

【お盆の精進料理レシピ】

○ 落花生豆腐

材料（各 6人分）	作り方
落花生（生） 1 / 2カップ くず粉 50g 水 500cc たれ { 梅干し 2個 （梅肉） 濃口醤油 大さじ2 みりん 大さじ1 砂糖 大さじ1	① 落花生（生）は、前日から水につけておく。 ② 渋皮をとり、半量の水と一緒にミキサーですりつぶす。（すりこぎでも可） ③ こし布（ふきん）を使って②をしぼる。（鍋の中に、白い液をこす。） ④ ③の鍋にくず粉と残りの水を加えて溶かし、火にかける。 ⑤ 中火で絶えず混ぜ、沸騰したら15分位練る。 ⑥ 水でぬらした流し箱に入れ、冷やし固める。 ⑦ たれの材料を混ぜあわせ、出来上がった落花生豆腐にかける。

「くず粉」のほか、「片栗粉（じゃがいもでんぷん）」や「さつまいもでんぷん」を使っても、作ることができます。

○ かいのこ汁

材料（各 4人分）	作り方
大豆（乾） 65g 乾しいたけ（1cm角切り） 6g まこんぶ（せん切り） 4g ごぼう（斜め厚切り） 72g 板こんにゃく （1cm角切り） 100g 油揚げ（1cm角切り） 20g なす（1cm角切り） 80g かぼちゃ（2cm角切り） 100g さといも（2cm角切り） 100g いもがら（ずいき） （1cm角切り） 60g 麦みそ 50g 水 800cc	<下ごしらえ> ・大豆は3倍の水に一晩つけておく。 ・乾しいたけは洗って水でもどしておく。 ・まこんぶは水でもどしておく。 ① 鍋に水と大豆（乾）、まこんぶ、ごぼうを入れ、大豆（乾）がやわらかくなるまで煮る。 ② ①にしいたけ、こんにゃく、油揚げを入れ10分位煮た後、かぼちゃ、さといも、いもがらを入れくずれないように中火で煮る。 ③ みそで味つけして仕上げる。

出典：「伝えたい行事食」（公益社団法人 全国学校栄養士協議会）

○ 煮しめ

材料（4人分）		作り方
里芋	大4個	① 里芋，かぼちゃ，人参は適当な大きさに切る。ごぼうは斜め切りにし，水にさらす。たけのこはさっとゆがき，昆布はよく洗い結ぶ。干ししいたけは水で戻し，厚揚げは湯通しして4等分に切る。 ② 鍋に分量の水を入れて①を入れ火にかける。あくを取り一煮立ちしたらAを入れて煮しめる。
かぼちゃ	1/4個	
人参	1本	
ごぼう	1本	
たけのこ（水煮）	100g	
昆布	60g	
干ししいたけ	4枚	
厚揚げ	1枚	
水	1, 200cc	
A { 薄口しょうゆ	50cc	
砂糖	大さじ2	
酒	大さじ2	
みりん	大さじ2	

○ がね

材料（約4~5人分）		作り方
さつま芋	170g	① さつまいも，にんじんはせん切り，ごぼうはささがき，にらは4cm位に切る。 ② 卵に，小麦粉・餅米粉を入れて，てんぷらより少し固めの衣を作る。 ③ ②にAと①を入れ，よく混ぜる。低温でゆっくり揚げ，最後に温度を上げ，からっときつね色に仕上げる。 ※ 衣には水を入れない。
にんじん	50g	
ごぼう	50g	
にら	30g	
卵	1個	
小麦粉	80g	
餅米粉	20g	
A { 砂糖	大さじ1	
地酒	小さじ1	
塩	小さじ1/5	
薄口醤油	小さじ1	
揚げ油	適宜	

○ ヘチマそうめん

材料（4人分）	作り方
ヘチマ 1 / 2本 そうめん 2束 めんつゆ 200 cc みょうが 適量	① ヘチマは皮をむいて半月切りにし、とろっとなるまでゆで、冷水につけて水切りする。 ② そうめんをゆでる。 ③ 器にそうめんを盛り、ヘチマと好みでみょうがのせん切りを乗せ、めんつゆをかける。

○ にがうりの味噌炒め

材料（4人分）	作り方
にがうり 1本 豆腐 1 / 2丁 砂糖 大さじ1 麦みそ 大さじ1	① にがうりは縦半分に切って種を取り、5mmの厚さに切って塩少々（分量外）でもむ。 ② 豆腐は水切りをする。 ③ 鍋に油（分量外）を熱し、①と②をさっと炒めて砂糖と麦みそを加え、さらに炒めて味をなじませる。

○ だんご

材料（4人分）	作り方
だんご粉 200g ぬるま湯 120 cc 程度 つぶあん 適量 きな粉，黒砂糖 適量	① だんご粉をボウルに入れてぬるま湯を少量ずつかけ、耳たぶ位のかたさになるまでよくこねる。丸めて平たいだんごを作る。 ② 熱湯でゆでて冷水にとり、水気をきって器に盛る。 ③ つぶあんやきな粉と黒砂糖をあわせたものをつけていただく。