



神葉寿司

神葉草はホンダワラ、タワラモクなどとも呼ばれます。『穂俵』とも書き、豊年の縁起物として新年のしめ飾りに用いられます。寒の時期に取った神葉は天日で乾燥させたり、塩漬け等で保存します。料理は「漬物」や「酢みそ」等にして頂くのが一般的ですが、最近のご飯やその他洋風料理にも利用されています。



材料 (4人分)

米	260g
人参	40g
たけのこ	80g
干しいたけ	4g
かんぴょう	40g
ちくわ	80g
A	
だし汁	4カップ
砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
神葉(乾)	40g
油	小さじ2
塩	小さじ1弱
合わせ酢	
酢	24g
塩	2g
砂糖	大さじ1.5
グリーンピース	40g
さやインゲン	40g
錦糸玉子	80g
桜生姜	40g
木の芽	適量

作り方

1. ご飯は固めに炊いておく。
2. 人参・たけのこ・戻しいたけ・かんぴょう・ちくわはだし汁・砂糖・しょうゆで下煮をしておく。
3. 神葉は熱したフライパンに油をひいて手早く炒め、薄塩をして、下煮した汁に浸す。
4. グリンピースとさやインゲンは色よく茹でて、インゲンは斜めに細切りにする。
5. 小鍋に合わせ酢の調味料を入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら火から下ろし、冷ましておく。
6. ご飯に合わせ酢を振りかけて寿司飯を作り、煮浸しをした具を混ぜ合わせる。
7. 盛り付けてグリーンピース・インゲン・錦糸卵・桜生姜・木の芽を飾る。

栄養価(一人分)
エネルギー：368kcal 塩分：3.1g

*神葉はミネラル・たんぱく質・ビタミン・食物繊維などを多く含みます。

*ばら寿司は数多く具を入れるため栄養価は高くなりますが塩分摂取も多くなります。

*神葉は炒め過ぎないように仕上げるのが歯ざわりがシャキッとさせるコツです

*天ぷら・和え物・すまし汁など組み合わせて春を楽しみましょう。

神葉炒め煮



神葉は寒さの厳しい1月～2月にとり、天日で乾燥させて保存します。
独特の風味と歯ごたえが特徴の神葉はいろいろな料理に使って楽しむ事が出来ます。



材料 (4人分)

神葉 (乾)	25g
人参	25g
大根	50g
油揚げ	1枚
油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
だし汁	適量

栄養価 (一人分)
エネルギー: 70kcal 塩分: 0.7g

作り方

1. 神葉は水で戻し、3cmくらいに切る。
2. 人参・大根・油揚げは短冊に切る。
3. 鍋に油を熱し、人参・大根・神葉の順に炒め、油揚げと調味料を加えて煮る。

神葉の酢みそあえ

材料 (4人分)

神葉 (乾)	20g
切干大根	30g
人参	40g
生姜	少々
酢	大さじ1.3
みそ	大さじ1.3
砂糖	大さじ1.3
だし汁	大さじ1

作り方

1. 神葉と切干大根は水で戻し、神葉はさっと湯に通す
2. 人参は3cmくらいに切る。
3. しょうがは千切りにする。
4. 調味料を合わせ、1. 2. を和える。





もほしの背ごし酢みそあえ

もほしは「すすめ鯛」とも呼ばれ、隠岐沿岸に群れをなして生息しており、6月～8月くらいまでが良く釣れますが、中でも卵を持っている6～7月頃の産卵期のときが最も美味しいと言われます。白身の様な身で、骨ごと食べるとコリコリとした歯ごたえが美味しいです。

生で食べるせごしは大変美味しいものですが、塩干しにして焼いて食べてもおいしく、また素焼きの後、そばだしに利用したり、揚げ物、甘露煮、刺身、酢の物など広く利用されています。

材料 (4人分)

すすめ鯛	4尾
玉ねぎ	60g
しその葉	8枚
みそ	大さじ1.5
砂糖	大さじ2
酢	大さじ4

栄養価 (一人分)
エネルギー：75kcal 塩分：0.6g

作り方

1. すずめ鯛はうろこをとり、頭、背びれなどを取り除く。
2. 骨が付いたまま薄く切り、調味料とは別の酢に漬けておく。
3. みそ・砂糖・酢をよく混ぜ合わせ、この中に2. の背ごしを混ぜ合わせる。
4. 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
5. しその葉はきざむ。
6. 背ごしと玉ねぎを混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
7. しその葉を天盛りにする。

もほしのから揚げ

背開きにした物をつま楊枝で固定し、空揚げにした姿は、まさに「すすめ」が飛んでいる様に見えます。骨ごと食べられるので、カルシウムの補強にもよい調理法です。



材料 (4人分)

すすめ鯛	600g
塩	4g
こしょう	少々
片栗粉	12g
揚げ油	適宜

作り方

1. すずめ鯛は、背割りにし、中骨を残し、3枚に切りこみを入れた後、つま楊枝をさして形を整える。
2. 塩、こしょうをした後、片栗粉をまぶし2度揚げする。

*人参・玉ねぎなど野菜の干切りと一緒に三杯酢 (P36「作り置き さっぱり三杯酢」) に漬け込んで『南蛮漬け』はいかがでしょう。一緒に野菜も美味しくいただけます。

はりはり漬け



昔は、田植えの時期に、あずき飯とはりはり漬けがこじゃに出され喜ばれたものです。

寒の時期にかじかむ手で大根を洗い、一本そのまま天日に干したものを「寒干し」といいます。

寒干し大根を使って作られたはりはり漬けは、隠岐の島の中でも知夫村でつくられたものが一番美味しいように思います。

それは、知夫村に吹く海からのおくりものにちがいないと村の人は信じています。



材料 (4人分)

切干大根	30g
めかぶ	2個
人参	30g
A	
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
酒	大さじ1

作り方

1. 切干大根は歯ごたえが残る程度にゆがく。
2. めかぶは熱湯に通し、大きめにちぎって A の調味料に浸す。
3. 人参はせんざりにする。
4. 切干大根とめかぶ、人参を混ぜ合わせる。

*めかぶの代わりに「だし昆布(地のり)」でもOK。3cm角2枚をハサミで細く切る。

*歯ごたえを損なわないよう、ゆがき過ぎないようにしましょう。

*酸味が強い時は切干の戻し汁を少し足すと和らぎます。

*人参、せり等を加え、彩り、春らしさを盛り込んで。

栄養価 (一人分)

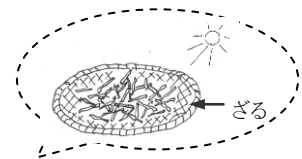
エネルギー：35kcal 塩分：0.7g

切干大根の作りかた

切干大根には、カルシウム・リン・鉄などの無機質や食物繊維が多く、太陽の恵みをいっぱい浴びた「日光の貯金箱」です。まな板も火も使わずに簡単に使うことができ、日持ちが良いので、常備菜として大いに利用したいですね。

《切干大根の作り方》

1. 大根は薄く皮を剥く。
2. 10cmほどの長さに切り、これを千切りにする。(スライサーでも良い)
3. ざるに広げ、風通しのよい日の当たる場所に2~3日干す(多いときは途中で一度混ぜるとよい)これを袋に入れて冷蔵庫で保管します。



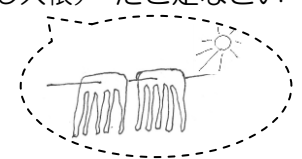
* 大根はせんざり・いちょう切り・輪切り(花切り大根)・縦に長く(割り干し大根)・たこ足などいろいろな切り方があります。切り方によって風味や歯ざわりが違います。

* 晴天続きの日を選び、短期間に乾燥させることがコツです。

* 厳冬のしみるような日に作ると寒風を受けて甘みも増します。

* 均一に乾燥し、淡黄色で光沢のあるものが良いものとされています。

* ビタミンBは水中にとけ出すため、手早く洗い、つけ汁も利用する等の工夫も必要です。





ところ天

6月に入ったら天草を採り、路地に並べ、雨ざらし白ざらしを白くなるまで何度も繰り返します。この光景は島の風物詩ともなっています。

こうして乾燥させた天草を使って作られたところ天は、昔から「仏様の鏡」と言われ、お盆には欠かせないものでした。透明で美しく、匂いの無さが仏様に喜ばれたのでしょうか。今でもこの風習は続いています。帰省した人には「ふるさとの味」として喜ばれています。天草から作られたところ天は、市販品にはない海の香りがします。



材料(作り安い分量)

天草(乾)	50g
酢	大さじ1
水	2リットル

作り方

1. 天草はきれいに洗い、分量の水と一緒に鍋に入れて強火にかける。
2. 沸騰したら酢を加え火を弱め、ふきこぼれないように火加減に気をつけながら30分程度煮る。
3. とろみが付いてきたら火から下ろし、布でこしてバットに流し入れる。
4. 粗熱を取って冷蔵庫にいれ、冷やし固める。
5. 好みの形に切り、器に盛り、好みの味でいただく。

布に残ったものはもう一度鍋に入れて煮出すと、ところ天が出来ます。その場合は水を少なくします。

* 【三杯酢】 酢(大さじ2)・醤油(小さじ1)・砂糖(小さじ1/2)・だし汁(大さじ1) お好みでのりやごまをかける。

* 【きな粉】 きな粉(大さじ4)・砂糖(小さじ4)・塩(1g)を合わせ、ところ天にまぶす。

* 【黒蜜】



ワンポイント

《天草が手に入らなかったら...》

《寒天+ゼラチンで代用》

液体量 500ml に対し粉寒天 2.5g + 粉ゼラチン 5g で

- ① 水(500ml)に粉寒天を入れて煮溶かす。(1分間沸騰させる)
- ② ゼラチンは2~3倍の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ③ 熱い寒天液にふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
- ④ 型に流し入れ固める。

* 口当たりがよりところ天に近くなります。

* ゼラチンを入れる事で離水を防ぎ、時間がたっても水が出たりせず、美味しくいただけます。

牛乳かんやフルーツゼリーなどにもおすすめの作り方です!!

なまこの酢の物



冬海の穏やかな波の日には、箱メガネを覗き、「かなぎ漁」をするカンコ船の姿があちこちに見られます。こんな日にはサザエ、アワビは勿論のこと、沢山の「なまこ」がとれます。

食用にするなまこには、赤・青の2種類あり、品質の良い赤なまこは、あずき色をしていて美味しいです。

お正月に初物として、また、節分の行事食として、なまこにおろし大根を入れ、香りよく焼いた岩海苔をたっぷりかけて酢の物としていただきます。

なまこは三杯酢につけ冷蔵庫で数日間保存できますので、ふいのお客様や何か一品足りない時に、主菜の添えとして活用できる冬の季節料理です。



材料 (4人分)

なまこ	200g
大根	200g
柚子	少々
岩のり	適宜

A

酢	45g (大さじ3)
だし汁	30g (大さじ2)
砂糖	7g (小さじ2.5)
薄口しょうゆ	6g (小さじ1)

栄養価 (一人分)

エネルギー：34kcal 塩分：1.1g

作り方

1. なまこは2つ割りにして臓物と薄皮を除き、小口切りにして、塩もみ洗いし、水で洗う。
2. おろし大根は軽く水気をとる。
3. 柚子は皮を薄くはぎ、細く切っておく。
4. Aの調味料を合わせて三杯酢をつくり、和える。
5. あぶった岩海苔を食前にかけ、柚子の皮を飾る。

山芋なまこ

「なまこ」は、新鮮なものほど肉が硬くコリコリとした弾力性があり、その歯ごたえを特長とする素材です。その90%が水分で、栄養的には残念ながらあまり期待できませんが、その歯ごたえの良さや季節感は食卓を豊かにしてくれます。

「なまこの酢の物」に「山芋」のコクとまろやかさを加味した、この季節ならではの一品です。



材料 (4人分)

なまこの酢の物	適宜
山芋	120g

作り方

山芋をすり、なまこの酢の物の上からかけます。



煮〆

日本の家庭料理の根底を支えている「にしめ」一般的には「煮〆」「煮締め」と書きますが、本来は煮ることで味を染めるという意味で「煮染め」と書くのが良いようです。その意味からは、適当な煮加減によって素材の持ち味を失わない思いやりで調理したいですね。「煮染め」でふるさとの味を噛みしめてもらいたいです。



××× 材 料 (4人分) ×××

干し大根	95g
厚揚げ	1 枚
こんにゃく	100g
ごぼう	100g
人参	120g
干しわらび	60g
ちくわ	40g
たけのこ	60g
昆布	20g
干しいたけ	15g

A

だし汁	800ml (4カップ)
しょうゆ	140g (1/2カップ)
砂糖	60g (大さじ4)
みりん	90g (大さじ5)

栄養価 (一人分)
エネルギー: 243kcal 塩分: 4.8g

××× 作り方 ×××

1. 切干大根は水で戻して 10 分程度茹でる。
2. 厚揚げに熱湯をかけて油抜きする。
3. こんにゃくは塩でもみ、茹でておく。
4. ごぼうは皮をこさげて水につけておく。
5. 昆布は砂をきれいにする。
6. 干しいたけは戻しておく。
7. 干しわらびは水から茹で、湯が冷めるまでそのまま置き水につける。
8. 1. ~8. に、にんじん・ちくわ・たけのこを一緒にしてAの調味料で煮る。このとき、わらびは煮過ぎると固くなるので煮汁が煮上がったなら取り上げ、煮汁つけて含ませておく。

*わらびは煮すぎると細く固くなります。煮る時にはひと煮立ちしたら、火を止めて煮汁に含ませる。

煮〆を使って 巻き寿司

昔からごちそうといえは「ませめし」でした。煮〆の残りでも、そこらのおかずの残りでも刻んで味をかかせてご飯に混ぜて食べられるから簡単！たくさん作った時は 1 回分ずつ小分けにして冷凍保存に。もう一工夫で巻き寿司を紹介します。



××× 材料 (4人分) ×××××××× 作り方 ××××××××

ごはん	200g
各種煮〆	適宜
ごま・山椒	適宜
のり	1 枚

1. 煮〆を小さく刻んでご飯と混ぜ、山椒やすりごまを加える。
2. あぶった海苔で巻く。
(のりの代わりに高菜漬なども良いです)

そら豆団子



島前の盆唄に「盆が来たらこそ麦に米混ぜてなかに小豆が
ちらほらと」というのがあります。水田が少ないところでは、
ほとんど麦ばかりの麦飯の家が多かったと、お年寄りの話に
よく出てきます。

米と小豆が貴重だったことから、盆や祝いごとに昔の人の
知恵と節約のために工夫をこらした食べ方が、今では素朴な
味として重宝がられています。

つきたてのもちに夏豆（そらまめ）のあんをまぶしつけるの
は「こつけもち」とも呼ばれています。



材料 (4人分)

〈あん〉	
夏豆	200g
砂糖	100g
塩	2g (小さじ1/2弱)
〈団子〉	
米粉	60g
水	適宜

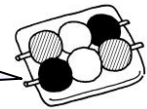
栄養価 (一人分)
エネルギー: kcal 塩分: g

作り方

1. 夏豆を茹でて皮をむき、つぶして、水・砂糖・塩を加えてあんを作る。
2. 粉をこねて団子を作り熱湯で茹であげ、あんをまぶしつける。

*米の粉でつきたてと変わらないお餅を簡単に作ることが出来ます。

「だんご」ワンポイント



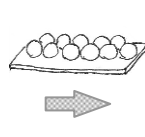
〈豆腐団子〉 豆腐の水分を利用して作ります。
時間がたっても固くならず、子供のおやつとしても good!
簡単に作れるので、時には子供と一緒にクッキング。



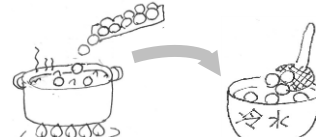
1. 白玉粉:豆腐 = 1:1
豆腐は水切りをする



2. よくこねる。固いようなら水を足して耳たぶ程度の柔らかさにする



3. 一口大に丸め、浮き上がってから1~2分したら、沸騰した湯で茹でる



4. 冷水にとり引きしめる



- ・きな粉
 - ・アン(P12)
 - ・みたらし(P39)
- などでいただく

〈よもぎ団子〉 「おやつ」や「汁の具などの料理」に春の香りを!!



1. よもぎは新葉を摘みよく洗う。

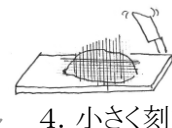


2. 湯を沸騰させ、
① 耳搔き1杯程度の重曹を入れ
② よもぎを入れ茹でる。

柔らかくなったら

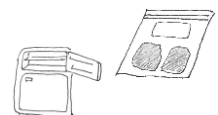


3. 冷水にとり、2~3回水を代えながら10分程度浸けておく。



4. 小さく刻む

5. 小分けにして冷凍保存





なめ味噌炒め

海の幸、山の幸の組み合わせが楽しめる一品です。人参、椎茸、ごぼうなどを加えることで更に味が深まります。最近では、材料として、神葉、あらめ、なす、うり、生姜、みょうが、ぜんまい、つわぶきなどの山菜もつけられます。なめ味噌の香りがロー杯にひろがり、昔変わらぬ懐かしさを覚える料理です。

昔は、麴が常温で発酵する9月頃、味噌、しょうゆ作りをするのが島に住む人達の慣わしでした。その麴を使って作られたのですが、最近は家庭で麴から作ることは少なくなりました。しかし、四季の素材を手軽に漬け込むという昔ながらの風味は受け継がれており、この島の家庭にはなくてはならない常備食品です。



材料 (4人分)

さざえ身	60g
なす	200g
ピーマン	100g
人参	50g
ねぎ	50g
油	大さじ2
こしょうゆ	80g
砂糖	大さじ1

栄養価 (一人分)
エネルギー: 160kcal 塩分: 1.1g

作り方

1. さざえは、身を薄く切る。
2. なすとねぎは小口切り、ピーマンは種を除いて縦4つに切り、5mm幅に切る。
3. 鍋 (またはフライパン) に油を熱し、ねぎ以外の材料を入れて炒める。
4. 材料が柔らかくなったら、なめ味噌 (こしょうゆ)・砂糖で味付けをし、ねぎを加える。

- * さざえの代わりに、にいなやせんだ (ごんべ) でも美味しいです。
- * ごぼうや椎茸・玉ねぎなどを加えると味が深まり、栄養価もアップ!
- * 焦げ易いので火加減に気を付けましょう。

みそ漬

材料 (4人分)

わかめの茎 (生)	80g
A	
薄口しょうゆ	12g
だし汁	12g
砂糖	8g
酒	8g
うり (塩漬)	40g
なす (塩漬)	80g
たくあん	40g
人参	60g
こしょうゆ	40g

作り方

1. うり・なすの塩漬、たくあん、人参もなめ味噌に1~2日漬けたものを薄く切る。
1. わかめの茎は、さっと湯通しをし、細かく斜めに切り、調味料に浸した後なめ味噌に漬ける。
2. それぞれの材料を盛り合わせる。



- * 昔と変わらぬ懐かしさを覚える料理ですが塩分も多く食べ過ぎないように注意することが必要です。

なめみそ和え

大根葉	250g
なめ味噌	大さじ1.5

1. 大根葉は茹でて水にさらし、2cm程度に切る。
2. なめ味噌で和える。
3. 好みで岩のり・ごま・かつお節などをかける。



センタご飯の磯巻き



後正月の1月15日は「センタ飯の太巻き」でした。
 センタと切干大根の歯ごたえが良く、大判の岩のりで巻いて、大きく切って、はんばに詰まっていた。
 蓋を開たときに漂う磯の香りと、ほおばった時のセンタの歯ごたえと岩乗りの香りが最高でした。時代が変わった今でも、その味は変わりません。



材料 (4人分)

精白米	3合
もち米	1合
センタ	120g
ごぼう	100g
人参	80g
A	
しょうゆ	4g (小さじ2/3)
酒	35g (大さじ2.5)
だし汁	適量
岩のり	適宜

作り方

1. センタは小さい物はそのまま、大きめの物は食べやすく切る。
2. ごぼうは薄く切って水にさらす。
3. 人参も同じ大きさに切る
4. といだ米にAを入れ、だし汁で定量の水加減とする。
5. センタ・ごぼう・人参を加え炊く。
6. 炊き上がったご飯を火であぶった岩のりで巻いて太巻きにする。

栄養価 (一人分)

エネルギー：632kcal 塩分：0.5g

ばくだんにぎり

寒い北風が荒海を洗う季節に摘まれた海苔は、隠岐のお正月の雑煮には欠かせません。また、魚介類の炊き御飯を巻いたり、海遊びや山菜採りのおにぎりには、海苔で真黒になるまで包むので「ばくだんにぎり」と言われています。そのままかぶりついた時の味は、格別に美味しいのです。



材料 (1人分) 作り方

御飯	220g
岩海苔	10g
しょうゆ	小さじ2

1. ご飯に、しょうゆを少々振りかけてにぎる。
2. 岩海苔は、緑色に変わるまで弱火であぶり、にぎった御飯を包み込み、醤油をつけながら形を整える。