の  
不思議な組み合わせ

# いとこ煮



## \* cooking DATA \*

L 所要時間 50分

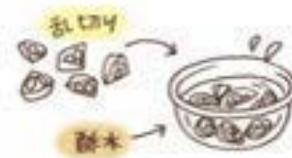
栄養 (一人あたり)  
 ● カロリー 256kcal  
 ● 塩分 0.7g  
 ● 脂質 0.8g

## 材料 \* 4人分

れんこん1節	あづき 小豆1カップ	水3カップ
さとう 砂糖1カップ	塩一つまみ	

## 作り方

1 れんこんは皮をむき、乱切りにして酢水にさらしておく。



2 小豆を水から煮、沸騰したら一度ゆでこぼして、再び水を加えて弱火でゆっくり煮る。  
(7ページのおはぎを参照)

3 小豆が柔らかくなったられんこんを加え、煮る。(水が少なくなったら足す。)

4 砂糖と塩で調味し、鍋をゆすりながら水がなくなるまで煮る。



5 ぱっとしたら、できあがり。  
\* 弱火でゆっくり煮るのがコツ。焦がさないように注意する。

## 郷土料理 よもやま話

きょうどしきく  
郷土食を考える会  
とよさか  
北区農業  
かさま  
風間ひさ子さん



### 「いとこ煮」の名前の由来とは…?

「いとこ煮」は不思議な名前ですが、そのいわれはよくわからない  
ようです。「繊維の多い食べ物同士だから相性がよい」と言われて  
いました。小豆は朱色でしょ。だからおめでたい時に使うんですよ。  
また、れんこんは穴が空いているので「先を見通す」といわれて、や  
はり縁起がよいもの。それが一緒に入っ  
ているから、収穫と豊作を祝う「刈り上げ」  
などのお祝い事や神様にお供えすると  
か特別な行事に作りました。今は甘くし  
ているけど昔は塩味だったんですよ。砂  
糖は貴重品だったからね。また、横越地  
区ではれんこんの代わりに里いもの親  
いも(八つ頭)を使うようです。

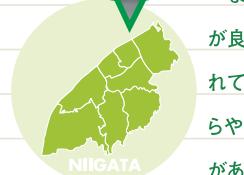
## ここがポイント!

にい  
新  
がた  
潟  
の  
しょく  
ざい

## 【れんこん】



たんすいかぶつ しょくもつ  
れんこんには炭水化物や食物  
せんい 繊維がたっぷり含まれています。



あな  
また、「穴があいていて先の見通し  
えんぎ  
が良い」ということから縁起がいいとさ  
にもの  
れてきました。煮物だけでなく、てんぷ  
す  
らや酢の物など、いろいろな楽しみ方  
があります。