



## ～贈り物～ 麻生便

2020-11

## ご当地

麻生北見病院  
栄養科



ご当地メニュー

## 埼玉県『ゼリーフライ』

『ゼリーフライ』は埼玉県行田市のご当地グルメ。  
ゼリーと言ってもお菓子のゼリーとは関係なく、形状が小判のようなので『銭』。  
『富よ来い』=『富来(フライ)』で『ぜいごふらい』と喩われ、それが訛(なま)って  
ゼリーフライになったそうです。  
軽食やおやつとして食べられ、市内のあちこちに販売スタンドがあります。



埼玉県  
「すったてうどん」  
「ゼリーフライ」  
8月14日

ご家庭で一品♪

## ゼリーフライレシピ

おから	140g
じゃが芋	正味120g
玉葱	20g
MIXベジタブル	40g
小麦粉	20g
卵	15g
サラダ油	適量
塩・こしょう	少々
ウスターソース	20g
中濃ソース	12g

### ●作り方(4人分)●

- ①じゃが芋は煮してつぶす。
- ②玉葱はみじん切りにしてMIXベジタブルと共に軽く炒めておく。
- ③おから、じゃが芋、②の野菜、小麦粉、卵、塩・こしょう全て混ぜ合わせる。
- ④小判型に整え、160℃の油で揚げる。
- ⑤ウスターと中濃ソースを混ぜたものに、揚げたてのゼリーフライをさっとくらせて完成!

埼玉県

## 『すったてうどん』

『すったてうどん』は埼玉県川島町のご当地グルメ。  
すり鉢でゴマと味噌をあわせてすり、胡瓜、大葉、みょうがなど採れたての夏野菜と、冷たい井戸水を入れてよく混ぜ、つけ汁としてうどんを食べたのが始まりです。  
『すりたて』を食べることから、『すったてうどん』と呼ばれています。

今回は麻生風にアレンジした『すったてうどん』です☆



## 麻生風アレンジ♪ すったてうどんレシピ

ゆでうどん	2玉	(2人分)
味噌	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1/2	
白炒りゴマ	大さじ3	
おろし生姜	6g	
冷えただし汁	140cc	
胡瓜(小口切り)	1/2本	
塩	少々	
大葉(粗みじん切り)	4枚分	
ツナ缶	50g	
みょうが	1~2本	

- ①うどんはゆでて、水でしめ、器に盛る。
- ②ゴマは半すりにし、香りをだす。
- ③胡瓜は塩もみし、しんなりさせる。
- ④Aを混ぜ合わせ、胡瓜、大葉、ツナ缶もその中に合わせて混ぜる。
- ⑤うどんに④をかけ、好み大きさに切ったみょうがをのせて、完成!



担当者よりひとこと

江戸時代、川島町は、小麦の栽培が広く行われ、「うどん文化」が発展しました。農家にとって暑さとの戦いである夏場は、栄養があり、しかも手間をかけずに作れる料理が必要でした。そこで代々、川島町の農家に受け継がれてきた料理が「すったて」です。