



れんこんと小豆の
不思議な組み合わせ

いとこ煮



朱色の小豆、先を見通すれんこん。
縁起の良いもの同士のペア。

つくり方

1 れんこんは皮をむき、乱切りにして酢水にさらしておく。



2 小豆を水から煮、沸騰したら、一度ゆでこぼして、再び水を加えて弱火でゆっくり煮る。
(7ページのおはぎを参照)

3 小豆が柔らかくなったられんこんを加え、煮る。(水が少なくなったら足す。)

4 砂糖と塩で調味し、鍋をゆすりながら水がなくなるまで煮る。



5 ぼったりしたら、できあがり。
*弱火でゆっくり煮るのがコツ。焦がさないように注意する。

cooking DATA

所要時間 50分

栄養 (一人あたり)
● カロリー 256kcal
● 塩分 0.7g
● 脂質 0.8g

材料 * 4人分

れんこん1節 小豆1カップ 水3カップ
砂糖1カップ 塩一つまみ

郷土料理
よもやま話

きょうどしよく
郷土食を考える会



とよさか
北区豊栄
かざま
風間ひさ子さん

「いとこ煮」の名前の由来とは…?

「いとこ煮」は不思議な名前ですが、そのいわれはよくわからないようです。「繊維の多い食べ物同士だから相性がよい」と言われていました。小豆は朱色でしょ。だからおめでたい時に使うんですよ。

また、れんこんは穴が空いているので「先を見通す」といわれて、やはり縁起がよいもの。それが一緒に入っているから、収穫と豊作を祝う「刈り上げ」などのお祝い事や神様にお供えするとか特別な行事に作りました。今は甘くしているけど昔は塩味だったんですよ。砂糖は貴重品だったからね。また、横越地区ではれんこんの代わりに里いもの親いも(八つ頭)を使うんですよ。



ここがポイント!

新 潟 の 食 材



【れんこん】

れんこんには炭水化物や食物繊維がたっぷり含まれています。

また、「穴があいていて先の見通しが良い」ということから縁起がいいとされてきました。煮物だけでなく、てんぷらや酢の物など、いろいろな楽しみ方があります。

