

千早赤阪村

郷土料理レシピ集



平成26年3月

千早赤阪村健康福祉課

レシピ集の作成にあたって

村健康福祉課では、平成23年3月に策定した「健康ちはやあかさか21（第2期）—健康増進計画・食育推進計画—」に基づき、地産地消の促進、郷土料理の伝承などを啓発してきました。

「健康ちはやあかさか21」策定のためのアンケート調査によると、緑が多く、農業が身近な本村において、地場産農作物の利用率は高い一方で、住民の半数以上は村の食材を利用した調理方法を知らないという状況でした。また、核家族化や郷土料理や食文化を伝えることのできるお年寄りが少なくなっていることから、村に伝わる郷土料理や食文化について知らない人が増えてきています。以上のことから、次世代を担う子どもたちやその保護者にも村の郷土料理が伝承できるよう、郷土料理や村野菜を使用した家庭料理レシピの募集を実施したところ、多数の応募がありました。そこで、この応募レシピとともに、村健康福祉課で取り組んできた「村の郷土食お料理教室」、広報誌「ちはやあかさか食育通信」掲載レシピを合わせて、このたびレシピ集を編集する運びとなりました。

「知らなかったけど、食べてみたらおいしかった」「名前は聞いたことがあったけど食べたことがなかった」という村に伝わるこのような料理を、このレシピ集で知っていただくことができれば幸いです。

本レシピ集に載っていない郷土料理はまだたくさんあるでしょう。それらが伝承されずに消えてしまわないよう、今後もさらなる調査を続けるとともに、次の世代にも伝承していけるように努めていきたいと考えています。

最後に、郷土料理レシピや地場産野菜を使用した家庭料理を快く教えて下さった住民の皆様、またご協力いただきました村観光協会の皆様に深く感謝いたします。

平成26年3月
千早赤阪村健康福祉課

も く じ

その1

粉豆腐で作らへんかぁ？

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 粉豆腐の煮物（郷土料理） | P.2 |
| 2. 粉豆腐のキーマカレー | P.3 |
| 3. 粉豆腐のロール白菜 | P.4 |
| 4. 粉豆腐ボールの中華風煮 | P.5 |
| 5. 粉豆腐ドーナツ | P.6 |
| 6. 粉豆腐のヘルシーミートスパ | P.7 |
| 7. ふわふわ卵のコンソメスープ | P.8 |

その2

村の行事食を作らへんかぁ？

- | | |
|--------------------|------|
| 8. おひら | P.9 |
| 9. 雑煮 | P.10 |
| 10. 干し柿入りなます | P.11 |
| 11. じゃり豆 | P.12 |
| 12. あかねこもち | P.13 |
| 13. おみ | P.14 |
| 14. あつめ汁 | P.15 |
| 15. 里芋の煮物 | P.16 |
| 16. くるみもち | P.17 |

その3

村野菜で作らへんかぁ？

- | | |
|------------------------|------|
| 17. ずいきとおあげさんの煮物 | P.18 |
| 18. 干しえびとなすの煮物 | P.19 |
| 19. お豆さんと川えびの煮物 | P.20 |
| 20. まこもサラダ | P.21 |
| 21. まこもの酢味噌和え | P.22 |
| 22. まこもの肉巻き | P.23 |
| 23. まこものおろし揚げ | P.24 |
| 24. いちじくの甘煮 | P.25 |

1. 粉豆腐の煮物

※分量は廃棄量を含みます。

6人分

材料	分量(g)	めやす
水菜	200	1束
うす揚げ	100	大1/2枚
ちくわ	60	小2本
粉豆腐	60	大さじ5
だし汁	250cc	2・1/4カップ
A {	砂糖	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ1
	塩	小さじ1/6
卵		1個

- ① 水菜は根元を切り落とし、3cm位の長さに切る。
- ② うす揚げは、湯通しをして縦半分に切り、細い短冊に切る。
- ③ ちくわは縦半分に切り、2～3mmの幅に切る。
- ④ だし汁を煮立てて①を入れ、煮上がってきたらAを入れ、②と③を入れてさらに煮る。
- ⑤ ④に粉豆腐を入れ、煮汁が少なくなるまでかき混ぜながら中火で3～4分炒り煮にする。
- ⑥ ⑤に溶いた卵を加えて火を止め、ふたをして蒸らす。

1食分当たりエネルギー	207kcal
1食分当たり塩分	1.5g

粉豆腐とは？

粉豆腐とは、凍り豆腐の製造過程で出た割れたものや形状不良のものを粉末にしたものです。

千早地区は、自然の寒さを利用した凍り豆腐作りが昭和30年頃まで盛んにおこなわれていました。そのため、商品として出荷できないものをこのようにして家庭で日常的に食べられてきました。

ところが冷凍庫や人工乾燥機の開発により、村で凍り豆腐の製造が行われなくなると、徐々に食卓に並ぶ機会は減っていきました。

乾物のため保存性に富み、植物性たんぱく質・カルシウム・鉄分を多く含み、柔らかく飲み込みやすいので、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年代におすすめの食材です。

2. 粉豆腐のキーマカレー

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
玉ねぎ	200	中1個
にんじん	50	中1/3本
ピーマン	60	中3～4個
油		大さじ1
合いびきミンチ	160	
粉豆腐	60	大さじ5
薄力粉		大さじ1
カットトマト缶(食塩無添加)	200	
水	300cc	1・1/2カップ
A	固形コンソメ	1個
	塩	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1
	ウスターソース	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1
	カレー粉	大さじ2
ごはん		2合分

- ① 玉ねぎ、にんじんは皮をむき、ピーマンはへたと種を取りそれぞれみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。軽く火が通ったところで合いびきミンチと粉豆腐を入れ、さらに炒める。
- ③ ②のミンチに火が通ったら薄力粉をふり入れ、だまにならないようによく混ぜる。
- ④ ③にトマトカット缶と水を入れ、Aを入れて水分が減るまで焦がさないように混ぜながら煮る。
- ⑤ 皿にごはんを盛り、上から④をかける。

1食分当たりエネルギー	543kcal
1食分当たり塩分	2.6g



3. 粉豆腐のロール白菜

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
白菜	400	中8枚
ひじき(乾)	2	大さじ1弱
干しいたけ	4	2枚
玉ねぎ	80	中1/2個
にんじん	30	中1/5本
A {	粉豆腐	20
	低脂肪乳	50cc
鶏ひき肉	200	
B {	塩	小さじ1/6
	酒	小さじ2
C {	だし汁	300cc
	しいたけの戻し汁	100cc
	淡口しょうゆ	大さじ1・1/3
	みりん	大さじ1・1/3

- ① 白菜は1枚ずつゆで、冷まして破れないように水気を絞る。
- ② ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
干しいたけは水で戻し、軸を取りみじん切りにする。戻し汁は捨てない。
玉ねぎ、にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ ボウルに鶏ひき肉とBを入れ、粘りが出るまでこねる。
- ⑤ ④に②・③を入れてさらに混ぜ、8等分に分けて丸めておく。
- ⑥ ①の芯の部分を手前に来るように広げ、⑤をのせ、くるくると巻く。巻き終わったら左右のはみ出た部分を中に入れる。
- ⑦ 鍋に⑥とCを入れ、煮立てる。煮立ったらアルミホイルで落としぶたをし、弱火で30分ほど煮る。
- ⑧ 1つを3等分に切り、器に盛り煮汁をかける。

1食分当たりエネルギー	198kcal
1食分当たり塩分	1.6g



4. 粉豆腐ボールの中華風煮

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
A { 粉豆腐	40	大さじ3・小さじ1
	低脂肪乳	50cc
豚ひき肉	150	
塩		小さじ1/8
B { 卵	60	1個
	酒	小さじ1
	おろししょうが	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
にんじん	60	中1/3本
たけのこ	100	
しいたけ	60	3個
白菜	300	中6枚
チンゲン菜	300	2株
C { 水	300cc	1・1/2カップ
	鶏がらスープの素	小さじ2
	酒	大さじ2
	オイスターソース	大さじ1・小さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1・小さじ1
	砂糖	小さじ2
	こしょう	少々
ごま油		小さじ1

- ① Aを混ぜ合わせ、浸しておく。
- ② ボウルに豚ひき肉と塩を入れ、粘りが出るまでよく練り、①とBを加えて練る。
- ③ にんじんは皮をむき、1cm幅の短冊切り、たけのこは薄切り、しいたけは軸を取り、薄切りにする。白菜は縦半分に切り、チンゲン菜は根元を落としてともに2cm幅に切る。
- ④ 鍋にCを入れて煮立て、②を12等分して団子状にして入れ、ふたをして煮る。火が通ったら、にんじん・たけのこ・しいたけ、白菜・チンゲン菜の順に入れてふたをして蒸し煮にし、ごま油を入れて火を止める。

1食分当たりエネルギー	230kcal
1食分当たり塩分	1.9g

5. 粉豆腐ドーナツ

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
A {	粉豆腐	40
	低脂肪乳	100cc
B {	強力粉	100
	砂糖	60
	卵	1個
	ベーキングパウダー	小さじ1
純ココア		大さじ1
揚げ油		適量
粉砂糖		適量

- ① Aを混ぜ合わせ、浸しておく。
- ② ボウルに①とBを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ②を2等分にし、片方に純ココアを入れて混ぜる。
- ④ 揚げ油を180℃に熱しておく。③はそれぞれ8等分にし、生地をスプーンですくってはねないように油の中に入れ、揚げる。
- ⑤ 浮いてきたら油を切り、粉砂糖をまぶす。

1食分当たりエネルギー	323kcal
1食分当たり塩分	0.5g

〈凍り豆腐のつくり方〉

6. 粉豆腐のヘルシーミートスパ

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
玉ねぎ	300	中1・1/2個
にんじん	100	中2/3本
ピーマン	100	中4個
オリーブ油		小さじ2
合いびきミンチ	100	
粉豆腐	30	大さじ2・1/2
薄力粉		大さじ2
カットマト缶(食塩無添加)	400	
水	200cc	1カップ
固形コンソメ		1個
ケチャップ		大さじ2
A { ウスターソース		大さじ1・小さじ1
砂糖		小さじ2
塩		小さじ1/4
こしょう		適宜
スパゲティ(乾)	320	

- ① 皮をむいた玉ねぎとにんじん・へたと種を取ったピーマンをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて火をつけ、合いびきミンチを入れてほぐす。そこへ①を入れて玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。
- ③ ②に粉豆腐を入れてひと混ぜし、薄力粉をふり入れてさらによく混ぜる。
- ④ ③にカットマト缶とAを入れ、焦げないようにかき混ぜながら中弱火で煮詰める。
- ⑤ スパゲティをたっぷりのお湯でゆでる。(塩は入れない)
- ⑥ 器に⑤を盛り、上から④をかける。

1食分当たりエネルギー	526kcal
1食分当たり塩分	1.8g



7. ふわふわ卵のコンソメスープ

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
えのきたけ	100	1/2束
しいたけ	40	2個
卵	60	1個
A { 粉豆腐		小さじ2
粉チーズ		小さじ2
水	800cc	4カップ
固形コンソメ		1個
塩		小さじ1/2
こしょう		適宜
パセリ(乾燥)		少々

- ① えのきたけは根元を切り落とし、2～3cm長さに切る。しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。
- ② 卵を溶きほぐし、Aを入れて混ぜる。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、コンソメを入れて溶かす。そこへ①を入れてひと煮立ちさせ、②を回し入れる。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛りパセリを散らす。

1食分当たりエネルギー	50kcal
1食分当たり塩分	1.4g



8. おひら

※材料は廃棄量を含みます。

6人分

材料	分量 (g)	めやす	作り方	
【凍り豆腐】				
凍り豆腐	60	3個	①凍り豆腐はぬるま湯で戻して1/2に斜めそぎ切りにする。 ②Aを煮立て、①を入れて煮る。 ③煮汁が減るまで中弱火で煮て、火を止めて冷ます。	
A {	だし汁	350cc		1・3/4カップ
	淡口しょうゆ			小さじ1・1/2
	塩			小さじ1/6
	砂糖			大さじ1・小さじ1
みりん		小さじ2・1/2		
【しいたけ】				
干しいたけ	6	小さめ6個	①干しいたけは水で戻し、軸を切り落とす。 ②鍋に戻し汁と砂糖を入れ、①を煮る。あくを取りながら煮て、柔らかくなったらBを入れて煮汁が減るまで中弱火で煮る。	
しいたけの戻し汁	300cc	1・1/2カップ		
砂糖		大さじ2		
B {	濃口しょうゆ			小さじ2
	みりん			小さじ1/2
【たけのこ】				
たけのこ(水煮)	240		①たけのこは一口大に切る。 ②鍋に①とCを入れて煮立て、弱火で煮汁が減るまで煮る。 ③冷まして味をなじませる。	
C {	だし汁	300cc		1・1/2カップ
	淡口しょうゆ			大さじ1・小さじ1
	砂糖			小さじ2
	みりん			小さじ2
【里芋】				
里芋	180	6個	①里芋は皮を薄くこそげ取る。 ②だし汁と里芋を鍋に入れて煮立てる。 ③煮立ったら砂糖を入れて煮て、柔らかくなったら淡口しょうゆを入れ、煮汁が減るまで煮る。	
だし汁	300cc	1・1/2カップ		
砂糖		小さじ2		
淡口しょうゆ		小さじ2		
【ゆで卵】				
ゆで卵		6個	固ゆでにして殻をむく。(切らない)	
* 碗に凍り豆腐、たけのこ、里芋、ゆで卵を1個ずつ盛り、上にしいたけを添える。				
1食分当たりエネルギー		221kcal		
1食分当たり塩分		2.1g		

9. 雑煮

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
大根	40	
金時人参	50	
里芋	80	小4個
絹ごし豆腐	120	1/3丁
丸もち	160	4個
昆布だし	600cc	3カップ
白みそ		大さじ1・小さじ2

- ① 大根と金時人参は皮をむき、7～8mm幅の輪切りにする。里芋は皮をこそげ取る。
- ② 絹ごし豆腐は12等分に切っておく。
- ③ 鍋に昆布だしを入れ、①を入れて煮る。火が通ったらもちを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 白みそを溶き入れ、②を入れて温まったら火を止める。

1食分当たりエネルギー	129kcal
1食分当たり塩分	0.8g



村のお正月料理



おせち料理とは、歳神様におめでたい食べ物を供えたり、年始のあいさつに訪れた客にふるまう料理のことです。

重箱の一の重にはかまぼこやえびや数の子、二の重には煮しめや棒だらなどの煮物、三の重には黒豆やなますなどの和え物が入ります。村では口取り(祝い肴)はたたきごぼう・黒豆・数の子です。

お雑煮は丸もちと自家製の白みそ味で、大根・金時人参・里芋・絹ごし豆腐などが入ります。家庭により白いものしか入れなかったり、神棚にお供えするときにごぼうを添えたりします。

おひらは、煮しめとは別に碗に盛りつけた煮物のことで、一月二日のお昼ごはんに出されます。盛り合わせる具材の種類は割り切れないようにとの願いを込めて、奇数(5種類か7種類)で盛り合わせます。

また昔は「ええ年になるように」とエイの煮つけを食べる家庭もあったそうです。



お雑煮



おひら

10. 干し柿入りなます

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
大根	140	
金時人参	60	
塩		小さじ2/3
干し柿	40	2個
ゆずの皮		少々
A { 酢		大さじ1・小さじ1
	砂糖	大さじ3

- ① 大根と金時人参は皮をむき、せん切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、分量の塩をまぶしてしんなりさせる。
- ③ 干し柿は種を取り、せん切りにする。ゆずの外皮を薄くむいてせん切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせ、軽く煮立ててから冷ます。
- ⑤ ②の水分をしっかり絞る。
- ⑥ ③・④・⑤を混ぜ合わせ、しばらくなじませる。

1食分当たりエネルギー	95kcal
1食分当たり塩分	1.0g



11. じゃり豆

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
にんじん	60	中1/3本
ごぼう	60	1/2本
大根	60	
ちくわ	50	小1本
こんにゃく	50	約1/5丁
凍り豆腐	8	1/2個
大豆(水煮)	350	約1合、乾で130g
だし汁	550cc	2・3/4カップ
A {	砂糖	大さじ1
	濃口しょうゆ	大さじ1・小さじ1
	みりん	小さじ1
① 皮をむいたにんじん・ごぼう・大根と、ちくわ、こんにゃくはさいの目に切る。 ② 凍り豆腐はぬるま湯で戻して水気を切り、さいの目に切る。 ③ 鍋に大豆と①を入れ、だし汁を入れて煮る。 ④ 材料が柔らかくなったらAを入れ、ひと煮立ちさせてから②を入れてふたをして中弱火で30分くらい煮る。 ⑤ 冷まして味をなじませる。 * 乾燥大豆を使う場合は、水に一晩漬けておき、漬けた水のまま火にかけて大豆が柔らかくなるまであくを取りながら煮て使用してください。		
1食分当たりエネルギー		99kcal
1食分当たり塩分		1.3g

じゃり豆



じゃり豆とは、大豆と小さく切った具材を煮た「五目大豆」のことです。「砂利」から由来しており、こまごました見た目からじゃり豆と言われるようになりました。

家庭によっては「じゃじゃ豆」「じゃぜ豆」と呼ぶところもあります。普段食べるじゃり豆は、残り野菜や端野菜を使って作っていたようです。

またその一方でおせち料理には黒豆の代用品としてじゃり豆が入れられることがあり、その際には7色になるように具材を揃えていたようです。



12. あかねこもち(半夏生もち)^{はんげしょう}

※材料は廃棄量を含みます。

作りやすい分量(約30個分)

材料	分量(g)	めやす
もち米	1.4kg	1升
ひきわり麦粉	450	
薄力粉	350	
水	800cc	4カップ
砂糖	100	
きな粉	300	
三温糖	300	
塩		小さじ1

- ① もち米は一昼夜水につけ、ざるにあげておく。
- ② ひきわり麦粉、薄力粉は分量の水で溶く。(固さのめやすは天ぷらの衣より少し固め)
- ③ 蒸し器でもち米を蒸し、8分通り蒸し上がったところへ②を流し込む。
少し蒸してから菜箸でつつき、蒸気の道を作る。
菜箸でつついて生煮えの生地がついてこなければ蒸し上がり。
- ④ ③をもち米が下になるようにもちつき機に入れ、もち米と麦粉の生地が少しなじんだら砂糖を入れ、合計30分くらいつく。
- ⑤ きな粉、三温糖、塩をふるいながら混ぜておく。
- ⑥ できあがった④を食べやすい大きさにちぎり、⑤をつけて食べる。

1食分当たりエネルギー	412kcal
1食分当たり塩分	0.2g

あかねこもち



7月2日の半夏生に田植えが終わった喜びを祝い、秋の収穫を願うための料理です。

赤みを帯びた色と形が、赤い猫が座っている形に似ていることから「赤猫(あかねこ)」と呼ばれています。

もち米を蒸す時に、つぶした麦を入れて作ることもあるそうです。



13. おみ

※材料は廃棄量を含みます。

6人分

材料	分量(g)	めやす
じゃがいも	150	中1個
かぼちゃ	120	1/8個
なす	180	中2本
ごはん	150	1膳
そうめん	150	3わ
だし汁	1.2ℓ	6カップ
白みそ		大さじ4・1/4

- ① じゃがいもは皮をむき、2cm厚さの半月切りにする。
 - ② かぼちゃは種を取り、1cm角に切る。なすはへたを取り、2cm厚さの半月切りにする。
 - ③ ごはんは洗ってぬめりを取り、ざるにあげておく。
 - ④ そうめんは固めにゆでておく。
 - ⑤ だし汁に①を入れ、沸騰したら②を入れる。
柔らかくなったら③を入れて煮る。
 - ⑥ ごはんが柔らかくなったら白みそを溶き入れ、④を入れてひと煮立ちしたら火を止める。
- * サラサラ〜ドロドロまで、好きな固さに仕上げる。
- * 熱いままでも冷やしてもおいしい。

1食分当たりエネルギー	179kcal
1食分当たり塩分	1.5g

おみ



お盆の時期に、大きな鍋にいっぱい炊いて冷蔵庫で冷やして食べていたそうです。食べるたびに何度も温め直すので、最初の味付けはうす味の方がいいそうです。

さらさらとしたのが好みであれば、ご飯は先に洗っておき、ぽってりとしたのが好みであれば、ご飯は洗わずにそのまま入れます。家庭により入る具材が異なっていたり、ご飯の代わりに小麦粉を練ったお団子が入るところもあるようです。また、夏だけではなく冬の寒い時に作る家庭もあるようです。



14. あつめ汁

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
ごぼう	50	1/2本
里芋	80	4個
さつまいも	80	1/2本
かぼちゃ	120	1/8個
なす	100	中1本
油揚げ	30	1枚
そうめん	100	2わ
だし汁	800cc	4カップ
A {	淡口しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	みりん	小さじ2
① ごぼうは皮をむき、さがきにして水にさらす。 里芋・さつまいも・かぼちゃ・なすは1cm角に切る。 ② 油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし、短冊切りにする。 ③ そうめんはゆでておく。 ④ だし汁に①を入れ、柔らかくなるまで煮てAと②を入れ、ひと煮立ちしたら③を入れる。		
1食分当たりエネルギー		291kcal
1食分当たり塩分		1.8g

あつめ汁



お盆にご先祖様が帰る前にお供えして食べる料理で、お供えしていた野菜を使って作ります。宗派や家庭によりお盆のお供えは違いますが、お供えしていた野菜やその時期に採れる野菜を使うところが多いようです。



15. 里芋の煮物

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
里芋	400	小12個
こんにゃく	200	2/3丁
厚揚げ(一口サイズ)	200	8個
だし汁	500cc	2・1/2カップ
A {	淡口しょうゆ	大さじ2・小さじ1
	砂糖	大さじ1・小さじ1
	みりん	大さじ1・小さじ1

- ① 里芋は皮をこそげて、大きいものは切って大きさを揃え、軽くゆでてぬめりを取り、水で洗う。
- ② コンニャクは厚さ半分にしたものを6～8つの三角形に切る。塩でもんでから水で洗い、ゆでてあくを抜く。
- ③ 厚揚げは湯通しをして、油を抜く。
- ④ 鍋に①・②・③を入れ、だし汁を入れて煮る。煮立ったらAを入れて、落としぶたをして中弱火で30分くらいコトコト煮る。
- ⑤ 里芋にずっと箸が通れば火を止め、そのまま冷まして味をなじませる。
* 材料の数は奇数にする。

1食分当たりエネルギー	170kcal
1食分当たり塩分	1.8g

村のお月見

月見に里芋を食べるのは、里芋を月に見立てているからだそうです。
里芋のほかに、柿や栗など、初物で丸いものや丸くにぎったおにぎりや、里芋とごはんをつぶして丸め、あんで包んだおはぎなどを一緒に供えます。
月見は、一年間いい野菜ができたことへの感謝をこめて、月を眺めたりお酒を飲んだりします。
月見の日に、月がよく見える年は冬の寒波が厳しくなるといわれ、月に雲がかかっている程度の年の冬は温暖で野菜がよくできるといわれています。



16. くるみもち

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
枝豆(さやつき)	500	
砂糖	100	
塩		少々
もち		8個

- ① 枝豆は水で洗い、熱湯でさやごとゆでる。
- ② ①をざるにあげ、豆をさやから取り出し、流水でさっと洗う。
- ③ ミキサー(またはすり鉢)でなめらかになるまですりつぶす。(この時、極力水は加えない)
- ④ 厚手の鍋に③を入れ、ごく弱火で焦がさないように混ぜながら煮る。
- ⑤ ④に砂糖と塩を入れ、さらに焦がさないように底から混ぜながら煮る。
- ⑥ もちはお湯につけて柔らかくしておく。(つきたての場合はそのままでもよい)
- ⑦ ⑤のあんに⑥のもちを入れ、和える。

1食分当たりエネルギー	377kcal
1食分あたり塩分	0.1g

くるみもち



くるみもちとは、もちをあんでくるむ(包む)ことからそう呼ばれています。枝豆の別名があぜ豆であることからあぜもちと呼ばれたり、東北ではずんだもちと呼ばれています。

枝豆は田んぼの畦(あぜ)に植えられており、田植えのころに植えるとちょうど稲刈りの時期に収穫できることから、秋祭りには家庭でくるみもちを作って食べ、その年の豊作を祝い、翌年の豊作を願っていたようです。

堺・泉州地域では、くるみもちは大豆あんのもので、枝豆あんのものはあぜもちと呼んでいます。



17. ずいきとおあげさんの煮物

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
ずいき	約500	1/2株
酢		少々
油揚げ	30	小1枚
だし汁	400cc	2カップ
A {	酒	大さじ1・小さじ1
	みりん	大さじ1・小さじ1
	砂糖	小さじ2/3
	淡口しょうゆ	小さじ2
① ずいきは皮をむき、4～5cmの長さに切って酢を少々入れた水につける。 たっぷりのお湯を沸かし、酢を少々入れてずいきを2～3分ゆでる。 ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、適当な大きさに切る。 ③ 鍋に①と②を入れ、だし汁を入れて煮る。煮上がったらAを入れて10分くらい煮る。		
1食分当たりエネルギー		75kcal
1食分当たり塩分		0.6g

ずいき



ずいきとは里芋の茎のことで、大きくなってきたら酢の物や煮物にして捨てずに利用します。

ずいきは「古血を洗う」と言われ、産後の女性に食べさせると体力の回復も早いとされることから、「産後の体にはずいきが良い」との風習が残っています。

ずいきは生よりも乾燥品の方が栄養価が高く、カリウム・カルシウム・食物繊維が豊富です。カリウムは体の中のナトリウムを体の外へ出してくれるので、高血圧の人にもおすすめです。またカルシウムは、ずいきの煮物を小鉢1鉢分食べると1日に必要とされる量の1/5(120mg)をとることができます。食物繊維は便通を良くしてくれたり、体の中にある余分なコレステロールを外へ出してくれる働きがあります。



18. 干しえびとなすの煮物

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
干しえび	50	
なす	600	中7～8個
油		大さじ1
みそ		大さじ2
A {	濃口しょうゆ	大さじ3
	砂糖	大さじ4

- ① 干しえびはひたひたの水につけて戻す。
- ② なすは適当な大きさに切り、水につけてあくを取る。
- ③ なすの水気を切り、油を熱した鍋で炒める。なすに油が回ったらみそを入れ、なすにからませる。
- ④ ③がわずかに焦げる程度に炒めたら①を戻し汁ごと入れ、ひたひたになる程度まで水を加える。
- ⑤ Aを加え、中弱火で煮汁が1/3くらいに減るまで煮る。

1食分当たりエネルギー	151kcal
1食分当たり塩分	3.5g



この料理のなりたち



海から遠い山村であるため海産物は干物を使うことが多く、干しえびは冷やしそうめんのつゆのだしとしてもよく使いました。

なすは自家栽培のものを多く採れたときに塩で漬けて保存して、季節外れには塩出しをして使っていました。



19. お豆さんと川えび(えびじゃこ)の煮物

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
大豆(乾)	150	1カップ
水	800cc	4カップ
川えび(えびじゃこ)	150～200	
A {	酒	大さじ1・小さじ1
	砂糖	小さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ1・小さじ1
	みりん	大さじ1・小さじ1
① 大豆は水で洗い、分量の水に一晩つける。 ② つけた水ごと火にかけ、あくを取りながら大豆が柔らかくなるまで煮る。 ③ 川えび(えびじゃこ)はよく水洗いをし、好みに頭としっぽを取って②に入れる。 ④ ③にAを入れ8～10分程度煮る。		
1食分当たりエネルギー	146kcal	
1食分当たり塩分	0.7g	

この料理のなりたち

昔は近くの川や池で川えびがよく獲れました。

大豆(枝豆)は田んぼの畦に植えられ、秋になると収穫して、乾燥させたものを川えびと一緒に煮ました。

最近では川えびが獲れなくなったので、スーパーなどで売っているえびじゃこで煮ています。

20. まこもサラダ

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
まこもたけ	300	2本
にんじん	50	中1/3本
きゅうり	100	1本
ロースハム	80	4枚
好きなドレッシング		適量
① 皮をむいたまこもたけ、皮をむいたにんじん、きゅうり、ロースハムは細長い短冊に切り、器に入れて軽く混ぜ合わせる。		
② 食べる直前にドレッシングをかける。		
1食分当たりエネルギー	62kcal	
1食分当たり塩分	1.4g	

まこもたけ



まこもたけとは、イネ科の多年草「真菰(まこも)」の新芽です。たけのこを少し柔らかくしたような食感とほのかな甘み、イネ科ならではのお米のような香りがあります。くせがなく、生食以外にもゆでたり炒めたりしてもおいしいです。

旬は秋で、収穫が遅れると黒い胞子が混じるようになり、食感・食味も落ちてしまうので、購入後はすぐに料理するようにしましょう。



21. まこもの酢味噌和え

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
まこもたけ	150	1本
きゅうり	50	1/2本
塩蔵わかめ	50	
A {	白みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1

- ① まこもたけは皮をむいて薄い短冊切りにし、沸騰したお湯でさっとゆで、冷ます。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩水(分量外)につけて軽く絞る。
- ③ わかめは塩抜きし、一口大に切って熱湯をかけ、冷やしておく。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 器に①・②・③を盛り付け、上から④をかける。

1食分当たりエネルギー	40kcal
1食分当たり塩分	0.7g

22. まこもの肉巻き

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
まこもたけ	150	1本
豚もも肉(薄切り)	250	12枚
塩		小さじ1/2
こしょう		少々
薄力粉		適量
油		大さじ1

- ① まこもたけは皮をむいて、太めの短冊切りにする。
- ② 豚もも肉に塩・こしょうをして①をのせて巻き、薄力粉を薄くまぶす。
- ③ 熱したフライパンに油を敷き、②を入れて転がしながら火を通す。

1食分当たりエネルギー	157kcal
1食分当たり塩分	0.8g

23. まこものおろし揚げ

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
まこもたけ	450	3本
ひじき(乾)	12	大さじ1
薄力粉	35	1/3カップ
卵		1個
白ごま		大さじ1
塩		小さじ1/3
揚げ油		適量

- ① まこもたけは皮をむいてすりおろす。ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ② ボウルに①と薄力粉、溶いた卵、白ごまを入れて混ぜ、塩を加える。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、スプーンですくって入れ、きつね色になるまで揚げる。

1食分当たりエネルギー	223kcal
1食分当たり塩分	0.6g

24. いちじくの甘煮

※材料は廃棄量を含みます。

4人分

材料	分量(g)	めやす
いちじく	500	
砂糖	50	いちじくの重量の10%
(水またはレモン汁)		(少々)
① いちじくは採れたてであれば洗わずそのまま使う。表面のホコリや汚れが気になるときは下部から水が中に入らないようにそっと洗うか、ぬれ布巾でふく。 ② 厚手の鍋にいちじくを並べ、砂糖を加えて弱火にかける。焦げ付かないように時々鍋を揺すりながら(かき混ぜないように!)、煮汁がなくなるまでゆっくり煮る。(形が崩れないように注意する) ③ バットや皿に重ならないように並べ、粗熱を取ってから冷蔵庫で保存する。 * 常温なら密封容器かジッパーつき袋に入れて1か月間保存可能。 冷凍庫に入れておいても固く凍らずに保存できる。 * 薄手の鍋なら水かレモン汁を加える。みかん汁でも可。		
1食分当たりエネルギー	46kcal	
1食分当たり塩分	0g	

いちじく



いちじくはクワ科の植物で、漢字では「無花果」と書きます。これは花を咲かせずに実をつけるように見えることに由来しています。しかし実際にはいちじくは花をつけており、実の中にあるつぶつぶのひとつひとつがいちじくの花なのです。

栄養は糖分が大部分を占めるほかにビタミン類やカリウム、カルシウムなどが含まれています。ペクチンという水溶性の食物繊維が多く含まれるので腸の運動を活発にし、便秘を整える作用があります。

昔から生薬として用いられ、整腸作用を活かして緩下剤にしたり、葉や茎から出る白い液を民間薬として痔やいぼに塗ったりしていました。



