



つくりかた



1, 里芋・大根・人参は皮をおく。材料を一口大の大きさに切る。(大根は下ゆでしておく)



2, 鍋に油をしき、厚揚げ、山東菜を残して炒める。



3, だし汁を加えて材料が柔らかくなるまで煮、厚揚げ、山東菜を加える。調味料で味をととのえる。

10

いものこ汁

旬の野菜をおいしのだし汁でじっくり煮込んだ料理。けんちん汁とも言われ、祝い、法事、家庭料理としてなじみ深いほっとする昔の料理の一つです。けんちん汁の中でも里芋がたくさん入った汁のことを、いものこ汁と言うそうです。

材料

里芋 500g
 大根 300g
 人参 200g
 厚揚げ 1 枚
 さつまあげ
 こんにゃく 1 枚
 ごぼう 100g
 生椎茸 50g
 ちくわ 3 本
 山東菜 200g
 醤油 50cc
 みりん 120cc
 油 大さじ2
 だし汁 4 カップ



つくりかた



1, なすは輪切り、ピーマンは種を除いて、乱切りにする。

2, さざえは殻ごと水から茹でて、ぐらぐら沸いてきたら身を取り、尾の部分を除いて、身を縦に切る。



3, 油を熱したフライパン（鍋）になすとピーマンを入れて炒める。火が通ってきたら、更にさざえを入れる。



4, みじん切りにした唐辛子を入れ、だしの素、こじょうゆを入れて味を整えたらできあがり。

11

こしょみそ

『こしょみそ』の「こしょ」は唐辛子のことを言うそうです。こじょうゆは、夏場に麴が作られ、各家庭で仕込みがなされており、家庭によって、味が異なります。食欲の減退する夏の食卓には欠かせない料理として各家庭で作られています。

材料（5人分）

さざえ・・・3～4個
なす・・・300g
ピーマン・・・150g
こじょうゆ・・・50g
唐辛子・・・1本弱
油・・・大さじ1～2
だしの素（好みで）・・・5g
砂糖・・・好みで

ポイント

野菜は炒めすぎないように、また焦げつかせないように火加減を調節する。

甘いこじょうゆを使う場合は、砂糖をたくさん入れすぎないようにする。

なすがない時期は、タマネギや人参に変えてもおいしく仕上がるが、玉ねぎを入れると甘みが増すため、味が少し変わってくる。また、さざえの代わりにイカ・いな・せんだを使ってもよい。



つくりかた



1, 大きなボールに女茶碗8杯分の水を入れる。水をかき混ぜながらこんにゃく粉を加え、のり状になるまで休まずかき混ぜる。



2, 茶碗にぬるま湯を入れて、炭酸を入れて混ぜる。



3, ①と②を混ぜる。①をかき混ぜながら②の炭酸水を加え、丸められるくらいの固さになるまで混ぜる。



4, 長丸い形に丸めたら、たっぷりの熱湯で30分程ゆがく。水を変えてさらに10分ゆがく。(水につけて保存する。冷蔵庫なら3日位はもつ)

12

こんにゃく

歯ごたえが良い手作りこんにゃく。海士の煮しめには欠かせません。余ったらきんぴらに入れたり、刺身で食べたりと重宝されます。このこんにゃく、実は家庭で簡単に作れてしまうんです。

材料 (できあがり2kg分)

水・・・・・・・・茶碗8杯
(約1440cc)
こんにゃく粉・・1袋(70g)
炭酸・・・・・・・・1袋
炭酸用の湯・・茶碗1袋
(約180cc)

*水の量は茶碗9杯で作るとい方もいます。できあがりのこんにゃくの固さが違うので好みで変えてみましょう。また、慣れてきたらこんにゃく粉を混ぜてすぐに、炭酸水を混ぜると早く仕上がる様です。

こんにゃく粉(右)
と
炭酸(左)
(セットで売っています)





つくりかた



1, 前日からつけておいた、いりこを火にかけてだしをとり、さらにだしの素を加える。昆布、厚揚げ、しいたけの順に加えて煮る。沸騰してきたら、砂糖、酒、薄口醤油、みりんで味を整える。

2, 落とし蓋をして20分位炊き、昆布に味がついたら取り出す。5分後に椎茸、さらに5分後に厚揚げを味がついたので確かめて取り出す。



3, たけのこ→こんにゃく→人参を鍋に入れ、もう一度味を整える。20分後に人参、10分後にこんにゃくとたけのこを取り出す。

4, 切干大根を鍋に入れ、20~30分炊いたら取り出す。

5, ふき、ぜんまいも同様にし、20分後に取り出す。(だし汁や調味料が足りなければ足す)



6, 最後にわらびを入れて10分位炊き、火を止めて15分ほど煮汁に浸して味をしみ込ませる。*ズイキを使用する時はこの時に入れる。

7, のやきや、板つきはレンジであたためるか、蒸す。具を適当な大きさに切り、彩りよく器に盛る。

13

煮しめ

昔から親しまれてきた海士の伝統料理といえば、煮しめですね。お正月や法事などの行事があるたびに、煮しめを作る習慣があります。法事の時は、厚揚げが手前になるように奥から盛っていきます。祝いの時は板つきが手前にきます。煮しめは、おふくろの味のひとつで、家庭によって作り方や味も異なります。

*だし汁・調味料は途中で足したのもも合わせた分量です。だし汁は材料に対してひたひたになるように入れ、味をみながら作りましょう。

材料〔40人分〕

たけのこ(塩漬)	2kg
切干大根(干)	500g
わらび(冷凍)	800g
人参	1kg
ふき(塩漬)	2kg
昆布	200g
干椎茸	50枚
厚揚げ	10枚
ぜんまい(干)	180g
こんにゃく粉	2袋
のやき	4本
板つき	4枚
だしの素	30g
砂糖	700g
酒	400cc
薄口醤油	750cc
みりん	300cc
だし汁	8ℓ

下ごしらえ

前日に乾物を戻したり、塩抜きなどは済ませておきましょう。こんにゃくを作る場合は作っておきます。



厚揚げは箸で穴をあけておくと味がしみ込みやすくなります。



こんにゃくの横に割り箸を置き、下まで切れないように切り込みを入れておきます。



つくりかた



1, 材料はせん切りにする。ごぼうはアク抜きをし、水分をよく切る。

2, イカは下茹でし、小麦粉をまぶしておく。



3, 材料を混ぜ、割りほぐした卵液と砂糖、塩を混ぜ、天ぷら粉を振り入れて全体になじませる。衣の固さをみながら必要であれば酒を加える。



4, 木しゃもじなどで③を平らにまどめながら、「熱した油にすべるように入れ、揚げる。」

14

かきあげ

海士のかきあげは一般的なかき揚げに比べ、野菜から出てくる水で衣を作るため、わざわざ衣に水を加えないのが特徴です。衣自体にも砂糖と塩で味をつけているので、そのまま食べてもとてもおいしいです。昔からイカの足や耳などをかき揚げによく使っているのも特徴のひとつです。冷蔵庫に残っている野菜でも簡単にできるのもうれしいですね。

材料 [4人分]

人参・・・30g
 ピーマン・・・25g
 玉ねぎ・・・50g
 ごぼう・・・35g
 さつまいも・・・50g
 イカ・・・50g
 板付き・・・少々
 天ぷら粉・・・100g
 卵・・・1/2個
 砂糖・・・小さじ1
 塩・・・少々
 酒・・・少々
 油・・・適量

大勢いるときには・・・

大勢の人が集まる法事やお祝いの席では、必ずと言ってもよいほど出されるかき揚げ。地区での食事会や老人会などでも大活躍。お弁当にもよく使われます。

(写真：北分老人会のお膳)





つくりかた

1. ほうれん草は塩茹でし、冷水に取り、水気を絞り2cm幅に切る。



2. 豆腐は重しをして水を切る。



3. すり鉢に豆腐を入れてすり、砂糖、塩、胡麻を加えて、さらによくする。



4. ③に①のほうれん草を和えて、薄口醤油で味を整える。

15

白和え

もともと白和えとは、豆腐・白ごまの和え衣で野菜などを和えた料理のことを言います。ほうれん草だけでなく、人参やこんにゃくを入れても美味しいですね。アラメも白和えにしてもおいしい食材のひとつです。

材料

ほうれん草・・・1束
豆腐・・・100g
砂糖・・・小さじ2強
塩・・・少々
すりごま・・・少々
薄口醤油・・・小さじ1

普通、白和えの和え衣にする豆腐は一度茹でますが、新しい豆腐はそのまま使うそうです。なめらかさが全く違います！

アラメの白和え

アラメも白和えにしてもおいしいです！

〔材料〕

アラメ(乾)・・・10g	豆腐・・・400g
人参・・・30g	胡麻・・・5g
だし汁・・・少々	砂糖・・・大さじ2
砂糖・・・少々	醤油・・・少々
醤油・・・少々	



つくりかた



1, なまこは水洗いし、縦に2つに切る。



2, 両端を切り落とし、内臓を取り出す。身の内側にある白い粘膜のようなものを指でこすりながら洗い流す。



3, 5mm位の薄切りにする。



4, 大根をおろし、なまこと混ぜ、調味料を加え、和える。盛る時にせん切りにした柚子ともみ海苔をかける。

16

なまこ酢

材料

なまこ・・・200g
大根・・・250g
砂糖・・・大さじ2
薄口醤油・・・小さじ1
酢・・・大さじ2強

コリコリとした歯ごたえが特徴の『なまこ』。海士では冬になるとなまこがよく採れ、節分にはなまこを食べるといふ風習もあります。酢の物として食べることが多いナマコですが、隠し味に味噌を入れても美味しいそうです。なまこには赤なまこと青なまこがあり、赤なまこの方が硬いと言われています。

なまこの豆知識

ナマコは日本や中国で昔から食べられている。日本で主に食用とされるナマコは体の色からアカ・アオ・クロの3種に分けられる。旬は初冬とされ、日本では酢の物として食べることが多く、味よりはコリコリとした独特の食感を楽しむ食べ方をされる。腸などの内臓を塩辛にしたものはこのわたと呼ばれ、ウニ・からすみ（ボラの卵の塩漬け）と並んで日本三大珍味のひとつとされる。905年編纂の『延喜式』にも記述があり、ナマコの利用法としては1,000年以上の歴史を持つ。中国では乾燥させた干しナマコとして利用するのが一般的である。



つくりかた



1, めかぶは洗わずに、茎からはずし、細切りにする。切った後にサッと洗う。(洗うとぬるぬるするので洗う前に切る。)



2, 切っためかぶを沸騰した湯に入れ、サッとゆがき、ザルにあげる。(色が緑になればOK)



3, 三杯酢を作り、めかぶと和える。最後にゴマを振る。

17

酢めかぶ

材料 [4~5人分]

めかぶ・・・250g
薄口醤油・・・25cc
酢・・・50cc
砂糖・・・大さじ1強
ごま・・・適量

冬から早春にかけて味わうことができるめかぶは『芽かぶ』とも書き、わかめの根っこの成長部分のことを言います。湯に通したり、焼いたりして食べると磯の香ばしさと、とろっとした感じと歯ごたえがなんとも言えないおいしさです。

めかぶ料理

めかぶのみそ汁・・・刻んだめかぶのみそ汁に入れる。

ごはんと一緒に・・・めかぶを焼いて刻んだものや、さっと湯をかけて刻んだものをごはんと一緒に食べる。好みで醤油をかける。



*とれたてのめかぶは、切りにくいが、1日おくと扱いやすい。生のまま刻んで冷凍しておくと便利。



つくりかた



1, 千切大根、塩わかめはそれぞれ水に浸して戻し、十分に水を切る。



2, ワカメは小さく切る。



3, ボールに1と2を入れてよく混ぜ合わせ、調味料とごまを加え味をととのえる。

18

ハリハリ

材料 [10人分]

千切大根・・・100g
 塩わかめ・・・100g
 醤油・・・50cc
 酢・・・50cc
 砂糖・・・30g
 ごま・・・大さじ2

千切大根とワカメの酢の物のことで、田植えや稲刈りの時に手伝いの人をまかなう料理として作られました。田んぼの土手に腰っをおろし、こじゃに出されたハリハリを手のにせて食べた時のおいしかった味は、今でもなつかしく思い出されるそうです。

田植え

昭和30～40年代までは田植えは手伝いの人を頼み、半月ほどかけて、お互いの田植えを共同で行っていた。秋の収穫を願い、田植えのごちそうとして手間換え（労働力の交換）の人をもてなした。機械で田植えをするようになってからは、このような風習が少しずつなくなってきた。

こじゃ・・・昼食前（10～11時）や夕食前（3～4時）に間食を食べる習慣があり、赤飯・混ぜ御飯・じんばの酢の物・ハリハリなどを食べていた。

夕食会：家で刺身、あご団子の吸物、煮しめ（筍・ふき・手作り豆腐の厚揚げ）、きんぴら、ハリハリ、大根汁などを作り、夕食のもてなしのごちそうとして作っていた。

ワカメは、『しなる』から腰が痛くならないという言い伝えがあり、田植えの時には、ワカメを腰にひっかけてたり、桐の木を田んぼにさして、ワカメをしぼるなどの風習があった。



つくりかた



1, ひきたち菜を洗って、沸騰した湯に塩を入れ、菜っぱをゆがく。(塩を入れると色がきれいになる)



2, 芯が柔らかくなったら、ざるにあげて洗う。



3, 菜っぱをそろえて軽く絞る。適当な大きさにきり、こじょうゆで和える。ごま、海苔、削り節をかける。

19

ひきたち菜の味噌和え

ひきたち菜とは、大根や白菜として収穫しなかった野菜の茎が伸びて、花芽が出始めた状態を言い、『菜の花』とも呼ばれています。花が咲く前に収穫して食べます。こじょうゆは、麴と塩と水とで作り、醤油がわりに和え物などにも手軽に使えます。

材料 (4人分)

ひきたち菜・・・200g
こじょうゆ・・・80g
ごま・・・小さじ1
海苔・・・少々
削り節・・・少々

菜の花

道ばたに黄色い花を見つけると春を感じるが、時々、白い菜の花や不格好な菜の花を見つることがある。そもそも、菜の花とはアブラナ科の総称のことを言い、アブラ菜・小松菜・白菜・キャベツ・カブ・カラシ菜・ブロッコリー・大根などがある。白い菜の花の代表は大根だが、大根の種類によって、少し色味も異なり、薄紫の花をつけるものもある。

