

ながいきレシピ No.16

冬至～風邪予防～

一年の中で最も昼が短く夜が長い日である「冬至」は、柚子湯に入ったり南瓜を食べたりといった風習があります。これらの食材を食することでカラダを温め、風邪予防にもなります。今回は冬至の日に提供した、寒い季節に食べていただきたい、石川県の郷土料理である『治部煮（じぶに）』をご紹介します。

献立名

- ・白飯 ・味噌汁
- ・治部煮
- ・じゃが芋ときのこの炒め
- ・酢の物
- ・かぼちゃ汁粉

栄養価

エネルギー566kcal たんぱく質20.6g
脂質7.9g 食塩2.8g



治部煮・材料1人分

- ・鶏モモ肉…20g×2切 ・小麦粉…3g ・片栗粉…3g ・生揚げ…15g ・生椎茸…15g
- ・春菊…10g 調味料 醤油…7g、砂糖…2g、みりん…1g、酒…1.5g、わさび…適量

作り方

- 1、小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせ、鶏モモ肉にまぶす。
- 2、生揚げ、生椎茸は食べやすい大きさに切る。春菊を茹でて2cm幅に切る。
- 3、わさび以外の調味料を合わせておく。
- 4、鍋に材料が浸るくらいの湯を沸かし調味料を加える。1を1切ずつ加え煮込む。鶏肉に火が通ったら生揚げ、生椎茸も加える。
- 5、全体にとろみが付き、味がなじんできたら最後に春菊を加える。
- 6、器に盛り付け、お好みでわさびをのせいただく。

栄養ポイント

治部煮（じぶに）という料理名の由来は、鍋でジブジブ煮る、料理を考案した人の名前、など諸説あります。

四季折々の食材を使い年間を通じて食されています。鶏肉を粉でまぶすことで軟らかく仕上がり、固い物が苦手な方にも食べやすい料理です。