

# 心と体においしい



## 日進伝承料理をつなぐ

◎農政課

☎ 0561-732197  
F 0561-1871

E nousei@city.nissin.lg.jp

日進市には、受け継がれてきた、たくさん  
の伝承料理があります。  
人間が健康に暮らしていくには、発酵食  
品などの伝承料理は、栄養面でも、また、  
家族の笑顔や会話を育み豊かな関係を  
築いていくうえでも重要なものです。  
ぜひこの機会に、伝承料理をつくって、  
豊かな生活をおくりましょう。

### 「菜の花の白和え」

簡単に作れる！  
季節のオススメ伝承料理



※菜の花の茹で方  
沸騰した湯の中に洗った菜の花を15秒位入  
れ、すぐにザルに取り冷めます。  
(茹でる時は花と茎に分け、茎を先に入れ  
花を入れる。)

【材料】3〜4人分

- 菜の花…150g
- 豆腐…1丁
- 人参…15g
- すりごま…適宜
- 醤油…大さじ1
- みりん 大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- だし(もしくは、水)…大さじ1

【作り方】

- ①まな板に布巾をおき豆腐をのせ、その上に  
まな板を置き(重し)30分位おく。
- ②菜の花を茹で冷まし、細かく刻む。
- ③人参は細かく切り、湯がき、水を切っておく。
- ④醤油、みりん、砂糖、だしを混ぜ合わせる。
- ⑤豆腐とすりごまをなめらかになるまで混ぜ  
てから④を入れ混ぜる。
- ⑥食べる直前に⑤の中に絞った菜の花と人参  
を入れ、和える。

※和え物は基本的に食べる直前に和える。

もっと地元の伝承料理を学んでみたい人へ

### 日進生活改善実行グループ

私たちは地産の野菜やお米を、伝承料理として地消すること、親から子へ、孫へ伝承していくことを大  
切に活動しています。主な活動内容は市民講座(漬物、味噌、梅干し作りなど)の他、伝承料理の勉強会  
(季節の伝承料理)を月1回、第三木曜日に市内の福祉会館や市民会館などで行っています。  
伝承料理を楽しみながら学んでみたいという人の参加を募集しています。ぜひ参加してみませんか？  
3月の勉強会は、「大豆の五目煮・上用饅頭、よもぎ饅頭」です。

【市ホームページに、他にも季節の伝承料理レシピを掲載しています。】



市ホームページ