

料理の作り方



惣菜

写真P 1 (1)

【料理名】

いたどりのきんぴら風

〔材 料〕

いたどり・しょう油・砂糖・酒・唐辛子
・ごま油

〔作り方〕

いたどりは皮をむき木灰をかけ、それにお湯（熱湯ではない）をかけ、いたどりが緑から黄色く変色しかけてきたら水にさらす。アク抜きしたいたどりを3 cm位に切り油で炒め、酒、砂糖、しょう油、唐辛子で味付けする。盛り付けにごまをふりかけても美味しい。

写真P 1 (2)

【料理名】

いたどりの一夜漬け

〔材 料〕

いたどり・塩・味の素

〔作り方〕

皮をむいたいたどりを食べ良い大きさに切り、塩と味の素をふりかけ漬物容器で漬け込む。

写真P 1 (3)

【料理名】

いたどりの白和え

〔材 料〕

いたどり・豆腐・砂糖・塩・しょう油

〔作り方〕

アク抜きしたいたどりを出し汁、しょう油、砂糖でうすい下味をつける。豆腐は固くしぼり、すり鉢ですり、砂糖、しょう油、塩で味をととのえ、汁をきったいたどりを和える。

写真P 1 (4)

【料理名】

いたどりの惣菜

〔材 料〕

いたどり・サラダ油・味の素・さとう・しょう油・だし汁

〔作り方〕

いたどりの節をたたいて割り、沸騰した湯の中へさっとくぐらせ水にさらす。何度も水を変えてアク抜きをする。アク抜

きをしたいたどりを3 cm位に切り、フライパンに油をひき、炒めながら出し汁、砂糖、しょう油、みりん、味の素を入れて、好みの味付けをする。いたどりの他に人参、しいたけ、竹の子、わらび等を入れると良い。

写真P 1 (5)

【料理名】

落のいとこ煮

〔材 料〕

落400g（生のまま）・小豆1合・だし・砂糖・しょう油

〔作り方〕

落は生のまま小豆大にきざんで、水にさらしてアク抜きをする。小豆は水にもどしておく。きざんだ落と小豆をいっしょに煮て柔らかくなったら調味料で味付けする。

写真P 1 (6)

【料理名】

ふきのピーナッツ和え

〔材 料〕

ふき・ピーナッツ・しょう油・砂糖

〔作り方〕

ふきは多めの湯でさっと湯がいて皮をむき、水にさらして4 cm位に切り、薄味で煮含める。ピーナッツはすり鉢でよくすり、砂糖、しょう油で味をととのえ、味付けしたふきを和える。

写真P 1 (7)

【料理名】

干ふきの炒め煮

〔材 料〕

干ふき・にぼしのおし汁・みりん・砂糖・しょう油・いりごま

〔作り方〕

干ふきを洗い茹でる。黒いアクが出たらざるに上げ、よく洗って1日水につけてアク出しをする。アク抜きしたふきを2 cm位に切り、少し歯切れのよい程度に水炊きしてざるに上げ、サラダ油でさっと炒める。煮干しのおし汁、みりん、砂糖、しょう油で味付けし、器に盛ってごまをかける。

写真P 1 (8)

【料理名】

らっきょう入りサラダ

【材 料】

レタス・トマト・きゅうり・らっきょう
らっきょう酢・しょう油・こま油

【作り方】

レタスは適当な大きさにちぎり、きゅうりは薄く斜め切りにし、トマトはくし形に切り、盛り合わせて調味料をかける。

(和風ドレッシングとらっきょう酢をかけるとよい。)

※さっぱりした味で健康的な野菜サラダです。らっきょうの実も液も使えます。

写真P 2 (9)

【料理名】

山菜の天ぷら

【材 料】

衣(薄力粉・卵・食塩) 天ぷら油・雪のした・みつ葉・たら芽・天つゆ(だし汁・みりん・しょう油)

【作り方】

ほぐした卵に、ふるいにかけて小麦粉、冷水、塩少々を入れさっくり混ぜ合わせ衣をつくる。熱した油で各材料を揚げる。※よもぎ、うど、みょうが、蒨のとう、茶の芽、せり、はこべ、カンゾウ、コンフリー、なずな、菊等山野の恵みを受け手に入る材料で自然を堪能しています。

写真P 2 (10)

【料理名】

あまごとつつじの揚げもの

【材 料】

あまご・つつじの花(山つつじ)・みつ葉

【作り方】

あまごの表面の水気を拭き取り、小麦粉をつけて揚げる。

つつじの花は花の裏側に、みつ葉も葉の裏に衣をつけて、さっと揚げる。

写真P 2 (11)

【料理名】

きぬかずき(スッポン)

【材 料】

里いも・塩・しょうが・しょう油・味噌・酢・青のり・木の芽

【作り方】

里いもの皮をむかずに土だけ落として、きれいに洗い、塩ゆでし、食べるとき皮

をむきながら生姜しょう油でいただく。又、別の食べ方として、ゆがいて皮をむき、青のりをふりかけ、酢味噌でいただく。

※青のりの代わりに木き芽(さんしょ)をすりつぶして使うと春の香りがします。春、里いもの植付け時にいも穴(いも種を貯蔵する場所)から出した種いもがたくさんあった時などよく作りました。

写真P 2 (12)

【料理名】

人参のからしマヨネーズ和え

【材 料】

人参・からし・マヨネーズ・塩

【作り方】

人参はせん切りつきでつき、塩でもみ、しばらくしたらしぼる。それをからしマヨネーズで和え器に盛りみじん切りのパセリをちらす。※人参きらいな人でも美味しくいただけます。

写真P 2 (13)

【料理名】

たにしの惣菜

【材 料】

たにし・土しょうが・ねぎ・みりん・酒・砂糖・しょう油

【作り方】

たにしは大なべでゆがく。針で身を取り出し灰でよくもみ、くさみを抜く。さらに流水でよく洗い流し、鉄なべに油をあたたため炒める。みりん、酒、砂糖、しょう油で味付けし、針しょうがとねぎのぶつ切りを入れ、少し味を濃くして炊き上げる。(たにしの下ごしらえは、たにしの佃煮参考)

【料理名】

ねんぷりとたにしの酢味噌和え

【材 料】

ねんぷり(のびる)・味噌・たにし・酢・砂糖・ごま

【作り方】

ねんぷりは柔らかく感じる程度に茹で水にさらす。たにしは、湯がいて針で身をぬき、灰でよくもみ流水で洗い流す。(たにしの下ごしらえは、たにしの佃煮を参考)味噌、酢、砂糖、ごまを合わせたもので、ねんぷりとたにしを和える。※たにしのかわりにいか、あさり、かま

ぼこ等を利用して美味しく、ねんぷりはスタミナ料理としては最高です。

写真P 2 (14)

【料理名】

ゆり根のみそ和え

【材 料】

山ゆりの根・味噌・みりん・砂糖・酒・すり胡麻

【作り方】

ゆり根をはがし一晚塩水に漬け、苦みを抜いてから湯がき、合わせ味噌で和える。

写真P 2 (15)

【料理名】

よめな(嫁菜)菊のおひたし

【材 料】

よめな菊・だし汁・しょう油・みりん・砂糖・すり胡麻

【作り方】

よめなをゆがき合わせしょう油で和え、ごまを振りかける。

写真P 3 (16)

【料理名】

さつま芋の落花生入りコロケ

【材 料】

さつまいも・落花生(すりつぶしたもの)・たまねぎ・紅しょうが

【作り方】

さつま芋は、蒸してつぶし、玉ねぎは細かくみじん切りにして油でしんなりするまで炒め、落花生はすりつぶし、紅しょうが少量を一緒に混ぜて、適当な大きさの小判形に丸めて、小麦粉、とき卵、パン粉をつけ、やや高めに熱した油で揚げる。

写真P 3 (17)

【料理名】

ぜんまいのからし和え

【材 料】

ぜんまい・からし・砂糖・しょう油

【作り方】

乾燥したぜんまいをよく水洗いし、10分位火にかけて戻した後6時間位水につけてアク抜きし、3~4回水を取替えアクが抜けたら、食べよい長さに切り、砂糖、しょう油、科学調味料で味付けし、ぜんまいに味がしみたらざるに上げ、煮汁を切って、からしで和える。

写真P 3 (18)

【料理名】

切り干しなすと油あげの炒め煮

【材 料】

切り干しなす・油あげ・だし汁・サラダ油(又はごま油)・砂糖・しょう油・みりん

【作り方】

切り干しなすを湯又は水でもどし適当な大きさに切る。水を切り、サラダ油か、ごま油で軽く炒め、せん切りにした油あげを加えさらに炒め、だし汁と調味料で煮込む。

※なすを3~5cmの厚さにたて割りにし乾燥させる。野菜のない時などいつでも利用でき、煮込み料理、佃煮、鍋物等煮くずれせず、味もよくしみ込んで美味しい。

写真P 3 (19)

【料理名】

じゃがいもとみつ葉の酢の物

【材 料】

じゃがいも・みつ葉・土佐酢

【作り方】

じゃがいもをマッチ棒位に切り、水にさらしてアクを抜きし熱湯で30秒位ゆでる。みつ葉は湯通して3cm長さに切りそろえる。じゃがいもとみつ葉を土佐酢で和える。

写真P 3 (20)

【料理名】

冬至かぼちゃ

【材 料】

小豆2カップ・かぼちゃ中半個・だし汁(昆布とカツオだし)・砂糖・酒少々

【作り方】

鍋に水を入れて小豆を煮る。沸騰したら塩をいれて、落しぶたをして弱火で煮る。小豆が煮えたらかぼちゃとだし汁を入れて、弱火で煮る。かぼちゃが煮えたら食べ頃です。

写真P 3 (21)

【料理名】

じゃがいものさんしょ味噌和え

【材 料】

二度芋(じゃがいも)・黒味噌・山椒

【作り方】

じゃがいもの小さいのを丸なり皮をむき、洗ってから水気を取り、油で揚げる。は

じめとろ火にして、すこし柔らかくなってから強火できつね色になったら、取り出して、さんしょ味噌で和える。

【料理名】

じゃがいものソース煮

〔材料〕

じゃがいも・サラダ油少々・ウスターソース

〔作り方〕

じゃがいもは洗って皮をむき、食べよい大きさにきって水にさらす。なべにサラダ油を熱し、水をきったじゃがいもを入れ、軽く炒める。ひたひたにだし汁を入れ、ソースを加えて中火で煮る。
※若い人からお年寄りまで喜ばれ、ビールやお酒のおつまみにも合います。もう一品ほしい時、手軽に出来ます。

写真P 4 (22)

【料理名】

柿釜

〔材料〕

富有柿 2個・車えび 4尾・きゅうり 1本・マヨネーズ・すだち

〔作り方〕

柿はへたの近くで3対7に切ってスプーンの手で皮から1cmまで内側に円をえがき、その円に沿って果肉と種を取り、釜を作ります。車えびは殻をむいて背わたを取り、さっとゆでて、ちぎります。きゅうりは薄く切る。えびときゅうりをマヨネーズでざっくりと和え、釜に盛り上げる様にして詰めます。器に盛り、切りはなしたふたを添え、輪切りのすだちを添えます。

写真P 4 (23)

【料理名】

ゲタおろし

〔材料〕

大根・ねぎ・油あげ・煮干し・ゆず・味噌・砂糖・胡麻・酢

〔作り方〕

大根はゲタおろしつきでつき、火にあぶったあげ、煮干し、ねぎ、ゆずをみじん切しておく。大根とねぎを少々塩で20分位押し、かるくしぼり、油あげ、煮干し、ゆずを入れ、味噌、酢、砂糖、ごまを混ぜたもので和える。

写真P 4 (24)

【料理名】

しめじのから揚げ

〔材料〕

しめじ・卵・から揚げ粉

〔作り方〕

一口大にほぐしたしめじに溶き卵と、から揚げ粉をつけて、油で揚げます。

写真P 4 (25)

【料理名】

しめじと人参の白和え

〔材料〕

しめじ・人参・しょう油・豆腐・ごま・砂糖・塩

〔作り方〕

しめじはほぐし、人参はせん切りにしてしょう油と砂糖で味付けし、冷ましておく。
とうふをしぼり、ごまといっしょにすり鉢ですり、砂糖、塩で味付けし、冷ましたしめじと人参を和える。

写真P 4 (26)

【料理名】

竹の子まんじゅう

〔材料〕

竹の子・たまご・むきえび・うなぎ・枝豆

〔作り方〕

竹の子をミキサーでペースト状にし、とき卵を加え好みの具を入れラップに包み蒸す。
表面に色彩を見せ、吉野くずをかける。

写真P 4 (27)

【料理名】

しめじ、露のワイン風味ふくませ煮

〔材料〕

しめじ・露・ワイン

〔作り方〕

アク抜きした露としめじを、ワインに甘味を加えふくませ煮にする。

写真P 4 (28)

【料理名】

わらびのベーコン巻き

〔材料〕

わらび・バター・ベーコン・塩・コショウ

〔作り方〕

アク抜きをしたわらびをさっとゆがき、

3cm位にきってベーコンで巻く。フライパンにバターをひいてベーコンで巻いたわらびを塩、コショウで味をととのえながら焼く。

【料理名】

わらびの卵とじ

〔材料〕

わらび・卵・しょう油・砂糖

〔作り方〕

わらびは炭酸ナトリウムで充分にアク抜きし何度も水でさらし、適当に切って味付けする。火からおろす前に卵をといて流し込み出来上がり。

写真P 4 (29)

【料理名】

しめじの酢のもの

〔材料〕

しめじ・きゅうり・かまぼこ・わかめ・ちりめんじゃこ・麩・砂糖・しょう油・酢

〔作り方〕

しめじをさっとゆであげて冷ましておく。きゅうりやその他好みのものを細かく切り、三杯酢で和える。

写真P 5 (30)

【料理名】

しいたけのごま風味

〔材料〕

しいたけ・ごま油・砂糖・しょう油・だし汁・みりん・白いりごま

〔作り方〕

しいたけ(くずものを利用)のあしを取り適当な大きさに切り1~2日天日に干し半生状態にする。鍋にごま油をたっぷりひき、洗った椎茸を炒め、だし汁と砂糖、しょう油を加え汁気がなくなるまで煮込む。さらにみりんを加え焦げつかないようにかき混ぜながら炒りつけ、白ごまをたっぷりふりかけいただく。

写真P 5 (31)

【料理名】

しいたけのフライ

〔材料〕

しいたけ・粉チーズ・スパイス・カレー粉・小えび(干し) 青のり・卵・小麦粉・パン粉

〔作り方〕

しいたけに小麦粉をつけ、つぎにとき卵

をつけ、パン粉と粉チーズを混ぜたものをつけて、(チーズのかわりにカレー粉、スパイス、干しえび、青のり)熱した油で揚げる。

写真P 5 (32)

【料理名】

しいたけのからし和え

〔材料〕

干しいたけ・だし汁・砂糖・しょう油・からし・みりん

〔作り方〕

干しいたけをもどして細かく刻み、だし汁、砂糖、しょう油みりんで味つけし、しいたけに味がしみたらざるに上げ煮汁を切って、からしで和える。

写真P 5 (33)

【料理名】

しいたけの梅肉和え

〔材料〕

干しいたけ 6~7枚・梅干し 4~5個・砂糖 大さじ 1~1.5

〔作り方〕

干しいたけは、水にもどして薄切りにし、茹でて水気を切っておく。梅干しは梅肉に砂糖を加え、和えごろもを作り、しいたけを和える。

写真P 5 (34)

【料理名】

しいたけのしょうが煮

〔材料〕

干しいたけ 100g・しょう油 1/2 カップ・砂糖 大さじ 2・けづりぶし 5g・みりん 大さじ 2・酒 1/2 カップ・しょうが 適量

〔作り方〕

干しいたけは水にもどし一口位に切り、しょうがはせん切りにしておく。もどした汁、しょう油、酒、砂糖をなべに入れ、しいたけ、しょうが、けづりぶしをとろ火でゆっくり煮ふくめ最後にみりんを加える。

【料理名】

しいたけと豚肉のうま煮

〔材料〕

豚薄切り肉 200g・片栗粉 小さじ 4・塩 適量・干しいたけ 4枚・茹で竹の子 80g・しょう油 小さじ 4・サラダ油 大さじ 3・酒 大さじ 2・スープ 3/4カップ

〔作り方〕

豚肉はひと口大に切り、しょう油小さじ2、酒小さじ2、片栗粉小さじ2を混ぜた中に入れ下味をつける。しいたけはもどし竹の子とともに薄切りにする。中華なべをよく熱しサラダ油を入れ、油が熱したら豚肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら椎茸、竹の子を加えて炒め、スープ、塩小さじ1/4、酒大さじ1、しょう油小さじ2、片栗粉小さじ2を入れて全体に混ぜ合わせる。

【料理名】

しいたけの惣菜

〔材料〕

しいたけ・コショウ・しょう油

〔作り方〕

しいたけは適当にそぎ切りにし、フライパンに油少々を入れ炒め、コショウをふって冷ましてからしょう油につける。

写真P 6 (35)

【料理名】

落ち鮎の子持ちこぶ巻

〔材料〕

鮎・昆布・ごぼう・竹の皮・かんぴょう・さとう・しょう油

〔作り方〕

ごぼうは、皮をこそげて鮎と同じ長さに切り水にさらす。昆布はさっとぬれぶきんでふき、かんぴょうは塩でもんで、水につけておく。鮎はさっと焼く。ごぼうと焼いた鮎を芯に入れ昆布で巻いてかんぴょうで数ヶ所くる。なべに竹の皮をしき、巻いた昆布を入れ、番茶をたっぷりかぶる位そいで、中火でことことたく。番茶がなくなったら、もう一度番茶をそいで、砂糖、酒、みりん、しょう油を入れことこと3時間位、水気がなくなるまで煮つめ、冷ます。(水かげんが少ない時は少しお酒を加えるとおいしく煮上がります。) ※私の家では、お正月のこぶ巻きは冷凍してある鮎を使い調理しています。

写真P 6 (36)

【料理名】

生柿なま酢

〔材料〕

大根1本・人参半本(中位)・生柿5個(甘柿中位)・砂糖・酢・胡麻

〔作り方〕

大根、人参をせん切りにして塩でよく押ししておく。(3~5時間)生柿もせん切りにしておく。すり鉢で胡麻をすり、砂糖、酢を適当に混ぜ合わせ、大根、人参、生柿を和える。

写真P 6 (37)

【料理名】

切り込み

〔材料〕

しいたけ・ごぼう・人参・こんぶ・レンコン・高野豆腐・砂糖・酢・豆麩

〔作り方〕

材料はすべて細かく千切りにし、別々に材料そのものの味をいかし味付けする。酢と砂糖を煮たてて冷まし、材料を加えて混ぜ合わせる。 ※昔下之川地方では、庄屋さんで作った食べ物ですが、今は皆で作っていただく様になりました。

写真P 6 (38)

【料理名】

きのこのからし和え

〔材料〕

しめじ・酢・からし・しょう油

〔作り方〕

しめじを細かくほぐしてさっとゆで、二杯酢を作りときがらしを入れて和える。

写真P 6 (39) (40)

【料理名】

芋キントン(栗入り・ジャム入り)

〔材料〕

さつま芋・砂糖・エッセンス・ジャム・栗・色粉・塩

〔作り方〕

さつま芋は皮を厚めにむいて、たっぷりの水に放してアクを抜く。柔らかくゆで水を切り、熱いうちに裏ごしして砂糖を入れてよく練り上げ、ゆでた栗を入れ茶巾にしぼる。また三等分して色粉をませ三色適当に合わせて中にジャムを入れフキンに包んで茶きんしぼりにする。百合根で作るとコクのある上品な味になる。

写真P 6 (41)

【料理名】

里芋の田楽

〔材料〕

煮ころがしの芋
①けしの実・白味噌40g・みりん小さじ2・砂糖小さじ1/2・だし大さじ3・卵黄1/2個分
②赤味噌40g・みりん小さじ2・砂糖大さじ1・だし大さじ3・卵黄1/2個分

〔作り方〕

煮ころがしの里芋に①の調味料でたれを作り付ける。
②の調味料でたれを作り付ける。

写真P 7 (42)

【料理名】

うどのベーコン炒め

〔材料〕

茹でたうど 200g・サラダ油大さじ1・ベーコン3枚・酒大さじ1・塩、胡椒少々

〔作り方〕

ベーコンを細く切ってサラダ油で炒める。次にうどを入れ、酒、塩、胡椒で味付けをする。

【料理名】

うどの酢味噌和え

〔材料〕

うど・白味噌・砂糖・酢

〔作り方〕

うどは短冊に切り水にさらした後、沸騰した湯で少しかために茹で、アクを抜き酢味噌で和える。

【料理名】

さらしうど

〔材料〕

うど・花かつお・しょう油

〔作り方〕

うどをせん切りにして少し長めに水にさらす。水切りしたものに花かつおをふりしょう油をかけていただく。

【料理名】

うどの酢の物

〔材料〕

うど・酢・砂糖・あじの素

〔作り方〕

うどはうすいたんざくに切り、軽く塩押しをして、酢、砂糖で味付けする。

写真P 7 (43)

【料理名】

山菜の白和え

〔材料〕

わらび・こんにゃく・ぜんまい・さやえんどう・人参・豆腐・砂糖・塩・白味噌・白ごま

〔作り方〕

わらび、こんにゃく、ぜんまい、人参は、それぞれ下ごしらえをして細く適当な大きさに切り、それぞれの持ち味を生かして味つけをしておく。さやえんどうは塩をひとつまみ入れた熱湯でゆがき、同じように切っておく。豆腐をしぼり水気をきってすり鉢で白ごま、白味噌もいれてすり、砂糖、塩で味つけし用意してある山菜を和える。

【料理名】

みつ葉のおひたし

〔材料〕

みつ葉・すし海苔・梅干し・切りごま・マヨネーズ・しょう油・塩

〔作り方〕

みつ葉を塩ひとつまみ入れた熱湯ですばやく湯がき、しぼっておく。すしのりをひろげ、中心に梅肉を入れて、みつ葉を巻き、巻き寿司のように切り、切りごまをあしらう。せりを混ぜても季節の味が出て美味しい。そのままでも美味しいが、しょう油又はマヨネーズを付けていただく。

【料理名】

せりの炒め物

〔材料〕

せり・サラダ油・油あげ・しょう油・だしの素・胡椒

〔作り方〕

せりはアクぬきをする。適当に切ったせりをフライパンに油をひいて油あげといっしょに炒めながら、だしの素、胡椒、しょう油で調味し色よく仕上げる。

写真P 7 (44)

【料理名】

そうめんかぼちゃのサラダ

〔材料〕

そうめんかぼちゃ・ブロッコリー・マヨネーズ・柿・きゅうり・カイワレ大根・人参・カニカマボコ・ハム

〔作り方〕

ブロッコリー・人参は茹でておく。かぼちゃは茹でて、中のそうめんに似た部分よく付合わせ、好みのドレッシングやマヨネーズでいただく。

写真P 7 (45)

【料理名】
ひねたくわんの煮物

【材料】
ひねたくわん・しょう油・砂糖・みりん・昆布・酒・酢

【作り方】
ひねたくわんを塩出しし、塩がぬけたら自分の好みの柔らかさに酒・みりん・しょう油を入れ煮込み最後に酢を入れて出来上がりです。
(昆布を適当な大きさの角きりにして入れてみました。)

写真P 7 (46)

【料理名】
八頭の葉の味噌和え

【材料】
八頭の葉・味噌・砂糖・しょうが少々

【作り方】
八頭の葉をきざんでよく乾燥させ、熱湯に入れて火を切りふたをしてしばらく置く。よくしぼり、味噌・砂糖・しょうがを合わせたものとよく混ぜる。

写真P 7 (47)

【料理名】
ねぎとさしみのぬた

【材料】
ねぎ・さしみ(シビが良い)・味噌・砂糖・みりん・酢・胡麻

【作り方】
ねぎは色良く茹で2~3cm位に切る。(先に切っておいて茹でて良い。)シビは1.5cm角位に切る。調味料はよくすり合わせておく。ねぎとシビを合わせて調味料で和える。(この時ねぎは冷めた物を使うこと。)暑い時期はシビがくさりやすいので作らないようにする。

写真P 8 (48)

【料理名】
こんにゃくの田楽

【材料】
こんにゃく・ねり味噌(味噌大さじ6・砂糖大さじ6・酒大さじ3・みりん大さじ2)

【作り方】

ゆがいてアク抜きしたこんにゃくを食べよい大きさに切り串にさす。ねり味噌をつくり、こんにゃくにつけていただく。※ねり味噌に青のりやすりごまを混ぜると風味があって美味しい。また木の芽やゆずの皮をみじん切りにして、混ぜると季節の香りが楽しめます。

写真P 8 (49)

【料理名】
こんにゃくの白和え

【材料】
こんにゃく・豆腐・砂糖・白胡麻・塩・しょう油・みりん・酒・だし汁

【作り方】
ゆがいたこんにゃくは細かくせん切りにして、しょう油、砂糖、みりん、酒、だし汁で味付けをする。すり鉢でしぼった豆腐をよくすりつぶし、胡麻、砂糖、塩で味付けをする。煮汁をよく切り、冷ましたこんにゃくを入れて和える。

写真P 8 (50)

【料理名】
こんにゃくのきんぴら

【材料】
こんにゃく・砂糖・みりん・だし汁・しょう油・唐辛子・酒

【作り方】
こんにゃくは適当な大きさに切り、アク抜きのため茹でる。だし汁に砂糖・みりん・酒・しょう油を入れて煮たて、アク抜きしたこんにゃくを入れて長時間煮る。最後に唐辛子を細かく切って混ぜ合わせよく味がしみこんだら出来上がりです。
※きんぴら用に炊いたこんにゃくに、マヨネーズをつけると洋風になり子供たちによるこぼれます。

※こんにゃくの作り方・・・こんにゃく芋は洗ってたっぷりの水で炊く。(1時間位)柔らかく煮えた芋の皮をむいて、ミキサーにかける。(芋1kgに対して35℃の湯3600cc)攪拌できたこんにゃくに凝固剤を混ぜ合わせる。(凝固剤は炭酸ナトリウムを使用し、芋1kgに対して炭酸ナトリウム10g)よく練りあがったこんにゃくを手早く丸め熱湯の中で1時間位茹でる。(昔ながらの灰汁で固める方

法もあります。芋1kgにぬるま湯4ℓ灰汁2合で仕上げる。)こんにゃくはノンカロリーで繊維を多く含むダイエット食品として最近人気があり、糖尿病や高血圧の人にも健康食品として見直されています。

写真P 8 (51)

【料理名】
こんにゃくのさしみ

【材料】
こんにゃく・しょう油・生姜・わさび

【作り方】
ゆがいてアク抜きしたこんにゃくを薄く切り、好みにより生姜醤油やわさび醤油でいただく。

写真P 8 (52)

【料理名】
こんにゃくの天ぷら

【材料】
こんにゃく・のり・しょう油・青しそ・小麦粉・卵・油

【作り方】
ゆがいたこんにゃくを1.5cm角に細長く切り、しょう油に30分ぐらい浸して味をしみ込ませる。水気を取って、青しそ、のりを巻いて衣をつけ、油で揚げた後、形良く切っていただく。

写真P 8 (53)

【料理名】
こんにゃくのステーキ

【材料】
こんにゃく・胡麻油・ソース・しょう油・砂糖・酒

【作り方】
一丁のこんにゃくを輪切りに大きく切り、さいの目に包丁を入れる。フライパンに油を熱し、こんにゃくをステーキ風に焼き調味料で味付けする。

【料理名】
こんにゃくのみどり和え

【材料】
大豆・こんにゃく・砂糖・醤油・だし汁

【作り方】
大豆をゆで、すり鉢でつぶし、味付けしたこんにゃくを和える。(大豆はなるべく若くて青いほうがきれいに出来あがる。)

写真P 9 (54)

【料理名】
八頭の干しずいき

【材料】
八頭のずいき

【作り方】
八頭のずいきを2~3日むしろに巻いて置き、皮をむいて天日に干しよく乾かし保存する。
※かんぴょうの代わりに昆布巻きにしたり、甘辛く炊いて、巻寿司の芯にしたり、大豆と煮物にしたりと幅広く使えます。体の中の血をきれいにするとおわれ、産後によく食べました。

写真P 9 (55)

【料理名】
じゃがいも寿司

【材料】
じゃがいも・ずいき・人参・みつ葉・寿司のり・酢・砂糖・しょう油

【作り方】
じゃがいもは茹でてつぶし、酢、砂糖を加え混ぜ合わせておく。
みつ葉はさっとゆで、ずいきと人参は甘辛く煮ておく。
寿司のりにじゃがいもをひろげ、みつ葉、人参、ずいきを芯にして巻く。

写真P 9 (56)

【料理名】
ずいきと小豆の味噌汁

【材料】
ずいき(赤芋のくきを干したものがよい)・小豆・味噌だし汁

【作り方】
ずいきを水に一晩つけゆで上げる。小豆も一晩水に浸したのを胴割れする前までゆでる。
だし汁に味噌をとき、ずいきと小豆を入れてアクをとりながら弱火で3~5分煮る。

写真P 9 (57)

【料理名】
ずいきを使った昆布巻き

【材料】
ずいき(皮をむいて干したもの)・人参・ごぼう・油あげ・しょう油・砂糖・みりん

【作り方】
昆布は、少し水にもどし10cmに切って、

芯に牛蒡・人参・油あげを入れて巻き、
ずいきで結ぶ。しょう油・砂糖・みりん
少々で煮付ける。

写真P 9 (58)

【料理名】
ずいきの酢のもの

【材料】
ずいき (とのいも) ・酢・胡麻・砂糖

【作り方】
刈り取ったずいきを、むしろに2~3日
巻いておく。皮をむいてなべに入る程度
の長さに切って茹でる。水にさらして適
当に切り、胡麻、酢、砂糖で和える。

写真P 9 (59)

【料理名】
たつの酢味噌和え

【材料】
たつ (八頭のずいきの根元) ・味噌・胡
麻・砂糖・酢・みりん

【作り方】
たつはきれいに洗い、皮をむいて3cm位
の短冊に切り、水に浸してアク抜きをし
さっとゆがいて形を崩さないようにしぼ
る。調味料全部をよくすり、たつを入れ
て和える。
※たつは味噌汁の材料に使っても美味し
い。

写真P 10 (60)

【料理名】
豆腐の寒天寄せ

【材料】
寒天 (3本) ・豆腐 (1丁) ・しょう油
・砂糖

【作り方】
寒天をもどし、煮とかして砂糖を入れさ
っと煮、しょう油と手でこわした豆腐を
入れ、豆腐が浮いてきたら型に流し込ん
で冷ます。

写真P 10 (61)

【料理名】
しばくりのうま煮

【材料】
しば栗・みりん・塩

【作り方】
しば栗は、しばらく水に浸けてから鬼皮
と渋皮をむき、水に10分位浸けてアク抜
きをしておく。しば栗に水をひたひたに
加え、沸騰したら上に浮いてくる泡をて

いねいに取り除き、みりんを入れて落と
し蓋をし、弱火で7~8分煮る。次に塩
を入れ弱火で煮る。

写真P 10 (62)

【料理名】
柚香
【材料】
柚500g ・砂糖500g

【作り方】
柚はさっとゆがいてから、種をとり、う
すく切り鍋に水を少し入れ、柔らかくな
るまで煮てから、砂糖を入れ煮詰める。

写真P 10 (63)

【料理名】
栗の渋皮煮

【材料】
栗・重曹・砂糖・塩

【作り方】
栗の鬼皮をむき、一晩水につけたものを
重曹大さじ1/2 を入れた湯で20分煮て硬
い筋を取りきれいに洗い、また水から20
分煮る。さらに、もう一度洗って20分煮、
水で2時間アク抜きをする。もう一度水
から20分煮て人肌でむらす。水1カップ
に栗の目方(500g)の8割の砂糖を加え
煮詰め栗を入れて弱火で10分煮る。火か
らおろす直前に塩1つまみ入れさっと煮
立てる。
※保存が可能なので、お正月料理の一品
として使えます。

写真P 10 (64)

【料理名】
柿としめじの白和え

【材料】
柿・しめじ・豆腐・さとう・塩

【作り方】
柿をさいの目に切り、しめじは細かくほ
ぐして茹でる。しら和えの衣を作り柿と
しめじを和える。

写真P 10 (65)

【料理名】
むかごのくず寄せ

【材料】
むかご・吉野くず・砂糖・しょう油

【作り方】
むかごは蒸して皮をむく。甘からく味付
をして、くずで固める。

写真P 10 (66)

【料理名】
むかごの味付煮

【材料】
むかご・砂糖・だしの素・しょう油

【作り方】
むかごを30分ぐらい水につけてから、砂
糖、しょう油、だしの素を入れ中火で、
15~20分ぐらい炊いて出来上り。

【料理名】

むかごの塩いり (ビールのつまみ)

【材料】
むかご・塩・だし汁・味塩・一味唐辛子

【作り方】
むかごはフライパンでよくいり塩を少々
加える。
むかごをだし汁で煮詰め、それに味塩と
一味唐辛子をまぶしてもよい。

写真P 11 (67)

【料理名】
竹の子とたか菜の炒めもの

【材料】
竹の子 (茹でてアク抜きしたもの) ・高
菜の漬物・しいたけ・人参

【作り方】
材料を細く切り炒める。だしの素、塩、
コショウ、しょう油で味つけする。

写真P 11 (68)

【料理名】
竹の子のからし和え

【材料】
竹の子・しょう油・みりん・だし汁・砂
糖・練りがらし・化学調味料少々

【作り方】
竹の子を柔らかくなるまでゆがき、水に
さらしてえぐみを取り一口位に切り、だ
し汁、しょう油、みりん、砂糖、化学調
味料で味をつける。味をつけた竹の子を
ねりからしで和える。

写真P 11 (69)

【料理名】
竹の子の炒めもの

【材料】
ゆで竹の子200g・高菜30g・スープ1/2
カップ・ピーマン1個・豚肉薄切り150g
・砂糖小さじ1/2・干し椎茸3枚・コシ
ョウ・塩・ごま油小さじ2・しょう油小
さじ1・サラダ油大さじ3・ウスターソ

ース小さじ1・片栗粉小さじ1・ねぎ少
々

【作り方】
豚肉はせん切りにし、塩小さじ1/3、ご
ま油小さじ1、コショウで下味をつけて
おく。竹の子は細い薄切り、ピーマンと
もどしたしいたけは、せん切りにする。
高菜はさっと洗ってから5cmの長さに切
る。豚肉と野菜を炒めスープ、塩小さじ
1/2、砂糖、コショウ、しょう油、ごま
油、ウスターソース、片栗粉を合わせて
入れ、豚肉と野菜にからめる。

写真P 11 (70)

【料理名】
竹の子とたか菜の春巻き

【材料】
春巻きの皮・ゆで竹の子・たか菜の漬物
・薄切りの豚肉・人参・干しいたけ・
ニンニク・しょう油・ウスターソース・
胡椒・ごま油・サラダ油

【作り方】
干しいたけはぬるま湯でもどし、ゆで
竹の子、たか菜、豚肉、人参、にんにく
は、長さをそろえてせん切りにする。
フライパンにごま油をひき、せん切りに
した材料を炒め、しょう油、少量のウス
ターソース、胡椒で味をつけ、春巻きの
皮に包んでサラダ油であげる。

写真P 11 (71)

【料理名】
竹の子とさんしょの葉のしんじょ揚げ

【材料】
竹の子 (ゆでてアク抜きしたもの)
山椒の若芽・薄口しょう油・砂糖
小麦粉・卵黄1個

【作り方】
竹の子をおろし金ですりおろし、砂糖、
しょう油、味の素少々で味付けし、山椒
の若芽をすり鉢ですったものを加え、小
麦粉と卵黄をつなぎに入れて混ぜ合わせ、
一口ぐらいの大きさにして油で揚げる。
※歯の悪いお年寄りに喜ばれる料理です。

写真P 11 (72)

【料理名】
竹の子の味噌和え

【材料】
竹の子・木の芽・ほうれん草・かまぼこ
(又はいか) ・さとう・みそ

【作り方】

山椒の芽とゆでたほうれん草をすり鉢ですり、砂糖、味噌を加え竹の子とかまぼこを入れて和える。

【料理名】

竹の子臭和え

〔材料〕

竹の子400g (ゆがいて皮を取ったもの)
・わけぎ150g・酒少々・味噌100g・径山寺みそ少量

〔作り方〕

茹でて冷えた筍は、厚さを揃えて食べやすい大きさに切り、小麦粉をうすくまぶし、サラダ油にごま油を少量混ぜ 170℃位の温度で2度揚げしカラリと揚げる。わけぎは小口から刻み、ざるにとって熱湯をかけ、水気をよくしぼってからすり鉢ですりつぶし、分量の味噌を加えてすり混ぜ、径山寺みそ、酒少量を加え、味をととのえ竹の子を入れてさっと和える (あったかいうちに賞味する。)

【料理名】

芋づるのからし和え

〔材料〕

さつまいものつる・だし汁・砂糖・しょう油・からし

〔作り方〕

芋づるを熱湯でゆでて水にさらし、皮をむいて4~5cmに切る。さとう、だし汁、しょう油でいもづるに適当な味付けをして、からしで和える。

【料理名】

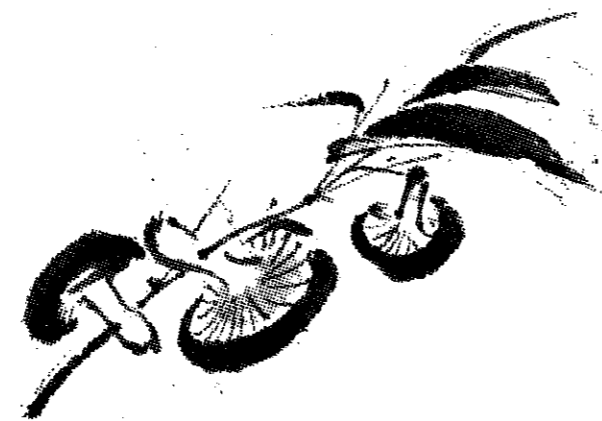
みょうがたけの塩もみ

〔材料〕

みょうがたけ (なるべく白い新の物)・塩・花鱈

〔作り方〕

みょうがたけは、小口切りにして軽く塩もみし、花鱈、味の素で味付けする。



つけもの

写真P 12(73)

【料理名】

即席漬物 (キューちゃん漬)

〔材料〕

きゅうり・人参・生姜・ゆず・しょう油
・みりん・砂糖・味の素少々

〔作り方〕

塩漬をしてあるきゅうりを輪切りにして塩出しをし、人参も薄く切りきゅうりと合わせて固くしぼり、次に生姜とゆずはせん切りにし材料全部合わせておく。調味料を合わせて煮立て、冷ましてから材料を漬け込む。(一夜漬で食べられますが、夏は冷蔵庫で1ヶ月位持つ。)
※季節により、はやとうりや大根の塩漬けたものを加えても良いし、しそ実や葉を入れると美味しくなります。

写真P 12(74)

【料理名】

みょうがのあま酢づけ

〔材料〕

みょうが500g・酢200cc・砂糖20g・塩10g

〔作り方〕

みょうがを2~3分ゆでる。分量の酢と砂糖を一度煮立てて、冷ましその中にみょうがを漬ける。(保存も出来ます。)

写真P 12(75)

【料理名】

わさび漬

〔材料〕

酒かす・塩・わさび(茎・根・葉)・みりん・味の素

〔作り方〕

わさびはよく洗い、茎・根・葉を細かくきざみ、塩でもんで一晩おき、さっと水洗いして水分をしっかりとしぼる。酒かすに少しの塩、みりん、わさび、味の素をませ合わせ、1~2日密封して味をみる。辛味が抜けないようしっかりとふたをする。漬けて3日目ぐらいが食べごろで、2週間程度保存がきく。

写真P 12(76)

【料理名】

野菜のかす漬

〔材料〕

きゅうり・うり・大根・かぶら・酒かす
みりん・砂糖・塩

〔作り方〕

きゅうり・うり・かぶら等を7日~10日位塩分をきつめにして塩づけをする。塩づけの野菜を、そのつけ汁で洗ってざるに上げ、水気をきる。おけに酒かすを敷き、野菜をならべ、また酒かすをのせ野菜と酒かすを交互にすき間ないように漬け込みサランラップかビニールで密閉する。甘いのが好きな方は、酒かすにみりんまたは砂糖(ざらめ)を加えて漬け込む。塩分がこい時、又は味をしっかりつけたい時は、2~3回新しい酒かすで漬け替える。又、たくあんのごづけで塩分がこい時は、ぬかをとりのぞき(洗わないこと)酒かすにつけると1ヶ月位でおどろくばかりにおいしくなります。

写真P 12(77)

【料理名】

ずいきの漬物

〔材料〕

ずいき(里芋の茎)・梅酢・きり胡麻

〔作り方〕

ずいきの皮をむき、1日位天日に干してから、梅酢に漬け、2~3日で漬かるので、細かくきざみ胡麻をふりかけていただく。

写真P 12(78)

【料理名】

味噌漬

〔材料〕

つりぼし大根・人参・ごぼう・うり
塩(うりの目方の1割)
自家製味噌(みりん、醤油、酒、砂糖)

〔作り方〕

つりぼし大根は洗って水気をきっておく。ごぼうは皮をこそげて、水につけアク抜きをし、人参は洗って太いものは縦に割り、水分がなくなるまで1週間か10日位天日に干す。うりは縦に割って種を取り、分量の塩で10日位塩漬けてから2日程天日に干す。下ごしらえした野菜を、みりん、酒、しょう油、砂糖等適当に加えてゆるくした味噌に漬け込む。
※昔はどこの家でも、自家製の味噌を漬

け込んでおり、必ずごぼうやつりぼし大根の味噌漬けをつくり、お弁当のご飯のうえにのせてせらったものです。この頃の味噌は家で仕込んでも、昔の様なゆるい味噌ではありませんので、みりん、酒、醤油、砂糖等でのばして、漬けてみました。

写真P 12(79)

【料理名】

鉄砲漬け

【材 料】

瓜（直径7cm位のものがよい）・しょう油・砂糖少々・味噌・青じそ・ごぼう・人参・昆布・とうがらし少々

【作り方】

青じそ、ごぼう、人参を細かく刻み、塩もみしてよくしぼり、細かく刻んだ昆布をませ合わせ、種を抜いた瓜に固く詰め込み切ったあつたへたでふたをする。味噌に、しょう油、砂糖少々を入れ煮立てたものをよく冷まし、瓜を漬け込む。

写真P 12(80)

【料理名】

うりのかす漬け

【材 料】

うり・酒かす・みりん・砂糖（キザラ）
塩（うりの目方の2割）

【作り方】

白うり、青うりどちらでも使えます。うりは縦に割って種を取り、分量の塩をうりの船形に等分に入れ、漬けダルに上を向けてならべて漬け込みます。

秋になったら塩漬けのうりをその漬け汁で洗って半日位干し、野菜のかす漬け同様にして漬ける。

【料理名】

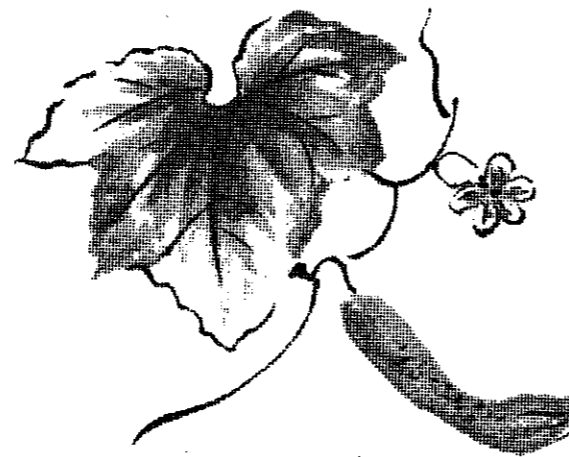
芋づるのぬか漬

【材 料】

芋づる（さつまいも）・ぬか

【作り方】

芋づるの皮をむき、軽く塩もみをする。それを束にしてぬかに一晚位漬ける。ぬかを洗い2~3cmに切って、切りごまをふり、好みでしょう油等かけていただく。



常 備 菜

写真P 13(81)

【料理名】

土筆（つくし）

【材 料】

土筆・酒・しょう油・みりん・だしの素
・唐辛子・サラダ油

【作り方】

袴を取った土筆を熱湯でさっとゆがき、冷めたらしぼる。
適当な大きさにきり、少量のサラダ油で炒め、だしの素、酒、しょう油、みりん各適量と、唐辛子少々で調味する。
（さっと茹でた土筆は、冷凍にして保存出来ます。）

写真P 13(82)

【料理名】

田舎ふりかけ

【材 料】

大根葉・しらす干し・さくらえび・胡麻・塩

【作り方】

大根葉をゆで細かく切って厚釜で空煎りし、しらす干し、さくらえびを加えさらに空煎りする。塩を入れ仕上げの直前に胡麻を入れて、胡麻がパチパチしたら出来上がり。

写真P 13(83)

【料理名】

ゆべし

【材 料】

ゆず・味噌・小麦粉・白胡麻・食用油・くるみ（菓子用の生）・唐辛子粉

【作り方】

味噌1kgを基準として小麦粉大さじ5、白胡麻70g、食用油大さじ3、唐辛子粉小さじ2をよくまぜる。ゆずの上部1/5位を切って中身を取り出し、その中によく混ぜた味噌を7分目まで詰めてくるみ1片を埋め込み、切った上部でふたをする。強火の蒸し器で50分間蒸し、冷めてから形を整えて和紙に包んで紐をかけ、軒下で30日以上干すと出来上がり。

写真P 13(84)

【料理名】

ゆずみそ

【材 料】

ゆず・玉ねぎ・人参・ごぼう・ピーマン・にんにく・ミンチ肉・みりん・味噌・砂糖・味の素

【作り方】

ゆずは皮を使い、材料を全部みじん切りにして油で炒める。
野菜が柔らかくなったところへ、砂糖、みりん、味噌、味の素を加えよく炒める。

写真P 13(85)

【料理名】

うどの皮の佃煮

【材 料】

うどの皮・サラダ油・砂糖・しょう油・みりん

【作り方】

うどの皮をせん切りにして、油で炒め、しょう油、砂糖、みりんで煮詰める。

写真P 13(86)

【料理名】

山椒ごぼう

【材 料】

山椒の実・みりん・ごぼう・酒・味噌・砂糖・青のり

【作り方】

ごぼうは皮をむき、水につけてアクぬきをしてから、塩を少々入れて柔らかくなるまで蒸す（茹でてよい）。山椒の実をミキサーかすり鉢で粉にし、味噌、砂糖、みりん、酒を入れて、てりが出るまでよく練る。ごぼうが人肌位に冷めたら、よく練った味噌をたっぷりつけ、青のりを振りかける。
※日がたつほどに味噌がごぼうにしみ込んで美味しくなります。また、酒の肴としてもよろこばれます。

写真P 13(87)

【料理名】

山椒の実の佃煮

【材 料】

山椒の実・しょう油・砂糖・みりん（又は酒）・だしの素

【作り方】

山椒の実を米のとぎ汁で煮立て、そのまま一晩つけておき、よく水洗いした後、水切りして、なべに山椒の実がつかる位

のしょう油、みりん（しょう油、みりんは同量）に、だしの素、砂糖を適量加え、とろ火で煮汁がなくなる寸前まで煮込む。

【料理名】
山椒の若葉の佃煮

〔材料〕
山椒の若葉・しょう油・みりん・砂糖
〔作り方〕
山椒の若葉をきれいに洗い、熱湯で2分間位ゆでよく水切りをする。（しぼる）鍋に山椒と、山椒の1/3位のしょう油を入れはじめ強火で徐々に火を弱め、ゆっくり時間をかけて煮込む。途中色や辛さを見て、みりん、砂糖を適量に加えながら煮詰める。

写真P 14(88)

【料理名】
山菜佃煮

〔材料〕
山ふき・山椒の葉・干しいたけ（きざんだもの）・しょう油・みりん・酒
〔作り方〕
山椒の葉はさっと湯通して、ゆっくりとしょう油だけで炊いて保存しておく。山ふきは湯がいてアク抜きしたものを適量に刻み、干しいたけは水にもどしてしぼり、鉄鍋に入れて、しょう油、みりん、酒同量をひたひた位そそぎ、中火でふたをして半日位とろとろ炊き上げる。山椒のしょう油だきを混ぜて弱火で味を調整しながら煮汁がなくなるまで時々かき混ぜ、つやをだして出来上がり。

写真P 14(89)

【料理名】
きゃらぶき

〔材料〕
山ぶき・しょう油・みりん・あじの素
〔作り方〕
新鮮な山ぶきを3～4cm位に切りたっぷりの水に10時間位浸してアク抜きをする。ざるに上げ充分水切りし、しょう油10、みりん6の割合にあじの素少々を入れ、弱火でゆっくり10時間位煮込む。盛りつけた時ごまを振りかけても美味しい。

写真P 14(90)

【料理名】
芋づるの佃煮

〔材料〕
さつま芋のつる・しょう油・みりん・だしの素・さとう・油
〔作り方〕
芋づるを熱湯で茹で、水につけ皮をむいて4～5cmに切る。芋づるに適量のみりん・しょう油・だしの素を入れてとろ火で煮詰める。

写真P 14(91)

【料理名】
夏野菜の味噌煮

〔材料〕
なすび・人参・みょうが・しいたけ・しその葉・生ぶし又は煮干し（頭と骨をとる）・ピーマン・味噌・みりん
〔作り方〕
野菜は細かくきざみ、なすびは細かく切って水にさらす。なべに油をひいて野菜となすびを炒め、しんなりしたら味噌を適量入れ、みりん少々と、ほぐした生ぶしを入れかき混ぜながら煮つめる。
※保存食によく、白粥や熱いごはんのせていただくとう食欲も一層増します。

写真P 14(92)

【料理名】
ワサビみそ

〔材料〕
味噌・砂糖・ワサビの根・わさびの茎
〔作り方〕
ワサビの茎5、根4の割合でミンチにして、味噌と砂糖を合せたものと混ぜ合わせる。

写真P 14(93)

【料理名】
いなごの甘露煮

〔材料〕
いなご・砂糖・しょう油
〔作り方〕
いなごを取ったら、1日ナイロン袋に入れファンを出させる。フライパンで炒めるか、串にさし、こんがり焼く。砂糖・しょう油少量を加え炒める。

写真P 14(94)

【料理名】
たにし佃煮

〔材料〕
たにし・しょう油・砂糖・酒・だし汁（昆布・椎茸・鰹だしの素）
〔作り方〕
たにしを3～4日流れ水につけて泥を吐かせ、茹でて身を取り出し（針を使うと便利）塩水でよく洗う（数回水を変えて洗う）きれいになったたにしをだし汁、しょう油、酒、砂糖少々を加えて煮込む。
※昔はたにしを木灰でもみ洗いしましたが、今は木灰がありませんので塩を使いました。

【料理名】

ぜんまいの佃煮

〔材料〕
乾燥ぜんまい・しょう油・砂糖・酒・みりん・味の素・花かつお
〔作り方〕
乾燥ぜんまいをよく洗い、ゆでてやわらかくし、よく水気を切り適当な大きさに切る。砂糖、しょう油、酒、みりん、味の素花かつおを入れ弱火で時間をかけて煮詰める。

【料理名】

青じそのつくだ煮

〔材料〕
青じその葉・しょう油・砂糖・油
〔作り方〕
青じその葉を水洗いし、水気をとり、油で炒め、調味料を加え煮込む。

【料理名】

野菜のびん詰

〔材料〕
竹の子・椎茸・大豆・ごぼう・しょう油・砂糖・（保存瓶）
〔作り方〕
大豆は一晩水につけ、柔らかくなるまでゆっくり煮る。材料全部一緒に入れ砂糖、しょう油で味付けする。保存瓶は煮沸消毒しておく。瓶を取り出したらすぐに味付けした物を入れ、蒸し器で10分くらい脱気する。瓶のふたをしっかりとめて30～40分殺菌する。ぬるま湯から冷水に入れ手早く冷ます。瓶はふたを下にして汁が出ないか確かめて保存する。
※忙しい時、また、急なお客さまのとき

すぐ使うことが出来て便利です。

【料理名】
みつ葉の佃煮

〔材料〕
みつ葉・しょう油・みりん
〔作り方〕
しょう油、みりん、味の素で、水分が無くなるまでとろ火でゆっくり炊く。

【料理名】

みつ葉ののり佃煮

〔材料〕
みつ葉・しょう油・みりん・味の素
〔作り方〕
みつ葉はよく水洗いして 茎と葉をはなして、3cmぐらいに切り葉は熱湯にくぐらせ、茎はやわらかくなるまで茹でる。ゆでたみつ葉をよく水きりして、しょう油、みりん、味の素を加えてよく煮つめる。煮つまったらしばらく冷まして、すり鉢でのり状なるまでする。

【料理名】

ミックス山菜

〔材料〕
きゃらぶき・ぜんまい・昆布・かつおぶし・干椎茸・山椒の実・生姜・（あればぎんなん）・酒・みりん・しょう油・ごま
〔作り方〕
（うす味）椎茸はもどして味付けして、細かく切る。昆布も細く切り、ぜんまいと一緒に味付けをする。かつおぶしは削ったものをたっぷり入れ、生姜はせん切り、山椒の実は酢漬にしたものをつかい、これらをきゃらぶきと合わせ、酒、みりん、しょう油で適宜に味付けして胡麻を入れる。



ご 飯

写真P 15(95)

【料理名】

たか菜のおにぎり

【材 料】

米・たか菜の漬物(葉の部分)・昆布・塩少々・葉の残りをきざんだもの

【作り方】

昆布のだしで炊き上げたご飯に、きざんだたか菜を混ぜ込み、あたたかいうちにおにぎりにし、たか菜の葉で包んでいた。

※かつお節・こんぶの佃煮等をおにぎりの芯にしてたか菜のおにぎりをつくってもおいしい。

写真P 15(96)

【料理名】

竹の子ご飯

【材 料】

竹の子200g・油あげ1.1/2枚・しょう油大さじ3・鶏肉100g・こんぶ10cm角1枚・酒大さじ1.1/2

【作り方】

米は30分～1時間前に洗っておく。鶏肉は適当な大きさにきり、油ぬきしたあげと茹でた竹の子をうす切りにしたものを合わせたしょう油、酒にしばらくつけ込む。米に同量の水と昆布、合わせた具をいれて炊き、炊き上がった昆布を取り出す。

写真P 15(97)

【料理名】

山菜おこわ

【材 料】

もち米1升・だし汁800cc・竹の子150g・人参150g・椎茸30g・わらび150g・しょう油100cc・塩小さじ2・砂糖50g・(だし汁はこんぶ・かつおぶしで作る)

【作り方】

わらび・竹の子の塩漬けをつかう時は3～4cmのせん切りにして完全に塩出ししておく。椎茸は水にもどしてせん切り、人参も同様に切る。だし汁に調味料を入れ煮立ったら、せん切りにした材料を加えてさっと煮あげる。(汁は打ち水に使うので、具はざるに上げておく。)

もち米は一晩水につけ、蒸す30分前にざるに上げて水切りしておく。具を初めから上におき、赤飯を蒸すようにして蒸す。もち米が蒸さったら、分量のだし汁を打ち水し、またしばらくしたら残りをうつ。打ち水は2回までとする。

写真P 15(98)

【料理名】

さぶらき(早苗開き)

【材 料】

米・大豆・塩・蕎(葉のきれいなもの)・昆布だし

【作り方】

大豆を煎ってひき割り、皮を除いておく。昆布のだしで、大豆と塩少々をいれたご飯を炊き、ご飯が熱いうちに、洗って乾かしておいた蕎の葉に包みわらで縛る。大豆とふきの葉の香りがして、とても風味があります。

※昔から田植え始めの行事として、水の取り入れ口に、このさぶらきをお供えして五穀豊穰をお祈りし、農繁期の健康食としてまめ(健康であること)であることを願い食する習慣がありました。今では作る家庭も少なくなりました。

写真P 15(99)

【料理名】

ムカゴおこわ(ムカゴご飯)

【材 料】

米5合・塩大さじ1・ムカゴ少々

【作り方】

もち米にムカゴと塩を入れて赤飯の様に蒸す。

ムカゴご飯の場合は、ムカゴと塩を入れて、普通のご飯を炊くように炊き込む。

写真P 15(100)

【料理名】

茶粥

【材 料】

米・新茶・さつまいも・塩

【作り方】

米1に対して6の割合の水にちゃん袋(さらしの布で作ったお茶を入れる袋)を入れ、沸騰したら取り出し、米を入れて、強火で炊きます。15分位たったら弱火にして、さつまいもを入れ、コトコト煮ます。最後に塩を入れさっとかき混ぜる。

写真P 16(101)

【料理名】

すいとん風ごはん(4～6人分)

【材 料】

ごはん150g・にんじん小1本・青ねぎ少々・鶏肉200g・片栗粉大さじ3～4・だし汁4カップ・酒大さじ2・しめじ1パック・塩大さじ1/2・しょう油大さじ1・生姜のしぼり汁少々

【作り方】

鶏肉を1口大に切り、生姜汁・酒・しょう油で下味を付ける。

しめじは小ふさに分け、人参・ねぎは小口に切っておく。鍋にご飯を入れ、煮え湯をひたひたに入れふたをし30分むらす。ご飯が柔らかくなったら好みの大きさに丸める。鍋にだし汁を入れ鶏肉と人参を入れあくを取り、しめじを入れて塩、酒、しょう油で調味する。最後に団子を入れて、青ねぎをちらす。

写真P 16(102)

【料理名】

里芋ご飯

【材 料】

米・里芋・実えんどう・人参・塩少々

【作り方】

里芋と人参は小さく切っておく。材料全部を最初から混ぜ合せ塩少々で味付けし普通のご飯を炊くように炊きあげる。※米5合に麦5勺位と、適当な大きさに切ったさと芋を混ぜ、塩を加えて炊き上げた、さといも飯を昔はよく作りました。

写真P 16(103)

【料理名】

茶豆ご飯

【材 料】

米・大豆・茶・塩少々

【作り方】

大豆を少し色がつく程度に炒ってひき割り、皮をのぞいて普通のご飯を炊くようにして水のかわりにお茶で炊く。炊く時塩を少々入れる。

写真P 16(104)

【料理名】

他人おこわ

【材 料】

もち米1升・小豆1合・粟1kg・塩30g

【作り方】

もち米は洗って8時間位、水に漬けてお

き、蒸す30分位前にざるに上げ、水切りしておく。小豆は少しかたために煮て汁を取っておく。粟は塩ゆでして、もち米・粟・小豆・塩30gを入れてよくかきまぜる。それを蒸し器で蒸し、途中で2回ほど小豆の煮汁をかける。(約30分蒸す。)

写真P 16(105)

【料理名】

日野菜ご飯

【材 料】

米5合・しょう油少々・細かくきざんだ日野菜(漬物にしたもの一束)・味の素

【作り方】

ふつうのご飯を炊く要領でご飯を炊き、泡のひく前に日野菜を入れ、しょう油・味の素で味付けをし炊きあげます。ふたをしてむらし、日野菜がまんべんになるようにかきまぜいただく。

※温かいうちがおいしいですが、冷めたものをお茶漬けにしても美味しいです。

写真P 16(106)

【料理名】

おはぎ

【材 料】

もち米・あずき・砂糖・塩

【作り方】

もち米のご飯を炊き、小さめのおにぎりを作る。あんの炊き方は、小豆をよく洗ってから厚めの鍋に水をたっぷり入れて煮る。

煮立ってきたらざるにあげ、また新しい水を入れて煮る。それを5～7回位繰り返す、あずきの皮が柔らかくなったらこしあんにします。砂糖は好みの味にしてあんを作り、おにぎりを包むようにしてあんをつける。

写真P 17(107)

【料理名】

かぶの葉と干しいたけとずいきの海苔巻き

【材 料】

米・かぶの葉・干しいたけ・ずいき・人参・でんぶ少々・海苔・砂糖・塩・酢

【作り方】

米・酢・砂糖・塩で寿司ご飯をつくる。かぶの葉とずいき、しいたけ、人参を甘からく味付けしたものと、でんぶ少々を芯にして巻き寿司にする。

写真P 17(108)

【料理名】

ずいきの巻き寿司

〔材料〕

寿司ご飯・ずいき・だし汁・さとう・しょう油

〔作り方〕

干しずいきをもどして、長いまま甘辛く煮る。それを芯にして巻き寿司にする。

写真P 17(109)

【料理名】

蕨の巻き寿司

〔材料〕

寿司ご飯・ふき・だし汁・さとう・塩・しょう油

〔作り方〕

ゆがいて皮をむき、アク抜きしたふきを長いまま甘辛く煮る。それを芯にして、巻き寿司にする。

写真P 17(110)

【料理名】

ゆずの寿司

〔材料〕

ゆず・米・酢・塩・砂糖・塩・きゅうり・しらす干・いりごま・紅しょうが

〔作り方〕

米を寿司ご飯用にかために炊き、酢・砂糖・塩で味付けし、寿司ご飯を作る。塩・塩で焼いてほぐしておく。きゅうり、しらす干、いり胡麻、ほぐした塩・ゆずの皮を入れて寿司ご飯にまぜる。かざりに紅しょうが等を散らす。

写真P 17(111)

【料理名】

しいたけとみつ葉と鮭の押し寿司

〔材料〕

米4カップ・しいたけ5枚・みつ葉少々・鮭のそぎ切り10枚・酢・砂糖・塩・酒少々

〔作り方〕

米4カップを米の1割増の水加減で炊き、合わせ酢(酢大さじ5.1/2・砂糖大さじ3・塩大さじ1)をかけてすし飯を作る。しいたけは、つけ汁と砂糖、しょう油、酒で味付けし、鮭はそぎ切りにして酢につけておく。みつ葉はさっとゆがいてしぼっておく。

押し寿司の中へみつ葉をはさみ、ごはんの上へ、しいたけ、鮭、みつ葉をのせ押

して出来上がり。

写真P 17(112)

【料理名】

鯛ずし

〔材料〕

米(もち米10%混入)鯛酢漬け・生姜・砂糖・酢・塩・酒煮・化学調味料

〔作り方〕

米は炊く3時間前に洗っておく。炊き上がる前に酒をうち、30分位むらす。寿司用の調味料を手早く混ぜ合わせ、冷めたら、ひと口大に握り、酢漬けの鯛を置いて、生姜をのせ、バランを敷いた枠につめる。重石でおさえて2日位で食べ頃になる。

※昔は祭りや運動会のごちそうとして、必ずどこの家庭でも作られました。

【料理名】

いらい飯

〔材料〕

米・里芋の葉・味噌・いらい(赤い茎の里芋の葉をきれいに洗って色よく乾かしたもの。)

〔作り方〕

いらい(干した里芋の葉を熱い湯でもみ洗いをし、茶色いアクをとるため何度も洗う。)は細かくきざみ、味噌で和えておく。

お米は普通のご飯のように炊き、煮上がり前に味噌で和えたいらいをのせて炊き上げる、変わった風味のご飯です。



おやつ他

写真P 18(113)

【料理名】

かやのほしもち

〔材料〕

もち米・かや

〔作り方〕

かやの実の外皮を取り、灰汁の中に3昼夜浸けて、しぶを抜く。

それをよく水洗いをして天日に干す。かやの皮をむき、もち米を蒸し、もちがつき上がる前にかやの実と塩少々を入れてつき、板に取って干しもちにする。

写真P 18(114)

【料理名】

だら焼

〔材料〕

小麦粉・黒砂糖・塩・タンサン

〔作り方〕

小麦粉に塩とタンサン少々と黒砂糖を入れてまぜ合わせ、2~3時間ねかしフライパンで焼き上げる。

写真P 18(115)

【料理名】

節句もち(よもぎもち)

〔材料〕

もち米・よもぎ・色粉

〔作り方〕

もち米はよく洗って水に24時間位つけておく。よもぎは茹でてあくぬきをし、もちの中に入れてつく。よもぎのほかに赤、黄の色粉で色づけしたもちをのぼし固くなったからお雛さまの形に切り色どりよく重ねる。

写真P 18(116)

【料理名】

こまか・ねこ(だんご)

〔材料〕

米の粉・砂糖少々・塩少々・よもぎ

〔作り方〕

熱湯で米の粉をとき、おにぎり大ににぎり、蒸し器で蒸す。

蒸し上がったものによもぎを混ぜ、もちつき器でつき、つき上がったものを好みの大きさに棒状にして適当な厚みに切る。

写真P 18(117)(118)

【料理名】

柏もち(よもぎ入り柏もち)

〔材料〕

米の粉・柏の葉・あん(よもぎ)

〔作り方〕

米の粉を熱湯でよく練ったものにあんを包み、柏の葉で巻き10~15分くらい蒸す。また別の作り方として。

ボウルに上新粉150gと水180ccを混ぜ合わせて蒸し器で10~20分間強火で蒸す。熱いうちに蒸した上新粉をよく混ぜてから冷ます。

皮をよく練ってから手のひらでのぼし、あんを包み、形をととのえ柏の葉で包む。(よもぎを入れてつくと春の香りがして美味しい。)

写真P 19(119)

【料理名】

おやき

〔材料〕

小麦粉・砂糖・塩・あん

〔作り方〕

小麦粉の中に砂糖・塩少々入れてまぜ合わせ、3時間位ねかせて耳たぶ位のやわらかさになったら型に流し込み、あんを入れて焼く。

写真P 19(120)

【料理名】

朴の木団子

〔材料〕

米の粉・小豆・小麦粉・砂糖・塩・朴の葉

〔作り方〕

小豆はこしあんにしておく。米の粉と小麦粉は同量を熱湯で練り適当な大きさにし、こしあんをいれて団子を作り、朴の葉に包んで10分位蒸す。

※田植えの済む頃朴の葉も丁度よい大きさになり、独特の香りと団子をすっぽり包むので日持ちがよく、昔、おやつの少ない頃、この季節が楽しみでした。

写真P 19(121)

【料理名】

よもぎもち

〔材料〕

白玉粉・上新粉・砂糖・よもぎ・あん

〔作り方〕

ボウルに白玉粉、砂糖、水少々を入れ、

上新粉、熱湯を加えなめらかになるまで練る。ねれ布巾にのぼし10分間蒸し、布巾ごと水にとる。細かくしたよもぎをつき混ぜ、なかにあんを入れて丸める。

写真P 19(122)

【料理名】

きびもち(あわもち)

〔材料〕

あわ・きび・もち米・塩

〔作り方〕

あわ・きびはついて皮をとる。もち米・あわ(きび)は別々に一晩水につける。こし器にもち米を入れ、上にあわをのせて蒸す。つく時に塩少し入れる。

写真P 19(123)

【料理名】

とうきび団子

〔材料〕

とうきび(寒さらしにして粉にしたもの)・きな粉少々・砂糖少々

〔作り方〕

とうきびの粉に砂糖を混ぜて、熱湯で耳たぶ位のかたさにこね沸騰したお湯の中へまるめて入れ、浮き上がって来たらすくい上げ、きな粉をつけていただく。

写真P 19(124)

【料理名】

よもぎ蒸し団子

〔材料〕

小麦粉・砂糖・タンサン少々・よもぎ・小豆あん

〔作り方〕

よもぎを水洗いし、熱湯の中にタンサンを少々入れて茹でる。茹でたよもぎを水に約2時間浸し、水切してすり鉢でよくする。小麦粉の中に砂糖、タンサン少々を入れ、すったよもぎと練り合わせ、小豆あんを中に入れて好みの大きさにまるめ、蒸し器で蒸す。

【料理名】

よもぎ蒸しパン

〔材料〕

よもぎ・小麦粉・黒砂糖・ベーキングパウダー・砂糖・食塩

〔作り方〕

よもぎは湯がいてアク抜きをし、しばって細かく切る。小麦粉200gに対して10g(大さじ1杯)のベーキングパウダーを

混ぜ、ボウルを揺り動かしながら手早くかき混ぜる。砂糖・食塩を好みに入れ、よもぎを混ぜ、真ん中に黒砂糖を入れて適当な大きさに丸め、10分間位蒸し器で蒸し上げる。(黒砂糖の代わりに小豆あんを使っても美味しい。)

※戦前前後を通じて「おひまち」に食べた味は忘れられず、又現代っ子もよもぎの香りが美味しいと食べてくれます。

【料理名】

よもぎ団子

〔材料〕

よもぎ1カップ(ゆでてアク抜きしたもの)・米粉2カップ・もち粉少々・きな粉少々

〔作り方〕

米の粉ともち粉をよく練り蒸す。よもぎも別に蒸し、蒸した材料をよく練り、あんを入れて丸め、きな粉をまぶす。

写真P 20(125)

【料理名】

みょうが餅

〔材料〕

みょうがの葉・もち米・栗・あん

〔作り方〕

もち米を同量の水で1時間くらいつけた後炊いて、暖かいうちに半つぶしにしておく。あんに甘く煮た栗を入れて、適当な大きさに丸めておく。おもちの要領であんをくるみ、みょうがの葉で包む。

写真P 20(126)

【料理名】

蜂蜜まんじゅう

〔材料〕

小麦粉1kg・ベーキングパウダー7g・砂糖500g・卵5個・蜂蜜少々・塩少々・あん

〔作り方〕

小麦粉を振るいにかけて、材料を全部まぜあわせ水を加えて、柔らかめに練りあんを入れて型で焼きあげる。

写真P 20(127)

【料理名】

ちまき

〔材料〕

もち米の粉・米の粉・すすきの葉・さきの葉

〔作り方〕

もち米の粉と米の粉同量をぬるま湯でこねる。耳たぶ位の固さになったら、ちまき型にし、さきの葉で包み、すすきではさんで巻きます。湯がいて砂糖、しょう油などをつけていただく。

※5月5日の男の子の節句の祝いにいただきました。

写真P 20(128)

【料理名】

じゃが芋餅

〔材料〕

じゃがいも500g・片栗粉150g・揚げ油・砂糖・しょう油

〔作り方〕

じゃがいもは、洗って粉ふきいもにしてつぶし、片栗粉を入れて、よくまぜ、まな板の上で棒状にのぼし(直径4~5cm位)、1cm位の厚さに切り、油で揚げる。砂糖、しょう油でタレを作りこのタレをからめる。長い間揚げると破れるので、浮き上がったらすぐ取り出す。(さつま芋やかぼちゃでも代用できる。)

写真P 20(129)

【料理名】

ふところ団子(ほところ団子)

〔材料〕

もち米5合・5等米の粉5合・小麦粉大さじ2・黒砂糖230g・塩少々

〔作り方〕

洗った餅米を2日間水に浸けて、ざるに上げておく。米の粉に80℃ぐらいのお湯を入れながら練って団子を作り、餅米の上のせていっしょに蒸す。蒸し上がったたら、たて臼で餅米がつぶれるまでつき、黒砂糖、小麦粉、塩を入れてつく。黒砂糖を入れると、どろどろになるが、混ぜながらついていると固まってくるので、固くなってきたら板の上で直径5cm位の円筒形に整える。10分位して糸で切ると美しく出来上がる。※子供の頃祖母が作ってくれました。所によっては呼び名も違いますが、下之川の場合は「ほところ団子」といいます。

写真P 20(130)

【料理名】

八頭のきな粉づけ

〔材料〕

八頭親いも・塩・きな粉・砂糖

〔作り方〕

親いもを塩ゆでしてすり鉢でつぶし、丸めてきな粉をつける。

写真P 21(131)

【料理名】

いも団子

〔材料〕

里芋・米・もち米・きな粉・あん

〔作り方〕

大きめの里芋7個に対して、米4合、もち米2合の割合で合わせて普通のご飯を炊くようにして炊き、すり鉢でよくする。団子のように丸めて中にあんを入れてきな粉をまぶす。

写真P 21(132)

【料理名】

八頭の塩煮

〔材料〕

里いも(八頭の親芋)

〔作り方〕

八頭の親芋の皮をむき、2~3日天日で干し塩茹でする。※冷たくなったら、炭火でこんがり焼き、熱いお茶をかけて食べると美味しく、おやつ代わりに代わりになります。

写真P 21(133)

【料理名】

芋もち

〔材料〕

八頭・玄米・小米・小豆

〔作り方〕

八頭と小米は一諸に煮る。柔らかく煮えたらつぶす。小豆は別に煮る。全部合わせて平たく丸める。それをアミで焼く。(11月の亥の日を「いのこ」と言い、元治元年生まれの祖母に作ってもらって食べたのを思い出して作りました。)

写真P 21(134)

【料理名】

芋の子もち

〔材料〕

里芋・あん

〔作り方〕

里芋を蒸してつぶし、丸めてあんをまぶす。

写真P 21(135)

【料理名】

柿ジャム

【材料】

甘柿・レモン一個・砂糖（赤ザラメを柿の目方の5割）

【作り方】

柿はへた・芯・種をとり、細かくきざんでおく。レモンは絞り、ジュースにしておく。厚手のなべに柿、レモンジュース・砂糖を入れ、初めは中火で、煮上ったら弱火にして焦げないようにジャムの固さに煮詰める。

【料理名】

柿ざとう（柿ジャム）

【材料】

干柿・きはだ（黄蘗）

【作り方】

干柿はへたと種を取り、1cmぐらいに切る。きはだは乾燥したもの（200g）を2ℓの水で半分の量までたきだし、ガーゼなどでこしてさましておく。容器（口の広いものがよい）に干柿を入れ、さましておいた液を、ひたひたになるまで入れる。一日に一度はかきまぜる。（木又はプラスチックの杓子がよい。）

（注）液が少ないと硬くなり、多過ぎると柔らかくなるので、2～3日かきまぜたら、その具合により、柿又はきはだ液を加えるとよい。

約1週間で、食べ頃になる。焼いたモチなどにくるんで食べると風味があって美味しい。

写真P 21(136)

【料理名】

いちじくジャム

【材料】

いちじく・砂糖・クエン酸

【作り方】

いちじくはよく水洗いし、皮をむき細かくきざみ、分量を計り鍋に入れます。分量の70～80%の砂糖を加え、つぶすようにかきまぜながら5時間程おきます。クエン酸を適量に入れて弱火でかきまぜながら煮つめます。（出た泡はしゃもじで取り除く。）

写真P 21(137)

【料理名】

ゆずジャム

【材料】

ゆず・砂糖

【作り方】

刻んだ中身、ゆずの皮500gに砂糖400gを入れて弱火で煮詰める。

【料理名】

ゆずのママレード

【材料】

ゆず・白砂糖・ペクチン（ゆずの中身をしばったもの）

【作り方】

ゆずの皮を巾5mm、長さ2～3cmに切り、重さを計ってから10分間煮て煮汁をすてる（これを2回繰り返す）。煮たゆずの皮に同量の白砂糖を少しづつ加えながらよく煮て、ペクチンを加えて煮上がったら出来上がり。（長期間保存する時は、充分火を通しておくこと。）

写真P 22(138)

【料理名】

さつまいのオレンジジュース煮

【材料】

さつまい・オレンジジュース・はちみつ

【作り方】

さつまいを一口大に切ってオレンジジュースとはちみつを入れて煮る。

写真P 22(139)

【料理名】

大がく芋

【材料】

さつまい・油・砂糖・ごま少々

【作り方】

さつまいの皮をむき、乱切りにして1時間ほど水にさらす。さらした芋の水気を切り油であげる。なべに砂糖と水少量を入れ、芋を煮つめる。煮ついたら手早く器に盛りゴマをふる。

写真P 22(140)

【料理名】

さつまい入り蒸しパン

【材料】

小麦粉300g・さつまいも中2個・ベーキングパウダー5g・砂糖150g・卵3個・塩少々

【作り方】

さつまいをサイコロより少し小さめに切って水に10分位さらし水を切っておく。卵を割ほぐした中へ、振るいにかけた小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、さつまい、塩を入れ、水を加えてよく混ぜ合わせ、耳たぶぐらいの固さに練り、適当な容器に入れて20～30分程蒸す。※中にあんを入れても良いが、さつまいを入れるため、砂糖は少なめで良い。蒸し上がったら上に青のり・ごま等を振りかけてもおいしい。

写真P 22(141)

【料理名】

かぼちゃのパパロア

【材料】

かぼちゃ 1/2個・卵黄2個・牛乳1カップ・砂糖70g・粉ゼラチン大さじ2・ホイップクリーム（生クリーム 1/2カップ・砂糖8g）・ラム酒大さじ1

【作り方】

水大さじ6に粉ゼラチンを入れてまぜ、表面が白っぽくなって固まるまでふやかす。かぼちゃは種をとり、耐熱容器に入れ、ラップしてレンジで約8分加熱し、中身をくりぬいて裏ごしする。鍋に牛乳・砂糖を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら止めふやかしたゼラチンを加えて溶かす。裏ごししたかぼちゃに溶きほぐした卵黄を少しづつ入れてよくまぜ、さらにゼラチンを溶かした牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜ合わせる。（たまになってしまった場合は一度こす。）これにラム酒を加え、ボールの底を氷水にあててまぜながら、とろみをつける。ボウルに生クリームと砂糖加え、泡立て器でかぼちゃと同じ固さに泡立てる。泡立てたクリームをかぼちゃに入れ、手早くまぜ合わせる。少し固まりかけたらくりぬいたかぼちゃに流し込み冷蔵庫で30分くらい冷し固めて切り分ける。

写真P 22(142)

【料理名】

田舎風かぼちゃケーキ

【材料】

バター 150g・砂糖90g・卵黄3個（直径16cm焼型 1個分）・かぼちゃペースト 100g（かぼちゃ 150g分）・卵白3個・砂糖45g・薄力粉 180g・ベーキングパウダー小さじ2/3・シナモン少々・かぼちゃ角切り50g・アンズジャム小々・

ブランデー少々

【作り方】

- ①. かぼちゃは種をとり、適当に切り、角切りとともに柔らかく蒸し、ペースト用は皮を取って裏ごしする。
- ②. バターをクリーム状にした中に砂糖を2～3回に分けて加えてよく練りまぜる。
- ③. ②が白っぽくなったら卵黄を加えて、むらのないようによくまぜる。
- ④. ①で裏ごししておいたかぼちゃのペーストを③の生地に加えてまぜる。
- ⑤. 卵白を角がたつまで泡立て、砂糖を加えてさらに泡立て、固いメレンゲを作り、その1/3量を④に加える。
- ⑥. ふるっておいいた粉類を加えて混ぜ合わせ残りのメレンゲも加えて、全体を混ぜ合わせる。
- ⑦. 焼き型に生地を流し込み、表面をならして①のかぼちゃの角切りをちらし、160度のオーブンで約40分焼き上げる。
- ⑧. ケーキが熱いうちに、ブランデーでゆるめたアンズジャムをハケでぬって仕上げる。

写真P 22(143)

【料理名】

かぼちゃの揚げボール

【材料】

裏ごししたかぼちゃ 100g・砂糖大さじ4・レーズン大さじ3シナモン小さじ1/2・薄力粉 1.1/4カップ・卵1個・卵黄1個・ベーキングパウダー 2.1/2・アーモンドスライス・グラニュー糖・粉砂糖・揚げ油各適宜

【作り方】

レーズンはぬるま湯につけて柔らかくしておく。裏ごししたかぼちゃに砂糖・とき卵を少しづつ加えてよくまぜ、柔らかくしたレーズンとシナモンを加えてふるった薄力粉とベーキングパウダーをこしてさらにふるいながらこれに加える。粉っぽさがなくなるまで、ゴムベラでまぜる。ドーナツに比べるとベタツとした感じの生地仕上がる。バットにアーモンドスライスを広げ、生地をスプーンで丸くすくってバットの中どころがしアーモンドを全体にまぶしつける。揚げ油を中温よりやや低めの温度（140℃）に熱し、生地を入れてアーモンドがきつね色になるまで5分くらい、ゆっくりと揚げる。余分な油をきり粉砂糖を全体にまぶす。

写真P 22(144)

【料理名】

かぼちゃの蒸しパン

〔材 料〕

かぼちゃ・ミックスパンの素・小豆あん

〔作り方〕

かぼちゃを裏ごしし、ミックスパンの素を合わせて皮を作り小豆あんを入れて、お餅の形に丸めて蒸す。

写真P 23(145)(146)

【料理名】

さくら寒天・よもぎ寒天

〔材 料〕

寒天 2本・砂糖 200g・みかん(缶詰)・よもぎ・塩・梅酒少々・水 4カップ・塩漬けの桜の花

〔作り方〕

よもぎをすり鉢でよくすり細かくする。火にかけた寒天と、こまかくしたよもぎを混ぜ合わせ型に流し入れ、みかんを少し浮かし、冷やして固める。また、寒天を煮溶かし砂糖と梅酒少々を入れて塩漬けの桜の花を浮かし、型に流し込み冷やして固めるとさくら寒天になる。

写真P 23(147)

【料理名】

三色ゼリー

〔材 料〕

まっ茶大さじ 1・砂糖カップ 1・ゼラチン大さじ 2・水 400cc

〔作り方〕

水 400ccを沸かし、砂糖を加え溶けたら火を止め、少量の水にとかしたゼラチンとまっ茶を入れ、型に流し込んで冷ます。注(夏はゼラチンより寒天のほうがよく、流し込む時布でこすとなめらかに仕上がる。) ※牛乳、みかんのジュースを入れて三色ゼリーにしてみました。

写真P 23(148)

【料理名】

かぼちゃ寒天

〔材 料〕

かぼちゃ・寒天

〔作り方〕

水 2カップに寒天 1本と砂糖 50g入れ沸騰させ、かぼちゃを煮て裏ごししたものを入れ、少し煮立ててバットに流し込み冷して固める。

写真P 23(149)(150)

【料理名】

柿ようかん

〔材 料〕

柿 400g・寒天 1本・砂糖 250g

〔作り方〕

柿は皮をむき、小さく切って種をとり、水 1カップ・砂糖 200gで焦げつかないように煮詰める。溶けない部分はミキサーでかくはんする。寒天は、水 1カップで煮溶し、さらに砂糖 50gを加えて溶かし柿の煮詰めたものと混ぜる。それを流し箱に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

写真P 23(151)

【料理名】

柿の寒天

〔材 料〕

柿 1コ・寒天 1本

〔作り方〕

柿の皮をむいて、一口大に切り、塩水につけ、寒天の溶かしたものと合わせて、型に入れ冷やす。

写真P 23(152)

【料理名】

手作りようかん

〔材 料〕

小豆 2合・角寒天 2本・砂糖(キザラ) 600g

〔作り方〕

洗った小豆をたっぷりの水で煮て煮上がった煮汁をすて、もう一度小豆が柔らかくなるまで煮る。煮えた小豆をつぶして裏ごしし、皮を取り除き、布袋に入れて、丁寧に洗いながら絞り砂糖 300gを加えてこし餡をつくる。(できるだけ底の広い鍋で煮るとよい) 水にもどした寒天は固く絞り、4合の水で煮溶かし砂糖を 300g加え、あくを取りながら煮て、こし餡を入れ弱火にしてかき混ぜながら 30分位煮詰める。型に流し込んで冷し、適当な大きさに切り分ける。

写真P 24(153)(154)

【料理名】

カリン糖(ごまカリン糖)

〔材 料〕

卵 5個・小麦粉 600g・砂糖大さじ 1・黒砂糖少々

〔作り方〕

卵を割りほぐし、砂糖大さじ 1と小麦粉

を入れクッキーが出来る位のかたさに練る。まな板に小麦粉を少しひき、ひと握りにきった生地を小麦粉をつけながら延ばし、庖丁で細く切って、油で揚げる。なべにコップ半分位の水と黒砂糖を入れてからめる。

※白ごまをすり鉢ですって、小麦粉にまぜるとごまの香りがしてとてもおいしいごまかりんとうになります。

写真P 24(155)

【料理名】

椎茸クッキー

〔材 料〕

椎茸粉大さじ 5・バター 100g・砂糖 50g・卵黄 1個・薄力粉 160g・エッセンス 少々

〔作り方〕

バターをボールに入れ、泡立て器でクリーム状し、砂糖を 2~3回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜさらに卵黄、エッセンス、椎茸粉を混ぜ合わせたものに、ふるった薄力粉をさっくり混ぜ合わせる。適当な形を作りオーブンで焼く。

写真P 24(156)

【料理名】

山蔞甘露(山ぶきの砂糖づけ)

〔材 料〕

山ぶき・白砂糖(ふきと同量か 7~8割)

〔作り方〕

ふきは熱湯で 5分間位茹で、冷水に取り皮をむき、3cm位に切り揃える。厚手のなべにフキとひたひたの水を入れ、砂糖を加えて中火で焦がさぬように 10分位かき混ぜながら煮詰める。火を弱くして砂糖が白い粉に変わるまで 15分位根気よく炒め、ざるに広げて乾かす。 ※一年ぐらい保存しても、少し色が薄くなる程度でほとんど変わりません。

写真P 24(157)

【料理名】

夏みかんの皮の砂糖煮

〔材 料〕

夏みかんの皮・砂糖・片栗粉

〔作り方〕

夏みかんの皮は白い内皮をそぎ取ってから、細く刻んで水にさらし、皮が透きとおるまでゆでて、水気をしぼり、砂糖で煮つめ、砂糖と片栗粉を混ぜてまぶす。

写真P 24(158)(159)

【料理名】

ポテトチップス

〔材 料〕

馬鈴薯・さつまいも・油・塩

〔作り方〕

馬鈴薯・さつまいもをうすく切り水にさらし、水気をきって油で揚げる。油の温度はあまり上げないで、材料は少しずつ入れて揚げる。

写真P 25(160)

【料理名】

五色豆

〔材 料〕

大豆・砂糖・色粉(小麦粉)

〔作り方〕

大豆は煎っておく。大豆 1合につき砂糖大さじ 1を少々の水と色粉を入れよく煮立てて、その中に煎った豆を入れ手早く混ぜ合わせ火からおろしかき混ぜながら冷ます。(小麦粉を少々ふりかけてもよい。)

写真P 25(161)

【料理名】

むし米(焼っ米)

〔材 料〕

玄米・しょう油・砂糖・塩

〔作り方〕

水につけておいた玄米を蒸してよく乾かし(天日で干す)、鉄鍋で煎る。 ※昭和の初期の頃の豊作につながるならわしで、あられ、大豆はぜなんば(ポップコーン)をませ合わせたものを農家のもみ蒔の日に子供達がもらい歩き、これを焼っ米と言っていました。玄米はよく乾かす程煎った時、よくはぜます。

写真P 25(162)

【料理名】

豆菓子

〔材 料〕

大豆・砂糖・油・しそ(梅酢漬けのしその葉)

〔作り方〕

大豆は一晩水につけておく。水分はふきんでふきとる。中温の油でゆっくりから揚げにし、からっとするまで冷ましておく。フライパンに砂糖と水少量を入れ、細かくきざんだしそをませあわせ火に掛け、砂糖が泡立ってきたら大豆を入れよ

くからめバットに大豆をうすく広げて冷ます。

(砂糖の中にまぜあわせる品によって、ごま、青のり、生姜、しょう油等色々な味を楽しむ事ができる。)

※小学生の頃は戦時中でおやつのない時でしたが、母が配給の砂糖と家で作った大豆を使って遠足の前日等に作ってくれたのを思い出して、私なりに作ってみました。

写真P 25(163)

【料理名】

小米の八橋風せんべい

【材料】

小米カップ1・砂糖大さじ1.5・シナモン大さじ1・油適量・熱湯160cc

【作り方】

小米、砂糖、シナモン、をボウルに入れ熱湯で混ぜる。冷蔵庫で1時間ねかせた後、薄く切って油で揚げる。

写真P 25(164)

【料理名】

いもあられ

【材料】

もち米・里いも(少しで良い)・砂糖・色粉

【作り方】

おもちをつく時(2.5升)、塩少々ときといも1ケをすりおろし、粗づきしたところに入れてつく。この時砂糖500gも入れる。また、色粉の変わりにくちなしを使っても良い。

※里いもを入れると炒ったときとても良くふくらみます。

写真P 25(165)

【料理名】

あられ・かきもち

【材料】

もち米・砂糖・塩・(しそ・ごま・大豆・落花生・桜えび・青のり等)

【作り方】

もちを作る方法と同じで、好みにより中に入れるものを愛して楽しんで下さい。もち米2升到砂糖300g塩少々の割合です※大豆を入れるときは、乾かしたとき豆が抜けないように生の豆をもち米が蒸し上がる寸前に入れます。また、もち米と同量のうるち米を混ぜて作ると「やじろ」になり、こうばしいものです。

かげ干しであまり強い風にあてないようにして、カビが生えないよう注意しながら乾かします。

写真P 26(166)

【料理名】

じゃがいものデンプン

【材料】

じゃがいも

【作り方】

じゃがいもを乱切りにして、ジュサーにかけ、しぼった汁を深めの容器に入れ沈澱させた上水をすてる。新しい水を入れ上水が澄むまで3~4回これを繰り返してデンプンが真白になったら新聞紙の上に白布をしき、上水を取ったデンプンをひろげ、乾かす。乾いたら、なるべく細かくほぐして保存する。

写真P 26(167)

【料理名】

ちくしたまご
竹紙玉子

【材料】

竹(直径2cm・長さ15cm位)・卵

【作り方】

片方に節をつけた竹に、よくかきませた卵を入れ、ふたをして炭火で遠めから、くるくる回しながら焼き、竹にこげめがついたら、しばらく冷しておく。中の卵を割らないように竹を半分に割り取り出す。

※子供のかぜ薬として、よく作ったものです。

写真P 26(168)

【料理名】

さわし柿

【材料】

しぶ柿(ねこ柿)・焼酎・ビニール袋

【作り方】

しぶ柿をビニール袋に入れ、焼酎をふりかけ、よく日の当たる場所で保管する。(3日~1週間位で食べられる。)

【料理名】

柿の塩漬(ねこ柿、しろたる)

【材料】

ねこ柿・塩

【作り方】

柿は霜がおりてから取り、ヘタをとりよく洗う。水切りをして辛い目の塩水につ

け込む。食べ頃は正月頃。

写真P 26(169)

【料理名】

ほで柿

【材料】

はちや柿・わら

【作り方】

はちや柿は、霜がおりて、実が赤くなった時に取り、わらで包み、柔らかくなるころ、軒先などにつるしておく。(籾殻の中に入れておいてもよい。)

写真P 26(170)

【果実酒】35%耐1.8ℓに対して

<うめ>

【材料】

梅ず1kg・砂糖1kg

【作り方】

梅は洗ってよくふき、砂糖1kgと耐を入れて、3ヶ月位で飲める。

※夏ばてに良い。

<すもも>

【材料】

すもも1kg・砂糖500g

【作り方】

すももは甘いので砂糖はひかえめ。※色がきれいでにおいが良い。

<青じそ>

【材料】

青じその葉130g・砂糖200~300g・レモン3ケ

【作り方】

雨あがりのきれいな時に葉を摘み、レモンを輪切りで青じその葉を押さえるようにして砂糖を加え、耐を注ぎ込む。※せきを静め、かぜをひいた時よく、健胃の働きもある。

<あけび>

【材料】

あけび6ケ・砂糖300g

【作り方】

はじきかけのあけびの実も皮も一緒につけこむ。

※苦みが強いが利尿効果が有ります。

<黄いちご>

【材料】

黄いちご1kg・レモン2ケ・砂糖200g

【作り方】

山に漬け込むびんをもっていき、びんを受けて黄いちごを取る。砂糖を少なめにし、レモン2ケを輪切りにして一

緒に漬ける。

※早め(色の変わり間際)にいちごを取り出す。

<またたび>

【材料】

乾燥したまたたび100g・砂糖200~300g

【作り方】

きれいに掃除をして、砂糖と一緒につけこんでもいいし、飲む時に入れてもよい。

※強精・強壮に良い。

<ゆず>

【材料】

ゆず5ケ・砂糖200~300g

【作り方】

皮をむき内皮の白い綿の部分はすてる。実を輪切りして、適当に切った皮と一緒に漬けておく。

※つかれた時、食欲のない時に良い。

<とうやく>

【材料】

とうやく

【作り方】

洗って乾燥したものをびんにつめ、耐を注ぐ。

※飲みにくいですが、万病の秘薬といわれている。

<かりん>

【材料】

かりん3ケ~4ケ・レモン2ケ・砂糖200~300g

【作り方】

よく熟した実を2~3cmに切って、輪切りにしたレモン・砂糖と一緒につけこむ。

※せきを静め、疲れた時に良い。とても香りが良い。

【料理名】

黒豆ジュース

【材料】

黒豆1合・水1升・梅酒1合・砂糖1.5カップ

【作り方】

黒豆を熱湯で2~3分たき出しあくを取り、1升の水又は湯で12~15分たき出す。豆の煮汁に砂糖1.5カップを入れ、溶けたら梅酒1合を入れて、すぐ火を止める。※砂糖は好みで加減して下さい。なお長く保存する時は、少しすっぱいですが大きさ1杯の赤梅汁を入れるとよい。私の

家では、かぜをひいた時はホットで、また腹痛の時にも梅酒が入っているので冬はホットで夏は冷やして飲んでおります。

【料理名】

サイダー

【材料】

松の新芽・みず

【作り方】

松の新芽と水をびんに入れて密封し、土の中に1ヶ月位埋めておく。
※そのまま飲んでもよいが、好みにより氷砂糖を入れて飲むと美味しい。



【料理名】

ネクタリンのジュース (うめ・すもも)

【材料】

ネクタリン・氷砂糖

【作り方】

ネクタリンを水で洗い、24時間冷凍したものを氷砂糖と合わせて瓶に入れる。3日くらいで、ネクタリンを取り出し、ジュースの液をこし、瓶に入れ冷蔵庫に保管する。

【加工品】

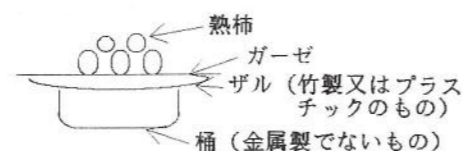
酢 (かき酢)

【材料】

熟柿

【作り方】

ガーゼを敷いた竹ざるに、熟柿を入れ、下に桶をおき、自然に滴下した液が、酢である。
(11月以降寒くなってからつくったものが良く、ビタミンを多く含む。)



【料理名】

しょう油

【材料】

小麦1斗・大豆1斗・塩14k400g・水2斗4升

【作り方】

3月頃小麦と大豆に花麴をつけ、塩と水を合わせ仕込む。
毎日1度は(1度にかきまぜる回数は30回位)かき混ぜ、10月になったらしぼる。
(麴やしぼる作業はこうじ屋さんにお問い合わせする。)



五十音別総料理索引

写真頁 作り方頁

| | | 写真頁 | 作り方頁 |
|-------|---------------------|-----|-------|
| あ | | | |
| (10) | あまごとつつじの揚げもの | 2 | 《 35》 |
| * | 青じその佃煮 | — | 《 50》 |
| (165) | あられ、かきもち | 2 5 | 《 61》 |
| い | | | |
| * | 芋づるのからし和え | — | 《 45》 |
| (1) | いたどりのきんぴら風 | 1 | 《 34》 |
| (3) | いたどりの白和え | 1 | 《 34》 |
| (2) | いたどりの一夜漬 | 1 | 《 34》 |
| (4) | いたどりの惣菜 | 1 | 《 34》 |
| (82) | 田舎ふりかけ | 1 3 | 《 48》 |
| (90) | 芋づるの佃煮 | 1 4 | 《 49》 |
| (93) | いなごの甘露煮 | 1 4 | 《 49》 |
| * | 芋づるのぬか漬 | — | 《 47》 |
| (112) | 鱒ずし | 1 7 | 《 53》 |
| * | いらい飯 | — | 《 53》 |
| (133) | 芋もち | 2 1 | 《 56》 |
| (131) | いも団子 | 2 1 | 《 56》 |
| (136) | いちじくジャム | 2 1 | 《 57》 |
| (40) | 芋キントン (栗入り) | 6 | 《 39》 |
| (39) | 芋キントン (ジャム入り) | 6 | 《 39》 |
| (134) | 芋の子もち | 2 1 | 《 56》 |
| (142) | 田舎風かぼちゃケーキ | 2 2 | 《 58》 |
| (164) | いもあられ | 2 5 | 《 61》 |
| う | | | |
| * | うどの酢味噌和え | — | 《 40》 |
| (42) | うどのベーコン炒め | 7 | 《 40》 |
| (85) | うどの皮の佃煮 | 1 3 | 《 48》 |
| (80) | うりのかす漬 | 1 2 | 《 47》 |
| * | うどの酢の物 | — | 《 40》 |
| お | | | |
| (35) | 落ち鮎の子持ちこぶ巻き | 5 | 《 39》 |
| (106) | おはぎ | 1 6 | 《 52》 |
| (119) | おやき | 1 9 | 《 54》 |
| か | | | |
| (22) | 柿釜 | 4 | 《 37》 |
| (107) | かぶの葉と干しいたけとずいきの巻き寿司 | 1 7 | 《 52》 |
| (151) | 柿の寒天 | 2 3 | 《 59》 |
| (135) | 柿ジャム | 2 1 | 《 57》 |
| * | 柿ざとう (柿ジャム) | — | 《 57》 |
| * | 柿酢 | — | 《 63》 |
| * | 柿の塩漬 (ねこ柿) | — | 《 61》 |
| (144) | かぼちゃの蒸しパン | 2 2 | 《 59》 |
| (143) | かぼちゃの揚げボール | 2 2 | 《 58》 |
| (148) | かぼちゃの寒天 | 2 3 | 《 59》 |

| | | |
|-------------------|-----|-------|
| (141) かぼちゃのパパロア | 2 2 | < 58> |
| (149) (150) 柿ようかん | 2 3 | < 59> |
| (117) 柿もち | 1 8 | < 54> |
| (113) かやのほしもち | 1 8 | < 54> |
| (153) カリン糖 | 2 4 | < 59> |
| (170) 果実酒 | 2 6 | < 62> |
| (64) 柿としめじの白和え | 1 0 | < 43> |

き

| | | |
|----------------------|-----|-------|
| (38) きのこのからし和え | 6 | < 39> |
| (18) 切り干しなすと油あげの炒め煮 | 3 | < 36> |
| (11) きぬかずき (スッポン) | 2 | < 35> |
| (37) 切り込み | 6 | < 39> |
| (89) きゃらぶき | 1 4 | < 49> |
| (122) きびもち (あわもち) | 1 9 | < 55> |

く

| | | |
|-------------|-----|-------|
| (63) 栗の渋皮煮 | 1 0 | < 43> |
| * 黒豆のジュース | — | < 62> |

け

| | | |
|-------------|---|-------|
| (23) ゲタおろし | 4 | < 37> |
|-------------|---|-------|

こ

| | | |
|--------------------|-----|-------|
| (49) こんにゃくの白和え | 8 | < 41> |
| (53) こんにゃくのステーキ | 8 | < 42> |
| (52) こんにゃくのてんぷら | 8 | < 42> |
| (50) こんにゃくのきんぴら | 8 | < 41> |
| こんにゃくのみどり和え | — | < 42> |
| (48) こんにゃくの田楽 | 8 | < 41> |
| (51) こんにゃくのさしみ | 8 | < 42> |
| (160) 五色豆 | 2 5 | < 60> |
| (116) こまか・ねこ (だんご) | 1 8 | < 54> |
| (163) 小米の八橋風せんべい | 2 5 | < 61> |
| (154) ごまカリン糖 | 2 4 | < 59> |

さ

| | | |
|----------------------|-----|-------|
| (16) さつま芋の落花生入りコロッケ | 3 | < 36> |
| (138) さつま芋のオレンジジュース煮 | 2 2 | < 57> |
| (140) さつま芋入り蒸しパン | 2 2 | < 57> |
| (41) 里芋の田楽 | 6 | < 40> |
| (9) 山菜のてんぷら | 2 | < 35> |
| (43) 山菜の白和え | 7 | < 40> |
| * さらしうど | — | < 40> |
| (87) 山椒の実の佃煮 | 1 3 | < 48> |
| * 山椒の若葉の佃煮 | — | < 49> |
| (86) 山椒ごぼう | 1 3 | < 48> |
| (88) 山菜佃煮 | 1 4 | < 49> |
| (102) 里芋ご飯 | 1 6 | < 52> |
| (98) さぶらき (早苗開き) | 1 5 | < 51> |
| (97) 山菜おこわ | 1 5 | < 51> |
| (168) さわし柿 | 2 6 | < 61> |

| | | |
|-------------|-----|-------|
| (145) さくら寒天 | 2 3 | < 59> |
| * サイダー | — | < 63> |
| (147) 三色ゼリー | 2 3 | < 59> |

し

| | | |
|------------------------|-----|-------|
| (61) しば栗のうま煮 | 1 0 | < 43> |
| * しいたけと豚肉のうま煮 | — | < 38> |
| (31) しいたけのフライ | 5 | < 38> |
| (30) しいたけのごま風味 | 5 | < 38> |
| (33) しいたけの梅肉和え | 5 | < 38> |
| (32) しいたけのからし和え | 5 | < 38> |
| (34) しいたけのしょうが煮 | 5 | < 38> |
| (55) ジャがいも寿司 | 9 | < 42> |
| (19) ジャがいもとみつ葉の酢の物 | 3 | < 36> |
| * ジャがいものソース煮 | — | < 37> |
| (29) しめじの酢のもの | 4 | < 38> |
| (25) しめじと人参の白和え | 4 | < 37> |
| (24) しめじのから揚げ | 4 | < 37> |
| (27) しめじ、落のワイン風味ふくませ煮 | 4 | < 37> |
| * しょう油 | — | < 63> |
| (111) しいたけとみつ葉と鮭の押し寿司 | 1 7 | < 53> |
| (155) しいたけクッキー | 2 4 | < 60> |
| (166) ジャがいものデンプン | 2 6 | < 61> |
| (128) ジャがいも餅 | 2 0 | < 56> |
| (21) ジャがいもの山椒味噌和え | 3 | < 36> |
| * しいたけの惣菜 | — | < 39> |

す

| | | |
|-------------------|-----|-------|
| (58) ずいきの酢のもの | 9 | < 43> |
| (57) ずいきを使った昆布巻き | 9 | < 42> |
| (56) ずいきと小豆の味噌汁 | 9 | < 42> |
| (101) すいとん風ごはん | 1 6 | < 52> |
| (77) ずいきの漬物 | 1 2 | < 46> |
| (108) ずいきの巻き寿司 | 1 7 | < 53> |

せ

| | | |
|--------------------|-----|-------|
| (17) ぜんまいのからし和え | 3 | < 36> |
| * せりの炒め物 | — | < 40> |
| * ぜんまいの佃煮 | — | < 50> |
| (115) 節句もち (よもぎもち) | 1 8 | < 54> |

そ

| | | |
|-----------------------|-----|-------|
| (44) そうめんかぼちゃのサラダ | 7 | < 40> |
| (73) 即席漬物 (キューちゃん漬け) | 1 2 | < 46> |

た

| | | |
|-----------------------|-----|-------|
| (59) たつの酢味噌和え | 9 | < 43> |
| (67) 竹の子とたか菜の炒めもの | 1 1 | < 44> |
| (69) 竹の子の炒めもの | 1 1 | < 44> |
| * 竹の子の臭和え | — | < 45> |
| (68) 竹の子のからし和え | 1 1 | < 44> |
| (71) 竹の子と山椒の葉のしんじょ揚げ | 1 1 | < 44> |

| | | |
|----------------------|-----|-------|
| (70) 竹の子とたか菜の春巻き | 1 1 | < 44> |
| (26) 竹の子まんじゅう | 4 | < 37> |
| (72) 竹の子の味噌和え | 1 1 | < 44> |
| (13) たにしの惣菜 | 2 | < 35> |
| (94) たにしの佃煮 | 1 4 | < 50> |
| (104) 他人おこわ | 1 6 | < 52> |
| (96) 竹の子ご飯 | 1 5 | < 51> |
| (95) たか菜のおにぎり | 1 5 | < 51> |
| (139) 大がく芋 | 2 2 | < 57> |
| (114) だら焼き | 1 8 | < 54> |
| ち | | |
| (100) 茶粥 | 1 5 | < 51> |
| (127) ちまき | 2 0 | < 55> |
| (167) 竹紙玉子 | 2 6 | < 61> |
| (103) 茶豆ご飯 | 1 6 | < 52> |
| つ | | |
| (81) 土筆(つくし) | 1 3 | < 48> |
| て | | |
| (79) 鉄砲漬け | 1 2 | < 47> |
| (152) 手作りようかん | 2 3 | < 59> |
| と | | |
| (20) 冬至かぼちゃ | 3 | < 36> |
| (60) 豆腐の寒天寄せ | 1 0 | < 43> |
| (123) とうきび団子 | 1 9 | < 55> |
| な | | |
| (36) 生柿なま酢 | 6 | < 39> |
| (91) 夏野菜の味噌煮 | 1 4 | < 49> |
| (157) 夏みかんの皮の砂糖煮 | 2 4 | < 60> |
| に | | |
| (12) 人参のからしマヨネーズ和え | 2 | < 35> |
| ね | | |
| (47) ねぎとさしみのぬた | 7 | < 41> |
| * ねんぶりとたにしの酢味噌和え | — | < 35> |
| * ネクタリンのジュース(うめ・すもも) | — | < 63> |
| は | | |
| (126) 蜂蜜まんじゅう | 2 0 | < 55> |
| ひ | | |
| (45) ひねたくあんの煮もの | 7 | < 41> |
| (105) 日野菜ご飯 | 1 6 | < 52> |
| ふ | | |
| (5) 露のいとこ煮 | 1 | < 34> |
| (6) ふきのピーナッツ和え | 1 | < 34> |

| | | |
|----------------------|-----|-------|
| (129) ふところ団子(ほところ団子) | 2 0 | < 56> |
| (109) 露の巻き寿司 | 1 7 | < 53> |
| ほ | | |
| (7) 干しふきの炒め煮 | 1 | < 34> |
| (158.159) ポテトチップス | 2 4 | < 60> |
| (169) ほで柿 | 2 6 | < 62> |
| (120) 朴の木団子 | 1 9 | < 54> |
| ま | | |
| (162) 豆菓子 | 2 5 | < 60> |
| み | | |
| * みつ葉のおひたし | — | < 40> |
| * みつ葉の佃煮 | — | < 50> |
| * みつ葉ののり佃煮 | — | < 50> |
| * ミックス山菜 | — | < 50> |
| (74) みょうがのあま酢づけ | 1 2 | < 46> |
| (78) 味噌漬け | 1 2 | < 46> |
| (125) みょうが餅 | 2 0 | < 55> |
| * みょうがたけの塩もみ | — | < 45> |
| む | | |
| * むかごの塩炒り(ビールのつまみ) | — | < 44> |
| (66) むかごの味付け煮 | 1 0 | < 44> |
| (65) むかごのくず寄せ | 1 0 | < 43> |
| (161) 蒸し米(焼っ米) | 2 5 | < 60> |
| (99) むかごおこわ(ムカゴご飯) | 1 5 | < 51> |
| や | | |
| (46) 八頭の葉の味噌和え | 7 | < 41> |
| (130) 八頭のきな粉づけ | 2 0 | < 56> |
| * 野菜のびん詰 | — | < 50> |
| (132) 八頭の塩煮 | 2 1 | < 56> |
| (156) 山蔞甘露(山ふきの砂糖づけ) | 2 4 | < 60> |
| (76) 野菜のかす漬け | 1 2 | < 46> |
| (54) 八頭の干しずいき | 9 | < 42> |
| ゆ | | |
| (14) ゆり根のみそ和え | 2 | < 36> |
| (84) ゆずみそ | 1 3 | < 48> |
| (83) ゆべし | 1 3 | < 48> |
| (110) ゆずの寿司 | 1 7 | < 53> |
| (62) 柚香 | 1 0 | < 43> |
| (137) ゆずジャム | 2 1 | < 57> |
| * ゆずママレード | — | < 57> |
| よ | | |
| (15) よめ菜菊のおひたし | 2 | < 36> |
| * よもぎ団子 | — | < 55> |
| (146) よもぎ寒天 | 2 3 | < 59> |
| (124) よもぎ蒸し団子 | 1 9 | < 55> |

| | | |
|-------------------|-----|-------|
| (141) かぼちゃのババロア | 2 2 | < 58> |
| (149) (150) 柿ようかん | 2 3 | < 59> |
| (117) 柏もち | 1 8 | < 54> |
| (113) かやのほしもち | 1 8 | < 54> |
| (153) カリン糖 | 2 4 | < 59> |
| (170) 果実酒 | 2 6 | < 62> |
| (64) 柿としめじの白和え | 1 0 | < 43> |

き

| | | |
|----------------------|-----|-------|
| (38) きのこのからし和え | 6 | < 39> |
| (18) 切り干しなすと油あげの炒め煮 | 3 | < 36> |
| (11) きぬかずき (スッポン) | 2 | < 35> |
| (37) 切り込み | 6 | < 39> |
| (89) きゃらぶき | 1 4 | < 49> |
| (122) きびもち (あわもち) | 1 9 | < 55> |

く

| | | |
|-------------|-----|-------|
| (63) 栗の渋皮煮 | 1 0 | < 43> |
| * 黒豆のジュース | — | < 62> |

け

| | | |
|-------------|---|-------|
| (23) ゲタおろし | 4 | < 37> |
|-------------|---|-------|

こ

| | | |
|--------------------|-----|-------|
| (49) こんにゃくの白和え | 8 | < 41> |
| (53) こんにゃくのステーキ | 8 | < 42> |
| (52) こんにゃくのてんぷら | 8 | < 42> |
| (50) こんにゃくのきんぴら | 8 | < 41> |
| こんにゃくのみどり和え | — | < 42> |
| (48) こんにゃくの田楽 | 8 | < 41> |
| (51) こんにゃくのさしみ | 8 | < 42> |
| (160) 五色豆 | 2 5 | < 60> |
| (116) こまか・ねこ (だんご) | 1 8 | < 54> |
| (163) 小米の八橋風せんべい | 2 5 | < 61> |
| (154) ごまカリン糖 | 2 4 | < 59> |

さ

| | | |
|----------------------|-----|-------|
| (16) さつま芋の落花生入りコロッケ | 3 | < 36> |
| (138) さつま芋のオレンジジュース煮 | 2 2 | < 57> |
| (140) さつま芋入り蒸しパン | 2 2 | < 57> |
| (41) 里芋の田楽 | 6 | < 40> |
| (9) 山菜のてんぷら | 2 | < 35> |
| (43) 山菜の白和え | 7 | < 40> |
| * さらしうど | — | < 40> |
| (87) 山椒の実の佃煮 | 1 3 | < 48> |
| * 山椒の若葉の佃煮 | — | < 49> |
| (86) 山椒ごぼう | 1 3 | < 48> |
| (88) 山菜佃煮 | 1 4 | < 49> |
| (102) 里芋ご飯 | 1 6 | < 52> |
| (98) さぶらき (早苗開き) | 1 5 | < 51> |
| (97) 山菜おこわ | 1 5 | < 51> |
| (168) さわし柿 | 2 6 | < 61> |

| | | |
|-------------|-----|-------|
| (145) さくら寒天 | 2 3 | < 59> |
| * サイダー | — | < 63> |
| (147) 三色ゼリー | 2 3 | < 59> |

し

| | | |
|------------------------|-----|-------|
| (61) しば栗のうま煮 | 1 0 | < 43> |
| * しいたけと豚肉のうま煮 | — | < 38> |
| (31) しいたけのフライ | 5 | < 38> |
| (30) しいたけのごま風味 | 5 | < 38> |
| (33) しいたけの梅肉和え | 5 | < 38> |
| (32) しいたけのからし和え | 5 | < 38> |
| (34) しいたけのしょうが煮 | 5 | < 38> |
| (55) ジャがいも寿司 | 9 | < 42> |
| (19) ジャがいもとみつ葉の酢の物 | 3 | < 36> |
| * ジャがいものソース煮 | — | < 37> |
| (29) しめじの酢のもの | 4 | < 38> |
| (25) しめじと人参の白和え | 4 | < 37> |
| (24) しめじのから揚げ | 4 | < 37> |
| (27) しめじ、蔘のワイン風味ふくませ煮 | 4 | < 37> |
| * しょう油 | — | < 63> |
| (111) しいたけとみつ葉と鮭の押し寿司 | 1 7 | < 53> |
| (155) しいたけクッキー | 2 4 | < 60> |
| (166) ジャがいものデンプン | 2 6 | < 61> |
| (128) ジャがいも餅 | 2 0 | < 56> |
| (21) ジャがいもの山椒味噌和え | 3 | < 36> |
| * しいたけの惣菜 | — | < 39> |

す

| | | |
|-------------------|-----|-------|
| (58) ずいきの酢のもの | 9 | < 43> |
| (57) ずいきを使った昆布巻き | 9 | < 42> |
| (56) ずいきと小豆の味噌汁 | 9 | < 42> |
| (101) すいとん風ごはん | 1 6 | < 52> |
| (77) ずいきの漬物 | 1 2 | < 46> |
| (108) ずいきの巻き寿司 | 1 7 | < 53> |

せ

| | | |
|--------------------|-----|-------|
| (17) ぜんまいのからし和え | 3 | < 36> |
| * せりの炒め物 | — | < 40> |
| * ぜんまいの佃煮 | — | < 50> |
| (115) 節句もち (よもぎもち) | 1 8 | < 54> |

そ

| | | |
|-----------------------|-----|-------|
| (44) そうめんかぼちゃのサラダ | 7 | < 40> |
| (73) 即席漬物 (キューちゃん漬け) | 1 2 | < 46> |

た

| | | |
|-----------------------|-----|-------|
| (59) たつの酢味噌和え | 9 | < 43> |
| (67) 竹の子とたか菜の炒めもの | 1 1 | < 44> |
| (69) 竹の子の炒めもの | 1 1 | < 44> |
| * 竹の子の臭和え | — | < 45> |
| (68) 竹の子のからし和え | 1 1 | < 44> |
| (71) 竹の子と山椒の葉のしんじょ揚げ | 1 1 | < 44> |

あ と が き

美杉の味掘り起こし会に出品されました作品の写真を料理別に分類して本誌に掲載させていただきましたが、沢山の方々から予想外の作品が寄せられましたので、すべてを載せることができませんでした。

そこで作り方の同じようなものは、できるだけひとつにまとめさせていただきました。

又この料理の本には、材料の分量が載っていないものもありますが、そこは皆さんの料理に対する情熱で充っていただきたいと思います。

本誌を発刊するに際して、ご協力を賜りました方々に厚くお礼申し上げますとともに、記載もれ、誤り等もあると思いますが、ご容赦いただきますようお願いいたします。

村づくり仕掛け人メンバー（順不同）

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 向 | 川 | 武 | 一 | 樫 | 谷 | 好 | 也 | 上 | 杉 | 啓 | 子 |
| 鈴 | 木 | 仁 | 静 | 正 | 井 | 田 | 子 | 真 | 伏 | 敏 | 男 |
| 広 | 瀬 | 代 | 己 | 奥 | 村 | 久 | 雄 | 山 | 名 | 理 | 次 |
| 山 | 中 | 香 | 子 | 樋 | 口 | 康 | 志 | 田 | 本 | 義 | 弘 |
| 久 | 保 | 宏 | 子 | 栢 | 森 | 政 | 子 | 岡 | 島 | 文 | 広 |
| 吉 | 岡 | 和 | 昭 | 小 | 林 | 治 | 子 | 小 | 谷 | 吉 | 清 |
| 渡 | 野 | 美 | 保 | 向 | 田 | 順 | 子 | 杉 | 野 | 正 | 子 |
| 岡 | 一 | 美 | 次 | 岡 | さ | と | 子 | 中 | 野 | 勝 | 長 |
| 境 | 上 | 光 | 人 | 稲 | 田 | 忠 | 美 | 岡 | 上 | | 男 |
| 井 | | | 光 | 向 | 田 | | 美 | 井 | | | 則 |

美杉の味

発行 美杉村
村づくり仕掛け人チーム

平成4年3月31日

〒515-34
三重県一志郡美杉村八知5828-1
電話 (05927)2-1111

印刷 ゼロデザイン
津市修成町14-13
電話 (0592)28-4680

定価(消費税込) 1600円