

夏

1. 鮎飯
2. 鮎入り炊き込みご飯
3. 鮎姿寿司
4. やまめの姿寿司
5. 鮎の茶漬飯
6. 干し鮎の甘露煮
7. やまめの甘露煮
8. ソーメン煮しめ
9. きゅうりの酢の物
10. ひい菜のごま和え



1. 鮎飯

*いい伝え・自慢したいこと

高津川の清流で育った鮎をご飯にしたものです。
なんともいえない風味があっておいしいご飯です。

*材料と分量

材 料	分 量 (米2升分)
米	2升
生鮎	1 kg
酒	2合
しょうゆ	2合

*作り方

- ① お米は洗ってざるにあげ、30分以上おく。
- ② だし、しょうゆ、酒、お米とよく混ぜ、鮎は上にのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら骨を取り、ご飯に混ぜる。

*アドバイス・こつ

味は薄めに、骨をとるのが少し手間ですが、丸ごと炊くのがこつです。
おにぎりにする時は少し塩を加えるとよいです。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	329kcal	カルシウム	74mg
たんぱく質	10.1g	鉄	1.1mg
脂質	1.3g	塩分	0.9g

2. 鮎入り炊き込みご飯

*いい伝え・自慢したいこと

鮎だけの鮎飯とちょっと違った味わいがあります。

*材料と分量

材 料	分 量 (4合分のめやす)
米	4合
鮎	4匹
人参	少々
油揚げ	少々
酒	40cc
しょうゆ	40cc
みりん	15cc
塩	5g
水	310cc

*作り方

- ① 米は30分前にといでおく。
- ② 人参はみじんにか切る。
- ③ 鮎はうろこを取り内臓を取る。
- ④ 炊飯器に米、人参、湯通しした油揚げ、鮎を入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら骨を抜き混ぜる。

*アドバイス・こつ

鮎は生物を使うが、においが気になれば素焼きしておく。

好みによりうるかそのまま炊いてもよい。

ごぼうを入れることもある。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	345kcal	カルシウム	31mg
たんぱく質	11.8g	鉄	2.3mg
脂質	3.1g	塩分	1.4g

3. 鮎姿寿司

*いい伝え・自慢したいこと

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
鮎	200g
三杯酢	
酢	200g (1カップ)
砂糖	28g (大さじ3)
塩	5.2g (小さじ1)
米	320g (2合)
酢	44g (大さじ3)
砂糖	12g (大さじ1.5)
塩	4g (小さじ1弱)
昆布	適量

*作り方

- ①鮎はうろこを取り、背開きにし、塩を振り2～3時間おく。塩を洗い三杯酢につけ一晩おき、鱧と中骨を取る。
- ②米は昆布を入れて炊き、熱いうちに酢飯を作る。
- ③あら熱が取れたら鮎に詰め、形を整え、ふきんをかけ軽く重石をして1～2時間おく。

*アドバイス・こつ

塩を洗い落とす時、三杯酢で洗うとよい。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	351kcal	カルシウム	150mg
たんぱく質	14.1g	鉄	1.2mg
脂質	1.9g	塩分	1.2g

4.やまめの姿ずし

*いい伝え・自慢したいこと

清流で育ったやまめは、川魚独特の泥臭さがなく、淡白な味が好まれています。
今でも時々作られる料理で、家庭の味としてぜひ伝えていきたい一品です。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
やまめ	200g
三杯酢	
酢	200g (カップ1)
砂糖	28g (大さじ3)
塩	5.2g (小さじ1)
米	280g (2合)
酢	44g (大さじ3)
砂糖	12g (大さじ1.5)
塩	4g (小さじ1弱)
昆布	適量

*作り方

- ①鮎はうろこを取り、背開きにし、塩を振り2～3時間おく。塩を洗い三杯酢につけ一晩おき、鱧と中骨を取る。
- ②米は昆布を入れて炊き、熱いうちに酢飯を作る。
- ③あら熱が取れたら鮎に詰め、形を整え、ふきんをかけ軽く重石をして1～2時間おく。

*アドバイス・こつ

やまめは新鮮なものを求めること。主食と主菜を兼ねるので、季節の野菜の精進揚げ、吸い物などを加えたとおもてなしの料理としても使える。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	325kcal	カルシウム	54mg
たんぱく質	13.6g	鉄	0.9mg
脂質	2.8g	塩分	1.1g

5. 鮎の茶漬飯

*いい伝え・自慢したいこと

鮎の風味を楽しむ。

*材料と分量

材 料	分 量 (1人分のめやす)
ご飯	茶碗1杯 200g
鮎	1尾 75g
茶	少々 1g
しょうゆ	少々 6g
わさび	少々 2g

*作り方

- ① 茶碗にご飯を入れ、鮎1尾のはらわたを取り、背ごしにしている。
- ② お茶を熱くして調味料を入れていただく。

*アドバイス・こつ

新鮮なものを使う。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	423kcal	カルシウム	216mg
たんぱく質	19.6g	鉄	1.1mg
脂質	2.6g	塩分	1.4g

6. 干し鮎の甘露煮

*いい伝え・自慢したいこと

干した鮎は香ばしく、日持ちもよいので昔から弁当のおかずなどに利用されていた。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
干し鮎	4匹
砂糖	25g
酒	1/4カップ
しょうゆ	52g (大さじ3)

*作り方

干し鮎を水に充分浸してもどす。(湯煮をしっかりとる。)

*栄養量 (1人分)

エネルギー	135kcal	カルシウム	241mg
たんぱく質	17.1g	鉄	1.0mg
脂質	2.1g	塩分	2.1g

7. やまめの甘露煮

*いい伝え・自慢したいこと

やまめは山女と書き、美味でおいしい魚という意味を持ちます。山間の溪流で捕れます。何時間もかけて調理した甘露煮は骨までやわらかくなり、頭からしっぽまで食べられ、忘れられないふるさとの味となっています。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
やまめ	500g
番茶	10g
竹の皮	
酒	48g (カップ1/4)
砂糖	24g
しょうゆ	52g (大さじ3)

*作り方

- ① やまめは内臓を取り、素焼きにする。
- ② 厚手の鍋に竹の皮を敷き、やまめを並べ、落とし蓋をする。
- ③ たっぶりの水を入れ、ガーゼに包んだ番茶を加えて弱火で3時間煮る。
- ④ 骨が柔らかくなったら、調味料を加えて2～3時間煮込む。

*アドバイス・こつ

とろとろと何時間もかけて煮あげた一種の佃煮で、日持ちがよい。多めに作っておくと、忙しい時や急なお客の時重宝する。頭から骨まですっかり柔らかくなって食べられるので、カルシウムも豊富で、薄味に仕上げた野菜料理と組み合わせると、ご飯のお菜にも酒の肴にも使える。最近では手をかけた料理が少なくなっているだけに、旧懐の話題も提供して、一段と話がはずむ一品である。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	202kcal	カルシウム	120mg
たんぱく質	24.9g	鉄	1.1mg
脂質	5.5g	塩分	2.0g

8. ソーメン煮しめ

*いい伝え・自慢したいこと

おかずとして食べてもよい。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
ソーメン	2/3束
ナス	80g
玉ねぎ	60g
人参	40g
油揚げ	20g
ねぎ	少々
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
だし	2カップ

*作り方

- ① ソーメンは少し硬めに茹でておく。
- ② ナスは半月切り、玉ねぎは千切り、にんじんは小さい千切り、油揚げは千切り、ねぎは小さく小口切りしておく。
- ③ 鍋にだし2カップを入れ、煮立ったらナス・玉ねぎ・油揚げを入れ、調味料を入れて煮込む。
- ④ ③がよく煮えた頃にソーメンを入れ、さっと混ぜ、人参、ねぎを散らし熱いうちに食べる。

*アドバイス・こつ

ソーメンは食べる前に入れる。入れてから時間がたつと柔らかくなりすぎておいしくなくなるので注意する。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	202kcal	カルシウム	120mg
たんぱく質	24.9g	鉄	1.1mg
脂質	5.5g	塩分	2.0g

9. きゅうりの酢の物

*いい伝え・自慢したいこと

昔は漬物小屋でカマスに入った塩が一角をしめていた。今考えると酢の物などに使っていた塩は天然塩であろう。今この塩にこだわりたい。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
きゅうり	400g
干し鮎	小2
酢	30g (大さじ2)
砂糖	12g (小さじ4)
塩 (又はしょうゆ)	3g (小さじ1/2)

*作り方

- ① きゅうりを薄切りにし、塩少々を振ってしんなりさせる。
- ② 干し鮎はちょっと火であぶる。そして細かく刻む。(頭の部分は除いたほうがよい。)
- ③ 酢・砂糖・塩 (又はしょうゆ) で合わせ酢をつくり、刻んだ鮎を入れる。
- ④ ①のきゅうりをかたくしぼり③の合わせ酢の中に入れ混ぜ合わせる。

*アドバイス・こつ

塩の代わりにしょうゆを使うもよし。干し鮎の代わりにちりめんじゃこ・かつお節・川魚の干したものなどを使用するもよし。食べる直前に作るのがこつ。
酢・砂糖・塩加減は皆家で異なるので、自分の家にあった味付けがよし。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	39kcal	カルシウム	58mg
たんぱく質	2.1g	鉄	0.4mg
脂質	0.3g	塩分	0.7g

10. ひい菜のごま和え

*いい伝え・自慢したいこと

夏の畑の中の雑草。

やわらかい芽をつんで、おばあさんがよく作ってくれた懐かしい味です。

*材料と分量

材 料	分 量 (4人分のめやす)
ひい菜	50g
ごま	15g
しょうゆ	5cc
砂糖	3g
塩	0.1g
のり	0.2g

*作り方

- ① ひい菜はきれいに洗い。塩をひとつまみ入れた熱湯でゆでる。
- ② 冷水にとり冷やす。よく絞り1cmくらいに切る。
- ③ 炒りごまをすりつぶし、しょうゆ、砂糖を合わせ②を加える。
- ④ 器に盛り、刻んだ海苔を散らす。

*アドバイス・こつ

ゆですぎるとおいしくないなので、加減を見ながらゆでる。

*栄養量 (1人分)

エネルギー	31kcal	カルシウム	82mg
たんぱく質	1.4g	鉄	0.7mg
脂質	2.1g	塩分	0.2g