

心と体においしい



日進伝承料理をつなぐ

◎農政課

☎ 0561・73・2197
F 0561・73・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。

簡単に作れる！
季節のオススメ伝承料理

「キノコご飯」



【材料】4人分

- 米 2合 □水 450cc
- 鶏肉 200g □油揚げ 2枚
- ニンジン 50g □シメジ 50g
- 干しシイタケ 2枚
- エノキ 50g(1/4束)
- マイタケ 50g(1/2パック)
- 調味料
- *しょうゆ 大さじ2
- *酒 大さじ1と1/2
- *塩 小さじ1/3

【作り方】

- ①鶏肉を一口大に切る。
油揚げにお湯をかけて油抜きをし、細切りにする。
ニンジンも皮をむいて3センチの細切りにする。
シメジ、マイタケは小房に分ける。
水で戻した干しシイタケを細切りにする。エノ
キは株元を落とし半分に切る。
- ②①に調味料をまぶしておく。
- ③洗った米に②を混ぜて分量の水を入れて炊く。
あれば木の芽を添えて出来上がり。
※米を炊く前に、具に調味料をまぶしておくのが
ポイントです。
※キノコは何を選んでも作れます。

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「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(味噌・梅干し作りなど)開催の他、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？
9月の勉強会は、「押し寿司、おひたし、伊達巻」だ。11月の勉強会は、「季節のおこわ、
お吸い物、カステラ」。

【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