

おいしい
笑顔の
国見町
食卓図鑑
2016
Table picture book of Kunimi



ご飯もの

ご飯一碗で、多くの食材や栄養がとれますように——そんな家族への思いやりが
国見町に多く見られる、具沢山のご飯、の原点。いずれも滋味豊かなごちそうです。

13種

●炊き込みごはん ●おにぎり ●お寿司



【材料】

- ◎米 ◎油揚げ
- ◎ごぼう ◎にんじん
- ◎しいたけ ◎またけ
- ※その他(好みで何でも)
- ◎調味料：みりん、しょう油

【作り方】

- 具材をそれぞれ火の通りやすい大きさに切り、みりん、しょう油で味がしみるまで煮る。
- 炊飯器に米と①を入れ、炊き込みにする。

味ごはん

曳地 ヨノ子〔藤田地区〕

メッセージ 子供の頃、母がいろいろな行事や来客がある度に作ってくれ、私達の最高のごちそうでした。時々思い出し作っています。



【材料】

- ◎米…3~4合 ◎豆腐…1丁(樋口豆腐店)
- ◎サラダ油…大さじ1~2
- ◎調味料：しょう油…カップ1/2、砂糖…カップ1/2
- ※好みで調節しても可。みりん、酒を入れても。

【作り方】

- 豆腐は水切りする(鍋に入れ、ヘラで粗くきりながら火を入れ、こげない様に混ぜる。水分が出て来たらザルに入れて水切りする)。
- 鍋にサラダ油を入れて熱し、水切りした豆腐を入れてコロコロになるまで混ぜる。
- 調味料を入れて、水分が少し残るまで煮つめる。
- ご飯が炊けたら、③を入れて蒸らす。
- よく混ぜて盛り付ける。

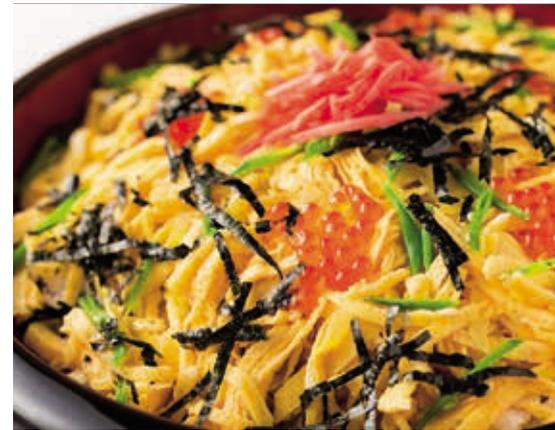
豆腐ごはん

渡辺 裕子〔藤田地区〕

メッセージ

母から教わりました。

本来は川内地区の法事等で作っていた様です。今回練習用で作って孫に食べてもらいました。「肉ごはん? おいしかったよ」と行ってくれました。子供には肉に見えた様です。



【材料】

- ◎米(国産) ◎カニ缶 ◎にんじん
 - ◎干しいたけ ◎たけのこ ◎油揚げ
 - ◎薄焼き卵 ◎絹さや ◎海苔 ◎イクラ
 - ◎調味料：すし酢
- A：だし 砂糖、日本酒 みりん、しょう油

【作り方】

- にんじん、干しいたけ・たけのこ・油揚げは小さめに切り、Aで煮る。
- ご飯を炊き、すし酢を混ぜる。
- ①の水分を切り、②に混ぜる。
- 薄焼き卵を焼き、せん切りにする。絹さやは塩ゆでにして、水にはなし、水を切って、せん切りにする。海苔の片面をさっと焼き、せん切りにする。
- お皿に④、カニ、卵焼き、絹さや、イクラ、海苔の順に盛る。

バラちらし

山崎 順子〔藤田地区〕

メッセージ

母から教えられたものにアレンジを加えています。

誕生日やおひな様、お彼岸等いろいろな時に作っています。主人や孫たちにも人気です。甘めですので各ご家庭で加減して下さい。



太巻き寿司&太々巻き寿司

朝内 美代子〔藤田地区〕

【材料】

◎米(「天のつぶ」を使用) ◎板海苔
◎卵 ◎かんぴょう ◎干しいたけ(戻す)
◎高野豆腐 ◎おぼろ(でんぶ) ◎カニかま
◎きゅうり又はほうれん草 ◎すし酢
※太々巻きには、うなぎ又はさんまの蒲焼きを入れます。

※太巻きの表面にごまをつけるタイプもあります。

【作り方】

- ①板海苔の上に酢飯をのせ、広げる。
- ②中央に厚焼きたまご、かんぴょう、高野豆腐、しいたけ、おぼろ、カニかま、きゅうり又はほうれん草を重ねる様に置いて、巻く。
- ③8等分に切り分けて、皿に盛りつける。
- ④太々巻きは、板海苔を2枚をつなげて、材料を並べてのせ、巻く。

お祝いの日、記念日などに作る我が家の自慢料理です。

メッセージ

恵方巻(2月3日)の時は親戚にもお届けします。皆さんが写真を撮るほどの人気メニューです。



ちらし寿司

樋口 由美子〔藤田地区〕

【材料】

◎米…6合 ◎もち米…少々(1にぎり)
◎油揚げ…3枚 ◎干しいたけ…10枚
◎にんじん…1本(150g) ◎れんこん…小1個(180gくらい) ◎卵 ◎桜でんぶ
◎もみり ◎菜の花
◎調味料：酒…60cc、砂糖(ザラメ)…1/2カップ、しょう油…70ccくらい、水…2カップ ◎酢めし用：酢…180cc、さとう…大さじ2、塩…少々

【作り方】

- ①もどした干しいたけ、にんじん、油揚げはせん切りし、れんこんは薄いちょう切りにし、酢水に2〜3分つけザルにあげサツと水洗いする。
- ②鍋に①を全部入れ、調味料で甘辛く煮る。弱めの中火で、ふたをして、煮汁が少し残るくらいまで。
- ③錦糸玉子を作っておく。
- ④米ともち米を混ぜ、寿司飯用に少しかために炊く。
- ⑤炊き上がったごはんを飯台(ボウルでも)に移し、酢めし用調味料を合わせて、よく溶かしてからごはんに戻し、切るように混ぜる。
- ⑥②の具を入れて、さっくり混ぜる。
- ⑦器に⑥を盛り、錦糸玉子、桜でんぶ、もみり、ゆでた菜の花を色よく散らす。

メッセージ

昭和30年代(私の子供の頃)は、イクラなど生の魚はあまり手に入りませんでした。れんこんもあまり流通していなかったと思います。ひなの節句や私たち姉妹の誕生日には、よくこのちらし寿司を亡き母が作ってくれました。あ頃のごちそうです。私も結婚して子どもが生まれてからは、ひなまつりの頃に毎年作っています。



五目おこわ

安藤 和子〔藤田地区〕

【材料】

◎もち米 ◎ごぼう(国見産) ◎にんじん ◎鶏肉
◎干しいたけ ◎干し貝柱 ◎冷凍枝豆
◎調味料：みりん、しょう油、料理酒、砂糖、油

【作り方】

- ①もち米は洗米し、一晩水に浸けておく。
- ②ごぼう、にんじん、干しいたけ(水で戻す)をせん切りにし、鶏肉も細切りにする。少量の油で炒め、しょう油・砂糖・料理酒で味付けし、貝柱も細く割り入れて味をととのえる。
- ③もち米を蒸し、ある程度の柔らかさになったら、大きいボウルに取り出して②とみりん、酒を各カップ1/2ずつ入れて混ぜ合わせ、もう一度蒸す。
- ④器に盛り、彩りに枝豆を散らす。

メッセージ

国見町に嫁いでお姑さんに最初に教えていただいた思い出の一品です。もち米だけでなくうるち米も混ぜこみ、おにぎりにして運動会や行楽のお弁当としても現在活躍している我が家の定番料理です。



ちらし寿司

小坂婦人会〔小坂地区〕

【材料】

◎米 ◎油揚げ ◎れんこん ◎しいたけ
◎にんじん ◎菜の花 ◎卵 ◎桜でんぶ
◎白ごま
◎調味料：すし酢、砂糖、しょう油、みりん、酒

【作り方】

- ①炊き立てのご飯にすし酢を混ぜ合わせ、冷ます。
- ②いなり用の油揚げを砂糖としょう油で煮付けて、冷ましておく。
- ③れんこん、しいたけ、にんじんを砂糖、しょう油、みりん、酒で煮込む。
- ④飾り用に菜の花は塩ゆでし、卵で錦糸玉子を作る。
- ⑤酢飯に、③と白ごまを入れて、よく混ぜ合わせ、油揚げに詰め、上部は開けたままにする。
- ⑥菜の花、錦糸玉子、桜でんぶを飾り付けたら出来上がり。

メッセージ

ひな祭りやお祝いごとに作ります。ちらし寿司を食べやすいようにいなりに詰めて、春らしく菜の花など彩りを添えました。



山菜おこわ

古山 トキ子[大木戸地区]

メッセージ

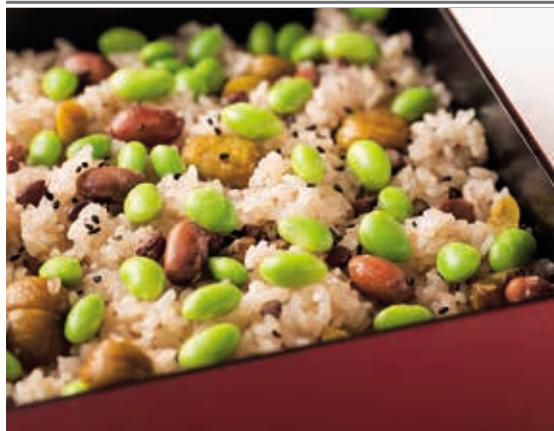
春の親の命日には必ず作ります。
また、地域の祭りなど晴れの日の行事にも作って、地域のみなさんと一緒に楽しく食べています。
季節に合わせて、山菜おこわ、赤飯、銀杏おこわ、栗おこわなども作っています。

【材料】

- ◎もち米 ◎にんじん
- ◎ごぼう ◎たけのこ
- ◎わらび ◎まいたけ
- ◎鶏肉 ◎油揚げ
- ◎調味料：めんつゆ、だし、みりん、お酒、砂糖

【作り方】

- ①もち米は一晩水に浸しておく。
- ②具材は食べやすく切り、調味料とともに煮込んでおく。(味は濃いめに、つゆは多めに。すとぶつ程度)
- ③もち米は1度蒸かし、炊き上がったら、大きいポウルや鍋に移して、具材を混ぜて、もう一度蒸かす。



赤飯

大沼 フヨ子[大木戸地区]

メッセージ

祭りやお祝いごとにかかせない一品です。

【材料】

- ◎もち米 ◎あずき
- ◎青焔豆 ◎ササギ豆
- ◎甘栗 ◎ゴマ塩

【作り方】

- ①うるかしたもち米を、蒸かす。
- ②あずきは、少しやわらかくなるまで40分くらい煮て、①にまぜる。
- ③青焔豆やササギ豆、甘栗をのせ、ゴマ塩をふりかける。



ごぼうごはん

木村 初美[大枝地区]

メッセージ

川内へ嫁いで来て、初めて食べた御飯でした。懐かしい味です。

【材料】

- ◎うるち米…3合 ◎もち米…0.5合
- ◎ごぼう…300g ◎にんじん…100g
- ◎油揚げ…1枚 ◎ひき肉…少々
- ◎調味料：しょう油…30cc、つゆ…20cc、塩…少々、みりん…少々、水…適量

【作り方】

- ①うるち米ともち米を研いで、30分置く。
- ②ごぼうはささがき、にんじんは千切り、油揚げも細く切る。
- ③②とひき肉に調味料を加えて炒めて冷ます。
- ④炊飯器に米と③を入れて炊く。
- ⑤出来上がったら全体を混ぜ合わせる。



ごぼうごはん

鈴木 美知子[大枝地区]

メッセージ

川内では、昔から畑で作った野菜で料理し、おいしく日々の食事をしてきました。
この味ごはんも祖母から教えてもらったものです。
都会の方達には米のおいしさと、野菜のおいしさが好評です。

【材料】

- ◎米…3合 ◎ごぼう…300g
- ◎にんじん…100g ◎豚肉…80g
- ◎油…少々 ◎調味料：しょう油…1/3カップ、みりん…1/3カップ、酒…1/4カップ

【作り方】

- ①ごぼう、にんじん、豚肉は、せん切りにして油で炒める。
- ②ごぼうがやわらかくなったら、調味料を入れて煮詰める。
- ③ご飯を炊き②を入れて混ぜる。



【材料】

- ◎ふきのとう ◎みそ、みりん/
- ◎鶏ひき肉 ◎しょうゆ、砂糖、みりん
- ◎紅ショウガ/
- ◎卵 ◎砂糖、しお ◎青のり

【作り方】

- ①ふきのとうは水洗いして、みじん切りにする。
- ②みそとみりんを弱火にかけ、軽く煮詰めたら、ふきのとうを加えて混ぜる。
- ③おにぎりは表面を焼き、ふきのとうみそを塗って出来上がり。
- ④鶏ひき肉を炒めて、しょうゆ、砂糖、みりんを加えて、そぼろを作る。
- ⑤卵は、砂糖、塩を加えて、いり玉子を作る。
- ⑥二色おにぎりは、おにぎりの上に、それぞれそぼろといりたまごを乗せて、色合いに紅ショウガと青のりをトッピングして出来上がり。

ふきのとうみそおにぎり ひき肉いり玉子二色おにぎり

キラキラばあーばの会[桑折町]

メッセージ

ふきのとうのみそおにぎり。
ひき肉の甘辛煮と炒り卵の二色おにぎり。まずは食べてみて下さい。



【材料】

- ◎寿司飯 ◎にんじん
- ◎ごぼう ◎しいたけ
- ◎卵 ◎たけのこ
- ◎菜の花(ふきのとうでも良い)
- ◎もみり ◎桜でんぶ
- ◎紅しょうが

【作り方】

- ①にんじん、ごぼうはそれぞれ甘辛煮にする。
- ②しいたけとたけのこは甘煮にする。
- ③卵は薄焼きにし、菜の花は茹でる。
- ④寿司飯に①を混ぜる。
- ⑤④を皿に盛り、上にもみり、うす焼き卵をのせ、
- ②、菜の花、桜でんぶ、紅しょうがを飾る。

華ちらし

キラキラばあーばの会[桑折町]

メッセージ

実家の母がよく作ってくれました。
華やかな彩りが見ておいしい、食べておいしいちらし寿司です。

おいしい
笑顔の

**国見町
食卓図鑑
2016**

Table picture book of Kunimi

お餅

代表的な地域食の一つ。伝統的な干し餅から、春の新芽を練り込む草餅など
国見町には祖母から母へ、母から子へと受け継がれる「お餅文化」がありました。

7種

●餅 ●揚げせんべい



【材料】

- ◎餅 ◎白菜
- ◎ねぎ ◎にんじん
- ◎エノキ ◎油揚げ
- ◎調味料：めんつゆ、塩、果粒だし、みりん、
サラダ油

【作り方】

- ①エノキは半分に切り、ほかの具材は千切りにする。
- ②具材はサラダ油で炒め、調味料で味付けする。
- ③②に、あらかじめ焼いておいた餅を入れて、からめ煮する。

菜っぱもち

車田 沙織[藤田地区]

メッセージ

お正月に余ったもちで、祖母がよく作ってくれた料理です。



よもぎ餅

斎藤 洋子 [藤田地区]

【材料】

- ◎もち米
- ◎よもぎ粉

【作り方】

- ①もち米を8時間以上うるかし、30分水切りをする。
- ②①を蒸して、搗く。粗づきの時点でよもぎを入れる。
- ③20分ぐらい搗けば出来上がり。

※よもぎは、野草のよもぎの新芽を摘んで湯通しして刻んで入れていましたが、現在はお店で売っているよもぎ粉で代用することもあります。

メッセージ 小さい頃、春になるとよもぎつみに行きました。なつかしい思い出です。



おはぎ(ずんだ・粒あん)

五十嵐 佐代子 [藤田地区]

【材料】

- ◎もち米 ◎枝豆(自家栽培)
- ◎あずき
- ◎調味料: 塩、砂糖

【作り方】

- ①ゆでた枝豆をすり鉢ですり、砂糖と塩を入れてずんだを作る。
- ②あずきを軟らかく煮て、砂糖と塩を加え、煮詰めて粒あんの出来上がり。
- ③もち米を蒸かし、半搗きにする。
- ④③を小さく丸めたら、ずんだや粒あんて包む。

メッセージ お客さまやお友達に作ってあげると、大変喜ばれる一品です。



草もち

菅井 昭子 [森江野地区]

【材料】

- ◎うるち米 ◎ヨモギ新芽
- ◎重曹 ◎小豆
- ◎砂糖

【作り方】

- ①うるち米は一晩水に浸しておいて、蒸かす。
- ②ヨモギは重曹で茹でて、水に浸してあくを抜き、しっかりとぼって、細かく刻む。
- ③蒸かしあがったうるち米にヨモギを混ぜて、お餅をつく。
- ④小豆と砂糖で作ったあんこに、丸めたお餅を入れ、あんこを絡めて出来上がり。

メッセージ 草もちはきなこととの相性もよく絶品です。子どもの日や家族・親戚が集まるときにみんなで食べます。お姑さんから教わった草もちを一人前に作るまでには何度も試行錯誤しましたが、今では食生活改善推進員の仲間たちにも好評です。



まめ餅(干し餅)

菊地 軽子 [森江野地区]

【材料】

- ◎もち米 ◎落花生
- ◎ごま ◎里芋
- ◎調味料: 砂糖、塩

【作り方】

- ①もち米を蒸かし、あら熱をとって、搗く。
- ②搗きながら、すりおろした里芋を入れる。
- ③さらに砂糖と塩、落花生、ごまを入れて混ぜ合わせる。合ったら、箱に取り出す。
- ④かたまったら薄く切り、干す。
- ⑤硬く干した餅を低温の油に入れて揚げる。

メッセージ 他にも、大豆・くるみ・青のり・乾燥した青しその葉等、好みで入れてもいろんな味が楽しめると思います。揚げるのではなく、オーブントースターで焼いても美味しいです。



揚げせんべい

高橋 たき子 [大木戸地区]

メッセージ 姑が毎年作っていたせんべいを孫たちが喜んで食べていた事を思いだし、自己流で作ってみました。

【材料】

- ◎もち米…3.5kg ◎米の粉…300g
- ◎ごま(白・黒)…各30g ◎塩…80g
- ◎里芋…5個分

【作り方】

- ①もち米と米の粉を混ぜて、蒸かす。
- ②①に塩、ごま、すりおろした里芋を混ぜて餅を搗く。
- ③2～3日置いてから、できるだけ薄く切り、1ヶ月ぐらい竹ざるに並べて乾かす。
- ④低温の油で大きくふくらませたら、高温の油で再度揚げをする。



ぼたもち

貝田婦人会 [大木戸地区]

メッセージ 郷土料理の代表の一品として作りました。

【材料】

- ◎もち米 ◎うるち米
- ◎あずき ◎枝豆(冷凍もの)
- ◎きな粉 ◎すりゴマ
- ◎調味料：砂糖、塩

【作り方】

- ①もち米8：うるち米2の割合で、炊く。
- ②砂糖と塩少々を加えた湯で、小豆を煮る。
- ③解凍した枝豆と塩、砂糖をフードプロセッサーに入れ、細かくなるまで回す。
- ④すりゴマに塩と砂糖を加えて味付けする。
- ⑤①の米を丸め、きな粉や②③④をつける。



五目豆

菊地 富子 [藤田地区]

メッセージ 常備菜として重宝します。たくさん作って小分けにし、冷凍保存しておくのも良いです。

【材料】

- ◎大豆 ◎にんじん ◎ごぼう
- ◎こんにゃく ◎干しいたけ ◎昆布
- ◎調味料：しょう油、砂糖、だしの素

【作り方】

- ①大豆を一晩かけてもどした後、軟らかくなるまで水煮する。
- ②ほかの具材をすべて賽の目に切る。
- ③①と②と調味料、ひたひたになるまで水を入れ、時々かき混ぜながら煮る。
- ④ごぼう等がやわらかくなったら火を止め、冷ます。一旦冷ますことで大豆に味がなじむ。
- ⑤再度火にかけ、煮汁がほとんどなくなるまで煮詰める。

おいしい
笑顔の
国見町
食卓図鑑
2016
Table picture book of Kunimi



煮物

お母さんたち曰く「何はなくとも煮物があれば」。大量に作って近所におすそ分けしたり、保存食として活躍することも。食生活を豊かにする便利料理の一つです。

23種

- 煮物 ●あんかけ ●昆布巻き ●佃煮



【材料】

- ◎昆布
- ◎調味料：はちみつ、酒、しょう油

【作り方】

- ①昆布を食べやすい大きさに切って、結び昆布にする。
- ②調味料とともに鍋に入れて煮る。

こんぶ煮

滝川 ヒロ〔藤田地区〕

メッセージ 食べやすい昆布煮です。



【材料】

- ◎きゅうり…1kg ◎塩昆布…150g
- ◎鷹の爪(小口切り)…2本
- ◎ショウガ(千切り)…少々
- ◎調味料：塩…小さじ1、酢…60cc、みりん…小さじ1、砂糖…50g、しょう油…50cc

【作り方】

- ①きゅうりをスライスして塩をふり、一晚重石をかけて、水分を取る。
- ②鍋に①とほかの材料を加えて、水分がなくなるまで煮込む。

きゅうりのピリピリ煮

佐藤 サク〔藤田地区〕

メッセージ どっさりときゅうりをもらった時に作ります。始末も良く、日持ちもして、食も進みます。



【材料】

- ◎わらび ◎油揚げ
- ◎糸こんにゃく ◎しめじ
- ◎たけのこ(冷凍) ◎いんげん(冷凍)
- ◎調味料：しょう油、酒、カツオだし

【作り方】

- ①塩づけのわらびを、銅の鍋で色よく戻す(少し塩味がするくらいに)。
- ②他の具材を食べやすく切り、調味料で煮る。
- ③最後に①を入れ、ときどきかき混ぜながら煮て、火を止める。わらびは煮すぎるとかたくなるので注意。

ワラビの煮つけ(塩づけ)

長谷川 サチ子〔藤田地区〕

メッセージ 実家にいる頃、山育ちの私は、母が保存食としていっぱいわらびを塩づけにしたものを、冬になると戻して食べていました。「ワラビの煮つけ」はそんな母から教わったものです。



【材料】

- ◎卵
- ◎調味料：めんつゆ

【作り方】

- ①卵をぬるま湯に5分くらい入れておく。
- ②鍋にお湯を沸騰させ、①を入れ7分くらい煮て、すぐ水につける(予熱で黄味が固まらないように注意)。
- ③めんつゆを薄めて卵を浸ける。
- ④2～3日して黄味が固まってきたら出来上がり。

半熟の味付けタマゴ

長谷川 サチ子〔藤田地区〕

メッセージ お年寄りにも子供さんにも。お茶請けにも、酒のつまみとしても、皆に好評です。



節句の煮物

本田 篤子〔藤田地区〕

メッセージ

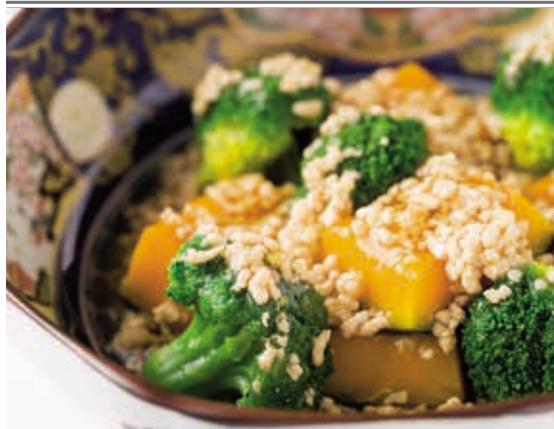
我が家では旧の節句には、この煮物を食べます。とくに中の凍み大根・ニシン・長芋・ふき・麩の五品は必ず食べます。食べないと、死んだ後、土にかえる事(成仏すること)ができずにウジ虫になると、小さい頃から教えられてきました。私は大人になり、これは食べ物を大切に、食べるための食の始末を教える素晴らしい食文化だと理解しました。今年も旧節句に作ります。

【材料】

◎凍み大根 ◎みがきニシン ◎長芋 ◎ふき
◎麩 ◎調味料：酒、しょう油、水、砂糖、みりん
※他は家にあるものを入れる。今回は細竹とこんにゃくを入れてみました。

【作り方】

- 凍み大根は小口に切って、ぬるま湯でよく洗う。水気をきり、たっぷりの湯に入れて一晩置く。
- みがきニシンは、米のとぎ汁に一晩ひたし、よく水洗いして、同量の水と酒、しょう油少々で煮る。
- 凍み大根はひたしておいた汁ごと煮始め、やわらかくなったら②を汁ごと加えて煮る。
- そこに食べやすく切った長芋とふきを加え、砂糖・しょう油・みりんを味をととのえ、やわらかくなったら麩を入れて20分ほど煮て火を止める。



かぼちゃの鶏そぼろあんかけ

安田 駒〔藤田地区〕

メッセージ

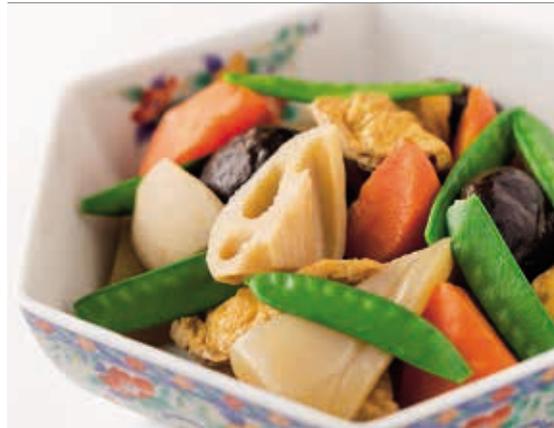
年齢とともに肉料理が苦手になってくる中、ひき肉は重宝です。まして、あんかけにすると野菜そのものに味つけをしなくとも、大変おいしくいただけます。また塩分もカットできます。

【材料】

◎かぼちゃ ◎ブロッコリー ◎鶏ひき肉
◎調味料：みりん、砂糖、塩、しょう油、片栗粉

【作り方】

- かぼちゃとブロッコリーは大きめ一口サイズにカット。
- 鍋で①をそれぞれ茹でる。
- 器にかぼちゃとブロッコリーを盛りつける。
- ひき肉を湯通しして(脂分をとる)、氷水にて冷やす。
- かぼちゃを煮た汁にみりん・砂糖・塩・しょう油を加えて味をつけ、ひき肉を入れる。最後に水で溶いた片栗粉を入れ、あんをつくる。
- ③に⑤をかける。



凍み大根入り煮物

佐竹 朝子〔藤田地区〕

メッセージ

自家栽培の野菜などで料理を作って食べていた時代に、祖母が冬場の保存食品として作ってくれた一品です。

【材料】

◎凍み大根…30g ◎にんじん…300g
◎しいたけ…12ヶ ◎こんにゃく…大1個
◎油揚げ…2枚 ◎れんこん ◎さやえんどう
◎調味料：しょう油…130cc、酒…50cc、みりん…50cc、だし汁…350cc

【作り方】

- 凍み大根を水につけ、1時間くらいかけて戻す。
- にんじんとれんこんを乱切りにする。
- しいたけ、こんにゃく、油揚げは好みに切る。
- さやえんどうは色良くゆであげる。
- ①とにんじん、こんにゃく、しいたけを鍋に入れ、サラダ油(分量外)をなじませ、調味料を入れる。
- 煮立ったられんこんと油揚げを入れて煮込み、煮汁が少なくなったらさやえんどうをちらす。



自家製切り干しだいこんのいため煮

中田 利枝〔藤田地区〕

メッセージ

我が家の切り干し大根は、太く切って干します。そのことにより歯ごたえが良く、味も良くなります。

【材料】

◎自家製切り干し大根
◎にんじん(拍子切り)
◎ごぼう(さがき)
◎さつま揚げ(拍子切り)
◎油揚げ(拍子切り)
◎調味料：みりん、めんつゆ、水、サラダ油

【作り方】

- 切り干し大根は、ぬるま湯でよくみ洗いし、水気を切りしばらく置く。
- サラダ油を熱し、具材を入れて炒める。
- サラダ油が全体に回ったら、みりとめんつゆ、水を入れ、10分蒸し煮する。
- 水分がなくなったら出来上がり。



カブ菜と油揚げの煮もの

樋口 由美子〔藤田地区〕

【材料】

- ◎カブ菜…1束 ◎油揚げ…1枚
- ◎調味料：味噌(自家製)…大さじ1・1/2、砂糖…大さじ1・1/2、酒…少々

【作り方】

- ①水洗いしたカブ菜を4cmくらいの長さに切り、葉先を別にしておく。油揚げは縦半分に切り、細切りにする。
 - ②鍋に葉先以外のカブ菜と油揚げ、水1カップを入れてよく混ぜ、ふたをして1分くらい蒸し煮する。
 - ③残した葉先を入れてよく混ぜ、もう一度ふたをして1分くらい煮る。
 - ④調味料を入れ、とけて混ぜれば完成。
- ※新鮮なものはすぐやわらかくなるので、手早く仕上げること。

メッセージ 実家ではしょう油味でしたが、婚家はみそ味が定番。今では、しょう油味にしたり、みそ味にしたり、旬の味わいを楽しんでいます。おひたしも大好きです。



田舎風煮物

安藤 和子〔藤田地区〕

【材料】

- ◎凍み大根(国産) ◎凍み豆腐
- ◎ごぼう(国産) ◎鶏肉 ◎にんじん
- ◎干しいたけ ◎里芋 ◎こんにやく ◎いんげん
- ◎調味料：砂糖、しょう油、みりん

【作り方】

- ①凍み豆腐は水でもどし、凍み大根は水でもどした後に少し柔らかくなるまで煮ておく。
- ②干しいたけをもどした水に適量の調味料を入れて、煮汁を作る。
- ③②に凍み大根と、食べやすい大きさにカットしたごぼうと鶏肉、こんにやく、にんじん、しいたけ、里芋を入れ、味が染み込むように中火で煮る。
- ④時間差をつけて凍み豆腐といんげんを入れる。

メッセージ 凍み大根・凍み豆腐を使った煮物は私たちの郷土の代表的な料理の一つです。子や孫達に伝えていきたいと思います。



きゅうりの佃煮

加藤 朋子〔藤田地区〕

【材料】

- ◎きゅうり…3本 ◎塩こんぶ…適量
- ◎いりごま…適量 ◎調味料：しょう油…20cc、赤砂糖…30g、酢…50cc、みりん…20cc、唐辛子(小口切り)…適量、しょうが(みじん切り)…適量

【作り方】

- ①きゅうりは輪切りにして塩(分量外)でまぶし、30分おく。
- ②きゅうりを水洗いし、ふきんなどで水気をとる。
- ③フライパンに調味料と②を入れ、木べらで混ぜながら、強火で水気がなくなるまで煮る。
- ④冷まして、塩こんぶといりごまを入れる。

メッセージ 祖母がよく作ってくれた我が家のお気に入りの佃煮です。祖母が残してくれたメモを頼りに作ってみました。きゅうりのパリパリとした食感と甘しょっぱい味付けがやみ付きになります。あったかいご飯やお茶請けにいかがでしょうか。



煮物

小坂婦人会〔小坂地区〕

【材料】

- ◎大根 ◎ごぼう ◎昆布 ◎にんじん
- ◎凍み豆腐 ◎さつま揚げ ◎こんにやく
- ◎調味料：だし、砂糖、しょう油、みりん、酒

【作り方】

- ①大根は輪切りにして、面取りする。
- ②昆布は結び昆布にする。
- ③ごぼうとにんじんは乱切りにする。
- ④凍み豆腐とさつま揚げは、三角切りにする。
- ⑤こんにやくは5mmくらいの厚さに切り、ねじりこんにやくにしてから茹でる。
- ⑥調味料を鍋で温め、煮崩れを防ぐため、それぞれの具材ごとに煮込む。
- ⑦色合いなどきれいに盛り付けしたら出来上がり。

メッセージ 家庭料理の代表、冬の食卓には欠かせない一品。



【材料】

◎昆布 ◎ニシン

◎調味料：砂糖、みりん、しょう油、酒

【作り方】

- ① 昆布を湯につけ、塩分がとれて、大きな巾になったら10cmくらいに切る。
- ② ニシン1本を長さ3等分、さらに縦3等分に切り、昆布で巻いて楊枝で留める。
- ③ 鍋に②と調味料を入れて煮込む。

昆布巻き

安藤 雅子 [小坂地区]

メッセージ

お嫁に来て祖母から教わった一品です。お正月やお客様のおもてなし料理として作っています。作り置きできるので重宝します。



【材料】

◎こんにゃく芋

◎炭酸ナトリウム…12.5g

【作り方】

- ① こんにゃく芋の皮をむき、たっぷりの水の中で、おろし金でおろす。
- ② 1時間くらいたつと分離するので、うわ水を捨てる。固まったものを鍋に入れ、20分ほど中火でかき混ぜながら煮る。
- ③ 大きめのボウルにあげ、あら熱をとったら、ぬるま湯で解いておいた炭酸を入れてすばやくかき混ぜ、バットに流し込む。固まるまで3時間置く。
- ④ 適当な大きさに切り、鍋で30分くらい煮る。
- ⑤ すぐ冷水にいれ、アクをぬく。

手作りこんにゃく

佐藤 房子 [小坂地区]

メッセージ

集落活性化の一つとして、学生達と一緒に作ったこんにゃくがとてもおいしかったので、これからも若い方に受け継いでほしいと思いました。



【材料】

◎大豆 ◎ひじき

◎にんじん ◎ごぼう ◎油揚げ

◎調味料：油…適量、しょう油…適量、みりん…適量、昆布だし…適量、砂糖…適量

【作り方】

- ① 大豆とひじきは水に浸す。
- ② にんじんとごぼうはさがきにし、油揚げは細切りにする。
- ③ 鍋に全材料を入れて煮て、味をととのえる。

大豆とひじきの煮物

武田 勝義 [小坂地区]

メッセージ

わが家の代表的な家庭料理です。



【材料】

◎凍み大根 ◎にんじん

◎ごぼう ◎こんにゃく

◎昆布 ◎さつま揚げ

◎調味料：だしの素、薄口しょう油、砂糖、酒、塩

【作り方】

- ① 凍み大根は水で戻しておく。
- ② 具材を適宜切る。
- ③ ①のもど汁を利用して具材を煮る。
- ④ 調味料で味つけをする。

凍大根の煮物

佐久間 久子 [森江野地区]

メッセージ

凍み大根をつくってみましょう。



小豆・かぼちゃ・さつまいも煮

伊藤 豊子[森江野地区]

【材料】

- ◎小豆(国見産)…お好みで
- ◎かぼちゃ(国見産)…お好みで
- ◎さつまいも(国見産)…お好みで
- ◎調味料:砂糖、塩

【作り方】

- ①小豆を洗い、火にかける。あくが出たら水を交換しながら、やわらかくなるまで煮る。
- ②かぼちゃとさつまいもを小口切りにして①に加えて一緒に煮る。
- ③煮えたら、砂糖をお好みで混ぜ合わせる。
- ④最後に塩を少々ふりかける。

メッセージ 昔、実家にいた頃、母親が冬至になると作ってくれたのを食べていました。



具だくさんのおから炒り煮

菊地 和子[森江野地区]

【材料】

- ◎おから ◎鶏肉 ◎大根 ◎ごぼう ◎にんじん
- ◎しめじ ◎エリンギ ◎しいたけ ◎白菜 ◎せり
- ◎調味料:昆布つゆ、砂糖

【作り方】

- ①おからはフライパンで炒めて水分をとる。こうすることで煮汁を吸い込みやすくなる。
- ②鶏肉を炒め、食べやすく切ったごぼう(水にさらす)、にんじん、大根、白菜、しめじ、エリンギ、しいたけと、かたい順に加える。
- ③やわらかくなったら①を入れて炒め、調味料を好みで入れる。
- ④火を止め、せりを入れて混ぜる。

メッセージ 料理する時は常に家族の健康を考え、愛情の心をもって作れば食べる人にも伝わるのではないかと思います。若い頃と違い、年を重ねると気乗りしないで手抜きすることもあり、そんな時は、今日の味はいつもと違うと指摘され見抜かれはしないかと(笑)



ぜんまいの煮物

松浦 光子[大木戸地区]

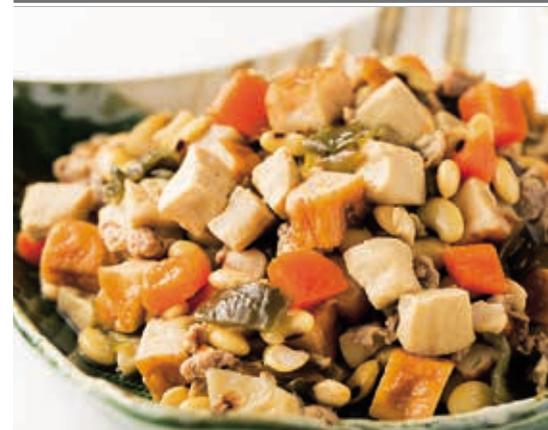
【材料】

- ◎ぜんまい(乾燥) ◎こんにやく ◎にんじん
- ◎たけのこ ◎しめじ ◎油揚げ
- ◎調味料:しょう油、みりん、砂糖、酒

【作り方】

- ①乾燥ぜんまいを柔らかくなるまで戻しておく。ほかの具材は細切りにする。
 - ②こんにやくはから炒りしておく。
 - ③こんにやく、にんじん、たけのこ、しめじ、油揚げは油少々(分量外)で炒める。そこへ調味料全部を入れて、味がしみ込むまで煮る。
 - ④①を加え、再び煮込む。
- ※乾燥ぜんまいの戻し方: 何度も水を交換しながら、柔らかくなるまで茹でる。

メッセージ 他県の友達に毎年送って頂く山菜で、主に年中行事、大勢の人が集まる時等、一年中我が家の定番料理で、孫から大人まで喜んで食べています。(※放射線量検査済)
家の桃と山菜との交流が30年続いています。



五目煮

竹田 みつ子[大木戸地区]

【材料】

- ◎大豆(香豆) ◎にんじん
- ◎ごぼう ◎昆布
- ◎豚肉 ◎さつま揚げ
- ◎ちくわ ◎凍み豆腐
- ◎調味料:しょう油、砂糖、みりん、だし

【作り方】

- ①具材を、大豆と同じくらいの大きさに切る。
- ②鍋に①と調味料を入れて煮る。

メッセージ 大豆を食べてほしくて!
今日は、ちょっと煮すぎてしまいました。



豆の煮物

鈴木 ヤイ [大枝地区]

メッセージ 炭火で煮ました。

【材料】

- ◎花豆
- ◎調味料：砂糖、塩

【作り方】

- ①花豆を1日半くらい茹かし、浮いた豆は取り除く。
- ②鍋で豆と水を入れて煮る。途中、沸騰したら2回くらいさし水をする。
- ③大体煮えてきたら、豆と同量程度の砂糖を入れる。
- ④塩を2つまみくらい入れ、味をととのえる。



さんしょコンブ

キラキラばあーばの会 [桑折町]

メッセージ ご飯のお供にいいかも。

【材料】

- ◎昆布 ◎サンショウの実
- ◎調味料：だししょうゆ、砂糖、みりん、お酒

【作り方】

- ①塩漬けておいたサンショウの実を塩抜きする。
- ②昆布は一口サイズに切る。
- ③調味料(だししょうゆ、砂糖、みりん、お酒)に、昆布とサンショウを加えて甘辛に煮る。



彩りきんぴら

井砂 のり枝 [藤田地区]

メッセージ ごぼうのから炒りの時の塩味が決め手!

【材料】

- ◎ごぼう(国見町川内産) ◎にんじん
- ◎こんにやく ◎れんこん ◎ピーマン
- ◎白ごま ◎なんばん
- ◎調味料：酒、砂糖、だしの素、しょう油、塩、油

【作り方】

- ①ごぼうは細切りにし、水にさらす。
- ②れんこんは細切りにして、薄い酢水につける。
- ③こんにやくは湯がいて、細切りに。
- ④にんじんとピーマンも同じく細切りにする。
- ⑤ごぼうは塩でから炒りし、出た汁をすてる。
- ⑥⑤に油とこんにやく、にんじんを入れて炒める。
- ⑦酒・砂糖・だしの素・しょう油で味つけをする。
- ⑧ごぼうがやわらかくなったら、れんこんを入れる。
- ⑨れんこんに味がしみこんだらピーマンを入れてさっと炒め、火を止めてから白ごまとなんばんを入れる。

おいしい
笑顔の
国見町
食卓図鑑
2016
Table picture book of Kunimi



炒めもの

多くの具を盛り込んだ鮮やかな一品から、昔ながらのきんぴら、小女子炒めまで。国見町では自由な組み合わせで、発想豊かに調理した炒めものが楽しまれていました。

18種

●炒めもの ●きんぴら ●おから ●ひきなすり



【材料】

- ◎ごぼう ◎にんじん ◎煮干し
- ◎調味料：砂糖、しょう油、油、酒、みりん

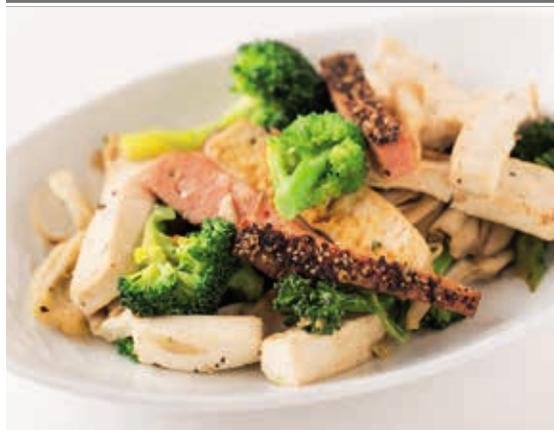
【作り方】

- ①ごぼうとにんじんはそれぞれ太めの棒状に切る。
- ②鍋に湯を沸かし、ごぼうを少し茹でたら、にんじんも入れて5分ほど茹でる。
- ③ゆで汁を捨て、煮干しと調味料を入れて、汁気がなくなるまで炒める。

煮干し入りきんぴら

高橋 直子〔藤田地区〕

メッセージ 昔から祖母が作ってくれた煮干し入りきんぴらは、煮干しの味がごぼうとにんにんにしっかり染みっていて、わが家の伝統の味です。



【材料】

- ◎豆腐(国見産) ◎舞茸
- ◎ブロッコリー (軽く茹でておく)
- ◎ベーコン ◎調味料：しょう油、油

【作り方】

- ①水切りした豆腐を拍子木状に切る。
- ②それをザルなどに乗せ、できれば天日、ダメなら冷蔵庫で2日くらい干す。
- ③ベーコンと舞茸も拍子木状に切り、ブロッコリーは小さめの一口大にする。
- ④フライパンに油をひき、ベーコン、舞茸、干した豆腐、ブロッコリーの順に炒める。
- ⑤仕上げに、しょう油をサツとかけ、ひと混ぜ。

干し豆腐の炒め物

高橋 幸子〔藤田地区〕

メッセージ ある中華料理店で食べた味が忘れられず、自分なりに工夫して作った料理です。プロが作った干し豆腐はとても細かったのですが、こんな太さでも美味しく仕上がりました。



【材料】

- ◎にんじん ◎長ねぎ ◎卵
- ◎調味料：味噌、みりん、砂糖、サラダ油

【作り方】

- ①にんじんをすりおろし、サラダ油で炒める。
 - ②色が変わったら、味噌、みりん、砂糖を好みで入れる。
 - ③小口切りのねぎを入れて、炒める。
 - ④ねぎに火が通ったら、とき卵を入れ、炒める。
 - ⑤完全に卵に火が通れば出来上がり。
- ※応用編：ねぎと一緒に「生いたけ」、または「しらす」を入れてもおいしいです。

にんじんみそ

中田 利枝〔藤田地区〕

メッセージ 私の母が、にんじん嫌いな子供のために工夫して作ってくれた「おかず」です。我が家では、今も常備食の一つになっています。もちろん私の子供も大好きです。彩りも良く、お弁当にもいいです。アルミカップにいれて冷凍し、そのままお弁当にOKです。



【材料】

- ◎干しかぶれ菜(自家野菜)
- ◎にんじん
- ◎ごぼう ◎こんにゃく
- ◎ちくわ ◎絹さや
- ◎調味料：油、しょう油

【作り方】

- ①干しかぶれ菜を湯でもどす。
- ②材料をそれぞれ食べやすいようにカットする。
- ③②を油で炒め、しょう油で味つけすれば出来上がり。

干しかぶれ菜の炒め物

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕

メッセージ 干しかぶれ菜は、昨年収穫して干した物(保存食)です。かぶれ菜は葉の部分を取り除き、茎の部分を生干して活用しています。



くるみ入り小女子

佐々木 英子 [藤田地区]

メッセージ 以前、料理教室で習いました。我が家では好評なので時々作っています。

【材料】

- ◎小女子…50g ◎くるみ…50g
- ◎酒…小さじ1 ◎サラダ油
- A: 砂糖…大さじ3、しょう油…大さじ3、はちみつ…大さじ1

【作り方】

- クッキングシートを敷いた耐熱皿に小女子を入れ、レンジで3分加熱し、広げて冷ましておく。
- くるみも同様にレンジで4～5分加熱して広げて冷ます。小さく割る。
- 鍋にAを入れ、火にかける。沸騰したら①と②を加え、手早く混ぜながら焦がさないようにからめる。
- 酒を入れて、ひと混ぜして火を止め、サラダ油を敷いたバットに広げる。



くるみ・小女子の炒め

引地 竹子 [小坂地区]

メッセージ 友達に喜ばれているお茶請けの一つです。

【材料】

- ◎くるみ ◎小女子
- ◎ごま
- ◎調味料: しょうゆ、みりん、赤砂糖、粗目(つや出し)、お酒

【作り方】

- くるみと小女子は水洗いして、30分置いて水切りする。
- フライパンで乾煎りした後に、調味料を少しずつ加えて、つやが出てきたら出来上がり。



野菜たっぷりおから炒り

八巻 マツ子 [森江野地区]

メッセージ 野菜は何でもかまいません。お好み野菜でしっかりと仕上げました。だしは使用せず、野菜のうまみだけで仕上げました。

【材料】

- ◎おから ◎大根
- ◎にんじん ◎ごぼう
- ◎しいたけ ◎ねぎ
- ◎小松菜 ◎さつま揚げ
- ◎調味料: 油、しょう油、砂糖

【作り方】

- 野菜はそれぞれみじん切り、さつま揚げは薄切りにする。
- ねぎと小松菜以外の野菜とさつま揚げを油で炒め、しょう油・砂糖少々で味を付ける。
- おからを入れて水分が無くなるまで炒めたら、ネギと小松菜を入れて炒める。



ひきな炒り

八巻 マツ子 [森江野地区]

メッセージ ひきな炒りに餅を入れて食べるのが我が家の定番でした。だしは使用せず、野菜のうまみだけで仕上げました。

【材料】

- ◎大根 ◎にんじん
- ◎油揚げ ◎ねぎ
- ◎調味料: 油、塩、しょう油

【作り方】

- 大根とにんじんはせん切りにし、大根は塩もみをして水洗いする。
- ①を油で炒め、細切した油揚げを入れて、しょう油で味をととのえる。
- 小口切りにしたねぎを入れ、仕上げる。



【材料】

- ◎大根 ◎にんじん
- ◎せり(またはねぎ) ◎油揚げ
- ◎油
- ◎調味料：しょう油、みりん、白だし

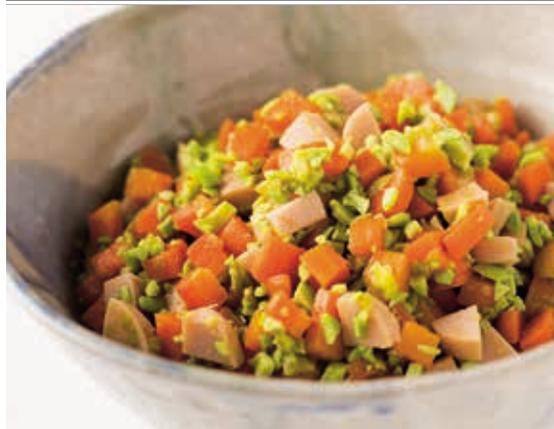
【作り方】

- ①具材はそれぞれせん切りにする。
- ②大根、にんじん、油揚げを油少々で炒める。
- ③調味料を加えて煮たら、せりを加える。

大根のひきないり

菊地 トシ子[森江野地区]

メッセージ 餅がある時は入れて、ひきな餅にしても美味しくいただけます。



【材料】

- ◎にんじん…3本
- ◎枝豆(国見町徳江産)…300g(むいたもの・冷凍でも良い)
- ◎ソーセージ…2本
- ◎調味料：塩…少々、コショウ…少々、砂糖…少々、サラダ油…大さじ2、ゴマ油…少々

【作り方】

- ①にんじんはサイコロ状に切り、硬めに下茹でする。
- ②枝豆はみじん切りに(冷凍のものは解凍する)。
- ③ソーセージはサイコロ状に切る。
- ④フライパンにサラダ油をひき、①+②+③を炒める。
- ⑤塩、コショウ、砂糖少々で炒めたら、最後にゴマ油で味をととのえる。

ころころ人参のえだまめ炒め

小野 なを子[森江野地区]

メッセージ 45年ほど前になります。母が婦人会の料理教室で習った料理です。その味を思い出しては時々作っています。色どりも良く、栄養のバランスも良いと思います。母は92才になり介護が必要となりましたが、元気で暮らしています。※我が家では、枝豆を冷凍保存して使います。



【材料】

- ◎にら ◎もやし
- ◎豚バラうす切り肉
- ◎調味料：市販のドレッシング

【作り方】

- ①にらはざっと洗って5cmくらいに切る。
- ②にらともやしをざっくりまぜて耐熱皿の奥側に盛り、うす切り豚肉をかきならない様に手前にならべでラップをし、電子レンジに4分かける。
- ③上下を入れかえて、さらに2分～3分レンジにかけて、ドレッシングをかけて食べる。

にらともやしのレンジ炒め

松浦 和子[大木戸地区]

メッセージ 忙しい時の手抜き料理です。肉がない時はシーチキン、ソーセージ、ハム、さつま揚げなどで代用して食べています。



【材料】

- ◎ごぼう(5cmくらいの千切り)
- ◎にんじん(5cmくらいの千切り)
- ◎炒りごま
- ◎調味料：みりん、水、すきやきのたれ、油

【作り方】

- ①ごぼうににんじんを油で炒める。
- ②好みのかたさになったら、みりん1、水1、すきやきのたれ1の割合で味付けして、水気がなくなるまで炒り続ける。
- ③器に盛り付け、炒りごまをふってできあがり。

きんぴら

松浦 和子[大木戸地区]

メッセージ 姑の味が出せなくて、すきやきのたれでだましています。



うのはな(おから)

松浦 和子[大木戸地区]

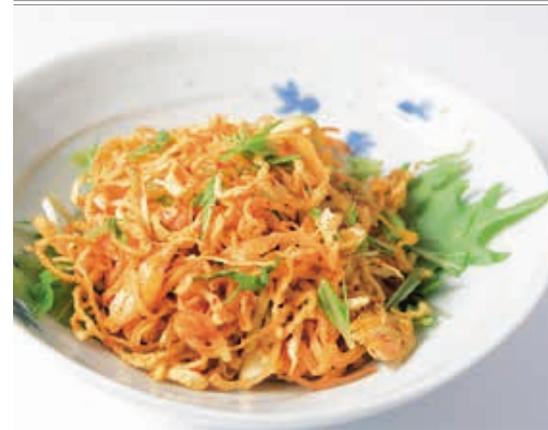
メッセージ 子供に野菜をとってほしくて、肉を入れてみました。小さい頃からよく食べてくれました。

【材料】

- ◎おから ◎大根 ◎にんじん ◎ごぼう
- ◎しいたけ ◎青大豆 ◎長ねぎ ◎鶏ひき肉
- ◎さつま揚げ ◎油
- ◎調味料：みりん、砂糖、しょう油、塩、酒、だしの素

【作り方】

- ①青大豆は一晚水につけて戻し、茹でる。
- ②大根とにんじんは大きめのさがきにし、ごぼうはさがきに。しいたけ・さつま揚げはうす切り、長ねぎは斜めうす切りする。
- ③鶏ひき肉を油で炒め、ばらばらになったら長ねぎ・おから・青大豆をのぞいた具材を炒める。
- ④油がまわったら調味料で味付け。具がひたひたになるくらいにして煮る。
- ⑤やわらかくなったらおからを入れて炒りつけ、最後に長ネギと青大豆を入れる。



切り干し大根とキムチいため

貝田婦人会[大木戸地区]

メッセージ 手軽に出来るアイデア料理を作ってみました。

【材料】

- ◎切り干し大根 ◎キムチ
- ◎水菜…添え(10cmくらいに切る)・飾り(細かく切る)
- ◎調味料：油

【作り方】

- ①切り干し大根をさっと洗う。
- ②水気をさっとしぼり、油少量で炒める。
- ③②にキムチを加え、混ぜ合わせたらできあがり。
- ④皿の回りに水菜を並べ、③を盛り、その上に細かく切った水菜を飾る。



プチベールと舞茸のいためもの

松浦 洋子[大木戸地区]

メッセージ プチベールは、グラタン・カレー・シチューなど様々な料理につかえます。サラダにも、和え物にも便利です。

【材料】

- ◎プチベール(自家野菜)
- ◎舞茸 ◎ベーコン
- ◎しらす
- ◎調味料：塩、コショウ、油

【作り方】

- ①プチベールをさっとゆで、食べやすい大きさに切る。舞茸とベーコンも食べやすいようカットする。
- ②フライパンに油をひき、プチベールとベーコンを炒める。
- ③舞茸を加えて炒めたら、塩・コショウで味をととのえて出来上がり。
- ④皿に盛って、しらす少々をかける。



野菜のチーズとじ

佐藤 和子[大枝地区]

メッセージ 自分の好きな野菜や、その時あった食材でできます。エリンギの代わりにしめじでもOK。じゃがいもの代わりにかぼちゃやアボカドでもいい。茹でたほうれん草も彩りにちょうど良いなど、自分流にアレンジできます。

【材料】

- ◎なす…3本 ◎エリンギ…1～2本
- ◎にんじん…小1/2本 ◎じゃがいも…中1個
- ◎ピーマン…1個 ◎ベーコン…小1パック
- ◎とろけるミックスチーズ(ピザトースト用)…100g
- ◎調味料：サラダ油…大さじ2～3、バター…1かけ、しょう油…小さじ1、塩・コショウ…少々

【作り方】

- ①じゃがいもは皮のまま十文字の切れ目を入れ、ラップに包みレンジで5分くらいチンして柔らかくする。
- ②ほかの具材は食べやすく切る。
- ③鍋にサラダ油を熱してなすを炒め、少ししんなしたらベーコン・にんじん・ピーマンを加え、火が通ったらエリンギを加え、バターとしょう油を入れる。
- ④塩・コショウで味をととのえ、水分がほしい時は少々の水を入れる。①のじゃがいもを適当に切り、加える。
- ⑤具をまとめてチーズをふりかけたら、ふたをして弱火にし、チーズが溶けたらできあがり。



手ぬきごぼう炒り

桜澤 洋子 [大枝地区]

メッセージ 忙しい時は、ごぼうを細く切ることが大変ですが、このように太く切れば、ごぼう炒りが手軽に出来ます。味がなじむように、少しおいた方がおいしいかも。
※にんにくは入れすぎないように注意。隠し味です。

【材料】

- ◎ごぼう…300g (茹でる時、酢大さじ2)
- ◎にんにく…1/2片 ◎赤唐辛子…1/2本
- ◎白炒りごま…大さじ1
- ◎調味料：サラダ油…大さじ1、煮出汁…30cc、しょう油…大さじ4、酒…大さじ1、砂糖…大さじ2、みりん、ごま油

【作り方】

- ①ごぼうは皮をこそげ、鍋に入る長さに切る。熱湯と酢を入れ、煮立ったら5～7分茹でて水気を切る。
- ②①をすりこぎ棒で軽くたたき、5cmくらいの長さに切る。太い部分は縦4つ割に切る(手で割いても良い)。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくの千切りを入れて炒め、ごぼうを入れて軽く炒めたら、煮出汁、しょう油、酒、砂糖、みりんを入れて炒める。
- ④仕上げに、小口切りにした唐辛子とごま油を入れて混ぜ、冷ましておく。
- ⑤盛り付ける直前に白ごまをふりかける。

歴まちコラム“未来に残すべき町のたからもの”①

御瀧神社滝普請・例大祭

～光明寺集落の水利用～

光明寺集落では、

清らかで豊かな湧水が伝統的な水利用と信仰に結びついています。

豊かな恵みを生み出す源として光明寺集落の人々の信仰の対象(御瀧神社)となっている大滝・小滝(大小の二つの池)の湧水。御瀧神社の祭礼の前には「滝普請」を行い、水の湧きだす大滝・小滝の水を抜き、清めることから始まり、一日かけてのお浄めが終了すると真新しい「梵天」を大滝と小滝の真ん中に立て、下手の水田への用水路を清掃し滝普請全体が一日かけて終わります。



滝普請により清浄となった翌週に御瀧神社例大祭が行われるなど、光明寺集落は豊富な湧水により集落が形成され、現在も水場や水路の維持・管理や水に伴う信仰・祭礼の活動が継承されながら、水が利用されています。

おいしい
笑顔の
国見町
食卓図鑑
2016
Table picture book of Konimi



揚げ物・焼き物

季節ごとに採れる旬の食材を使ったり、いつもの料理にひと工夫を加えてみたり。多彩なアレンジを効かせたバラエティ豊かな料理がお目見えしました。

9種

●天ぷら ●春巻き ●フライ ●お好み焼き ●肉巻 ●包み焼き



【材料】

- ◎小さいじゃがいも…500g
- ◎調味料：みそ…大さじ2、砂糖…大さじ2、サラダ油…適宜

【作り方】

- ①じゃがいもをよく洗って、水気をよくふく。
- ②厚手の鍋に①を入れてサラダ油をひたひたに入れて火にかける。中火で15分ぐらい。
- ③別の鍋にみそと砂糖を入れて甘みそを作っておく。
- ④②のじゃがいもがやわらかくなったら、油を切り、③に入れてからめる。

みそじゃがいも

後藤 須磨子 [小坂地区]

メッセージ 油でじゃがいもを煮ますが、思ったほど油っぽくなくコクが出ておいしいです!



キャベツ入り春巻

佐久間 久子[森江野地区]

メッセージ 簡単にできます。
キャベツがたくさんとれるときに作ると良いと思います。

【材料】

- ◎キャベツ ◎にら(又は長ネギ) ◎ひき肉
- ◎卵 ◎春巻きの皮 ◎揚げ油
- ◎調味料:塩、こしょう

【作り方】

- 1 キャベツは粗切りにして、塩でもむ。30分ぐらいしたら水分をとる。
- 2 卵は炒り卵にする。
- 3 ひき肉とにらを塩・こしょうで炒め、冷ましておく。水分が出るので水気をきる。
- 4 ①②③をボールに入れて混ぜる。
- 5 春巻きの皮で④を巻いて、油で揚げる。きつねいろになったらOK。



ふきのとうとたらの芽の天ぷら

谷津 雪子[大木戸地区]

メッセージ ふきのとうは、自分の畑に出た若いもの(しぼんでいるもの)を採って天ぷらに。
春の季節を感じている料理です。

【材料】

- ◎ふきのとう ◎たらの芽 ◎小麦粉
- ◎塩 ◎水 ◎サラダ油

【作り方】

- 1 ふきのとうは、花の周り葉を全部開いておく。
- 2 小麦粉と塩、水を混ぜ、天ぷら粉をゆるめにする。
- 3 ふきのとうの葉には小麦粉をまぶし、裏面に天ぷら粉をつける。
- 4 鍋にサラダ油を熱して③を入れ、強火で表裏をさっと揚げる。
- 5 たらの芽は、くきの部分に天ぷら粉をつけて、強火でさっと揚げる。



凍み豆腐のフライ

小島 よね[森江野地区]

メッセージ ヘルシーなカツです。

【材料】

- ◎凍み豆腐 ◎青しそ
- ◎卵 ◎パン粉
- ◎調味料:しょうゆ…少々、砂糖…少々、油

【作り方】

- 1 凍み豆腐を水で戻し、一口大にカットする。
- 2 鍋にしょう油・砂糖を煮立て、凍み豆腐を煮て味をつける。
- 3 ②の凍み豆腐で青しそをはさみ、卵・パン粉をつけて油で揚げる。



青豆のみそ天ぷら

佐藤 洋野[大木戸地区]

メッセージ お嫁に来てから、姑に教わった一品です。ごはんが進みます。

【材料】

- ◎青豆(自家栽培) ◎小麦粉 ◎卵
- ◎調味料:味噌、七味唐辛子、砂糖、水、油

【作り方】

- 1 青豆は一昼夜水につけ、ふくれたら茹でて、ザルに上げる。
- 2 小麦粉と卵、味噌、七味唐辛子、砂糖少々を水でとく。
- 3 ①と②と混ぜる。
- 4 ③を一口大にして天ぷら油で揚げる。



【材料】

- ◎ふきのとう ◎ウド
- ◎にんじん ◎小女子(一部に入っています)
- ◎調味料:天ぷら粉、油

【作り方】

- 1 天ぷら粉を適量の水で溶いて、コロモを作る。
- 2 ふきのとうは適度な大きさに、ウド、にんじんは細切りにする。
- 3 具材(ふきのとうとにんじん、ウドと小女子)にコロモをつけて、180度程度の油で揚げる。

春のてんぷら

貝田婦人会 [大木戸地区]

メッセージ 春の食材として、フキ、ウドやウド、小女子を入れてみました。



【材料】

- ◎長芋(川内産) ◎キャベツ(川内産)
- ◎豚バラ肉 ◎卵(国見産)
- ◎まいたけ ◎かつおぶし
- ◎調味料:塩、コショウ、味ボン酢、マヨネーズ、油

【作り方】

- 1 長芋はすりおろし、卵1個と混ぜる(好みで鶏ガラスープを少々)。
- 2 キャベツは2~3cm角に切り、ラップをしてレンジで加熱する。
- 3 フライパンに油をひき、豚バラ肉を加え入れて塩とコショウをし、食べやすく切ったまいたけをちらす。
- 4 ③の上に①と②を合わせてのせ、フタをして焼く。返してまた少し焼く。
- 5 皿に盛り、かつおぶしやマヨネーズ、味ボン酢をかける。

小麦粉なしのお好み焼

高橋 幸子 [藤田地区]

メッセージ 小麦粉を使わないので、あっさりしています。野菜をたくさん食べられる一品です。



【材料】

- ◎納豆(ひきわりか、小粒)
- ◎油揚げ(小) ◎ねぎ
- ◎調味料:油少々

【作り方】

- 1 ねぎをみじん切りにする。
- 2 納豆に①を混ぜ合わせる。
- 3 油揚げを半分に切り、中に②を入れる。
- 4 フライパンに油をひき、③をのせ両面がきつね色になるように焼く。

納豆ねぎの油あげ包み焼き

朽木 京子 [小坂地区]

メッセージ 納豆や油揚げは地元の食材、ねぎも自家品を使用できますし、作り方も簡単です。好みによりマヨネーズやしょう油、しょうがしょう油で食べるとおいしいと思います。



【材料】

- ◎行者ニンニク(国見産)
- ◎薄切り豚肉
- ◎調味料:塩、コショウ

【作り方】

- 1 塩、コショウで肉に下味を付ける。
- 2 肉を広げ行者ニンニク3~5本を巻く。
(行者ニンニクは、5~6cm程度の長さがよい)
- 3 フライパンで②を焼く。

行者ニンニクの肉巻

村上 みさ子 [森江野地区]

メッセージ 簡単に作れる一品で、食欲をそそり元気が出ます。シャキッとした食感を味わえるのがポイントです。

おいしい
笑顔の
国見町
食卓図鑑
2016
Table picture book of Kunimi



酢の物

国見町は、豊かな大地が育んだ食材の宝庫です。素材の味がしっかりとしているからこそできる手軽な酢の物。味つけもいたってシンプルなものが多いことも特長です。

11種

● 酢漬 ● なます ● 巻物



【材料】

- ◎菊(もつてのほか)
- ◎調味料: 砂糖、食酢

【作り方】

- ①菊は多めの熱湯に酢を入れて、1分間程でざるにあげ、水に入れて冷ます。
- ②水気を切ってから、砂糖と食酢を適当に入れる。
- ③酢の量と砂糖の量で食べやすい好みの味にする。

菊の酢漬

村木 陽子 [藤田地区]

メッセージ 色どりもきれいだし、暑い時に食べるとすっきりして、箸休めにもいいです。



【材料】

- ◎らっきょう
- ◎調味料: 塩、砂糖、食酢

【作り方】

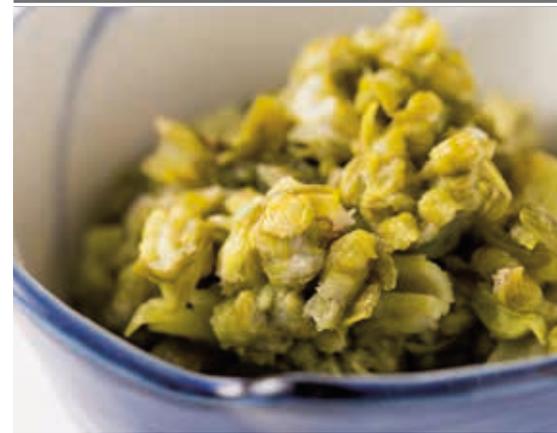
- ①我が家の畑から採ったらっきょう。
- ②洗ったらっきょうは水を切ってから、沸騰したお湯の火を止め、数分間入れるだけ。
- ③すぐにざるにあげて、30分程冷ましてから、砂糖を加えた酢に入れる。浮いてくるようだったら、皿などでおさえておく。

らっきょう漬

村木 陽子 [藤田地区]

メッセージ

1個1個皮をむくのは大変ですが、作り方は簡単です。カリカリと食感がよく、大好きな料理の1つです。なるべく減塩に注意したい。母親が友人がお茶のみに来た時には、必ず出す一品でした。



【材料】

- ◎ふきのとう…150g
- ◎調味料: 酢…大さじ3、砂糖…大さじ4、塩…少々

【作り方】

- ①ふきのとうを塩少々を入れた熱湯に入れて茹でる。2分ぐらいするとあくがでるので、すばやく水にとる。
- ②2回ほど水を取りかえ、あくが抜けたら、食べやすいように切る。
- ③調味料と混ぜたら完成。

ふきの酢づけ

佐藤 サク [藤田地区]

メッセージ

祖母がよく作っていました。近所のおばあさんが来ると、「ふきのとうは初物だない」と言って、東の方を向き嬉しそうに食べていました。



【材料】

- ◎食用菊…150g (もつてのほか)
- ◎調味料：酢…大さじ3、砂糖…大さじ4、塩…ひとつまみ

【作り方】

- ①菊を水洗いしザルにあげる。鍋にお湯を沸騰させて酢を少々(分量外)たらし、菊をさっとぐらして冷ます。
- ②別の鍋に調味料を入れて沸騰させ、砂糖がとけたら冷ます。
- ③①と②の両方が冷めたところで、菊を漬け込む。

キクの酢づけ

佐藤 サク [藤田地区]

メッセージ 季節を感じる食べ物です。長期保存したい場合には酢を多めに入れます。



【材料】

- ◎大根…500g ◎にんじん…少々
- ◎調味料：酢…大さじ3、砂糖…大さじ3、塩…少々

【作り方】

- ①大根とにんじんを千切りにする。
- ②塩を入れてもみ、20分ぐらい置く。水分が出てきたら、かたくしぼる。
- ③砂糖と酢を加えて混ぜれば完成。

なま酢

佐藤 千夏 [藤田地区]

メッセージ 国見に住んでいる夫の祖母から教えてもらった料理です。



【材料】

- ◎大根…6kg
- ◎調味料：砂糖…1kg、酢…360cc、塩…200g

【作り方】

- ①大根は皮をむき、大きければ半分に切る。
- ②調味料を全部混ぜて、砂糖は1日2回くらい2～3日間溶かすように混ぜる。
- ③あとは大根と調味料を気持ちを含めて混ぜて漬ける。

大根の酢漬

野村 富美 [藤田地区]

メッセージ 30年ぐらい前に義母から作り方を教わりました。当時はたくわんが漬かるまでのつなぎとして作っていたものです。毎年、自分で育てた大根で作っています。



【材料】

- ◎干し柿(硬くなってしまったもの)
- ◎赤しそ(今回は、梅干し漬のもの)
- ◎調味料：らっきょうの酢(市販品)

【作り方】

- ①干し柿を4等分に切り、種を取り出す。
- ②らっきょうの酢をかけ、柔らかくする。
- ③赤しそを水出しし、らっきょうの酢に漬けて、塩分を取っておく。
- ④②の柿を③の赤しそで巻き、皿に盛る。

干し柿の赤しそ巻

佐竹 朝子 [藤田地区]

メッセージ 季節を問わずに食べることができます。茶請けに食べるとさっぱりとします。



大根のゆず巻

小坂婦人会 [小坂地区]

メッセージ お正月の酢のものとして作ります。
見た目も味も上品で、絶品です。

【材料】

- ◎大根 ◎ゆず
- ◎調味料：酢、砂糖、塩

【作り方】

- ①大根を薄い輪切りにし、塩をまぶす。
- ②ゆずは中の種や白綿をきれいに取り、皮を2mm程度の千切りにする。
- ③酢と砂糖(1:1)を軽く温めて混ぜ合わせ、冷ましておく。
- ④大根がしんなりしたら、ゆずを巻いて、容器に並べて敷き詰め、③を入れる。
- ⑤2～3日程度置いて、味が馴染んだら出来上がり。



レンコンのカレー風味なます

斎藤 洋子 [小坂地区]

メッセージ れんこんだけで出来る時短料理です。ビールのつまみや食事の箸休めに良いと思います。酢の物なので3～4日くらいは日持ちします。味を見て好みで調味料の調整をしてください。

【材料】 (5人前/10人前)

- ◎れんこん…250g/500g
- ◎調味料：すし酢…150cc /300cc、
カレー粉…適量、水…150cc /300cc

【作り方】

- ①れんこんは薄い輪切りにし、酢少量(分量外)を入れた湯でゆで、透き通ってきたらざるにあげ、湯をきる。
- ②ボウルに調味料を混ぜ合わせ、①を加えて15～30分漬ける。
- ③汁をきって、器に盛る(私は1日置く)。



たまねぎの酢の物

伊藤 豊子 [森江野地区]

メッセージ 玉ねぎは、血液をさらさらにする効果があるので、毎日食べて欲しいです。

【材料】

- ◎玉ねぎ(国見産)…2～3個
- ◎調味料：酢(かんたん酢でも良い)、
砂糖…お好みで、塩…少々

【作り方】

- ①洗った玉ねぎをスライスしてざるに入れ、3～4時間さらしておく。
- ②塩少々をふり、2時間くらい放置して水分をとる(水分がなければ良い)。
- ③深めの容器に玉ねぎを入れ、酢と砂糖を加えて、冷蔵庫で2～3日漬けておく。



ゆず大根 大根のあんぽ巻き

小島 よね [森江野地区]

メッセージ お食事の箸休めにいかがですか。

【材料】

- ◎大根 ◎ゆず
- ◎にんじん ◎あんぽ柿
- ◎調味料：酢、砂糖

【作り方】

- ①大根は薄くスライスする。
- ②ゆず、にんじん、あんぽ柿は細長く切る。
- ③②を大根で巻く。
- ④酢と砂糖を合わせたものを、③にかける。

おいしい
笑顔の
国見町
食卓図鑑
2016

Table picture book of Kunimi



漬け物

食卓になくってはならない保存食。大根やきゅうりはもちろん、桃までも漬け物に！
郷土料理の「いかにんじん」も、家庭ごとにオリジナルの作り方がありました。

32種

●漬け物 ●いか人参 ●梅干し



白菜のつけもの

井砂のり枝〔藤田地区〕

【材料】

- ◎白菜(国見産) ◎大根(国見産)
- ◎にんじん ◎昆布
- ◎ゆず ◎にんにく
- ◎なんばん ◎調味料：塩、砂糖

【作り方】

- ①大根とにんじんは千切りに、昆布は細切りにし、ゆず、にんにく、なんばんは適当に切る。
- ②①の材料に塩と砂糖をまぶし、軽くもむ。
- ③洗った白菜の葉と葉の間に②をはさむ。
- ④普通の白菜漬けと同様に内側と外側に塩をまぶす。
- ⑤最後に早く漬かるように、薄い塩水を100ccほど入れる。

メッセージ 買って食べたこともありますが、自分で作った方がおいしいと思いました。ぜひ…。



【材料】

- ◎にんじん…800g～1kg ◎するめ…1枚(大)
- ◎調味料：だし入りしょう油…150～180cc、塩…少々

【作り方】

- ①するめに塩をふってすり込み、水をひたひたに入れて置いておく(30分以上)。
- ②にんじんを短冊切りにする。
- ③するめの皮をむき、同じく短冊切りにする。
- ④②と③を合わせ、だし入りしょう油をかけて、重石をのせる。

簡単 いか人参

佐久間 ツヤ子〔藤田地区〕

メッセージ

するめの皮をむくことで、よりきれいに仕上がります。

一夜漬けの容器を使用すると早く漬かります(常温で1日漬け、のちに冷蔵庫で)。ひじき、大根、青豆などを一緒に漬けても良いでしょう。



【材料】

- ◎にんじん…300g ◎切りするめ…60g
- ◎ひじき…20g ◎調味料：砂糖…大さじ2、しょう油…150cc、みりん…少々

【作り方】

- ①にんじんは千切りにし、ざるに入れて熱湯をかけ、冷ます。
- ②するめは水洗いして酒(分量外)に20分ぐらい浸す。
- ③ひじきは水洗いして、30分ぐらい水で戻し、さつと熱を通す。
- ④調味料を鍋に入れて温め、砂糖をとかす。
- ⑤④が冷めたら、下ごしらえをした具材を混ぜ合わせる。

いか人参

佐藤 千夏〔藤田地区〕

メッセージ 国見に住んでいる夫の祖母から教えてもらった料理です。



ダイコンのめんつゆ漬

矢部 ヒロ子〔藤田地区〕

メッセージ 出来上がったものに、わらびや切り昆布などを入れてもいいです。

【材料】

- ◎大根…6～7kg ◎にんじん…少量
- ◎鷹の爪…少々
- ◎調味料：塩…150g、砂糖…80gと1kg、めんつゆ…800cc、酢…500cc

【作り方】

- ①大根は薄い半月切りにし、塩150gと砂糖80gを混ぜ、1週間くらい漬ける。
- ②砂糖1kgとめんつゆ、酢を煮立て、熱いうちに①の大根にかける。
- ③次の日も②の調味料を煮立て、再度大根にかけて重しをのせる。
- ④あとで小口切りにした鷹の爪や、薄い半月切りにしたにんじんを加えて軽く漬ける。



大根のしょうゆ漬

佐藤 三起子〔藤田地区〕

メッセージ 保存がきいて重宝です。
赤唐辛子を入れれば、酒のつまみに最高です。

【材料】

- ◎大根…1kg
- ◎しょうが(又は赤唐辛子)…適宜
- ◎調味料：酢…75cc、砂糖…100g、しょう油…180cc

【作り方】

- ①大根はいちょう切り、しょうがは千切りにする。
- ②鍋に調味料としょうがを入れ、沸騰させる。
- ③熱いうちに大根の上からかけ、汁にひたるように重石をする。
- ④上下を入れ換えながら、1日ほど置けば食べられる。



にしんの山椒漬

山崎 順子〔藤田地区〕

メッセージ 味加減は各自でお願いします。
にしんの山椒漬は会津の郷土料理ですけど、中通りにあっても良いのでは？

【材料】

- ◎にしん(本乾) ◎山椒
- ◎調味液：めんつゆ…500ml、食酢…250ml、しょう油…100ml、日本酒…100ml、みりん…100ml

【作り方】

- ①にしんを一晚、米のとぎ汁につける。
- ②たわし(ササラ)でうろこを軽く取り、水で洗う。
- ③タッパーに山椒の葉を敷きつめ、にしん、山椒、にしんと繰り返し重ねて入れる。
- ④最後に調味液を入れて、サランラップとアルミホイルをかけ、冷蔵庫で味がなじむまで置く(2～3ヶ月)。



白ウリのしそ葉漬

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕

メッセージ 白ウリ(はぐら瓜)は、塩漬けにして保存食として活用しています。しその葉漬けは、数ヶ月保存がきます。

【材料】

- ◎ウリの漬物(はぐら瓜、自家野菜)
- ◎赤なんばん ◎干しその葉
- ◎調味料：しょう油、砂糖

【作り方】

- ①ウリを塩ぬきする。
- ②ウリを食べやすい大きさにカットして、水分を取る。
- ③鍋で調味料を煮立てて、冷ます。
- ④③に、②と赤なんばん、しその葉を漬けて出来上がり。



イカのキャベツ漬

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕

メッセージ お酒のおともにも作っています。浅漬けにひと手間加えるだけで見た目も華やかで食が進みます。

【材料】

- ◎イカ ◎キャベツ
 - ◎にんじん ◎しょうが
 - ◎調味料：みりん、酢、塩
- 【作り方】
- ①イカは皮をむいて、茹でる。
 - ②キャベツとにんじん、しょうがを千切りにして、塩を加え、一晚浅漬けにする。
 - ③②の水分をとり、イカに詰める。
 - ④みりんと酢で③を煮立てて冷まし、ほどよく漬けて出来上がり。

【材料】

- ◎きのこ ◎わらび
 - ◎にんじん ◎きゅうり
 - ◎若竹 ◎しその実
 - ◎切り昆布
 - ◎しょうが ◎調味料：しょう油、酒、塩
- 【作り方】
- ①きのこわらびは4～5分ほど湯通しし、食べやすく切る。
 - ②にんじんはあく抜きして千切りに、きゅうりは輪切りに、若竹は小口に切る。
 - ③①と②、切り昆布としその実を混ぜ合わせる。
 - ④すりおろしたしょうがと酒、しょう油を混ぜ、③を漬ける。

山菜漬

鈴木 しょう子〔藤田地区〕

メッセージ 山形出身で実家の母に教わった料理の一つです。山形は雪国であるため山菜を塩漬けにして、保存食としていろいろな料理に活用します。



タクワンとキュウリ

菊地 富紀子〔藤田地区〕

メッセージ わが家では、青森出身の夫が漬物担当でちょうどよい塩加減で上手に作ってくれます。

【材料】

- ◎タクワン ◎きゅうり漬
 - ◎調味料：しょう油、しょうがの粉
- 【作り方】
- ①タクワンは水だして、しょう油としょうがの粉をかける。
 - ②きゅうり漬は水出しだけ。

【材料】

- ◎キャベツ ◎かぶ
 - ◎きゅうり ◎にんじん
 - ◎調味料：塩
- 【作り方】
- ①キャベツはザク切り、かぶはスライス、きゅうりは斜め薄切り、にんじんは千切りにする。
 - ②塩で軽くもんで、しばらく置いたら出来上がり。

季節のものの浅漬け

小坂婦人会〔小坂地区〕

メッセージ あっさりとした季節の野菜の味を楽しみます。



古漬けの漬物

遠藤 弘子 [小坂地区]

【材料】

- ◎きゅうり ◎なす ◎みょうが ◎しその実 ◎大根
- ◎にんじん ◎しょうが ◎切り昆布 ◎鷹の爪
- ◎調味料：砂糖、しょう油、酒、みりん、酢

【作り方】

- ①塩漬けておいたきゅうり・なす・みょうが・しその実を塩が取れるまで水につける。
- ②塩がとれたら食べやすい大きさに切り、袋に入れて重石をかけ、水切りをする。
- ③調味料を一度煮立てて、冷ます。
- ④②と薄切りにしたにんじんと大根、千切りにしたしょうが、鷹の爪、切り昆布を混ぜ合わせ、③をかけて1週間くらいおけば完成。

メッセージ

昔、実家の祖母が冬になると大きな樽でみそ漬けを作っていました。みそ漬けはできないので、しょう油漬けで作っています。



ワラビの漬物

引地 竹子 [小坂地区]

【材料】

- ◎わらび ◎にんじん
- ◎しょうが ◎調味料：昆布つゆ、みりん、酒

【作り方】

- ①調味料を一度煮出して、冷ましておく。
- ②冷めたら、わらび、にんじん、しょうがを漬け込む。
- ③味が馴染んだら、すぐに食べられる。

メッセージ

いか人参の季節が終わり、春になると作ります。母親が作ってくれた味を思い出しながら、作っています。



甘酢梅づけ

阿部 澄子 [小坂地区]

【材料】

- ◎高田梅 ◎焼酎
- ◎調味料：砂糖

【作り方】

- ①土鍋に高田梅、焼酎、砂糖を入れて、沸騰しない程度に約1時間煮る。
・煮ることでアルコール分をとばし、また味が染み、ふっくら柔らかく仕上がる。
・土鍋で煮ると、青くきれいな色になるところがポイント。
- ②①の煮汁を捨てた後、水と砂糖を加えて、さらに沸騰しない程度に約30分煮る。
・そのまま冷ましてすぐ食べても、冷蔵庫に冷やして後日食べてもよい。

メッセージ

自宅の高田梅を毎年漬けています。父が梅好きであり、歯が弱ってもおいしく食べられるので、喜んでくれました。ゼリーに入れて、デザートにしてもおいしいです。



らっきょう漬け

武田 ミツ子 [小坂地区]

【材料】

- ◎らっきょう…4kg
- ◎調味料：酢…1.8ℓと少々、白梅酢…400cc、みりん…500cc、砂糖…1580g、赤唐辛子…3本（種をとり、みじん切り）、昆布…20g（2cm角切り）

【作り方】

- ①らっきょうを洗い、付け根とひげ根を切る。
- ②塩水（分量外）を沸騰させ、手がちよつとつけられるくらいの熱さになったららっきょうを漬ける。らっきょうの漬かり加減を1～3日みる。
- ③鍋で調味料を煮立て、冷めたら容器に入れる。
- ④③にらっきょうを入れ、落ち着くまで中ぶたをする（らっきょうが浮くので）。
- ⑤暗くて静かな場所に保存する。

メッセージ

食卓でもお茶会でもみんなに喜ばれる一品です。



【材料】

◎きゅうり漬け ◎なんばん

◎調味料：めんつゆ

【作り方】

- ①きゅうりを塩抜きする。
- ②めんつゆを沸騰させ、①と小口切りにしたなんばんを漬ける。
※好みで細かく刻んだしょうがやにんじんを入れてもよい。

きゅうりのパリパリ漬

菅井 昭子 [森江野地区]

メッセージ お茶請けにも、食卓にもかかせない一品です。



【材料】

◎高田梅 ◎赤しそ

◎調味料：塩

【作り方】

- ①塩漬けた梅(塩多め)を4～5日天日干した後に、樽いっぱいの水に2時間ほど浸して塩抜きする。(ふっくらとした梅に仕上がる)
- ②その後、1日天日干して、お天道様の熱が冷めたら、しそに漬ける。
- ③赤しそは多めの塩で揉んで、あく(黒い汁)を出し、強くぼって捨てる。しそ揉みの際に、冷凍しておいた青梅を擦って一緒に揉むことで、色鮮やかなしそが出来上がる。
- ④梅としそを交互に重ねて重石をのせて漬け込み、2か月ほど漬けると食べ頃になる。

高田梅干

菅井 昭子 [森江野地区]

メッセージ 風邪・二日酔い・腹の調子が悪い時などに、食すと効果あり。



【材料】

◎行者ニンニク(国見産)

◎ワカメのめかぶ

◎調味料：めんつゆ

【作り方】

- ①行者ニンニクを洗い、よく水をきり、3～4cmくらいに切る。
- ②ワカメのめかぶは熱湯でゆがく。
- ③ビンにめかぶ、行者ニンニクの順に入れ、行者ニンニクと同量のめんつゆを上からかける。
- ④ビンの蓋をし、冷蔵庫で保管する。

行者ニンニク醤油漬

村上 みさ子 [森江野地区]

メッセージ 冷蔵庫に入れ長期間保存できます。
おつまみに最高。もちろんご飯のお供にすると食が進みます。



【材料】

◎青梅…2kg ◎しそ葉…500g

◎調味料：塩…200g、氷砂糖…1kg

【作り方】

- ①梅に塩をまぶし、塩漬けにする。
- ②①を天日干しする。
- ③干した梅としそ葉、氷砂糖を入れて漬ける。

梅干

斎藤 よし子 [森江野地区]

メッセージ 嫁に来てから自家で採れる梅を毎年漬けています。独学から始まりましたが、今や40年近くになります。お茶請けなど友達や近所の人たちにもとても喜ばれています。



【材料】

◎干し大根…500g ◎なんばん…少々
◎ごま…少々 ◎調味料：砂糖…400g、
しょう油…1合、みりん…少々、酒…少々

【作り方】

- 干し大根を水で戻し、水をきって一口大に切る。
- 調味料を混ぜ合わせる。
- ②に、①と小口切りにしたなんばん、ごまを混ぜ、漬ける。

干し大根の醤油づけ

斎藤 よし子 [森江野地区]

メッセージ 保存食として作り置きして、食べています。



【材料】

◎白菜(国見町徳江産)…2株
◎大根(国見町徳江産)…小1本
◎にら…10本 ◎にんにく…1片
◎しょうが…1かけ ◎調味料：砂糖、味の素、
塩、キムチの素

【作り方】

- 白菜を塩漬にし、しっかり水分をしぼる。
- 大根を千切りにして塩漬(1～2時間)、水分をきる。にらは2～3cmに切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ①に②を入れ、調味料を加えて混ぜる。
※すぐに食べても良い。3～4日で発酵してくるので酸味が出たのもおいしい。

白菜のキムチ漬

小野 なを子 [森江野地区]

メッセージ 平成16年にキムチづくり教室で習った料理です(町のキムチ作り教室です)。

白菜の季節になると毎年作って友達にあげたりしています。

サラダ感覚で作ってすぐに食べるのが好きです。キムチは、自然発酵食品です!!



【材料】

◎桃の実(あかつき)(国見産)
◎大根 ◎なす
◎にんじん ◎しその実
◎きゅうり ◎みょうが
◎しょうが ◎赤唐辛子
◎調味料：塩、砂糖、しょう油、水あめ、焼酎

【作り方】

塩漬にしたものを本漬2日、漬かえ1日、袋詰めし殺菌する(90℃のお湯に入れる)。

桃入り福神漬

松浦 ひろ子 [大木戸地区]

メッセージ 自家産の桃(ずんぐり桃)と同じ自家産のきゅうり・なす・みょうが・大根等を使った漬物です。



【材料】

◎大根…10kg
◎調味料：塩…4%、砂糖…1kg、
色粉(たくわん漬の素)、唐辛子

【作り方】

- 大根は洗って皮をむく。
- 大根の重さをはかり、塩4%で漬ける。
- 大根と同じ重さの重石を乗せて漬け置き、3～4日経ったら(水が出たら)重石を軽くして10日漬ける。
- 砂糖と色粉、唐辛子をまんべんなく混ぜたら③の大根を加え、重石をして10日漬ける。
- 重石を軽くして、色づいたら食べ頃。

たくわん

谷津 雪子 [大木戸地区]

メッセージ お正月用のたくわんを食べ終わったら、畑から大根を採ってきて、皮をむいて漬けます。



【材料】

- ◎梅(白加賀)…2kg ◎赤しそ…適宜
- ◎調味料:酢…1升、砂糖…1600g、塩

【作り方】

- ①梅を水できれいに洗って、竹串で穴を開ける(青梅ではなく、完熟した梅がベスト)。
- ②4ℓの瓶に梅と酢を入れ、3週間漬けて、酢は捨てる(酢は他に再利用可能)。
- ③赤しそを塩で揉む(鮮やかな紅色にするには、赤しそは多めに)。
- ④②に、③と砂糖を入れて、1ヶ月寝かす(きれいに色づいたら食べ頃)。

梅の甘漬け

佐藤 モト [大木戸地区]

メッセージ 仲の良い友達から教えてもらった秘伝の一品です。とろとした上品なお菓子のように、お茶請けには最高です。



【材料】

- ◎きゅうり ◎なす
- ◎にんじん ◎白ごま
- ◎調味料:塩

【作り方】

- ①野菜はそれぞれそぎ切りにする。
- ②塩を入れて軽くもみ、2～3時間置く。
- ③器に盛り、ごまをふる。

浅漬け

竹田 みつ子 [大木戸地区]

メッセージ サラダ感覚に食べてほしい!



【材料】

- ◎きゅうりの漬物 ◎高菜
- ◎みょうが(冷凍) ◎にんじん
- ◎たくあん ◎昆布
- ◎調味料:めんつゆ、酒、砂糖、しょう油

【作り方】

- ①きゅうりと高菜は塩抜きして、食べやすい大きさに切る。
- ②みょうがは冷凍からもどし、細切りにする。
- ③にんじんは千切りに、たくあんと昆布も細切りにする。
- ④調味料を混ぜ合わせて、具材を2～3日漬けて込む。

漬物(五色漬)

松田 郁子 [大木戸地区]

メッセージ 今頃になると食べたくなるお漬物です。2～3年前から漬けるようになりました。母親の漬けていた頃を思い出しながら食べています。



【材料】

- ◎たか菜
- ◎調味料:塩、だしの素、めんつゆ

【作り方】

- ①たか菜は、洗って5日ほど干す。
- ②たか菜は、10日くらい重石をして塩漬けにする。
- ③②のたか菜を洗い、細長く刻んで本漬ける。漬け汁(水、塩、だしの素、めんつゆ少々)を煮立てて冷ましてから、たか菜を漬ける。

たか菜漬け

大沼 つい子 [大木戸地区]

メッセージ 千切りにんじん、千切り大根(ちよっと水分をとばす)、コンブなどもいっしょに漬けておいしいです。



【材料】

◎ふきのとう

◎調味料：めんつゆ

【作り方】

- ①ふきのとうは水に浸して、よく洗い、手で食べやすい大きさに割く。
- ②お湯で茹で、水にさらす。
- ③よく水切りをした②とめんつゆを容器に入れ、冷蔵庫で保管する。すぐ食べられる。

フキノトウのめんつゆ漬

佐藤 政子 [大木戸地区]

メッセージ 春の香、最高です。
酒のあてに、ごはんにも。



【材料】

◎するめ(切するめ)

◎長にんじん ◎ひじき

◎調味料：塩、酒、四季のつゆ、みりん、砂糖

【作り方】

- ①するめを酒(分量外)でうるかし、やわらかくする。
- ②にんじんは短冊細切りにして、塩でもんで10分ぐらいしたら水で流し、水切りをする。
- ③ひじきは水でもどし(30分)、洗い流して水切りをする。
- ④鍋に具材と、酒、四季のつゆ、みりん、砂糖を入れ、砂糖が溶ける程度まで火にかけて漬け込む。

ひじき入りいか人參

鈴木 キヌ [大枝地区]

メッセージ 私の家では、おばあさんの代からいかにんじんにひじきを入れて作っています。
私はおばあさんに教わりました。主人はするめを食べなかったのですが、にんじんとひじきは食べていました。



【材料】

◎大根(皮をむいて)…5～6kg

◎ビール…(発泡酒でも可)…500ml

◎調味料：砂糖…800g～1kg、洋辛子…50～100g、塩…150～180g、酢…180～200ml

【作り方】

- ①大根は、長さを半分につけて、さらに縦半分につける。
- ②漬物用袋に大根を入れ、砂糖、洋辛子、塩、酢の順に加え、最後にビールを入れて口をしぼる。
- ③朝と夕に袋をゆすり、全体が混ざるようにする。
- ④1週間くらいから食べられる。

大根のビール漬

佐藤 和子 [大枝地区]

メッセージ 今季の大根は太って育ってくれたので、漬物も大変おいしくできました。
好みで洋辛子の量を加減すると良いと思います。



【材料】

◎長芋

◎調味料：浅漬けの素、めんつゆ

【作り方】

- ①長芋は食べやすい大きさに切る。
- ②調味料を混ぜて①を漬け、一晩寝かせる。

長芋のつけもの

鈴木 恵子 [大枝地区]

メッセージ 酒のつまみにもGOODかも。

ご飯もの
お餅
煮物
炒めもの
揚げ物・焼き物
酢の物
漬け物
和え物・お浸し
みそ類・汁物
洋食・サラダ
デザート

ご飯もの
お餅
煮物
炒めもの
揚げ物・焼き物
酢の物
漬け物
和え物・お浸し
みそ類・汁物
洋食・サラダ
デザート



【材料】

- ◎干した大根…10kg（干しすぎないように、10日前後）
- ◎調味料：こうじ…3kg、食塩…400g、ざらめ砂糖…800g、和辛子…70g

【作り方】

- ①調味料を混ぜ合わせ、干した大根と交互に漬け込み重石をのせる(3～5日くらい)。
- ②水が上がったら、重石を軽くして1ヶ月で出来上がり。

たくあん

鈴木 郁子 [大枝地区]

メッセージ 5月頃まで味も変わらず食べられます。
たくあんを食べ終わった後に、白菜を漬けてもおいしくいただけます。

歴まちコラム“未来に残すべき町のたからもの”②

川内巖島神社例大祭

～水害厄除豊饒祈願～

川内では自然災害に負けない地域の強い絆と、人と人のつながりが受け継がれています。

昔から阿武隈川の氾濫による水害に見舞われてきた川内地区は、水害から身を守るため、地区の人々の結束が強い地区でした。その共同の力は、今でも巖島神社例大祭に見ることができます。戦後途絶えていた山車を、平成元年に「あつかし太鼓保存会」として結成。平成4年には一台の山車を作り巖島神社例大祭に巡行させてきました。子どもたちや青年たちなど、地区の人々がお祭りを大切に守り、伝えています。

山車の巡行が終われば、直会が始まります。直会では、川内ごぼう『たたきごぼう』の入った煮物やゆかりご飯と豆腐ごはんのおにぎりが振る舞われ、地区に伝わる行事食・郷土食も地元のおかあさんたちにより再現されています。



【材料】

- ◎しその葉 ◎青豆
- ◎調味料：みりん、塩

【作り方】

- ①梅干しのしその葉をペースト状にし、みりんを加えて、とろみを出す。
- ②青豆を水でもどし、塩を入れた熱湯でゆでる。
- ③①と②を和える。

和え物・シソ(梅)ペースト和え

佐久間 ツヤ子 [藤田地区]

メッセージ 高たんぱく質です。酒のつまみにどうぞ!!
シソペーストはドレッシング・マヨネーズ・温かいご飯に、アレンジが楽しいです。



和え物・お浸し

国見産のクキダチ菜や菊（もってほのか）など、地元食材を巧みに使ったものばかり。
ご飯のおかずとしてだけでなく、お茶うけにも欠かせない一品となっています。

11種

●和え物 ●煮浸し

ご飯もの
お餅
煮物
炒めもの
揚げ物・焼き物
酢の物
漬け物
和え物・お浸し
みそ類・汁物
洋食・サラダ
デザート

ご飯もの
お餅
煮物
炒めもの
揚げ物・焼き物
酢の物
漬け物
和え物・お浸し
みそ類・汁物
洋食・サラダ
デザート



きゅうりと油揚げの和え物

樋口 由美子 [藤田地区]

メッセージ キュウリの出回る夏によく作ります。ごはんのおかずにも、お酒のつまみにもおいしいです。

【材料】 (5～6人分)

◎きゅうり…3～4本 ◎油揚げ…1枚

◎調味料：ごま油…大さじ1、
だししょう油…大さじ1、塩…少々、
七味唐辛子…少々

【作り方】

①きゅうりは4～5cm長さに切って縦半分にカットし、さらに3等分くらいに切って、塩をふってもんでおく。

②油揚げはアミで焼いて(ウラ・オモテ)、縦半分に切り、さらに6～7mmくらいの細切りにする。

③ボウルに水気をきった①と②、ごま油、だししょう油、好みで七味唐辛子を入れ、よく混ぜたら完成。



大根とほうれん草の マヨネーズあえ

斎藤 久美子 [藤田地区]

メッセージ 昔は、さばの水煮缶を使っていましたが、少し生臭さがあるのでシーチキンにアレンジして作っています。

【材料】

◎大根…400g ◎ほうれん草…1束 (300g)

◎シーチキン…1缶 (70g)

◎調味料：マヨネーズ…全体にまざるくらい、適量、しょう油…少々、塩…少々

【作り方】

①大根は細い千切りにして、塩をまぶして10分くらいおいて、しんなりしたら水気をしぼっておく。ほうれん草は、さつと茹でて5cm幅に切る。

②ボウルに①とシーチキンを入れて、マヨネーズであえる。

③仕上げにしょう油を加えて、味をととのえる。



クキダチ菜と エノキのからしあえ

菊地 富紀子 [藤田地区]

メッセージ 昔から自家野菜で作っていて、春になると食卓に並ぶ一品です。

【材料】

◎クキダチ菜(自家野菜)

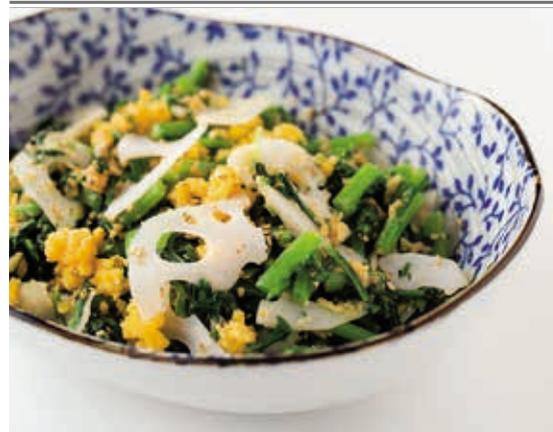
◎エノキ

◎調味料：ねりがらし、しょう油

【作り方】

①クキダチ菜をゆでて、5cm幅に切る。エノキもゆでて半分に切る。

②①を調味料で和える。



春菊の和えもの

津田 美恵子 [森江野地区]

メッセージ 大人だけでなく、子供までもが喜んで食べてくれます。

【材料】

◎春菊 ◎れんこん

◎卵 ◎調味料：しょう油、砂糖、ごま油

【作り方】

①春菊は1cm幅に切り、れんこんは薄いいちょう切りにして茹でる。

②炒り卵を作る。

③春菊、れんこん、卵を混ぜ、調味料で味付けをする。



【材料】

◎あさつき ◎くるみ ◎豆腐

◎調味料：砂糖、塩

【作り方】

①すり鉢でくるみと豆腐をすり合わせ、調味料を加える。

②茹でたあさつきを食べやすく切り、①で和える。

あさつきの白和え

菊地 軽子 [森江野地区]

メッセージ 祖母からの伝えで、季節によって具材を変えて作ることができます。
(人参とこんにゃく、干し柿とレンコン、ひじき・こんにゃく・レンコン等)



【材料】

◎あんぽ柿

◎梅干しの赤しそ

◎ゆずの皮

【作り方】

①材料をそれぞれ小さく切り、混ぜる。

②一口大にまとめて盛りつける。

あんぽ柿のしそとゆず入り

鈴木 美知子 [大枝地区]

メッセージ 知人がゆず入りあんぽようかんを作ってくれて、とてもおいしかったので、簡単アレンジでしそとゆずを和えました。



【材料】

◎ほうれん草…100g (茹でる塩)

◎白炒りごま…少々

◎調味料：しょう油…大さじ1/2～1、塩麴(チューブ入り)…10g、ごま油…大さじ1、酢…小さじ1

【作り方】

①ほうれん草は、たっぷりの湯に塩を入れて茹でる(茹で方は好み)。水にとり、食べやすい大きさに切っておく。

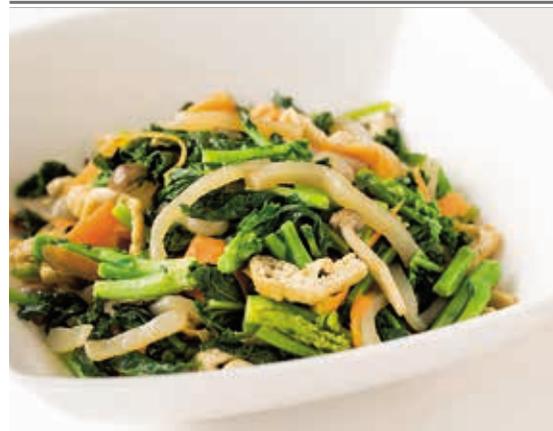
②ボウルに調味料を入れて合わせる。

③②に①を加えて和え、味を調べて器に盛り、白ごまをかける。

ほうれん草の塩こうじ和え

桜澤 洋子 [大枝地区]

メッセージ 季節により菊の花やパプリカなどを入れても色鮮やかでいいです。
塩麴ブームにのり、ちょっと変わった味付けにしてみました。



【材料】

◎ちじみ菜(地場産) ◎にんじん(地場産)

◎油揚げ(地場産) ◎しめじ(地場産)

◎こんにゃく(地場産)

◎調味料：酒、みりん、しょう油、味だし

【作り方】

①すべての具材を食べやすく切る。

②にんじん以外の①を炒めたら、にんじんを加えて炒め合わせる。

③調味料で味付けをし、火を通して出来上がり。

煮びたし

斎藤 洋子 [藤田地区]

メッセージ この料理の1番の特長は手軽に短時間で出来ること。孫達に野菜を食べさせたいものの、なかなか食べてくれないので作った料理です。私自身、きのこ類を毎日とるようにしています。



クキダチ菜とエノキの煮びたし

菊地 富紀子〔藤田地区〕

メッセージ クキダチ菜は煮びたしのほかに、和えものや炒めものにしていろいろなバリエーションで食べられます。

【材料】

- ◎クキダチ菜(自家野菜)
- ◎エノキ
- ◎調味料：しょう油

【作り方】

- クキダチ菜を茹でて、食べやすく切る。
- エノキもゆでて半分に切る。
- ①と②を一緒にしょう油にひたす。



法蓮草のお浸し

遠藤 弘子〔小坂地区〕

メッセージ 祖母が庭に植えていた菊(もってのほか)を今も育てています。菊とゆずを加えた色彩かなおひたしです。

【材料】

- ◎ほうれん草
- ◎菊(「もってのほか」自家栽培/冷凍保存したもの)
- ◎ゆず皮
- ◎調味料：しょう油、ポン酢

【作り方】

- ほうれん草は茹で5cm幅に切る。
- 菊は、冷凍してあるので、さっと湯戻しをする。
- ゆず皮は包丁で小さめにそぐ。
- ①～③を和える。
- しょう油やポン酢で味をととのえる。

おいしい笑顔の
**国見町
食卓図鑑
2016**
Table picture book of Kunimi

おかずみそ・汁物

山菜や野菜などを混ぜ込んだ`変わり味噌、や、大豆を揚げて調味した`豆みそ、など豆料理が多く残る国見町。また、食材の個性を利用した汁物やスープも必見です。

10種

●南蛮 ●たまご ●豆 ●ふきのとう ●汁物



自家製 こうじ南ばんみそ

奥村 博子〔藤田地区〕

メッセージ 生きゆりにつけるもろみとして、また野菜スティックや豆腐、餅など、なんでもつけて食べています。

【材料】

- ◎青なんばん…2本ぐらい
- ◎ピーマン…600g
- ◎板こうじ…2枚(大きい場合は1枚でもOK)
- ◎調味料：しょう油(薄口)…1ℓ、砂糖…500g

【作り方】

- 鍋にしょう油を入れる。
 - こうじは手でほぐして、しょう油に浸す。
 - なんばんとピーマンはみじん切りにして鍋へ入れる。
 - 砂糖を加えてかき混ぜながら、30分くらい煮込む。
- ※なんばんのみじん切りには、ゴム手袋を使うとよい。

ご飯もの
お餅
煮物
炒めもの
揚げ物・焼き物
酢の物
漬け物
和え物・お浸し
みそ類・汁物
洋食・サラダ
デザート

ご飯もの
お餅
煮物
炒めもの
揚げ物・焼き物
酢の物
漬け物
和え物・お浸し
みそ類・汁物
洋食・サラダ
デザート



【材料】

- ◎みそ ◎砂糖
- ◎みりん ◎卵

【作り方】

- 鍋にみそと砂糖、みりんを入れてよく溶かす。
- 煮立ったら、溶いた卵を少しずつ入れて弱火で煮る。
- 卵が煮えたら出来上がり。

たまごみそ

曳地 ヨノ子〔藤田地区〕

メッセージ 温かいご飯やおにぎり、また食欲のない時でも食がすすみます。孫達も大好きです。シンプルだからその味だと思います。



【材料】

- ◎大豆…200g ◎くるみ(むき)…50g
- ◎調味料：みそ…150g、砂糖…100～120g、酒…大さじ2、みりん…大さじ2、サラダ油…少量

【作り方】

- 大豆をフライパンで炒り豆にする。
- 少量のサラダ油で、①を素揚げにする。
- みそ、砂糖、酒、みりんをすり鉢ですり合わせる。
- くるみを刻んで③にまぜ合わせる。
- ④を②に入れて水分を飛ばしながら、炒めて仕上げる。

くるみ入り豆みそ

佐竹 朝子〔藤田地区〕

メッセージ 小学校時代、弁当のおかずとして卵焼きやソーセージ等と一緒に入っていたのが、この豆みそでした。当時はみそと豆と少量の砂糖だけで甘味も少なかったように記憶しています。
※豆をカラカラに炒ることがポイントです。



【材料】

- ◎大豆(自家栽培) ◎白ごま
- ◎調味料：みそ、砂糖、油

【作り方】

- 豆を一晩水につけて戻す。
- ①の水気をきり、油で揚げる。
- みそと砂糖をすり鉢でする。
- 油で揚げた豆を③に混ぜ、ごまを加えて出来上がり。

豆味噌

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕

メッセージ 祖母が作ってくれて、いつも食卓にあった家庭の味です。



【材料】

- ◎しその葉 ◎卵 ◎天ぷら粉
- ◎調味料：みそ、一味唐辛子、砂糖、油

【作り方】

- みそと天ぷら粉、卵を混ぜ、一味唐辛子と砂糖で味をととのえる。
- しその葉は軽く水洗いし、水分を十分にとる。
- よく練った①を、②で巻いて油で揚げる。

しそみそ

鈴木 しょう子〔藤田地区〕

メッセージ 姑が作ってくれたしそみそを見よう見まねで作るようになりました。お酒にもご飯にも合うので、わが家ではみんな大好きな一品です。



【材料】

- ◎ふきのとう
- ◎調味料：みそ(手作り)、砂糖、みりん

【作り方】

- ①ふきのとうは、ゆがいてみじん切りにする。
- ②調味料を混ぜ合わせる。
- ③②の中に①を入れて混ぜる。

ふきのとうみそ

朽木 京子 [小坂地区]

メッセージ 春一番の香りや味を食べて季節を感じる一品です。
ふきのとうは自宅の庭先でとれたもの、みそは自家製です。



【材料】

- ◎大豆(自家野菜)…200g
- ◎調味料：みそ…50g、砂糖…50g、みりん…少々、揚げ油…適量

【作り方】

- ①大豆を一晩水につけて置く。
- ②大豆の水気をしっかり切り、180℃の油でじっくりカリカリになるまで揚げる。大豆の皮が剥けるので、剥けた皮を取り除くこと。
- ③みそと砂糖を鍋に入れ、よく混ぜ合わせる。最後に照りを出すためにみりんを加える。
- ④②がよく冷めたら、③をからめる。

豆みそ

佐久間 弘子 [森江野地区]

メッセージ 母がよく作っていた豆みそです。
大豆の揚げ加減を何度も失敗しましたが、やっとおいしい豆みそになりました。揚げ大豆の香ばささと素朴な味わいで、酒のつまみやごはんのおとも、子供のおやつと人気の品となっています。



【材料】

- ◎ふきのとう
- ◎調味料：砂糖、みそ、油

【作り方】

- ①鍋に油少々、細かく刻んだふきのとうを入れ、混ぜる。
- ②砂糖とみそを加え、さらに混ぜる。

ふきのとう味噌

佐藤 ヨシイ [大木戸地区]

メッセージ この時季になると野山を散策し、ふきのとうを探すのが楽しみの一つです。運動も兼ねています。



【材料】

- ◎豆腐(国見産) ◎ごぼう(川内産)
- ◎芋がら(ずいき) (川内産)
- ◎にんじん(川内産) ◎じゃがいも(国見産)
- ◎大根(国見産) ◎きのこ(国見産)
- ◎こんにやく ◎ねぎ
- ◎調味料：だし、日本酒、味噌、油

【作り方】

- ①油をひいた鍋に細くさがきしたごぼうと、豆腐を崩しながら入れて炒める。
- ②ほかの具材も食べやすく切り、火の通りをよくする順に加えて(ねぎ以外)炒め合わせる。
- ③だしと日本酒を加えて、あくをこまめにすくいながら煮る。
- ④味噌で味をととのえ、ねぎを加える。

けんちん汁

高橋 幸子 [藤田地区]

メッセージ 寒い日には一番のごちそうでした。肉が入らないのに、とても美味しく、野菜もたくさん食べられます。冬は里芋で作りますが、なかったので今回はじゃがいもで代用しました。



カボチャスープ

佐藤 和子〔大枝地区〕

メッセージ 今年のはかぼちゃが豊作でした。今頃になると味が落ちますが、手を加えるとけっこうおいしくなります。

【材料】

◎かぼちゃ…1/2～1個 ◎玉ねぎ…半分
◎ベーコン…2～3枚 ◎パセリ…好みで
◎調味料：コンソメスープの素、水、生クリーム、牛乳、塩、コショウ…好みで、バター…好みで、サラダ油

【作り方】

- 1 かぼちゃの種と皮を除き、煮えやすい大きさに切る。
- 2 玉ねぎをスライスし、ベーコンも適当に切る。
- 3 鍋に油を熱し、2を炒める。
- 4 かぼちゃとひたひたになるくらいの水を入れ、コンソメスープの素を加えて中火で煮る。
- 5 かぼちゃが柔らかくなったら火を止め、フードプロセッサーで滑らかにする。
- 6 鍋に移し替え、生クリームを入れて弱火で加熱。好みのトロミになるまで牛乳でのばし、塩、コショウで味をととのえる。好みでバターを入れても。
- 7 器によそい、パセリ少々を散らす。

歴まちコラム“未来に残すべき町のたからもの”③

内谷春日神社例大祭太々神楽・神輿渡御

～伝統芸能の継承～

内谷春日神社の祭礼で奉納される太々神楽は、明治15年から地区の人々の協力により継承されています。

神楽の奉納は、明治14年内谷地区の2人の地主が、福島県田村郡三春町で神楽というのを知り、伝承されましたが後継者不足により一時中断。しかし、伝統ある神楽の復活を望む住民の声が強くなり、昭和57年に春日神社太々神楽保存会が結成され、復活、毎年4月第3日曜日に奉納されています。祭礼の当日は、地元のおかあさんたちによる手作りの振る舞い料理などで大いにぎわいます。また、4年に1度地区の若い衆が、春日神社を起点として神輿渡御を行い、子ども達と山車とともに内谷東と西地区を練り歩きます。

春日神社の太々神楽は、昭和60年3月、国見町無形民俗文化財に指定。現在では、町のたからものでもある神楽を広く伝えようと、神楽教室を開いて、他地域からも多くの子ども達に参加し、伝統を受け継いでいこうと一生懸命練習しています。



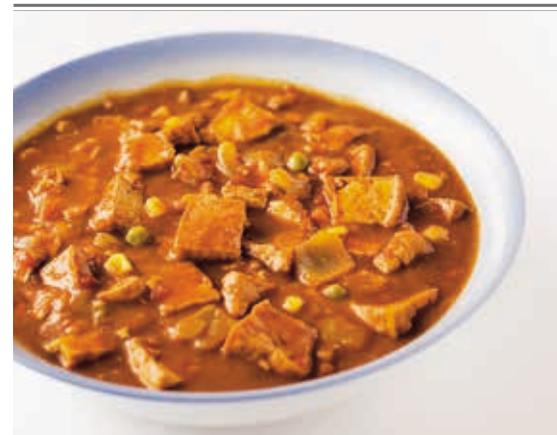
おいしい笑顔の
国見町食卓図鑑
2016
Table picture book of Kunimi

洋食・サラダ

「孫にせがまれて」「新しい国見町の味を作りたい」と、洋食を出品してくれた方も。国見町の食材を上手に活用して作るシンプルなサラダにも注目です。

10種

●カレー ●ミートソース ●コロッケ ●ハンバーグ ●サラダ



【材料】

◎厚揚げ…1袋4個入×3
◎鶏肉…200g ◎玉ねぎ…2個
◎ミックスベジタブル…1袋130g×2
◎市販のカレールー…8皿分 ◎バター
◎隠し味：トマト缶…400g、固形コンソメ…2個、ブラックチョコレート(ダース)…3個、スライスチーズ…1枚、ガラムマサラ…適宜、国見産りんご…1個(夏は国見産桃1個)

【作り方】

- 1 玉ねぎと鶏肉はできるだけ小さく切る。
- 2 厚揚げは1個を16等分に細かく切る。
- 3 トマト缶は果肉部分を包丁でたたき、ペースト状にする。
- 4 国見産りんごはすりおろす(国見産桃の場合は切って包丁でたたく)。
- 5 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れて半透明になるまで炒める。
- 6 鶏肉を入れ、火が通るまで炒める。
- 7 ミックスベジタブルを入れ、軽く炒める。
- 8 厚揚げを入れ、ざっくりと混ぜてから所定の水を張る。
- 9 各隠し味を投入する(スライスチーズは細かくちぎるとよい)。
- 10 所定の時間煮込み、ルーを煮溶かしてさらに少し煮込めばできあがり。

隠し味が沢山入った意外なカレー

赤井畑 康明〔藤田地区〕

メッセージ

以前、永平寺で修行した方のエッセイを読んで思いました。厚揚げとカレーというのはミスマッチのようですが、案外合います。あまり辛くしなければ、お年寄りにも楽しんでいただけます。時間があれば、鶏皮や鶏ガラを煮出してスープストックを作り、それを使って煮込めると、さらにコクが出ます。

ご飯もの
お餅
煮物
炒めもの
揚げ物・焼き物
酢の物
漬け物
和え物・お浸し
みそ類・汁物
洋食・サラダ
デザート



パスタミートソース

山田 世紀子〔藤田地区〕

メッセージ 孫たちの大好きで、ナポリタンはあっさりしているの
でコクのあるミートソースが我が家では人気です。

【材料】

- ◎ひき肉 ◎玉ねぎ ◎にんにく ◎しょうが
- ◎オリーブ油 ◎バター ◎生クリーム ◎パスタ
- ◎粉チーズ

A

- ◎月桂樹 ◎コンソメ ◎ソース ◎トマトケチャップ
- ◎トマト缶(カット) ◎パプリカ ◎ナツメグ
- ◎砂糖 ◎塩 ◎コショウ ◎牛乳 ◎みりん ◎酒
- 添え野菜
- ◎サラダ菜 ◎サニーレタス ◎キュウリ ◎レモン
- ◎ミニトマト

【作り方】

- 1 ひき肉、玉ねぎ、にんにく、しょうがをオリーブ油で炒める。
- 2 Aを入れて煮込む。
- 3 最後にバターと生クリームを入れ、さらに煮込む。
- 4 パスタは茹で、オリーブ油でサッと炒めておく。
- 5 器にパスタをのせ、ミートソースをかけて粉チーズをふる。野菜をきれいに添えて。



ライスコロケ

高橋 幸子〔藤田地区〕

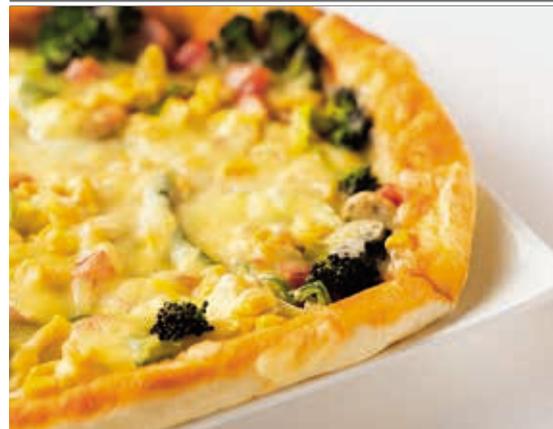
メッセージ 残ったご飯でおやつを。
油で揚げないのでヘルシーで簡単です。

【材料】

- ◎残りごはん ◎干し柿 ◎くるみ
- ◎パセリ(国産) ◎チーズ(とろけるタイプ)
- ◎パン粉
- ◎調味料：コンソメスープ、水、塩、コショウ、オリーブ油

【作り方】

- 1 フライパンにオリーブ油を熱し、パン粉をきつね色になるまで炒る。
- 2 鍋にごはんと水少々、コンソメスープを入れて、ひと煮立ちさせる。
- 3 小さく切った干し柿とくるみ、パセリを②に加え、塩、コショウで調味する。
- 4 ③が冷めたら、中心にチーズを入れ、ピンポン玉くらいに丸める(ラップで)。
- 5 ④をレンジでチンし、①のフライパンに入れ、ころがす。



ばあちゃんの野菜たっぷりピザ

佐竹 朝子〔藤田地区〕

メッセージ 孫の誕生会やクリスマス等の行事毎に作る、わが
家の食卓の一品料理です。大好評です。

【材料】

- A
- ◎強力粉…250g ◎薄力粉…50g
- ◎イースト…少量 ◎オリーブ油…少々
- ◎砂糖…少々 ◎塩…少々

B

- ◎ぬるま湯…150cc ◎オリーブ油…少々
- 具材
- ◎ブロッコリー (小房に切る)
- ◎じゃがいも (小さめに切る)
- ◎コーン ◎トマト(角切りにする)
- ◎チーズ ◎マヨネーズ ◎トマトソース

【作り方】

- 1 Aを手でもむようにして、よく混ぜ合わせる。
- 2 ボウルに①とBを入れ、よくこねる。
- 3 耳たぶくらいの硬さになったら、ボウル内で生地を10回たたきつけ、次に生地玉を外側から内側へもみこむ。上記作業を5・6回行った後、ラップをして温かい場所で2～3時間置いて発酵させる。
- 4 生地の空気を抜いた後、2～3等分に分けて丸形に伸ばし、トマトソースを塗り、ブロッコリーやじゃがいも、トマト、コーンを彩り良く並べ、チーズとマヨネーズをのせる。
- 5 220℃のオーブンで5分くらい予熱をし、④を10～15分焼く。



わが家特製ハンバーグ

安藤 八千代〔小坂地区〕

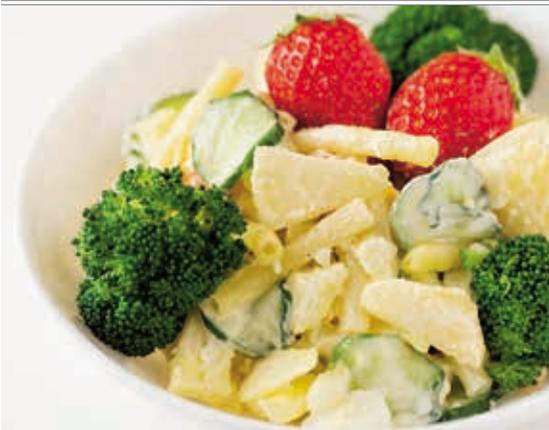
メッセージ わが家の特製ハンバーグです。かけるタレには、はちみつ
を入れるのがわが家流。
卵は国産・中山養鶏のもの。またカブ菜や玉ねぎは、
わが家の畑でとれた野菜です。子どもたちからもリクエスト
が多いメニューです。

【材料】

- ◎豚ひき肉 ◎玉ねぎ ◎にんじん ◎食パン
- ◎牛乳 ◎卵 ◎エリンギ
- ◎調味料：塩、コショウ、オリーブ油
- ◎タレ、はちみつ、ケチャップ、ソース
- 添え野菜
- ◎カブ菜(茹でる) ◎トマト
- ◎キャベツ ◎レタス

【作り方】

- 1 食パンを牛乳に浸し、やわらかくしたら豚ひき肉、みじん切りにした玉ねぎとにんじんと混ぜ合わせ、塩とコショウ、卵を入れて空気を抜きながら混ぜたら、小判型に丸める。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、ハンバーグとエリンギを一緒に焼く。
- 3 火が通ったら皿にあげ、フライパンに残った汁にタレの材料を入れて煮立てればソースの出来上がり。
- 4 ハンバーグにソースをかけ、添え野菜も盛りつける。



【材料】

- ◎じゃがいも…中1個 ◎にんじん…小1/3個
- ◎マカロニ…70g ◎きゅうり…1本
- ◎りんご…1/8個 ◎卵(ゆでたもの)…1個
- ◎調味料：マヨネーズ、塩、コショウ、砂糖

【作り方】

- 1 じゃがいもとにんじんはラップで包み、レンジで加熱して細かく切る。
 - 2 マカロニは、塩少々(分量外)入れた湯で茹でる。
 - 3 きゅうりは薄い輪切りに、りんごもうす切りにし、卵は刻む。
 - 4 ①、②、③を混ぜ、調味料で味をととのえて出来上がり。
- ※彩りに、いちごやゆでたブロッコリーを添えました。

りんご入りサラダ

武田 慶子[森江野地区]

メッセージ 家族みんなりんごが大好きなので、サラダにも入れて野菜と一緒に食べています。



【材料】

- ◎じゃがいも(自家野菜) ◎キャベツ
- ◎ちくわ ◎カニボー
- ◎サラダレタス(自家野菜)
- ◎調味料：マヨネーズ、塩、コショウ

【作り方】

- 1 じゃがいもは、ゆでてつぶしておく。
- 2 ①に塩とコショウを加えて混ぜ、冷ましておく。
- 3 細かく切ったキャベツとちくわ、カニボーを入れ、マヨネーズで味をととのえる。
- 4 器にサラダレタスを並べ、③をのせる。

ポテトサラダ

松浦 洋子[大木戸地区]

メッセージ 自家野菜を使って手軽に作れる料理の一つです。きゅうりの代わりにキャベツや季節の青物を入れればいろいろ楽しめます。



【材料】

- ◎春キャベツ…300g ◎セロリ…50g
- ◎調味料：塩…小さじ2/3、レモン汁…大さじ1/2、マヨネーズ…小さじ1

【作り方】

- 1 キャベツはざく切り、セロリは斜め薄切りにする。
- 2 ビニール袋に①と塩を入れ、30分ほどおく。水気が出たら軽く揉み、水分をしぼる。
- 3 ボウルに移し入れ、レモン汁とマヨネーズを加えて和え、器に盛る。

塩もみキャベツのレモンマヨサラダ

貝田婦人会[大木戸地区]

メッセージ キャベツの甘さが味わえ、また春の香りも感じられるサラダです。



【材料】

- ◎ごぼう
- ◎調味料：和風ドレッシング、マヨネーズ

【作り方】

- 1 ごぼうを、スライサーで切る。
- 2 茹でる。
- 3 ドレッシングとマヨネーズで和える。

ごぼうのサラダ

鈴木 恵子[大枝地区]

メッセージ ごぼうの消費拡大をねらった一品です。



【材料】

- ◎かぼちゃ…中1/2（種を除き、皮をむく）
- ◎干しぶどう…適量
- ◎調味料：マヨネーズ…適量

【作り方】

- ①かぼちゃを1口大よりやや小さくし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで7～8分、チンする。
- ②干しぶどうは熱湯をかけ、少し柔らかくする。
- ③かぼちゃの粗熱がとれたら、干しぶどうを入れ、マヨネーズでざっくり和える。

カボチャサラダ

佐藤 和子 [大枝地区]

メッセージ 孫が大好きです。ホクホクしたカボチャの方がおいしくいただけます。また、マヨネーズにヨーグルトを混ぜてもおいしいです。

歴まちコラム“未来に残すべき町のたからもの”④

貝田秋葉神社例大祭

～旧奥州街道貝田宿～

貝田宿は宿場から養蚕業へと変化してきた様を今に伝えるとともに、江戸時代から続く伝統的な行事が、人々の絆を繋いでいます。

2つの神社（秋葉神社・水雲神社）と1つのお寺（最禪寺）がある信仰の中心、貝田地区。毎年春には秋葉神社例大祭、秋には水雲神社例大祭を神社と貝田地区の住民が「宿制」という制度で神社の祭礼を守ってきました。

現在では神社により指名された住民がお札配りや直会を行う形になり、宿という言葉のみが残り、現在では祭礼は神様に感謝だけでなく、地域住民どうしの交流の場や子ども達の体験の



場になっており、お囃子も地元子ども会を中心とした貝田子ども太鼓同好会により受け継がれています。

このように、貝田地区の信仰や祭礼には目に見えるものの魅力だけではなく、人々の繋がりのような目に見えないものの魅力もたくさんあります。

おいしい
笑顔の

**国見町
食卓図鑑
2016**

Table picture book of Kunimi



デザート

果実王国・国見町。桃やりんご、かりん、柿、柚子、ブルーベリーなどを活かして、昔ながらの懐かしい甘味から、プロ顔負けの洋菓子までが出揃いました。

19

● 甘露煮 ● ジャム ● 和菓子 ● 洋菓子



【材料】

- ◎いちじく
- ◎調味料：砂糖、塩、レモン汁…少々

【作り方】

- ①いちじくは洗ってヘタを切る。
- ②2～3時間ほど、砂糖をまぶしておく事により汁がでる。
- ③焦げやすいので、鍋をゆすりながら弱火でじっくり煮る。
- ④しっかりと煮詰めること。
- ⑤最後に塩を少々入れる。
- ⑥好みでレモン汁を少々加えてもよい。

いちじくの甘露煮

村木 陽子 [藤田地区]

メッセージ 冷蔵庫に入れておけば、いつでも食べる事ができます。母親が我が家のいちじくを採って、よく作っておいしかったです。



【材料】

- ◎超小粒いちご…500g (つぶさずそのまま使用)
- ◎ヨーグルト…お好みで
- ◎調味料：砂糖…250g (いちごの量の50%)

【作り方】

- ①いちごを洗い、ヘタを取る。
 - ②耐熱ボウルにいちごを入れ、砂糖をふりかける。
 - ③砂糖が溶けるまで時間をおく。
 - ④電子レンジ500Wに10分かける。フタなしで加熱。(好みの固さになるまで様子を見て、時間は加減する。冷めると多少固くなるので注意)
 - ⑤ヨーグルトにいちごジャムをのせて。
- ※ジャムは保存瓶に入れて、冷凍保存を。

ヨーグルトのいちごジャムのせ

八島 レイ子 [藤田地区]

メッセージ

いちごが豊作でジャム作りに挑戦しました。超小粒いちごを使用するのがポイント。いちごの食感が残っており、最高のデザートです。自家製ジャムをヨーグルトにのせれば、手前カフェ「ヨーグルトのいちごジャムのせ」のできあがりです。



【材料】

- ◎かりん…1kg
- ◎調味料：グラニュー糖…500g、水…1200cc

【作り方】

- ①かりんを4つ割ぐらいの大きさに切り、種ごと鍋に入れる。水を加えて火にかけ、沸騰してやわらかくなるまで(箸が通るぐらい) 10分ほど煮る。
- ②かりんの実を使わない。ゆで汁をこして鍋に入れる。
- ③砂糖を加えてかき混ぜ、中火～弱火で煮つめる。あくが出たらとる。
- ④色が黄色から赤く変わり、大きなあわが小さくなったら出来上がり。冷めるととろりとなる。

かりんジャム

奥村 博子 [藤田地区]

メッセージ

ヨーグルトにかけたり、湯でといてのんだり、パンにつけたり……。



【材料】

- ◎りんご…1個 ◎小麦粉…100g
- ◎卵…3個
- ◎調味料：グラニュー糖…60g、バター…40g、砂糖(グラニュー黒糖でも)…100g

【作り方】

- ①フライパン(中)にクッキングシートを大きめに敷き、グラニュー糖を敷き詰め、薄切りにしたりんごを並べる。バターをのせて火にかけ沸騰したら火を止める。
- ②卵と砂糖を十分泡立て、ふるった小麦粉を入れて混ぜておく。
- ③②をフライパンに流し込み、底をたたいて空気抜きをし、170°に熱したオーブンで17分間焼く。

りんごのケーキ

奥村 博子 [藤田地区]

メッセージ

たくさんりんごをいただくので、余ったりんごを利用してケーキを作ってみました。



【材料】

- ◎干し柿(国産) ◎赤ワイン
- ◎黒酢…少々 ◎りんご(国産)
- ◎りんご酢 ◎キウイ
- ◎ゼリー：ピーチワイン、砂糖、水、ゼラチン

【作り方】

- ①干し柿は、あらかじめ煮立ててアルコールを飛ばした赤ワインと黒酢を加えた液に漬けておく。
- ②りんごは角切りにし、りんご酢をふって、ラップをかけレンジに。
- ③ピーチワイン、砂糖、水を煮立てアルコールを飛ばす。ゼラチンを入れ、固める。
- ④グラスに①と②、キウイを盛り付け、③をかける(好みでヨーグルトも可)。

国見の宝石箱や～

高橋 幸子 [藤田地区]

メッセージ

固くなった干し柿や、みそになったりんごもったいないので作りおきしています。桃も同じように処理して冷凍していますが、今年は残っていませんので、今回はピーチワインでゼリー仕立てにしてみました。



【材料】

- ◎りんご ◎寒天
- ◎調味料：ワイン、砂糖、水

【作り方】

- ①りんごをワインで煮る。
- ②①の煮汁に水と砂糖を加え、寒天を入れて沸騰させる。
- ③器に、①のリンゴと②を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

りんご入りワイン

菅野 英子 [藤田地区]

メッセージ 残ったりんごやみそになったりんごなどもったいないので、赤ワインで煮て食べています。ゼリーにするとオシャレなデザートに変身し、みんなに喜ばれます。



【材料】

- ◎オレンジ(皮)
- ◎ラズベリー(家庭菜園で収穫したもの)(シロップ漬)
- ◎ブルーベリー
- ◎いちご(粒)(家庭菜園で収穫したもの)
- ◎調味料：レモン、グラニュー糖

【作り方】

- ①各具材それぞれにグラニュー糖を入れて煮て、水分が出たらさらに煮詰める。
- ②最後にレモン汁を入れて出来上がり。(レモン汁を加えることによって、色彩やかになる)

手造りジャム

五十嵐 佐代子 [藤田地区]

メッセージ モモやリンゴでも作れますよ。



【材料】

- ◎かぼちゃ…200g ◎さつまいも…200g
- ◎粉寒天…4g ◎牛乳…300cc
- ◎調味料：砂糖…70g

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、かぼちゃは皮付きのまま一口大に切って水から茹でる。
- ②柔らかくなったら水気をきり、裏ごしをする(かぼちゃは皮をむいて)。
- ③鍋に牛乳と粉寒天を入れて火にかけ、砂糖も加えて少し煮詰める。
- ④③に②を加え、全体がよく混ったら、火からおろしてあら熱をとる。
- ⑤水でぬらした型に④を入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
- ⑥好みの大きさに切り、器に盛る。

いもようかん

阿部 英子 [藤田地区]

メッセージ さつまいもとかぼちゃは自家生産の野菜を使い、材料も身近なものばかりなので作りやすいです。かぼちゃの水分が多いときは、寒天を多めにします。裏ごしが面倒なときは温めた牛乳と一緒にミキサーにかけるといいです。



【材料】

- ◎クキダチ菜(自家野菜)
- ◎小豆 ◎黒豆 ◎牛乳
- ◎トマトジュース ◎「クリアガー」
- ◎イチジク ◎いちご
- ◎ホイップクリーム
- ◎アイスクリーム ◎アズの煮汁

【作り方】

- ①クキダチ菜や小豆、黒豆の煮汁、牛乳、トマトジュースをそれぞれクリアガーで固めてゼリーをつくる。食べやすく角切りにする。
- ②器に①を盛り、アイスやホイップクリーム、イチジク、いちごなどを飾る。
- ③イチジクの煮汁と杏子の煮汁を混ぜて、かける。

野菜とイチゴのゼリー寄

菊地 富紀子 [藤田地区]

メッセージ クキダチ菜や小豆、黒豆も余ってしまってもったいないので、ゼリーにして一味違った料理で楽しんでいます。



【材料】

- ◎小麦粉…300g ◎重曹…大さじ1
- ◎卵…2個 ◎牛乳…200cc
- ◎調味料：黒砂糖…250g、酢…100cc

【作り方】

- ①黒砂糖を牛乳でといて火にかける。
- ②小麦粉に重曹を入れ、2回ふるいにかける。
- ③冷めた①に溶き卵を混ぜる。
- ④②に③と酢を混ぜて、型に流し入れる。
- ⑤蒸し器にふきんを敷いて④を入れ、20分くらい蒸す。

がんづき

菅野 好子 [小坂地区]

メッセージ 子供の頃によく母親が作ってくれたおやつの一つです。



【材料】

- ◎いちじく…適量 ◎砂糖…適量

【作り方】

- ①ちょうど良く熟したいちじくを取る。
- ②キッチンペーパーをぬらしてふく。
- ③鍋にいちじくと砂糖を入れ、弱火でコトコトと水気がなくなるまで煮る。
- ④あら熱を取り、袋に入れて冷凍庫で保存。

いちじくの砂糖煮

武田 ミツ子 [小坂地区]

メッセージ ほど良い甘さにしました。



【材料】

- ◎卵M玉…8個 (L玉なら7個) ◎強力粉…200g
- ◎調味料：砂糖…300g、はちみつ…大さじ4、湯(または温めた牛乳)…50cc

【作り方】

- ①卵をかるくほぐし、砂糖を一度に入れ、ハンドミキサー(高速)で混ぜる。
- ②①にはちみつと湯を混ぜ合わせ、泡立てる。
- ③ハンドミキサーを中速にし、強力粉を2～3回に分けて混ぜる。
- ④ハンドミキサーを止めて持ち上げ、生地に「の」の字を描き、跡がきれいに読めるようになったらOK。オーブンを170～180℃にセットする。
- ⑤型に流し入れ、中段で8～10分焼き、表面にうっすらと焦げ色がついたら下段に下げ、オーブンを150～160℃にセットし、60分焼く。
- ⑥型からはずし、冷蔵庫で半日冷やし完成。

カステラ

安藤 滯 [小坂地区]

メッセージ 小さい頃に母がおやつに作ってくれたカステラです。今もたまに食べたくなる思い出の味を母からレシピを教わり、作っています。この味を自分の子どもにも食べさせたいと思っています。とても簡単なのでぜひ作ってみてください。食べごたえがあり、とてもおいしいですよ。



【材料】

- ◎じゃがいも ◎レーズン ◎梅干し
- ◎調味料：砂糖…少々、塩…少々

【作り方】

- ①じゃがいもをふかした後、から煎りしてつぶし、調味料を混ぜたら、ふきんで絞る。
- ②好みでレーズンや梅干しをのせて。

茶きり絞

斎藤 きみ [森江野地区]

メッセージ 子供の頃、お腹がすいたけれど何もお菓子がなかったときに、母がこれを作ってくれました。



【材料】

◎ハックルベリー（未熟な果実は有害なソラニンなので、ガクの部分が取れたもの）

◎調味料：砂糖（グラニュー糖でも可）、レモン汁（クエン酸可）

【作り方】

①ハックルベリーはガクの部分を取り除き、ゴミや土などときれいに洗い流す。

②①に砂糖をまぶして良く混ぜ、少し時間を置く。

③中火で加熱し、焦げないように木ベラで混ぜ、マッシャーで実をつぶしながら煮る。

④アクを取り、レモン汁を加えて適度な固さになるまで煮詰める。

⑤煮沸した底厚ペンに移し入れ、湯の中に浸した状態でふたをし、保存する。

ハックルベリージャム

佐藤 勢津子〔森江野地区〕

メッセージ

ジャムは主に毎日ヨーグルトで食べていますが、クラッカーやスポンジケーキに添えて食べても大変美味しいです。



【材料】

◎干し柿…小2個 ◎ホットケーキミックス…200g

◎牛乳…150ml（カップ3/4）

◎ヨーグルト…少々

【作り方】

①干し柿はヨーグルトにつけておく。

②やわらかくなったら細かく刻み、牛乳を入れて混ぜる。

③ホットケーキミックスを入れ、よくかき混ぜたら、アルミカップに入れ、蒸し器で10分ほど蒸す。

干柿入り蒸しパン

武田 慶子〔森江野地区〕

メッセージ

干柿が苦手な孫たちもおいしく食べられるように蒸しパンにしておやつに作ってあげています。



【材料】

◎長芋 ◎甘納豆

◎あんぼ柿 ◎レーズン

◎調味料：砂糖、塩

【作り方】

①長芋の皮をむく。

②①を適当な長さに切って、蒸す。

③長芋が柔らかくなったら、すり鉢かフードプロセッサーで粒々がなくなるまでつぶす。

④塩・砂糖を加えて、味をみる。

⑤甘納豆やあんぼ柿（細かくする）、レーズンをそれぞれ加えて出来上がり。

長芋のきんとん

実沢 てるみ〔森江野地区〕

メッセージ

折れたり、傷ついたりした長芋を、もったいないと母がゆでて、すり鉢ですりつぶし、甘納豆を入れてきんとんにしてくれました。

色がきれいで、中に入れる物で味わいも変わり、ちょっとしたおもてなしにも良いかと思います。



【材料】

◎あんぼ柿 ◎梅肉

◎しそ

【作り方】

①あんぼ柿のへたと種をとって、1cmほどの大きさに切る。

②しそを半分に切って、梅肉をぬり、①を巻く。

あんぼ柿の梅肉しそ巻

高橋 静子〔大木戸地区〕

メッセージ

我が家はあんぼ柿農家のため、アイデア料理を考えてみました。

あんぼ柿の甘さと梅肉の酸味がうまく調和して、おいしく食べられるのではないかと思います、作った料理です。



【材料】

◎生桃…5kg（8月の桃）

◎調味料：砂糖…500g

【作り方】

- ①桃を半分に切り、皮をむいて種を取って洗い、砂糖とともに鍋へ入れて煮る。
- ②砂糖が溶けて沸騰したら、火を止めて蓋をして蒸らす。
- ③冷めたら小分けに小袋へ入れて、冷凍する。

桃の甘露煮

木村 初美〔大枝地区〕

メッセージ

養母より習いました。季節を問わず解凍して食べられます。
今回の料理のようにゼリーなどにしてもいいと思います。



【材料】

◎りんご…中1個 ◎ホットケーキミックス…250g

◎牛乳…200cc

◎調味料：バター…30g、砂糖…50g

【作り方】

- ①フライパンを中火にかけて砂糖を溶かし、少し焦がす。
- ②①にバターを入れる。
- ③バターが溶けたら24等分にカットしたリングを並べる。
- ④その上に牛乳でといたケーキミックスを流し入れ、蓋をして焼く。竹串をさして粉がつかなければ焼き上がり。
- ⑤フライパンからそのまま皿に移し替え、カットする。

りんごむしパンケーキ

大越 正子〔桑折町〕

メッセージ

子どものおやつとして簡単にできる一品です。