

角寿司

特別の日の料理

角寿司は、祭りや祝いの行事などによく作られる料理です。角寿司用の四角い木わくを使って作る押し寿司です。角寿司の中にはごぼう、人参、しいたけなどをきざんで煮た具が入ります。季節や好みにあわせて煮豆やくりなどを一緒に入れることもあります。角寿司の上には季節のもの（人参、さんしょうの葉、柚の皮、桜花）やしめさば、ひし形に切った薄焼き卵などをきれいにのせて飾ります。

材料（約70こ分）

米 1升、だし昆布
(合わせ酢) { 酢 220cc
砂糖 220g
塩 30g

(具) 干しいたけ 6枚
ごぼう 120g
人参 120g
油あげ 60g
{ 砂糖 大さじ3と半分
しょうゆ 大さじ3と半分
だし汁 500cc

(飾り)

うす焼き卵（卵3こ、砂糖大さじ1と半分、塩小さじ半分）、人参、人参の葉



作り方

①寿司飯を作ります。

米は洗って吸水させておきます。内がまに米と分量の水を入れ、昆布をのせて炊きます。炊きあがったご飯を寿司おけに広げ、合わせ酢をかけながらしゃもじで切るように混ぜます。

②具を煮ます。

干しいたけを水につけてもどしてみじん切りにします。
ごぼうは小さなさがきにします。人参は粗みじん切りにします。
油揚げは熱湯をかけて油抜きし、小さく刻みます。
鍋にだし汁、しょうゆ、砂糖、具の材料を入れてやわらかくなるまで煮ます。

③飾りを用意します。

卵を溶き、砂糖と塩で味つけしてうす焼き卵を作ります。うす焼き卵は小さいひし形に切っておきます。人参はうすいいちょう切りにして、さっとゆで、合わせ酢に漬けておきます。

④押し型で押します。

合わせ酢を手水にして、すし飯を手のにのせ、具を入れて小さなおむすびにします。それを押し型につめます。その上にうす焼き卵、人参、人参の葉を並べて押し出します。

1人分 102kcal たんぱく質1.9g 脂質0.7g 塩分0.6g カリウム7mg 鉄分0.3mg 食物繊維0.3g

花ずし

特別の日の料理

松竹梅の木わくに具を入れたずし飯をつめ、押しして作る押しずしです。ずし飯の中に入れる具はごぼう、人参、しいたけなどを刻んで煮て作ります。ずしの上には季節のもの（桜花の塩づけ、人参の葉、ひし形に切ったうす焼き卵）をきれいのせて飾ります。

材料（70～80コ分）

（ずし飯）

米 1升

あわせ酢 { 酢 220cc
砂糖 220g
塩 30g

（具）

干しいたけ 6枚

人参 120g、ごぼう 120g

油あげ 60g、

だし汁 500cc、砂糖 35g（大さじ3と半分）、しょうゆ 72g（大さじ4）

（飾り）

うす焼き卵 卵 6コ、砂糖 30g（大さじ3）、塩 5g（小さじ1）

パセリ、桜花の塩づけ



作り方

①ずし飯：米は洗って吸水させておきます。内がまに米と分量の水を入れ、昆布をのせて炊きます。炊きあがったご飯をすしおけに広げて、まぜ合わせたあわせ酢をかけて、切るようにまぜます。

②具：干しいたけを水につけてもどしてみじん切りにします。ごぼうは小さなさがきにします。人参は粗みじん切りにします。油あげは熱湯をかけて油ぬきし、小さく切ります。

だし汁（しいたけのだし汁も利用）、しょうゆ、砂糖でやわらかくなるまで煮ます。

③押す：あわせ酢を手水にして、ずし飯を手にのせ、具を真ん中に包んで小さなおむすびにします。それを木で作った押し型（角形や花形のものがある）に詰めます。その上にひし形に切ったうす焼き卵、人参の葉、桜花の塩づけをきれいにならべて押し出します。



1個分 エネルギー-107kcal たんぱく質2.2g 脂質0.9g 塩分0.7g カリウム8mg 鉄分0.3mg 食物繊維0.3g

押しずしには、長方形や花形など色々な形や大きさのものがあります。
正方形で米1合分のご飯が入る木わくの型で押した押しずしを1合ずしと呼びます。
作り方は角ずしと同じで、ずし飯の中に具を入れて押し出します。

材料（10個分）

（ずし飯） 米 1升

あわせ酢	}	酢	220cc
		砂糖	220g
		塩	30g

（具）

干しいたけ 10枚

ごぼう 70g、人参 150g

油あげ 15g、砂糖 25g（大さじ2と半分）

しょうゆ 36g（大さじ2）、酒 15cc（大さじ1）

塩 2.5g（小さじ半分）、だし汁 適量



作り方

①ずし飯を作ります。

米は洗って水につけて吸水させておきます。内釜に米と分量の水を入れて昆布をのせて炊きます。炊きあがったご飯をずしおけに広げて、まぜあわせたあわせ酢をかけながら、切るようにまぜます。

②具を作ります。

干しいたけを水につけてもどしてみじん切りにします。ごぼうは小さなさがきにします。人参は粗みじん切りにします。油あげは熱湯をかけて油ぬきし、小さく刻みます。なべにだし汁（しいたけのだし汁も利用）、しょうゆ、砂糖、酒、塩といっしょに入れて、やわらかくなるまで煮ます。

③あわせ酢を手につけて、ずし飯をとり、真ん中に具を包んで小さなむすびにします。

それを木で作った押し型につめます。

上にひし形に切ったうす焼き卵、人参、人参の葉、しめさばなどをきれいに並べて押し出します。

1個分

エネルギー -604kcal たんぱく質9.6g 脂質1.8g 塩分1.3g カリウム20mg 鉄分1.3mg 食物繊維2.5g

鮎だしのそうめん汁

特別の日の料理

羽須美地域の江の川流域では6～7月にかけてあゆがとれます。

たくさんとれるあゆを保存する方法として干しあゆにします。あゆは干すとうま味が増して上等のだしがとれるので、雑煮やそうめんなどのだしとしても使えます。

だしを取った後のあゆの身も食べました。

材料（2人分）

そうめん 60g
干しあゆ 1/3尾
水 300cc
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
ミニトマト 2コ
青じそ 3枚
干しいたけ 1枚



作り方

①なべに干しあゆと分量の水を入れて煮て、だしをとります。

しょうゆ、酒、みりんを加えて煮てつゆを作ります。

干しあゆを取りだして、つゆは冷やしておきます。

②なべに干しあゆと①のつゆを少し入れて煮ます。

干しいたけは水につけてもどし、つゆで煮てうす切りにします。青じそは干切りにします。

③たっぷりの湯を沸かし、そうめんをゆでます。沸とうしたらびっくり水を加え、

もう一度沸とうしたらザルにあげて水でよく洗います。ザルにあげて水気をきります。

③器にそうめんを盛り、しいたけ、あゆ、青じそ、ミニトマトを添え、鮎だしのつゆをかけていただきます。



《干し鮎》

鮎のはらわたを出し、竹ぐしにさしていろりであぶりながら乾燥させて作っていました。これをわらすぼにさしていろりの上につり下げたり、一斗缶に入れたりして保存をしていました。

厚焼き卵

特別の日の料理

厚焼き卵は砂糖を多くし、少量のだし汁を加えて甘口の卵焼きにします。

材料（4人分）

卵 2コ

砂糖 6g（小さじ2）

塩 1g（小さじ1/5）

だし汁 15cc（大さじ1）

油 2g（小さじ半分）



作り方

- ①卵をボウルに割り入れて、砂糖、塩、だし汁を加えて泡立てないように混ぜ合わせます。
- ②卵焼き器に油を少し入れて火にかけ、全体に回して余分の油をもどします。
- ③卵液を一滴落として、ジュッと音がしてすぐ固まる位に熱したら、卵液の1/3量を入れて混ぜたら向こう側へおきます。
次の卵液を加えたら、先に焼いた卵の下に菜箸を入れて持ち上げ、卵液を流し入れます。
これを3~4回繰り返します。
流した卵が半熟のうちに手前に巻けば、しっかりとくっついてきれいに焼けます。

1人分

エネルギー-56kcal たんぱく質3.7g 脂質3.6g 塩分0.3g カリウム15mg 鉄分0.5mg 食物繊維0g

卵焼きの仲間で、正月料理によく作られます。卵と白身魚のすり身で作る卵焼きです。色や形がはなやかで、だて（派手）な巻き卵で、巻き物（書物）に似た形から知識が増えることを願って作られるともいわれています。

下の作り方は、簡単に手作りできるように魚のすり身の代わりにはんぺんを使用しました。

材料（1本分）

卵 250g、はんぺん 150g
だし汁 30cc
みりん 36g（大さじ2）
酒 30cc（大さじ2）
うすくちしょうゆ 2g（小さじ1/3）
塩 1g（小さじ1/5）
砂糖 40g（大さじ4）



作り方

- ①はんぺんを手で細かくちぎり、すり鉢に入れてすりこ木ですりつぶす。
- ②①に卵を1個ずつわり入れ、そのたびにすりこ木でよくねる。
だし汁、みりん、酒、しょうゆ、塩、砂糖を入れてよくまぜ合わせる。
※ミキサーを使う場合は、材料を全て入れ一気にまぜる。
- ③フライパンに油を熱し、②を流し入れてすぐに大きくかき混ぜる。
- ④弱火にし、卵焼き器よりもひとまわり大きくカットしたアルミホイルをふたのかわりにかぶせる。
- ⑤表面にほどよい焼き色がついたら、うら返して軽く焼く。
返し方は、なべのふたや皿などを使い、焼いた面が上にくるようにおく。
そのまますべらせるように皿から卵焼き器に移し入れる。
- ⑥こげ目を下にして巻きすの上におく。巻きやすいように、黄色い面に2センチの間をあけて包丁で切れ目を入れて、熱いうちに巻く。巻きはじめは巻きにくいので、一度巻いてくせをつけてからもう一度巻き直す。
- ⑦巻き終わったら、2か所をわゴムできっちりと止める。よく冷めてから切り分ける。

天ぷら(春)

特別の日の料理

昔の普段の料理方法は煮物、汁物、漬物がほとんどで、油料理は祝い事、行事の時に天ぷらなどにして使うほどでした。昔は季節の野菜を揚げた料理はとても高級な料理でした。

材料(4人分)

さつまいも 80g、菜の花 60g

よもぎ 15g、セリ 5g

ゆきのした 8g、しいたけ 4枚

(衣)

小麦粉 60g、水 適量、塩 少々

揚げ油 適宜



作り方

- ①さつまいもを7~8ミリ厚さの輪切りにして、水につけてアクを抜きます。
菜の花、よもぎ、せり、ゆきのしたはきれいに洗い、ザルにあげて水気をきっておきます。
しいたけは軸をとります。(飾り切りにするときにきれいです。)
- ②小麦粉に少しずつ冷水を加えて混ぜます。
- ③①の野菜やいもに②の衣をつけて、170℃くらいの油で揚げます。



《ゆきのした》

湿った場所に生え、石垣の間などでよく育ちます。

昔から薬として、もみ汁や葉を火であぶったものを幼児のひきつけ、やけど、かぶれなどに使われていました。

葉に硝酸カリウムと塩化カルシウムを含み、解熱、鎮咳、消炎、解毒、止血作用があるので、漢方の虎耳草(コジソウ)としても用いられています。

昔の普通の料理方法は煮物、汁物、漬物がほとんどで、油料理は祝い事や行事の時に天ぷらなどにして使うだけでした。昔は季節の野菜を揚げた料理はとても高級な料理でした。

材料(4人分)

さつまいも 80g、むかご 20g
かき揚げ
ごぼう 15g、玉ねぎ 40g
人参 10g
(衣)
小麦粉 75g、水 70g、塩 少々
揚げ油



作り方

- ①さつまいもを7~8ミリ厚さの輪切りにして、水につけてアクを抜きます。
むかごは2~3個ずつつまようじにさしておきます。
ごぼうと玉ねぎと人参を千切りにします。
- ②ボウルに小麦粉を入れ、冷たい水を少しずつ加えて混ぜます。
- ③①の野菜やいもに②の衣をつけて、170℃くらいの油で揚げます。

《むかご》

やまのいものくきのつるに、1センチの丸い形の「むかご」が付きまます。このむかごはご飯に炊き込んだり、天ぷらにして食べます。



ハレの煮しめ

特別の日の料理

煮しめは正月のおせちにかかせない伝統的な料理で、祝い事などで人が集まると必ず用意されたものです。

材料を全部一緒に煮る方法もありますが、ハレの日（特別の日）の煮しめは素材の持ち味が生きるように1種類ずつ煮てから盛りあわせます。

材料（4人分）

大根 250g、人参 150g
れんこん 80g、ごぼう 40g
里いも 400g、油あげ 15g
干しいたけ 4枚
すぼ豆腐
 { もめん豆腐 200g
 { 塩 2.5g（小さじ半分）
 { 砂糖 7g（小さじ2強）
こんにゃく 150g
だし汁 てきりょう
砂糖 20g（大さじ2）
しょうゆ 36g（大さじ2）



作り方

- ①大根は1.5センチ厚さに切る。人参は1センチの厚さのななめ輪切りにする。
れんこんは1センチ厚さに輪切りにし、酢水につけておく。
ごぼうはななめうす切りにする。干しいたけは水につけてもどす。
油あげは熱湯をかけて油ぬきをし、食べやすい大きさに切る。
里いもは皮をむき、塩でもみ洗いしぬめりをとっておく。
- ②だし汁と砂糖、しょうゆでゆっくりと煮汁がなくなるまで煮る。

《すぼ豆腐》

すぼとはわらすぼのこと。

稲わらに豆腐を包んで納豆の形にしてしばり、熱湯でゆでる、または蒸す。

あら熱をとってわらから取り出すと、豆腐のまわりにわらの形がギザギザにのこる。

これをスライスして季節の野菜とあわせて煮しめにしたり、しょうゆや酢みそで食べる。

1人分

エネルギー-207kcal たんぱく質8.6g 脂質3.9g 塩分2.0g カリウム144mg 鉄分2.0mg 食物繊維9.0g

昔は豆腐を家で作っていました。年中ではなく、正月やお盆、彼岸やお祭りなど、冠婚葬祭の時に作ることが多かったです。煮しめや焼き豆腐、すまし汁の具、白あえなどにして食べました。

材料（4人分）

（あえ衣）

- もめん豆腐 160g
- 白ごま 16g（大さじ1と2/3）
- 塩 2g（小さじ1/2弱）
- 砂糖 10g（大さじ1）

- ほうれん草 100g
- 人参 25g
- こんにゃく 100g
- 酒、しょうゆ 少量



作り方

- ①ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしぼって2センチ長さに切っておく。
人参は短ざく切りにする。
こんにゃくはゆでてから短冊切りにする。
小鍋に人参とこんにゃくを入れ、酒としょうゆ少量と水少量を加えて炒り煮する。
- ②豆腐はさっとゆで、ふきんをしいたザルの上にあげて水気をきる
- ③いりごまをすり鉢に入れてすり、砂糖、塩、豆腐を加えてさらによくすりませます。
水気をしぼった豆腐を入れてよくすりませます。
- ④ほうれん草、人参、こんにゃくを加えてまぜあわせませます。

1人分

エネルギー量80kcal たんぱく質5.7g 脂質4.4g 塩分0.7g 加ゆみ352mg 鉄分3.3mg 食物繊維4.1g

なばこぎ（きのことり）

9月終わりから10月はじめにかけて「なばこぎ」がさかんに行われていました。山には、松たけ、こうたけ、そうなば（ねずみたけ）、たにわたり、このはかずきなどたくさんのきのこが生えていました。こうたけなどは集まって生えていて、その場所を「シロ」と呼びました。こうたけはかなり高い値だんで売れたので、この「シロ」の場所は誰にも教えず、朝早くこっそりと、自分だけの「シロ」へなばこぎに行ったそうです。

材料（4人分）

（あえ衣） もめん豆腐 80g、白ごま12g（大さじ1と1/3）
塩 1g（小さじ1/5）、砂糖 1.5g（小さじ半分）

きのこ 120g
（たにわたりやしいたけなど）
こんにゃく 80g、人参 15g
しょうゆ 15g（小さじ2と半分）
砂糖 1.5g（小さじ半分）
酒 10g（小さじ2）
塩 1g（小さじ1/5）
だし汁 てきりょう



作り方

- ①豆腐は小さめに切り、キッチンペーパーで包んで、まな板にはさんで水気をきります。
- ②きのこは食べやすい大きさに切ったり、手でさきます。
人参はたんざく切りにします。
こんにゃくはたんざく切りにして、さっとゆでます。
- ③なべに②としょうゆ、砂糖、酒、塩、だし汁を入れて煮ます。
- ④いりごまをすり鉢に入れてすり、砂糖、塩、豆腐を加えてさらによくすりませます。
水気をしぼった豆腐を入れてよくすりませます。③の野菜ときのを加えてまぜあわせませます。

《白あえ》

豆腐と白ごまのあえ衣で和えた料理で、精進料理の1つとしてよく作られています。
季節の野菜やきのこなどを入れます。

1人分

エネルギー -50kcal たんぱく質3.2g 脂質2.6g 塩分1.1g カリウム256mg 鉄分2.2mg 食物繊維3.1g

正月や祭りなどのハレの日にはしめさばを入れた「さんとう」をよく作ります。昔は魚は祝い事、行事、客事の時に食べるだけでした。時々海辺から来る行商の魚売りから塩鯖、塩万作、塩鰯、鯨の白身、干魚、塩辛などを買っていました。昔は魚といえば塩魚のことを指し、生の魚をあえてブエン（無塩）と呼びました。生の鮮魚が入るようになったのは三江線ができてからのようです。

材料（4人分）

- 大根 160g、人参 10g
〔 生さば切り身 30g
〔 酢 5g（小さじ1）
（三杯酢）
〔 酢 15g（大さじ1）
〔 砂糖 6g（小さじ2）
〔 塩 1g（小さじ1/5）



作り方

①しめさばを作ります。

さばは3枚におろし、腹骨を取ります。バットに塩をふり、皮を下にしてさばをおき、身の上にも塩をふります。2時間くらいおきます。

塩を洗い流し、水気をふいてバットに入れてひたひたに酢をかけて約30分おきます。

しめさばの汁気を軽くふいて、胸びれの横に包丁を当て、かまを切り落とします。まな板の上に皮を上にしておき、頭の方からうす皮をはぎます。

腹骨をすき取り、身の中心の小骨もぬきます。

②大根はうすく短冊切りにします。

人参もうすく短冊切りにします。

大根と人参に塩をふってもみ、しばらくおきます。

③②の水気をしぼって、しめさばと一緒に三杯酢で和えます。

1人分

エネルギー -31kcal たんぱく質1.7g 脂質0.9g 塩分0.3g カシウム11mg 鉄分0.2mg 食物繊維0.6g

あん餅(あんびん)

特別の日の料理

餅(もち)は正月などのハレの日の行事にはそれぞれ家庭でついていました。

正月に作るあんの入らない餅は「平餅(ひらもち)」、あん入りの餅は「あんびん」といいます。あんびんは祭りや彼岸などにつきます。

昔は砂糖がじゅうぶんになかったので、塩で味つけした「塩あん」で作っていましたが、今は砂糖を使って甘いあんを作るようになりました。

材料(約30コ分)

もち米 1升
(粒あん)
小豆 350g
砂糖 220g
塩 10g



作り方

- ①もち米を水洗いしてから一晩水につけて吸水させ、ザルにあげて水けを切ります。
- ②蒸し器の蒸しかごに蒸し布をしき、水切りしたもち米を広げて蒸し布でくるんで蒸します。
- ③蒸しあがった米を蒸し布に包んだまま運び、臼の中に入れます。
- ④ねばりが出るまで、杵で米を臼に押しつけるようにしてつきます。
ねばりがで始めたら、ペタンペタンとつきます。ねばりが出てくると、杵ともちがくっつくので手水をします。手水は、おけに入れた水で手をぬらし、もちの表面をぬれた手の平でたたく様にして水を表面につけて杵と臼にもちがつかないようにします。手水が多いと、後でのばしたり、もちをもむ時にかたくなりやすいので気をつけます。
- ⑤もちとり粉を広げた上についたもちをのせ、粉を手につけながらもちをちぎって丸めたあんを包んでもみます。

1人分

1人分 -246kcal たんぱく質5.4g 脂質0.7g 塩分0.3g カシウム11mg 鉄分1mg 食物繊維2.3g

あんもちはハシのもちとして、お祭りやお彼岸などにつきますが、昔は塩あん（塩で味つけしたあん）が一般的でした。砂糖が手にはいるようになってからは砂糖あんを作るようになり、今ではほとんどの家庭で砂糖あんを作ります。

材料
（できあがり量約1.2kg）
小豆 350g
砂糖 220g
塩 10g



作り方

- ①小豆は水洗いして鍋にたっぷりの水を入れて火にかける。
- ②煮たって白っぽいあわ（アク）が浮いてきたら湯をすて、再びたっぷりの水を加えて煮る。
- ③豆がやわらかくなるまでコトコトと煮る。やわらかくなったらなべの湯をすて砂糖を加える。
木べらでなべ底をこするようにして混ぜながら、水分がほとんどなくなるまで弱火で煮る。豆につやがでて、へらでかきまぜた時になべ底が見えるようになればできあがり。
- ④バットなどにあけて広げて冷ます。

※あずき(小豆)

昔からあずきは、赤飯やあんこなどにしてよく食べられていました。あずきは特別な豆としていろいろな行事や季節の節目の時に使われて、暮らしになくてはならない豆でした。祭りの時等にはあんもち、お彼岸には小豆のあんこを使ったおはぎ（ぼたもち）を食べました。

(全量)1杯あたり -2032kcal たんぱく質71.1g 脂質7.7g 塩分10.0g

加減4267mg 鉄分18.9mg 食物繊維62.3g

紅白なます

特別の日の料理

正月などのハシの日には千切りにした大根と人参をえんぎのよいとされる紅白の水引きに見立てて、紅白なますを作ります。

材料（4人分）

- 大根 90g、人参 40g
酢 25cc
塩 1.2g（小さじ1/4）
砂糖 10g（大さじ1）
ゆずの皮 少し



作り方

- ①大根をうすい短冊切りにする。人参もうすい短冊切りにする。
大根と人参に塩をふってもみ、しばらくおく。
- ②①の水気を絞って酢、塩、砂糖で和える。
- ③器にもり、ゆずの皮の千切りをそえる。

1人分 1杯[※]-21kcal たんぱく質0.2g 脂質0g 塩分0.3g カリウム8mg 鉄分0.1mg 食物繊維0.6g

大根なます

日常の料理

材料（4人分）

- 大根 200g、人参 20g
ちりめんじゃこ 8g
酢 30cc（大さじ2）
塩 2g（小さじ2/5）
砂糖 20g（大さじ2）

作り方

- ①大根をうすい短冊切りにする。
人参もうすい短冊切りにする。
大根と人参に塩をふってもみ、しばらくおく。
- ②①の水気をしぼる。
- ③②とちりめんじゃこを酢、塩、砂糖で和える。

1人分 1杯[※]-38kcal たんぱく質1.1g 脂質0.1g 塩分0.7g カリウム24mg 鉄分0.1mg 食物繊維0.8g

ちしゃもみ

特別の日の料理

ちしゃの葉を食べやすい大きさに手でちぎり、酢としょうゆ、塩さばを焼いて身をほぐしたものを一緒に和えます。昔は塩さばの骨まで大事にし、骨を焼いてすり鉢ですりつぶしてちしゃもみに加えていたといいます。

魚は海辺から売りに来ていましたが、塩さば、塩まんさくなど塩魚ばかりで、生魚は手に入りませんでした。

材料（4人分）

ちしゃ 240g
塩さば 40g
酢 大さじ2
砂糖 小さじ4
塩 小さじ1/2



作り方

- ①ちしゃをきれいに洗い、手でちぎる。ちしゃに分量の塩をふってもみ、水気をしぼる。
- ②塩さばは焼いて骨を取り、身をほぐす。
- ③①のちしゃに酢と砂糖を入れて混ぜ、ほぐした塩さばを加えて和える。



《ちしゃ》

レタスが普及するまでは昔はよく栽培されていた。ちしゃは不結球で、葉は長形で多数重なり、葉の数が増えるにつれて少しずつ茎が伸びる。葉を下の方から順にかいで（かき取って）食べる。

比較的長い時期収穫できるので、昔はどの家の畑でも作られていたが、最近は作っている家は少なく、市場にもほとんど出していない。

《しちりん(七厘)》

しちりんは手軽に持ち運びできる土製の小型のコンロで、上に網をのせて焼きます。

昔は台所や土間に置いてあり、料理の煮たき等に利用されていました。



1人分 52kcal たんぱく質3.0g 脂質2.0g 塩分0.8g カシウム14mg 鉄分0.4mg 食物繊維0.7g

まきもち

特別の日の料理

泥落としの頃には、山にある「まき」の葉をとってきてよくまきもちを作ります。

この地域で使う「まき」の葉と呼んでいるのは「さるとりいばら（猿捕茨）」の葉のことで、まきもちの小豆あんを包んだだんごをまきの葉ではさんで蒸したもちで、蒸しあがったもちからはまきのよい香りがします。

まきもちを作る時に良くこねて作ると、葉に餅がくっつかず食べやすくなります。

材料（23～25コ分）

もち米粉 350g
うるち米粉 150g
熱湯 400～500cc位
粒あん 250g
まきの葉 25～50枚



作り方

- ①もち米粉とうるち米粉（7対3～5対5の割合）に熱湯を加えながら、さいばしでかき混ぜます。手でよくこねながら耳たぶくらいの固さにします。よくこねるほどまきの葉にくっつかず、食感もよくなります。
- ②あんを直径2センチくらいの大きさに丸めておきます。
- ③①の生地を丸もち位の大きさにして丸めて広げ、中にあんをのせて包みます。まきの葉を両面に押しつけて蒸し器に並べ入れ、強火で8～10分くらい蒸します。

《さるとりいばら》

つる性の低木で、茎にはまばらにトゲがある。巻きひげで周りの木などからみついている。葉はハート型をしていて、表面はつやがありすべすべしているので、もちやだんごなどを包んでもくっつきにくい。そのためもあり、柏の葉の代わりとして使われている。



《だんごの粉（寒ざらし粉）》

寒にさらして粉にしたものは一年中虫がつかないとして、寒（立春の前30日間）になると寒ざらし粉をつくります。だだ米（うるち米）やもち米を寒の水でよくといて、縁側で干し、石臼でひいてだんごの粉にします。粉ひきは夜なべ仕事で、子どもたちも手伝いました。

夏のもちはおいしくないので、泥落としや盆などにはもちはずかず、だんごの粉を使ってまきやだんごを作りました。

昔は鯨の白身（白皮）がごちそうでした。

鯨を小さく切って炊き込みご飯にしたり、野菜と一緒に炊いてすき焼き風にしたりして食べられていました。野菜をいっぱいに入れて作った鯨汁が寒い冬の身体を温めてくれます。

材料（4人分）

鯨の白身 60g
大根 100g
人参 50g
ごぼう 35g
里いも 100g
こんにゃく 80g
白ねぎ 60g
なめこ 25g
だし汁 800cc
みそ 40g（大さじ2）
酒かす 20g
塩 0.8g（ひとつまみ）



作り方

- ①鯨をうすく食べやすく切り、さっとゆがく。
- ②野菜やいも類などは食べやすい大きさに切り、だし汁で煮る。
みそと酒かす、塩を加えて味をととのえる。

《鯨の白身》

鯨の白身とは、鯨の黒皮の下にある4～6cm厚さの脂身のことです。

昔は、海辺から行商に来る魚売りから鯨の白身を買ひ、鯨の白身を新聞紙に包んで瓶に入れ、涼しい場所に置いて塩蔵にして大切に保存して食べていました。

1人分

エネルギー -170kcal たんぱく質4.4g 脂質11.1g 塩分1.5g カリウム46mg 鉄分0.9mg 食物繊維3.6g

盆だんご

特別の日の料理

昔からお盆には収穫の感謝の行事の意味もこめられていて、今もその名ごりで盆だんごを作り、仏様にお供えします。

昔はだんごに使う米の粉やきな粉は自家製で、石臼でひいていました。どの家にも石臼があって夜なべ仕事として子どもも手伝います。家でとれた米や大豆をひいて粉にし、大事に使いました。

材料（4人分）

だんごの粉 150g

（もち米粉：うるち米粉＝5：5～7：3）

熱湯 120cc位

きな粉 12g、砂糖 12g、塩 ひとつまみ



作り方

- ①米粉に水を加えながら手でよくこね、耳たぶ位の固さにします。
- ②手の平で食べやすい大きさに丸め、熱湯でゆでます。
- ③きな粉に砂糖と塩を加え混ぜておきます。
- ④ゆであがっただんごを③のきな粉を入れた器に入れて転がし、きな粉をまぶします。

《きな粉の作り方》

- ①大豆は水洗いして水気をきり、厚い鍋でから煎りする。皮が割れて香ばしい香りがするまでよく煎る。
- ②石臼で大豆を一度ひき、粗い粒にする。ふるいなどで大豆の皮を除き、もう一度臼でひき、細かいきな粉にする。（大豆300gで約250gできます）

《石うす》

石臼は上臼と下臼を重ねて、上臼にひき手をつけて回します。臼には溝が刻んであり、ひき手を時計と反対の方向に回すと上下の臼のすきまから出てきます。上臼の上面は少しくぼんでいて穴があり、その穴から大豆や米を入れてひきます。

右手で石うすを回しながら左手で少しずつ大豆を穴に落とします。ゆっくり回すときめ細かな粉がひけます。



長年使うとうすにきざまれた溝が浅くなるので、目立てをしてもらい溝をけずってもらいました。粉を小さくひくためにうすの周囲1センチ位は溝がありません。



1人分 1礼ギ -161kcal たんぱく質3.4g 脂質1.0g 塩分0.2g カシウム10mg 鉄分0.6mg 食物繊維0.7g

豆腐のすまし汁

特別の日の料理

昔は豆腐も家で手作りしていました。普段はみそ汁や冷や奴、煮しめにしたりしましたが、ハシの日（特別の日）には焼豆腐や白和え、すまし汁の具にしました。

こんぶやいりこからとっただし汁でつくるすまし汁は、手作りのやさしい味がします。

材料（8人分）

木綿豆腐 300g
しめじ 150g
青ねぎ 40g
だし汁 1400cc
塩 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
柚の皮 少々



作り方

- ①豆腐は1人2切れになるように切ります。
しめじは石づきを切り取り、手で小ふさに分けます。
青ねぎはななめ切りにします。
- ②鍋に分量の水を入れ、昆布といりこをつけておきます。昆布が広がってきたら火にかけて、沸とうしたら火を弱めて昆布といりこを取り出します。
- ③②のだし汁にしょうゆと塩で味を付け、しめじを入れて煮ます。
しめじに火が通ったら豆腐とねぎを入れて温めてできあがりです。
- ④椀に盛り、吸い口として柚の皮を添えます。

1人分

エネルギー -36kcal たんぱく質3.3g 脂質1.8g 塩分0.7g 加鈣451mg 鉄分0.5mg 食物繊維1.0g

ようかんには蒸しようかんと、寒天を煮とかして小豆煮を入れてかためたねりようかんがあります。下の作り方は、寒天を使ったねりようかんです。

昔は、ようかんなどの甘いおかしはめったに食べることができませんでしたので、行事の時などに家で作ってもらった時は子ども達はとてもうれしかったそうです。

材料（20～25切れ分）

こしあん 1500g
 水 1リットル
 グラニュー糖 700g
 寒天 16g



作り方

- ①なべに水を入れて火にかけ、寒天を入れてかきまぜながら煮てとかしませます。
寒天がとけたらグラニュー糖を入れて煮とかします。
- ②①にあんを入れて煮立ってきたら、アクをていねいに取り、木べらでまぜながら煮つめます。木べらでなべ底をなぞって、底が見えるようになってきたら火からおろし、型に流し込みます。
- ③冷まして、かたまればできあがりです。

《かんてん(寒天)》

ようかんを作る時に使うかんてんは、ところてんから作られます。

ところてんは海そうのてんぐさなどを煮てとかし、型に流し入れてかためたものです。ところてんを凍らせてから、太陽や熱風にあてて水分をぬいたものが寒天です。

かんてんは1960年代に日本人が作りだしたものだそうです。

1個分

1個分 196kcal たんぱく質5.9g 脂質0.4g 塩分0g カシウム15mg 鉄分1.7mg 食物繊維4.1g