



しょうがつ
お正月の定番
もちぞうに
餅雑煮



具たくさんでカラフル。
年の初めのおめでたい味。

つくり方

1 大根は長さ4cm、幅1cmの短冊に切ってゆでしておく。
にんじん、ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。
こんにゃくは長さ3cm、幅5mm位に切る。しいたけは半分にし、細長く切る。
かまぼこ、油揚げも細切りにして熱湯をかけ、油抜きをする。ねぎは小口切りにする。塩鮭は一口大に切る。

2 かまぼことねぎ以外の1の材料を鍋に入れ、だし汁をひたひたより少し控え気味にして火にかけ、しょうゆ・酒・塩で味付けする。
最後にねぎとかまぼこを入れる。

3 別鍋にお湯を沸かし、餅を煮ておく。

4 できたお汁の中に、煮た餅を入れ、いただく。

cooking DATA

所要時間 20分

栄養 (一人あたり)
● カロリー 340kcal
● 塩分 8.7g
● 脂質 7.8g

材料 * 4人分

大根1/2本 にんじん1/2本 ごぼう1/2本
しいたけ2枚 こんにゃく1/3枚 油揚げ1/2枚
かまぼこ1/4本 ねぎ1本 塩鮭2切れ もち餅8個
だし汁(煮干しとかつおぶし)4カップ
しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、塩小さじ1

郷土料理

よもやま話

のうそんちいき
農村地域生活アドバイザー

めいけ
中央区女池
だいさか まさこ
大坂昌子さん



その昔、お餅が一番のごちそう。

昔はいろいろな行事がありましたが、中でもお正月は特別。新潟のお雑煮は「煮餅」が主流ですが、餅が見えないほど具をたくさんにするんです。お餅が一番のごちそうでしたから、家族で競争して食べましたよ。また、「あんこもち」「きなこもち」も一緒に食べるんです。お正月はお節料理もなくて餅雑煮とのっぺくらいでしたね。それも年夜までに作ってしまうの。餅雑煮に使う「こうとう」(大根をスライスしたもの)も「こうとうつき」で何本も突いておいて、今では拍子切りが多いけど「こうとう」の方が煮るとやわらかく、なめらかになりますよ。ぜんぜん違います。また、餅雑煮を食べる日は一日二食だったんですよ。これも普段は忙しい主婦が休むための知恵だったんでしょうね。



ここがポイント!

ちょうりどうぐ
調理の道具

【こうとうつき/餅あみ】



「こうとうつき」は、今でいうところのスライサー。雑煮の具は年末に3が日分をまとめて作ったため、手間を省くために使用しました。また、煮た餅が鍋の底にくっつかないように「餅あみ」を使って調理しました。