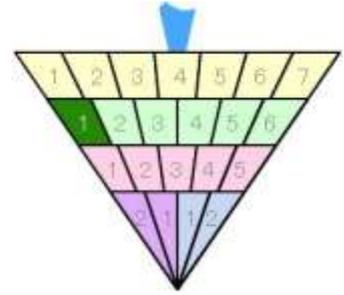


## 府中町



食事バランスガイドでは



### からせ 辛子なます

#### 【材料 (4人分)】

だいこん…400g

にんじん…40g

いりこ…30g

和辛子…大さじ 1

合わせ酢

砂糖 …27g (大さじ 3)

酢 …45g (大さじ 3)

塩 …4g (小さじ 2/3)

#### 【作り方】

- ① だいこんは短冊切りにする。にんじんは、やや小さめの短冊切りにする。
- ② だいこんとにんじんをあわせて塩でもみ、しんなりしたら水にさっとくぐらせて絞っておく。
- ③ いりこは頭と腹わたをとり、身だけをほぐしてフライパンで煎る。
- ④ 合わせ酢を作り、煎ったいりこを入れる。
- ⑤ アクをぬいた辛子と合わせ酢を混ぜ、だいこんとにんじんを和える。

#### 《料理のポイント》

和辛子は、お好みで加減します。

#### 《いわれ》

今から約 700 年前 (鎌倉時代中期) から安芸の国の府中山田には、旧 2 月 1 日の「一日正月」として、全国的にも珍しい牛祭りが伝承されています。農閑期を利用して行われ、稲生祭・田植祭ともいいました。辛子なますは、牛祭りの際に、酒の肴として振舞われていました。

#### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 85kcal, たんぱく質 6.3g, 脂質 0.8g, 炭水化物 13g, 塩分 1.3g