

あん餅雑煮



材料

| | 2人分 |
|--------|---------|
| あん餅 | 2個 |
| だし汁 | 1.5 カップ |
| 雑煮大根 | 100 g |
| 金時ニンジン | 40 g |
| 白みそ | 45 g |
| A…花かつお | 適量 |
| 青のり | 適量 |

作り方

- ① 大根、ニンジン皮をむき輪切りにする。
- ② だし汁で①を煮る。あん餅を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 白みそを溶き入れて火を止める。
- ④ おわんに盛り、Aをのせる。

※あん餅が堅い時はゆでてから加える。

※おわんに盛る時に大根の上に餅をのせるとおわんの底に餅がくっつかない。

☆1人分の栄養価

| | | | | | | | | |
|-------|-----|------|-------|-----|---|----|-----|---|
| エネルギー | 212 | kcal | タンパク質 | 5.8 | g | 塩分 | 1.6 | g |
|-------|-----|------|-------|-----|---|----|-----|---|

MEMO

県外の人に驚かれるさぬきの味の筆頭といえば「あん餅雑煮」ではないでしょうか？全国的にも珍しいこの白みそとあん餅の取り合わせは、江戸の末期ごろより食されており、甘味の少ない時代には、何よりのごちそうだったようです。

具は地域によって多少異なりますが、家族仲よく円満でありますようにとの願いを込めて、大根やニンジンなどを輪切りにします。雑煮用にちょうどよい太さの雑煮大根が、年の瀬になると店頭に並びます。またこの時期の出回る赤い色の金時ニンジンもおせち料理に欠かせない食材です。

雑煮には年頭に神々に供えた物と同じ物をいただき、1年の平安を祈願するという意味があります。昨今はお正月に雑煮や餅を食べない家庭もあるようですが、あん餅の入った雑煮を食べなければ、お正月が来た気がしないという根強いファンも多いようです。あと数日で迎えるお正月の祝い膳で、伝統のさぬきの味「あん餅雑煮」を楽しんでみませんか？