

## 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。