

季節のデザート



かわりごはん



おいしい
笑顔の

国見町 食卓図鑑

2016

PART 2

Table picture book of Kunimi



豆料理



お弁当のおかず



秋野菜料理



家族の「ごちそうさま」が

一番のご褒美です



祖母から母へ、母から子へ。後世に残していきたい伝統の味、家庭の味が国見にはあります。



会場には小さなお子さんからお年寄りまで、多くの皆さまが来場しました。

豊かな国見のめぐみ。



国見町には、豊かな自然に育まれた多くの食材があります。そんな食材を賢く使いながら、暮らしの中で育んできた地域の味や郷土料理、祖母や母から受け継いできた家庭料理があります。そして国見町にはそうした料理を食べてこそ生まれる、たくさんの笑顔があります。多様な食材が人々の暮らしを支え、家族を思う愛情や知恵から生まれた料理がエネルギーとなってみんなを笑顔にしてくれる。国見町の豊かなめぐみが育んだ人々のこうした笑顔こそ、国見をより豊かで活力ある町へと導く力の源、です。

お待ちかねの「おすそわけ試食タイム」。では、みな楽しそうに料理を頬張っていました。



愛情を込めて作ったおいしい料理には、大切な家族や大事な仲間を笑顔にしてくれるパワーがあります。



今回も「国見に伝わる料理を子どもたちに伝えたい」と、たくさんの料理を出品されました。



「どんな料理が披露されるのか楽しみです」
「自慢の料理を持参しました!ぜひ、食べて」

目次 | Contents

【特集】くにみ流 豊かな食のフォーラム

国見から食の安全・安心を発信 野崎洋光講演会Ⅲ	4
おらほのまちもたいしたもんだ! 食の文化祭Ⅱ	8

国見町の食卓レシピ集

●「かわりごはん」	14
●「豆料理」	28
●「秋野菜料理」	40
●「お弁当のおかず」	63
●「季節のデザート」	80

美味しい自慢コラム“国見のとおき 豊かな食の恵み”
① 26 ② 38 ③ 62

国見町 食の資料編 食づくり 食の伝承の取組み 93

国見町の食材100選 旬のカレンダー 103



「国見のみなさんは、食において素晴らしいものを持っています」。日本人の古き良き食文化や、食にまつわる現代の問題点を踏まえながら、野崎洋光さんが国見の食の豊かさについて講演しました。

国見から食の安全・安心を発信

野崎洋光講演会Ⅲ



講演には多くの方が来場。健康のためには何を食べるべきか、良い食材選びとはなど食べ物にまつわる様々な話に聞き入りました。

生きていくために もっとも大切なこと。

2016年10月23日に行われた東京・広尾「分とく山」総料理長の野崎洋光さんによる講演会は今回も多くの方々に来場いただきました。

「生きていくために、もっとも大切なことは何だと思えますか」

講演は、そんな質問から始まりました。

「お金でしょうか。それとも長生きすること？ 私は、健康であること、だと思えます。どんなに偉い人でも、自分の内臓がやられたとき、人の内臓と交換することなどできませんよね。いくらお金があっても健康でなければ決して幸せじゃない。では健康を維持するためにはどうすればいいのか。大事なのは、食。このとき国見町ほど素晴らしい場所はないと思うんです」と野崎さん。一体、それはどういうことなのでしょう？

“当たり前”のことが 本当はすごいこと。

「食材が豊富であることはもちろんですが、国見の場合、生産地からの距離がとても近いんです。家の周りに畑があって採れたての野菜をすぐに料理に使うことができます。みなさんは当たり前のことと思っているかもしれませんが、これは本当にすごいこと。産地から距離が近いほど食材には力がある。免疫力が強いです」

収穫したほうれん草をそのまま一昼夜置いておくだけで、栄養分の3分の2は失われ、冷蔵庫に入れたとしても2分の1以下になってしまうと

いいです。「採れたての野菜はもう、薬、です。たとえば、国見名物である柿はビタミンCの宝庫。厚化粧しても決して綺麗にはなりません。柿を食べれば体の中から綺麗になれます。どんなサプリメントよりもフレッシュな食材から得られるエネルギーはすごいんです」



「分とく山」総料理長の
野崎 洋光 氏

古殿町出身。日本が世界に誇る料理人。「国見のおいしいレシピ・コンテスト」審査委員長を務めるなど、国見町の食作りをサポート。この日、国見町応援大使に就任。



「大豆は細胞を作るたんぱく質の宝庫。日本が誇るスーパーフードです」と野崎さん。



「市販品より自分で作った方が安全・安心」と野崎さん。みんなで添加物不使用のヘルシーな「塩ゆで豚」を試食しました。

日本人の食事の頂点は やっぱり「米」である。

そもそも日本人は日本食を摂ることで健康を維持してきました。

「言うなれば食事療法です。昔の人は春の七草を食べて寒さで強ばった体を和らげ、胃腸を整えてきましたし、冬至にはかぼちゃを食べて風邪予防に効果的なビタミンAをきちんと摂ってきました。先人たちは自然のままに食の中に食材という薬を取り入れてきました」

そんな食材の頂点にあるのは、ほかでもない「米」だと野崎さんは言います。「パンなどの小麦粉が40%ほどしか消化できないのに対して、米は98%ほぼ完璧に消化することができます。しかも消化にかかるのはご飯が1時間程度なのに対して、肉や脂肪類は6時間かかる。米の消化は、それだけ体に負担が少



ないということです。ガソリンでいえば米は間違いなくハイオク」

しかし、この素晴らしい食材がときとして悪者扱いされることがあります。

「それは米の性能が良すぎるから。体が酸性に傾きやすいのと、糖化が早いため血糖値が上がりやすく糖尿病に悪いというのがその理由です。

でも先人たちはご飯を食べるとき、アルカリ性であるわかめや大根を入れた味噌汁と一緒に摂ることで、体内できちんと調和させていた。おにぎりには梅干しを入れ、食物繊維たっ

ぷりのごぼうやにんじん、

こんにゃくをおかずにして

血糖値の上昇も抑制。

漬け物から酵素もきち

んと摂っていました。

学校の先生たちが論理的に

いろいろなことを言いますが、私たちがお米を食べ

て病気になるんだったら世界最高水準の長寿国

にはなっていないはずです」



国見町は、昔から豊かな米どころ。これからも大切に育み、毎日の食卓に感謝をもって取り入れていきたいものです。



講演は野崎さんが用意した試食や質疑応答を含めて、およそ2時間たっぷり行われました。

おじいちゃん、おばあちゃんの 知恵にこそ未来が見える。

大切なことは、先人のこうした食べ方の知恵や工夫をきちんと子どもたちに伝えていくこと。

「このとき、いくら偉い学者や大学の先生が、体にいいから食べよう、と言ってもだめ。身近にいるおじいちゃんやおばあちゃんが孫にきちんと教えてあげなければいけません。昔ならでは先人の食の在り方が、現代を逞しく生きるための知恵になる。おじいちゃん、おばあちゃんが培ってきた過去を顧みれば明るい未来が見えてくるんです。食材が身近にある国見町は、それがどの地域よりもできる環境にあると私は思っています」

最後に野崎さんは国見町の食材を使った料理を披露してくれました。食材自体がおいしいからこそ手を加えすぎないことがポイントと。いずれも心温まるご馳走でした。

料理についていろいろ質問。野崎さんは丁寧に応えてくださいました。



野崎さんが教えてくれました。 国見産の食材で作る 「野菜がおいしい」レシピ!

里芋紅葉和え



【材料(7~8人前)】

◎里芋(皮付き)900g ◎たらこ(ほぐす)50g

◎卵黄2個分 ◎三つ葉(3cm幅に切る)

◎A[水1ℓ、米糠25g]

【作り方】

- 1 里芋は皮をむき1.5cm角に切る。鍋にAと共に入れて10~15分茹でたら熱湯で洗ってザルに上げて水気をきる。
- 2 卵黄は湯煎にかけてマヨネーズより少し硬めに練り、冷ます。
- 3 ②にたらこを混ぜ合わせ、①と三つ葉を加えて和える。

豚大根炒り煮



【材料(10人前)】

◎豚バラ肉(ブロック)300g ◎大根450g

◎大根の葉300g ◎醤油70cc

【作り方】

- 1 豚バラ肉は4cm長さ×5mm幅に切る。
- 2 大根は皮付きのまま5cm長さ×7mm幅の拍子切りに、葉元は小口切りに、葉先はざく切りにする。
- 3 冷たいフライパンに①を並べて火をつけ、両面を焼いて一旦取り出す。
- 4 同フライパンに大根を入れ、透き通ってきたら葉元を入れて醤油半量を加え、落とし蓋をして中火弱で柔らかくなるまで火を通す。
- 5 ③と残りの醤油を加えて味を絡め、最後に葉先を入れて全体を混ぜ合わせたら好みで七味をふって完成。

食の文化祭Ⅱ

おらはのまちもたいしたもんだ！

くにみ流豊かな食のフォーラム第2部は、「わが家の味」が一堂に会する食の祭典「食の文化祭Ⅱ」。2回目となる今回も大盛況。150品もの料理が出品され、国見町観月台文化センターはおいしい香りに包まれました。

Food Festival Kunimi

Food Festival Kunimi



出品された150品の料理の数々。来場者は一品ごとに「これ、おいしそうね～」と語りに花が咲いていました。

実りの秋、収穫の秋 第2回「食の文化祭」開催。

2016年3月に好評のうちに幕を閉じた「食の文化祭」の2回目が10月に行われました。

町民のみならず、昔ながらの郷土料理や国見ならではの伝統料理、各家庭に受け継がれるわが家の味などを出品いただき、国見の豊かな食文化を再発見することを目的とした食のイベントです。

太田久雄町長、続いて国見町の歴史や食文化を研究する民俗研究家の結城登美雄先生の挨拶で幕を開けました。



「食の文化祭Ⅱ」は、太田久雄町長の挨拶から始まりました。



開会宣言は、民俗研究家の結城登美雄先生。

5つの料理テーマから 国見の食文化を掘り下げる。

今回は結城先生監修のもと、出品いただく料理に5つのテーマを設けました。

5つの
テーマ

-  かわりごはん
-  豆料理
-  秋野菜料理
-  お弁当のおかず
-  季節のデザート

まずは国見町の食文化を代表する『かわりごはん』。日常的に食べることはもちろん、祝い事から仕事まで幅広く活用されています。「これは忙しいお母さんたちの知恵から生まれた名作です。家族の健康を考えていろいろな食材や栄養を一度に摂れるようにと編み出され

た料理であるとともに、村のみんなで集まって食事やお酒を楽しむ、いわゆる「講」のときに持ち寄り料理でもあった。自分たちを守ってくれるご先祖様や大自然に感謝し、お供えするご馳走でもあるんです」と結城先生。



家庭ごとに具も調味料も多様。いろいろな味わいがありました。

2つ目は大豆や枝豆などの豆類から、味噌や豆腐、揚げなどの大豆加工品を使った『豆料理』。

「国見の町を車で走っていると、あちこちに豆がよく植えてあるんです。身近な食材ゆえ国見の人は「豆使い」がとても上手。夏にたくさん枝豆が採れたら冷凍保存をしておき、



自由な発想とアイデアで作られた新しい料理も。



会場となった国見町観月台文化センターのホールは、多くの来場者で賑わいました。

炒め物や煮物、かわりごはんにと多彩に使っています」(結城先生)

第1部に引き続き、「食の文化祭」に参加した「分とく山」の野崎洋光総料理長は、「大豆は日本最強のスタミナ食材。国見の人々の健康を支える大事な役割を担っています」と。

また、ごぼうやかぼちゃ、さつまいも、食用菊などこの時季に収穫できる野菜を使った『秋野菜料理』、多様な食材が出回る国見だからこそ味わえる



「地元産の食材を上手に使った料理が多いですね」と野崎さん。

『お弁当のおかず』、さらにはフルーツ王国ならではの『季節のデザート』にも注目しました。

国見に暮らす人々の柔軟でたくましい`作る力`。

出品された料理から、分かることがあると結城先生は言います。

「それは国見の人々には`作る力`がある、ということ。野菜という素材を作ることはもちろん、素材



ずらりと並ぶ料理にお客さまも興味津々の様子。中にはレシピを写真に取る方もいらっしゃいました。



を採取し、そのものの個性や良し悪しを判断して、料理を自由に発想し、作ることができる

たとえば、国見の郷土料理`いかにんじん`、秋刀魚が出回る季節には`さんまにんじん`にしてみたり、一般的には捨ててしまう里芋の母芋を「もったいないから」とすり潰し丸めて`味噌田楽`に。またデザートには果物だけでなく、枝豆やさつまいもなどの野菜を巧みにアレンジしたケーキもお目見え。これには結城先生も「本当にすごいねえ」の一言。

畑も一つの`台所`。大自然への敬意が料理を育む。

こうしたアイデアが生まれるのは、やはり畑と台所が密接に繋がっているから。でもそれだけではありません。

「国見の人々は食べることが自然相手の営みであることを実感として知っています。採れたときのありがたみ、収穫できなかったときの辛さや厳しさを知っているからこそ多彩に楽しむ知恵が生まれ、漬けたり、乾燥したりして、無駄なく上手に使う工夫や技が培われてきたのだと思います」

川内地区名物の「芋煮」と「豆腐ごはん」に舌鼓。

会場では国見かあちゃんグループのみなさんが「芋煮」と「豆腐ごはん」をふるまいました。



出来たて熱々の芋煮からはいい香りが漂っていました。



「豆腐ごはん」のおいしさにおかわりする人も続出。



イベント当日、料理をしてくれた国見かあちゃんグループのみなさん。



里芋を大きくカットすることに加え、大根やにんじん、豚肉などゴロゴロと具沢山にするのが国見かあちゃんならではの「芋煮」です。

また「豆腐ごはん」の味付けはシンプルそのもの。醤油と油で豆腐を炒り煮し、炊き上がったごはんには混ぜるだけ。「それなのにどうしてこんなにおいしいんだろう」と

来場者も大絶賛。心も体も温まるご馳走でした。



芋煮を食べた方から「おいしい!」「里芋が滑らか」との声が。



「もも大福」「石臼挽きコーヒー」個性のお楽しみが沢山!

会場内には「とっておきマーケット」がオープン。桜の聖母短期大学がプロデュースした「もも大福」(6次化商品)



安定した人気を誇る「もも大福」。今回も完売御礼でした。

を販売。購入した方には「茶道松風会(古川キミ代表)」のみなさんが点てたお抹茶が



温かなお抹茶を点ててくれた「茶道松風会」のみなさん。



ふるまわれました。

また、同大学が新しく考案した桃スイーツ「サクッともしゅー」と「ももむう」の試食品や、旧小坂村産業組合石蔵が国登録有形文化財に認定されたことを記念して、石臼挽きコー



桃のクリームチーズを、香ばしいシュー生地ではさんで。

ヒーも提供され、来場者を楽しませました。



「ももむう」は桃のムースと果入りゼリーの2層構造。



コーヒー豆を挽くのに使用したのはなんと石臼でした。

特別企画 野崎洋光さんによる「くにみ弁当」を披露。

さらにもう一つ、特別企画が用意されています。野崎さんによるお弁当作りです。出品された150品から国見を代表する5つのテーマの料理を組み合わせ、国見の魅力がたっぷり詰まった「くにみ弁当」を作ります。

野崎さんは料理を一つ一つ真剣に見て、味見をしながら丁寧にお弁当箱に詰め、さらには木々の葉や実をあし

150品の中から、野崎さんが仕上げた「くにみ弁当」



らいにしたりして、彩り豊かで美しいお弁当を仕上げました。

「みなさんの作った知恵ある料理を集めたら、こんなに素敵なお弁当になりました」と野崎さん。

5月にオープン予定の「道の駅 国見あつかし



出品された料理を丁寧に見て回る野崎洋光さん(左)と、日本調理技術専門学校教務部長 大津恵一郎さん(中)。



主菜・副菜・主食をバランス良く、彩り豊かに詰めています。



料理を試食し、味わいや香りを確かめる野崎さん。

の郷」でも、国見の多様な料理が味わえるバイキングや「くにみ御膳」の発売を予定しています。「お弁当を通して、国見ならではの物語を伝えられたらいいなと考えています」(結城先生)



お弁当を詰めるときの工夫や葉っぱを使ったあしらいの仕方にも野崎流のワザがいっぱい。皆さん、楽しそうに聴いていました。



試食タイム也大盛り上がり。「あら、これおいしいわね」「今度作ってみようかしら」「これも食べてみて〜」。食べ物が多くの人々の心を繋げていました。

食べ物は人と人の心を繋ぐコミュニケーション・ツールです。

そしてお待ちかねの試食タイム。出品された料理を食べながら「こんな料理はじめて食べた」「うちの味付けとは違うけど、おいしい」とみな笑顔に。料理の話の花が咲きました。

「互いの料理が話の種になるし、料理を食べることで思い出が蘇ることもありますよね。食べ物は昔ながらの食文化の知恵を伝え、お年寄りから



これまで取り組んできたさまざまな食の伝承事業をパネルにして展示。2016年に学校給食の献立に採用された料理も紹介しました。

子どもまで、世代を超えて繋がることのできるもの。人と人の心を繋ぐ最大のコミュニケーション・ツールでもあるんです」(結城先生)

第1回目の「食の文化祭」に出品された料理のうち20品ほどが学校給食に採用されています。

そして2017年5月には「道の駅 国見あつかしの郷」がオープンする予定です。これまで取り組んできた「食と農のワークショップ」や「くにみしゅらん」「桜の聖母短期大学による食づくりフィールドワーク」など、さまざまな食の伝承事業と共に、国見の食文化のすばらしさ、多様さを私たち自身が再認識するとともに広く発信していきます。



【かわりごはん】

味ごはん、おふかし、お寿司など国見の食文化を代表するかわりごはん。
一碗で多くの食材や栄養が摂れるようにと作られた「家族思いのごはん」であり、
また祝事から仏事にまで幅広く活躍するご馳走です。

13種

栗のおふかし

佐久間 ツヤ子 [藤田地区]

メッセージ

秋に一度は食べたい
一品です。



【材料】

- ◎もち米 ◎栗
- ◎調味料:酒、白だし、砂糖

【作り方】

- ①もち米を、酒、白だしを入れた水に一晩浸す。
- ②もち米をザルにあけて水気を切る。
- ③沸騰した蒸し器の上にもち米と栗をのせ、蒸し上げる。
- ④酒に砂糖をとかし、まんべんなくかけ、ひと蒸しする。
(冷めてもやわらかいおふかしになります)

黒豆のおふかし

佐久間 ツヤ子 [藤田地区]

メッセージ

自家栽培をしている黒豆を
使って、思いつきで作ってみました。



【材料】

- ◎もち米 ◎黒豆
- ◎調味料:酒、だし、しょう油、砂糖

【作り方】

- ①黒豆は水でもどし、硬めに煮る。
- ②もち米はだし、しょう油、酒を入れた水に一晩浸す。
- ③沸騰した蒸し器の上にもち米と黒豆をのせ、蒸し上げる。
- ④酒に砂糖をとかし、まんべんなくかけ、ひと蒸しする。

栗と黒豆のおふかし

佐久間 ツヤ子 [藤田地区]

メッセージ

栗と黒豆のミックスパージョ
ンも普通においしく食べる事が出
来ました。



【材料】

- ◎もち米 ◎栗 ◎黒豆
- ◎調味料:酒、だし、しょう油、砂糖

【作り方】

- ①黒豆は水でもどし、硬めに煮る。
- ②もち米はだし、しょう油、酒を入れた水に一晩浸す。
- ③沸騰した蒸し器の上にもち米と栗、黒豆をのせ、蒸し上げる。
- ④酒に砂糖をとかし、まんべんなくかけ、ひと蒸しする。

牛乳入りさつまいもごはん

阿部 晃子 [藤田地区]

メッセージ

子どもにカルシウムを摂らせたくて、牛乳を入れて作っています。さつまいもの甘さと牛乳の風味でとてもおいしいです。



【材料】

- ◎米…2合 ◎水200ml ◎さつまいも…200g
- ◎牛乳…180ml
- ◎調味料:酒…大さじ2、塩…小さじ1/4、ごま塩…適宜

【作り方】

- ①米は洗って、分量の水に30分浸水させる。
- ②さつまいもは1cm角に切り、水に漬けておく。
- ③①にさつまいも、牛乳、酒、塩を入れて混ぜて炊く。

味おこわ

矢部 ヒロ子 [藤田地区]

メッセージ

わらびの青色をもっと出したかったものの、味つけたことでうまく出なかったのが少し残念でした。



【材料】

- ◎もち米…4合 ◎油揚げ…1枚
- ◎わらび(水煮)…少々 ◎にんじん…小1本
- ◎ごぼう…中20cmくらい
- ◎まいたけ…100g ◎しいたけ大…1枚
- ◎オリーブ油…大さじ1 ◎水…200cc
- ◎調味料:味しょう油…大さじ3、酒…大さじ1、砂糖…小さじ1

【作り方】

- ①もち米は洗って、味しょう油50ccを入れた水(分量外)に一晩浸しておく。
- ②にんじん、ごぼうはさがきに、まいたけは細かくほぐす。油揚げ、しいたけは千切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を軽く炒めたら水と調味料を入れ、少し汁が残るくらいに煮詰める。
- ④もち米はザルに上げて水気をきり、蒸し布を敷いた蒸し器に入れる。
- ⑤20分ほど蒸し、一旦布ごと引き上げて水にさっと浸し、再度10分くらい蒸したら③を入れてかき混ぜる。

しそご飯

佐藤 三起子 [藤田地区]

メッセージ

しそを粉末状にしておけば便利です。忙しい時に、ほかの具材を調理する必要がないのでかんたんに出来ます。



【材料】

- ◎米 ◎しそ
- ◎調味料:しょう油、酒、調味料

【作り方】

- ①しそは乾燥させ、細かな粉末状しておく。
- ②ガス釜に洗った米と水を入れて炊く。沸騰している時に①と調味料を入れて炊き上げ、蒸らす。

しそ巻おにぎり

高橋 幸子 [藤田地区]

メッセージ

夏、青しそがたくさん採れてもったいないので塩漬けにしておきます。義母はこれをおにぎりに巻いていたのでそれを真似て、私は少し焼いてみました。



【材料】

- ◎青しその葉(夏のうちに塩漬けにする)
- ◎ご飯 ◎ごま油…少々

【作り方】

- ①塩漬けのしその葉を水で洗い、塩分を少し抜く。
- ②おにぎりに巻いて、ごま油をひいたフライパンでさっと焼く。

親父のチキンライス

赤井畑 康明〔藤田地区〕



メッセージ

我が家の子どもが大好きなチキンライスです。ご飯の炊き方を工夫しました。冷凍できるので、作り置きしてお弁当に活用することもできます。薄焼き卵で包むとオムライスになります。

【材料】

- ◎米…2合 ◎玉ねぎ…1個
- ◎鶏むね肉…1枚～2枚
- ◎ミックスベジタブル…1袋
- ◎バター…1片分 ◎調味料:固形コンソメ…1個、ケチャップ・塩・コショウ…各適宜、乾燥バジル(なくとも可)

【作り方】

- ①米を研ぎ、普通よりも気持ち少なめに水加減し、固形コンソメとバターを入れて炊く。
- ②玉ねぎはみじん切り、鶏むね肉は1cm角程度に切る。
- ③フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを入れて半透明になるまで炒める。
- ④鶏肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑤ミックスベジタブルを入れ、火が通るまで炒める。
- ⑥塩、コショウで味を付け、バジルを振り入れる。
- ⑦⑥に①のご飯をほぐし入れ、よく混ぜて、ケチャップを入れて仕上げる。



みょうがごはん

高橋 幸子〔藤田地区〕

メッセージ

秋になるとみょうがをたくさんいただきます。そんなときに作るのがこのごはん。作り方は人それぞれですが、私はこの作り方でたくさんみょうがを食べています。

【材料】

- ◎米 ◎みょうが ◎油揚げ
- ◎調味料:みりん、しょう油

【作り方】

- ①みょうがは細い千切りに、油揚げは湯通しして千切りにする。
- ②①を調味料で甘辛く煮つける。
- ③ご飯を炊いて、上に②を乗せて蒸らす。
- ④全体を良く混ぜて完成。

きのごはん コウタケ(いの花)

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕



メッセージ

秋になると毎年食べる一品です。きのこがたくさん採れた場合は、干して保存しておきます。

【材料】

- ◎うるち米…4合 ◎もち米…1合
- ◎きのこ(コウタケ/山から採ってきたもの)
- ◎調味料:しょう油…100cc、酒…少々、油…少々

【作り方】

- ①うるち米ともち米を研いで30分くらいおく。
- ②きのこは食べやすくカットして、調味料で炒め、冷ます。
- ③炊飯器に①と②を入れて炊く。
- ④炊き上がったら全体を混ぜ合わせ、出来上がり。



さつま芋ごはん

斎藤 洋子〔藤田地区〕

メッセージ

麦とさつまいもがいっぱい入ったご飯は、食べ物のない時代、よく食べさせられました。味は塩のみだったと思います。秋はやっぱり様々な栄養素を含んでいるさつまいもですよね。今回は味付けを濃くしてみました。

【材料】

- ◎うるち米…2と1/3カップ ◎もち米…2/3カップ
- ◎さつまいも…2～3本
- ◎調味料:白だし…大さじ2、塩…小さじ1、酒…大さじ1、水…3カップ

【作り方】

- ①もち米は7～8時間水につけ、炊く30分前にザルに上げ、水気をきる。
- ②うるち米は炊く30分前によく洗ってザルに上げ、水気をきる。
- ③さつまいもは1.5cmの角切りにし、水にさらす。ザルに上げて水気をきる。
- ④釜に①と②、水、調味料を加えて混ぜ、上にさつまいもをのせて炊く。

簡単炊き込み御飯

安藤 和子 [藤田地区]

メッセージ

食材の買い置きのない時や急いで食事の支度を
する時など、簡単に出来る、
家族にも大好評です。



【材料】

- ◎米(国見産)…2合
 - ◎潮汁缶詰(ウニ・アワビ)…1缶(410g)
 - ◎干し貝柱…少々
 - ◎青しその葉…我が家の庭から
 - ◎調味料:薄口しょう油、酒
- ※しょう油漬け「いくら」…手に入った時だけ使用

【作り方】

- ①米2合に潮汁の缶詰、戻した貝柱を入れる。
- ②薄口しょう油と酒少々を入れて味を整え、きっちり2合の水加減で炊飯する。
- ③出来上がった器に盛り、細かく千切りした青しそといくらを散らす。

青しそごはん

中田 利枝 [藤田地区]

メッセージ

青しその香りがとっても
もいい!! 調味料、青し
その分量はお好みで。今回
の青しそは、今年の夏に摘ん
で冷凍したものです。夏になると
よく母が作ってくれて、夏休みにい
とこと競争しながら食べ
た思い出のご飯です。



【材料】

- ◎米 ◎青しそ
- ◎調味料:しょう油、酒、塩

【作り方】

- ①米は、水にしょう油と酒を加え入れ、いつもよりかために炊く。
- ②青しそは千切りにし、塩を少々まぶして、炊き上がったご飯に混ぜる。

さつまいもの炊き込み御飯

斎藤 洋子 [小坂地区]

メッセージ

子どもの頃、祖母が1年
に1回は作ってくれました。
作り方は教わっていないので適当
です。その家庭の味で、秋のさつまい
もを味わってください。



【材料】

- ◎米…2合 ◎水400cc
- ◎さつまいも…中1〜2本 ◎白ごま…少々
- ◎調味料:鶏がらスープ…大さじ2、塩…小さじ1
(味はこのみで調整してください)

【作り方】

- ①さつまいもは乱切りにする。
- ②米を洗って水気をきり、炊飯器に入れる。調味料を加えて混ぜ、上に①をのせて普通に炊く(水加減は自宅の炊飯器に合わせて)。

ごぼうごはん

安藤 雅子 [小坂地区]

メッセージ

味ご飯が好きな祖母から
教えてもらったものです。
ごぼうは自家野菜です。



【材料】

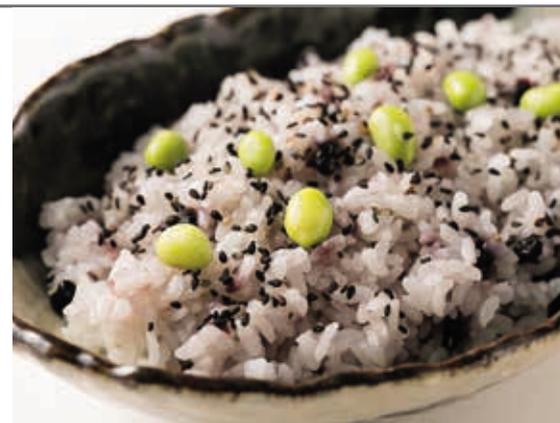
- ◎米…3合 ◎ごぼう…200g
- ◎にんじん…100g ◎豚肉…70g
- ◎油揚げ…1枚 ◎さつま揚げ…1枚
- ◎油…少々
- ◎調味料:しょう油…30cc、つゆ…30cc、
塩…少々、みりん…少々、酒…少々

【作り方】

- ①ごぼう、にんじん、豚肉、油揚げ、さつま揚げをそれぞれ千切りにして油で炒める。
- ②ごぼうが柔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。

黒小豆ごはん

夙戸 加代[森江野地区]



メッセージ

近所の方に
黒小豆の種をいただき、毎年
栽培しています。お祭りや集まり
などがある時に、みんなにごちそう
して喜ばれています。

【材料】

- ◎黒小豆…自家栽培 ◎米…自家栽培
- ◎ごま塩…適宜 ◎枝豆(茹)…自家栽培

【作り方】

- ①黒小豆と米はよく洗って炊飯器に入れ、水を
加えて1~2時間以上置いてから炊く。
- ②炊きあがった、ごま塩と枝豆のをせる。



みょうがふかし

阿部 明子[小坂地区]

メッセージ

みょうがが嫌いな人も
いますが、婦人部などの集ま
りなどに持っていきますと、皆さん
喜んで食べてくださいます。

【材料】

- ◎もち米 ◎みょうが ◎青しそ
- ◎サラダ油
- ◎調味料:しょう油、酒

【作り方】

- ①もち米は一晩水に浸しておく。
- ②みょうがは2~3mmぐらいに切って30分ほど水
にさらして、アクを抜く。
- ③②の水分をきつく絞り、油で炒め、しょう油で
味付けをする。
- ④もち米を40~50分蒸し、味付けしたみょうが
を混ぜる。
- ⑤最後に青しそを混ぜる。



山菜栗おこわ(煮蒸し)

小野 なを子[森江野地区]

メッセージ

秋口になると毎年栗が
届きます。今年も孫の運
動会に栗おこわを作り、出かけ
ました。他に渋皮煮もおいし
いです。今年はたけのこをたくさん
いただきました。たけのこは煮てあく抜き
し、焼酎漬で保存。煮物
などに使っています。

【材料】

- ◎うるち米…3合(国産産天のつぶ)
- ◎もち米…1合 ◎山菜水煮(ふき・わらび)
- ◎たけのこ…1/2個分(味つけて冷凍したもの)
- ◎油揚げ…2枚 ◎しいたけ…大3枚
- ◎栗…大10粒
- ◎調味料:しょう油、砂糖、酒

【作り方】

- ①うるち米ともち米を一晩水に浸す。このとき山
菜やその他の具の煮汁も加える。
- ②具材はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ③前夜に、水気をきった①の上に②のをせ、通常
より少なめの水を加え、翌朝スイッチを入れる。
- ④出来上がったら全体を混ぜ合わせる。

林檎天丼

佐久間 久子[森江野地区]



メッセージ

日本橋にある福島館ミ
デットのレシピコンテス
トで入賞した「林檎天丼」。
ぜひ、国見の林檎で作りたいと、
発案者のピアンス新橋店の濱田板長
にレシピを教えていただきました。
天ぶらの脂っこさが、林檎の酸味で
さっぱりしたあと味に。
季節限定の料理です。

【材料】

- ◎国見のりんご…1/2個 ◎国産産の米…2合
- ◎しいたけ…2個 ◎春菊…2枚
- ◎プチトマト…2個 ◎なす…1/2本
- ◎衣:天ぶら粉…1カップ、冷水…1カップ、卵…1個
- ◎天つゆ:だし汁…300cc、酒・みりん…各500cc、
しょう油…50cc、砂糖…25g、天かす…少々

【作り方】

- ①ご飯を炊く。
- ②りんごは4等分にカットし、皮ごと1cm幅の薄切りにし、
甘さを引き立てるために塩少々をふる。
- ③しいたけは石づきをとり、トマトはヘタを除いて、なす
は4等分に、春菊は葉をちぎる。
- ④天ぶらの衣を作ったら②や③を絡めて、それぞれ揚げる。
- ⑤天つゆは材料を混ぜアルコールをとばし、天かすを入れる。
- ⑥ご飯にたれを少量かけ、揚がった材料をたれにくぐら
せ、ご飯にのせる。最後にもう一度たれを少量かける。

豆腐ごはん

国見かあちゃんグループ
(鈴木恵子・鈴木京子・櫻澤洋子) [国見町]
(鈴木都子・鈴木洋子・小林真子)

メッセージ

川内地区では、祝いの時も、
仏事の時も作っていました。



【材料】

◎米 ◎豆腐 ◎サラダ油 ◎しょう油

【作り方】

- ①豆腐は水気をきり、サラダ油で炒め、しょう油で味を付ける。
- ②炊き上がったばかりの熱々ご飯に①を混ぜる。



【作り方】

- ①くるみはフライパンで乾煎りし、こまかくすりつぶす。
- ②炊飯器に米と水(通常の水加減)、くるみ、ぎんなん、調味料を加えて炊く。

くるみご飯

いっぶくの会
(佐藤勢津子・佐久間弘子・夢地雅子) [森江野地区]

メッセージ

米沢市の叔母がちょっとしたお祝いの時に近所に振る舞っていたご飯です。とても美味しかったので、くるみが手に入った時作り、我が家の家庭料理の一つとなりました。〈寄合処「いっぶく」で地域の方々と作ってみたい一品です〉

【材料】

◎白米…1合 ◎くるみ…大さじ1
◎ぎんなん…適量
◎調味料:白だし…大さじ1、
しょう油…大さじ1/2、酒…少々 ◎水

あぶら麩丼

大沼 フヨ子 [大木戸地区]

メッセージ

今日はご飯ありませんが、
わが家ではご飯の上のせて
食べています。



【作り方】

- ①鍋に水とあぶら麩を入れ、ひと煮立ちさせ、玉ねぎを加える。
- ②砂糖とめんつゆを加え、麩に味が染み込んだら、溶き卵を回し入れて三つ葉を散らす。好みに紅生姜をのせて。

【材料】

◎あぶら麩 ◎玉ねぎ
◎卵 ◎三つ葉
◎調味料:めんつゆ、砂糖…少々

飾り巻き寿司

浅野 由美子 [桑折町]

メッセージ

飾り巻きはとてもむずかしいものと思っていたが、とてもかんたんで、とてもきれいに出来上がるので、子どもたちも喜んでくれます。



【材料】

◎すし飯…250g
◎でんぶ・紅しょうが・とびこ…各適宜
◎かんぴょう ◎卵焼き(薄焼き)…1枚
◎野沢菜漬け…4本
◎チーかま ◎海苔 ◎ホースラディッシュ
◎甘酢漬け

【作り方】

- ①薄焼き卵を作り、1/2の海苔の大きさに切る。
- ②でんぶで色づけしたすし飯50gを卵の上にならべ、とびこやでんぶ、紅しょうがを散らして巻き付け、卵巻きを作る。
- ③海苔にすし飯200gを広げ、野沢菜4本を間隔をあけて置き、②をのせて太巻きを作る。
※巻き方にアレンジを加えて花模様にしても楽しいです。

うに風味ののり弁当

キラキラばあーばの会[桑折町]

メッセージ

かんたん、
きれいで味もよし!!
パンにも応用出来ます。



【材料】

- ◎米 ◎卵 ◎海苔
- ◎調味料:みそ、砂糖、みりん

【作り方】

- 鍋にみそ、砂糖、みりん、卵を加えて炒り煮にし、うに風味のみそをつくる。
- ご飯の上に①を敷き詰め、海苔と梅干をのせるだけ。

ばあーばのチキンライス

キラキラばあーばの会[桑折町]

メッセージ

おいしい!!の声
聞こえてきます。



【材料】

- ◎米 ◎鶏肉 ◎玉ねぎ ◎トマトジュース
- ◎マッシュルーム
- ◎グリーンピース(ブロッコリーでも)
- ◎バター
- ◎調味料:トマトケチャップ、鶏がらスープ

【作り方】

- 鶏肉と玉ねぎは小さめにカットする。
- フライパンにバターを熱し、①炒めて塩とコショウ、トマトケチャップで味つけをする。
- 炊飯器に米とトマトジュース、鶏がらスープを入れ、②をのせて炊く。
- 出来上がったらグリーンピースを乗せる(好みでゆで卵を添えて)。

美味しい自慢コラム“国見のとおき 豊かな食の恵み”①

日本酒「国見あつかしさん」

国見町 献穀米「天のつぶ」100%で仕込んだ「国見あつかしさん 純米吟醸酒(火入れタイプ)」と「国見あつかしさん 初しぼり純米吟醸酒(生タイプ)」,そして、福島県オリジナル酒米「夢の香」で仕込んだ「国見あつかしさん 極(きわみ) 純米大吟醸」が誕生。

国見の心の拠り所「阿津賀志山(あつかしやま)」にちなんで名づけられたこのお酒は、縄文・弥生時代から続く瑞穂の町「国見」の土、水、光、山、雨、雪、風、川、米、そして人の“とおき”を注ぎ込んだ逸品です。

平成26年に福島県唯一の献穀米の生産者に選定いただいた朽木農園の「天のつぶ」100%の『国見あつかしさん 純米吟醸酒(火入れタイプ)』は、酒米とは異なる贅沢な逸品で、モンドセレクション2016金賞を受賞しました。

そして、献穀農家「朽木農園」(朽木勝之氏)の青年後継者(貴之氏)が、平成28年に作付、品質管理を徹底して育てた極上酒米「夢の香」で新たに誕生した『国見あつかしさん 極(きわみ) 純米大吟醸』は、福島県と国見町、人気酒造株式会社がコラボレーションして、それぞれ極上の技が結集して生み出されました。



秋鮭のはらこ飯

キラキラばあーばの会[桑折町]

メッセージ

秋定番の味ごはん!!
我が家のイチオシです。



【材料】

- ◎米 ◎秋鮭 ◎生はらこ ◎だし昆布
- ◎水 ◎調味料:だししょう油、酒

【作り方】

- 秋鮭を、しょう油と酒を混ぜた中に漬けておく。
- 生はらこはお湯で洗ってほぐし、酒、塩につけておく。
- 炊飯器に米を入れ、だし昆布をのせ、その上に①を置いて、水と調味料を入れて炊く。
- ご飯が出来上がったら、昆布を除いて鮭の身をほぐしてご飯と混ぜ、②を飾る。

【豆料理】

大豆や枝豆、黒豆、ひよこ豆など、豆そのものを使った料理はもちろん、豆腐や油揚げ、味噌といった加工品を巧みに活用した逸品も多数。たくさん収穫できた豆を冷凍保存し、1年中食べる知恵と工夫もありました。

13種



Table picture book of Kunimi

青畑豆とりんご漬け

阿部 晃子 [藤田地区]

メッセージ

実家で採れた青畑豆を使って、りんごが出来る時期に作ります。しょうがや酢を使っているのでも減塩でもおいしくいただけます。



【材料】

- ◎大根…300g ◎青畑豆(茹)…20g
- ◎りんご…50g ◎板昆布・しょうが…少々
- ◎調味料:鷹の爪…少々、塩…小さじ1、酢…大さじ2、砂糖…大さじ4

【作り方】

- ①大根は薄いちょう切りにし、塩をふり重石をしておく。
- ②りんごはしまに皮をむき、薄いちょう切りにし、塩水に漬ける。
- ③板昆布ははさみで細かく切る。しょうがは千切りにする。
- ④搾った大根と②、③、青畑豆、調味料を入れて漬け込む。

五目納豆

阿部 晃子 [藤田地区]

メッセージ

国見町立藤田保育所に代々伝わるレシピです。野菜が苦手な子どもたちも大好きな料理です。



【材料】

- ◎ひきわり納豆…2パック ◎豚ひき肉…50g
- ◎にんじん…50g ◎ちくわ…1/2本
- ◎ピーマン…1/2個 ◎ねぎ…40g
- ◎調味料:サラダ油…小さじ1、砂糖…小さじ1、しょう油…大さじ1/2

【作り方】

- ①にんじん、ちくわ、ピーマン、ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉と①の野菜の順に炒め、砂糖としょう油で調味する。
- ③冷めたらひきわり納豆と混ぜる。

糀みそ

矢部 ヒロ子 [藤田地区]

メッセージ

青とうがらしを入れたが辛みがあまりなかったのので、赤とうがらしを後で少し入れました。糀みそは、いろいろな料理に使えて便利です。



【材料】

- ◎糀…300~350g
- ◎ピーマン…600g(少し多めでもよい)
- ◎青とうがらし…200g
- ◎調味料:薄口しょう油…1000cc、砂糖(ガラメ)…800g、みりん…適宜

【作り方】

- ①しょう油1000ccに糀をほぐしながら入れておく。
- ②ピーマンと青唐辛子をみじん切りにする。
- ③①に②と砂糖、みりんを入れ、弱火で30分以上煮込む。

黒豆煮

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕



メッセージ

お茶請けに時々作って
食べています。

【材料】

- ◎黒豆(家庭菜園で収穫)
- ◎調味料:砂糖(ザラメ)、しょう油

【作り方】

- ①黒豆を洗う。
- ②黒豆に水を入れて、おとしぶた(クッキングシート)をして弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ③砂糖を入れて、少し煮たら、しょう油少々を加え、水分が少し残るくらいまで煮て出来上がり。



まめまめしく華麗な一品

赤井畑 康明〔藤田地区〕

メッセージ

レンズ豆は古くから食べられていて、これによく似たガラス玉だからレンズと呼ばれるようになったそうです。今回は豆だけで作りましたが、肉を入れてももちろんおいしいです。

【材料】

- ◎ひよこ豆…2缶(400g) ◎レンズ豆…2缶(400g)
- ◎白いんげん豆…1缶(400g) ◎玉ねぎ…2個
- ◎市販のカレールー…8皿分
- ◎隠し味:トマト缶…1缶(400g)、固形コンソメ…2個、ブラックチョコレート…3個(ダース)、スライスチーズ…1枚、ガラムマサラ…適宜、ブルーベリージャム…大さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎはできるだけ小さく切る。
- ②豆をまとめてザルにあげ、水洗いする。
- 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。
- ⑤②の豆を入れ、ざっくりと混ぜてから所定の水を張る。
- ⑥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)。
- ⑦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。



春菊の白あえ

樋口 由美子〔藤田地区〕

メッセージ

にんじんの代わりに
黄菊を入れても彩りよく
仕上がります。春菊はシャキシャキ感を残してゆでることがコツです。

【材料】

- ◎春菊…1束 ◎にんじん…少々
- ◎豆腐(木綿)…1丁 ◎白炒りごま…大さじ2
- ◎調味料:しょう油…大さじ1、砂糖…大さじ2、みりん…少々、塩…少々

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、豆腐を手でくずしながら入れ、さっとゆでる。ザルにあげて冷まし、水分をきる。
- ②春菊の葉を茎からはずし、塩少々を入れた湯でゆで、冷水にとる。水気をしぼり、3cmくらいに切る。
- ③にんじんは千切りにし、同じくゆでて水気をきる。
- ④ボウルにしょう油とみりん少々を入れ、②と③を加えて混ぜて水気をきっておく。
- ⑤すり鉢で白ごまをよくすり、豆腐も入れてなめらかになるまでする。砂糖と塩を加えてすり合わせたら味を見て④を和える。

手作りみりん

平 千代子〔藤田地区〕



メッセージ

ふと、雑誌『うかたま』
を読んでいたら、本み
りんは中々手に入りにくい
ことが記されていたので、それでは
作ってみようと思い作りました。
とても簡単でおいしいです。

【材料】

- ◎こうじ(手作り) ◎焼酎(35℃)

【作り方】

- ①瓶にこうじを入れる。
- ②焼酎を入れる。
- ③1年間涼しい所に置く。
- ④時折かき混ぜる。
- ⑤搾れば、できあがり。

枝豆入りポテトコロッケ

朽木 京子[小坂地区]



メッセージ

じゃがいもはゆでてつぶすため、どんなサイズでもかまいません！
中の具材も身近にある野菜を使っても良いと思います。

【材料】

- ◎じゃがいも ◎牛ひき肉 ◎玉ねぎ
- ◎枝豆 ◎にんじん
- ◎小麦粉 ◎パン粉
- ◎調味料:塩・コショウ

【作り方】

- ①じゃがいもをゆでる。ゆで上がったら、つぶしておく。
- ②玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ③牛ひき肉に②を加え、火が通るまで炒める。
- ④枝豆は少しかためにゆでる。
- ⑤つぶしたじゃがいもに③と④を混ぜ合わせ、塩、コショウで味付けをし、小判型にする。
- ⑥⑤を水で溶いた小麦粉、パン粉の順で付けて、揚げる。



ピーナツみそ

菅野 英子[藤田地区]

メッセージ

今回はまだ自家栽培のピーナツが出来ないので買ったピーナツで作りました。自家栽培のピーナツは大きく、味も香ばしく大変おいしいです。ぜひ作ってください。

【材料】

- ◎ピーナツ…300g
- ◎調味料:砂糖…60g、味噌…60g、
みりん…少々、ハチミツ(好みで)…少々、
サラダ油…大さじ1

【作り方】

- ①鍋に砂糖・味噌・みりん・ハチミツを入れて、砂糖がとけるまで熱する。
- ②別鍋にサラダ油を入れて火にかけ、ピーナツを入れてパチパチという音が小さくなりピーナツが薄こげ茶に色がついたら火を止める。
- ③②の鍋に①を入れ、全体をからめる。
- ④バットに移して広げて冷やす。

なすとしめじのずんだ和え

井砂 のり枝[藤田地区]



メッセージ

プロの料理人から教えて頂き、秋になるたびに作っています。

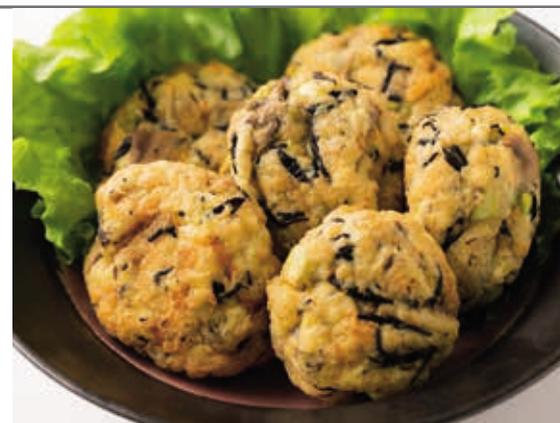
【材料】

- ◎枝豆 ◎なす ◎しめじ
- ◎調味料:だし汁、砂糖、塩、酒

【作り方】

- ①枝豆はゆでて、うす皮を取り除いてミキサーにかけ、塩と砂糖で味付けをする。
- ②食べやすい大きさに切ったなすとしめじをだし汁・お酒・塩・砂糖少々で煮る。
- ③②が冷めたら、キッチンペーパーなどで水気をきる。
- ④③を①で和える。カンタン！

手作りがんもどき

いっぷくの会
(佐藤勢津子・佐久間弘子・菊地麗子・小島よね・佐久間喜子)[森江野地区]

メッセージ

家に残っている好きな野菜(少量)で。外はさっくり、中はふわふわやわらかく。買って食べられなくなるくらい好きになりました。(寄合い廻「いっぷく」で地域の方々と作ってみたい一品です。)

【材料】

- ◎木綿豆腐…400g ◎はんぺん…1枚(110g)
- ◎めひじき(乾燥)…大さじ1 ◎にんじん…1/2本
- ◎ごぼう…15cm ◎いんげん…5本(あれば)
- ◎しいたけ…2個 ◎枝豆…適量 ◎卵…1個
- ◎調味料:塩…少々、サラダ油…適量

【作り方】

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れ、レンジで1～2分加熱。ペーパーをかえて包み30分程度水切りする。
- ②めひじきは水に30分程度つけてザルにあげて水をきる。
- ③にんじんとごぼうは2cm程度の長さの千切りにし、少ししんなりするまで加熱して水気をしぼる。枝豆はゆでておく。
- ④いんげんも加熱し、1cm長さに切り、しいたけは千切りにする。
- ⑤ボウルに材料全部を入れ、手で丸められるくらいまでよく混ぜる。
- ⑥材料を3～4cmくらいの大きさに丸める。
- ⑦鍋にサラダ油を深さ2cm程度入れて熱し、転がしながらこんがり揚げる。

コロッケ(かおり豆とコーン)

高橋 静子[大木戸地区]



メッセージ

彩りと栄養バランスを考えたコロッケです。

【材料】

- ◎じゃがいも…315g ◎かぼちゃ(金山かぼちゃ)…315g
- ◎大豆(かおり豆)…50g
- ◎コーン(ゆでて冷凍したもの)…50g
- ◎にんじん…50g ◎卵 ◎パン粉 ◎食油
- ◎調味料:塩・コショウ…少々

【作り方】

- ①じゃがいも、かぼちゃは蒸してつぶす。
- ②①に大豆と解凍したコーン、塩、コショウを加え、よく混ぜる。
- ③適当な大きさの小判型にして、片栗粉をまぶし、卵とパン粉をからめて油で揚げる。

おはぎ(つぶあん)

松浦 和子[大木戸地区]



メッセージ

器をよごさない様、
一個一個ラップに包んで
丸めました。
春のお彼岸には必ずお供えます。

【材料】

- ◎もち米
- ◎あんこ(つぶあん…市販のもの)

【作り方】

- ①もち米を研いで、通常の炊飯より少し水量を控えめにして普通に炊く。
- ②炊き上がったら15~20分蒸らし、すりごぎを水にぬらして米粒が少し残るくらいにつく。
- ③好みの大きさの丸いおむすびを作る。
- ④③をあんこで包み込み、皿に盛りつける。



おからと豆のサラダ

いっぶくの会
(佐藤勢津子・佐久間弘子・夢地穂子・小島よね・佐久間喜子)[森江野地区]

メッセージ

豆類をたくさん使った
栄養価の高いサラダは、
子どもから高齢者まで喜ぶ
一品となりました。
(寄合い処「いっぶく」で地域の方々と
作ってみたい一品です。)

【材料】

- ◎ミックスビーンズ…2袋 ◎コーン…1/2カップ
- ◎きゅうり…1/2本 ◎ハム…3枚
- ◎セロリ ◎枝豆 ◎おから…250g
- ◎サラダ菜 ◎調味料:砂糖…大さじ2、
めんつゆ…大さじ2、マヨネーズ…たっぷり、
塩・コショウ…適量、牛乳…適量、
マスタード…少々

【作り方】

- ①おからは、お酒適量をふり、耐熱容器に入れてふたをして電子レンジで3分加熱したら、ふたを取ってさらに5分ほどチンし、熱いうちに砂糖とめんつゆをよく混ぜて下味を付ける。
- ②きゅうり・ハム・セロリはさいの目に切って、枝豆はゆでる。
- ③①にミックスビーンズ・コーン・②を加え、マヨネーズをたっぷり加えてよく混ぜ、塩・コショウで調味する。もし、ぼそぼそになったら牛乳を少し加え、好みでマスタードを加える。
- ④皿にサラダ菜を並べ、③を盛りつける。

とうふのおからいり

斎藤 二美子[大木戸地区]



メッセージ

野菜たっぷり具だくさんで、
栄養満点です。

【材料】

- ◎ごぼう…小1本 ◎にんじん…小1本
- ◎大根…中1/4 ◎大根の葉…適宜
- ◎さつま揚げ…2枚 ◎しいたけ…3個
- ◎ねぎ…3本 ◎豆腐のおから…1袋
- ◎調味料:しょう油、酒、砂糖、みりん、だし

【作り方】

- ①ごぼう、にんじん、大根、大根の葉はそれぞれ食べやすく切り、やわらかくゆでてザルにあげる。この汁はとっておく。
- ②さつま揚げとしいたけ、ねぎも食べやすく切る。
- ③鍋に油をひいて、①の具材と②を炒め合わせ、調味料を入れて味をととのえる。
- ④①でとっておいた汁を少し入れて、おからも少しづつ加えてよく混ぜる。汁がなくなるまで繰り返す。



おはぎ(ずんだ)

松浦 和子[大戸地区]

メッセージ

お盆、秋のお彼岸には、ずんだのおはぎをお供えます。ミキサーを使わないのでうす皮をとり、つぶしました。青畑豆を使ったので、きれいにできました。

【材料】

- ◎もち米 ◎枝豆(青畑豆)
- ◎調味料:砂糖、塩

【作り方】

- ①もち米をといで、通常の炊飯より少し水量を控えめに普通炊く。15～20分くらい蒸らし、すりこぎで米粒が残る程度について、好みの大きさのおむすびを作る。
- ②枝豆を柔らかくゆでる。うすい皮を除いてすり鉢でつぶし、砂糖と塩で好みの甘さのずんだあんを作る。
- ③①を②で包み、盛りつけて出来上がり。



茄子ときのこのずんだ和え

桜澤 洋子[大枝地区]

メッセージ

秋の終わりごろのなす、または山菜やきのこを入れて、枝豆で和えます。山のきのこを収穫した時には汁にしたり、ご飯にしたりと楽しめますが、この和え物もそのうちの一品です。

【材料】

- ◎なす…80g(中1本)
- ◎きのこ…20g(ひらたけのようなものが良いかも)
- ◎枝豆…15g(むき豆にしたもの)
- ◎調味料:砂糖…4～5g、塩…0.3～0.5g、しょう油…1g

【作り方】

- ①なすはまだらに皮をむき、蒸す(10～15分)。冷やして、手で食べやすい大きさに割いて水気をきる。
- ②きのこ(山のもの)はゆでて、水分をきって、食べやすい大きさに割いておく。
- ③枝豆はゆでて、フードミキサーですりつぶし、砂糖・塩で味付けをする。
- ④①と②を③で和える。隠し味にしょう油を入れる。

トーフナゲット

桜澤 洋子[大枝地区]

メッセージ

ヘルシーな揚げ物です。柔らかいので子どもでも食べられます。子どもたちはケチャップやソース、マヨネーズで、大人はしょう油や大根おろしでそれぞれのお好みで楽しんでおいしく食べられると思います。



【材料】

- ◎豆腐…80g(木綿豆腐がおすすめ)
- ◎シーチキン…15g ◎とろろ芋…5g
- ◎調味料:塩…0.2g、しょうが絞り汁、片栗粉…2g、しょう油…2g、揚げ油
- ◎付け合わせ:キャベツ・紫玉ねぎ・きゅうり・トマト・パセリ…各適宜

【作り方】

- ①ミキサーに水気をきった豆腐と油をきったシーチキン、すりおろしたとろろ芋を加えて滑らかにする。かたさが足りないときは片栗粉で調整する。(加えすぎるとふわっとしないので注意して)
- ②170～180℃の油を用意し、大きめのスプーンで①を加えて5分ほど上げる。

鶏肉のみそヨーグルト蒸し

国見町食生活改善推進員[国見町]

メッセージ

みそヨーグルト(ブレン)を使った料理です。野菜たっぷりなので家族にも大変喜ばれています。

【材料】

- ◎鶏むね肉 ◎塩麴 ◎キャベツ ◎にんじん
- ◎しめじ ◎ピーマン ◎ねぎ ◎バター
- ◎調味料:味噌、みりん、砂糖、ヨーグルト

【作り方】

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにし、ビニール袋に入れて塩麴に漬けておく。
- ②調味料を混ぜ合わせ、みそヨーグルトを作る。
- ③キャベツはざく切り、にんじんは千切り、しめじは小房に分け、ピーマンは細切り、ねぎは薄切りにする。
- ④クッキングシート(20×20cm)に①と③、②、④の順にのせて包む。
- ⑤蒸し器で20分蒸す。



かぼちゃだんご

国見町食生活改善推進員[国見町]

メッセージ

一年間出回るかぼちゃを使った料理です。簡単にできますので皆様におすすめの一品です。



【材料】

- ◎白玉粉…100g ◎絹ごし豆腐…100g
- ◎かぼちゃ…50g
- ◎調味料:水、しょう油、砂糖、片栗粉

【作り方】

- 1 かぼちゃは皮をむき、小さく切ってやわらかくゆで、つぶす。
- 2 ボウルに白玉粉と豆腐を入れ、よくこねる(水は入れない)。そこへ1のかぼちゃを加えて、さらによくこねる。
- 3 鍋にお湯を沸かし、2を丸めて入れて、浮き上がったら冷水にとる。
- 4 みたらしあんを作る。鍋に水・しょう油・砂糖を入れて中火で煮詰める。水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 3に4をかける。

美味しい自慢コラム“国見のとおき 豊かな食の恵み”②

「国見バーガー」

全国的に知られる国見町名物。震災後、国見町を元気にしたいと商工会青年部のメンバーたちが「町のグルメを作っちゃおう」から始まった「国見バーガー」。地元の佐久間商店の「さば味噌煮」を佐久間パン店の「パンズ」ではさんだ「さば味噌バーガー」。懐かしさと新しさが織りなす予想外のおいしさが話題になっています。そのほかに、地元で人気のひふみ食堂の「チーズ入りチキンソースカツ」や、「ポテトサラダ」、「麴なばん 味噌」、「ホット・チリ」をはさむなどバリエーションも増えている進化系のご当地グルメです。



紺色のキッチンカーで、町内外で営業販売しているほか、週末や祝日は国見町グルメとして各地のイベントにも出店しています。「ふくしまバーガーサミット」では平成26年より2年連続優勝し、「殿堂入り」を果たしました。5月オープン予定の「道の駅国見」では、町の看板グルメとして、ますます人気になっていくこと間違いありません。

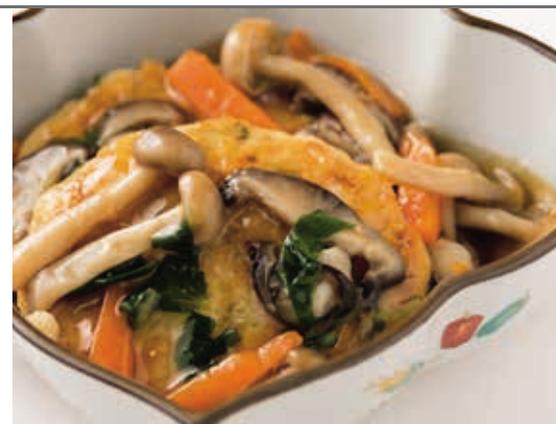


豆腐のつくね焼き

国見町食生活改善推進員[国見町]

メッセージ

豆腐は水気を取るのが大事です。家族に豆腐をそのまま出しても食べてくれませんが、このように作ると、おいしそうにいっぱい食べてくれます。



【材料】

- ◎木綿豆腐 ◎鶏ひき肉 ◎とろけるチーズ
- ◎ねぎ ◎大葉 ◎サラダ油
- ◎A:卵、小麦粉、片栗粉、しょうが、しょう油
- ◎きのこあんかけ:だし汁、しめじ、しいたけ、にんじん、三つ葉、塩、しょう油、みりん、片栗粉

【作り方】

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み重石をして水気をきる。
- 2 ねぎはみじん切りにし、大葉としいたけは千切りに、にんじんは短冊切りにし、しめじは小房に分ける。
- 3 ボウルに1と鶏肉、ねぎ、大葉、チーズ、Aを加えてよく混ぜ、人数分に丸める。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3を入れてふたをして焼く。
- 5 鍋にだし汁を入れて火にかけ、しめじ、しいたけ、にんじんを入れて煮る。煮えたら塩としょう油、みりんを加える。三つ葉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 皿に4を盛り付け、5をかける。

デカ!! がんも

キラキラばあーばの会[桑折町]

メッセージ

出来たての熱いまま、すぐ食べて!! 冷めたら甘辛に煮付けて!! 材料は季節により、たけのこ・枝豆・とうもろこし・きのこ等々でお好みで!!



【材料】

- ◎豆腐 ◎ごぼう ◎にんじん
- ◎きくらげ ◎枝豆 ◎とろろ芋
- ◎片栗粉

【作り方】

- 1 豆腐の水気をきる。
- 2 ごぼうやにんじん、きくらげ、とろろ芋は細切りにする。
- 3 材料を全て混ぜ合わせて揚げる。

【秋野菜料理】

秋野菜が豊富な国見ならではの色鮮やかな料理が集まりました。
とれたての新鮮な野菜を使うため、シンプルな調理法が多いのも一つの特徴。
しかも栄養満点! 健康と元気をサポートする料理ばかりです。

13種

かぼちゃ味噌汁のすいとん

高橋 幸子 [藤田地区]

メッセージ

義母(大木戸出身)が子どもだったころ、兄弟が多かったので、このかぼちゃのすいとんを作ってもらいと、皆で競い合って食べたそうです。そんな話を聞きつつ、秋には時たま作ってきました。



【材料】

- ◎かぼちゃ ◎だし(煮干しなど)
- ◎小麦粉 ◎小松菜 ◎油揚げ ◎味噌

【作り方】

- ① 具材は、それぞれ食べやすい大きさに切る。
- ② だしを煮立て、かぼちゃが柔らかくなるまで煮たら油揚げと小松菜を加えて軽く煮て、味噌を溶く。
- ③ 小麦粉を水で練り、②に落とす。
- ④ ひと煮立ちしたら青菜など(分量外)をちらす。

牛すじ肉の煮込み

高橋 幸子 [藤田地区]

メッセージ

牛すじ肉は安いのに栄養豊富。このように煮ると食べやすくなります。



【材料】

- ◎牛すじ肉 ◎ごぼう ◎しいたけ
- ◎こんにゃく ◎にんじん ◎白菜
- ◎ねぎ ◎豆腐
- ◎調味料:酒、みりん(好みで砂糖)、しょう油

【作り方】

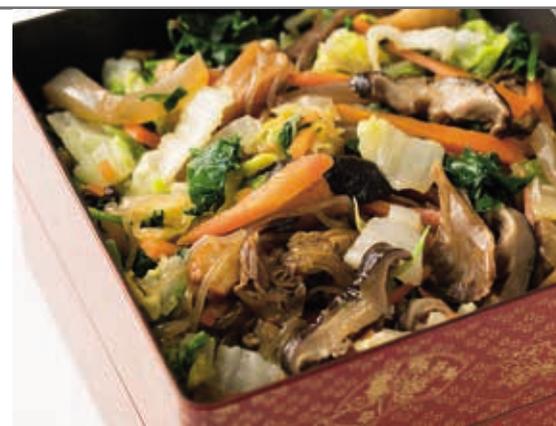
- ① 牛すじ肉は、しっかりと下ゆでし、アクを取り除く。
- ② ごぼうやしいたけ、にんじんは薄切り、こんにゃくや豆腐は食べやすい大きさに、白菜はざく切りにする。
- ③ 圧力鍋に①とねぎの青味を入れ、薄めの味付けで柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③を平鍋に移し、ごぼうとしいたけを入れ、好みの調味料で煮る。
- ⑤ 味がととのったら、他の野菜を入れ、最後にねぎ・豆腐を入れる。

冷汁

鈴木 しょう子 [藤田地区]

メッセージ

山形の置賜地方の祝い事等に作る郷土料理です。



【材料】

- ◎白菜 ◎ほうれん草 ◎こんにゃく
- ◎糸こんにゃく ◎油揚げ ◎厚揚げ
- ◎しいたけ ◎にんじん ◎しめじ
- ◎調味料:生しょう油、酒、砂糖、味の素

【作り方】

- ① 食べやすく切ったこんにゃく、糸こんにゃく、油揚げ、しいたけ、しめじ、にんじん、厚揚げを調味料で煮る。
- ② 白菜とほうれん草は湯通しし、水気を切って煮上がった①に混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしてできあがり。

国産ごぼうの赤ワイン煮

菅野 浩 [藤田地区]

メッセージ

すぐに出来るので、
ぜひ作ってみてください。



【材料】

◎ごぼう ◎調味料:赤ワイン、砂糖

【作り方】

- ①ごぼうは乱切りにする。
- ②鍋に全材料を入れて煮る。

かぼちやの煮物

秦 カツ子 [藤田地区]

メッセージ

昔からの我が家の一品です。



【材料】

◎かぼちや
◎調味料:砂糖、しょう油、塩…少々、水

【作り方】

- ①かぼちやを乱切りにする。
- ②鍋に①と水と砂糖、しょう油、塩少々を入れて、
中火で15分くらい煮る。

池波正太郎風大根とあさりの鍋仕立て

赤井畑 康明 [藤田地区]

メッセージ

池波正太郎先生の小説
にもよく出てくる料理
を自分なりに作ってみました。
ねぎや油揚げを加えてもいい
です。酒の香に最適ですが、ご飯
にかけてさらさらかき込
むというの合います。



【材料】

◎大根…1本 ◎冷凍あさり…1袋
◎昆布…1枚
◎調味料:酒…大さじ1~2、
市販のそばつゆ…適量

【作り方】

- ①大根は皮をむき、薄切りにして拍子木に切る。
- ②土鍋に①と昆布を入れ、水を張って火にかける。
- ③アクを取りながら煮て、大根に火が通ったらあ
さりを入れる。
- ④あさりにも火が通ったら、酒とそばつゆで好み
の味に仕上げる。

大根と鶏肉の煮もの

樋口 由美子 [藤田地区]

メッセージ

大根がおいしい秋から
冬にかけて作ります。
子ども、お年寄りも喜んで
食べます。



【材料】

◎大根…1本 ◎鶏もも肉…2枚
◎いんげん…5~6本
◎調味料:だし汁(水油)、しょう油、砂糖、酒、
みりん

【作り方】

- ①大根は皮をむき、1.5~2cmの輪切りにし、鶏肉は大きめ
の一口大に切る。インゲンはゆでて、3cmくらいに切る。
- ②鍋に水と大根を入れ、中火で10~12分下ゆでし、ザ
ルにあげる。
- ③鶏肉を水と酒、しょう油大さじ3、砂糖大さじ2で、ア
クを取りながら6~7分炒り煮する。
- ④鍋にだし汁3カップ、しょう油大さじ3、酒、みりん・砂
糖それぞれ大さじ2を入れ、大根がやわらかくなるま
で煮てたら、②を入れて2~3分煮る。
- ⑤器に盛り、ゆでたいんげんを散らす。

塩ゴボウ炒め

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕

メッセージ

パリパリに
仕上げるがコツです。
酢が入っているので日持ちします。



【材料】

- ◎ごぼう…家庭菜園で収穫
- ◎にんじん…家庭菜園で収穫
- ◎白ごま…家庭菜園で収穫
- ◎調味料:油、酢、塩、みりん、砂糖

【作り方】

- ①ごぼうは細い千切りにして水に浸してあくを取る。にんじんも同様に細い千切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①と調味料を加えてサッと炒める。
- ③白ごまを入れて出来上がり。

アケビの肉詰め

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕

メッセージ

苦味があるので好き嫌いが
ある一品かも？
秋には2~3回食べたい料理です。



【材料】

- ◎生アケビ…家庭菜園で収穫
- ◎豚肉 ◎まいたけ ◎もやし ◎かんぴょう
- ◎糸こんにゃく
- ◎調味料:味噌、酒、みりん、本だし、油、砂糖
(少し濃いめの味にするのがおすすめです)

【作り方】

- ①豚肉とまいたけ、糸こんにゃくは食べやすく切る。
- ②鍋に①ともやしを入れ、調味料で炒める。
- ③アケビの皮の中に②を入れる。
- ④かんぴょうで結ぶ。
- ⑤フライパンに油をひき、弱火で焼く。
- ⑥皮がやわらかくなったら出来上がり。

ハヤトウリの洋がらし漬

五十嵐 佐代子〔藤田地区〕

メッセージ

ハヤトウリは1~2本
くらい植えておきます。
粕漬けにしても美味しいです。
今回は菊の酢物と塩ゆでそら豆も
添えてみました。



【材料】

- ◎ハヤトウリ…家庭菜園で収穫
- ◎調味料:塩、砂糖、洋がらし

【作り方】

- ①ハヤトウリを洗い、半分にカットして種子を取る。
- ②ビニール袋に①と調味料を入れて漬ける。
3日くらいで食べごろに。

手作り酵素

平 千代子〔藤田地区〕

メッセージ

ドクダミを加えた酵素
はすばらしい薬効があ
ります。でも味や香りが好
まれず、利用されにくいことを残念
に思い、今回は漢方的な
酵素を作ってみました。



【材料】

- ◎ドクダミ ◎しそ ◎柿の葉
- ◎うごぎ ◎ざくろ ◎よもぎ
- ◎ヤーコン(葉) ◎キクイモ(葉)
- ◎梅の葉 ◎ミニトマト ◎白砂糖
- ※すべて新芽、無農薬

【作り方】

- ①新鮮な材料を朝のうち、摘み取る。
- ②洗う。
- ③計る。
- ④材料1、白砂糖1の割合で混ぜる。
- ⑤10日くらい毎日素手でかきまぜる。
- ⑥しぼる。液体が酵素です。



昆布ときのこのさっと煮

村木 陽子 [藤田地区]

メッセージ

実家の母は、お盆には必ず作ってお供えをしました。常に作ってくれましたが、お盆という仏事には欠かせない一品でした。

【材料】

- ◎切り昆布(乾燥)…4g ◎えのき…40g
- ◎さやえんどう…20g ◎しょうが(千切り)…少々
- ◎調味料:ごま油…小さじ1、だし汁1/2カップ、しょう油…小さじ1、みりん…小さじ1

【作り方】

- ①切り昆布はたっぷりの水でもどす。
- ②えのきは根元を落とし、半分の長さに切る。しめじは小房に分ける。
- ③さやえんどうは筋を取り、斜めに切る。
- ④鍋にごま油を熱し、しょうが、①、②の順に炒め、だし汁を入れて5分くらい煮る。
- ⑤しょう油、みりんを調味し、③を加えてひと煮立ちさせる。



かぼちゃのミルク煮

村木 陽子 [藤田地区]

メッセージ

かぼちゃの甘みが自然にでるので、砂糖は使っていません。かぼちゃは一口くらいに切るので、孫に作っています。

【材料】

- ◎かぼちゃ…400g ◎水…200ml
- ◎牛乳…200ml
- ◎調味料:粉チーズ…大さじ4、塩…小さじ1/3、黒コショウ…少々

【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切る。
- ②鍋に水を入れ中火で4~5分程煮る。
- ③②に牛乳を加え、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- ④塩、コショウ、粉チーズを入れ全体になじませ、器に盛る。

かぼちゃのきんぴら

村木 陽子 [藤田地区]

メッセージ

ごぼうのきんぴらと同じく、季節のかぼちゃで作ってみました。



【材料】

- ◎かぼちゃ…小1/4個(240g) ◎にんじん…1/2本(70g)
- ◎ピーマン…1個(30g)
- ◎調味料:サラダ油…小さじ2、酒…小さじ2、しょう油…小さじ2、白ごま…小さじ2

【作り方】

- ①かぼちゃ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんをさっと炒め、かぼちゃを加え、酒をふり入れふたをし、かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。
 - ③しょう油で味をととのえて、器に盛り付け、白ごまをふる。
- ※好みで七味唐辛子をかけてもよい。

ごろごろサラダ

村木 陽子 [藤田地区]

メッセージ

サラダとして、彩りも良いかなと思って作っています。家族はチーズをあまり食べませんが、4種類をゴロゴロと切って混ぜるだけなので簡単にできます。私の好きな一品です。



【材料】

- ◎さつまいも…100g ◎にんじん…60g
- ◎きゅうり…80g ◎プロセスチーズ…20g
- ◎A:塩・コショウ…少量、酢…小さじ1
- ◎B:マヨネーズ…大さじ2、レモン汁…小さじ1

【作り方】

- ①にんじんは皮をむき、さつまいもは皮ごと1cm角に切り、さつまいもは水にさらす。
- ②きゅうりとチーズもそれぞれ1cm角に切る。
- ③①はゆで、水気をきってAで下味をつける。
- ④②と③にBを加えて混ぜ合わせる。

里芋のみそ田楽

遠藤 弘子 [小坂地区]



メッセージ

母芋が残ってしまうので、田楽みそつけて食べるようにしたら、家族も食べてくれるようになりました。

【材料】

- ◎里芋
- ◎調味料:片栗粉、油、味噌、砂糖、酒、みりん、本だし

【作り方】

- ①里芋は皮をむいて小さく切って蒸し器で蒸す。
- ②マッシャーで潰して、食べやすい大きさに丸めて、片栗粉をつけて油で揚げろ。
- ③田楽みそを作る。鍋に調味料を入れて煮立たせたら、火を弱めて煮詰める。
- ④②に③のをせる。



さといもの煮っころがし

朽木 京子 [小坂地区]

メッセージ

秋の味覚の里芋を味噌で煮込んでみました。

【材料】

- ◎里芋
- ◎調味料:味噌、砂糖、酒

【作り方】

- ①里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切ったら塩でもんでぬめりをとる。
- ②①を下ゆでする。
- ③鍋に調味料を入れ、②を加えて混ぜる。味がしみたら出来上がり!

菊の花のくるみ白和え

遠藤 弘子 [小坂地区]



メッセージ

毎年秋になると、もってのほかが咲きます。酢漬けやおひたし、白和えなどにして食卓に出しています。

【材料】

- ◎菊(もってのほか)…200g
- ◎豆腐…1丁 ◎酢…少々
- ◎くるみ
- ◎調味料:塩…少々、砂糖、しょう油、みりん

【作り方】

- ①菊の花は酢を入れた熱湯でさっとゆでて水にさらし、きっちりしぼる。
- ②沸騰したお湯に豆腐を入れ、次の沸騰がきたら豆腐を取り出し、軽く重しをして水気をきる。
- ③くるみはフライパンでから煎りしてフードプロセッサーでつぶす。
- ④くるみ、調味料、豆腐、菊の花を入れて混ぜれば出来上がり。



くにみのもたんまん

佐藤 成美 [小坂地区]

メッセージ

国見の食材をふんだんに使った肉まんです。形は国見マスコットキャラクター“くにみもたん”の顔をイメージしました。将来的には(?)鶏肉は、「くにみ鶏」を使いたいと思います。

【材料】

- ◎ごぼう…1本 ◎ねぎ…1本
- ◎鶏のひき肉
- ◎調味料:しょう油、酒、砂糖、ごま油
- ◎皮:薄力粉…150g、ベーキングパウダー…小さじ2、サラダ油…少々、牛乳…80ml、塩…少々、砂糖…大さじ2、食紅…少々

【作り方】

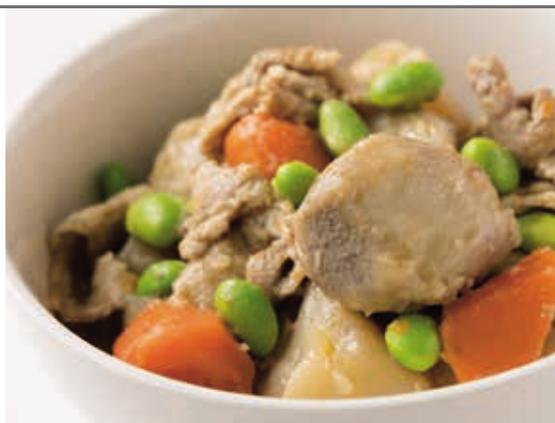
- ①野菜はそれぞれ細かく刻み、鶏ひき肉とともに炒め合わせる。
 - ②皮の材料をこねて10分ほど寝かせたら、8等分にして①の具材を包む。
 - ③15分程、蒸し器にかけて完成!!
- ※同じ工程で、国見の南部一郎かぼちゃを使った“くにみのかぼちゃもたんまん”も作りました!

里いもとバラ肉の煮物

大越 悦子 [小坂地区]

メッセージ

これからいろんな旬の物が出てくるので具材をたくさん入れて煮てもおいしいと思います。我が家では季節にかかせない一品です。



【材料】

- ◎里芋 ◎にんじん ◎こんにやく
- ◎豚バラ肉(鶏肉) ◎枝豆
- ◎調味料:砂糖、めんつゆ

【作り方】

- ①里芋は洗って食べやすい大きさに切る。
- ②にんじんはざん切りにする。
- ③こんにやくは適当な大きさにちぎる。
- ④肉は適当に切る。
- ⑤鍋に①～④、調味料を入れ、味がしみるまで煮込む。

里芋と鶏肉の煮物

武田 ミツ子 [小坂地区]

メッセージ

里芋は皮をむくときに手がかゆくなりますが、それでも秋になると何度でも食べたくなる食材です。



【材料】

- ◎里芋(自家製) ◎大根 ◎にんじん
- ◎ごぼう ◎鶏肉
- ◎調味料:だしの素、めんつゆ、みりん、油

【作り方】

- ①里芋は一口大に切り、他の野菜は乱切りに。それぞれ水に浸けてアクを抜く。
- ②鶏肉は食べやすい大きさに切る(手羽先でも可)。
- ③鍋に具材を入れ調味料で味見しながら煮る。
- ④油を少々入れると里芋とうまくマッチングする。

さつまいもサラダ

吉田 美知子 [森江野地区]

メッセージ

さつまいも独特の甘みとほっくりした食感を味わってください。



【材料】

- ◎さつまいも…国産 ◎玉ねぎ
- ◎レーズン
- ◎調味料:マヨネーズ、塩、コショウ

【作り方】

- ①玉ねぎはスライスしてレンジにかける。
- ②レーズンは熱湯でやわらかくする。
- ③さつまいもは皮をむき、一口大に切り、ゆでる。
- ④さつまいもが熱いうちにマヨネーズ、①、②、塩、コショウを加えて和え、冷蔵庫で冷やす。

しょうがの甘酢漬

佐久間 慶子 [森江野地区]

メッセージ

ちらし寿司やのり巻きなどの付け合せにぴったりです。



【材料】

- ◎しょうが(新しょうがが良い)…1kg(国産)
- ◎調味料:酢…180cc、砂糖…80g、塩

【作り方】

- ①しょうがは水洗いして薄切りにし、塩で一晩漬ける。
- ②酢と砂糖を煮立てて、冷ます。
- ③①をよく洗って水気をきり、②をかけて涼しいところで保存する。

干し大根と野菜の煮物

第2町内会いきいきサロン[森江野地区]

メッセージ

国見の土と風が作った
干し大根の味は格別です。
いろいろな材料と合わせて、おもて
なしに、食卓に、ぜひ残していきたい
一品です。



【材料】

- ◎干し大根 ◎昆布 ◎干しいたけ
- ◎こんにゃく ◎さつま揚げ
- ◎にんじん ◎ちくわ ◎ささぎ
- ◎調味料:だしじょう油、塩

【作り方】

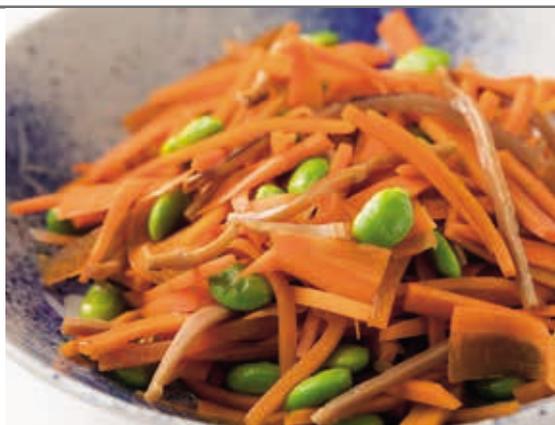
- ① 鍋にしいたけのもどし汁と水を加え、だしじょう油と塩少々で調味する。
- ② ①に干し大根としいたけ、食べやすく切ったほかの具材(ささぎ以外)を入れ、中火でことごと煮込む。にんじんは煮崩れないように最後に入れる。
- ③ 器に盛り、さっとゆでたささぎをのせる。

いか人参

大沼 フヨ子[大木戸地区]

メッセージ

お正月には必ず作る一品です。



【材料】

- ◎するめ ◎にんじん ◎枝豆(ゆでたもの)
- ◎調味料:砂糖、めんつゆ、酒、塩、水

【作り方】

- ① いかは酒につけ、やわらかくする。
- ② 人参は細切りにして塩でもんで10分ぐらいたら水洗いをして水気をきる。
- ③ 鍋に調味料を入れて沸騰させ、冷ましたら①と②を漬け込む。

凍み大根煮物

古山 トキ子[大木戸地区]

メッセージ

今から30年前頃、
田植えの一日に凍み大根の
ニンジン煮を食べた頃の事を
思い出して煮てみました。



【材料】

- ◎凍み大根 ◎にんじん ◎昆布
- ◎さつま揚げ ◎こんにゃく ◎ニンジン
- ◎しいたけ ◎たけのこ
- ◎調味料:しょう油、みりん、酒

【作り方】

- ① 凍み大根は水に4時間くらいひたしてもどす。
- ② ほかの具材は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に具材と調味料を入れて煮る。

秋のよくばり天ぷら

齋藤 恵子[大木戸地区]

メッセージ

マコモタケ・ヤーコン・
きのこなど、油で揚げる
ので低カロリーのものを使用
し、秋らしさを…。塩で食べると
美味しいです。マコモタケを
紹介したくて作りました。



【材料】

- ◎マコモタケ…自家野菜 ◎まいたけ
- ◎しいたけ ◎ヤーコン…自家野菜
- ◎ししとう…国見産
- ◎調味料:サラダ油、天ぷら粉、昆布だし、水

【作り方】

- ① マコモタケは外皮をむき、白い部分を斜め切りにする。
- ② ヤーコンは適度な大きさに切り、水につけ、あくをぬく。
- ③ 天ぷら粉をボウルに入れ、昆布だし(少々)、水に氷を入れ、少し粉が残るくらいにする。
- ④ 油で固い順から揚げる。

マコモタケの肉巻き

齋藤 恵子[大木戸地区]

メッセージ

マコモタケを紹介
したくて作りました。
マコモタケが太い場合は、
軽くゆでもおいしくなります。



【材料】

- ◎マコモタケ…自家野菜 ◎豚肉
- ◎調味料:塩、コショウ、しょう油、サラダ油

【作り方】

- ①マコモタケは白い部分が出てくるまで皮をむく。
太い場合は半分か四つ割りにする。
- ②肉に塩とコショウをし、マコモタケを巻く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、肉を焼く。
- ④焼き目がついたら、しょう油少々をかけて完成。

マコモタケのきんぴら

齋藤 恵子[大木戸地区]

メッセージ

マコモタケの食べ方を
紹介したくて作りました。
味つけは、家庭の味で。セロリは
あまり使わない葉の部分を使用する
と彩りもよくなります。



【材料】

- ◎マコモタケ…自家野菜 ◎セロリの葉
- ◎にんじん
- ◎調味料:かつおだし、サラダ油、しょう油、砂糖、
酒、七味

【作り方】

- ①マコモタケは皮をむき、白い部分を細切りにする。
- ②セロリの緑は細切りに、にんじんも同様に細
切りにする。
- ③フライパンで①と②を炒め、調味料で味付け
をする。

ピクルス

齋藤 恵子[大木戸地区]

メッセージ

材料が隠れるくらいの
酢を入れると浮くので、
半日くらい軽く重石をするのが
おすすめです。冷蔵庫で冷やすと
より美味しく食べられます。



【材料】

- ◎マコモタケ ◎セロリ ◎ミニトマト(赤・黄)
- ◎ズッキーニ(緑・黄) ◎きゅうり
- ◎にんじん ◎ぶどう
- ◎調味料:酢(かんたん酢)、はちみつ

【作り方】

- ①マコモタケ、セロリ、きゅうり、にんじんは短冊
切りにし、軽く塩でもみ、さっと水で流し水気
をきる。ズッキーニはいちょう切りにする。
- ②深めの容器に具材と調味料を入れて1日置け
ば完成。

三五八漬(はやとウリ)

松浦 和子[大木戸地区]

メッセージ

漬物が切れる時期で、ハヤト
ウリが手に入ったので、
三五八でかんたんにつけてみました。



【材料】

- ◎ハヤトウリ
- ◎三五八漬の素(市販のもの)

【作り方】

- ①ウリの皮をむいて、四つ割りにして芯の部分
をとり除く。
- ②三五八漬の素でウリが隠れるほどにして一晚
漬け置く。

スキヤキ風白菜豆腐鍋

笠松 金次 [大木戸地区]

メッセージ

ももとは祖母が、豆腐と白菜をコトコトじっくりとしよ油で味付けして煮込んだ、あっさりとした鍋料理。隠し味にサラダ油をチョットたらして食べると旨いです。さすがに今では豆腐と白菜だけでは物足りず、豚バラ肉やほかの鍋野菜をプラスしてスキヤキ風に、卵で食べるのがお気に入りです。



【材料】

- ◎豆腐…8/12丁 ◎しいたけ…大1/3カット1枚
- ◎白菜…1枚芯は短冊にカット、葉はざっくり
- ◎長ねぎ…長さ6cm、厚めに斜めカット
- ◎にんじん…長さ6cm、厚さ3mm、短冊にカット
- ◎ごぼう…長さ6cm、厚さ3mm、斜めにカット
- ◎しめじ…市販1/4パック
- ◎糸こんにゃく…市販150g袋1/2
- ◎豚バラ肉スライス…140g1枚を4カット
- ◎生卵…1個
- ◎調味料:市販めんつゆ(4割濃縮)、みりん

【作り方】

- ①材料はそれぞれカットする。
- ②鍋にまずにんじん、ごぼう、白菜の芯を入れる。
- ③次に豆腐を並べ、長ねぎと豚バラ肉の半分、糸こんにゃくを並べる。
- ④白菜の葉、しめじ、しいたけ、残りの豚バラ肉を並べる。
- ⑤市販のめんつゆ:水:みりんを1:4:0.5の割合(好みに砂糖を入れる)で入れ、沸騰したら弱火で7~10分煮る。鍋たれはお玉(100cc)を使用する。

こづゆ

鈴木 祥子 [大枝地区]

メッセージ

川内の野菜をいっぱい入れます。ときにはごぼうや大根、ぎんなんを入れることもあります。



【材料】

- ◎干し貝柱 ◎干しいたけ ◎きくらげ
- ◎糸こんにゃく ◎豚肉 ◎にんじん ◎里芋
- ◎調味料:しょう油、白だし

【作り方】

- ①干し貝柱と干しいたけを水で戻す。
- ②にんじんと里芋、糸こんにゃく、きくらげ、豚肉は適当な大きさに切る。
- ③鍋に①を汁ごと入れ、水を足して、②を加えて煮る。
- ④調味料で味をととのえ、最後に水気を切った豆麩を入れて出来上がり。

かきあげ

鈴木 郁子 [大枝地区]

メッセージ

我が家のにんじん・ごぼう・とうもろこし(もいで冷凍しておく)・玉ねぎなど、その時にある野菜をいっぱい入れて作ります。



【材料】

- ◎小麦粉 ◎卵 ◎ごぼう ◎にんじん
- ◎玉ねぎ ◎しらす ◎とうもろこし
- ◎調味料:マヨネーズ少々

【作り方】

- ①野菜は適当な大きさに切る。
- ②材料をすべて混ぜ合わせ、油でからりと揚げる。

漬け物

鈴木 裕子 [大枝地区]

メッセージ

旬の野菜をしその実で漬け込み、風味も楽しめます。



【材料】

- ◎大根 ◎大根の葉 ◎水なす ◎しその実
- ◎にんじん ◎いんげん ◎塩

【作り方】

- ①しその実を塩漬けにする。
- ②野菜を切り、しその実と混ぜる。

南瓜の扇和え

桜澤 洋子[大枝地区]



メッセージ

お茶うけにいかがでしょう。子供達はタレを加えて大学芋にしても。年齢の高い人には豆料理と緑黄色野菜を組合せて。一度食べてみて。おいしいよ！

【材料】

- ◎かぼちゃ…80g
- ◎調味料:きな粉…8g、砂糖…4g、塩…0.3g
- ◎揚げ油…適宜

【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②かぼちゃは、160～170℃くらいの揚げ油でゆつくりと揚げる。
- ③きな粉と砂糖、塩を混ぜる。
- ④油切りをした②を③と和える。



やつがしらの茎の酢づけ

鈴木 恵子[大枝地区]

メッセージ

郷土料理の一品です。
※やつがしらとは、さといも
の一種で、親いもと子いもがひと
まりとなるさといも。

【材料】

- ◎やつがしらの茎
- ◎調味料:酢、砂糖

【作り方】

- ①茎の皮をむき、食べやすい大きさに切る。塩をまぶし一晩ねかせる。
- ②砂糖・酢を熱し、冷ましておく。
- ③①と②を混ぜ、味を調える。



きんぴらごぼう

鈴木 恵子[大枝地区]

メッセージ

ごぼうの白さを出すために、
川内ではしょう油の代わりに
塩を使います。

【材料】

- ◎ごぼう ◎にんじん
- ◎調味料:油、塩、砂糖

【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フライパンに油を熱し、①を炒め砂糖と塩で味付けをする。

里芋の変わり3種味

木村 初美[大枝地区]



メッセージ

捨ててしまいがちな
小さな里芋を利用して
作ってみました。
一口大で食べやすいと思います。

【材料】

- ◎里芋…500g×3
- ◎調味料:塩…大さじ1、揚げ油…適量、
しょう油…500cc、味噌…70g、砂糖、酒、
唐揚げ粉、片栗粉…30g

【作り方】

- ①里芋を洗い、塩を入れた湯で15分ゆでる。
- ②①のうち2/3は油で5分揚げる。
- ③片栗粉を30分以上前に溶いておき、しょう油を入れ、鍋で②にまわしかける。
- ④鍋で味噌を砂糖と酒で溶き②を入れて和える。
- ⑤残りの①に市販の唐揚げ粉をまぶして、油でからりと揚げる。



【お弁当のおかず】

昔ながらの懐かしい料理から、子供が安心して食べられる優しい惣菜、
長期保存が効く漬物やつくだ煮まで。
お弁当を美味しく彩るアイデア豊かな秋の味覚がずらりと並びました。

13種



芋汁

国見かあちゃんグループ
(鈴木恵子・杉本京子・松澤洋子) [国見町]
(鈴木都子・鈴木洋子・木森真子)

メッセージ

秋の収穫の時、青空の下で豆腐ご飯のおにぎりと芋汁で収穫の喜びを味わいます。

【材料】

- ◎里芋 ◎大根 ◎にんじん ◎豚肉
- ◎しめじ ◎こんにゃく
- ◎調味料:味噌、だし

【作り方】

- ①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に具材と水を入れ、やわらかくなったところで、味噌とだしで味をつける。

美味しい自慢コラム“国見のとおき 豊かな食の恵み”③

桃のスイーツ「もも大福」

平成26年度から域学連携協定を締結している「桜の聖母短期大学」食物栄養専攻の学生たちが国見町の特産品である“桃”を使ったスイーツをプロデュース。短大生は、春から桃農家を訪ね、桃の生産の苦労や思いを聞き取りしたり、花摘みや摘果の作業を体験したりして、桃についての理解を深め、5種類の桃のスイーツを考案しました。地元のにみ幼稚園児による試食会を実施し、一番人気だった「もも大福」が商品化しました。

ポイントは、和と洋の融合、桃ムースとクリームチーズムースの二層構造による2種類の

味が楽しめ、桃のコンポートがゴロっと入った満足なスイーツです。凍らせてアイス感覚で楽しめるのも魅力のひとつです。

くにみの季節の恵みであるくだもの(桃、あんず、ぶどう、りんご、あんぼ柿など)を使ったさらなる国見オリジナルスイーツの誕生に向けて、今後も商品開発を進めていきたいと思っています。



伊達巻

奥村 博子 [藤田地区]

メッセージ

お正月には好みの甘さで必ず作ります。少し焼きすぎてしまいました。



【材料】

- ◎卵…6個 ◎はんぺん(大)…1枚
 - ◎調味料:砂糖…大さじ4(好みで)、酒…大さじ1、みりん…大さじ1、しょう油…小さじ1
- ※鬼すだれ(巻きす)を用意

【作り方】

- ①すべての材料をフードプロセッサーに入れてよく混ぜ合わせる。
- ②大きいフライパンをよく温め油をひき、①を流し入れる。弱火で13分ぐらい焼く。
- ③巻きすに焼色のついた方を下にして、両端を少し切って芯にして巻く。
- ④輪ゴムで巻いて止め、立てて冷ます。

梅かりかり漬

矢部 ヒロ子 [藤田地区]

メッセージ

畑仕事をしたときに
お友達に聞いたレシピです。
初めての挑戦でした。



【材料】

- ◎梅…2kg ◎酢…900cc
- ◎調味料:砂糖…1.6kg、しそ(色漬けしたもの少々)

【作り方】

- ①梅を洗って一晩少しの塩水につける。
- ②水を切って割り、種を取る。
- ③酢と砂糖を入れ、色漬けしたしそを少々を入れて1ヶ月くらい漬け込む。冷蔵庫の中に入れる。

きゅうりのしょうゆ漬け

佐藤 三起子 [藤田地区]

メッセージ

最盛期に作りおきができるし、冷凍も可能です。



【材料】

- ◎きゅうり…1kg ◎しょうが…25g
- ◎調味料:みりん…100g、しょう油…250g、酢…100g、砂糖…75g

【作り方】

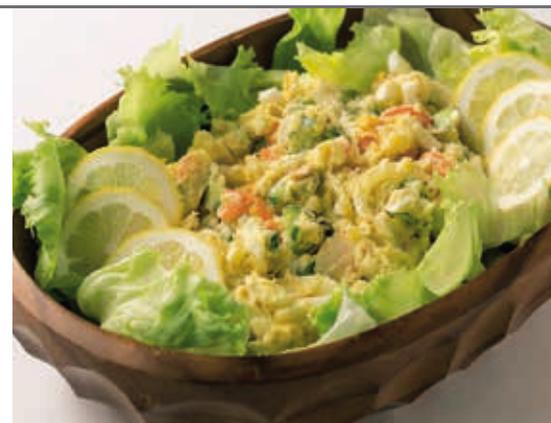
- ①きゅうりを細くきざむ。しょうがも千切りにする。
- ②きゅうりをのぞいた材料を合わせ、沸騰させる。
- ③熱いうちにすぐにきゅうりにかける。冷めたら、また汁を煮立たせてかける。これを3回くりかえす。

ポテトサラダ

鈴木 しょう子 [藤田地区]

メッセージ

我が家で評判が
良い逸品です。



【材料】

- ◎じゃがいも ◎卵 ◎にんじん
- ◎きゅうり ◎玉ねぎ
- ◎調味料:マヨネーズ、塩、コショウ、練りがらし、レモン汁

【作り方】

- ①じゃがいもと卵はそれぞれゆでる。
- ②にんじんはいちょう切りにして湯通しする。
- ③きゅうりはいちょう切りにし、玉ねぎはスライスして塩もみをして水気をきる。
- ④じゃがいもと卵を適度に潰しながら②と③、マヨネーズ、からしを混ぜ合わせ、レモン汁と塩コショウで味をととのえる。

ジャガ芋のピザ

安藤 和子 [藤田地区]

メッセージ

フライパン一つで
出来る手軽な一品です。
熱々のうちに食べるのが
一番美味しいですよ。



【材料】

- ◎じゃがいも(国見産) ◎ピザ用のチーズ
- ◎調味料:塩、コショウ、バター、牛乳、オリーブ油

【作り方】

- ①じゃがいもを太めの千切りにして水にさらし、ザルに上げて水気をきる。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、①を炒め、塩とコショウで調味する。
- ③しんなりしてきたら牛乳とバターを加え、ふたをして少し煮る。
- ④ふたを取り、ピザ用のチーズを混ぜ、両面が軽くこげ目がつくぐらいに焼き上げる。

白身魚のマリネ

村木 陽子 [藤田地区]

メッセージ

油で揚げていないので、油っこさはありません。さっぱりしている味付けなので、食欲のない夏場にはぴったりの一品です。お酒のお供にも喜ばれています。



【材料】

- ◎白身魚…280g ◎玉ねぎ…160g
- ◎ピーマン…60g 赤ピーマン…60g
- ◎A:塩…大さじ1/3、コショウ…少量
- ◎B:酢…大さじ4、油…大さじ1、粉末コンソメ…少量、コショウ…少量

【作り方】

- ①白身魚にAをふり、素焼きにする。
- ②玉ねぎは薄切り、他の野菜は細切りにし、Bと和える。
- ③器に②の半量を並べて①のをせ、残りの②を重ねて汁をかけ30分ほど味をなじませる。

素揚げじゃがいもの味噌炒め

朽木 京子 [小坂地区]

メッセージ

小さなじゃがいもも、無駄なく料理に使うことができます。



【材料】

- ◎じゃがいも ◎白ごま ◎ねぎ
- ◎調味料:砂糖、味噌、酒

【作り方】

- ①小さめのじゃがいもを皮がついたままよく洗って水気をきり、油で素揚げにする。
- ②鍋に砂糖、酒、味噌を煮溶かし、①を入れて絡める。
- ③皿に盛り、白ごまと小口切りにしたねぎをふる。

たくあんのからし生漬け

安藤 美佐子 [小坂地区]

メッセージ

近所のおばあちゃんから20年程前に教えていただいたたくあん漬です。教えていただいたまま毎年漬けていますが、家族もよその人達も喜んで食べてくれます。



【材料】

- ◎大根…10kg
- ◎調味料:砂糖…2斤(約600g)、塩400g、和がらし…100g、酢…180ml、色粉(たくあん漬けの素)…少々

【作り方】

- ①大根は皮をむいて長さを半分になり、さらに縦半分に切る。
- ②漬物用のナイロン袋に①を入れて、調味料を入れて口をしぼる。
- ③重しをかけて、水があがったら軽い重石にかけて1週間くらいで食べられる。

ギョウザの皮で包あげ

斎藤 洋子 [小坂地区]

メッセージ

あまっている野菜で好きなようにアレンジできます。残っている時に一品作ります。



【材料】

- ◎ギョウザの皮 ◎じゃがいも ◎にんじん
- ◎チーズ ◎コーン ◎グリーンピース
- ◎シーチキン ◎揚げ油
- ※シュウマイの皮でもOKです。

【作り方】

- ①じゃがいもやにんじんは小さめにカットする。
 - ②具材を炒め合わせ、調味する。
 - ③ギョウザの皮で②を包み、油で揚げる。
- ※味付け自由、包み方自由、あまり物何でもOK。
※できれば熱いうちに食べてください。
※タレもお好みで。

簡単梅干し

黒田 洋子 [小坂地区]



メッセージ

しその葉は酢でもむと
アクが出ませんから、
塩は不要です。今回は、干し方が
少し足りませんでした。

【材料】

- ◎梅…2kg ◎赤しそ…2把
- ◎調味料:塩…200g、梅酢…200cc、
はちみつ…適量

【作り方】

- ①梅に塩をよくまぶして1週間ほど漬ける。
- ②しそを梅酢でギュッとみ、①に加える。はちみつ適量も加えて2ヶ月くらいで食べごろ。
- ③食べる直前に天日にあてて干したら、もとに戻しておく。

きゅうりパリパリ漬け

安藤 雅子 [小坂地区]



メッセージ

きゅうりが朝晩とれる
ようになると保存しておき
ます。冷凍庫から出してパリパリ
食べています。特に冬がおいしい!

【材料】

- ◎きゅうり…1kg(10本くらい)
- ◎しょうが…25g ◎調味料:しょう油…250cc、
みりん…100cc、酢…100cc、
砂糖…75g(大さじ5)

【作り方】

- ①きゅうりを輪切りに2mmくらいの厚さに切る。
 - ②しょうがは皮をむき、千切りにする。
 - ③大きな鍋に、調味料を入れて煮立てる。煮立ったら火を止めて①と②を混ぜ合わせる。
 - ④③が冷めたら具を取り出し、汁だけを煮立てて火を止め、具を戻す。これを2度ほど繰り返す。
- ※保存:ビニール袋に入れ冷凍庫で保存する。

お焼き

阿部 千枝子 [小坂地区]



メッセージ

お父さんの酒のつまみ、
子どもたちのおやつになります。

【材料】

- ◎青しそ ◎なす ◎ささぎ ◎ピーマン
- ◎卵 ◎南蛮
- ◎調味料:うま味調味料(いの一番)、
味噌、マヨネーズ、砂糖…少々、天ぷら粉

【作り方】

- ①青しそ、なす、ささぎ、ピーマンをそれぞれ5mm角に切る。
- ②南蛮は薄く切って、たたく。
- ③全材料を混ぜ合わせる。
- ④3~5cmくらいの大きさに薄くのばしてフライパンで焼く。

さんまのつけもの酢煮

伊藤 豊子 [森野地区]



メッセージ

サンマは焼いて食べる
のもおいしいですが、
酢で煮ると骨まで柔らかく
味わうことができます。
缶詰みたいになります。

【材料】

- ◎サンマ ◎つけもの酢 ◎しょうが
- ※他の調味料は一切使わないこと。

【作り方】

- ①サンマの頭と尾、内臓を取って半分に切る。
- ②鍋にサンマを並べ、しょうがスライスのをせて、つけもの酢をサンマがかくれるくらい加えて火にかける。
- ③落としぶたをして(キッチンペーパーでも良い)やわらかくなるまで煮る(圧力鍋なら短時間で煮えます)。

きゅうりのつくだ煮

佐久間 久子[森江野地区]



メッセージ

地元できゅうりを
たくさん生産しているので、
B級品を利用して作りました。

【材料】

- ◎きゅうり…3kg ◎塩…一握り
- ◎調味料:しょうが…千切り、
たかの爪…3~4本、砂糖…150g、
しょう油…150cc、みりん…50cc、酢…200cc、
塩昆布…50~60g

【作り方】

- ①きゅうりをスライスして塩でもむ。一晚重石を
かけ、水切りをしっかりとする。
- ②鍋に調味料を入れて混ぜ、①を加えて水分が
なくなるまで火にかける。
- ③最後に塩昆布を入れ、出来上がり。



きゅうりときざみ昆布のつくだに

伊藤 豊子[森江野地区]

メッセージ

近所からきゅうりをた
くさんいただいたときに自
己流で作った一品です。評判が良
かったので、いただけるたび作って
冷凍保存しています。

【材料】

- ◎きゅうり(太いものとか、曲がったもの)…20本
ぐらい
- ◎きざみ昆布…2個
- ◎A:しょう油…300cc、ザラメ…200g、
みりん…200cc、酢…100cc
- ◎調味料:しょうが…1かけら(おろす)、
本だし…お好みで少々
- ◎白ごま…少々

【作り方】

- ①きゅうりをスライスして、塩をかけて3~4時間おく。
ネットにいれ、脱水機でしぼる。きざみ昆布は水につ
けておく。
- ②Aと調味料を鍋に入れ、しぼった昆布を入れて弱火
で少し煮る。
- ③きゅうりを入れて炒め煮る。あまり長い時間はかけな
い。煮立ったら余分な汁はしぼる(汁は漬物に使う)。
- ④もう一度火にかけて水分を飛ばし、火を止めて冷ます。
- ⑤冷めたら白ごまをふりかける。

ヘルシーチキンハム

斎藤 よし子[森江野地区]



メッセージ

鶏肉でもむね肉なので
お求めやすく、防腐剤
も使っていないので小さなお
子様にも安心・安全、おいしく食
べていただけます。ゆず胡椒以外
に塩、コショウ、砂糖でも
おいしく食べられます。

【材料】

- ◎鶏むね肉…300g
- ◎調味料:ゆず胡椒…適宜、砂糖…小さじ2

【作り方】

- ①鶏むね肉の両面にゆず胡椒と砂糖をふる。
- ②むね肉にきっちりとラップを巻いて、冷蔵庫で
30分ほどおく。
- ③鍋にお湯を沸かし、②をラップを巻いたままビ
ニール袋に入れ、口を止めて入れ、中火で20
分ほどゆでる。
- ④ゆでた鍋ごと一昼夜おく。
- ⑤ラップを取り、薄切りにして皿に盛る。

味噌漬け

菅井 昭子[森江野地区]



メッセージ

弁当のおかず、ご飯に
混ぜると美味ですよ。

【材料】

- ◎なす ◎きゅうり ◎にんじん
- ◎ごぼう ◎昆布
- ◎調味料:塩、味噌

【作り方】

- ①具材は細かく切り、塩漬けしてから袋に入れ、
味噌漬けにする。

長ひじきの炒めもの

大沼 フヨ子 [大木戸地区]

メッセージ

豆は彩りよいと思い、
入れてみました。



【材料】

- ◎長ひじき ◎にんじん ◎油揚げ
- ◎豆
- ◎調味料:めんつゆ、砂糖、酒、油

【作り方】

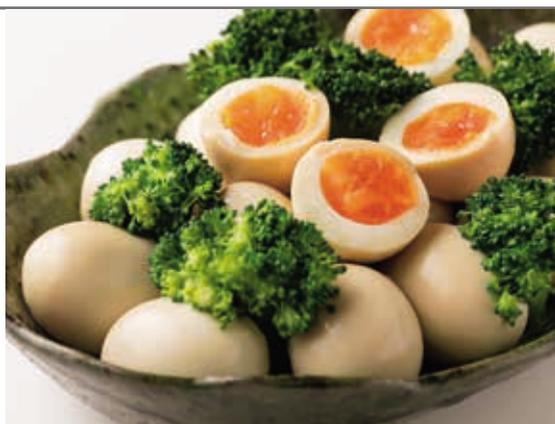
- ①ひじきは水に30分くらい浸ける。急ぐ時は湯でもよい。
- ②何回か水をかえた後は、よく水気をきる。
- ③にんじんは細切りにし、油揚げも小さく切る。
- ④油で②と③、豆を炒め合わせ、調味料で味付けする。

味つけたまご

佐藤 モト [大木戸地区]

メッセージ

料理名人のお友だちから
教えてもらった一品です。



【材料】

- ◎卵
- ◎調味料:めんつゆ、みりん

【作り方】

- ①水を沸かし、火を止める。
- ②卵が割れないように静かに入れ、再度火をつけて7分ゆでる。
- ③冷水に入れ、皮をむく。
- ④めんつゆ、みりんを混ぜ、③を漬ける。

ゴーヤとえびの甘煮

谷津 雪子 [大木戸地区]

メッセージ

ゴーヤは苦いのが特徴
ですので食べた時、少し
苦く感じると思います。
家では毎年夏から秋まで、天ぷらや
油炒めなど夏バテ防止に食べてい
ます。今回はこんな料理
にしてみました。



【材料】

- ◎ゴーヤ…大中6本くらい
- ◎干しえび…1パック
- ◎調味料:砂糖…400g、みりん…少々、塩…少々

【作り方】

- ①ゴーヤは洗って半分に切り、中のワタ種を取り除いて1cmの厚さの斜め切りにする。水に半日ほど浸け置いたら、さっとゆでてザルにあげて水洗いをする。これをまた水に浸し、2回ほど水をかえる。
- ②①を鍋に入れ、半量の砂糖を加えて混ぜながら弱火で煮る。残りの砂糖を入れ、汁が出てきたら弱火で数時間煮る。味が付いたらみりんとえびを入れ、また鍋で中身を混ぜる。
- ③汁気がなくなるまで煮詰め、塩少々を入れて味を見る。甘味が足りないときは砂糖を少し加えて出来上がり。冷めるまでそのまま置いておく。

中華サラダ

村上 貞子 [大木戸地区]

メッセージ

家族みんなが喜ぶ料理です。



【材料】

- ◎春雨…100g ◎きゅうり…3本 ◎ハム…5枚
- ◎くらげ…2パック
- ◎調味料:砂糖…大さじ2、ごま油…大さじ2 1/2、しょう油…大さじ2 1/2、酢…大さじ2 1/2、塩…少々

【作り方】

- ①最初に調味料を混ぜてタレを作る。
 - ②きゅうりとハムはそれぞれ細切りにして、くらげと一緒に①に入れる。
 - ③春雨は半分に切ってゆで、水洗いをして水気をきり、①に加えて全体を混ぜる。
- ※タレがない時、中華サラダドレッシングを使っても。

法蓮草のナムル

鈴木 恵子 [大枝地区]

メッセージ

おひたしに飽きたとき、身辺にあるものを加えて和えています。



【材料】

- ◎ほうれん草 ◎にんじん ◎もやし
- ◎ちくわ ◎わかめ
- ◎調味料:ごま油、しょう油、豆板醤

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて5cm幅に切り、にんじんは薄切りにしてゆでる。
- ②もやしはゆで、ちくわは薄い輪切りにする。
- ③①と②、わかめを混ぜ合わせ、調味料で和える。

じゃがみそ

国見町婦人会
(安田節子・秦カツ子・尖戸加代・阿部孝子・松浦和子) [国見町]

メッセージ

小さな頃から食卓にあがった料理で、味噌を多くしておかず、少なくして兄妹のおやつに食べました。



【材料】

- ◎じゃがいも(小粒) ◎サラダ油 ◎かつお節
- ◎調味料:味噌、砂糖、みりん、うま味だし(ハイミー)

【作り方】

- ①じゃがいもはフォークで穴をたくさんあける。冷たい揚げ油に入れて低い温度で時間をかけて、くしが通るまで揚げる。
- ②鍋に油少々を入れ、調味料を入れたら①を加えて混ぜる。
- ③仕上げにかつお節を入れて絡める。

切りコンブ料理

国見町婦人会
(安田節子・秦カツ子・尖戸加代・阿部孝子・松浦和子) [国見町]

メッセージ

昆布をたくさん食べられるので満足。子どものころはなかなか食べてくれませんが、私たちほどの年になったらおいしいと思って食べてくれると信じています。



【材料】

- ◎切り昆布 ◎にんじん ◎さつま揚げ
- ◎つきこんにやく
- ◎調味料:油、合わせ調味料

【作り方】

- ①切り昆布を6分程ゆでる。
- ②つきこんにやくと細切りにしたにんじんをさつとゆでしておく。
- ③油を入れた鍋に昆布、さつま揚げ、つきこんにやくを入れて炒める。
- ④合わせ調味料を入れ、最後ににんじんをちらして出来上がり。

サンマニンジン

国見町婦人会
(安田節子・秦カツ子・尖戸加代・阿部孝子・松浦和子) [国見町]

メッセージ

昔、サンマの季節になると、これが食卓のぼりました。保存食として、何日も分けて食べました。家族の大好きな食べ物です。



【材料】

- ◎サンマ ◎昆布 ◎にんじん
- ◎調味料:サラダ油、片栗粉、合わせ調味料、酢…少々

【作り方】

- ①サンマを開いて骨を取り、食べやすい大きさに切って片栗粉をつけ、低温の油で、二度揚げする。小骨が口に残らないよう、ていねいに揚げる。
- ②にんじんはイカニンジンの大きさに切る。
- ③熱々の合わせ調味料を作っておき、にんじんとサンマを重ねたところにかけて、重石をして2〜3日経ってから食べる。

スコッチエッグの油揚げ煮

大越 正子[桑折町]



メッセージ

忙しい朝、油揚げに生卵を入れて、よくお弁当のおかずにしていました。それに少し手を加えて作ったところ、彩りもよく、ご飯のおかず(主菜)に好評でした。

【材料】

- ◎ひき肉…100g ◎油揚げ(国見産)…1枚
- ◎卵…1個 ◎玉ねぎ…小1個
- ◎にんじん…小1/2 ◎ピーマン…1個
- ◎チンゲン菜…小2・3株
- ◎調味料:しょう油…70cc、みりん…30cc、酒…30cc、水…150cc

【作り方】

- ①卵をゆでる。
- ②みじん切りにした玉ねぎとにんじん、ピーマンを炒める。
- ③ひき肉に卵1個分(分量外)と②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ゆで卵を③で包み、切り目を入れた油揚げに入れる。
- ⑤鍋に調味料を煮立て④を入れて味がしみるまで煮る。
- ⑥⑤を5〜6等分にカットして、ポイルしたチンゲン菜を敷いて彩りよく並べる。

野菜とゆで卵のキッシュ風

浅野 由美子[桑折町]



メッセージ

かんたんに作れます！
畑で採れた野菜をふんだんに使えて彩りも良く、子どもたちのおやつにも最適です。

【材料】

- ◎玄米こめ粉入りむしパンミックス…200g
- ◎卵…1個
- A[◎牛乳…1/2カップ ◎オリーブ油…大さじ2
◎塩…小さじ1 ◎コショウ…少々]
- ◎ゆで卵…2個 ◎ミニトマト
- ◎ウィンナーソーセージ ◎茄子 ◎ズッキーニ
- ◎ピザ用チーズ

【作り方】

- ①ボウルに卵を割りほぐし、Aを加え泡立て器で混ぜ、むしパンミックスを入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ②茄子とズッキーニは食べやすい大きさに切って、サラダ油で焼き、塩とこしょうをふる。
- ③型に流し入れ、表面を平らにする。4等分にカットしたゆで卵、ミニトマト、輪切りにしたウィンナー、②を彩りよく並べ、ピザ用チーズを散らす。
- ④200℃のオーブンで15分、さらに160〜180℃で20〜25分焼く。あら熱をとる。

サラダでげんき!りっちゃんサラダ

上原子 昌代
(国見町給食センター)[国見町]



メッセージ

「かどのえいこさんのサラダでげんき」を小学1年で学習します。病気のお母さんが、たちまち元気になってしまうようなおいしいサラダです。

【材料】

- ◎きゅうり ◎キャベツ ◎ミニトマト
- ◎にんじん ◎ハム ◎とうもろこし
- ◎昆布
- ◎調味料:砂糖、油、塩、酢、かつお節

【作り方】

- ①きゅうり、キャベツ、にんじん、ハムは食べやすい大きさに切る。
 - ②きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、昆布はさっとゆでて冷やし、ハムは蒸して冷やしておく(給食用は衛生管理面から、生野菜ではなく一度火を通した材料でサラダを作ります)。
 - ③ミニトマトはへたをとって生食用に塩素処理をする。
 - ④砂糖、油、塩、酢でドレッシングを作り、②とかつお節を和える。
 - ⑤④を盛りつけてできあがりです。
- ※和えてすぐ食べるよりも30分くらいたってからのほうが、味がなじんでおいしくなります。

ゴーヤのつくだ煮

大越 正子[桑折町]



メッセージ

今まで夏場にしか食卓にでませんでしたが、つくだ煮にすることで長い期間ゴーヤの苦味を楽しむことができます。

【材料】

- ◎ゴーヤ…500g ◎ちりめんじゃこ…20g
- ◎調味料:三温糖…150g、薄口しょう油…30cc、濃口しょう油…30cc、酢…100g、かつお節…10g、白ごま…大さじ3

【作り方】

- ①鍋に調味料をすべて入れ、たれを作る。
- ②ゴーヤを5mmくらいにスライスし、湯通ししてかたくしぼる。
- ③①に②とちりめんじゃこを入れて煮る。
- ④煮汁がなくなったら、かつお節を入れ、最後に白ごまを入れる。

ゴーヤチャンプルー

浅野 由美子 [桑折町]

メッセージ

ゴーヤは苦いもの
と思っている方、この調理で
食べてみてください。
気がつけば一皿ペロリとたいらげて
しまいます。



【材料】

- ◎ゴーヤ ◎じゃがいも ◎スパム
- ◎調味料: クレージーソルト、オイル、ポン酢

【作り方】

- ① ゴーヤは種を取り薄切りに、じゃがいもは皮をむいて千切りに、スパムも千切りにする。
- ② フライパンにオイルを熱し、①を炒める。クレージーソルトで味を整え、ポン酢をかける。

ピーマン・ナス味噌

キラキラばあーばの会 [桑折町]

メッセージ

ご飯がすすみます。



【材料】

- ◎ピーマン ◎ナス
- ◎調味料: 糀、しょう油、砂糖、赤とうがらし

【作り方】

- ① ピーマンとナスを細かくきざむ。
- ② 鍋に全材料を入れて、強火から中火で20分くらい煮る(好みの固さまで)。

もやし肉ダンゴ

キラキラばあーばの会 [桑折町]

メッセージ

キラキラばあーばの定番、
早い!! 安い!! 旨い!!
もやしのシャキシャキ感が
いい感じです。



【材料】

- ◎もやし ◎豚ひき肉 ◎卵
- ◎調味料: 塩、コショウ、片栗粉、赤とうがらし

【作り方】

- ① ボウルにひき肉ともやしを入れ、調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ② ①を片手でにぎって丸めて、油で揚げる。

じゃがベーコン

キラキラばあーばの会 [桑折町]

メッセージ

朝食や「もう一品
ほしいな」という時の
おたすけメニュー。
お酒のつまみにも好評です。



【材料】

- ◎じゃがいも ◎卵 ◎ベーコン
- ◎調味料: オリーブ油、塩、コショウ

【作り方】

- ① ジャがいもはスライスして水につける。
- ② ベーコンは5cm角ほどに切る。
- ③ オリーブ油でじゃがいもを炒め火が通ったら、ベーコンを入れて塩、コショウで味つける。
- ④ こんがりしたら卵を割り入れ、半熟にする。



【季節のデザート】

フルーツ王国・国見。りんごや桃、柿などを贅沢に使ったスイーツはもちろん、
枝豆やさつまいも、くるみなど食材の個性を生かした絶品も
子供はもちろん大人までも笑顔にしてくれる、季節感あふれるデザートです。

13種

サツマイモの紫タルト

奥村 博子 [藤田地区]

メッセージ

国見でも紫いもが…と
思っ頂き、ぜひタルトにして
みたかったので作ってみました。



【材料】

- ◎タルト生地: 卵黄1個、グラニュー糖…40g、小麦粉…100g、バター50g
- ◎A: 生クリーム…200g、グラニュー糖…80g、卵…2個、小麦粉…大さじ1、レモン汁…少々
- ◎紫さつまいも…200g

【作り方】

- ① 鍋に一口大に切ったさつまいもと水少々を入れ、ゆでる。
- ② フードプロセッサーにタルト生地材料を入れてひとかたまりになるまで混ぜる。
- ③ フードプロセッサーにAと①を入れてなめらかなになるまで混ぜる。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷き、②をのばし、フォークで空気穴をあけて、③を流し入れる。
- ⑤ 弱火で35分ぐらい焼く。

枝豆のチーズタルト

奥村 博子 [藤田地区]

メッセージ

初めて作ってみました。
枝豆の緑色がきれいに
出るかな、と期待したのですが、
生クリームやチーズが入ると色が
薄くなってしまいました。



【材料】

- ◎タルト生地: 卵黄…1個、グラニュー糖…50g、小麦粉…120g、バター…60g
- ◎A: 枝豆(ゆでたもの)…150g、生クリーム…200cc、クリームチーズ…60g、グラニュー糖…60g、卵…2個、小麦粉…大さじ3

【作り方】

- ① フードプロセッサーにタルト生地を入れひとかたまりにする。
- ② フードプロセッサーにAを入れ、なめらかにする。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き①をはりつけ、②を流し入れる。
- ④ 弱火で35分ぐらい焼く。

パンナコッタ(自家製フルーツソース)

五十嵐 佐代子 [藤田地区]

メッセージ

時々、孫のおやつに
作っています。



【材料】

- ◎ラズベリーソース
- ◎ハuckleベリーソース
- ◎いちじく ◎ミント
- ◎生クリーム…200cc ◎牛乳…50cc
- ◎グラニュー糖…30g ◎粉ゼラチン…5g
- ◎バニラエッセンス…少々

【作り方】

- ① 水50mlに粉ゼラチン5gを入れてふやかしておく。
- ② 小鍋に生クリーム、牛乳、グラニュー糖を入れ、沸騰させないように温め、グラニュー糖が溶けたら火を止める。
- ③ ②が冷めてきたら①を加えて混ぜ合わせる。バニラエッセンスを加え、容器に入れたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ フルーツソースやいちじくをそれぞれ添えてミント飾って出来上がり。

ドライフルーツ(あんず)

近久 寿幸[藤田地区]



メッセージ

あんず本来の味が凝縮されています。酸味がくせになる味わいです。

【材料】

◎あんず ◎グラニュー糖

【作り方】

- ①よく洗ったあんずを1/2にカットして、グラニュー糖を全体にまぶす。
- ②水分が出たら加熱して煮る。
- ③火が通ったら、乾燥機にいれて水分を取ったら完成。



さつまいもりんごのホクホク煮

佐藤 喜代子[藤田地区]

メッセージ

隣の旦那さんから、たくさんさつまいもを頂きました。大切に食べたいと思います!お茶うけに最高です!※のどにつまらせないで、いただきますあ〜す。

【材料】

◎さつまいも…大2個 ◎りんご…赤1個
◎砂糖…大さじ4~5 ◎レモン汁…適量

【作り方】

- ①さつまいもの皮をむき、適当な大きさにカットし、水にさらす。
- ②りんごの皮をむき、薄くカットする。
- ③全部の材料を合わせコトコト煮る。
- ④さつまいもに箸をさし、ささるようであれば出来上がり。
- ⑤器に盛り付け、いただきます。

いちじくパイ

佐藤 佳代[藤田地区]



メッセージ

いちじくが甘いので、パイにしたら甘みがおさえられて食べやすいと思い、作ってみました。いちじくの苦手な人でもいけますよ!!

【材料】

◎いちじく ◎ザラメ砂糖(甘露煮にする)
◎パイシート
◎カスタードクリーム:卵、牛乳、小麦粉、砂糖、片栗粉、バニラエッセンス

【作り方】

- ①鍋にカスタードクリームの材料を入れて練り上げ、冷ましておく。
- ②パイシートを常温で解凍する(やわらかくなりすぎないように注意する)。
- ③やわらかくなったら適当な大きさに伸ばし、その上にいちじくの甘露煮をのせてオープンで焼く(220~230℃で15~20分)。もう一つはカスタードクリームをパイシートにのせ、その上にいちじくの甘露煮をのせて焼く。



かぼちやの甘ずっぱい!レモン煮

佐藤 喜代子[藤田地区]

メッセージ

今年も畑にかぼちやがたくさん実りました。昔から母親に「かぼちやを食べるとカゼひかないよ!」と言われ、今年もた〜たくさん食べます。皆様もぜひどうぞ!

【材料】

◎かぼちや…1個(できれば赤かぼちや)
◎レモン…1個 ◎砂糖…大さじ5~6
◎レモン汁…50cc

【作り方】

- ①かぼちやを適当な大きさにカットする。
- ②かぼちやに砂糖をからめ、10分くらいおく。
- ③レモンを洗い、輪切りにする。
- ④かぼちやのうえに③をのせ、レモン汁を加えてコトコト煮る。
- ⑤かぼちやに箸をさし、ささるようになったら出来上がり。
- ⑥器に盛り付け、いただきます。

芋きんとん

井砂 のり枝 [藤田地区]

メッセージ

秋になると母親が
作ってくれた一品です。



【材料】

- ◎さつまいも ◎枝豆(ゆでて冷凍)
- ◎にんじん
- ◎栗(ゆでて冷凍)
- ◎調味料:砂糖、塩…少々、水

【作り方】

- ①さつまいもを蒸す。
- ②鍋に適当にカットしたにんじんと水、砂糖を入れて煮る。
- ③水に塩と砂糖を入れる。
- ④①を潰し、③を加えてしっとりさせ、枝豆と②、栗を混ぜる。

さつまいもの茶きん絞り

安藤 美佐子 [小坂地区]

メッセージ

自家生産のさつまいも
です。昔、小学校の家庭科の
授業で教えていただいた事を思い
出し、作ってみました。



【材料】

- ◎さつまいも ◎紫いも ◎ごま
- ◎調味料:砂糖、塩、バター、生クリーム

【作り方】

- ①さつまいもと紫いもはそれぞれ蒸した後、裏ごしをする。
- ②調味料をそれぞれ混ぜて、ラップに包んで丸く成形する。
- ③さつまいもにはごまをのせる。

いちじくの甘露煮

佐藤 房子 [小坂地区]

メッセージ

嫁に来たころ、我が家
に1本のいちじくの木が
ありました。そのころ作った味を
思い出し、最近また作るよう
になりました。



【材料】

- ◎いちじく…5kg(150個くらい)
- ◎砂糖…1kg

【作り方】

- ①いちじくは洗ってヘタを切る。
- ②大きな鍋に、いちじくがかくれるくらい水を入れ、火にかける。沸騰したらザルにあげる。
- ③別鍋にいちじくと砂糖を入れ、弱火でじっくり汁がなくなるまで煮詰める。
- ④冷めたら小分けにして冷凍保存します。

きりせんしょ

菅野 好子 [小坂地区]

メッセージ

子どもの頃に母親が
ひなまつりや農作業の
小屋によく作ってくれました。
その家々の味があって、作り方も様々
です。また節句にはぎりせんしょと雛
まんじゅう(あん入り)は
必ず作ってくれました。



【材料】

- ◎うるち米の粉…250g
- ◎調味料:しょう油…15cc、水…300cc、砂糖…125g~150cc、塩…小さじ1/2
- ◎くるみ・ごま・黒砂糖…各適量

【作り方】

- ①鍋に水としょう油、砂糖、塩を入れて火にかける。沸騰したら火を止めて、うるち粉を入れ、混ぜ合わせ、一晚ねかせる。
- ②①に黒ごまを入れて、よく練る。好みの大きさに切り分け、平らにのぼして、中に黒砂糖・きざんだくるみを入れ、型をととのえる。
- ③蒸し布をしき、蒸し器で15~20分蒸す。



きびもち

武田 勝義 [小坂地区]

メッセージ

今では珍しい食材なので驚かれます。冷めても思ったほど固くならないのが特徴です。

【材料】

- ◎きび(自家製)…1升に対して3合
- ◎もち米(自家製)…7合
- ◎きな粉(市販のもの)…1~2袋
- ◎砂糖…適量 ◎塩…少々

【作り方】

- ①きびともち米は別々にとぎ、一晩おく。
- ②もち米の上にきみをのせて、蒸す。
- ③餅つき機でつく。
- ④食べやすい大きさにして、砂糖と塩を混ぜたきな粉をまぶす。



栗きんとん

武田 勝義 [小坂地区]

メッセージ

お正月の来客が楽しみにしている一品です。

【材料】

- ◎栗(自家製) ◎さつまいも(自家製)
- ◎調味料:砂糖…適量、塩…少々、はちみつ…少量

【作り方】

- ①栗は収穫して渋皮をむき、甘露煮にして瓶詰め。
- ②さつまいもは皮をむき、くちなしの実と一緒にゆでる(色がきれいになる)。
- ③さつまいもを裏ごしする。
- ④鍋に調味料と一緒に③を入れ、ゆっくりと中火で練る。
- ⑤ねっとりしてきたら仕上げにはちみつ少量入れると色艶がでる。

かぼちやのタルト

八巻 マツ子 [森江野地区]

メッセージ

かぼちやの菓子作りに初めて挑戦してみました。果物は我が家では作っていないので、野菜でのスイーツにしました。

【材料】

- ◎タルト:バター、砂糖、卵黄、薄力粉
- ◎フィリング:卵、砂糖、生クリーム、かぼちや、薄力粉



【作り方】

- ①バターを溶かし、卵黄を入れて薄力粉と砂糖を混ぜてひとまとめにする。
- ②①をタルト型にうすく敷いてフォークで穴をあけ、冷蔵庫で15分ねかす。
- ③フィリングの材料を混ぜ合わせる。
- ④170℃のオーブンで②を15分焼いたら、③を流し入れて160℃でさらに40分くらい焼く。

フルーツゼリー三種

小野 なを子 [森江野地区]

メッセージ

国見町は果物の産地で、夏になると桃から始まり、梨・りんごがたくさん届きます。それぞれコンポートにして冷凍保存し、ヨーグルトをかけて食べてます。今日はゼリーに挑戦してみました。

【材料】

- ◎桃砂糖煮(手作りコンポート)…国見産
- ◎梨砂糖煮(手作りコンポートワイン入り)…国見産
- ◎いちじく砂糖煮(手作りコンポート)…国見産
- ◎調味料:砂糖、ゼラチン(寒天)、水



【作り方】

- ①鍋にコンポートの煮汁と水、砂糖を入れて甘さを調節し、ゼラチンを溶かす。
 - ②器に桃、梨、いちじくのコンポートをそれぞれ入れ、①をカップに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ※最後にミントの葉を飾ればきれいです!

りんごのC.C.レモン煮

佐藤 きよ子[森江野地区]



メッセージ

甘さ控え目で
きれいな色に仕上がります。
味が落ちてきたりんごも美味しく
できます。

【材料】

- ◎りんご…中3個
- ◎C.C.レモン…1本(500ml)

【作り方】

- ①りんごは皮をむいて芯を取り、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にりんごを入れ、ふたをしてC.C.レモンでやわらかくなるまで煮詰める。
- ③粗熱をとってタッパーに入れる。冷蔵庫で冷やしても良いし、温かいうちに食べても良いです。



かぼちゃの蒸しプリン

矢戸 加代[森江野地区]

メッセージ

おかし作りにピッタリ
のかぼちゃと知って
自家栽培しています。
スープにしてもおいしいです。

【材料】

- ◎卵 ◎牛乳 ◎生クリーム
- ◎かぼちゃ(バターナッツ)…自家栽培
- ◎砂糖 ◎花

【作り方】

- ①鍋に牛乳を入れ、人肌程度に温める。
- ②かぼちゃの皮とワタを取り、小さく切ってレンジで4～5分加熱してこす(飾り用に少し残す)。
- ③②に①を加え混ぜ合わせる。
- ④卵に砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ⑤③と④をよく混ぜ、生クリームを加える。
- ⑥型に入れ、蒸す。
- ⑦飾りに花等を飾ってもキレイです。

無花果の甘露煮

佐藤 ヨシイ[大木戸地区]



メッセージ

秋の味覚として
毎年、庭のいちじくを
楽しみに食べています。

【材料】

- ◎いちじく…30～40個
- ◎砂糖…600～700g

【作り方】

- ①水少々いちじくを入れ弱火でコトコト煮る。
 - ②砂糖を何回かに分けて入れ、数時間汁がなくなるまで煮る。
- ※砂糖は一度に入れないのがコツです。



甘柿のヨーグルトかけ

菅井 昭子[森江野地区]

メッセージ

秋の宝物、
甘柿のデザートです。
超かんたんなのでお試しください。

【材料】

- ◎甘柿 ◎ヨーグルト
- ◎調味料:酢…少々、砂糖…少々

【作り方】

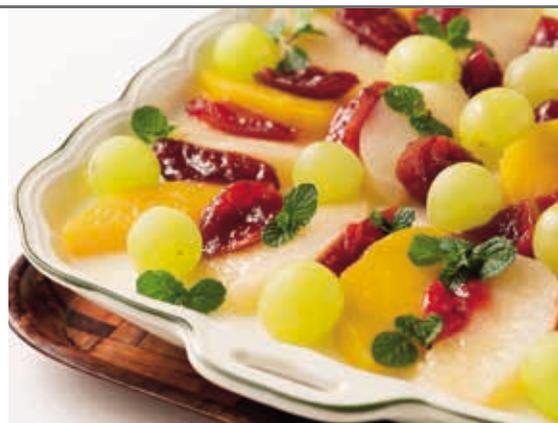
- ①甘柿は食べやすい大きさにカットする。
- ②ヨーグルトに酢と砂糖を混ぜて、①にかける。

我が家のフルーツスイーツ

高橋 静子〔大戸地区〕

メッセージ

自宅で作っているフルーツ
を使いました。



【材料】

- ◎プレーンヨーグルト…400g
- ◎砂糖…40g ◎レモン汁…大さじ2
- ◎生クリーム…100ml ◎粉ゼラチン…10g
- ◎梅(甘づけ) ◎梅(甘露煮)
- ◎ぶどう(シャインマスカット)

【作り方】

- ①プレーンヨーグルト400gを電子レンジ500Wで40秒加熱。
- ②①に砂糖とレモン汁を加える(好みに加減してもよい)。
- ③鍋に生クリームを入れ、弱火で加熱する。
- ④③が温まったら粉ゼラチン10gを加えてよく溶かす。
- ⑤②に④を入れて冷蔵庫で冷やし固める(約半日)。
- ⑥フルーツをのせる。

小松菜の蒸しパンケーキ

竹田 みつ子〔大戸地区〕

メッセージ

野菜をあまり食べない
孫たちが喜んで食べてくれます。



【材料】

- ◎A:小松菜…150g、卵…2個、
サラダ油…大さじ3、ヨーグルト50g、
砂糖…80~100g、レモン汁…小さじ2
- ◎B:薄力粉…140g、
ベーキングパウダー…大さじ1、重曹…小さじ1
- ◎C:甘納豆…50g、バター…少々

【作り方】

- ①Aを全て混ぜてミキサーにかける。
- ②Bを合わせてふるっておく。
- ③①に②を入れて混ぜ合わせる。
- ④バターをぬった型に流し込み、甘納豆を散らす。
- ⑤蒸し器で20分蒸す。

人参入り蒸しパン

国見町食生活改善推進員〔国見町〕

メッセージ

短時間でできる手作り
おやつです。にんじんを
使っているので色もきれいです。
おやつは「からだ」と「こころ」の栄養
です。冷凍にして、いつで
も食べることができます。



【材料】

- ◎にんじん…80g
- ◎バター…30g ◎卵…1個 ◎砂糖…大さじ2
- ◎牛乳…150ml ◎スキムミルク…大さじ1
- ◎ホットケーキミックス…1袋

【作り方】

- ①にんじんは生のまますりおろす。
- ②ボウルにバター、卵、砂糖、牛乳、スキムミルク、ホットケーキミックスの順に入れ、①を加えてよく混ぜる。
- ③アルミカップにスプーンで流し入れ、蒸し器で12分ほど蒸す。
- ④飾りににんじんと葉をあしらう。

さつまいものおやき

国見町食生活改善推進員〔国見町〕

メッセージ

季節のさつまいもを使った
料理です。ゆでる時にくち
なしの実を加えると色鮮やかに
仕上がりますが、今回はくちなしの実が
入っていないので、さつまいもそのままの
色になりました。
孫たちにも好評です。



【材料】

- ◎さつまいも…250g
- ◎牛乳…大さじ3 ◎上新粉…大さじ3
- ◎砂糖…大さじ2
- ◎黒ごま…適宜 ◎あんこ…100g

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、ゆでる。
- ②さつまいもがやわらかくなったらマッシャーなどでつぶし、牛乳・上新粉・砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③生地を円形にして丸めたあんを包み、表面に黒ごまをのせる。
- ④フライパンで両面を焼く。

いちじくのコンポート

浅野 由美子[桑折町]

メッセージ

いちじくの皮がとても
気になるものですから、私は
皮をむいて煮ています。もちろん
煮ずれしやすいので、皮むきには
とても気を使います。



【材料】

- ◎いちじく ◎三温糖 ◎白ワイン
- ◎パッションフルーツジャム
- ◎ラズベリージャム ◎生クリーム
- ◎ミントの葉

【作り方】

- ①いちじくはゆでて皮をむき、三温糖・白ワインで煮る。
- ②パッションフルーツジャムやラズベリージャム生クリームを添えて、ミントの葉を飾る。

フルーツケーキ風がんづき

キラキラばあーばの会[桑折町]

メッセージ

昔風のがんづきが
今風の味に。午後のおやつに紅茶
と一緒にどうぞ!!



【材料】

- A[◎小麦粉…230g ◎卵…2~3個
◎黒砂糖…14g ◎はちみつ…大さじ2~3
◎牛乳…150cc ◎重曹…12g ◎酢…75cc
◎サラダ油…大さじ1]
◎黒ごま…少々 ◎塩トマト…少々
◎ドライフルーツ

【作り方】

- ①Aをよく混ぜ合わせる。
- ②容器に①を入れて、蒸し器で20~30分蒸す。
- ③途中、絶対にふたをとらない。竹串をさして、生地がつかないなら出来上がり。
- ④熱いうちに黒ごまや塩トマト、ドライフルーツをのせる。



国見町 食づくり 食の伝承の 取り組み

国見町の食文化を未来に伝承するための
イベントや復興への活動、新しい国見名物の開発など、
これまで町民のみならずともに行ってきたさまざまな食の取り組みを紹介します。

国見町×桜の聖母短期大学 食育推進プロジェクト2016

2016年
7月29日(金)

地域食生活論

桜の聖母短期大学
生活科学科食物栄養専攻
2年生提案

国見町産の桃を使った
子ども向けおやつレシピ・商品開発



ピーチシフォン
さんど



サクッと
ももち-エクレア



ももむう



はっぴーち
ぜりり

プレゼンテーション+試食会@くにみ幼稚園



集合写真



試食の様子



試食の様子



投票の様子

国見町×桜の聖母短期大学 食育推進プロジェクト2016

国見町産の桃を使った ピーチシフォンさんど



私たちが
提案!

栄養情報

- エネルギー 137kcal
- たんぱく質 2.3g
- 脂質 5.4g
- 炭水化物 20.1g
- 食塩相当量 0.2g

※ふつうサイズ1個あたり



シフォンケーキの中に桃のジャム、
生クリームの中に桃のコンポートを入れて、
桃のおいしさを楽しめるようにしました!

国見町産の桃を使った サクッとももち-エクレア



私たちが
提案!

栄養情報

- エネルギー 148kcal
- たんぱく質 2.2g
- 脂質 8.6g
- 炭水化物 14.7g
- 食塩相当量 0g

※ふつうサイズ1個あたり



桃の風味を感じられるようにクリームの中にも
桃が入っています。コンポートを一口サイズに
切ったことで、桃をより感じられます!

国見町×桜の聖母短期大学
食育推進プロジェクト2016

国見町産の桃を使った
ももむう



私たちが
提案!

栄養情報

● エネルギー	196kcal
● たんぱく質	4.9g
● 脂 質	9.2g
● 炭水化物	24.0g
● 食塩相当量	0g

※ふつうサイズ1個あたり



ムースのふわふわ感と、白桃・黄桃2つの
味が楽しめます。マカロンはくにみももたんの
顔をイメージしました★

国見町産の桃を使った
はっぴーちゼリー



私たちが
提案!

栄養情報

● エネルギー	132kcal
● たんぱく質	1.4g
● 脂 質	4.5g
● 炭水化物	22.6g
● 食塩相当量	0g

※ふつうサイズ1個あたり



香料や着色料を一切使わず、ゼリー、クリーム、
コンポートに桃を贅沢に使いました。丸くり抜いた
桃のぷちぷち食感をお楽しみください♥

食育推進の
地産地消の
取り組み

くにみ
幼稚園

【食育教室】

●年少組 (平成28年10月6日)



使用食材: 秋野菜(カボチャ、なす、
ピーマン、ニンジン、しめじ、れんこん)、
魚(さんま)

●年中組 (平成28年6月17日・12月15日)



●年長組 (平成28年8月29日・8月31日)



使用食材: 夏野菜(きゅうり、
なす、オクラ、トマト、とうもろこし、
かぼちゃ)、魚(さんま)

国見小
2年生

【いもほり体験】

(平成28年10月31日)



【桃の実めぐり体験】

(平成28年6月21日)

国見小
3年生



【笹巻き作り体験】

(平成28年7月14日)

国見小
4年生

【郷土料理作り体験】

(平成29年2月15日)



体験料理：いかにんじん、ひきなおり、豆腐ごはん



国見小
5年生

【田植え体験】

(平成28年5月6日)



国見小
5年生

【稲刈り体験】

(平成28年10月3日)



国見小6年生 ×
桜の聖母短期大学生

【給食交流】
(平成28年9月29日)



国見小
6年生

【バイキング給食】
(平成29年2月2日)

MENU

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ■主食.....
焼きおにぎり、いなりずし、
クロワッサン、バターロール | ■汁物.....
コンソメスープ |
| ■主菜.....
チーズオムレツ、ハンバーグ、
白身魚フライ、からあげ | ■果物.....
オレンジ、キウイフルーツ、
パイナップル |
| ■副菜.....
れんこんサラダ、
ブロッコリーサラダ | ■デザート.....
青リンゴゼリー、ももゼリー |
| | ■飲み物.....牛乳 |



【セレクト給食】
(平成29年2月16日)

県北中
3年生

MENU

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ■主食.....
チョコマーブルパン or
フルーツミックスパン | ■汁物.....
マカロニクリーム煮 |
| ■主菜.....
えびフライ or 鶏肉の唐揚げ | ■デザート.....
ストロベリームース
or チョコムース |
| ■副菜..... ツナサラダ | ■飲み物..... 牛乳 |



国見小
6年生

【国見の食材を活用した給食献立づくり】
(平成28年11月1日)



考案メニュー 12/2

麦ごはん、牛乳、
さけの塩こしょう焼き、
野菜ソテー、とん汁



考案メニュー 12/9

麦ごはん、牛乳、
いかフライ、
海藻サラダ、とん汁



考案メニュー 12/19

麦ごはん、牛乳、
さばのみそ煮、
マカロニサラダ、とん汁



考案
メニュー 11/11

ごはん、牛乳、
豚コースteriやき、
野菜ソテー、
ミニトマト、
コンソメスープ



県北中
1-3年生

考案
メニュー 12/7

ごはん、牛乳、
親子丼、
みそ汁、
つけもの、
りんご



献立を考える
6つのポイント

- | | | |
|--------------|----------------------|--------------|
| 1 栄養バランス | 2 値段(小・266円)(中・308円) | 3 好み |
| 4 衛生(加熱したもの) | 5 彩り(見た目) | 6 和・洋・中(組合せ) |



くにみ幼稚園・国見小・県北中

【大好き国見!給食】
(平成28年9月9日)

国見産の『こしひかり』、
たつみや肉店さんの『豚ロースごまみそ焼き』、
樋口豆腐店さんの『豆腐、油揚げ』など
国見の食材をたっぷり使ったメニュー

いただきます。
ふくしまさん給食
国見町郷土食
(平成28年10月24日)

「国見町食卓図鑑」より
『具だくさんおから炒り煮』『けんちん汁』
たつみや肉店さんの『メンチカツ』など
国見で受け継がれているわが家の味と名物
を取り入れたメニュー



「国見町食卓図鑑
2016(第1弾)」
(国見の家庭料理163品の
レシピの中から

28年度学校給食の
献立に採用され、
子どもたちに
くにみの味を伝えています!

10月～ 春菊の和えもの(P71)、ポテトサラダ(P84)、きゅうりと油揚げの和え物(P70)、
具だくさんのおから炒り煮(P28)、けんちん汁(P79)

11月～ りんご入りサラダ(P84)、彩きんぴら(P31)、隠し味が沢山入った意外なカレー(P81)、
野菜のチーズとじ(P39)、大根とほうれん草のマヨネーズあえ(P70)

12月～ 小豆・かぼちゃ・さつまいも煮(P28)

1月～ 山菜おこわ(P12)、赤飯(P12)、菜っばもち(P15)、ごぼうごはん(P13)、
法蓮草のお浸し(P74)、ばあちゃんの野菜たっぷりピザ(P83)

国見町の食材100選 旬のカレンダー

第1版

民俗研究家 結城登美雄先生 国見町食材調査・編集協力



●豊かな食卓の背景にあるもの

食の文化祭に出品された国見のバラエティ豊かな料理。それは国見町の各家庭の食卓の豊かさを示すものでもある。そしてその豊かな食卓を支えているのは、特産品となっている農産物はもちろん、それぞれの家の前に広がる自給の畑で収穫される野菜、木の実、山菜など、身近にある多様な食材にほかならない。

町の中心部を離れ、郊外へと車を走らせれば、多くの家が自給の畑をもち、季節の移ろいに合わせて数種類～十数種類の野菜が栽培されているのを見ることができる。

食の文化祭が開催された10月の菜園では、さといも、にんじん、ごぼう、水菜、ホウレンソウ、ねぎ、キャベツ、成長途上の大根や結球前の白菜などの秋冬野菜が目につく。また、畑の端の方には食用菊や小豆、大豆を植えている家が多いように思われた。

もちろん国見町の特産品である桃やリンゴなどの果樹、また、米や卵、そばなども、国見の食卓に欠かせないものであることには間違いない。しかしそうした目に見える特産品だけではなく、これまであまり注目されてこなかった食材、売るためではなく、家族のため、わが家の食卓のために作った食材こそ、国見町の食文化の土台となるものではないか。実際、昨年の食材調査では、少なくとも130以上の食材が国見にあることが確認された。

今回はそうした食材の中から、国見の主な食材を100種類選び、町内の生産者の方々や、家族のために料理を作ってきた女性たちから聞き取りを行って、国見の旬の食材カレンダーとしてまとめてみた。栽培する人によっては、収穫時期に若干の違いがあるだろう。また、品種の違い、露地栽培とハウス栽培の差などで、収穫時期をずらすことのできるものも少なくない。その意味ではひとつの目安にしか過ぎないかもしれないが、「国見町の四季の食卓」を考えるための一助となればと思う。

●今回は第1版

今回のカレンダーにはあえて「第1版」とした。今後、このカレンダーに加筆・修正をして、さらにより良いものとなっていくことを期待するからである。

今回聞き取りを行ったのは、生産者の方々や日々家族のために料理を作る女性たち約30人。この方々だけで国見町の食材をすべて把握することはできない。ごく少数の人しか栽培していない作物については、十分な聞き取りができたとは言いがたい。また、きのこや山菜を中心として、震災の影響で現在もあまり利用されていない食材も相当数ある。さらには収穫時期等についても、栽培の工夫等により拡大・変化することもあるかもしれない。

今後、このカレンダーを見た町内の方々へ情報を提供していただき、カレンダーに加筆・修正がなされ、どんどん充実していくことを願い、あえて「第1版」とつけることとした。

●食材の分類・項目について

食材の分類についてはいろいろな考え方があがるが、今回は「その食材の用途」を一つの基準とした。たとえば同じシソでも赤シソと青シソではその用途が違ふ。また、大豆の中でも黒豆と青豆では使われる料理は異なる。このカレンダーではそうした食材を1品目と数えながらも、別項目で表記することとした。

また、国見町の特産品である桃やりんごなどの果樹については、じつに多くの品種が栽培されている。今回は試みにさくらんぼ、あんず、すもも、ぶどう、なし、桃、りんご、柿の8品目について、品種カレンダーを掲載することにした。果樹については多くの生産者が様々な品種を栽培を工夫しながら生産しているため、今回のカレンダーでは正確を期するものにはならなかったが、参考までに掲載しておきたい。

●多様な保存方法をどうとらえるか

今回は、食材によっては収穫時期のほかに、保存して活用する期間も表記することにした。

米や大豆、そばのように、もともと長期保存が可能な食材ももちろんあるが、加工して長期保存する食材も少なくない。むしろ、収穫時期は短くても、漬物やジャムなどに加工することにより、年間を通して食卓にのぼる食材もたくさんある。また、保存方法も塩漬け、酢漬け、干す、冷凍など、一つの食材でも多様な保存方法があるはずである。

その意味で、今回は保存について十分な聞き取りができたとは言いがたい。各家庭の食卓をもう少し丁寧に調査すれば、このカレンダーでは表現しきれないほどの保存方法、活用方法が見つかるのではないか。これを見た町内の方々からの情報提供を願うものである。

穀類・豆類・果菜類(主に実を食べるもの)

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考
穀類	うるち米													
	もち米													
	そば													
	きび													
	ごま													
	えごま													
豆類	枝豆 (未熟大豆)													
	大豆 (青豆・茶豆)													
	黒豆													
	小豆													
	落花生													
	いんげん													
	白いんげん													
	そらまめ													
果菜類	きぬさや													
	スナップ													
	グリーンピース													
	トマト													
	ミニトマト													
	なす													

収穫時期
 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材)
 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

枝豆(未熟果)で収穫しなかったものを大豆として収穫する人もいる

いんげん(未熟果)で収穫しなかったものを完熟豆で活用する人もいる

漬物で長期保存

穀類・豆類・果菜類(主に実を食べるもの)

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考
果菜類	ピーマン													
	パプリカ													
	ししとう													
	とうがらし													
	きゅうり													
	かぼちゃ													
	ズッキーニ													
	すいか													
	ゴーヤ													
	つけうり													
	はやとうり													
	オクラ													
	いちご													
	とうもろこし													

■ 収穫時期 |
 ■ 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材) |
 ■ 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

聞き取りから ~保存について~

- なすやキュウリなどの夏野菜はたくさんとれたときに漬物にする。すぐ食べるときは浅漬け。長期保存するときは古漬け。
- 落花生はピーナッツ味噌に加工する人も多いが、取れたてを茹でて食べるのがおいしいという人もいる。
- 赤しそは塩漬けにすると5年くらい保存できる。それでおにぎりを巻くとおいしい。
- 白菜は畑で貯蔵する人、新聞紙にくるむ人、白菜漬にする人、キムチを作る人など様々である。
- 高菜は漬物にする人が多いが、中には収穫したばかりのときに炒め物に使うという人もいる。
- 大根は畑で保存する人もいるが、米袋で保管しておく人が多い。凍み大根、へそ大根を作る人もいる。
- 赤かぶのように、漬物に加工することを前提とした作物もある。

葉茎菜類(主に葉や茎を食べる野菜)、山菜類

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考
葉茎菜類	キャベツ													
	紫キャベツ													
	芽キャベツ													
	白菜													
	こまつな													
	チンゲンサイ													
	みずな													
	高菜													
	くきたち菜 (かぶれ菜)													
	カリフラワー													
	ブロッコリー													
	菜花													
	オータムポエム													
	ほうれんそう													
	へらな (フダンソウ)													
	パセリ													
	レタス													
	リーフレタス													
	食用菊													
春菊														

■ 収穫時期 |
 ■ 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材) |
 ■ 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

葉茎菜類(主に葉や茎を食べる野菜)、山菜類

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考
葉茎菜類	青しそ						■	■	■	■	■			(実) 秋にしその実をとる 塩漬で長期保存
	赤しそ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	マコモダケ										■	■		
	みょうが							■		■				
	もろへいや						■	■	■	■				
	つるむらさき					■	■	■	■	■	■	■	■	
	アスパラガス					■	■	■	■	■	■	■	■	
	ねぎ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	夏でも食べられる 品種あり
	たまねぎ						■	■	■	■	■	■	■	
	赤たまねぎ						■	■	■	■	■	■	■	
	にんにく						■	■	■	■	■	■	■	
	らっきょう	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	酢漬で長期保存
	あさつき	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	にら					■	■	■	■	■	■	■	■	夏は花ニラ
山菜類	たけのこ				■									
	ふきのとう			■										
	こごみ					■								
	うど					■								

■ 収穫時期 | ■ 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材) | ■ 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

根菜類、いも類、肉類、卵

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考
根菜類	にんじん				■		■	■	■	■	■	■	■	夏は短根種(3寸・5寸)
	ごぼう										■	■	■	
	大根	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	保存方法はいろいろ
	カブ、コカブ					■	■	■	■	■	■	■	■	
	赤かぶ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	主に漬物で利用
	いも類	さといも	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
じゃがいも								■	■	■	■	■	■	
ながいも		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
さつまいも											■	■	■	
きくいも		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	漬物で長期保存
こんにゃくいも		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	育つのに3年かかる。 その後はいつでもこ んにゃくに加工。
ヤーコン		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
しょうが		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	酢漬で長期保存
肉卵類	鶏卵	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
	鶏肉	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	

■ 収穫時期 | ■ 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材) | ■ 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

●食卓から考える国見の食材「豆」

「国見町の農産物」といわれて多くの人が真っ先に思い浮かべるのが、ももやりんご、柿などの果樹ではなかるうか。また、川内地区の長にんじんや長ごぼう、小坂地区のそばも国見の代表的な農産物である。もちろん主食である米も忘れてはならない。これらの農産物についてはこれまでも町の特産品として取り上げられてきた。

しかし、ここではそうしたいわゆる「特産品」ではなく、国見町の食卓を支えている食材として、「豆」にスポットをあててみたい。決して特別なものではないが、国見町の食文化を考える上で重要な食材のひとつである。

●様々な料理に利用される大豆

大豆は国見の食文化を考える上で重要な食材の一つである。

今回の聞き取り調査に協力していただいた方々の大半は、家族のために料理を作ってきた女性たち。その人たちがそれぞれの食卓で利用するために、多様な品種の大豆を植えていることがわかった。

大豆は水田の転作で栽培されることの多い作物だが、その品種はある程度決まっている。それに対して畑で植えられている大豆の品種はじつに多彩である。今回の聞き取りに協力していただいた女性たちも「大豆」ではなく「青豆」「茶豆」「黒豆」、あるいは「黒五葉」や「かおり」などの品種で回答してくることが多かった。

その理由を推測すると、実際に料理を作っている方々にとっては、同じ大豆でも青豆と黒豆、茶豆では使われる料理は全く違うからではないか。この地域では赤飯の上に青豆をちらすことが多く、また正月の煮豆といえやはり黒豆である。そうした食卓の現場から考えれば、「大豆」としてひとくりにするのはなく、「青豆」「黒豆」と分けて考えるのは、ごく自然なことなのかもしれない。

大豆は加工品も多彩である。味噌、納豆、豆腐、油揚げ、凍み豆腐など、どれも身近な食品で、日々の食卓に欠かせない。味噌は今でこそ買う人がほとんどだが、昔は家で味噌を仕込んだ家も多かったはずである。また、「昔はどの地区にも豆腐屋さんがあって、冬になると凍み豆腐を頼んで作ってもらう」という話を聞くこともできた。さらには「今でもときどき家で納豆を作ることもある」という人もいる。

●年間を通して食卓を支える様々な豆

もちろん大豆のように保存性の高いものばかりではなく、春のえんどう豆、夏のいんげん豆など、旬を楽しむ豆もたくさんある。大豆の未熟果である枝豆も夏の味覚の代表的なものである。枝豆については大豆の同じ品種でも、夏には枝豆として利用するが、一部は収穫せずに残し、秋に熟して固くなってから利用するという人も多い。固く熟した豆は年間を通して料理に使えるので、無駄がない。そして、この方法をインゲン豆でも行っている人もいる。秋に固く熟した豆をさやからはずして、煮豆などに利用するのだという。

また、国見町の郊外の自家用の畑に目を移せば、小豆が片隅に植えられているのをしばしば見かける。「手間はかかるけど、赤飯やあんこなど必ず使うものだから」植えるという。さらに落花生を栽培している人も意外と多い。「落花生は保存もできるが、掘りたての豆を茹でて食べるのもおいしい」と、ピーナッツ味噌をつくってきてくれた女性がそんなことも教えてくれた。

日々の食生活に使うから植える。植えたら無駄なく使う。国見町では豆は最も身近な食材の一つであり、年間を通して上手においしく活用する。そうした文化が、今もそれぞれの家庭の食卓の中に息づいているのである。

果樹、木の実

品目	いつ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	備考	
さくらんぼ							■							※さくらんぼ、あんず、すもも、ぶどう、なし、もも、りんご、かきの8品目については、主な品種のカレンダーも別表に掲載	
あんず								■							
すもも								■	■						
ぶどう										■					
なし										■	■				
もも								■	■	■					
りんご											■	■			
かき											■	■			干柿・あんぽ柿
うめ							■								梅干・ジャム・ジュース
ハuckleベリー									■	■	■				ジャムで保存
ラズベリー							■				■	■			
かりん											■	■		かりん酒	
キウイ												■	■		
いちじく											■			甘露煮で保存	
ゆず												■	■		
くり											■				
くるみ												■	■		
ぎんなん												■			
なつめ												■			
あけび												■			

■ 収穫時期 | ■ 保存して活用 (長期間の保存を前提とする食材) | ■ 加工して保存 (加工して活用することが多い食材)

果樹の主な品種カレンダー

品目とその主な品種	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
さくらんぼの品種												
紅さやか(べにさやか)						■						
香夏錦(こうかにしき)						■						
正光錦(せいこうにしき)						■						
佐藤錦(さとうにしき)						■						
紅秀峰(べにしゅうほう)						■						
あんずの品種												
新潟大実(にいがたおおみ)							■					
信州大実(しんしゅうおおみ)							■					
すももの品種												
大石早生(おおいしわせ)							■					
ソルダム							■					
サマーエンジェル							■					
秋姫(あきひめ)								■				
ぶどうの品種												
高尾(たかお)								■				
巨峰(きょほう)								■				
ピオーネ								■				
シャインマスカット								■				
梨の品種												
幸水(こうすい)								■				
豊水(ほうすい)									■			
二十世紀(にじゅっせいき)									■			
桃の品種												
はつひめ						■						
恋みらい2号(こいみらい2ごう)						■						

■ 収穫時期

品目とその主な品種	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
桃の品種												
恋みらい1号(こいみらい1ごう)							■					
はつおとめ							■					
はなよめ							■					
日川白鳳(ひかわはくほう)							■					
山梨白鳳(やまなしはくほう)							■					
暁星(ぎょうせい)							■					
紅国見(べにくにみ)							■					
ゆめふじ							■					
みさか白鳳(みさかはくほう)							■					
ふくえくぼ							■					
たまき							■					
あかつき								■				
白鳳(はくほう)								■				
滝ノ沢ゴールド(たきのさわゴールド)								■				
大久保(おおくぼ)								■				
大紅播桃(おおべにばんとう)								■				
晩生あかつき(ばんせいあかつき)								■				
なつっこ								■				
長沢白鳳(ながさわはくほう)								■				
まどか								■				
奥あかつき(おくあかつき)								■				
紅博桃(べにはくとう)								■				
一宮水密(いちみやすいみつ)								■				
黄金桃(おうごんとう)								■				
紅錦香(くにか)								■				

■ 収穫時期

果樹の主な品種カレンダー

品目とその主な品種	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
桃の品種												
幸茜(さちあかね)									■			
川中島白桃(かわなかじまはくとう)									■			
ゆうぞら									■			
彼岸白桃(ひがはんはくとう)									■			
黄貴妃(おうきひ)									■			
だて白桃(だてはくとう)									■			
さくら									■			
白根白桃(しろねはくとう)									■			
ゴールデンピーチ									■			
桃水(とうすい)									■			
光月(こうげつ)									■			
りんごの品種												
早生ふじ(わせふじ)									■			
緋のあづま(ひのあづま)									■			
紅玉(こうぎよく)									■			
ジョナゴールド									■			
シナノゴールド									■			
陽光(ようこう)									■			
王林(おうりん)									■			
ふじ									■			
べにこはく									■			
柿の品種												
刀根早生(とねわせ)									■			
平核無(ひらたねなし)									■			
蜂屋(はちや)									■			

■ 収穫時期



Table picture book of Kunimi



国見町企画情報課総合政策室

〒969-1792 福島県伊達郡国見町大字藤田字一丁目二1-7

TEL:024-585-2217(直通) FAX:024-585-2181 E-mail:kikaku@town.kunimi.fukushima.jp