

# かけやぁ（かけあえ）



エネルギー  
79kcal

たんぱく質  
4.6g

塩分  
0.8g

## 材料（4人分）

大根	230 g
人参	70 g
いか	100 g
砂糖	12 g
⑦ 酢	大さじ2(30 g)
みそ	25 g
ごま	大さじ2

## 【作り方】

- ① 大根・人参は短冊に切り、それぞれ塩もみする。
- ② いかはゆでて短冊に切る。
- ③ 【酢みそを作る】  
ごまを炒り、すり鉢でする。  
これに⑦を加え、よくすり合わせる。
- ④ だいこん、にんじんはかたくしぼって水気を切る。
- ⑤ 酢みその中にいかと野菜を入れ、味をととのえなじませる。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1 = 15ml、小さじ1 = 5ml です。



かけやぁは、大根・人参・魚を用いた酢みそ料理です。

神祭り（12月1日）の行事食であり、伝統料理として今もよく作られています。