

伝えよう  
繋げよう  
**かあちゃんの味**  
つくってんまい  
たべてんまい  
おいしでえ



調理時間  
60分

# わりご弁当

古くから受け継がれてきたお弁当



JA香川県  
女性部

JA香川県女性部は令和2年、各地域で取り組んでいる  
地産地消料理を集めて一冊のレシピ集をつくりました。  
その中から1品ずつご紹介していきます。

## 材料[2人分]

- ごぼう ..... ½本
  - にんじん ..... ½本
  - 具 こんにゃく ..... 100g
  - ちくわ ..... 1本
  - たけのこまたはれんこん ..... 1節
  - だし汁 ..... 600ml
  - A 醤油 ..... 大さじ3
  - みりん ..... 大さじ2
  - ご飯 ..... 300g
  - 酢 ..... 大さじ1
  - B 塩 ..... 小さじ½
  - 砂糖 ..... 大さじ2
  - かまぼこ ..... 適量
- 好みのおかず(太巻き・卵焼き・季節の青野菜など)

\*メモ  
「わりご」は、木で作った弁当などを入れる容器のことで、  
平安時代から使用されていたと言われている。

## 作り方

- ①具は適当な大きさに切る。ごぼうは水にさらしてアクをぬく。
- ②鍋に①とAを入れて、煮しめを作る。
- ③ご飯に合わせたBを入れてよく混ぜ、軽く握り、木杵に入れてトントンと搗いて搗き飯を作る。
- ④わりご(弁当箱)に③と②、かまぼこ、その他好みのおかずを彩りよく詰め合わせる。好みで搗き飯にごま塩や山椒の葉をのせる。

## ポイント

ご飯は搗きすぎるとかたくなるので、力加減が大切です。

私たちの  
おすすめ

## 土庄地域女性部

小豆島の土庄町肥土山  
地区と小豆島町中山地区  
で行っている農村歌舞伎。  
わりご弁当は演目の合間  
や歌舞伎を見ながら、家  
族や来客と楽しく食べら  
れています。近年では、そ  
の日以外でも、わりご弁  
当を食べられる機会が少  
しずつ増えています。お  
かずは、基本各家庭の味  
で、種類もさまざまです。