

長岡京ご膳～筍を丸ごと使った長岡京の名所巡り～

一品だけでもぜひ作ってみてください♪

★きりしまごはん

243kcal、塩分0.5g

材料	分量（一人分）	カット方法：サイズ
米	60g	
黒米・雑穀	5g	
塩	少々（0.1g）	
水	90ml	
たけのこ	25g	穂先は縦3cmの薄切り、その他は3cmの薄いいちょう切り
昆布（戻して）	1g	5mm色紙切り
出汁（かつお・昆布）	50ml	
A 酒	小さじ1/2	
薄口しょうゆ	小さじ1/3	
紅しょうが（赤紫蘇漬け）	少々	5mmみじん切り
木の芽	1枚	

作り方
① たけのこの穂先は3cm長の縦に薄切り、その他は3cmの薄しいちょう切りにする。出汁を取った後の昆布を5mmの色紙切りにしておく。
② 出汁にAと①を入れ、水気がなくなるまで煮詰める。
③ お米は洗って定量の水を入れ、黒米・雑穀と塩を加えて20分以上浸水し、炊飯する。
④ ③が炊き上がったら、②を混ぜる。器に盛り付け細かく切った紅しょうがと木の芽をあしらう。



★筍の長岡京焼き

125kcal、塩分0.4g

材料	分量（一人分）	カット方法：サイズ
たけのこ（穂先）	50g	穂先約8cmを縦半分
鶏ミンチ（むね肉）	25g	
葱	2g	みじん切り
B 卵	少々（2.5g）	
パン粉	少々（2.5g）	
塩	少々（0.1g）	
みりん	小さじ2/3	
白みそ	小さじ2/3	
卵黄	少々（2g）	
植物油	小さじ1弱	

作り方
① たけのこの穂先約8cmを縦半分に切っておく。
② ①の節をくり抜きみじん切りにし、ボウルに入れる。
③ ②に葱のみじん切りと鶏ミンチを加え、Bを加えてよくこねる。
④ ③を①のたけのこに詰め、油と卵黄を表面に塗り、200℃のオーブンで15分ほど焼く。



★福袋煮

102kcal、塩分0.8g

材料	分量（一人分）	カット方法：サイズ
油あげ	15g	袋状に中を開く
たけのこ（下の方）	15g	5mm角
人参	10g	5mm角
生しいたけ	3g	5mm角
ぎんなん	2個	
三つ葉	2本	
☆出汁（かつお・昆布）	100ml	
C 酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
薄口しょうゆ	小さじ2/3	
さやいんげん	10g	半分に斜め切り
人参	10g	2mm幅のねじり梅に
★出汁（かつお・昆布）	100ml	

作り方
① 油あげは開いて袋状にした後、熱湯に通し、油抜きする。
② たけのこ、人参、生しいたけは5mm角に切る。
③ ②とぎんなんを①の油あげの袋に詰め爪楊枝で閉じる。
④ ☆の出汁に③を入れCで調味し、煮汁がなくなるまで蓋をして煮かめる。煮えたら、閉じ口の爪楊枝を除き、茹で三つ葉で結ぶ。
⑤ さやいんげんは食べやすい長さに、人参はねじり梅に切り、★の出汁でやわらかく煮る。
⑥ 器に袋煮と添え野菜を盛り付けてできあがり。



★竹林和え

62kcal、塩分0.6g

材料	分量（一人分）	カット方法：サイズ
たけのこ（下の方）	20g	3cm×1cm×2mmの短冊
ほうれん草	40g	茹でて3cm長さ
油あげ	3g	油抜きして3cmの細切り
出汁（かつお・昆布）	100ml	
★薄口しょうゆ	小さじ1/6	
木綿豆腐	15g	る
炒りごま	小さじ1	すり鉢でする
D 白みそ	小さじ1/2	
薄口しょうゆ	小さじ1/6	
出汁（同上）	30ml	

作り方
① たけのこは繊維に沿って3cm×1cm×2mmの短冊に、油あげは熱湯に通し油抜きをして3cm長の細切りにし、一緒に濃いめに取った出汁で煮て冷ましておく。
② ほうれん草は茹でて3cm長に切っておく。
③ ①と②の水気を切り、★の薄口しょうゆで下味をつけておく。
④ 木綿豆腐は茹でて水切りする。
⑤ すり鉢に炒りごまを入れてすり、④の豆腐をつぶし入れてよくすり、ねっとりしたらDの調味料を加えて出汁で伸ばす。
⑥ 器に③を竹林に見立てて盛り付け、⑤の衣をかける。



★ガラシ汁

48kcal、塩分0.8g

材料	分量（一人分）	カット方法：サイズ
たけのこ（穂先）	20g	3cmの縦うす切りに
エビ	15g	ミキサーですりつぶす
はんぺん	15g	ミキサーですりつぶす
E 卵白	5g	
片栗粉	小さじ2/3	
三つ葉	少々	葉先を4、5枚摘む
出汁（かつお・昆布）	100ml	
F 酒	小さじ1/2	
塩	少々（0.1g）	
薄口しょうゆ	小さじ1/3	

作り方
① たけのこは穂先を使用し、縦うす切りにする。
② エビは少量残し、残りをはんぺんとともに、ミキサーにかけ、すり鉢ですり、Eを加えてさらにする。
③ ②を一人2個に丸め、残しておいたエビが表面に出るように貼り付ける。
④ 出汁に①と③を入れ、火が通ったらFを加えて調味する。
⑤ 器に盛り汁を注ぎ、熱いうちに三つ葉をあしらう。



★いとこ団子

63kcal、塩分0g

材料	分量（一人分）	カット方法：サイズ
皮むきかぼちゃ	20g	ざく切り
白玉粉	12g	
砂糖	小さじ1強	
粒あん	15g	

作り方
① かぼちゃは皮をむいて、粗めに切ってやわらかく蒸し、つぶす。
② ①に白玉粉と砂糖を加え、耳たぶの固さに練り（固い場合は、水を少量ずつ加え、調整する）、2cm大の団子にする。
③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、②の団子を茹で、浮き上がったら冷水に取る。
④ 器に団子を盛り、粒あんをかける。

