

地域の味に、
ひと手間プラス！
揚げ餅入りじやぶ

じやぶ…？ 聞きなれない料理名で始まるけんぞうキッチン第30回は、日野町の仲田遥管理栄養士から、肉、野菜、きのこなどたくさんのお食材が一品でまかなえる郷土料理「じやぶ」に、揚げ餅を加えるアレンジレシピを紹介していただきます。

じやぶは、その地域の旬の食材をふんだんに使って大鍋で煮込んだ具だくさんの汁物で、決まった具材や味付けはなく、それぞれの地域の味があるとのこと。

「いつものお雑煮も食べ飽きたなあ、でもお餅が余っているなあ。」という時、お餅にひと手間加えてこのレシピを試していただければ、少し変わったお雑煮感覚でじやぶとお餅を楽しんでいただけます。

自由度の高い今回のレシピを基本にして、皆さんもオリジナルの「じやぶ」を作ってみませんか。



鳥取県国民健康保険
マスコットキャラクター
「けんぞうくん」



わが町の栄養士さん

日野町 仲田 遥 管理栄養士

- 好きな食べ物 食パン
- 趣味 散歩、旅行、食べること
- おすすめの事業 糖尿病予防講座

レシピPR

たっぷりの旬食材とお餅で
食べごたえ充分！

世界糖尿病デーにあわせ、糖尿病予防に関する啓発を行っています。講演などのほか、試食品の配布や展示など、体験やクイズを通して糖尿病を学べる内容にしています。



エネルギー
302kcal

材料(4人分)

- | | |
|-------------------|-------------|
| 豚肉 (猪肉などでも) …120g | みりん ……小さじ2 |
| 大根 ……100g | みそ ……大さじ2杯半 |
| 人参 ……40g | |
| 椎茸 ……4枚 | 揚げ油 ……適量 |
| ごぼう ……50g | 餅 ……200g |
| 里芋 ……100g | |
| 白ねぎ ……1/2本 | 刻み葱 ……適量 |
| だし汁 ……800ml | 七味唐辛子 ……適量 |
| 酒 ……大さじ2 | |

栄養価(1人分)

- たんぱく質：11.6g ●カルシウム：38mg
- 脂 質：9.2g ●食 塩：1.9g

調理方法

- 肉と野菜は、すべて食べやすい大きさに切る。
- 鍋に①の肉以外の具材とだし汁を入れて火にかけ煮込む。
- 具材がやわらかくなってきたら、肉をほぐして入れる。酒・みりんを加え、あくを取りながら煮る。
- みそをといて加え、味を調える。
- 餅を2～3等分に切り、170度の油で揚げ、④に加えてふたをして火を切り、1分ほど蒸らす。
- 器に盛り付け、好みで七味唐辛子、刻み葱を振りかける。

けんぞう Point

揚げ餅を入れるので、肉は油の少ない部位を使うといいソウウ。旬の野菜や芋類、キノコなど何でもOKだソウウ。



ひとくち
メモ

揚げ餅の表面は香ばしく、中はトロトロ。ぜんざいや大根おろしポン酢で食べてもおいしいです。表面に焦げ色がつくようにカリッと揚げるのがポイントです。

