



秋の彼岸に！

“おくずかけ”はいかがですか？

“おくずかけ”は、宮城県を代表する郷土料理の一つです。

元々は宮城県南部を中心に、春秋の彼岸やお盆の時期等に食べられていましたが、最近では、一年を通して提供する飲食店もあります。

今年の秋の彼岸は、具だくさんの“おくずかけ”を家庭料理として作ってみませんか？

秋の彼岸にまつわる豆知識

暑さ寒さも彼岸まで

- 9月23日（秋分の日）をはさんだ前後7日間は秋の彼岸です。
- 昼夜の時間がほぼ等しくなり、この時期を境に寒さが増してくるといわれています。

“おはぎ”と“ぼたもち”

- 「おはぎ」と「ぼたもち」はどちらも彼岸に食べ、基本的には同じ食べ物です。
- 「おはぎ」は、萩の花が咲く秋の彼岸「ぼたもち」は牡丹の花が咲く春の彼岸に食べられることから、このように呼ばれています。

“おくずかけ”の本格レシピ

材料(5人分)

さといも(中)	5個
にんじん(中)	1/2本
ごぼう	1/4本
さやいんげん	5本
干しいたけ	5枚
油揚げ	1枚
豆腐	1/2丁
糸こんにゃく	1/2束
豆麩	適量
だし汁	6カップ
(干しいたけの戻し汁 + 水)	
A [しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ2
B [片栗粉	大さじ2
水	大さじ4
白石温麺	1束

作り方

- ① さといもは、いちょう切りにして塩少々をまぶしておく。にんじんは、いちょう切りに、ごぼうは、さがきにして水にさらす。さやいんげんは、茹でて3等分くらいに切っておく。
- ② 干しいたけは水でもどしてから細切り、油揚げは油抜きをしてから細切り、豆腐はさいの目切りにする。糸こんにゃくは3cmの長さに切って茹でておく。豆麩は水でもどして絞っておく。
- ③ だし汁を鍋に入れ、①のさやいんげん以外の野菜を入れて柔らかく煮る。さらに②を加えてひと煮立ちしたらAで調味し、Bを加えて、とろみがついたら火を止める。
- ④ 白石温麺を茹でて器に盛り、③をかけ入れて、最後にさやいんげんを盛り付ける。



(監修:みやぎの食を伝える会)

