

# 大名炊き

古漬けのたくあんを食べやすくアレンジをした郷土食である。



## この料理の 自慢できる点

古いたくあんで有効活用し、手間をかけたぜいたくな料理である。

## 材料

- ・たくあんの古漬け 1本
- ・砂糖 大さじ 1 1/2
- ・しょうゆ 大さじ 2
- ・しょうが 少々
- ・赤唐辛子 1本
- ・水 1/2 カップ
- ・サラダ油 大さじ 2

## どのような時に 振る舞われますか

古くなったたくあん（漬けてから1、2年過ぎたもの）を調理し田舎の家庭料理として振る舞われてきた。

## いつ頃から 振る舞われていますか

せっかく苦労して漬けたのに水で塩抜きをして違う料理にすることから、「ぜいたく炊き」とも呼ばれ、昔から作られてきた。

## 作り方（手順）

- ① たくあんは水で洗ってぬかを落とし、薄切りにする。
- ② たっぷりの水に2～3時間つけて塩抜きをし、水気を切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、強火で熱し①と赤唐辛子、しょうがを炒める。
- ④ 砂糖としょうゆ、水 1/2 カップを加えて混ぜ合わせ、汁気をとばすように煮る。

# 押し寿司

酢めしの上に具材をのせて、押し寿司用の木型に入れて、3～4時間重しをする。



## いつ頃から 振る舞われていますか

寿司文化（起源は奈良時代か？）の発展とともに、「箱寿司」「押し寿司」として古くから作られてきた。

## この料理の 自慢できる点

冷蔵庫のない時代から保存食として作られており、彩り豊かな多くの具材が一度に楽しめる。

## どのような時に 振る舞われますか

春祭、秋祭の時によく作られる。また、小学校の運動会に重箱につめて持って行き、みんなでお食べた。

## 材料

### 押し寿司用木型〈小〉12.5×21.5×3cm

- ・米 3カップ  
A（酢大さじ6、砂糖大さじ3、塩小さじ1）
  - ・干しいたけ 4～5枚  
B（砂糖大さじ3、しゅうゆ大さじ2、もどし汁200cc、酒大さじ1）
  - ・生鮭 1～2切  
C（酒大さじ3、うす口しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1、しょうが汁小さじ1）
  - ・卵 2個  
D（砂糖大さじ1、塩小さじ1/2）
- ※他に紅しょうが

## 作り方（手順）

- ① 米を炊いて、調味料Aを入れ混ぜて、酢めしを作る。
- ② しいたけを水にもどす。もどし汁にしいたけと調味料Bを入れて煮る。煮たしいたけ1枚を3切～4切のそぎ切りにする。
- ③ 鮭は、ゆがいて皿に取り、骨と皮を除き細かくほぐす。鍋に鮭と調味料Cを入れて、バラバラになり煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 卵は、調味料Dを加え錦糸卵にする。
- ⑤ 木型は、よく水につけてぬらし底に葉蘭<sup>はらん</sup>を敷き、具材を並べ（好みにより紅しょうがを並べる）、その上に酢めしを入れ、ふたをして重しをする。



# なますの落花生和え

家庭菜園で採れる素材を使い、落花生の風味を活かした料理である。



## いつ頃から 振る舞われていますか

起源は定かではないが、昔から振る舞われている。

## どのような時に 振る舞われますか

法事や正月、また普段の一品としても振る舞われている。

## この料理の 自慢できる点

落花生で和えるので、ゴマとは一味違う風味がある。夏に食べてもさっぱりしておいしい。

## 材料

- ・大根 15cm
- ・砂糖 大さじ 2
- ・人参 2/3 本
- ・酢 大さじ 3
- ・落花生 50g
- ・塩 少々

## 作り方 (手順)

- ① 大根を細く切る（大根つきを使うと便利）。
- ② 人参も同じように細く切る（①②を別々の容器に入れる）。
- ③ 大根、人参それぞれに塩を少々ふって 10 分くらいおく（塩をふるとやわらかくなる）。
- ④ 落花生をつぶし、すりこぎでする。
- ⑤ 砂糖、酢を入れてする。
- ⑥ 硬くしぼった大根、人参を入れて混ぜる。
- ⑦ 大根の葉を塩で揉んで、細かくきざんで混ぜてもよい。



# なすの麴漬け

夏野菜のなすを塩漬けにし、その後塩抜きをしたなすと米麴(生)を調味料で煮合わせた保存食である。



どのような時に  
振る舞われますか

「<sup>さいみそ</sup>菜味噌」とも  
言われている  
常備菜である。

いつ頃から  
振る舞われていますか

昔から家庭で農閑  
期に米麴(生)を作  
り、その麴を用い  
て味噌、甘酒、麴  
漬けを作っている。

## この料理の 自慢できる点

地域の特別栽培米  
で作った米麴(生)  
を使用したなすの  
麴漬けである。

## 材料

- ・塩漬けなす 20~25個
- ・しょうが 300g
- ・米麴(生) 500g
- ・しょうゆ 900ml
- ・みりん 500ml
- ・砂糖 700g

## 作り方(手順)

- ① 塩漬けなすを丸のまま、一晩、たっぷりの水につけて塩抜きをする。
- ② なすのへたを切り、更に一晩水につけて塩抜きをする。
- ③ なすを細かく切って、更にもう一晩水につけて塩抜きをする。
- ④ 塩抜きをしたなすをやわらかくなるまで煮る。やわらかくなったらザルに上げ、しばっておく。
- ⑤ 大きめの鍋に調味料を入れて煮立て、なす、千切りにしたしょうが、米麴(生)を入れ、米麴(生)がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ねっとりとしてきたら出来上り。



# 塩餅

山仕事の無事を祈り町(組)毎に作っていた餅料理



いつ頃から  
振る舞われていますか

砂糖が普及して  
いない頃からの  
伝統料理

どのような時に  
振る舞われますか

12月7日の「山の神」の日に町内の組毎に「日待ち」が行われ、冬の山仕事の無事を祈り、まず「山の神」にお供えをした後、みそ汁と共にお餅をいただく。男性は飲んだり食べたりして夜が明けるのを待った。それで「日待ち」という。

この料理の  
自慢できる点

昔は「山の神」の日に内部のどの地区でも作られていたが、今ではその日に作っている地区は限られてきている。采女町南部西町東組では現在でも作っている。小豆本来のおいしさを活かした餅で、硬くなりにくい。

## 材料

一うす分 (20~30 個)

- もち米 3 kg
- 小豆 1 kg
- 塩 適量 (小さじ2くらい)

## 作り方 (手順)

### あん

- ① 小豆を煮立った湯の中に入れ、さっと煮てアクを抜く。
- ② 一度ザルに上げ、新しい水に入れ、やわらかくなら十分水気を切る。
- ③ 鍋に戻し、弱火で1時間程かけて水気をとばす。
- ④ 熱いうちに、すり鉢に入れ、すりこぎで半つぶしにする。その中へ塩を適量入れて味を調べて冷ます。

### もち

- ① もち米を一晩水に浸す。
- ② ザルに上げ水を切り蒸し器で蒸す。
- ③ 蒸し上がったら餅つき機でつく。
- ④ つき上がったらお好みの大きさにちぎる。
- ⑤ あんの中に入れ、からめる。

# ふところ団子 (ほとこる団子)

少し乾いた団子を、ふところに入れて温め、やわらかくして食べていた。干してから、焼いたり、揚げたりしてもおいしい。



## この料理の 自慢できる点

懐かしい味のお菓子で、今では道の駅などでも売られている。

## 材料

- ・米粉 300g
- ・黒砂糖 250g
- ・砂糖 125g
- ・薄力粉(とり粉) 少々
- ・塩 小さじ1

## 作り方(手順)

- ① 熱湯で米粉をこねて小さくちぎり、蒸し器で蒸し上げる。
- ② 蒸し上がったら容器に出し、餅をつくようにすりこぎでつき、砂糖、塩を入れてこねる。
- ③ こねたら棒状にして、広げた薄力粉の上で転がし、食べやすい大きさに切る。
- ④ すぐに食べられるが、干してから、焼いたり、揚げたりしてもおいしい。

## いつ頃から 振る舞われていますか

明治、大正の頃から作られていた。

## どのような時に 振る舞われますか

昔の子どもたちのおやつや田仕事の休憩時のおやつとして食べられていた。



# 報恩講汁

少し甘みのある大根の味噌汁



## この料理の 自慢できる点

報恩講行事に限らず、冬の寒い時期の食べ物としても適している。

## 材料

- ・大根 1本
- ・米のとぎ汁 800ml
- ・油揚げ 2枚
- ・赤味噌 50g
- ・砂糖 20g
- ・だし汁 800ml

## 作り方 (手順)

- ① 大根を厚さ6cm位の輪切りにし、面取りをする。油揚げは中2～3cmの短冊に切る。
- ② 米のとぎ汁で大根をやわらかくなるまでゆでる。
- ③ 大根をよく洗い、ザルにあげる。
- ④ だし汁に油揚げと大根を入れ、コトコトと煮込む。
- ⑤ 大根が煮えてきたら、赤味噌と砂糖を入れて煮込む。こくのある甘めの味噌汁が出来上る。

## どのような時に 振る舞われますか

親鸞聖人の亡くなられた日に報恩講のおつとめをし、その後「おとぎ齋」をいただく際に振る舞われる。寒い時期なので温かい味噌汁で体も温められる。

## いつ頃から 振る舞われていますか

親鸞聖人への報恩として昔から振る舞われている。

# 蒸し餅

みょうがや、いばらの葉の採れる頃に作られるおやつ食である。



どのような時に  
振る舞われますか

田植えが終わる(野上がり)と、昔は各家庭で必ず食べられていた。

いつ頃から  
振る舞われていますか

昔から田植えが終わった頃に蒸し餅が作られるのを大人も子どもも楽しみに待っていた。

この料理の  
自慢できる点

みょうがの葉に包んで蒸すと、香りが餅にうつり風味豊かである。

## 材料

### 6個分

- 小麦粉(あやひかりがお薦め) 100g
- こしあん又は粒あん 100g
- みょうがの葉又は、いばらの葉 6個分
- 砂糖 20g
- 水 120cc
- 塩 少々

## 作り方(手順)

- ① 砂糖、水、塩を鍋に入れ火にかける。
- ② みょうが又は、いばらの葉を洗ってざるに上げ、水切りをしておく。
- ③ あんを6個分に丸めておく。
- ④ ①が沸騰したら、小麦粉の入ったボールにゆっくり入れて、手早く混ぜ生地を作る。
- ⑤ ④の生地を手のひらで薄くのばし、中心にあんを入れ、丸く包み込み、みょうがの葉の裏にのせて巻く(裏にのせて巻くと餅がくっつかない)。又は、いばらの葉で包む。
- ⑥ 蒸し器に並べて強火で15分蒸す。



# トマトだれ

トマトを「さいの目」に切り、酢1、しょうゆ2の割合で混ぜ、お好みで、ゴマ、しょうが、からしを入れ、「たれ」を作る。



## この料理の 自慢できる点

比較的新しい創作料理であるが、何といても内部は、おいしいトマトの産地であり、大量に手に入るし安くできる。

## 材料

- ・トマト 2個
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・酢 大さじ2
- ・ゴマ、しょうが、からし (お好みで)

## どのような時に 振る舞われますか

お盆、正月など、家族、親せきが集まる時に、この「たれ」を作る。シューマイ、ギョーザなどにこの「たれ」をかける。

## いつ頃から 振る舞われていますか

20年くらい前から作られている。トマトがたくさん入っていて、おいしく食べられる。

## 作り方 (手順)

- ① トマトは必ず湯むきして、皮をとりのぞく。
- ② 「さいの目」にくずさないように切る。
- ③ しょうゆと酢を混ぜて「たれ」を作る（お好みでゴマをすり、しょうがをおろし金でおろし、からしを混ぜる）。
- ④ ②を③に入れ、さくっと混ぜる。
- ⑤ ④をシューマイ、ギョーザなどにかける。