

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和5年12月18日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆庭払いのおづけ餅



☆レシピ

材料 4人分

餅	400g	
大根	100g	
人参	50g	
ゴボウ	50g	
里芋	大2個	
しいたけ	2~3枚	
しめじ	適量	
油揚げ	1/4枚	
長ネギ	1/2本	
だし汁	720cc	
A	濃口醤油	大さじ3
	酒	小さじ1
	塩	小さじ1/2

作り方

- ① ついた餅は水につけておく。
- ② 里芋はあらかじめ茹でてぬめりを取っておく。
- ③ 人参と大根、里芋はいちょう切り、ゴボウはささがき、しいたけ、油揚げは太めの千切り、長ネギは斜め切りにしておく。しめじは小房に分ける。
- ④ だし汁に人参、ゴボウ、大根を加え、柔らかく煮えたらしいたけ、しめじ、里芋を加える。最後に油揚げを加えAで味付けをする。
- ⑤ 椀に餅を1口大にちぎって入れ、④をかける。仕上げに長ネギをのせて完成です。

・昔、矢巾町では庭払いの時に新米のもち米で餅をつき、自家野菜中心のおづけ餅をふるまう習慣がありました。庭払いとは収穫を終えた農機具などをしまい、農作業場だった庭や土間を掃けて「しまい作業」することです。

・年末年始、何かと暴飲暴食が増えがちだと思います。今回のお正月は野菜たっぷりの岩手県食の匠認定レシピをぜひ取り入れてみてください。