



あおな
青菜がゆ

材料 (4人分) 米1カップ (170グラム)、水5
カップ (1リットル)、青菜の葉 (コマツナやホウ
レンソウ) 50グラム、塩小さじ2分の1~1 (好
みで調節する)

※カップは計量カップです



つくかた
作り方

①米をといで、分量の水と
一緒に、土鍋か厚手の鍋に入
れて、1時間ほど水を吸わせ
る。

②鍋に湯(分量外)をわか
す。青菜を洗い、根を切り落と
してから2~3分ゆでる。

③青菜が色よくしんなりし
たら取り出し、水につけてか
らしぼり、葉の部分だけを細
かく刻んでおく。

みず
水の分量で粘りが変わる



④①の鍋を中火にかけ、沸
騰したらふたをして、ごく弱
火にする。

⑤④を40分煮たら、③の青
菜を入れてふたをして、5分
ほど蒸らす。

⑥最後に塩で味をつけて、
できあがり。

きょう
今日のポイント

●おかゆは、お米の量
に対して入れる水の分
量の割合でねばりが変
わり、名前も変わります。
全がゆ (米1:水
5)、七分がゆ (米1:
水7)、五分がゆ (米
1:水10)、三分がゆ
(米1:水20)、重湯な
どがあります。今回は
全がゆです。

●日本では、正月明け
に七草がゆを食べる風
習があります。冬の季
節に貴重な青菜で栄養
を補い、新しい年を元
気に豊かに暮らせるよ
うにという気持ちがか
められています。

レシピ提供: キッズキッ
チンインストラクター
武田奈央子

キッズキッチン協会
子どもたちの調理を通し
た五感体験を全国的に推
進しようと、2005年に設
立されました。旬の食材
や、行事食、地域の伝統
食を積極的に取り入れて
います。



水の量

三分がゆ 五分がゆ 七分がゆ 全がゆ 米