

神島・坂手島・菅島・答志島

島・食の文化祭

「わが家の一品から島の一品へ」

島の旅社

伊勢志摩国立公園

島
食の文化祭

「わが家の一品から島の一品へ」

はじめに

我が家の一品から島の一品へ

島の旅社推進協議会 会長 山田善之輔



豊かな海産物に恵まれた鳥羽の海は、古代から志摩地方と並ぶ「御食つ国（みけつくに）」としてその名を広く知られていました。現在もアワビやイセエビをはじめ、さまざまな魚介を育む海として、多くの特産品を食卓に供しています。伊勢志摩国立公園の懐で独自のライフスタイルを確立してきたこの地域には、四つの有人離島があり、多くの島民たちが漁業に携わって暮らしてきました。各島それぞれに個性を持った食文化が培われ、たとえば同じ食材でも全く異なる調理法があったり、一部地域でしか食べられていない食材があったりと、ごく狭い範囲に点在する島々であるにも関わらず、その内容は多様性に富んでいます。

今回、島の旅社が企画した「島・食の文化祭」には、神島、坂手島、菅島、答志島から三百点を超える料理が出品されました。漁業の町ならではの魚介を使った郷土料理。今も親から子へと受け継がれている伝統食。いつもの食卓の慣れ親しんだお母さんの味。或は晴れの日の特別な料理もあるかも知れません。どの皿にも共通しているのが、家族を思う細やかな心づかいがいっぱいに盛り込まれているという点です。島の長老たちが異口同音に「子どもの頃から食べてきたものが、一番うまい」とのセリフを口にするのは、慈しみ育てられた幼少時の思い出が、懐かしい料理の味と渾然一体になっているせいでしょうか。

かつてはどこの地区でも、その土地のものを食べて暮らしていました。便利になった昨今では、全国各地どころか、世界各国の食材ですら容易に手に入りますが、そんな時代だからこそ尚更、地元の食材を見直したいものだと思います。

鳥羽湾に浮かぶ離島四島の協力を得て、この「島・食の文化祭」冊子が完成しました。ここに満載された各島自慢の料理をきっかけに、それぞれの島の境界を越えた、新しい家庭料理がたくさん生まれることを期待しています。

四島の 思いが込められた祭典

島民の方々から一言

神島

小久保 真弓さん

神島からどれくらい出品できるか心配していたが、予想より多く出品していただき嬉しかったです。神島の人は日頃から食に関心があると感じていました。私たち働く者にとって食が一番の楽しみであり大切と考えています。私は自分が作った料理を食べる家族の反応を見るのを楽しみにしています。食の文化祭の冊子ができて他の島の料理を見てわが家の一品に加えたいと思っています。



桃取(答志島)

清水 のり子さん

今回、島の旅社の「食の文化祭」に料理を出品させてもらって良かったです。普段あまり交流のない、よその島の料理もたくさん見ることが出来て、とても勉強になりました。同じ素材でも、作る人によって調理法が違っていたり、それぞれ別の料理にしていたりして、驚きました。このようなイベントがあると、いろいろな料理が新しく覚えられ、自分でもまた作ってみようかというきっかけにもなっていて、いいことだなあと思いました。



坂手島

橋本 節夫さん

坂手からの出品者の多くは食糧難の時代を生き抜いた人達で、干物や保存食など食材を上手く活用した料理が多いと感じました。坂手の婦人会さんや老人会さんの協力により多くの料理を答志へ運ぶことができよかった。また、会場に並べられた料理の数々を拝見し、島の食の多彩さを感じました。



和具(答志島)

中川 峰子さん

今回の食の文化祭では懐かしい料理、また、以前から知っている食材でも初めて見るような料理など、さまざまなものが展示されていてとても楽しいひと時を過ごすことができました。

昔は食材が手に入りやすかった分、自分達で畑に色々なものを作り、料理方法も工夫していたように思います。今回出品した「むらさきいものおぼぎ」は単にいもをふかして食べるよりはあんにして食べた方がおいしい一品です。4島が合同で何かをするというのも今までになかった企画だったと思いますので、今後も食文化など通じて交流がはかれればと思っています。

菅島

中村 貴一さん

むかしから伝わる家庭料理、その家の味、これこそが地産地消のものだと思います。島では海で取れたもの、山で取れたものを工夫しながら、食材にお金をかけず、よく似た材料で調理する為、いろんな料理が生まれたのだと思います。今回その家庭料理を鳥羽の四離島から提出していただきその品数の多さにびっくりでした。料理内容もおばあちゃんのころから伝わったものや、若い感覚のものなどバラエティーにとんでいて感心しました。



答志(答志島)

濱口 はる代さん

食の文化祭？始めはなんの事かと思いましたが、蓋をあけてみれば300余りの品数が集まりびっくりしてしまいました。

島の味付けは少し甘いかわかりませんが、昔から簡単に料理ができるものや保存のきく料理が主です。土地柄魚などをもらうことが多く、その都度工夫をして料理しています。

今回、答志町で再現しました「結納膳」は今ではめったにみられなくなりましたが、娘もこの膳を作り嫁に出しました。色々な世間話をしながら皆で作るのはまた格別なものがあります。

食の文化祭では飾らない家庭の食事のすばらしさをあらためて実感しました。



我が家の一品を島に伝える...



島の一品を未来に残す...



神島



箆筥、長持、挟み箱、
これほど持たせてやるからは、
必ず戻ると思うなよ。
もおし、母さん、そりゃ無理だ、
東が曇れば風とやら、
西が曇れば雨とやら、
千石積んだる船でさえ、
追風かわれば、ヨイソラ、出て戻る。

伊勢音頭

島につたわる盆踊りの伊勢音頭。
作家の三島由紀夫が、神島を舞台
にした小説「潮騒」の中でも、海女
の初江が歌っている。



あらめ巻

小久保 園江

材料

あらめ 5本
サンマ カップ1
しょうゆ カップ1
みりん カップ1
酒 250g
砂糖 カップ4
水

作り方

- ① あらめは水にもどし、よくあくぬきをする。
- ② サンマは三枚おろしにして、はら骨の所もうすくそぎおとし、片方を三つにきりおとす。
- ③ サンマをしんにしてあらめで巻く。
- ④ 巻きおえたら、鍋にならべて調味料と水を入れて、最初は強火で30分間煮て、後は中火で1時間ぐらい煮こむ。



ひじきと大豆の煮もの

小久保 富美子

材料

ひじき (乾燥)
大豆
油あげ
サバの水煮
しょうゆ
みりん
砂糖
水

作り方

- ① ひじきは水でもどしてザルにあげておく。
- ② 油あげはたて半分に切って短冊に細く切る。
- ③ 鍋に水少々と大豆、油あげ、サバの水煮、砂糖を入れて5分くらい煮てから ひじきとみりん少々入れ、再び煮る。
- ④ 上下をひっくり返してからしょうゆを入れて、さらに10分くらい煮る。

※ 煮る時間はひじきのやわらかさで変わってくるので、適当に加减して下さい。



はまじしゃとサザエのごま和え

小久保 多見子

材料

はまじしゃ
サザエ
ごま
酢
砂糖
しょうゆ
塩

作り方

- ① はまじしゃとサザエはそれぞれ塩茹でして刻んでおく。
- ② 砂糖、しょうゆ、酢を合わせ、すりごまを入れる。
- ③ ①と②を和える。

★ 食用の野草で具をイカなどに、いろいろ変えて和えてもいいんじゃないかと思えます。



エイの味噌和え

小久保 まつ子

材料

エイ
味噌
酢
砂糖
しょうが
ごま

作り方

- ① エイを干してから水につけて、一晩おいてから煮る。30分煮てから皮をとり、身をほぐす。
- ② 身を味噌、酢、砂糖、しょうが(する)、ごまを和える。



伊勢エビのフライ

小久保 まつ代

材料

伊勢エビ
小麦粉
玉子
パン粉
塩
コショウ

作り方

- ① エビの頭をとる。
- ② シッポのからをきれいにむく。
- ③ 塩・コショウをして、小麦粉、とき玉子、パン粉の順につけて油で揚げる。
- ④ 頭は味噌汁でおいしく食べる。



たかのはの味噌炊き

小久保 真弓

材料

魚
大根
ねぎ
ちくわ
コンニャク
味噌
みりん
砂糖
しょうゆ

作り方

- ① 魚をグリルで焼いて焦げ目をつける。
- ② 大根は湯がく。
- ③ 具を入れて魚と一緒に煮る。

★ 冬場、寒い時に身体が温まる一品です。酒の肴にもどうぞ。



太刀魚井

小久保 真弓

材料

太刀魚
酒
しょうゆ
みりん
砂糖
小麦粉
ウナギのたれ

作り方

- ① フライパンに油をひいて、太刀魚に小麦粉をまぶして、こんがり焦げ目がつくまで焼く。
- ② ウナギのたれをかけて出来上がり。あたたかいごはんのせて食べる。

★ 魚嫌いな子供達にも好評です。



いもの棒(茎)としその即席漬け

小久保 真弓

材料

いもの棒(茎)
しそ
塩

作り方

- ① いもの棒としそを塩もみして、しんなりしたら水洗いをして水気を切る。
- ② しょうゆかマヨネーズで頂く。



芋の茎のサラダ

小久保 真弓

材料

芋の茎
しそ
キュウリ
かにかま
マヨネーズ
しょうゆ

作り方

- ① 芋の茎、しそ(みじん切り)、キュウリを薄塩にする。
- ② 水分をきいたら、調味料で和え、かにかまを上にかざる。



あらめと磯物の酢の物

山本 晶子

材料

きざみあらめ
キュウリ
磯物
酢
砂糖
しょうゆ
ごま

作り方

- ① あらめは水でもどす。
- ② キュウリはうす切り。
- ③ 磯物は茹でて、殻をむいておく。
- ④ ①②③をごま、酢、砂糖、しょうゆで和える。



タコめし

山本 晶子

材料

ニンジン
油あげ
タコ
しめじ(エノキ)
米
しょうゆ
みりん
だしの素

作り方

- ① ニンジン、油あげ、しめじ、タコを切る。
- ② しょうゆ、みりん、だしの素を入れ、炊く。
- ③ 米はもち米を少し入れるとよい。



ベラのたたきの酢の物

山本 晶子

材料

ベラ
キュウリ
酢
砂糖

作り方

- ① ベラは背と腹の骨をとり、こまかくたたく。
- ② キュウリは、うす切り。
- ③ 酢と砂糖で和える。



わかめの茎の佃煮

山本 晶子

材料

わかめの茎
しょうゆ
砂糖
みりん
酒
ごま

作り方

- ① わかめの茎は細かくさき、5cm位に切る。
- ② 鍋に茎を入れ、酒、水、砂糖で煮る。20分位たってから、しょうゆ、みりんを味を調え、弱火で2時間炊く。(味は少し薄目で「ことごと」と時間をかけて炊く。)
- ③ 仕上げにごまをふりかける。



赤魚汁

前田 重美

材料

赤魚
大根
わかめ
味噌

作り方

- ① 大根を千切にきって赤魚と炊いて、味噌を入れる。
- ② 出来上がりにわかめを入れる。



赤ガニの味噌汁

前田 重美

材料

赤ガニ
大根
わかめ
味噌

作り方

赤ガニを半分に切って湯の中に入れて5分ぐらい煮てアクをとり、大根を入れて、大根が煮えたら味噌を入れて、仕上げにわかめを入れて出来上がり。



タコキムチ

小久保 香

材料

タコ
キムチの素
キュウリ

作り方

- ① タコ、キュウリを食べやすい大きさに切り、キムチの素をビニール袋に入れ、タコ、キュウリを入れてもみ込む。
- ② 10分~20分置いて、器に盛って出来上がり。

★ 忙しい時の急いで作れるおつまみ。キムチの素がない時、キムチ漬を小さく切り、タコも小さめに切り、キムチ漬の汁を加えもみ込む。



山ぶきと干し大根の煮物

寺田 秀代

材料

山ぶき(春にとり冷蔵しておいたもの)
干し大根
竹の子
はんぺん
きくらげ
シーチキン
砂糖
しょうゆ
だしの素

作り方

- ① 干し大根ときくらげは水でもどしてから茹でる。
- ② やわらかくなったら一度水切りして、鍋に竹の子、山ぶき、干し大根をいれ煮る。途中ではんぺん、シーチキンを入れ、味をつける。
- ③ はじめは強火で煮る。あとは弱火で汁のなくなるまで煮る。



さつま芋の茎の塩昆布漬

寺田 秀代

材料

芋の茎(さつま芋)
塩
昆布

作り方

- ① 芋の茎の皮をむいて水に入れアクぬきする。
- ② 水切りして塩、昆布をまぜる。

★ しょうゆでつけても良い。



タコと玉ねぎコンニャクの味噌煮

寺田 秀代

材料

タコ
玉ねぎ
板コンニャク
味噌
だしの素

作り方

- ① タコを一口大に、玉ねぎを厚目に、鍋に味噌をとかし、タコ、コンニャクを入れる。
- ② 味噌が少し煮つまってきたら玉ねぎを入れ、玉ねぎの形がなくならない所で火を止める。



ハコフグの水たき

寺田 秀代

材料

ハコフグ
白菜
エノキ
糸コンニャク
しめじ
だし汁
肉だんご

作り方

鍋に適当に切った白菜とだし汁をいれる。あとはハコフグ、糸コンニャク、しめじ、エノキ、肉だんごを入れて味をみる。少し濃いめにつける。

★ ハコフグはすぐに手にはいるものではないが、トラフグのかわりに良いです。



干しとろろの酢味噌

寺田 秀代

材料

干しとろろ
酢
味噌
砂糖

作り方

- ① 酢味噌を作る。
- ② 干しとろろをつける。

★ 春にとれたとろろを水洗いして干したもので作りました。そのまま食べてもおいしいです。



(さつま芋の) 茎のきんぴら

寺田 秀代

材料

芋の茎(さつまいも)
はんぺん
(他に好きなものを入れる)
ゴマ油
しょうゆ
だしの素
とうがらし 少々

作り方

- ① 茎を水であくをぬき水切りする。
- ② フライパンにゴマ油をしいていためる。
- ③ はんぺんを入れ味をつける。
(少し歯ごたえをのこして作る時もある)



山ぶきの和えもの

寺田 秀代

材料

山ぶき(春にとったもの)
いんげん
はんぺん
A
味噌
砂糖
酢
ごま
しょうがのおろし汁 少々

作り方

- ① 山ぶきをもう一度湯どうししてかたくしぼる。
- ② いんげんも湯どうしする。
- ③ 山ぶき、いんげん、はんぺんをAとまぜる。



じゃこのおこのみ焼き

天野 美希

材料

小麦粉 100g
じゃこ(ちりめんじゃこ) 25g
キャベツ 125g
豚肉 50g
玉子 50g
かつおぶし 5g
山芋 40g
マヨネーズ 30g
ソース 50g
薄口しょうゆ 少々

作り方

- ① ボールに小麦粉、じゃこ、山芋、キャベツ、豚肉、水、玉子を入れ、まぜ合わせる。
- ② フライパンの中火で焼く。

★ 子供のおやつにピッタリ!!
カルシウムいっぱい。



ひじきのポン酢和え

天野 智乃

材料

ひじき
玉ねぎ
カイワレ大根
ポン酢
だしの素
薄口しょうゆ

作り方

- ① ひじきを水でもどす。
- ② もどしたものを、だしの素、薄口しょうゆでさっと煮る。
- ③ 熱いうちにポン酢の中へ入れる。
- ④ スライスしてある玉ねぎ(水にさらしても、そのままでも、お好みで)もいっしょに入れる。カイワレをお好みで入れる。



サンマ寿司、のりまき

鎌田 美津子

材料

サンマ
塩
砂糖
しょうが
酢
みりん
米
のり
しそ

作り方

- ① サンマは開いて塩を少し濃い目にふり置いて、酢で洗い甘酢につける。
- ② すし飯を作り、しょうがの千切りをサンマとめしの間にはさんで、サンマ寿司を作る。
- ③ のりにめしを置いてひろげ、芯にサンマ、しそ、しょうがを並べてまいて切る。



きざみあらめの煮物

鎌田 美津子

材料

きざみあらめ
大豆
油あげ
ニンジン
サバの水煮
だし汁
砂糖
しょうゆ
みりん

作り方

- ① あらめを水でもどし、よく洗う。
- ② 鍋にだし汁を入れ、あらめ、大豆、油あげ、ニンジン、鯖の水煮を入れ、砂糖、しょうゆ、みりんを入れて炊く。

★ 他に色々な野菜を入れて炊いても良い。



アジの南蛮漬け

鎌田 美津子

材料

アジ
片栗粉
油
ニンジン
玉ねぎ
ピーマン

【たれ】
しょうゆ
酒、酢
一味 少々
甘味は自由

作り方

- ① アジはうろこ、内臓、ゼイゴを取り水でよく洗う。
- ② 水気をしっかりふいて、片栗粉をつけ油であげる。
- ③ あげたアジをあたためたかいうちにたれの中に入れる。この時、千切りにした野菜と交互に重ね、さらに上からたれをかけて、つけこんでから食べる。



潮騒ダコのにんにく炒め

細江 晴代

材料

タコ
にんにく
オリーブオイル
パセリ
コショウ
塩

作り方

- ① タコをブツ切りにする。
- ② オリーブオイルでにんにく(スライス)を炒め、香が出たらタコを入れる。
- ③ 塩、コショウで味をととのえ、仕上げにパセリのみじん切を振る。
(タコの味がきいていたらコショウだけでもいい)



サラダすし

細江 晴代

材料

すし飯
レタス
玉子
キュウリ
ハム
プチトマト
マヨネーズ
エビorカニ

作り方

- ① 玉子は錦糸玉子にする。
- ② レタス、キュウリ、ハムは細切に、プチトマトは半分切る。
- ③ 皿にすし飯をその上へ色どりよく具を散らし、マヨネーズを細かく上からかける。

★ 具は冷やしうどんと同じように、その時はワサビマヨが合うと思います。
・焼肉を乗せてもおいしいです。



しらすの天ぷら

鎌田 政子

材料

しらす(ちりめんじゃこ) 適量
天ぷら粉

作り方

- ① 天ぷら粉を固めに溶き、その中に、しらすの釜揚げを入れる。
- ② かき揚げにして揚げるが、中はしっとりくらいで揚げる。



とろろうどん

鎌田 政子

材料

うどん
めひび
しょうゆ
だしの素
砂糖

作り方

- ① うどんを1玉茹でる。
- ② めひびを千切りする。
- ③ しょうゆとだしの素、砂糖少々、水、それぞれ適量合やす。
- ④ ②を③が煮立ったら入れ、すぐに火を止める。
- ⑤ ④を茹でたうどんにかけて食べる。



岩ガキフライ、タコの唐揚げ

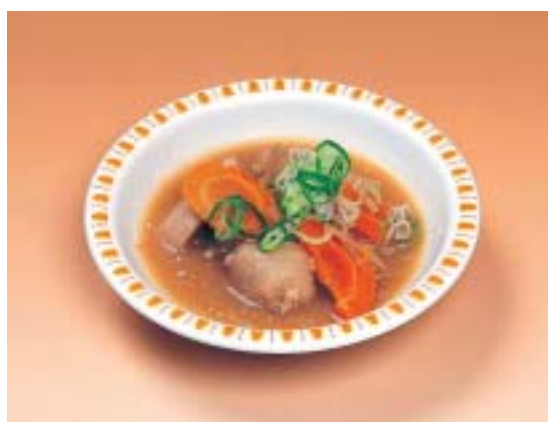
鎌田 政子

材料

岩ガキ 3ヶ
小麦粉
玉子
パン粉
茹でタコ
唐揚げ粉

作り方

岩ガキをフライにし、茹でタコを唐揚げ粉を付けて油で揚げる。



ごじる 呉汁

橋本 ふみゑ

材料

(4人分)
大豆(市販されている1袋半) 適量
豚肉(約200g) 適量
里芋 適量
ごぼう(ささがきしておく) 適量
ニンジン 適量
大根 適量
ねぎ 適量
味噌 適量
だしの素

作り方

- ① 大豆を2日前から水に浸して充分柔らかくして、すり鉢で根気よくすりつぶす。(ミキサーではうま味がおちる)
- ② だし汁を鍋に入れ温まったら味噌をとき入れる。各々の材料をまぜて煮たてる。

※ 呉汁
水に浸して柔らかくした大豆をすりつぶして入れた味噌汁

★ 具材がその時によりいろいろ変わる事がありますが、鯛の風味を損なわない程度にする方が良いでしょう。



鯛飯

藤原 朋代

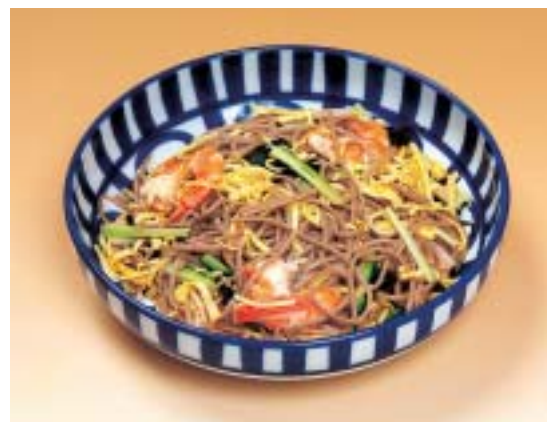
材料

(4人分)
鯛 3~4切れ
酒・塩 少々
きくらげ(きのこ類)
米 3カップ
水 3カップ
昆布 10cm位
酒 1/2カップ
しょうゆ 大さじ2
塩 小さじ2

作り方

- ① 米は炊く1時間位前に洗ってざるに上げておく。
- ② 鯛は三枚におろし、3~4切に酒・塩をふって置く。
- ③ 炊く15~20分前に、米、水、酒、昆布、しょうゆ、塩で味付けしておく。
- ④ ②の鯛に熱湯をかけた後、米の上のせ、きくらげ(きのこ類等)を入れて、昆布を取り出し炊く。

※ 好みでつぶしたしょうゆが1かけを入れても良い。(蒸らしが済んだら取り出すこと)



そばサラダ

中井 まゆみ

材料

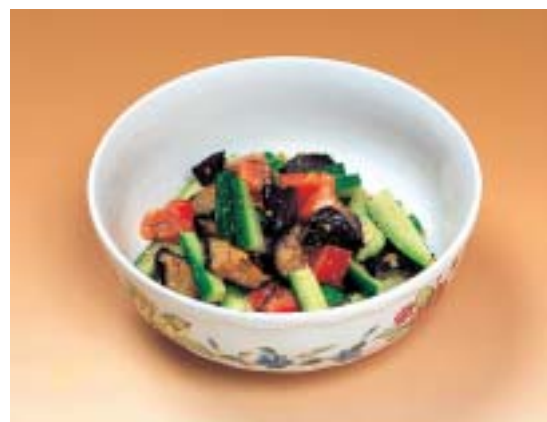
日本そば
ゴマ油
【具(例)】
錦糸玉子
まゆのり
エビ
わかめ
かにかま
炒りごま
刻みのり

作り方

- ① そばを好みの固さに茹で、水で冷やす。
- ② ①のそばにゴマ油をまぶす。(ゴマ油をまぶすとめんがのびない)
- ③ 皿にそばを盛り、その上に好きな具材をのせる。

※ ドレッシング、たれは好みで。(ゴマ油とめんつゆ、ポン酢 など)めんつゆが濃縮の時ほうすめて下さい。

★ 私の大好きな一品です。是非、作って頂きたいです。



ミラクルサラダ

中井 まゆみ

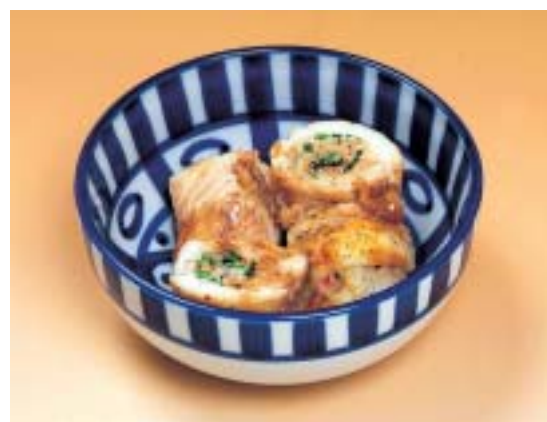
材料

ナス
キュウリ
トマト
油
【ドレッシング】
マヨネーズ
砂糖
酢
しょうゆ
しょうが
にんにく
ゴマ油
しそ

作り方

- ① キュウリは叩いて棒状に切る。
- ② ナスは乱切りにしてアクをとり、水気を拭きとる。
- ③ トマトは縦に半分に切ってくずれない様にする。
- ④ ナスを油で揚げる。
- ⑤ ①~④を混ぜてドレッシングで和える。最後にしそのせん切りを混ぜる。

★ 料理番組でやっていただけです。夏、暑い時には最高にいただけます。



白身魚とほうれん草とかにかまのオープン焼き

中井 まゆみ

材料

白身魚
ほうれん草
かにかま
マヨネーズ
塩
コショウ
バター

作り方

- ① ほうれん草を茹でて、水気をしぼって1cm位の長さに切る。
- ② かにかまも1cm位に切る。
- ③ ①と②を合わせてマヨネーズ、塩・コショウで和える。魚の上に具をのせて巻く。
- ④ くるくる巻いた上にバターとしょうゆをかけて、オーブンで180℃で20分焼く。

揚げ魚のごま味噌和え

中井 まゆみ

材料

魚
片栗粉
【ドレッシング】
にんにく
しょうがみじん切り
ねぎ
【下味】
しょうゆ
酒
ねぎ
豆板醤
味噌
酒
練りごま
砂糖
しょうゆ

作り方

- ① 調味料で下味をつけておいた魚を食べやすい大きさに切る。
- ② 片栗粉をまぶして揚げる。
- ③ ②をドレッシング(たれ)の中へ入れてからめる。

★ 太刀魚を使ってみました、とてもたんぱくで美味しかったです。私なりにアレンジしてみました。



イカ大根おろし和え

中井 まゆみ

材料

イカ
大根
ねぎ
マヨネーズ
しょうゆ

作り方

- ① イカはそぎ切りにする。
- ② 大根は大根おろしにして軽く絞る。
- ③ イカと大根を混ぜてマヨネーズとしょうゆ、ねぎを入れて食べる。

★ 酒の肴にはおすすめの一品です。



さつま芋の茎と豚肉いため

橋本 杉子

★ 少しかためがいい人は生のままの茎、ニンジンを使うとよい。
さつま芋の茎は、ぬかづけ、しょうゆづけでもいただきます。

材料

酒 大さじ2
味の素 少々
砂糖 少々
ゴマ油 大さじ2
コショウ 少々
白しょうゆ 少々
塩 少々
さつま芋の茎 300g
豚肉 150g
ニンジン 50g

作り方

- ① 茎の皮をむき、2〜3cm位に切る。
- ② 塩水で十分あくぬきをする。
- ③ 塩を少々入れ、手早く湯にくぐらせる(色よく)。
- ④ ゴマ油を少し入れ、豚肉に火を入れ、その中に茎をまぜ、自分の好みで味つけ、ニンジンの色合に少し入れるとよい。



ひじきの白和え

小久保 奈津子

材料

ひじき 少々
ニンジン 少々
油あげ 少々
コンニャク 少々
ゴマ油 少々
砂糖 少々
しょうゆ 少々
みりん 少々
もめん豆腐 少々
いりごま 少々
酢 少々
化学調味料 少々

作り方

- ① ひじきは水でもどし、水切りをしておく。
- ② ニンジン、油あげ、コンニャクは千切りにし、さっと油でいためる。
- ③ 適量なところで①を加えて②が混ざる程度いため、砂糖、しょうゆ、化学調味料、みりんを味付け、味がしみるまで煮る。
- ④ ザルに上げ、汁けを切りながらさましておく。
- ⑤ 四等分した豆腐を茹で、ふきん等で水気を切る。
- ⑥ すりばちでごまをよくすり、砂糖、酢を加え、豆腐を入れて、つぶしながら混ぜる。
- ⑦ ⑥に③を入れ、よくからめて出来上がり。



ちらしずし

小久保 洋子

材料

米 少々
あわせ酢 少々
砂糖 少々
しょうゆ 少々
酒 少々

【具】

ニンジン 少々
しいたけ 少々
油あげ 少々
竹の子 少々
ちくわ 少々
芝エビ 少々
シーチキン 少々
貝類(かき、いの貝等あれば使う) 少々

【トッピング】

紅しょうが 少々
錦糸玉子 少々
グリーンピース 少々

作り方

- ① すし飯を作ってさましておく。
- ② 具の材料を砂糖、しょうゆ、酒などで味付をして、煮込む。
- ③ すし飯に具をまぜ合わせて、上にトッピングの材料をちらす。



坂手島

坂手山 みどりしたたり あやめ池
におふむらさき
われらゆたかに はぐくまむ
心の華も

6月中旬から6月にかけて、アヤマ池には紫色の美しいカキツバタが咲き誇り、島の風物詩として多くの人々を魅了します。また、アヤマ池は、市の天然記念物に指定されている。

坂手小学校校歌





大根なます和えませ

東川 タケ子

材料

大根 みりん
ニンジン 酒
しいたけ
油あげ
レンコン
すりごま
塩
酢
しょうゆ
砂糖
だし汁

作り方

- ① 大根を5～6cm位の長さの千切りにし塩をする。
- ② 半日位したら、甘酢(砂糖、みりん、酢、酒)につけて味をなじませる。
- ③ ニンジン、油あげ、しいたけ、レンコンをだし汁、しょうゆ、みりん、酒で煮つめ、さましてから甘酢大根と合わせすりごまと混ぜる。



わかめとうがらし和え

東川 タケ子

材料

わかめ
味噌
砂糖
とうがらし
酒

作り方

- ① 乾燥わかめを水あらいしてかわかす。
- ② 味噌、砂糖、酒をとろ火でにつめ、さまし、とうがらしを入れる。
- ③ かわいたわかめを少ししめらし、②と和えて乾燥させる。



キンコ

西山 弘子

材料

さつまいも粉 200 g
黒砂糖 160 g
小麦粉 100 g
塩 少々

作り方

- ① さつまいも粉、小麦粉、黒砂糖、塩をよくまぜ合わせ、熱湯でこねる。
- ② 耳たぶぐらいの柔らかさにし、好みの形に丸める。
- ③ 20分ぐらい蒸す。

★ 数十年前、母の手作りおやつに作ってもらった思い出の一品です。その頃の甘味はサッカリン、ズルチンでした。どちらも甘かったです。おやつにどうぞ。



あらめとナスのごま味噌和え

藤井 洋子

材料

あらめ
ナス
五月豆
味噌
ごま
砂糖
酢

作り方

- ① あらめは水でもどし1cmぐらいに切る。
- ② ナス、五月豆は茹でて、水分を切っておく。
- ③ ごま、味噌、砂糖を酢でのばし和える。



冬瓜のあんかけ

西山 弘子

材料

冬瓜 正味300 g
玉ねぎ 小1コ
牛豚ミンチ 100 g
片栗粉 少々
だし汁
しょうゆ 少々
砂糖 少々
塩 少々
枝豆
生しょうがしぼり汁 少々

作り方

- ① 冬瓜は一口大に切る。
- ② 玉ねぎはミジン切り。
- ③ 花かつおのだし汁を具が浸るぐらい入れ、好みの味付けをする。
- ④ 牛豚ミンチを入れ、水溶きした片栗粉でとろみをつける。

※ 牛豚ミンチ肉は固くなりやすいので、とろみの前に入れて下さい。味はうす口でこのみの分量で隠し味程度でよいと思います。枝豆を色合いにすこしそえて下さい。灰汁はかならず取って下さい。



盆汁 (盆お供)

織田 美喜子

材料

ごぼう
しいたけ
かんぴょう
枝豆
ささぎ
ナス
油あげ
味噌

作り方

- ① ごぼう、かんぴょうは、湯がいておく。
- ② 水の中へ材料をみんな入れ、みそ汁を煮る。



そうめんつゆ (セット) (盆お供)

織田美喜子

材料

そうめん
ごぼう
しいたけ
かんぴょう
枝豆
ささぎ
ナス
油あげ
しょうゆ

作り方

- ① ごぼうとそうめんは 湯がいておく。
- ② 水の中へ材料をみんな入れ、しょうゆを入れる。



ひじきと豚肉の炒め煮

村山 鈴子

材料

ひじき	50 g
豚こま切れ	100 g
しょうが	1片
砂糖	50 g
しょうゆ	50cc
油	40cc
酢	少々

作り方

- ① ひじきを水でもどす。
- ② フライパンに油を入れ、千切りしょうが・豚肉を炒め皿に取る。
- ③ 残りの油を入れ、ひじきを炒める。
- ④ ③の中に②を入れ、砂糖・しょうゆを入れる。
- ⑤ 火を止め、酢を少々入れる。



トコロテンごま豆腐

村山 鈴子

材料

(10人分)	
ところてん原液	1ℓ
豆乳	750cc
砂糖	40 g
練りごま	100 g
塩	少々
めんつゆ	適量

作り方

- ① ところてんの原液に、豆乳と砂糖を加え弱火にかけ、まぜる。
- ② 火を止め、練りごまと塩を入れ、もう一度よくかきまぜる。
- ③ バットに入れ固める。
(冷蔵庫で冷やすとさらにおいしくなります。)
- ④ 固まったら、切り分け、めんつゆをかけお好みでわさびを添える。



サバの味噌煮

村山 鈴子

材料

サバ	2尾
しょうが	1片
青ねぎ	4本
味噌	90 g
酒	150cc
水	150cc
砂糖	大さじ3
濃口しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① 味噌の塩加減で、砂糖の分量をかえる。
- ② サバを水洗いして、三枚におろし切り身にする。
- ③ ①をボールに入れ、熱湯を掛けしもふりする。
- ④ 鍋に入れ酒・水を入れ、千切りしょうがとともに火にかけ沸とうさせる。あくをとり味噌を溶き入れ、濃口しょうゆ・青ネギを入れさっと煮る。
- ⑤ サバと青ねぎを盛り、味噌の煮汁を少量かける。



金時豆とみち(わかめの茎)の煮物

村山 すみ子

材料

金時豆
わかめみち(茎)
A
薄口しょうゆ
砂糖
酒
塩
だし汁

少々
少々

作り方

- ① 金時豆を一晩つけて、30分湯がく。
- ② みち(わかめの茎)を洗い湯がく。
- ③ Aで煮込む。



ごぼうのきんぴら

村山 すみ子

材料

ごぼう
ニンジン
油
ごま
七味
A
薄口しょうゆ
砂糖
酒

少々
少々

作り方

- ① ごぼうを短冊に切り油で5分程炒める。
- ② ①の中へAとニンジンを入れ煮汁がなくなるまでさらに炒める。
- ③ 出来上がった時に七味とごまをふりかける。



黒砂糖めし

池田 みき子

材料

米 1升
黒砂糖 500g
塩 少々

作り方

飯が出来上がった直後、黒砂糖を入れ、10分ほどむらして混ぜる。



かんてんの茶きんしばり

池田 みき子

材料

冷やし茶巾(約10人分)
ところてん原液 1ℓ
コンソメスープ 600ml
塩 少々
枝豆 20さや
小エビ 20個
ナス 1/2本

作り方

- ① 小エビは水で洗って酒を振りさっと塩茹でする。ナスは2cmぐらいに切り、さっと塩茹でする。枝豆は洗って塩をすりこんで茹で、さやからははずす。
- ② 600mlのコンソメスープを作り、少し濃いめに塩味をつける。
- ③ ところてんの原液1ℓに②を加えて弱火で煮る。
- ④ 小さな器にラップをのせ①の材料をおき③をくわえる。
- ⑤ ラップを包み口をゴムでしめて冷やし固める。



シーチキンのいそべ揚げ

池田 みき子

材料

シーチキン缶Lサイズ 1
玉ねぎ 1/2個
パセリ 適量
小麦粉 少々
砂糖 少々
牛乳 少々

作り方

- ① 玉ねぎ、パセリをみじん切りにしてシーチキンと合わせる。砂糖、小麦粉、牛乳をまぜる。
- ② スプーンでまるめながら揚げてゆく。そのままいただけます。



めぐろときざみ昆布の煮物

寺尾 玉枝

材料

めぐろ
きざみ昆布
油あげ
しょうゆ
砂糖
酒
みりん
芋の茎

作り方

- ① めぐろは5時間位水につけて、茹でて水を切る。
- ② きざみ昆布は5分位水につけて水を切る。
- ③ いもの茎は茹でる。
- ④ 鍋に砂糖、しょうゆ、みりん、酒を入れて、めぐろ、きざみ昆布、芋の茎、油あげを煮る。



島・食の文化祭
当日の様子



とんが(冬瓜)の酢の物

★ さっぱりとした味です。

中村 佳津

材料

とんが 少々
シーチキン 小缶
酢
塩
砂糖
しょうが
かにかま

作り方

- ① とんがをきゅうりもみのように切り、1～2時間押さえておく。
- ② しょうがを細かく千切りにする。
- ③ あわせ酢をつくる。(酢、砂糖、塩)
- ④ ①をよく洗って、しぼっておく。
- ⑤ シーチキンの油を取り除いておく。
- ⑥ ③にとんが、しょうが、シーチキン、かにかまを混ぜて、軽くシーチキンの油を入れる。



菅島風のり炒め

★ 韓国の味に良く似てます。

中村 佳津

材料

黒のり(板のり)
ゴマ油
塩

作り方

- ① フライパンを熱し、ゴマ油をひく。
- ② 板のりを手でちぎりながら、両面を焦がさない程度に焼く。
- ③ 焼きあがったら、新聞紙等をしき、そこに焼きあがったのりを置き、塩を振りかけて、箸で混ぜる。



ひじきの白和え

★ 豆腐は、うらごしすることにより、とつてもまるやかな舌ざわりになります。

中村 美智子

材料

ひじき
豆腐
砂糖
しょうゆ
塩

作り方

- ① ひじきをしょうゆ、砂糖で味付けして煮る。
- ② 豆腐はうらごしする。
- ③ ①を水気を取り除き、②と混ぜ合わせる。
- ④ 塩、砂糖で味を調える。



とんが(冬瓜)のあんかけ

★ しっかりととんがに味をつけてくださいね! 冷めてもおいしくいただけます。

中村 美智子

材料

とんが
しょうゆ
砂糖
みりん
片栗粉

作り方

- ① とんがをしょうゆ、砂糖、みりんで味付けする。
- ② とんがが柔らかく煮立ったら、片栗粉でとろみをつける。



サメのたれ

村田 久代

材料

サメ
酒
しょうゆ
砂糖
みりん

作り方

- ① サメを三枚におろし、うすくそぐ。
- ② 3回ほど、塩でもみ洗う。
- ③ 酒、しょうゆ、砂糖、みりんで作ったたれに半月ぐらいつけこむ。
- ④ 1日かけて干す。



いそもの味噌和え

★ いそもの磯の味は最高です。

中村 浩子

材料

いそもの
キュウリ
わかめ
赤味噌
だしの素
砂糖
みりん
塩

作り方

- ① 赤味噌で合わせ味噌をつくります。だしの素、砂糖、塩、みりんを味付けします。
- ② いそものを湯がきます。
- ③ キュウリとわかめは、細かく切ります。
- ④ 合わせ味噌にいそもの、わかめ、キュウリを和えます。



シャーシャー蟹の味噌汁

★ シャーシャー蟹の磯の味でおいしいです。

中村 浩子

材料

ミックス味噌
シャーシャー蟹
だしの素

作り方

- ① 蟹を茹でる。
- ② 味噌汁の中に蟹を入れて出来上がり。



鰯のあらめ巻き

松村 多鶴子

材料

鰯
あらめ
だし汁 カップ4

【調味料】

砂糖 カップ1
しょうゆ カップ1
酒 カップ1
みりん 適量

作り方

- ① 乾燥あらめを水にもどして柔らかくする。
- ② あらめ1本1本に鰯を巻く。
- ③ だし汁、調味料を沸とうさせて、巻いたあらめを並べて入れる。
- ④ 煮汁が半分くらいになったら出来上がり。



酢あらめ

松村 多鶴子

材料

あらめ
だし汁 カップ4
ごま 適量

【調味料】

酢 カップ1
砂糖 カップ1
しょうゆ カップ1

作り方

- ① 乾燥あらめを水にもどして柔らかくする。
- ② あらめの水気をとり、食べやすい大きさにきざむ。
- ③ だし汁、ごま、調味料に合わせて和える。(色合いにキュウリを入れたりする)



山もも酒

★ 飲み過ぎに注意しましょう。

村田 格士

材料

山もも
氷砂糖
焼酎

作り方

山ももを容器に入れて、3分の1の水砂糖、3分の2の焼酎に漬け込む。



アジの干物

松村 裕之

材料

アジ
塩

作り方

- ① アジは、背からおろして、水洗いをする。
- ② 好みにあわせて、塩をふる。
- ③ 2時間位おいて、天日に干す。



菅島鯛のあらだき

松村 裕之

材料

菅島鯛
しょうゆ カップ1
酒 カップ1
水 カップ4
砂糖 適量
しょうが 1切
みりん 適量

作り方

- ① 鯛は、熱湯にかけて、うろこ、汚れをおとす。
- ② 鍋に水カップ4、しょうゆ 酒カップ1、みりん適量を入れて、沸騰したら鯛の頭としょうが、砂糖を入れて煮汁がなくなる寸前まで炊く。



からし和え

松村 有子

材料

白菜
コンニャク
からし

作り方

- ① 白菜は、熱湯にいれて、しんなりとなるまで茹でる。
- ② コンニャクも細かく切り①と同じに茹でる。
- ③ 茹で上がったら、水気をきり、からしを和えて出来上がり。



しめサバ

西村 和代

材料

サバ
塩
酢
昆布

作り方

- ① サバは、三枚におろして、はらぼねをとり、あら塩を濃い目にふり、しばらく置く。
- ② 水で洗って、ペーパータオルで水分をふき取る。
- ③ 次に昆布を入れて酢をつける。

★ 酢味噌 (酢、みそ、砂糖) で食べてもよい。



めひび汁

西村 和代

材料

めかぶ
かつおだし
しょうゆ

作り方

- ① めかぶは、千切りにして熱湯に入れる。
- ② めかぶが緑色になったら、ざるに上げ、お湯を切り、あわぶくまでよく混ぜる。
- ③ かつおだしとしょうゆを合わせる。お吸い物より、濃い味にする。
- ④ ②③をよく混ぜる。
また、合わせだしの代わりにポン酢でもよい。

★ めかぶ汁をごはんやうどんにかけて、山かけみたいに食べ過ぎてしまいます。



イカの塩辛

木下 正一

★イカの塩辛をつくって30年になります。季節によって、塩加減などが変わってきますので、塩・酒・みりんの量は分量でつくっています。残ったゲソは、みりん干しにして食べてます。お酒のつまみに最高です。

材料

イカ 3杯
塩 大さじ1
酒 小さじ1
みりん 適量

作り方

- ① イカはゲソを離し、みそをとる。
- ② イカの皮をむき氷水で洗い、ふきんで拭く。
- ③ イカを千本切りにし、塩(大さじ1)・酒(小さじ1)・みりん少々・しぼり出したイカの味噌でよく混ぜる。2〜4日ぐらいで出来上がり。



ゲソのみりん干し

木下 正一

★イカの塩辛を作るときに不用となるゲソで作る1品です。冷めても、やわらかくておいしくいただけます。孫は、マヨネーズをつけて食べてます。歯を強くする効果もあるのではないかと思います。

材料

ゲソ イカ3杯分
しょうゆ 適量
みりん 適量
砂糖 適量

作り方

ゲソをたれに2〜3日漬ける。これを冷蔵庫で2〜3日乾かす。(天日は1日)これを焼いて出来上がり。

※たれ……
しょうゆ1:みりん1:砂糖2
の割合でつくります。



カツオの塩辛

木下 正一

★カツオの塩辛は、生臭いイメージがあると思ってる方も多いかと思いますが、塩・酒の量の加減により、塩辛独特の風味と味覚になります。是非、挑戦してみてください。

材料

カツオ 3本分の内臓
塩 大さじ1
酒 小さじ1
みりん 適量

作り方

- ① 内臓を塩水で洗い、ふきんで水を切る。これを細かく切って、塩(大さじ1)・酒(小さじ1)・みりん少々でつけピンに入れる。1ヶ月半〜2ヶ月半くらいおいて出来上がり。



煮しめの白和え

木下 克代

材料

ごぼう 1本
ニンジン 1/3本
レンコン 中1本
じゃがいも 3個
さやまめ 5〜6本
豆腐 1丁
砂糖
塩
すりごま
薄口しょうゆ
だしの素

作り方

- ① ごぼう、ニンジン、レンコン、じゃがいも、さやまめは、御節料理をつくるように煮る。(適当に切る)
- ② 豆腐は、水切りし、すりばちに入れてすりこぎでなめらかにする。
- ③ 砂糖、塩、すりごまを入れて薄口しょうゆ、だしの素で味付けをする。
- ④ 具を入れる。



千切り大根のみつば和え

木下 克代

材料

乾燥せん切り大根 100g
キャベツ 5枚
キュウリ 1本
すりごま 少々
みつば 少々
酢
砂糖
薄口しょうゆ
塩
あじ・(あさり)

作り方

- ① 乾燥せん切り大根は、水に浸して30分おき、下茹でする。
- ② 薄口しょうゆと、砂糖で味付けする。冷まして、軽くしぼる。
- ③ キャベツは、湯に通して、せん切りにし、軽くしぼる。
- ④ キュウリは、輪切りにして塩を少しふり、軽くしぼる。
- ⑤ あじは、油ぬきをして、砂糖、薄口しょうゆで味付けし、軽くしぼる。
- ⑥ みつばは、湯通しして、適当に切り、軽くしぼる。
- ⑦ すりごま、砂糖、酢、薄口しょうゆを入れ味付けする。
- ⑧ あさりなど具を入れて、よく和える。

島・食の文化祭
当日の様子





コノシロのさつま揚げ

前田 美代子

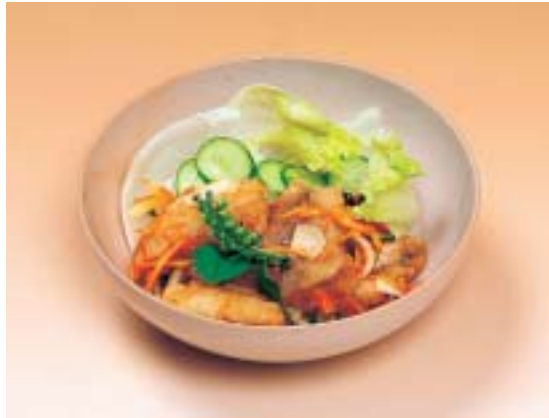
★魚は季節により大魚にとれた安価な物を使っても良かったらいいと思います。ミンチにかけて、できあがった物を冷凍しておいて、鍋料理の時に投入したり、お吸い物に入れたり、いろいろ利用できます。

材料

コノシロ
ごぼう
玉ねぎ
ニンジン
ピーマン
玉子(生)
片栗粉
しょうゆ
砂糖
油

作り方

- ① コノシロを三枚におろし皮をむく。
- ② 野菜は洗って、ざくざくと切っておく。
- ③ ①をフードカッターでミンチにし、その中に野菜と玉子を入れミンチにする。その中に調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を適当な大きさに丸め、型を整えて油で揚げる。
- ⑤ しょうがじょうゆや、わさびじょうゆで食べる。



イシモチの南蛮漬

前田 美代子

★揚げたてを合わせ酢に入れて食べてもいいし、できあがったのを冷蔵庫に入れ、夏場は冷たくして食べるとさっぱりとおいしいです。

材料

イシモチ
玉ねぎ
ニンジン
キュウリ
片栗粉
しょうゆ
砂糖
酢
一味とうがらし
油

作り方

- ① イシモチは三枚におろし、大きければひとロサイズに切る。
- ② 野菜は、うすくせん切りにする。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、油でからりと揚げる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせた中に、②を入れ③も入れ漬ける。

◆一味とうがらしはこのみでふって下さい。



芋の茎のあおさの佃煮和え

前田 美代子

材料

芋の茎
あおさの佃煮
白ごま
みりん
砂糖
しょうゆ
酢
油
一味

作り方

- ① 芋の茎は皮をむき、あくをとる為、3~5cmぐらいに折り、水につける。
- ② フライパンに油を入れ、①を水切りしたものをいため、しんなりしたところに調味料を入れ、汁がなくなるぐらいまで煮つめる。
- ③ ②の中にあおさの佃煮、白ごま、一味を和えて、出来上がりです。

切り干し大根の煮物

尾崎 ふみ枝

材料

切り干し大根
ニンジン
しいたけ
ちくわ
だし
みりん
しょうゆ
砂糖
油

作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、2、3回水で洗って絞る。ニンジン、しいたけ、ちくわを細長く千切りして置く。
- ② 鍋を温め、油を流し①を入れ、しばらく炒める。
- ③ ②に水とだしを入れ沸とうしたら、みりん、砂糖、しょうゆを加え好みで味付けし煮る。



しらす干し入チャーハン

尾崎 ふみ枝

材料

しらす干し(ちりめんじゃこ)
ハム
玉ねぎ
玉子
ニンジン
ピーマン
油
ご飯
ガーリック
塩・コショウ
しょうゆ

作り方

- ① フライパンをよく温め、油をひきそこに玉子を入れ竹べらで混ぜ、しらす干し、玉ねぎ、ニンジン、ピーマン、ハムを1種類づつ混ぜながら入れ炒める。
- ② ①にご飯を加え、ガーリック、コショウ、塩を入れ、好みで味付けし炒め、最後にしょうゆを少量加え隠し味にし、出来上がりとする。



スナメリコッチ(桃取名ミミタロウ)の パリパリおつまみ

岩佐 晴美

材料

スナメリコッチ
(桃取名 ミミタロウ)
油
塩

作り方

スナメリコッチを皮をむいて塩を振り、干物にします。そして、それを油で揚げるだけです。2度揚げすれば、いっそうパリパリになります。



カボジャガサラダ

岩佐 晴美

材料

かぼちゃ
じゃがいも
キュウリ
玉子
ハム
マヨネーズ
塩
コショウ

作り方

- ① かぼちゃとじゃがいもを適当に切り、むし器でむし、その下のお湯で玉子を茹でます。
- ② キュウリは輪切りにし塩もみをして、ハムは小さめに切ります。
- ③ かぼちゃとじゃがいもと茹で玉子をつぶして、塩・コショウで味をととのえて、キュウリとハムを入れて、マヨネーズで混ぜて出来上がりです。



コノシロ団子の鍋料理

前田 眞代

材料

コノシロ 20匹
A
しょうが 少々
味噌 大さじ3杯
玉子 1個
片栗粉 適量
B
糸コンニャク
しめじ、なめたけ
白菜、おくら

作り方

- ① コノシロを三枚におろし、皮をむいてミンチにする。
- ② ミンチにしたらAの調味料を入れて混ぜ、だんごを作る。
- ③ 土鍋にだんごを入れ、B(糸コンニャク、しめじ、白菜、なめたけ、おくら)を煮て、ポン酢で食べる。

★ 白菜の他にみずな、ほうれん草など、家にあるものを入れる。おくらも入れて食べてみたがなかなかおいしかった。



のりの佃煮

三浦 ちとみ

材料

のり
しょうゆ
砂糖
みりん
とうがらし

作り方

- ① のりをあぶって細かく切る。
- ② しょうゆ2カップ、砂糖2カップ、みりん1カップの割合でたれをつくる。
- ③ たまじゃくし1杯を先に入れ、あたたまってきたら弱火にする。のりを入れ混ぜ、上から2杯くらいかけながら混ぜる。あとでとうがらしをふる。

★ 味噌味にするなら、1/2カップがよろしいです。つまみにもどうぞお召し上がり下さい。



芋かりんとう(ソフト)

三浦 ちとみ

材料

さつま芋
砂糖
油

作り方

- ① さつま芋を細かく切り水につける。
- ② 水気を切ってふき、油で揚げる。(2度揚げる)
- ③ ステンレスのボールに砂糖を適量入れ、揚げたさつま芋をからめる。





そばかりんとう

山田 八重美

材料

そば
砂糖
油

作り方

- ① そばを平らに並べ、水をたっぷりまぶしてぬめりをだす。5cmに切り適宜束ねる。
- ② 油でそばを揚げる。
- ③ 鍋に砂糖と水50ml 入れて火にかけ、ブツブツと泡が出たら、熱い②を入れて弱めの中火でからめる。白く粉がふいたらバットにあけてさます。



黒蒸しパン

山田 八重美

材料

黒砂糖	300g
牛乳	300g
レーズン	
薄力粉(ふるう)	300g
重そう(ふるう)	大さじ1
はちみつ	大さじ2
玉子	3コ
酢	大さじ2/1

作り方

- ① 鍋に黒砂糖と牛乳を入れ、混ぜながら溶かす。
- ② ①にふるった薄力粉と重そう、はちみつ、玉子を入れてよく混ぜる。そのあと酢を加える。
- ③ むし器にセットし、中火にかける。クッキングシートを十字に2枚長めに敷き②を流し入れ、レーズンを散らし、電気調理器で25分むす。竹ぐしを刺して何もつかなければ出来上がり。



コノシロだんごのケチャップあん

山田 八重美

材料

コノシロミンチ
玉ねぎ
玉子
牛乳
塩・コショウ
パン粉
ピーマン
エリンギ
ケチャップ
ウスターソース
酢、酒

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、玉子、牛乳、パン粉をよく混ぜ、コノシロのミンチを加え、塩・コショウをしてよく混ぜる。
- ② 油を中温位に熱し、2cm位の大きさに丸めた①をだんごに揚げる。
- ③ ピーマン、エリンギを乱切りにしていためる。
- ④ ケチャップ、ウスターソース、酢、酒を煮立たせて、②③を入れてからめて出来上がり。

大根漬け物

山田 八重美

材料

大根	3kg
ザラメ	1kg
酢	3カップ
みりん	1カップ
薄口しょうゆ	6カップ
タカノツメ	少々

作り方

- ① 大根はイチョウ切りにする。
- ② 3日間干す。
- ③ 調味料は煮る。
- ④ さましてから大根を入れる。

★大根がたくさんある時は、漬けておくと保存食として便利です。



煮和え

清水 百合子

材料

ニンジン	B
昆布	砂糖
油あげ	酢
レンコン	だしの素
A	ごま
砂糖	(すりごま、いりごま)
みりん	
酒	
しょうゆ	

作り方

- ① 野菜(レンコン、ニンジン)や昆布、油あげを切っておく。レンコンはいちょう切り、ニンジン、昆布、油あげは千切りにする。
- ② Aを鍋に入れ、ニンジン、昆布、油あげを煮すぎないように軽く煮ておき、さましておく。
- ③ Bを別の鍋に入れレンコンをシャリシャリ感を残してだしの素を入れ煮る。これをさましておく。
- ④ Aの鍋、Bの鍋を合わせて、それにすりごまを入れて和える。
- ⑤ 皿に盛り付け、上からいりごまをふる。

★私は、お正月のおせち料理の一品として使っております。野菜の食感を大切に煮て下さい。お酢が入っていますので保存もできますが、美味しいうちにどうぞ！





ひじきちらし

下村 満美子

材料

ひじき
枝豆
ニンジン
玉子
A
しょうゆ
砂糖
みりん

作り方

- ① ひじきはAで煮る。
- ② 枝豆は塩茹でして実を取る。
- ③ ニンジンはせん切りにして塩ゆでする。
- ④ 玉子はうす焼きにしてせん切りする。
- ⑤ ひじきに枝豆をませ盛り付け、③、④をちらす。

★夏は具を煮込んでしまうより、このようにするとあっさりとして食べやすいです。



タコのカルパッチョ

下村 満美子

材料

タコ
レモン
玉ねぎ
塩・コショウ
パセリ
A
オリーブオイル
酢
しょうゆ

作り方

- ① タコは茹でてうすく切る。
- ② 玉ねぎはうす切りにして水にさらす。
- ③ パセリはみじん切り。
- ④ 皿に塩・コショウをふり、タコを並べ、その上にも塩・コショウをふる。
- ⑤ 玉ねぎとパセリをタコの上に盛りつけ、Aを合わせたたれをかけ、レモンをしぼる。



砂糖ごはん

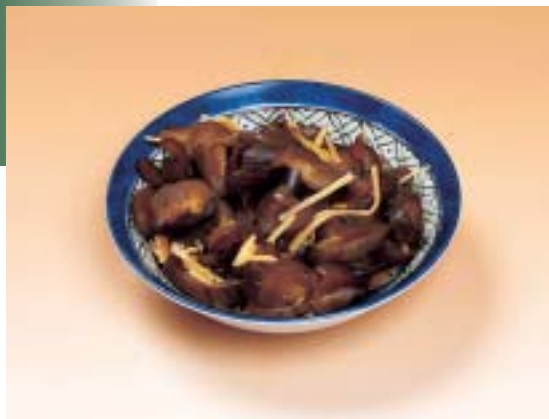
浜口 たか子

材料

黒砂糖
塩
米

作り方

- ① 黒砂糖をきざむ。
- ② 通常の水加減にした米の中に、①、塩を入れて炊き込む。



キュウリ漬け

浜口 しず子

材料

キュウリ
しょうが
しょうゆ
みりん
砂糖
だし汁
梅干しの汁

作り方

- ① キュウリは塩おしをする。
- ② 塩出しをしてから、合わせた調味料の中へ入れる。

★夏、キュウリがたくさんできた時に塩おしをしておきます。太いキュウリでもだいじょうぶです。保存食として冷蔵庫に入れておくと便利です。



めかぶのすい物

浜口 正文

材料

めかぶ
しょうゆ

作り方

めかぶを好みの大きさに切り、器に入れて熱湯を入れ熱湯だけをすて、もう一度熱湯を入れてしょうゆを好みだけ入れてかきまぜる。

★めかぶは、体に良いと言われていいますので、ぜひためしてみてください。



コロッケ(じゃがいも、里芋)

岩佐 ひづる

材料

じゃがいも
里芋
ひじき
ニンジン
枝豆
玉ねぎ
エビ

作り方

- ① ひじき、ニンジンに好みの味をつける。
- ② 玉ねぎ、エビを炒める。
- ③ 合わせて丸めて揚げる。



タイラガイのグラタン

岩佐 ひづる

材料

タイラガイ(貝柱)
玉ねぎ
牛乳
ベーコン
とろけるチーズ
ピーマン
コンソメ
ナス
かぼちゃ
バター

作り方

- ① 玉ねぎ、ベーコン、かぼちゃ、タイラガイをいためる。
- ② ホワイトソースを作り、チーズをのせる。
- ③ オーブンで焼く。



ナス枝豆の和え物

岩佐 ひづる

材料

ナス
枝豆

作り方

ナスは味つける。
枝豆はボイルしてつぶしてナスと合せる。



もんだコの干物

清水 のり子

材料

もんだコ
干物たれ
しょうゆ
一味

作り方

- ① もんだコを小さく切って塩でぬめりを取る。
- ② 干物たれとしょうゆを少々ずつまぜる。
- ③ 一味を入れる。
- ④ もんだコを入れる。
- ⑤ 味付けしたらすくにざるにあげて1日干す。

★ すこしやわらかい方がおいしいです。



小魚菓子

清水 のり子

材料

小魚
油
ざらめ、白砂糖 半々
酒 少々
一味
ごま
水あめ 少々

作り方

- ① 小魚を薄塩してカラカラに干す、二日ぐらい干す。
- ② 油で唐揚げする。
- ③ 大きめのなべで、ざらめ、白砂糖、水あめを酒少々でとろ火でとがす。一味をとけた中に入れる。
- ④ 砂糖がとけたら火を大きくして、あわ立っているところへ小魚を入れて手早くかきまぜる。
- ⑤ 火をとめてごまをふる。

★ 出来たらふくろに入れて冷凍するとカリカリとおいしいです。



貝柱の八宝菜

山本 まさ代

材料

A	【調味料】
貝柱	酒
イカ(の足)	しょうゆ
エビ	塩
ニンジン	コショウ
玉ねぎ	片栗粉
B	ゴマ油
キャベツ	湯 少々
キクラゲ	

作り方

- ① Aをフライパンに入れいためる、火が通ったら取り出す。
- ② Bをいため①をもどす。
- ③ 調味料を加え、最後に片栗粉でとろみをつける。



たまごぼう

山本 まさ代

材料

ごぼう
豚肉
玉子
砂糖
しょうゆ
だしの素
ゴマ油

作り方

- ① ささがきにしたりごぼう、豚肉をゴマ油でいためる。
- ② 砂糖、しょうゆ、だしの素で味付けしてとき玉子でとじる。



小エビの唐揚げ

山本 まさ代

材料

小エビ
塩
コショウ
小麦粉

作り方

- ① 小エビを洗って、水分を取る。
- ② 塩、コショウをして、小麦粉をつけて油で揚げる。

★ エビの量は少しずつ揚げた方がからりと仕上がります。



豚のつみれ ごま鍋

山本 まさ代

材料

キャベツ	1/2個	
豚ひき肉	300g	
豚こま切れ	100g	
ごぼう	1/2本	
ニラ	10本(小口切り)	
玉子		
だし汁		
みりん		塩
しょうゆ		すりごま
酒		ゴマ油

作り方

- ① こま切れ肉をたたいて、ひき肉とまぜ、ささがきにしたりごぼう、塩、玉子でだんごを作る。
- ② だし汁にキャベツのざく切り、ニラ、だんごを入れ、みりん、しょうゆ、酒で味付けする。
- ③ 仕上げにゴマ油(大さじ2)すりごまを入れる。

★ すぐ出来るので忙しい冬の寒い夜にどうぞ。



サワラむし飯

山下 浩

材料

サワラ
しょうゆ
ご飯

作り方

- ① サワラを刺身より少し厚めに切る。
- ② ①をしょうゆにひたす。(1時間くらい)
- ③ ②を熱いご飯に盛り、残り汁を少しかけラップをしてレンジに3分程かける。
あとは、ラップを外し混ぜて食べるだけ。

★ 応用としてかたくちいわしてもOK
シンプル イズ ベスト



カキの当座煮

清水 美里

材料

カキ	300g
砂糖	大さじ1
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
しょうが	1片

作り方

- ① カキを洗う。
- ② カキを鍋に入れ、砂糖、酒、しょうゆを加え、火にかける。煮立ったら火を弱める。
- ③ しょうがを細切りにしたものを加える。
- ④ アクを取りながら弱火でしばらく煮る。
- ⑤ 汁気が少なくなってきたら、みりんを加え照りを出す。

※ ①と②の間でカキを一度たっぷりの熱湯にくぐらすとよい。

★ ちはカキ屋なので、カキをむいて失敗したり、身の悪いカキをハネます。そのカキで作ります。分量は大体です。



カキご飯

清水 美里

材料

米	6合
だし汁	
カキ(小粒)	30粒
ニンジン	1本くらい
油あげ	1枚
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ4

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② カキは2〜3回水をかえて洗い、たっぷりの熱湯に入れ、身がプクッとふくれるくらいまで火を通す。(ゆで汁はとっておく)
- ③ ニンジンは2〜3cm長さのせん切りにする。
- ④ 油あげは厚みを半分に切り、幅も3〜4等分にして小口切りにする。
- ⑤ 米を炊飯器に入れ、カキのゆで汁を少し入れ、あとはだし汁で水加減をする。
- ⑥ 調味料を加え、混ぜる。
- ⑦ ニンジンと油あげを入れて炊く。
- ⑧ 炊き上がった、蒸らす前にカキを入れる。
- ⑨ 蒸し終わったら底から混ぜる。出来上がり。

★ 味ご飯が好きなので、カキの季節はかきご飯にしたりします。夏はあまりいろいろな入れません。今日の出品は、カキは除けておにぎりにし、中身にカキの佃煮風を入れました。これだと、カキを嫌う人も案外食べてくれます。



ナスのミートグラタン

山川 美智子

材料

ナス(小3本または大2本)	
A	
合挽肉	400g
玉ねぎ	大1コ
ケチャップ	200cc
ウスターソース	100cc
砂糖	少々
塩・コショウ	適量
茹で玉子	2コ
ピーマン	1コ
とろけるチーズ	4枚

作り方

- ① 材料Aを使ってミートソースを作る。玉ねぎをくし切りにした物と合挽肉を炒め、ケチャップ、ウスターソース、塩・コショウ、砂糖を入れ、味を調整してミートソースを完成させる。
- ② ナスを輪切りにして油で揚げる。
- ③ 茹で玉子とピーマンも輪切りにする。
- ④ 器に揚げたナス、ミートソース、揚げたナス、ミートソースの順に盛りつけ、最後に茹で玉子、ピーマン、とろけるチーズをのせ、オーブンで焼く。180℃で15分ぐらい。(オーブントースターでもOK)

★ 器は少し深めのがいいです。ミートソースは作りおきしておくとしてスパゲティにかけたり、食パンにミートソースととろけるチーズをのせ、オーブントースターで焼くとピザ風のトーストになります。



ガトーショコラ

山川 美智子

材料

板チョコ	120g
バター	100g
薄力粉	30g
卵黄	3個分
グラニュー糖	100g
生クリーム	100cc
ブランデー	大さじ1〜2
ココア	50g
卵白	5個分
グラニュー糖	60g
粉砂糖	少々

作り方

- ◎ **下準備** 薄力粉はふるいでふるい、空気を含ませておく。玉子は室温におく。焼き型の側面にバター(分量外)を薄くぬり、底には紙(オーブンシート)を敷いておく。オーブンを160℃にセットし温めておく。チョコレートは細かく刻んで、小さく切ったバターと一緒にレンジで器に入れ、ラップをして温める。
- ① ボールで卵黄とグラニュー糖を白っぽくなるまで混ぜ、チョコレートと生クリームを加えてなめらかになるまで混ぜ、ブランデーで風味をつける。
- ② ココアを万能こし器でふるい入れ、ゴムベラでまんべんなく混ぜる。粉を2回に分けてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ③ 別のきれいなボールで卵白を8分どり泡立て、グラニュー糖を数回に分けて加え、角が立つまで充分に立てる。泡立てた卵白の1/5の量を②に加え、さっくりと混ぜる。これを残りの卵白の方に入れ、泡をつぶさないようゴムベラで切るようにして混ぜ合わせる。型に流し入れ、表面を平らにし、160℃で60分焼く。途中、焦げる様であれば、アルミホイルをかせふる。粗熱がとれたら型から取り出して冷まし、粉砂糖を茶こしを通してふりかける。

★ 子供さん用に作る時は、ココア20g、ミルクココア30gにして甘めに！(ブランデーは大さじ1)、大人用にはブランデーを少し多めに？



芋の茎のしょうが漬け

中川 峰子

材料

芋の茎
しょうが
砂糖
酢
塩
味の素

作り方

- ① さつま芋の茎の筋(すじ)をむき、塩水に漬ける。
- ② 塩水から芋の茎をあげ、水洗いする。
- ③ 砂糖、酢、しょうが(たんざく切り)、味の素をあわせたまもの中に②を漬け込む。



太刀魚のあらめ巻き

中川 峰子

材料

太刀魚
あらめ
しょうゆ
砂糖

作り方

- ① 太刀魚を三枚におろし8cmほどの長さに切る。
- ② あらめを水につけてもどしておく。
- ③ 太刀魚を芯にしてあらめで巻く。
- ④ しょうゆ、砂糖で③を煮付ける。



むらさき芋のおはぎ

中川 峰子

材料

むらさき芋
米
砂糖
塩

作り方

- ① むらさき芋のかをむき、1cm角に切る。
- ② 水、砂糖、塩の中に①を入れる。
- ③ 茹であがったら取り出し、水を切りすりつぶす。
- ④ 砂糖と塩で③の味を調える。
- ⑤ 米を炊き、俵型ににぎる。
- ⑥ ⑤を④で包み込む。



目黒豆、かぼちゃ、油あげ、芋の茎の煮物

中川 峰子

材料

目黒豆
かぼちゃ
油あげ
芋の茎
しょうゆ
砂糖
だし汁

作り方

- ① 目黒豆を洗い、水で煮る。
- ② かぼちゃ(丸のまま)をしょうゆ、砂糖、だし汁で煮る。
- ③ かぼちゃと別に目黒豆、油あげ、芋の茎をしょうゆ、砂糖、だし汁で煮る。
- ④ かぼちゃの中に③を乗せ、盛りつける。



魚の味噌汁

中村 光子

材料

季節の魚
味噌
野菜

作り方

- ① 魚のアクをとる。
- ② 野菜を炊く。
- ③ 味噌を入れ、①を入れる。



太刀の干物

山本 繁代

材料

太刀魚
砂糖
しょうゆ
酒
みりん

作り方

- ① 太刀魚を三枚におろす。
- ② 砂糖、しょうゆなどを適量にあわせ、たれを作る。
- ③ ①を②の中に漬け込む(2時間程)。
- ④ 天日でかわかす。
- ⑤ フライパンまたは網で焼く。



シロメ(ちりめんじゃこ)の玉子とじ

山本 茂代

材料

シロメ(ちりめんじゃこ)	
長ねぎ	
玉子	
しょうゆ	少々
砂糖	少々
酒	少々
だし	少々

作り方

- ① シロメをさっと洗う。
- ② 弱火でしょうゆ、砂糖、だし、酒を入れて軽く煮る。
- ③ 長ねぎを小さく切りふりかけ、玉子でとじて出来上がり。



太刀のポン酢和え

山本 加奈子

材料

太刀魚
玉ねぎ
しそ(又は青ねぎ)

作り方

- ① 太刀魚を三枚におろす、3cmほどに切る。
- ② 玉ねぎを薄くスライスする。
- ③ しそを千切りにする(なければ青ねぎ)。
- ④ 太刀魚、玉ねぎ、しそ(青ねぎ)をポン酢で和える。



わかめの味噌がけ

山本 加奈子

材料

塩蔵わかめ
味噌
砂糖
塩
酢

作り方

- ① 塩蔵わかめを水でもどし、しぼる。
- ② わかめを適量に切る。
- ③ 味噌、砂糖、塩、酢をあわせる。
- ④ わかめの上に酢味噌をかける。



大根の葉とちりめんじゃこの炒め物

山本 加奈子

材料

大根葉
ちりめんじゃこ
しょうゆ
ゴマ油

作り方

- ① 大根葉を細かく切る。
- ② ①をフライパンでからいりする。
- ③ 水分がなくなってきたらちりめんじゃこを加える。
- ④ しょうゆを加え、最後にゴマ油をたらす。



ちりめんの佃煮

★ カラメルができた時に油を少し入れるとくっつきませんよ。

橋本 香奈子

材料

ちりめん(ちりめんじゃこ)
砂糖
水
酒
しょうゆ
一味とうがらし

作り方

- ① ちりめんをからいります。
- ② 鍋に水、砂糖、しょうゆ、酒でカラメルを作ります。
- ③ カラメルの中にちりめんを入れ、火を切り、すばやく混ぜ合わせる。一味とうがらしを好みで入れる。



太刀魚のあらめ巻き

橋本 香奈子

材料

あらめ
太刀魚(鰯 サンマでも良い)
しょうが
だし汁
酒
砂糖
しょうゆ

作り方

- ① あらめを水でもどす。(30分ぐらい)
- ② もどしたあらめで太刀魚をまいて、少しおさえてから鍋に並べながら置いていく。
- ③ だし汁、砂糖、酒、しょうゆ、しょうがのせんぎりを入れ、20分ぐらい中火で煮る。



タコのマリネ

中村 佳代子

材料

茹でダコ	1匹
玉ねぎ	1ケ
トマト	1ケ
青じそドレッシング	50cc
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1
コショウ	少々
しそ	2~3枚

作り方

- ① タコは一口大にぶつ切りに、玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、トマトはざく切りにする。
- ② ①の材料に塩、コショウ、オリーブオイル、青じそドレッシングを入れてあえる。
- ③ しそをきざんでのせる。



ひじきの煮物

★ 答志島に嫁いで、ひじきの煮物に生ピーナッツが入っているのを見て驚きましたが、食べてみると食感が良くとても美味しく大好きな1品になりました。

浜口 浩代

材料

ひじき
ニンジン
油あげ
生ピーナッツ
しょうゆ
みりん
砂糖
だし汁

作り方

ニンジンと油あげは、お好みの大きさに切り、だし汁の中に調味料を加え、材料全部を一緒に入れて煮込みます。とろ火でゆっくり煮込み出来上がりです。



わかめ入りライスコロッケ

★ とても簡単で、材料は家にある野菜等を使って、ご飯がたぐさん残った時に作ると良いです。子どもが喜びます。

浜口 浩代

材料

塩わかめ
ひき肉
ニンジン
チャーハンの素
ミートソース
小麦粉
パン粉
玉子
ご飯

作り方

- ① 材料を細かく切り、炒める。
- ② 次に、ご飯とわかめを入れて炒め、最後にチャーハンの素を入れる。
- ③ ②を小さく握り、小麦粉、玉子、パン粉を付ける。
- ④ 出来上がったら油で揚げる。
- ⑤ 次に、ミートソース(市販の物)をあたたためて、コロッケにかけて出来上がり。



秋風味ボール

橋本 右左三

材料

サワラ
玉ねぎ
キャベツ
紅しょうが
小麦粉
玉子

【調味料】

塩
コショウ
砂糖
タレソースアンカケ 他

作り方

- ① サワラをミンチにして鉢でする。
- ② 玉ねぎ、キャベツ、紅しょうがをみじん切りする。
- ③ 濃いめのだし汁と、小麦粉、玉子を適当なかたさに混ぜ合わせる。(出し汁は少しでよい)
- ④ それから、だんごに握る。それを天ぷら粉につけて揚げる。揚げたものを皿の中央に置きアンカケにして食べる。



島・食の文化祭
当日の様子



ちりめんじゃこの釜揚げ佃煮のてんぐさ寄せ

中村 久弘

材料

ちりめんじゃこ 釜あげ
佃煮
てんぐさ
しょうゆ
砂糖(みりん)
酢
しょうが汁

作り方

- ① てんぐさを水でよく洗い、てんぐさに付いている石付きをとる。
- ② ①を小さめにきざんで、水、酢で煮ていく。
- ③ てんぐさがやわらかくなったら、こさずに味を付ける(しょうゆ、しょうが汁、みりん) 粗熱をとる。
- ④ 型にちりめんじゃこをしきつめる。そこへてんぐさを流し込み、さめたら冷蔵庫に入れ冷し固める。



アジの南蛮漬け

濱口 はる代

材料

アジ
玉ねぎ
しょうが
キュウリ
レモン
酢
砂糖
しょうゆ
味の素

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、しょうがはせん切りして、水洗いする。
- ② キュウリに塩をふって洗っておく。レモンはうす切りにする。
- ③ アジを焼いて、三杯酢(酢、砂糖、しょうゆ)につけて上に①をならべ、冷蔵庫で冷ましておく。



大根のごま味噌かけ

濱口 はる代

材料

大根
赤味噌
すりごま
いりごま
砂糖
片栗粉
しょうゆ
だしの素

作り方

- ① 大根の皮をむいて厚さ5cmくらいに切り、砂糖、しょうゆ、だしの素をうす味に作り、やわらかくなるまで煮こんで、そのまま30分くらいひたしておく。
- ② 水、味噌、砂糖をだしの素でとろみのあるくらいの分量で作り、すりごま、いりごまを入れ片栗粉少々で仕上げ、食べる前に大根にかける。



あらめの和えもの

濱口 はる代

材料

あらめ(茹で干し)
キュウリ
かにかま
すりごま
酢
砂糖
しょうゆ
味の素

作り方

- ① あらめを水でもどし(15分くらい) 細かく切ってしぼっておく。
 - ② キュウリをうすく切って少し塩をふり、もみ洗いし、しぼっておく。
 - ③ かにかまをほぐす。
- ※ ①、②、③を三杯酢(酢、砂糖、しょうゆ)とごま、味の素である。



カマスの塩焼き

濱口 はる代

材料

カマス
塩

作り方

両面に切り目を入れて塩をふり、10分くらいおいて焼く。



白身魚のだんご汁

川原 まゆみ

材料

白身の魚
玉ねぎ
ニンジン
ねぎ
コショウ
塩
にんにく
しょうが
玉子
小麦粉
だし汁

みじん切り
みじん切り
みじん切り
少々
少々
少々
少々
1ヶ

作り方

白身の魚の身をたたいて、すりばちですって、玉ねぎ、ニンジンのみじん切りにした物をくわえて、コショウ、塩、しょうが、にんにくで味をつけて玉子1ヶをくわえて、小麦粉を入れてよくねる。
だし汁の中に丸くだんごにして入れる。ねぎを入れて、コショウを少々いれて、出来上がり。



太刀魚の煮つけ

川原 みき

材料

太刀魚
しょうゆ
水
砂糖
酒

作り方

鍋にしょうゆ、水、砂糖を入れ、沸とうしたら太刀魚、酒を入れ煮る。



芋の茎のきんぴら

川原 みき

材料

芋の茎
コンニャク
とり肉
しょうゆ
酒
みりん
砂糖
ゴマ油
ごま

作り方

- ① 芋の茎は、さきにごま油で下茹でしておく。
- ② とり肉、コンニャク、芋の茎をゴマ油でいためる。
- ③ その中にしょうゆ、酒、みりん、砂糖を入れ煮る。
- ④ あとでごまを少々ふりかける。



太刀魚のみそたたき

中村 幸代

材料

太刀魚
味噌
ねぎ
玉ねぎ
にんにく
しょうが

作り方

太刀魚のハクをとり三枚におろし、玉ねぎとにんにく、しょうがと味噌を一緒にたたき、和える。



太刀フライ

中村 幸代

材料

太刀魚
小麦粉
玉子
パン粉
塩
コショウ

作り方

- ① 太刀魚を三枚におろし、食べやすい大きさに切る。
- ② 塩、コショウをした後、小麦粉、溶き玉子、パン粉をつけて揚げる。



いの貝の五目ご飯

山下 ちおり

材料

米
いの貝
ニンジン
コンニャク(糸)
しいたけ
油あげ
しょうゆ
砂糖
塩
きぬさや

作り方

- ① 材料を細かく切る。
- ② しょうゆ、砂糖(適量)、塩(少々)を加えて、水かげんをし炊く。
- ③ 炊きあがったご飯にきぬさやをのせる。



ミニピザひじき

中村 やよい

材料

ひじき 適量
とろけるチーズ 適量
ギョーザの皮 少々
玉ねぎ 少々
ケチャップ 少々
A
しょうゆ 適量
砂糖 適量
酒 少々
だしの素 適量
水 適量

作り方

- ① ひじきは、水でもどして、Aの材料で煮て冷ましておく。
- ② 玉ねぎは、薄くスライスしておく。
- ③ ギョーザの皮の上に、ひじき、玉ねぎ、とろけるチーズ、ケチャップをのせて、オーブントースターでチン!する。

★ ギョーザの皮は、すぐこげるので注意!
ひじきは、うす味で煮る。



千切り大根の煮物

浜口 梅代

材料

大根の千切り(乾そう)
豆
ちくわ
砂糖
しょうゆ
だしの素
竹の子

作り方

千切りは水にもどし、茹でて一度水をすて、材料を入れて煮込む。



切干大根煮

浜口 梅代

材料

切干大根
油あげ
ちくわ
金時豆
だし(昆布、かつお)
しょうゆ 適量
砂糖 適量
みりん 適量
塩 少々

作り方

- ① 豆、切干大根を水にもどして茹でておく。
- ② 油あげ、ちくわは適当な大きさに切っておく。
- ③ 味付けした汁の中へ具を入れて炊く。



たき込みごはん

浜口 梅代

材料

ニンジン 1袋
しいたけ 適量
ごぼう 適量
竹の子 適量
A
だし粉 1袋
しょうゆ 適量
塩・砂糖 適量
酒 少々

作り方

肉、野菜類は細く切る。米と一緒にAを入れて炊く。



しらすのかき揚げ

中西 里香

★ しらすは生の方がいいと思いますが、普通では手に入りにくいと思いますので、加工してあるのもいいと思います。

材料

しらす(ちりめんじゃこ) 細切り
 ニンジン "
 ピーマン "
 玉ねぎ "
 小麦粉
 玉子
 油

作り方

- ① しらすの生を洗ってざるにあげて水を切る。
- ② ニンジン、ピーマン、玉ねぎを細切りにする。
- ③ 玉子を水でといて小麦粉を入れてかるくまぜる。
- ④ ③に①と②を入れてまぜ、普通のかき揚げのように揚げる。好みで天つゆなどで食べる。



太刀魚のくるくる唐揚げ

勢力 恵里子

★ 塩、コショウを多めにふって揚げると酒の肴によく合います。

材料

太刀魚
 油
 塩、コショウ 少々
 片栗粉

作り方

- ① 太刀魚を三枚におろす。
- ② 三枚におろした身を半分に分ける。
- ③ 半分にした身に塩、コショウで味付けする。
- ④ ③に片栗粉をまぶして、くるくるとまいてつまようじで止めておく。
- ⑤ ④を油で揚げる、表面がきつね色になったら出来上がりです。



ひじきの煮物

勢力 恵里子

★ 油あげの代わりに、とり肉を入れてもいいです。

材料

ひじき(水でもどす)
 油あげ
 コンニャク
 ニンジン (大きめのせん切りにしておく)
 大豆(水煮) 適量
 しょうゆ 適量
 砂糖 適量
 酒 少々
 みりん
 だし 少々

作り方

- ① だし汁に、しょうゆ、砂糖、酒、みりんを入れ火にかけて、砂糖がとけてから味をととのえる。
- ② ①に大豆の水煮を入れ、少し煮てからコンニャク、ニンジン、油あげ、ひじきを入れて材料がやわらかくなるまで煮る。その間に味見をしながら味をととのえて、材料に味が付けば出来上がり。



芋の茎の酢づけ

勢力 真奈美

★ 好みでしょうがのきざんだものを入れてもさっぱりしていい。

材料

芋の茎(かゆをむいたもの) 適量
 酢 適量
 しょうゆ 少々
 塩 少々

作り方

- ① 芋の茎は、かゆをむいて適当な食べやすい長さにそろえる。
 - ② ①に塩をふってしんなりさせる。
 - ③ 水分を少ししぼり、酢としょうゆ少々を入れる。
- ※ 酢は芋の茎がひたひたになるぐらい入れしばらくつけ込んでおく。
 ※ 1~2時間で食べられる。



アジの南蛮漬け

勢力 孝代

材料

アジ
 玉ねぎ
 ニンジン
 ピーマン
 小麦粉
 油
 酢
 砂糖

作り方

- ① つけ汁を作る。(酢と砂糖を混ぜておく)
- ② 玉ねぎは薄くスライスにし、ニンジン、ピーマンはほそく切っておく。
- ③ アジは小麦粉をつけて揚げる。
- ④ 揚げたアジを深めのうつわに並べ、その上に野菜類をのせ、つけ汁をアジがかくれるまで入れる。



タコ飯

山下 よし子

材料

米	
干しタコ	
ねぎ	
酒	
みりん	
昆布	
味の素	少々
しょうゆ	少々

作り方

- ① 干しタコを水でもどす。
- ② 干しタコを小さく切る。
- ③ お米の中にタコとタコのもどし汁も入れる。しょうゆ、お酒、みりん、昆布、味の素少々を加え、炊く。
- ④ 出来上がり。あればねぎのみじん切りを加える。



サワラ五目ご飯

山下 よし子

材料

米	
サワラ	
山菜	
酒	少々
みりん	"
だし昆布	少々
だしの素	

作り方

- ① サワラをお湯にくぐらせる。
- ② 山菜、各色々と調味料を入れて炊く。

★ サワラはお湯をくぐらせなまぐさをぬく。



太刀魚唐揚げあんかけ

山下 よし子

材料

太刀魚	
玉ねぎ	
エノキ	
ねぎ(みじん切り)	少々
油(ゴマ油少々)	
片栗粉(又は、小麦粉)	
酢、酒	少々
塩、砂糖、しょうゆ	少々
だし汁	

作り方

- ① 太刀魚の切り身に、塩、コショウをふり、片栗粉まぶす。
- ② 油でカリッとなるまで揚げる。
- ③ だし汁に塩、酢、酒、しょうゆ、ゴマ油少々、砂糖少々入れ、玉ねぎとエノキを加えて火を通し、とき片栗粉でトロミをつける。
- ④ お皿に太刀魚のをせみじん切りのねぎの上にあんをかけ出来上がり。

※ だし汁の作り方でその人にあった味つけにして下さい。



太刀魚干物

山下 よし子

材料

太刀魚	
干物用しょうゆ	

作り方

- ① 太刀魚のハクをとり、洗う。
- ② 三枚におろす。
- ③ きれいに洗い、干物用しょうゆに10分～15分つけ、干す。

★ あまり干しすぎるとかたくなりおいしくない。



さつま芋茎昆布

山下 よし子

材料

さつま芋の茎	
細切り塩昆布	
塩	少々

作り方

- ① 塩水を作り茎の皮をむき3～4cmにしてつける。
- ② よく洗い水切りをする。
- ③ 細切り塩昆布と合わせ3～4時間で食べられる。

★ さっぱりとしたおいしいつけものです。



小アジの南蛮漬け

武中 幸代

材料

小アジ
玉ねぎ
ニンジン
酢
砂糖
しょうゆ
味の素

作り方

- ① 小アジは、腹わたをとって洗ったらほどよく焦げ色がつくまで焼く。
- ② 玉ねぎ、ニンジンは、細く切っておく。
- ③ 酢、砂糖、しょうゆ、味の素を合せる。
- ④ 小アジ、玉ねぎ、ニンジンを混ぜ、③を入れる。



キスの南蛮漬

中村 裕子

材料

キス
唐揚げ粉
片栗粉
三杯酢
玉ねぎ
ニンジン
油

作り方

- ① キスを三枚にひらく。
- ② 唐揚げ粉と片栗粉を1：1の割でまぜる。
- ③ ①に②をつけて油で揚げる。
- ④ 三杯酢（酢、砂糖、しょうゆ）に、揚げたキスをつける。
- ⑤ 上に玉ねぎとニンジンをまぶす。



鯛の塩焼き

西川 まり子

材料

鯛
塩

作り方

- ① 鯛はうろこを取り、内臓を取りのぞく。
- ② ①に塩をまぶし焼く。



チリメンチャーハン

井村 房美

材料

ちりめんじゃこ
玉子
ご飯

作り方

- ちりめんじゃこ、玉子、ご飯を炒める。



島のカニ味噌汁

井村 房美

材料

ずんがね(島の赤蟹)

作り方

- ずんがねでだしを出し、味噌汁を炊く。

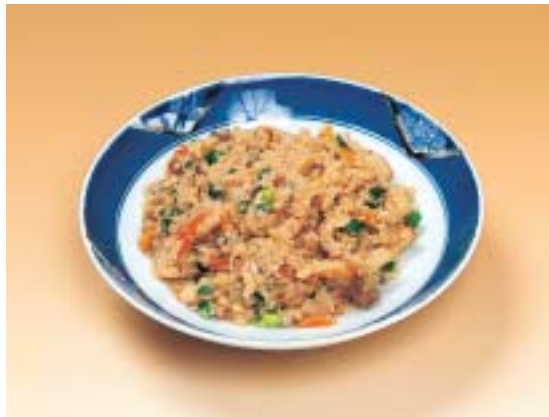


おからコロッケ

ロマン会

材料	
おから	
玉ねぎ	
ニンジン	
小麦粉	適量
砂糖	"
塩	"
コショウ	少々

作り方
玉ねぎ、ニンジンはみじん切りにして塩、コショウを入れ、サッと炒めよくさましてから、おから、調味料など全部入れてよくまぜ合わせて、コロッケの形にして揚げる。



おからの五目煮

ロマン会

材料	
おから	大茶わん3杯
ニンジン	大1本
コンニャク	1ケ
あげ	2枚
ちくわ	5本
ねぎ	少々
しょうゆ	80cc
砂糖	大さじ5
だしの素	大さじ1
みりん	少々
酒	少々

作り方
① ニンジン、コンニャク、あげ、ちくわを小さく切る。
② しょうゆと砂糖、だしの素、みりん、酒で①をやわらかくなるまで炊く。
③ そこへおからを入れて10分ほど炊いたらできあがり。火を付けてからねぎのみじん切りを入れる。



タコの丸揚げ

ロマン会

材料	
タコ	
塩	
油	
片栗粉	

作り方
① タコは塩茹でにする。
② 片栗粉をまぶし、油で揚げる。



里芋、タコ、芋の茎の煮物

ロマン会

材料	
里芋	
タコ	
芋の茎	
砂糖	少々
しょうゆ	少々

作り方
① 里芋、タコ、芋の茎を茹でておく。
② 里芋、タコを最初に煮て、砂糖、しょうゆを入れて、タコからダシが出ますからコトコト煮てください。
③ 最後に芋の茎を入れて出来上がり。



わかめの茎のあまから煮

ロマン会

材料	
わかめのみち(茎)	
まめ	
ごま	
しょうゆ	
酒	
みりん	
砂糖	
だしの素	

作り方
① わかめのみち(茎)をよく塩だしをしておく。
② 1日から2日水につけたみち(茎)を5cmぐらいの長さに切る。
③ 沸とうした湯で2分ほど湯がく。
④ 湯がいたみち(茎)をざるにあけておく。
⑤ しょうゆ、砂糖、酒、みりん、だしの素を入れ、そこへ④とまめを入れ30分ほど煮つめる。
⑥ 火を止めてから、仕上げにごまを入れる。



めひびの天ぷら

ロマン会

材料

めひび
小麦粉
塩
油
少々

作り方

天ぷらの衣にきざんだめひび(生、冷凍どちらでも良い)をかるくまぜ、油で揚げる。



ちりめん茶漬け

ロマン会

材料

ちりめん(ちりめんじゃこ)
しょうゆ
コショウ
お茶
ご飯

作り方

ご飯の上にちりめんをのせコショウ、お茶、しょうゆをかけて出来上がり。



太刀魚の蒲焼

ロマン会

材料

太刀魚
片栗粉
うなぎのたれ
油

作り方

三枚におろした太刀魚に片栗粉をかるくまぶし、170~180℃の油で揚げ、うなぎのたれをまぶしてからフライパンで焼めをつける。



アジの南蛮漬け

山下 純子

材料

アジ
酢
砂糖
味の素
しょうゆ
塩
湯
油
2カップ
1カップ強
少々
少々
少々
少々

作り方

① アジは内臓をとり、食べやすいように頭もとる。
② 調味料を合わせておく。(味をやわらかくするために、少し湯も入れる)
③ 油で、アジを素揚げにする。揚げたて油を切ったあと、あたたかいうちに合わせた調味料の中につける。

★ 半日くらいつけてから食べると、味がついていいと思います。



太刀魚のかばやき風

山下 美幸

材料

太刀魚の身
のり
小麦粉
油
塩コショウ
うなぎのたれ
酒
少々

作り方

① 太刀魚の身を食べやすい大きさに切り塩、コショウを軽くふります。
② 水でといた小麦粉をのりにぬり太刀魚の身につけます。
③ 小麦粉をつけて軽くふるい多めの油で焼きます。
④ うなぎのたれに酒を加えて煮たたせます。
⑤ そのたれをかけて出来上がり。

★ 教えてもらった料理にのりをプラスしてみました。のりなしも作りました。



サンマのなべ照り

★ 調味料を焦がさないように火加減に注意する。サンマのほかに、サバ、鰯、ブリでもいいと思います。弁当にもよく使っています。

濱崎 みゆき

材料

サンマ(三枚おろし) 各大きじ4
酒、砂糖 大きじ3
みりん 大きじ3
しょうゆ 大きじ4
片栗粉
油
白ねぎ 2本

作り方

- ① サンマに酒をまぶし、キッチンペーパーでふきとる。片栗粉適量をサンマに薄くまんべんなくつける。フライパンを熱し、油をひく。皮側の方を下にして焼く。裏がえし両面焼く。
- ② 白ねぎは焼いて食べやすい大きさにぶつ切り。
- ③ サンマが焼けたら、フライパンを火から下ろし、調味料を加えて火の上にもどす。
- ④ 軽くとろみがついてきたら、白ねぎを加え照りをつける。



サケのホイル焼き

★ きのご類が美味しい季節なので、まいたけ、エリンギ、しいたけでもOKです。かんたんですので、おすすめです。

濱崎 みゆき

材料

サケ
しめじ
エノキ
ニンジン
ピーマン
バター
塩、コショウ
ポン酢(又はかぼす、レモン等)

作り方

- ① サケに軽く塩、コショウをする。
- ② アルミホイルにクッキングシートをかさねる。
- ③ サケをのせ、野菜類をいれる。バターをのせる。蒸し焼きにする。

※ この時、中に水が入らないようにシート、ホイルをきちんと包んでおく。

※ 食べる時 ポン酢、かぼす、レモン等、好みでかけて下さい。



大学芋

★ 芋を知人からもらったので作ってみました。酢を少し多くすると、さっぱりした味になります。子供もおばさんも好物です。

濱崎 みゆき

材料

さつまいも
砂糖
油
酢
黒ごま(ごま塩でもよい)

作り方

- ① 芋を皮つきのまま食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ② レンジで半分くらいまで加熱する。(少し水を加えてラップする)
- ③ 油で芋を揚げる。
- ④ 砂糖、油、酢を3:1:1の割合で合わせたものをフライパンに入れ、芋をからめたらごまを加えて出来上がり。



トマトサラダ

★ 材料を切って入れるだけ、若い人も老人も食べれますよ。

答志婦人会

材料

トマト
干しエビ
けずり粉
ちりめん
黒ごま
コショウ(粗挽き黒コショウ)
レモン汁
油

作り方

- ① トマトを輪切りにする。
- ② コショウを適量ふる。
- ③ レモン汁をかける。
- ④ それぞれの材料をトマトにトッピングして出来上がり。(ちりめん、干しエビは油で軽くいためしておく)



わかめとしらすの三杯酢

浜口 美加子

材料

わかめ
キュウリ
しらす(ちりめんじゃこ)
ごま
酢
砂糖
しょうゆ

作り方

- ① キュウリは塩でもみ わかめは小さくきざむ
- ② しらすを少々くわえる。
- ③ 三杯酢(酢、砂糖、しょうゆ)で和え、ごまをふる。



まぜこみなめ味噌

★ アツアツ御飯の上に乗せて食べるとおいしいです。

八島旅館

材料

味噌
ウニ
サザエ
アワビ
砂糖
みりん

作り方

- ① 味噌の中に砂糖、みりんを少し入れてよく混ぜる。
- ② アワビ、サザエを小さく切って、ウニと混ぜ合わせて出来上がり。



タコのカレーいため

中村 睦

材料

タコ
塩
ガーリック
カレー粉
油

作り方

タコを塩ゆでしてからうす切りにし、ガーリックとカレー粉で油いためにする。



芋の茎のきんぴら

中村 まつ代

材料

芋の茎
ニンジン
とり肉
調味料(ほんだし少々)
砂糖
しょうゆ(薄口しょうゆ)
油
ゴマ油
ごま(炒りごま)
みりん

作り方

- ① 芋の茎は先に皮をむき5~6cmの長さに切りそろえる。
- ② ニンジンも5~6cmの長さに切る。
- ③ とり肉は小さくさいころくらいに切っておく。
- ④ フライパンに油を入れ、先にとり肉を炒め、少し火が通ってきたら芋の茎とニンジンを入れ炒める。
- ⑤ しんなりしてきたら、ほんだし少々、みりん、砂糖、しょうゆを入れ味を見る。味が調ったらゴマ油を少し入れ炒め火を消す。
- ⑥ 盛り付ける前にごまをまぶす。



さつま芋のバターコロケ

中村 まつ代

材料

さつま芋
玉ねぎ
バター
小麦粉
玉子
パン粉
塩
コショウ
油

作り方

- ① さつま芋を蒸す。蒸し上がったら熱いうちにつぶす。つぶしてから溶かしバターを入れる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒める。
- ③ ①に②を加えて塩、コショウをしてまるめる。
- ④ 小麦粉をまぶし、溶き玉子の中に入れパン粉でまぶす。
- ⑤ 油で色がつくまで揚げる。



大根とキュウリのシーチキンマヨネーズ和え

中村 まつ代

材料

大根
キュウリ
シーチキン
マヨネーズ
塩
コショウ

作り方

大根をスライスしてキュウリもスライスする。塩でいっしょにもんで、水で洗いかたくしぼりシーチキンとマヨネーズ和える。その時塩、コショウも少し入れる。



結納膳 (ロマン会)



「紅葉鯛とキノコのすいとん」
「鯛の潮汁」実演

——相可高校

神島・坂手島・菅島・答志島

島・食の文化祭 「我が家の一品から島の一品へ」

発行日 平成18年(2006)2月
発行 <三重県>、<島の旅社推進協議会>
編集 島の旅社推進協議会
〒517-0003 三重県鳥羽市 桃取町351-1
電話 0599-37-3339
<http://siosai.ne.jp/shima-tabi/index.html>
印刷 株式会社アイブレーン