

河内の郷土料理

じゃこまめ



材料(1人分)	分量(g)	
大豆	15	
じゃこ	2	
A	酒	2
	砂糖	2
	しょうゆ	2
	みりん	1

ワンポイントアドバイス

★
水煮大豆を使うと手軽にできますよ♪
(水煮大豆の場合30g)

- 河内の郷土料理で、本来は川に住んでいる川えびと大豆を煮たもので「えびじゃこ」とも言われます。
- 大豆と炊き合わされるじゃこはその地域によって違います。淀川べりの三島・北河内地域やため池の多かった豊能地域では、小鮎などの淡水の小魚、大阪湾に近い泉州地域では、海の小えびが使われます。
- また、ぽってりと柔らかく煮上げるところや、硬くなるまでしっかり炊きしめるところなど炊き方も違います。
- 園の給食ではアレルギー等に配慮し、じゃこを使用しています。



Energy

エネルギー

80kcal

Protein

たんぱく質

6.3g

Lipid

脂質

3.0g

作り方

- ① 大豆は洗って一晩水に浸けておく。
- ② 大豆をもどした汁ごと鍋に移し、あくを取りながら柔らかくなるまで煮て、ザルにあげる。
- ③ 鍋にAと大豆・じゃこを加えて煮る。
- ④ 泡が一面に出たら泡を取り除いて、みりんを最後に加えて弱火で煮る。