

☆ おっきりこみ ☆

< 地元の恵みに感謝して >

材料 (4人分)

おっきりこみ麺(ゆで)	200g
豚肉	40g
大根	100g
人参	50g
小松菜	30g
白菜	50g
長ねぎ	50g
里芋	100g
しいたけ	20g
油揚げ	1枚
しょうゆ	大さじ1強
みりん	小さじ1
塩	1g
酒	小さじ1
だし汁	800ml
七味唐辛子	(お好みで)
(その他 薬味)	適量

< 作り方 >

- ① 豚肉は一口大に切る。大根、人参はいちよう切りにする。小松菜は3cm幅に切り、白菜は食べやすい大きさにそぎ切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。里芋は半月切りにし、しいたけは石づきを取り除き、薄くスライスする。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、ねぎと小松菜以外の野菜と里芋、しいたけを加え、火にかける。沸騰したら豚肉と油揚げも加え、アクを取り除く。
- ③ 材料が柔らかくなったら調味料を加え、ねぎとおっきりこみ麺を加えて煮込む。
- ④ 火を止める直前に小松菜を加えて仕上げる。器に盛り、お好みで薬味や唐辛子を添える。

※ 具材には、地元でとれた旬の野菜をたっぷりと使しましょう。

※ おっきりこみ麺は、是非、打ち粉のついた生の麺を使ってみてください。

< 試食 1人分の栄養価 >

(1人分 - 139kcal・たんぱく質 6.3g・脂質 3.8g・食物繊維 2.5g・塩分 1.2g)



☆ だし汁の取り方 (煮干し) ☆

《材料》だし 800ml 分 (4カップ)

水	1000ml (5カップ)
煮干し	40g

《作り方》

- ① 煮干しは、頭を取って身を分け、内臓を取り除く。
- ② 水に①を入れて1晩(時間のないときは30分)置き、中火にかける。
- ③ 沸騰してきたら火を弱め、アクをすくい取り、5分程煮出す。
- ④ むらしたペーパータオルを敷いた万能こし器をボールで受け、だしをこす。



☆ おっきりこみ・生麺の作り方 ☆

《材料》

うどん粉 300g、水 150ml、打ち粉 60g

《作り方》

- ① ボウルにうどん粉を入れ、中央をくぼませて水を少しずつ加えていく。
- ② 打ち粉をしながら手で十分にこね、耳たぶより少し硬めにこねる。丸めてラップで包み、しばらくねかす。
- ③ ②の生地を、打ち粉をしたのし板の上に置き、手のひらで押して平らにのばしてから、麺棒でのす。
- ④ ③の生地を麺棒に巻き付ける。包丁で麺棒の上をなぞるようにして切り開き、うどんより太め(1.5cm)の幅に切る。

《 おっきりこみ 一口メモ 》



群馬県南部は、冬の日照時間が長い乾燥した気候と水はけのよい土壌に恵まれているため、古くから米麦二毛作が盛んで、小麦から作られる「粉もの食」が発展してきました。その代表的な料理が「おっきりこみ」です。養蚕をはじめとする農作業で忙しい農家を中心に、時間をかけずに簡単に作れ、栄養バランスにも優れた料理として食べられてきました。

・・・「おっきりこみ」とは・・・

塩を入れずに打った幅広の生麺を、旬の野菜やきのこ、芋などと一緒に煮込んだ料理です。生麺を煮込むため、打ち粉が溶け出してとろみがでます。地域や季節によって使われる材料が異なり、地元でとれた旬の野菜がたっぷりと使われました。味付けも様々で、調味料はしょうゆを使うことが多いが、しょうゆとみそを合わせたものや、みそだけのものもあります。

☆ 毎日、野菜料理をプラス1皿

野菜は低エネルギーで、しかも、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病の予防に効果があります。

大人が1日に必要な野菜の目安量は350g。これは日本人の平均摂取量（280g）にもう1皿加えた量に相当します。「野菜料理1皿＝70g」と換算し、**毎日5皿以上の野菜料理を食べましょう。**

＜野菜を上手に食べるコツ＞

- ・茹でたり、煮たり、炒めたり加熱してカサを減らして食べる。
- ・汁物は野菜たっぷりの具たくさんにする。
- ・野菜を使った常備菜（きんぴら、切干大根の煮物など）を作っておく。



☆ 塩分の摂り過ぎに気をつけよう

日本人の食塩摂取量は平均10.0g。塩分の摂り過ぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わっています。

《1日の食塩摂取目標量》

〔 男性 8g未満 〕
〔 女性 7g未満 〕

まずは今より**1gの減塩**を心がけて

＜減塩のポイント＞

- ・だしの旨みを活用する。
- ・香辛料や香味野菜を利用する。
- ・加工食品は控えめに。

☆ 食事をおいしく、バランスよく

バランス良い健康な食事への基本は、毎日の食事で「主食」「主菜」「副菜」をそろえることです

〈主食〉ごはん、パン、麺類等で、炭水化物を多く含み、エネルギーの素になる。

〈主菜〉肉や魚、卵、大豆製品などのおかずの中心となる料理で、たんぱく質脂肪を多く含む。

〈副菜〉野菜や海藻等のおかずで、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む