

～京料理「鴨川畔 佐々木」山本料理長のコメント～

寒風が吹き暗い空から雪が降り出す本格的な冬がやってきました。京都にある御香宮神社では元旦の早朝に水を汲んで供える「若水祭」が行われ、三が日の間、参拝者にも授与されます。寅の刻(午前4時)に汲む水を若水といい大福茶やお雑煮を炊いて新年を祝います。冬の時期ににおすすめの身も心も温かくなるようなメニューをご用意しました。

やさかじんじゃ まい  
八坂神社 をけら詣り



無病息災を願う「をけら詣り」は八坂神社の伝統の年越し行事です。古式にのっとり火きり臼と火きり杵できりだされた御神火は、おけらの木と願い事の書かれた護摩木の組まれた灯笼に移され、元旦の早朝まで焚かれます。おけらの木の根は燃やすと強烈なおいを発し、邪気を払うといわれています。参詣の人々はその火を縄(吉兆縄)に移し、消えないようにくるくると回しながら家に持ち帰って、雑煮の火種にしたり神前に灯して無病息災を祈ります。

かんたん アレンジレシピ

★ ②「肉ごぼう」を使ったそば



- 材料(1人前)  
 ②の「肉ごぼう」……………1袋  
 ※あらかじめ商品は温めてお使いください。  
 そば……………1玉  
 めんつゆ・水……………適量  
 餅……………1個

- 作り方  
 ① かけそばを作り、その上に「肉ごぼう」と焼いたお餅をのせる。

★ ⑨「チンゲン菜とひき肉」を使ったチャーハン



- 材料(1人前)  
 ⑨の「チンゲン菜とひき肉」…1袋  
 ※あらかじめ商品は解凍してお使いください。  
 ご飯……………茶碗1杯  
 玉ねぎ……………お好みの量  
 サラダ油……………大さじ1  
 塩・こしょう・醤油……………適量

- 作り方  
 ① 玉ねぎはみじん切りにしてフライパンで炒め、「チンゲン菜とひき肉」とご飯を加えてさらに炒める。  
 ② 塩・こしょう・醤油で味を調べて出来上がり。

1日350g以上の野菜摂取が理想です。

毎食、100g以上の野菜を食べるように心がけましょう。「京都 匠のおそうざい」を2～3品食卓に取り入れることで手軽に野菜不足対策に役立ちますね。



管理栄養士 西肥悠里子

《商品のお取り扱い方》

- ◆袋は真空包装してありません。湯せんをされますと空気が膨張し、袋が破裂する危険がありヤケドの原因になります。ご使用の際は必ず裏面の方法にてご利用ください。
  - ◆冷凍食品ですので、すみやかに冷凍庫で袋のまま保管してください。
  - ◆夏場は温度が上がらないよう十分にご注意ください。
  - ◆一度解凍したものは再冷凍せず、すぐにお召し上がりください。
- ⑩味の調合、調理方法の改善を致しました結果、栄養成分の数値がチラシ表示と差異が生じている場合がございます。ご了承ください。



# 京料理「鴨川畔 佐々木」監修 京都 匠のおそうざい 12月

★…表面でかんたんアレンジレシピをご紹介します！

✓ 食べたらチェックしましょう！ (例) ✓ 1袋目  
食べた数をチェックすると残りがわかりやすくなります。  
(20袋版のお客様は2袋目まで、30袋版のお客様は3袋目まで、  
40袋版のお客様は4袋目まで)

✓ 1袋目  
✓ 2袋目  
✓ 3袋目  
✓ 4袋目

①湯葉と里芋と鶏肉の含め煮 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	48 kcal	3.0 g	2.4 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目			
4袋目	3.4 g	184 mg	0.5 g

**電子レンジ** 湯葉きんちゃく・里芋・鶏肉をじっくりと炊き上げました。  
**自然解凍**

②肉ごぼう 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	61 kcal	1.5 g	2.9 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目			
4袋目	6.8 g	256 mg	0.7 g

**電子レンジ** 牛肉とごぼうを使った煮物です。  
**自然解凍**

③ひじきと春菊の白和え 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	34 kcal	1.6 g	1.3 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目			
4袋目	5.2 g	172 mg	0.4 g

**自然解凍** ひじき・人参・春菊を風味の良い白和えで仕立てました。

④くわいのゴマ味噌和え 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	41 kcal	1.1 g	1.4 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目			
4袋目	6.0 g	174 mg	0.4 g

**電子レンジ** 水くわいに胡麻と味噌を使って和え物にしました。  
**自然解凍**

⑤黒豆がんと椎茸の煮物 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	36 kcal	1.7 g	1.8 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目			
4袋目	3.7 g	186 mg	0.5 g

**電子レンジ** 黒豆がんと椎茸・人参の煮物です。  
**自然解凍** いんげんを添えました。

⑥たたきごぼう 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	43 kcal	1.0 g	0.8 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目			
4袋目	8.4 g	315 mg	0.8 g

**自然解凍** ごぼうをお酢を使って炊き上げ、胡麻を混ぜました。

⑦里芋とひろうす煮 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	36 kcal	1.5 g	1.4 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目			
4袋目	4.3 g	222 mg	0.6 g

**電子レンジ** 里芋とひろうすをじっくりと炊き上げました。  
**自然解凍**

⑧筍とじゃこの煮物 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	24 kcal	1.7 g	0.7 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目			
4袋目	3.3 g	143 mg	0.4 g

**電子レンジ** 筍・椎茸・ちりめんじゃこを煮物にしました。  
**自然解凍**

⑨チンゲン菜とひき肉 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	30 kcal	1.8 g	0.8 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目			
4袋目	3.6 g	245 mg	0.6 g

**電子レンジ** チンゲン菜・人参・鶏肉を使った和え物です。  
**自然解凍**

⑩なすときのこの味噌風味 栄養成分表示 (1袋あたり)

食べたらチェック	エネルギー	たんぱく質	脂質
1袋目	38 kcal	1.0 g	2.9 g
2袋目	炭水化物	ナトリウム	塩分
3袋目			
4袋目	2.8 g	215 mg	0.5 g

**電子レンジ** 揚げなす、ヤングコーン、きのこを味噌風味にしました。  
**自然解凍**

## 【調理方法】

**電子レンジ** 皿に移しラップをかけ、500Wで約1～2分間加熱してください。電子レンジの機種によって差がありますので様子を見ながら加熱してください。

**自然解凍** 冷蔵庫にて、約7～8時間を目安に解凍してください。