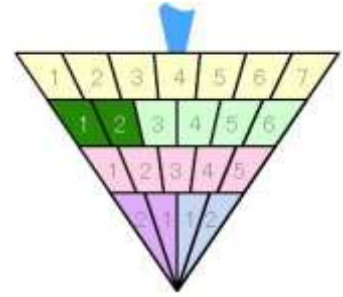


## 府中町



食事バランスガイドでは



### 煮ごめ

#### 【材料（4人分）】

小豆…50g  
(75g)

だいこん…1/4本 (250g)

ごぼう…1/2本

にんじん…1/2本 (80g)

さといも…2個 (140g)

れんこん…100g

干しいたけ…2～3枚 (6g)

油あげ…1/2枚 (16g)

#### 【作り方】

- ① 小豆は前日より水に浸してやわらかくしたものを軽くゆでる。
- ② 材料はすべて1cm弱の細の目切りにする。
- ③ ごぼうは、あくぬきをしておく。
- ④ 鍋にさといも以外の材料をすべて入れ、多めのだし汁で煮込む。
- ⑤ 浮いてくる泡を取りながら、小豆がやわらかくなるまで煮、さといも、しょう油、砂糖を入れ、煮つめる。

#### 《料理のポイント》

煮詰める場合、少し薄めの味つけになるよう、煮汁がたっぷり残るくらいに仕上げます。

#### 《いわれ》

1月15日の親鸞<sup>しんらんしょうにん</sup>聖人入滅（命日）の前夜から16日までを「お逮夜<sup>たんや</sup>」といいます。浄土真宗<sup>じょうどしんしゅう</sup>の安芸門徒は親鸞<sup>しんらん</sup>への徳をしのいで法要<sup>ほうよう</sup>を行いました。各家では朝から精進料理の伝承食「煮ごめ」を作り、お寺でも客に振舞われ、朝昼晩と一日食べていました。親鸞<sup>しんらんしょうにん</sup>聖人の好物の小豆も入っていました。

#### 栄養成分（1人分）

エネルギー 153kcal, たんぱく質 6.3g, 脂質 1.5g, 炭水化物 30g, 塩分 1.5g