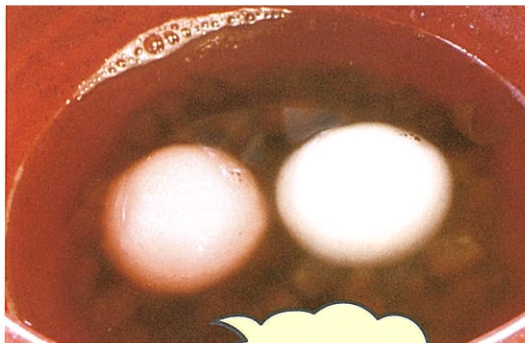


🍴 出雲地域 🍴

出雲ぜんざい

(豆腐入り白玉団子のぜんざい)



10月31日は
「出雲ぜんざいの日」

【材 料】 汁椀15杯分

小豆	300g
砂糖	300g
塩	小さじ少々
白玉粉	300g
絹ごし豆腐	300g

10月31日は「出雲ぜんざいの日」です。もともと「ぜんざい」は、出雲地方の「神在(じんざい)もち」に起因するという説があります。出雲地方で、旧暦10月に行われる神在祭で振る舞われていた「神在もち」。その神在もちが、なまり「ぜんざい」へと変化したと言われています。

出雲発祥のぜんざいをブランドとして広めるべく、10月31日を「1031(ぜんざい)」の語呂合わせで「出雲ぜんざいの日」として、2007年に日本記念日協会に登録されました。

【作り方】

****小豆汁の作り方****

- ①洗った小豆に、小豆の量の4～5倍の水を入れ、火にかけ一度茹でこぼす。
- ②1ℓの水を加え、指でつまむとつぶれる位の柔らかさまで弱火でコトコトと煮る。
- ③水分がほぼなくなる時にちょうど良い柔らかさにする。まだ豆がかたいようなら水を加えて、しばらく柔らかくなるまで煮る。
- ④砂糖を2回くらいに分けて加え、塩小さじ1杯半、水1.5ℓを入れて底からかき混ぜながら中火で煮ていく。
砂糖がとけ、沸騰直前で火を弱め、しばらく煮て火を消す。

****豆腐入り白玉団子の作り方****

- ①白玉粉に絹ごし豆腐を加え、よくこねる。
かたいようなら水大さじ1杯程度を様子を見ながら加える(耳たぶくらいの柔らかさになるように)。
- ②丸く形を整え、軽く平らにする(40～50個くらい作れる)。
- ③沸騰したお湯で茹でる。
- ④団子が浮き上がってきたら少しそのまま茹で、網じゃくしで水を入れたボウルに取る。
- ⑤小豆汁に団子を入れて少し煮る。
- ⑥器に盛りつける。



出雲地域

ちまき

(笹巻き)

【材 料】 30本分

団子の粉 1kg
(もち粉)
水 600cc～700cc
ささの葉
いぐさ

【作り方】

- ①笹は葉と竹に分けて、竹は20cmくらいの長さに揃えておく。
- ②大き目のボウルに、団子の粉を入れ、真ん中に穴をあけ、水を少しずつ入れて、耳たぶの固さによくこねる。よくこねるほど、おいしくなる。
- ③30個くらいに分けて、団子状に丸める。
- ④団子に竹のはしを刺して、若い、丸まった芯の葉をのばし、団子にかぶせる。
- ⑤葉を4～5枚広げて重ね、団子を包み、いぐさで結ぶ。
- ⑥熱湯に入れて、20～25分程度茹で、団子が浮き上がってきたら、できあがり。

出雲地方では、端午の節句に、この地域独特の巻き方で巻いたちまきを食べる風習があります。地域によって端午の節句が月遅れなのは、笹がこの時期にならないと成長しないからと言われていています。巻き方や結び方、食べ方は地域や家庭で異なり、さまざまな技巧や工夫がこらされた地域の食文化と言えます。また、笹は強い殺菌力を持っていることから、笹まきは保存食としても重宝されました。

出雲地域のっぺい汁



【材 料】 6人分

ごぼう	60g
大根	180g
人参	60g
里芋	180g
しいたけ	30g
油揚げ	1/4枚
神在ねぎ	1/4本
塩	小さじ1

(味をみなから加減)

しょうゆ 大さじ2

水溶き片栗粉

(片栗粉大さじ1 水大さじ2)

*だし汁

水	1200cc
煮干し(大)	30~40g

昔は、法事や弔事などでよく作られていた精進料理です。片栗粉でとじるので、体が温まります。

【作り方】

- ①だし汁を作る。
鍋に、はらわたと頭を取った煮干しと水を入れる。加熱し、沸騰後2~3分煮出す。こす。
- ②材料を準備する。
 - ごぼうは、笹がきにして水につける。
 - しいたけは軸を取り、4等分に切る。軸は千切りにする。
 - 大根と里芋は、皮をむき、5mm厚さのいちょう切りにする。
 - 人参は、皮つきのまま、いちょう切りにする。
 - 神在ねぎは斜め切りにする。
 - 油揚げは、1cm程度に刻む。
- ③だし汁に、下準備した材料を入れ、あくを取りながら、材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④材料が柔らかくなったら、塩としょうゆで味をととのえる。
- ⑤ねぎを入れ、水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。



🍴 出雲地域 🍴

大根なます

【材 料】 3人分

- | | |
|---------|---------|
| 大根 | 300g |
| 柿 | 1個 |
| 油揚げ | 1/3枚 |
| 大き目のいりこ | 6~8匹 |
| 調味料 | |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| 砂糖 | 10g |
| 酢 | 10~15cc |

【作り方】

- ①大根は、皮をむき、5cm長さの千切りにする（大根ふぎを使っても良い）。
- ②塩を混ぜて、10~20分おき、水分を出す。
- ③よく絞る。
- ④いりこは、腹わたと頭を取り、包丁で細かく砕く。
- ⑤柿は、皮をむき、6等分にして薄いいちょう切りにする。油揚げは、油抜きをして小さく刻む。
- ⑥大根、柿、油揚げ、いりこを混ぜ合わせ、調味料の塩、砂糖、酢を入れて味付けをする。

昔は、秋祭りなどで作られていました。
今でも、人参、わかめ、赤板などを入れた「大根の酢の物」として、
家庭で作られます。いりこで良いだしが出ます。

平田地域 とうふ飯



【材 料】 4人分

ごはん	4杯
豆腐	2丁
かつお節	カップ1杯
もみのり	カップ1杯
ねぎ	1本 (小口切り)

かけ汁	だし汁	カップ4
	しょうゆ	カップ1・1/2
	みりん	少々
	酒	カップ3/4
	砂糖	大さじ1

【作り方】

- ①かけ汁を作っておく。
- ②豆腐は1cm角に切って、かけ汁の中でひと煮たちさせる。
- ③ごはんの上に豆腐、かけ汁をかけ、上にかつお節・もみのり・ねぎを山盛りのにせて、できあがり。

ポイント

- * 昆布とかつお節から、だしをとると、おいしいだしができます。
- * 豆腐をかけ汁の中で煮る時、煮過ぎないように気をつける。
- * ご飯、豆腐、かけ汁を熱くしていただくと、おいしい。

平田の檜山地区では、冬至に「とうふ飯」を食べる風習が古くからあります。寒い冬に栄養価の高い豆腐を食べ体力をおとさないよう、また体を温める意味で食べ始められたようです。

お酒を飲んだあとにも、「さらり」と食べられます。

そばに似ていることから、「具そば」、「擬そば」とも言います。



🍴 平田地域 🍴 のりふで

【材 料】 5人分

- | | |
|-------|-----------|
| 十六島のり | 30g |
| べべ貝 | 150g (正味) |
| こんにゃく | 1/2枚 |
| 豆腐 | 1/2丁 |
| ごぼう | 50g |
| 里芋 | 100g |
| にんじん | 50g |
| 水 | 3カップ |
| 酒 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ3 |

【作り方】

- ①貝を水煮し、殻を取り除く。
- ②ごぼうはささがき、こんにゃく、にんじん、里芋、十六島のりは食べやすい大きさに切り、豆腐はさいの目に切る。
- ③貝の汁の中にこんにゃく、ごぼう、里芋、にんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④十六島のりと豆腐をいれ、味をつける。

貝がない場合は、魚の切り身や鶏肉でもおいしくできます。

十六島(うっぶるい)地方でのみ採れる岩のりを「十六島(うっぶるい)のり」といいます。12月から3月にかけての寒い時期、岩床に付着したのりを、波しぶきにうたれながら手でつみとっていきます。十六島のりの歴史は古く、奈良時代の「出雲国風土記」に記述が見られ、奈良、平安時代には朝廷への貢納品に、江戸時代には将軍への献上品として用いられていました。

十六島地方では、正月や初午祭(はつうまさい)に、十六島のりをつかった「のりふで」という郷土料理が食べられています。汁の中の十六島のりを箸で持ち上げると、筆の先のようになることからその名がつけられたとされています。

平田地域 茶めし



【材 料】 4人分

米	2合
番茶	20g
しょうゆ	30cc
みりん	20cc
砂糖	少々

【作り方】

- ①鍋にお湯をわかし、番茶を入れて番茶液を作る。
- ②米は、洗ってざるにあげ、30分おく。
- ③しょうゆ、みりん、砂糖を入れ、通常の水加減で、番茶液を入れて炊く。

以前は、家庭で法事をする時に、お寺の住職や客に、朝ごはんを出す風習がありました。その朝ご飯に、茶飯を出しました。





🍴 佐田地域 🍴

はしなみ こんにゃくサラダ

【材 料】 4人分

はしなみこんにゃく	200g
大根	100g
きゅうり	小1本
赤板(かまぼこ)	100g
マヨネーズ	適量
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①大根、きゅうりを千切りにし、塩をふっておく。
- ②こんにゃくを細切りにし、こしょうを少々ふっておく。
- ③赤板の赤いところが見えるように細切りにする。
- ④大根、きゅうりをかたくしぼる。
- ⑤こんにゃくの水分をすてて、他の材料を加えてマヨネーズであえる。

橋波こんにゃくは、地域おこしの一環として佐田町橋波地区で約30年前に製造がはじめられました。今では佐田町の代表的な食材として知られています。

とても歯ごたえがあり、口の中ではずむような弾力があるのが特徴です。これは製造過程でこんにゃくの生地をよく混ぜることによってできるものです。

そのまま、刺身こんにゃくで食べたり、山芋かけや煮物にしてもおいしいです。

🍴 佐田地域 🍴

かたら団子



【材 料】 15個分

かたらの葉	30枚
団子の粉	500g
小豆餡	適量

【作り方】

- ①団子の粉を湯で耳たぶくらいの硬さにこねる。
- ②小豆餡は、3cmくらいの丸さにまるめておく。
- ③こねた団子で餡を包み、少し平たくして、かたらの葉2枚で挟むようにして包む。
- ④蒸籠で蒸してできあがり。

昔は6月頃に田植えが終わり、一段落した頃、かたらの葉が大きく育ち、これを利用して団子を作って田休みをしました。



🍴 佐田地域 🍴

ヤーコン きんぴら

【材 料】 4人分

ヤーコン	200g
人参	60g
糸こんにゃく	20g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ1
だし汁	大さじ4
炒りごま	少々

【作り方】

- ①ヤーコンは5cmくらいの長さの千切りにし、酢水にさらす。
- ②人参も、ヤーコンと同じ長さに切りそろえる。
- ③糸こんにゃくは、食べやすい長さに切る。
- ④鍋にごま油を入れて熱し、ヤーコンを炒める。火が通ったら人参、糸こんにゃくを入れ、さらに炒める。
- ⑤④にだし汁、調味料を入れて炒める。仕上げに炒りごまをちらす。

ヤーコンの生産は、10年前から、佐田町朝原地区と原田地区の7軒で作り始められました。

オリゴ糖やポリフェノールがたくさん含まれる野菜で、茎と葉はお茶（ヤーコン茶）にして飲むことができます。

シャキシャキの食感がおいしいです。

佐田地域

佐田地域
まちおこし
メニュー

いのしし 味噌ラーメン



【材 料】

- スープ 100人分
 - 水 40ℓ
 - 猪骨 8kg
 - 玉ねぎ 大5個
 - 人参 大5個
 - 生姜 大2個
 - にんにく 大2個
 - 出し昆布 1袋
 - ねぎ 大3束
- 麺 1人分 120g

【作り方】

- *スープ
 - 猪の骨を1時間煮込み、臭みをなくするため、一旦煮汁を捨てる。さらに、玉ねぎ・人参・生姜・にんにくを加えて、2時間以上煮込む。
- *チャーシュー
 - 猪肉をグルグル巻きにしてタコ糸でしばり、みりん・しょうゆ・砂糖を加え、弱火で煮込む。
- *盛りつけ
 - ①どんぶりにスープを入れ、チャーシューを煮込んだタレと、さだ味噌を適量加えて混ぜる。
 - ②茹で上がった生麺を入れる。
 - ③トッピングでチャーシュー、煮卵、もやし、メンマ、ねぎをのせる。

佐田町の御幡（みはた）地区では、当地へ人呼び込める魅力ある商品を開発し、高齢者に定住の自信と元気をとりもどすことを目的に、有害鳥獣猪の捕獲と処理加工による山の幸を活かした特産品づくりを行ってきました。

「いのししラーメン」は、平成26年から開発に取り組み、1年半をかけて完成させました。平成27年10月に、試食販売会を行ったところ、市内外から300人以上の人が試食に訪れ、好評で、マスコミにも取り上げられました。今後は、販路を拡大し、地域活性化と世代間交流を図りたいと思っています。



🍴多伎地域🍴

いちじくの ワイン煮

【材 料】

いちじく 1kg
(皮をむいたもの)
白ワイン 100cc
砂糖 60~80g

【作り方】

鍋に、いちじく、白ワイン、砂糖を入れ、
30分間弱火で煮る。

多伎町の特産品いちじくは、蓬萊柿という品種で、ふっくらと大きく、果肉に張りや弾力があり、甘味が強いのが特徴です。そのまま食べるのが一般的ですが、最近ではジャムやワインシロップ漬け、ドレッシングなど加工品としても販売されています。また、姿煮やてんぷらなど、料理としていただく楽しみ方もあります。

いちじくのワイン煮は、いちじく農家の主婦たちが、手間ひまをかけて作る、少し高級感のある料理です。大社の白ワインを使います。冷やして、抹茶と一緒にいただいでください。

🍴 多伎地域 🍴

バイアムの シーチキン和え



【材 料】 4人分

バイアム 60g
えのきだけ 40g
人参 20g

A { シーチキン 35g
すりごま 大さじ1/2
マヨネーズ 15g
スキムミルク 小さじ1

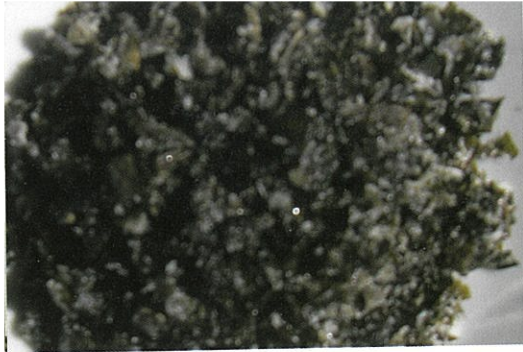
【作り方】

- ①人参は短冊切り、えのきだけは半分切る。それぞれ茹でる。
- ②バイアムは好みの柔らかさに茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③これらを、左記の調味料 A で和える。



バイアムはひゅ菜とも呼ばれ、夏が旬の野菜です。カルシウムや鉄分を多く含み、栄養価が高い野菜です。

合併前の多伎町食生活改善推進協議会の初代会長が、葉物の少ない7月ごろに、栄養価が高く、育ちやすいバイアムを使ったメニューを考案し、キッチンカーで普及させました。



多伎地域
わかめ菓子

【材 料】

しぼり芽わかめ	100g
オリーブオイル	大さじ2
砂糖	大さじ2

【作り方】

しぼり芽わかめを1cm長さに切って、
オリーブ油で炒め、砂糖をまぶす。

浜辺に寄ってきたわかめを、浜の人たちが持ち帰り、作り始めたお菓子です。



湖陵地域

しじみごはん



【材 料】 5～6人分

米	3合
しじみ	500g
しょうゆ	大さじ3
砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①しじみは砂だしをして、ゆでる（ゆで汁はとっておく）。
- ②しじみを殻から出し、米と調味料、ゆで汁で炊く。

島根を代表する食材「しじみ」。出雲地域では、宍道湖、神門川、神西湖産のしじみを味わうことができます。通年漁獲されますが、産卵のため身が肥えた7月前後の「土用しじみ」、越冬のため栄養を蓄えた1・2月の「寒しじみ」の2回の旬が美味と言われています。神西湖で収穫されるしじみは、湖陵地域では昔からなじみの食材です。しじみ汁が一般的ですが、しじみごはんも代表的な郷土料理のひとつです。





湖陵地域

さつまいもの つつきぼた

【材 料】 4人分

さつまいも	320g
もち米	60g
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1/2
青のり	8g
きなこ	16g
炒り黒ゴマ	大さじ2

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、強火で蒸す。
- ②もち米は普通に炊く。
- ③すり鉢にさつまいも、もち米のご飯、砂糖、塩を入れてすりこぎでつく。
- ④ぼたもち風に3個に丸めて、青のり、きな粉、黒ゴマをつけていただく。

秋の味覚の代表さつまいも。出雲では湖陵地域の「西浜いも」が有名です。西浜いもは、日本海の潮風をうける砂丘地帯を中心に栽培されている「紅あずま」という品種で、甘味の強いホクホクとした食感が特徴です。250年ほど前に石見銀山の代官「井戸平左衛門正明」によって伝えられたと言われています。

このレシピは、湖陵地域で古くから伝わる郷土料理です。食のボランティア「食育こりょう」の皆さんによって、地元の小学生にも伝えられています。

湖陵地域

いもおやき



【材 料】 4人分

さつまいも	200g
団子の粉	200g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
サラダ油	少々

【作り方】

- ①適当な大きさに切ったさつまいもを、茹でてつぶす。
- ②茹でたさつまいもと団子の粉、砂糖、塩を混ぜ、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。必要に応じて水を加える。
- ③手のひらサイズに丸め、サラダ油をひいたフライパンで、両面きつね色になるまで焼く。

もちもちした食感が
おいしいです。
中に漬物（高菜の古漬け、
細切り大根漬けなど）を
入れると、お茶うけに
良いです。

湖陵地域

さつまいも ごはん



【材 料】 5～6人分

米	3合
さつまいも	300g
昆布茶	小さじ2

【作り方】

- ①米はとぎ、普通の水加減をしておく。
- ②さつまいもは1cm角に切り、水にさらしておく。
- ③さつまいもと昆布茶を入れて炊く。



古代出雲の味！

大社地域

うず煮

(キッチン大社オリジナルレシピ)

【材 料】 6人分

ご飯	6杯
干し椎茸	3枚
白菜	3枚
人参	小1本
ごぼう	1本
カワハギ	1匹
(白身魚のふぐ、鯛などでも良い)	
わさび	少々
岩のり	少々
三つ葉	少々
片栗粉	大さじ2〜3
白だし	100cc
醤油	少々
塩	少々

【作り方】

- ①干し椎茸は水で戻し、戻ったら6〜7ミリ角くらいの大きさに刻む。もどし汁は残しておく。白菜はざく切り、白い固い部分は小さく薄切り、人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにする。
- ②カワハギは皮をはいで、ぶつ切りのままゆでた後、骨を外し、身をほぐしておく。魚をゆでた汁は残しておく。
- ③椎茸のもどし汁200ccと、魚をゆでた汁400ccと、白だし100ccを合わせる。その中に①の野菜と②のカワハギを入れて火にかけて、あくを取りながら、具が軟らかくなるまで煮て、醤油、塩で味をととのえる。沸騰している汁の中に、水溶き片栗粉(片栗粉と水は同量)を手早く混ぜて、刻み三つ葉を入れて火を止める。
- ④器にご飯を形良く盛り、ご飯の上に岩のりとわさびをのせ、③のあんをかけてできあがり。

『うず煮』は、正しくは『珍煮』と書き、旧暦・元旦の子の刻に出雲大社神楽殿で営まれる「福神祭」に招かれた来賓をもてなす料理です。いわば出雲大社の出雲国造家に伝わるおもてなしの味といっても良いでしょう。

うず煮の起源は定かではありませんが、古くは奈良・平安の時代から続いていたと言われ、使われる食材は、奈良時代に編纂された『出雲国風土記』に記されたものばかりです。

食のボランティア『キッチン大社』は、数年前から、大社中学校で郷土の食材を使った料理を学ぶ「すくらむ学習」の講師を引き受けており、この『うず煮』を紹介しています。出雲大社に伝わる料理ではあるものの、食べたことのなかったメンバーは、大社町内にある料亭で作り方を教えていただき、独自のレシピ『うず煮めし』を完成させました。古代出雲の味をぜひご家庭で味わってください。

大社地域

赤貝の煮つけ



【材 料】 4人分

赤貝	1 kg	
A	しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1

【作り方】

- ①赤貝を洗い、沸騰した湯に入れ、口があいたものから取り出す。
- ②左記の調味料 A を、深めの鍋に入れて煮立たせ、赤貝を加える。
- ③湧きあがったら、鍋返しをして、火を止める。

その昔、赤貝（サルボウガイ）は中海でよく収穫されていました。その赤貝を出雲地方では、煮て食べる風習があります。赤貝を煮て食べるのは出雲地方特有です。特に、正月料理には欠かせない、おめでたい一品です。



🍴 大社地域 🍴

あらめの煮物

【材 料】 4人分

あらめ	40g
油揚げ	40g
ごま油	大さじ1
だし汁	100cc
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ3

A

【作り方】

- ①あらめは、20分くらい水につけて戻す。
- ②油揚げは、小さく切る。
- ③鍋にごま油を入れて熱し、あらめと油揚げを入れて炒め、左記の調味料 A を入れて煮詰める。

海に近い大社では、あらめはなじみのある食材です。昔から、保存食として食べていました。

🍴 大社地域 🍴

ほしごめのおやつ



【材 料】

干したご飯 100g

(ご飯を水で洗い、天日でからからになる
まで干したもの)

揚げ油 適量

A { 砂糖 大さじ2~3
おろし生姜 小さじ1
酒 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2

【作り方】

- ①180度の油で、干したご飯をうっすらとキツネ色に揚げる。
- ②左記の調味料 A を鍋に入れ、火にかける。揚げたご飯を入れてからめる。

残ったご飯を無駄にしないようにと、昔から作られてきました。

🍴 斐川地域 🍴 出西生姜の こうじ漬け



【材 料】 4人分

出西生姜	100g
米こうじ	160g
しょうゆ	大さじ3

【作り方】

- ①生姜を薄く輪切りにし、茹でる。
- ②ざるにあげて冷ましてから、2～3時間陰干しする（ざっと乾く程度）。
- ③米こうじにしょうゆと水大さじ2を混ぜておく。生姜を入れ、混ぜる。
- ④時々混ぜ合わせ、味をみて、1週間くらいでできあがり。



🍴 斐川地域 🍴 生姜ご飯

【材 料】 6人分

米	3合	
出西生姜	10～20g	
油揚げ	1枚	
A	かつおだし	600ml
	薄口しょうゆ	60ml
	みりん	30ml
	酒	30ml

【作り方】

- ①米をとぐ。
- ②左記の調味料Aを合わせておく。
- ③生姜を千切りにし、水にさらす。油揚げは熱湯をかけて、油抜きをし、細かく刻む。
- ④米を炊飯器に入れ、左記の調味料Aを入れて、目盛に合せてセットする。
- ⑤生姜と油揚げを入れて炊く。
- ⑥炊きあがったら、10分程度蒸らし、混ぜ合わせる。

宍道湖に注ぐ斐伊川のほとり、斐川町出西地区の特産品「出西生姜」。この地域の砂地と川霧が独自の味を生み出し、場所が違っても同じ種芋を植えても同じ味の生姜は育たないと言われています。

昭和20年～30年半ばまで盛んに栽培され、松江、米子までも行商される姿がみられましたが、その後、他県の安い生姜に押され栽培が減少してしまいました。しかし、平成10年、斐川町の特産品として栽培がすすめられ、生産量は年々増えています。

出西生姜は、親指大に株別れしてつながる小生姜で、堅い繊維質がほとんどなく、ピリッとした強烈な辛味と上品な香りが特徴です。生で、しょうゆと花かつおをつけてかじると、生姜のおいしさがそのまま味わえます。またスライスして酢漬けにしたり、甘辛く煮たりしていただけます。

出西生姜のこうじ漬けは、昔から、保存食として親しまれている味です。

🍴 斐川地域 🍴 しめどうふ



【材 料】 4人分

豆腐	1丁
だし汁 (いりこ)	400cc
砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	50cc
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
片栗粉	適量

【作り方】

- ①豆腐1丁を縦半分に分ける。
- ②巻きすで、1切れを少し強めに巻く。
- ③わらしびを水で濡らして両端をしっかり結ぶ。
- ④大きめの鍋に湯をわかし、30～40分茹でる（しっかり湯がかぶるようにする）。
- ⑤鍋に、調味料をあわせ、茹でた豆腐を中火で30分くらい煮る（落としぶたをすると良い）。
- ⑥豆腐を食べやすく切って、皿に盛る。
- ⑦煮汁に片栗粉でとろみをつけ、豆腐にかけて、できあがり。

その昔、かまぼこが高価なものだったため、その代用として、祭りやお祝い事の際に、作って出されました。



🍴 斐川地域 🍴
鉄火みそ

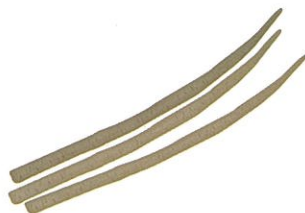
【材 料】 4人分

ごぼう	150g
油	大さじ1
みそ	80g
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ①ごぼうをささがきにして、水にさらす。
- ②水切りをし、油で炒める。
- ③砂糖、みりん、味噌を入れて炒め、お好みで、最後にごま油を入れ、よく混ぜ合わせ、火を止める。

たんぱく質が少ない時代に、鉄火みそを作り、おかずとして、ご飯と一緒に食べました。





出雲のお雑煮

同じ出雲市でも、地域によってお雑煮の具や味付けが違います。
市内各地域に昔から伝わるお雑煮の一部を紹介します。

お醤油ベースのお雑煮

- 出雲地域・・・かつお・昆布でだしをとり、具はお餅とりのりシンプルなお雑煮が一般的です。
- 佐田地域・・・細かく砕いたするめを水に浸して一晩おいた後、煮立ててだしをとります。
砂糖としょうゆで味付けします。
- 多伎地域・・・あぶった「田儀のり」をたっぷりのせます。
- 湖陵地域・・・大根、人参などの野菜を入れる家庭が多いです。
- 斐川地域・・・元旦は醤油のお雑煮、2日はあずき雑煮をいただきます。

ぜんざいのお雑煮 ～通称「あずき雑煮」～

- 平田地域・・・三が日はあずき雑煮です。その後は、しょうゆ味のお雑煮に、地元の十六島のりを入れていただきます。
- 大社地域・・・沿岸部では、元旦のみあずき雑煮です。漁師さんが多いため、船神様にあずき雑煮をお供えし、一年の豊漁と航海の安全を祈ったのが始まりです。