



### あったか！郷土料理 紹介しまーす



八尾地域には、古くから伝わる郷土料理がたくさんあります  
今回は、ご家庭でも作りやすいメニューを2つ紹介します



八尾の郷土食を 21 世紀につなぐ実行委員会発行「太陽と雨と土のめぐみ」より

#### ●大根めし●

☆米を節約するために、千切り大根をたくさん入れて、一見白米のような大根めしを忙しい農作業や師走の昼食として食べた。  
風邪をひかないまじないとも言われている。



- <材料>
- ・米 カップ 2
  - ・大根 320g ・塩 小さじ 2/3
  - ・人参 60g ・油揚げ 1枚
  - ・だし汁 カップ 2 と 1/3
  - ・しょうゆ 大さじ 2
  - ・酒 大さじ 1

- ①大根と人参は大根つきでついて、2~3cmの長さに切る。油揚げは千切り。
- ②大根に塩をまぜ、しばらくおいてしぼる。
- ③炊飯器に洗った米、だし汁、しょうゆ、酒を入れて混ぜ、その上に①と②を加え、平らにして普通に炊く。

※どろいも（里芋）を加えることが多い。  
※炊き上がる前に小さく切った大根葉を散らすこともある。

#### ◆けんちゃ◆

☆大根、人参などの冬の野菜が出始めるころから寒い冬の間中、あつあつのけんちゃをふうふう吹きながら食べた。  
「けんちん汁」がなまって、こうよばれるようになった。

1月の病院給食  
に登場しました



- <材料> (10 椀分)
- ・ごぼう 1本 ・人参 (金時) 1本
  - ・大根 750g ・里芋 400g
  - ・豆腐 1丁 ・油揚げ 1枚
  - ・油 大さじ 3 ・だし汁 カップ 8
  - ・砂糖 大さじ 2 ・塩 小さじ 1/2
  - ・しょうゆ カップ 1/2

- ①野菜は乱切りにし、里芋は包丁で皮をこそげる。豆腐はくずし、ふきんで水分を絞る。油揚げは、短冊切りにする。
- ②鍋に油を熱し、豆腐を入れてよく炒め、野菜を入れさらによく炒める。
- ③②にだし汁を入れ、ふたをしてしばらく煮て、砂糖、しょうゆ、塩で味を付け、汁が3分の1くらいになるまで煮込む。



## 栄養ニュース



#### <1月の行事食>

##### \*お正月(1日・2日)

おせち料理にかかせない黒豆や昆布巻、栗きんとんをご用意させていただきました。



##### \*ふるさと八尾の日(7日)

郷土料理『けんちゃ』をお出ししました。



- 菜飯
- かに卵あんかけ
  - もやしのごま酢和え
  - けんちゃ
  - みかん

#### <2月の行事食>

##### \*ふるさと八尾の日(3日)

郷土料理『かぶらの味噌汁』、節分の行事食として『巻き寿司』『いわしの塩焼き』をご提供させて頂く予定です。



##### \*バレンタイン(14日)

『チョコプリン』をご提供させて頂く予定です。



### 管理栄養士による 食事相談を行っています



#### ★ 個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、できるだけわかりやすくお話するように心がけています。

…火～金曜日 9:00～15:00

#### ★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様へ、集団指導を行っています。

…第1・3 金曜日  
13:30～15:00

…第2・4・5 木曜日  
13:30～15:00

※栄養指導は予約制となっています。  
ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

(ふるさと八尾の日とは「郷土料理を通じて、八尾の食文化に親しんでいただく日」です。)