



menu No.24

従来のままおいしく伝承。

笹ずし

【一人分:エネルギー104kcal たんぱく質3.5g 脂質0.9g 塩分0.8g】

材料/100個分

- 米……………1升5合
- 合わせ酢
- 酢……………270cc
- 砂糖……………160g
- 塩……………大さじ2
- 生姜……………3~4かけ
- ますの酢じめ
- ます……………100切
- 酢……………1カップ
- 笹の葉……………200枚

作り方

- 1.笹の葉は洗って布巾で拭く。
- 2.米は、水を少なめにして炊く。
- 3.ますは酢に浸しておく。
- 4.ご飯が熱いうちに合わせ酢と生姜のせん切りを混ぜてさます。
- 5.4をピンポン玉くらいの大きさにぎっておく。
- 6.十文字に重ねた笹の葉の上に⑤と⑥をのせて、包み、楊子で止め、重石(全重量の半分程度)をして一晩おく。

伝承料理紹介
秋祭りのご馳走として、各家庭で作る押し寿司。



menu No.25

三国町に伝わる漁師料理。さっぱりした風味で親しまれた一品。

鯛まま

【一人分:エネルギー479kcal たんぱく質30.3g 脂質8.1g 塩分1.2g】

材料/10人分

- ご飯……………1.7kg
- 鯛……………1.2kg
- 水……………1700cc
- だし昆布……………30g(葉書大)
- 味噌……………90g
- みつ葉……………2袋
- 生姜……………130g

作り方

- 1.鯛を三枚におろす。皮をつけたまま身をそぎ切りにする。
- 2.熱湯の中に①で出たアラを入れ、湯の色が白くなったらアラを引き上げる。
- 3.分量の水と昆布でだしをとり、②のアラを入れ、中火で30~40分煮出す。
- 4.③をこしただし汁に味噌で味をつける。
- 5.炊いてすぐのご飯を器に盛り④をのせ、4を多めにかける。
- 6.⑤にみつ葉と針生姜をのせる。

伝承料理紹介
三国町の漁師が釣り上げたばかりの鯛をさばき、味噌汁や番茶をぶっかけて豪快に食べた。



menu No.26

かまぼこやおぼろ昆布をのせても美味しい。

おろしそば

【一人分:エネルギー438kcal たんぱく質14.6g 脂質3.1g 塩分3.1g】

材料/4人分

- 生そば……………6玉
- 大根(中)……………1/2本
- だし汁……………6カップ
- 酒……………大さじ3
- みりん……………大さじ3
- うす口しょうゆ……………大さじ6
- きざみねぎ……………適宜
- 花かつお……………適宜

作り方

- 1.鍋にだし汁を入れて沸騰させ、酒、しょうゆ、みりんを入れてかけ汁をつくる。
- 2.そばはたっぷりのお湯でゆがき、水気をきって、温めた器に入れる(水にとって冷やすときは充分ぬめりを洗う)。
- 3.②にねぎをちらし、かけ汁を注ぎ、花かつお、大根おろしを飾る。

伝承料理紹介
福井のそばは「越前そば」と呼ばれ色が濃いのが特徴。大根おろしをかけるのは独特の食べ方である。

menu No.27

洋風おぞろ

【一人分:エネルギー186kcal たんぱく質9.6g 脂質4.4g 塩分1.8g】

生の大根葉を使い、色を良くし、若い人向けに、チーズ、バターを加えました。

材料/4人分

- 米……………1合
- 里芋……………200g
- 大根葉……………200g
- 味噌……………40g
- とろけるチーズ……………20g
- バター……………10g
- だし汁……………5カップ

作り方

- 1.米は炊く1時間程前に洗い、土鍋にだし汁とともに入れておく。
- 2.里芋は薄く小口切り。大根葉は茹でて2cmくらいに切る。
- 3.①の土鍋に②を入れ、30分くらいコトコトと炊き、米が柔らかくなったら味噌を入れ中火で10分位炊き、火を止めて、チーズ、バターを加え5分間蒸らす。

伝承料理紹介

おぞろ

米が不足していた昔、わずかなご飯に里芋や、頭芋、茹でて漬けておいた大根葉を入れて、量を増やした。

*作り方はP64を参照



menu No.28

赤なんばんのしゅうまい

【一人分:エネルギー115kcal たんぱく質6.5g 脂質3.7g 塩分0.8g】

赤なんばんとパプリカを鮮やかなしゅうまいに仕上げました。

材料/10人分

- 赤なんばん……………200g
- 干し椎茸……………3枚
- 黄色パプリカ……………1/2個
- 合びき肉……………200g
- しゅうまいの皮……………40枚
- グリーンピース……………40個
- みそ……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ1
- 長いも……………50g
- 片栗粉……………大さじ1と1/2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 練り辛子……………適量

作り方

- 1.赤なんばんを半分に切り、5mm位の半月切りにして、塩をふって重石しておく。
- 2.①を水に1時間ほどつけて塩抜きし、よく水気を切って、さっと熱湯をかけて臭みを取り、みじん切りにする。
- 3.干し椎茸は、水で戻してみじん切りにする。
- 4.パプリカはみじん切りにする。
- 5.ボールにひき肉を入れて、②・③・④を入れて、⑤を加えてよく混ぜる。
- 6.⑥を40個分に丸めておく。
- 7.しゅうまいの皮を手のひらにのせ、⑥を形よく包み、グリーンピースを1個づつせる。
- 8.蒸気の上がっている蒸し器に⑦を入れて手水をふり、強火で15分程蒸し上げる。
- 9.少し冷めたらお皿に取り出し、練り辛子を添える。

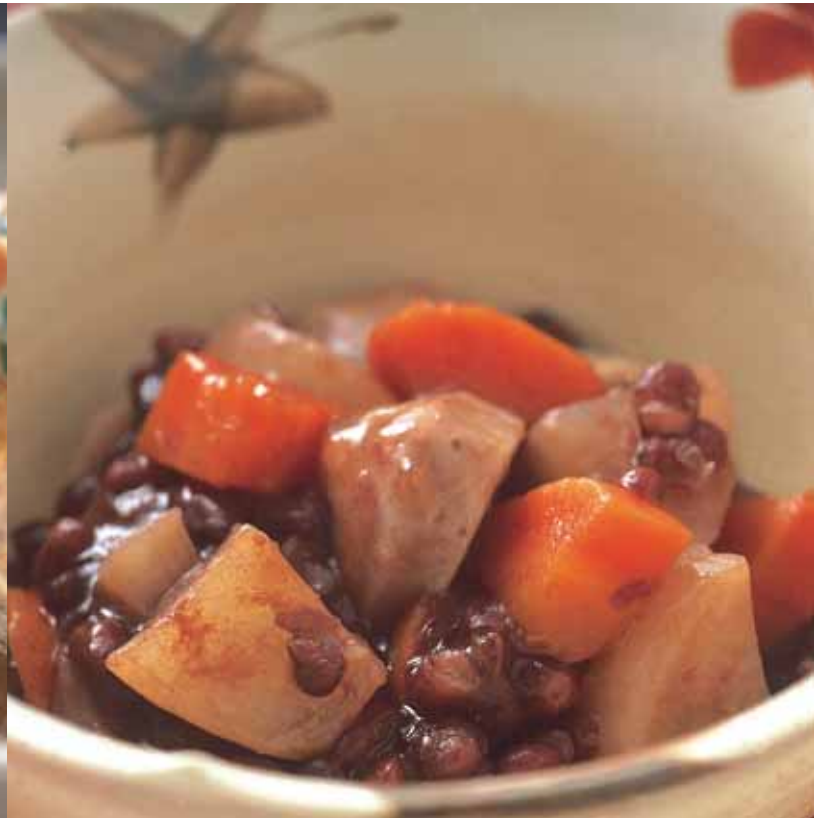
伝承料理紹介

赤なんばんのこうじ漬け

小浜市の中でも国富地区に伝わる珍しい料理で、赤なんばん(とうがらし)をこうじ漬けにした珍味。

*作り方はP64を参照





menu No.29

穴馬かぶらのキムチあえ

【一人分:エネルギー16kcal たんぱく質0.9g 脂質0.1g 塩分1.0g】

キムチの素を使用したことにより、簡単で誰もが作れる。

材料/7人分

- 穴馬かぶら……………350g
- かぶの茎……………70g
- 塩……………小さじ1/2
- キムチの素……………大さじ2(30g)

作り方

- 1.かぶらは皮のままうすくいちよう切りにする。
- 2.かぶらと茎の切ったのを塩でもみしばらく置く。(30分程度)
- 3.水気をきって市販のキムチの素を加えてまぜる。

menu No.30

いかの酢味噌あえ

【一人分:エネルギー113kcal たんぱく質11.1g 脂質1.3g 塩分1.7g】

タウリンを多く含むイカ。鰯がない時コリコリ感を生かした一品。

材料/4人分

- い か……………1杯(250g)
- ね ぎ……………50g
- 砂 糖……………40g
- 味 噌……………40g
- 練り辛子……………少々
- 酢……………1/4カップ
- 土生姜……………20g

作り方

- 1.いかは、内臓をとり除き、開いて松笠切りにして、3×1cm位の短冊切りにして熱湯で茹でる。
- 2.ねぎはみじん切り、生姜は針生姜にして水でさらす。
- 3.砂糖、味噌、酢、練り辛子をねり合わせて①と②を和え、器に盛り付け、針生姜を飾る。

menu No.31

いごの白あえ

【一人分:エネルギー61kcal たんぱく質3.5g 脂質2.9g 塩分0.6g】

いごは食物繊維が豊富な保存食品。

材料/20人分

- い ご……………400g
- 水……………2と1/2カップ
- 酢……………少々
- 木綿豆腐……………600g(2丁)
- 人 参……………120g(1本)
- だし汁……………1カップ
- しょうゆ……………小さじ1
- みりん……………小さじ1
- ほうれん草……………250g(2束)
- ご ま……………適量
- 西京味噌……………大さじ4
- 砂 糖……………大さじ4
- しょうゆ……………大さじ3
- だし汁……………大さじ5
- ゆずの皮……………適量

作り方

- 1.いごは手でよくもみ、砂やゴミを取り、一晩ほど水につけておく。
- 2.大きめの鍋に、①を入れ、分量の水に少量の酢を加えて30~40分ほど煮た後、弱火で20分ほど焦がさないように炊く。
- 3.大きな木杓子でよく混ぜながら、箸にかからなくなるまでトトロ口に炊く。よく炊けた頃に、下味付けとして少量のしょうゆを落とす。
- 4.あらかじめ用意したバットに流し入れ、固める。
- 5.木綿豆腐はよく水気を切る。
- 6.人参は3cm長さの薄い短冊切りにしさとゆで、⑦でさと煮で冷ましておく。
- 7.ほうれん草は塩少々を加えた熱湯でゆで、3cm長さに切る。
- 8.④のいごは拍子木切りにする。
- 9.すり鉢にごまを入れてよくすり、⑧を加えて味を整え混ぜ合わせる。
- 10.⑨に⑥・⑦・⑧を加えて和え、ゆずの皮のすりおろしをのせる。

menu No.32

いとこ煮のしょうが風味

【一人分:エネルギー195kcal たんぱく質4.9g 脂質0.5g 塩分0.2g】

ほのかな甘みととろみが子供にも食べやすい煮物。

材料/4人分

- 里 芋……………200g
- 大 根……………200g
- 人 参……………200g
- あずき……………70g
- 砂 糖……………80g
- 塩……………少々
- 片栗粉……………小さじ1
- 土生姜……………2g

作り方

- 1.里芋は皮をむき、ひと口大に切り、固めにゆでておく。
- 2.大根、人参は皮をむき、一口大にゆでておく。
- 3.あずきを柔らかく煮る。
- 4.③に砂糖を入れ、塩少々で味付けする。
- 5.④に①・②を入れ少し煮て、水溶性片栗粉とおろした土生姜を加えてとろみを付ける。

伝承料理紹介

穴馬かぶらの切り漬け

穴馬かぶらは福井の伝統野菜のひとつである。カブの上部は赤紫色、下部は白色で風味がよい。

*作り方はP65を参照



伝承料理紹介

いわしのぬた

春の鰯は、昔から漁師達の好物で、刺身だけでなく手を加えた料理としても喜ばれている。

*作り方はP65を参照



伝承料理紹介

いごのごま和え

法事やお葬式などの行事ごとに作られ、高価で貴重なものでありご馳走とされている。

*作り方はP65を参照



伝承料理紹介

いとこ煮

里芋、大根、人参など同じ畑でとれるよく似た根菜類、“いとこ同士”を材料にしたぜんざい風の煮物。

*作り方はP65を参照





menu No.33

田舎春巻き

【一人分:エネルギー230kcal たんぱく質15.8g 脂質3.1g 塩分2.1g】

畑のキャビアと言われる
とんぶりを人気の生春巻きで。

材料/4人分

- 生春巻きの皮……………8枚
- とんぶり……………40g
- ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳

作り方

- 1.とんぶりは空炒りし、⑦で味付けする。
- 2.ささみは筋を取り、塩、酒をふって蒸し、縦にさく。
- 3.ほうれん草は色よく茹で、5cmの長さに切って茹でる。
- 4.人参は5cmの長さのせん切りにしてさっと茹でる。
- 5.大根は5cmの長さのせん切りにし、さっと茹でて絞る、④で和える。
- 6.生春巻きの皮に①～⑤の材料を入れて巻く。食べやすい大きさに切って盛り付け、プチトマトを添える。好みで辛子しょうゆにつけていただく。

menu No.34

彩りみがきかぶし

【一人分:エネルギー140kcal たんぱく質6.4g 脂質3.5g 塩分2.1g】

いろんな野菜も
にしんのコクのある味が
染み込む一年中の煮物。

材料/4人分

- 身欠きにしん……………80g
- 大 根……………240g
- 人 参……………120g
- 早煮え昆布……………20g
- 水……………400cc
- 砂 糖……………大さじ3
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ2と1/2

作り方

- 1.にしんは両端を切り落とし、固いようであれば水に漬けて戻し、2・3切れに切る。
- 2.大根は1.5cmの厚さに切り、4等分して下茹でしておく。人参、里芋も大根と同じような大きさに切る。
- 3.昆布は水で戻し、適当な大きさに結んで切っておく。
- 4.鍋ににしんの水を入れ、火にかける。煮立ったら昆布と野菜を入れて煮る。
- 5.柔らかくなったら調味料を入れて味が染み込むまで炊く。
- 6.にしんと野菜を彩りよく盛り合わせる。

menu No.35

打ち豆と大根の煮物

【一人分:エネルギー104kcal たんぱく質5.4g 脂質5.7g 塩分0.6g】

大根・打ち豆の中に薄揚げと
人参で色合いと味を考えた。

材料/5人分

- 大 根……………350g(中1/3本)
- 打ち豆……………25g
- 人 参……………50g
- 薄揚げ……………70g(1枚)
- 出し汁……………1と1/2カップ
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1

作り方

- 1.大根と人参をせん切り器でおろす。
- 2.薄揚げを油抜きしてせん切りにする。
- 3.打ち豆を20分くらい水に浸しておく。
- 4.出し汁の中に①・②(ふきこぼれ防止)水気を切った③を入れて中火で煮る。柔らかくなったら調味料を入れて味を整える。
- 5.煮崩れや煮過ぎに注意しながら煮る。

menu No.36

打ち豆なます

【一人分:エネルギー155kcal たんぱく質7.2g 脂質4.8g 塩分0.8g】

人参ときゅうりをプラス
して、彩りをよくしました。

材料/4人分

- 大 根……………250g
- 人 参……………30g
- 塩……………少々
- きゅうり……………40g
- 打ち豆……………65g
- 白ごま……………大さじ1
- 調味料
- 味 噌……………大さじ1
- 砂 糖……………大さじ5
- 食 酢……………大さじ5
- 塩……………少々
- 黒ごま……………少々

作り方

- 1.大根と人参は皮をむいてせん切りにし、塩を振ってしばらくおいて、固く絞る。
- 2.きゅうりをせん切りにする。
- 3.鍋に打ち豆と水をひたひたになるくらいに入れてしばらくおく。弱火にかけ、大豆の臭みがなくなるまで煮て、ざるにあげる。
- 4.すり鉢で白ごまをする。
- 5.別のすり鉢で④の打ち豆をすり、調味料と④の白ごまを入れて混ぜ、①と②を和える。
- 6.器に盛り、上に黒ごまをふる。

伝承料理紹介

ほうきんの実の和え物

昔から法事等仏事の時の料理の一品に出されていた。実は食用に、幹茎は庭ほうきに使用される。
*作り方はP65を参照



伝承料理紹介

みがきかぶし

春江町の中庄集落で、嫁いできた花嫁を集落の若妻達に紹介し仲間入りするためのお呼ばれ料理。
*作り方はP65を参照



伝承料理紹介

打ち豆と大根の煮物

沢山とれる大根と保存食の打ち豆を上手に使っておいしい料理として伝わっている。
*作り方はP66を参照



伝承料理紹介

打ち豆なます

古くから秋の収穫を祝う報恩講、正月、結婚式など事あることに作られた。
*作り方はP66を参照





menu No.37

えごの和風サラダ

【一人分:エネルギー199kcal たんぱく質5.3g 脂質14.3g 塩分1.4g】

えごはミネラル豊富な海藻です。サラダ風にして。

材料/4人分

- えご.....50g
- 水.....1.6ml
- レタス.....200g
- きゅうり.....120g
- かいわれ.....40g
- 人参.....50g
- サラダ油.....大さじ2
- 酢.....大さじ1.5
- 砂糖.....大さじ1.5
- 味噌.....大さじ1
- 練りごま.....大さじ2

作り方

- えごは水につけ、ごみなどをとりきれいにしたあと水をしぼり、用意した水1.6リットルを沸騰させてその中に入れ、1時間以上混ぜながら弱火で煮る。
- ①をざるに通して裏ごしし、用意したバットに流し込み固める。
- 固まったえごは、食べやすい大きさに短冊に切る。
- ⑦の野菜を適当な大きさに切る。
- ⑧と④を混ぜ、食べる直前に⑨をかける。

menu No.38

えびと大豆の煮付け

【一人分:エネルギー179kcal たんぱく質13.2g 脂質2.8g 塩分2.0g】

畑のたんぱく質と湖のカルシウムの組合せ。常備食に最適。

材料/4人分

- 三方湖のえび.....400g
- 煮大豆.....400g
- 薄口しょうゆ.....大さじ5と1/3
- 砂糖.....100g
- 料理酒.....1と1/2カップ
- みりん.....大さじ3

作り方

- きれいに洗ったえびと煮大豆を鍋に入れ、1/2量のしょうゆ、料理酒、砂糖を入れ、味をみながらしょうゆをたし、弱火でコトコト時間をかけて煮る。
- 最後にみりんを入れて照りをだし、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。

menu No.39

うどんとしんの煮物

【一人分:エネルギー73kcal たんぱく質4.7g 脂質1.8g 塩分1.4g】

暗い色の煮物なので、人参ときぬさやで色どり良く。

材料/5人分

- 山うどん(塩漬).....350g
- 身欠きにしん.....1本人
- 人参.....1/2本
- きぬさや.....10枚
- だし汁.....1と1/2カップ
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ2と1/2
- 酒.....大さじ1
- みりん.....大さじ1

作り方

- うどんの塩漬はサッと茹でて、水にさらしておく。
- にしんは2cmに切る。
- 鍋に調味料を入れ、うどん、身欠きにしんを加え、煮含める。
- 人参は花型に切り、塩少々で茹でる。きぬさやも塩少々で茹でる。
- 小鉢にうどん、にしんを盛り人参、きぬさやを添える。

menu No.40

さいみそ

【一人分:エネルギー147kcal たんぱく質7.6g 脂質2.9g 塩分2.7g】

ご飯にのせたり、きゅうりにつけたりして食べると美味しい。

材料/4人分

- 大豆.....1升
- 押麦.....1kg
- 黒こうじ.....10g
- 米.....1升
- 白こうじ.....10g
- しょうゆ*.....8合
- 冷ましたお湯

作り方

- 押麦は1晩水に浸け水気をきる。
- 大豆は炒って荒く挽き、皮を取る。
- ①と②をあめ色になるまで蒸し、人肌くらいに冷ました後、黒こうじ菌を混ぜ、翌日再度よく混ぜ、計4日間ねかす。
- 米は1晩水に浸けた後水気をきり、蒸す。蒸し上がった人肌まで冷まし、白こうじ菌を混ぜ、翌日再度よく混ぜ、計3日間ねかせる。
- ③と④を混ぜ合わせ、⑦を加えてよくかき混ぜ、2~3週間ねかせる。この間、こまめに底からかき混ぜるとねっとりとしたよい味噌ができる。

伝承料理紹介

えごのごま和え

えごはなかなか手に入らない貴重品で、乾燥させて保存し、法事等の人が集まる時に使われてきた。

*作り方はP66を参照



伝承料理紹介

寒鮒と大豆の煮付け

三方湖では寒鮒が沢山捕れたことから、冬のたんぱく源として各家庭で鮒を使った料理が作られた。

*作り方はP66を参照



伝承料理紹介

うどんとしんの煮物

昔のもてなし料理の一品。塩漬けしたうどんを塩出しして身欠にしんと炊き、お客に供した。

*作り方はP66を参照



伝承料理紹介

さいみそ

夏の気温を利用し、しょうゆ麴を発酵させて作られた食品。さいみその濃い味が食欲をそそる。

うどんの塩漬け

山から採ってきたうどは、さっと土を落とし、皮はむかないで、たっぶりの塩を振りながら漬物桶に並べ、しっかり重石をしておく。銅金の切れ端などを入れると色良くなる。

うどんの塩漬けのもどし方

塩漬けのうどんは、そのまま、多めの水を沸騰させた鍋に入れ、煮立ってきたらざるにあける。これを3回繰り返す。そのあとていねいに皮をむく。塩分がまだ残っているようなら水でさらす。



menu No.41

お好み昆布巻き

【一人分:エネルギー123kcal たんぱく質6.6g 脂質2.6g 塩分1.2g】

豚肉で巻いたごぼうを昆布巻きの芯にしました。

材料/10人分

- 昆布・・・50g(12cm長さ20枚)
- ごぼう・・・1と1/2本
- 豚薄切り肉・・・250g
- かんぴょう・・・20g
- 水・・・4カップ
- 酢・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・大さじ4
- みりん・・・1/2カップ
- しょうゆ・・・大さじ3

作り方

- 1.昆布は12cmに切り、水で砂と汚れを取り除く。
- 2.かんぴょうは20本に切っておく。
- 3.ごぼうは皮をそぎ、8cmの長さに切り、水につけてあくを取る。
- 4.豚薄切り肉を広げて、③のごぼうを巻く。
- 5.①の昆布で④を巻き、②のかんぴょうでしぼる。
- 6.鍋に⑤を入れ、分量の水と酢を入れ火をかけ、柔らかくなるまで煮る。
- 7.⑥に砂糖とみりんを入れ、さらにしょうゆを入れて、味をなじませる。

menu No.42

勝山水菜の四色白あえ

【一人分:エネルギー101kcal たんぱく質5.1g 脂質3.7g 塩分1.6g】

栄養面と色どりを良くする為、水菜の他に三品加えました。

材料/5人分

- 勝山水菜・・・300g
- 塩・・・少々
- しょうゆ・・・大さじ1
- もどした千切り・・・50g
- 糸こんにゃく・・・50g
- 人参・・・25g
- 木綿豆腐・・・150g
- ⑦ 白ごま・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- 味噌・・・小さじ2
- ⑧ しょうゆ・・・大さじ1と1/2
- 砂糖・・・大さじ1と1/2
- だし汁・・・小さじ2

作り方

- 1.勝山水菜は塩少々で茹で、水にさらして固くしぼり、3～4cmに切る。
- 2.もどした千切りはサッと湯にとす。人参はせん切り、糸こんにゃくは茹でしておく。
- 3.木綿豆腐は湯通しして布巾に包み、重石をしておく。
- 4.すり鉢でごまをすり、豆腐と⑦の調味料をまぜ、その中に水菜と②を入れ、最後に⑧で味を整える。

menu No.43

カニの甲羅蒸し

【一人分:エネルギー54kcal たんぱく質7.0g 脂質1.7g 塩分1.3g】

彩りが美しく、少しリッチな気分味わえる一品。

材料/4人分

- かにの甲羅・・・中4個
- カニ身・・・80g
- えのき茸・・・50g
- ほうれん草・・・50g
- かまぼこ・・・薄切り8枚(50g)(赤板)
- だし汁・・・1カップ
- 卵(L)・・・1個
- しょうゆ・・・小さじ1
- 塩・・・少々

作り方

- 1.ほうれん草は、茹でて水気を絞り、3cm長さに切る。えのきも洗って3cm長さに切る。
- 2.かに、えのき茸、ほうれん草、かまぼこ(2枚ずつ)を4個の甲羅に彩りよく盛り付ける。
- 3.だし汁にしょうゆと塩を入れて味付けし、卵を入れて卵液を作る。
- 4.①の甲羅に③の卵液を入れ、蒸気の上があった蒸し器で5～6分蒸す。(甲羅がなければ、茶碗蒸しの器でもよい。)

menu No.44

かぼちゃスープ入り冬至南瓜

【一人分:エネルギー253kcal たんぱく質6.6g 脂質9.5g 塩分1.2g】

かぼちゃのスープを加えて、フランス料理風に。

材料/4人分

- 里芋・・・150g
- ⑦ だし汁・・・1.5カップ
- 塩・・・少々
- ゆであずき(無糖)・・・50g
- ⑧ みりん・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- 塩・・・少々
- かぼちゃ・・・400g
- 固形スープ・・・1個
- 水・・・2.5カップ
- 生クリーム・・・大さじ2
- 玉ねぎ・・・50g
- サラダ油・・・小さじ1
- 牛乳・・・250cc
- 枝豆・・・20g

作り方

- 1.里芋はいちょう切りにして下茹でしてから、⑦で煮含める。
- 2.あずきは、⑧で煮る。
- 3.かぼちゃ100gは串形に切り、面取りしてレンジにかけて柔らかくする。
- 4.残り300gのかぼちゃもレンジにかけ皮を除く。玉ねぎのみじん切りをサラダ油で炒める。
- 5.④と牛乳をミキサーにかけ、鍋に入れて固形スープと生クリームをいれて、混ぜ合わせる。
- 6.里芋、かぼちゃ、あずきを皿の中心に置き、⑤のスープを回りに注いで茹でた枝豆を散らす。

伝承料理紹介

鮎の昆布巻き

若狭の南川や遠敷川で捕れた鮎を干して芯にした高級な昆布巻きで、お正月には欠かせない一品である。

*作り方はP66を参照



伝承料理紹介

水菜の白和え

まだ雪の残っている春先に、雪を割って掘り出された勝山水菜は春が近いことを感じさせる。

*作り方はP67を参照



伝承料理紹介

せいげ

冬はカニや岩のりがたくさんとれたので、冬の料理として作られている。

*作り方はP67を参照



伝承料理紹介

冬至南瓜

冬至に南瓜を食べると中風にならないと言われていた。

*作り方はP67を参照





menu No.47

ごまをする時にフードプロセッサーを使うと便利。

から大根

【一人分(100gあたり):エネルギー95kcal たんぱく質2.8g 脂質5.5g 塩分0.8g】

材料/5人分

- 大根……………約1.5本(1.5kg)
- ごま油……………大さじ1/2
- 唐辛子……………1本
- 黒ごま……………150g
- 砂糖……………40g
- しょうゆ……………75cc
- みりん・酒……………各25cc

作り方

- 1.大根は大きさによって半月切りかいちょう切りに形を揃えて切る。
- 2.大根がかぶるぐらいの水を入れ、沸騰したらお湯を捨て、再び水を入れやわらかくなるまで煮る。
- 3.黒ごまを煎って、油が出るまでよくすっておく。
- 4.②に砂糖、しょうゆ、みりん、酒、ごま油を入れ煮汁が半分くらいまで煮る。さらに③の黒ごまと唐辛子を入れ、焦げないように弱火で鍋をゆすりながら煮る。火を止めて、一晩おき、翌日もう一度火を入れる。
- 5.盛り付けて輪切りの唐辛子を飾る。

………
 伝承料理紹介
 永平寺の志比谷に伝わる料理で、物事のある時に必ず作るもので姑から嫁へと受け継がれてきた。

※調理ポイント
 火力に注意!弱すぎはごまが沈み、強いと焦げてしまうので、ある程度ふき上がる火力で。

menu No.45

かぼちゃのあずきがけ

【一人分:エネルギー153kcal たんぱく質4.4g 脂質0.4g 塩分0.6g】

かぼちゃの中に、餅よりもかたくならない白玉団子。

材料/5人分

- かぼちゃ……………200g
- 小豆……………1/2カップ
- 白玉粉……………60g
- 砂糖……………大さじ3と1/3
- 塩……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/4
- 水

作り方

- 1.小豆を洗って4~5倍の水で弱火にかけ、煮たったら一度湯を捨てアク抜きし、その後1~2回さし水をし弱火で柔らかく煮る。
- 2.かぼちゃを2.5~3cmの角切りで面取りする。
- 3.白玉粉に水1/2カップを少しずつ加え、耳たぶの柔らかさにこね好みの大きさにし中心にくぼみをつける。沸騰した湯に入れ、浮いたら冷水にとる。
- 4.かぼちゃがかぶる位に、水を入れ、柔らかくなったら①と③と調味料を入れて味を整える。

伝承料理紹介

かぼちゃのあずきがけ

昔から冬至には中風にならない様にと祈る思いで食べた。

*作り方はP67を参照



menu No.46

変わりおつぼ

【一人分:エネルギー271kcal たんぱく質8.8g 脂質1.2g 塩分0.6g】

里芋とソバ粉の団子を入れたことにより、変わった味が楽しめる。

材料/4人分

- 小豆……………130g(1カップ)
- 里芋……………200g
- そば粉……………40g
- 砂糖……………100g
- 塩……………小さじ1/2
- 水……………800cc

作り方

- 1.小豆を洗い少量の水と鍋に入れて火にかけ、煮立ったら一度煮汁を捨てる。水を入れ柔らかくなるまで煮る。砂糖を半量入れ、しばらく弱火で煮、残りの砂糖を入れなじんだら塩を入れ火を止める。
- 2.里芋は皮をむいて煮る。柔らかくなったら熱い内につぶし、そば粉を入れ、耳たぶぐらいの固さにねり、2.5cm位の大きさに丸める。
- 3.鍋に湯をわかし、②の団子を入れ、浮かんできたらボールにとる。
- 4.煮上ったあづきに団子を入れ2~3分煮る。器に盛り付ける。

伝承料理紹介

小豆の煮物(おつぼ)

報恩講料理で欠かせない一品おつぼに盛り付ける。おつぼは親鸞上人の好物と云われている。

*作り方はP67を参照



menu No.48

むかごの食感とごまの風味、昆布の香りが楽しめる一品。

むかごのゴマあえ

【一人分:エネルギー103kcal たんぱく質2.7g 脂質3.0g 塩分0.6g】

材料/10人分

- むかご……………320g
- だし昆布……………30g(葉書大)
- 黒ごま……………50g
- 味噌……………大さじ3
- 砂糖……………60g
- 塩……………少々
- みりん……………大さじ1

作り方

- 1.むかごはよく洗ってざるにあげる。
- 2.昆布を焼いて細かく碎き、すり鉢でする。
- 3.黒ごまもすり鉢でよくする。昆布、黒ごまは別の容器にとっておく。
- 4.砂糖、味噌もすり鉢ですり、昆布とごまを入れ、よく混ぜる。
- 5.むかごを水から茹で、沸騰してきたら7分茹で、塩をひとつまみ入れてからザルにあげる。
- 6.熱いうちにすり鉢に入れてよく混ぜる。みりんをふりかけ、照りを出す。

………
 伝承料理紹介

むかごはヤマイモのつるにできる小粒の肉芽。昔は網袋に入れて軒下に吊るし、保存食とした。



menu No.49

従来そのままおいしいのでアレンジしない。

ずいきのあえもの

【一人分:エネルギー180kcal たんぱく質9.2g 脂質9.2g 塩分2.2g】

材料/9人分

- 干ずいき……………30g
- だし汁……………500cc
- しょうゆ……………大さじ4
- 白ごま……………100g
- ひいた大豆……………2カップ
- 砂糖……………大さじ7
- みそ……………大さじ2

作り方

- 1.もどした干ずいきは3cm位に切り、だし汁、しょうゆで煮てさましておく。
- 2.白ごまはフライパンで炒ってすり鉢ですっておく(練りごまでもよい)
- 3.一晩水につけた大豆を汁ごとゆで、皮をとってミキサーにかける。ゆで汁を加えるとまわりやすい。
- 4.すり鉢で②と③をあわせ砂糖、みそで調味する。
- 5.ずいきを④に混ぜる。

………
 伝承料理紹介
 赤ずいきを干して冬の保存食とし、煮物やあえものに利用した。報恩講の料理として使われた。



menu No.52

子持ちきんちゃく

【一人分:エネルギー231kcal たんぱく質10.1g 脂質10.5g 塩分4.1g】

冷めても味が変わらないので忙しいときの作りおきが出来る。

材料/7人分

- 白たき……………100g
- 茹でたけのこ……………75g
- 人参……………120g(中1本)
- いなり揚げ……………14枚
- うずら卵……………28個
- かんぴょう……………適宜
- だし汁……………6カップ
- ⑦ 砂糖……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ4
- みりん……………大さじ2
- ぜんまいとうすあげの煮物……………7~8人分

作り方

- 1.たけのこ、人参は4cm長さの短冊に切り、白たきは茹で4cm長さに切り、うす味で煮る。
- 2.いなり揚げは一方を切り開き袋にする。
- 3.うずら卵は固茹でにする。
- 4.②にぜんまいと①と③を詰め合わせ、塩もみして水洗いしたかんぴょうを二重巻きにして結ぶ。
- 5.鍋に材料を並べ⑦の調味料を入れ、中火で煮合わせる。

menu No.50

簡単鮭ずし

【一人分:エネルギー80kcal たんぱく質4.8g 脂質2.1g 塩分0.5g】

従来の鮭ずしは約1ヶ月要したが3~4日で食される。

材料/16人分

- 鮭(甘塩)……………3切れ
- かぶ(皮むき)……………中5個
- 大根(皮むき)……………中1本
- 人参(皮むき)……………1/2本
- 塩……………大さじ1と1/2
- 甘酒用こうじ……………2合

作り方

- 1.鮭は1切れを5つ位のそぎ切りにする。
- 2.かぶと大根はたて半分に切り、1.5cm厚さのくし型に切る。
- 3.人参はそのまま薄切りにする。
- 4.②と③を塩大さじ1と1/2でもんで1日置く(水があがってくる。)
- 5.④であがった水の1/2量は捨てる。
- 6.④に鮭とこうじを入れて混ぜ合わせ、冷所に3~4日おく。

menu No.51

キムチ風三杯漬け

【一人分:エネルギー52kcal たんぱく質6.6g 脂質0.5g 塩分0.9g】

赤かぶの代わりに白かぶを使い、人参とキムチで現代風に。

材料/4人分

- だし昆布……………30g(葉書大)
- するめ……………90g(1枚)
- 酒……………50cc
- 白かぶ……………100g(2個)
- 人参……………20g
- キムチの素……………大さじ1
- 酢……………大さじ3
- ⑦ レモン汁……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/3

作り方

- 1.だし昆布とするめは布で軽く拭いてはさみで細く切り、酒にひたすくらいに漬けておく(30分程度)。
- 2.白かぶは細めの短冊に切り、塩もみしておく。人参はせん切りにしておく。
- 3.①・②にキムチの素と⑦を入れ、漬け込む。

伝承料理紹介

ぜんまいとうすあげの煮物

こぶしの花が咲くと、ぜんまいが採れると目印にした。

*作り方はP67を参照



伝承料理紹介

鮭ずし

冬雪の多い奥越では、気候風土を生かし川魚を鮭や酢を使って保存し、貴重なタンパク源とした。

*作り方はP68を参照



伝承料理紹介

三杯漬け

正月のおせち料理として作る。

*作り方はP68を参照



やたら漬け

*季節の野菜を使ってみましょう

季節の野菜を使用することで、目先の変わったお漬物ができます。名前どおり、やたらと何でも使ってください。

キャベツ
みずな
菜の花のつぼみ
人参 など

きゅうり
なす
人参
みょうが
ピーマン
しその葉・実 など

かぶら
かぶらの葉
大根
白菜
人参 など



menu No.53

きんぴらごぼう

【一人分:エネルギー126kcal たんぱく質2.4g 脂質2.8g 塩分1.2g】

野菜の種類を増やし、
彩りよくした。

材料/5人分

ごぼう……………200g
人 参……………50g
ピーマン……………2.5個
サラダ油……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1
砂 糖……………13g
酒……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1/2
唐辛子……………1/2本
塩……………少々

作り方

- 1.ごぼうを洗い、皮をこそげる(金たわしを使うと良い)。5cm長さの短冊に切りさらに3~5mmのせん切りにする。
- 2.塩水につけてあく抜きし下ゆでしてからざるに上げて水を切っておく。
- 3.人参は皮を引き、ごぼうと同じ大きさのせん切りにする。
- 4.ピーマンは種をのぞき、縦長の5mm幅に切り少量の油でいため塩少々で味付けしさましておく。
- 5.フライパンを熱し、油を入れごぼうをいため、さらに人参を入れしんなりするまで炒める。
- 6.しょうゆ、砂糖、酒、輪切りにした唐辛子を加え、ふたをして煮る。最後にみりんを入れる。
- 7.⑤に④を入れて彩りをそえる。

menu No.54

きんぴら風れんぼ

【一人分:エネルギー159kcal たんぱく質15.2g 脂質2.5g 塩分2.5g】

甘さ控えめ、野菜とごまめの
栄養たっぷりなきんぴら風味。

材料/4人分

こんにやく……………100g
大 根……………50g
れんこん……………50g
人 参……………50g
ごぼう……………50g
油……………少々
砂 糖……………30g
一味唐辛子……………少々
塩……………少々
ごまめ……………80g
みりん……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ3
すりごま……………小さじ1/2

作り方

- 1.こんにやく、大根、れんこん、人参、ごぼうは、5cmくらいの短冊切りにし、切った材料を少し固めにゆでる。
- 2.鍋に油をひき、砂糖10gと①を炒め、一味唐辛子と塩で味付けする。
- 3.ごまめはフライパンでカリッと炒り、別鍋に移し、砂糖20g、みりん、しょうゆで味付けする。
- 4.材料が少し冷めてから②の上に③のをせ、出来上がりにすりごまをふる。

menu No.55

コスモスなます

【一人分:エネルギー68kcal たんぱく質1.5g 脂質0.8g 塩分0.3g】

清水町の花コスモスと
なますの色がマッチしている。

材料/4人分

大 根……………800g
黒 豆……………1/2カップ
砂 糖……………1/2カップ強
酢……………大さじ6
塩……………小さじ1/2
柚 子……………1/2個

作り方

- 1.黒豆は洗って一晩水につけておく。
- 2.黒豆を中火にかけ、しばらく煮る。差水をする前の煮汁を取っておく。
- 3.時々差水をして、常に豆が煮汁に浸っているようにする。
- 4.指先で簡単につぶれる軟らかさになったら、砂糖、塩を入れ味付けし、火をとめ、酢を入れる。
- 5.大根は皮をむき、カンナでつきおろすか、せん切りにして塩を振っておく。
- 6.煮豆にしんなりした大根を入れ②の煮汁を入れて混ぜ合わせる。
- 7.器に盛りつけ、柚子の皮のせん切りをのせる。

menu No.56

こっば風なます

【一人分:エネルギー86kcal たんぱく質2.5g 脂質3.8g 塩分2.1g】

紅白なますに、揚げ、ねぎ等が
入り、風味豊かな一品となった。

材料/4人分

大 根……………1kg
人 参……………60g
ね ぎ……………70g
薄揚げ……………25g(正方形1枚)
椎 茸……………8g(4枚)
白ごま……………70g
砂 糖……………70g
み そ……………大さじ4と1/2
練り辛子……………大さじ2
酢……………大さじ3と1/2
もみ塩……………大さじ1と1/4

作り方

- 1.大根とにんじんは皮をむいて「なますかな」でかき、塩をふって2~3時間おきしんなりとさせる。
- 2.白ごまは、焦げ過ぎないように炒り、すり鉢で油がでるまでする。
- 3.②に砂糖、みそ、練り辛子、酢を入れ、酢みそを作る。
- 4.薄揚げは焦げないように焼いて細い短冊切りにし、椎茸も焼いて千切りにする。
- 5.ねぎは2.5cmくらいの白髪ねぎにする。
- 6.大根、にんじんはふきんを使って固く水気を絞り、薄揚げねぎ、椎茸と一緒に酢みそで和える。

伝承料理紹介

ごんぼの油いため

昔から自給自足の習慣で冠婚葬祭には必ず加えた一品。



*作り方はP68を参照

伝承料理紹介

れんぼ

お正月のおせち料理の一品。赤白の材料を用いることからお祝いの席などに用いられる。



*作り方はP68を参照

伝承料理紹介

黒豆なます

報恩講、法事、祭りなどに作られている。



*作り方はP68を参照

伝承料理紹介

こっばなます

大根、人参を、こっば(木材の切りくずのこと)のように削ったことからこのような名前がついた。



*作り方はP68を参照



menu No.57

ごぼうと肉団子のあんかけ

【一人分:エネルギー155kcal たんぱく質11.4g 脂質4.1g 塩分1.0g】

ごぼうの風味と肉団子の組み合わせで、若い方におすすめ。

材料/4人分

- ごぼう……………200g
- 人参……………60g
- しめじ……………50g
- きぬさや……………20g
- 鶏ひき肉……………160g
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 片栗粉……………大さじ1/2
- 粉さんしょう……………少々
- 卵……………1/2個
- おろししょうが……………小さじ1
- だし汁……………500cc
- 砂糖……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

作り方

- 1.ごぼうは皮をこそげ落し、5cm長さに切る。さらに、縦に幾つかに切って水にさらす。
- 2.人参は薄めに切って花形に抜き、しめじは石づきを切り落としてほぐす。きぬさやは塩茹でにして細く切っておく。
- 3.鶏ひき肉に⑦を加えてよく練り、梅干大に丸める。
- 4.鍋にだし汁と④とごぼうを入れて弱火にかける。
- 5.④が煮立ったら③の肉団子と人参を加えて煮る。しめじを加えてさっと火を通し、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 6.仕上げにきぬさやを散らす。

menu No.58

ゴマピーあえ

【一人分:エネルギー55kcal たんぱく質2.7g 脂質3.3g 塩分0.9g】

落花生と白ごまで手軽にできる。

材料/4人分

- 小松菜……………160g
- 人参……………30g
- しめじ……………50g
- 大根……………120g
- 落花生……………12粒
- 白ごま……………大さじ1と1/2
- しょうゆ……………小さじ2
- 塩……………少々

作り方

- 1.しめじは石づきをとり、一房ごとにはなしてさっと湯に通す。
- 2.小松菜はゆでて3cm長さに切り、人参・大根も同じ長さに千切りにする。大根は塩でもみ、しんなりしたら固くしぼる。人参は湯にくぐす。
- 3.落花生、白ごまをきざんで、すり鉢でよくする。しょうゆを加え、さらにする。
- 4.③に①・②を加え、和える。
※市販のすりゴマや、練りピーナツを使用してもよい。

menu No.59

こじわり

【一人分:エネルギー152kcal たんぱく質11.7g 脂質6.6g 塩分2.5g】

温かなくてもおいしく、冷たくてもおいしい。

材料/4人分

- 茹で大豆……………1カップ
- 大根……………500g
- 人参……………50g
- 塩……………少々
- 薄揚げ……………1枚
- 生椎茸……………中3枚
- ちくわ……………中2本
- 青ねぎ……………1/2本
- 白だし……………大さじ1
- うす口しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ1

作り方

- 1.大豆は、熱湯に通しておく。
- 2.大根、人参はつきおろしにして、別々に塩をふっておく。
- 3.ちくわは5mmほどの輪切り、生椎茸は薄切り、ねぎは小口切りにする。薄揚げは油抜きをし、3cm長さで1cm幅に切る。
- 4.厚手の鍋に水気を絞った②の大根、人参を空煎りし、水気がでたところでねぎ以外の材料を入れ、調味して味を含ませる。
- 5.器に盛りつけ、ねぎを散らす。

menu No.60

ごんざ

【一人分:エネルギー108kcal たんぱく質4.2g 脂質4.8g 塩分1.3g】

色合いに赤唐辛子をプラスして味にもアクセントをつけた。

材料/4人分

- 大根……………240g
- 里芋……………120g
- 打ち豆……………30g
- ごま油……………大さじ1
- 赤唐辛子……………少々
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 水(又はだし汁)……………1/2カップ

作り方

- 1.大根は皮をむき、カンナでおろす。
- 2.里芋は皮をむき、大根に合わせてせん切りにする。
- 3.打ち豆は水洗いして5分位水に浸す。
- 4.鍋にごま油をひき、①・②と小口に刻んだ赤唐辛子を入れ、中火で軽く炒める。
- 5.④に③と水(又はだし汁)を入れ、軟らかくなるまで煮る。

伝承料理紹介

ごぼうのあんかけ

ごぼうの風味が美味しく、法事や祭に作られた。

*作り方はP69を参照



伝承料理紹介

えの和え物

えはやせた山間地でも収穫し易くゴマよりも栄養価が高く独特の風味があり代用として重宝された。

*作り方はP69を参照



伝承料理紹介

こじわり

冠婚葬祭のいずれの時でも伝わる郷土料理。こじつけで名前がつけられたという説もある。

*作り方はP69を参照



伝承料理紹介

ごんざ

「ごんざぶろう」という人が作り大根が播粉木(ごんべ)に似ていることから「ごんべ」ともいう。隣近所でもらい風呂をした時にお茶受けとして出した。煮物に飽きた時の一品としても作られた。

*作り方はP69を参照





menu No.61

こんじょなます

【一人分:エネルギー105kcal たんぱく質5.6g 脂質4.9g 塩分0.5g】

味付けを若者風に味噌から酢と醤油に変える。

材料/5人分

大根.....420g
人参.....70g
薄揚げ.....50g
打ち豆.....40g
干し椎茸.....2.5枚
酢.....大さじ2
砂糖.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1

作り方

- 1.大根・人参は皮をむき、太目のせん切りにする。
- 2.打ち豆はさつと茹でて皮は捨てる。
- 3.薄揚げは両面とも焼いて3cmの細切りにする。
- 4.干し椎茸は、水で戻して平切りにする。
- 5.鍋に、大根と人参を入れてしんなりしてきたら打ち豆を入れ、椎茸・薄揚げを入れて煮る。
- 6.砂糖・酢を入れて、最後にしょうゆを鍋肌より加え、さつと煮て火を止める。



menu No.62

昆布巻き(ぼうまき)

【一人分:エネルギー265kcal たんぱく質13.4g 脂質8.0g 塩分3.7g】

通常は昆布とにしんで作るが、今回は野菜を芯に用いてみた。

材料/4人分

昆布巻き用昆布.....80g
にしん.....180g
ごぼう.....180g
人参.....180g
かんぴょう.....適宜
砂糖.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ3
みりん.....大さじ3

作り方

- 1.昆布はさつと洗って砂をとり、水気をきっておく。
- 2.ごぼうはたわしでこすりながら水洗いする。にんじんは洗って皮をむく。
- 3.ごぼう、にんじんは、長さ20cmの8mm角位に切っておく。
- 4.ごぼう、にんじん、にしんを芯にして昆布をぐるぐると巻き、かんぴょうで結ぶ。
- 5.鍋に昆布を1枚敷き、昆布巻きを並べてたっぷりの水を加えて火にかけ、やわらかく煮る。
- 6.昆布がやわらかくなったら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、弱火でコトコトと味がしみるまで煮る。



menu No.63

さといものころ煮

【一人分:エネルギー136kcal たんぱく質2.8g 脂質0.1g 塩分2.6g】

塩分をひかえ、誰でも簡単に作れるよう工夫した。

材料/4人分

里芋.....400g(S級)
水.....1カップ
しょうゆ.....大さじ4
砂糖.....大さじ4
みりん.....大さじ3

作り方

- 1.里芋は皮つきの洗ったものを使い、汚れは包丁でこそげとる。
- 2.鍋に里芋と分量の水、しょうゆ、砂糖、みりんを初めから入れ強火にし、一度煮汁が里芋にかぶるまで煮上がらせる。
- 3.煮上がったら中火にして、コトコト煮る。
- 4.20分程したら、ふたをとり、鍋ごとゆすりながら汁がなくなるまで煮つめる。照がでてる。※いもが冷めるまでふたをしないこと。



menu No.64

さといもの田楽みそあえ

【一人分:エネルギー141kcal たんぱく質4.4g 脂質2.5g 塩分3.0g】

合わせみそを早く、おいしくをポイントにおく。

材料/4人分

里芋.....400g(S級)
しょうゆ.....大さじ2
水.....2カップ
すりごま.....12g
田楽みそ
みそ.....大さじ3
砂糖.....大さじ3
みりん.....大さじ1

作り方

- 1.里芋は皮つきの洗ったものを使う。
- 2.鍋に里芋と分量の水、しょうゆを入れて、中火で薄味をつける。
- 3.みそ、砂糖、みりんをすり鉢に入れて練り合わせる。
- 4.③の中に里芋とすりごまを入れて、からませる。

伝承料理紹介

こんじょなます

おふくろの味として伝わっている。昔は、使うたびに打ち豆を作っていた。

*作り方はP69を参照



伝承料理紹介

昆布巻き(ぼうまき)

北前船によりもたらされた昆布やしんに用い、「よろ昆布」としてお正月や祝事の折に作られた。

*作り方はP69を参照



伝承料理紹介

里芋の煮っころがし

報恩講や客料理には必ず作った。煮れば煮るほど味がしみ込む。上庄里芋は特に有名。

*作り方はP70を参照



伝承料理紹介

里芋の田楽

冬のご馳走として、煮た里芋に山椒味噌やしょうが味噌をぬり、いろりであぶって食べた。

*作り方はP70を参照





menu No.65

山菜のゴママヨネーズあえ

【一人分:エネルギー147kcal たんぱく質5.3g 脂質12.9g 塩分0.3g】

山菜を若者向きに、シーチキンとマヨネーズで現代風に。

材料/4人分

- 山菜の水煮.....100g
- 人参.....30g
- 薄揚げ.....40g
- シーチキン.....50g
- すりごま.....大さじ1
- マヨネーズ.....大さじ2
- 牛乳.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1/3

作り方

- 1.山菜の水煮は熱湯にとおす。
- 2.人参は3cmの長さのせん切りにして茹でる。
- 3.薄揚げは油抜きして3cmの長さの細切りにする。
- 4.シーチキンはほぐしておく。
- 5.①~④を混ぜ合わせ、⑦の調味料で和える。

menu No.66

じゃが芋のちんころ煮

【一人分:エネルギー199kcal たんぱく質3.9g 脂質4.2g 塩分2.2g】

油で炒めて塩分を控え、若い人にも親しめる味に工夫した。

材料/6人分

- じゃが芋(小).....1kg
- サラダ油.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ5
- 砂糖.....大さじ3
- 酒.....大さじ3

作り方

- 1.じゃが芋は、皮のままきれいに洗う。
- 2.厚手鍋にサラダ油を熱し、洗って水気をきったじゃが芋を炒め、じゃが芋がかぶる位の水を入れて、火にかける。
- 3.⑦の調味料を加えて中火で煮含める。

menu No.67

旬の魚のみぞれあえ

【一人分:エネルギー341kcal たんぱく質19.5g 脂質25.0g 塩分0.9g】

背の青い魚を大根おろしとバジルで食べやすく和えました。

材料/4人分

- 秋刀魚(旬の魚).....400g
- 大根.....200g
- ねぎ.....100g
- 味噌.....大さじ1
- 味.....大さじ3
- 砂糖.....小さじ1
- 乾燥バジル.....小さじ1

作り方

- 1.秋刀魚は内臓を取り、三枚におろし、7mm幅で斜めに薄く切る。
- 2.大根はすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- 3.大根おろしに味噌、酢、砂糖、バジルを混ぜ、①とねぎを和える。

menu No.68

すことカジキのシャキシャキサラダ

【一人分:エネルギー242kcal たんぱく質8.4g 脂質15.1g 塩分3.5g】

すこをベースに若い人向きでサラダ感覚で楽しめる一品。

材料/4人分

- すこ.....160g
- かいわれ.....1パック
- キャベツ.....80g
- 人参.....40g
- 玉ねぎ.....80g
- きゅうり.....80g
- パプリカ.....60g
- さしみ(かじき).....120g
- レタス.....20g
- プチトマト.....4個
- ドレッシング
- オリーブオイル.....大さじ4
- しょうゆ.....大さじ4
- 砂糖.....小さじ4
- 酢.....大さじ4
- 塩・こしょう.....各1g

作り方

- 1.かいわれは根を切る。すこは水気を切っておく。
- 2.キャベツ、人参は3cmに切り、千切りにする。
- 3.玉ねぎ、きゅうり、パプリカは千切りにする。
- 4.①・②・③をボールに入れて混ぜる。
- 5.レタスを器にのせて、④を盛りつける。
- 6.上にさしみ(かじき)をうすく切り、のせる。
- 7.中心にプチトマト(切り目を入れて皮をひらく)を飾る。ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせ、食べる直前にかける。

伝承料理紹介

ごごみのごま和え

寒い冬が緩むと、ごごみ地、わらび、ぜんまい、たらの芽等山菜が食卓を飾り、春の訪れを喜んだ。

*作り方はP70を参照



伝承料理紹介

じゃが芋のちんころ煮

小さいじゃが芋を自家製のしょうゆでいるり火で気長に煮た。いつのまにか「ちんころ芋」と呼ばれている。

*作り方はP70を参照



伝承料理紹介

寒ブナのブツ

北潟湖で捕れる寒鮒は冬の貴重なたんぱく源で、特産の大根で食べやすく工夫した。

*作り方はP70を参照



伝承料理紹介

すこ

季節の行事(お盆、秋祭り、報恩講)などのご馳走の1品である。昔は古血をおろすと言われていた。

*作り方はP70を参照





menu No.70

せん切りのサラダ風

【一人分:エネルギー55kcal たんぱく質1.3g 脂質2.7g 塩分1.0g】

蒸し

【エネルギー7.0g 脂質0.7g】

作り方

1. ぜんまいを2cmくらいの長さ
に切って、②で煮て下味をつけ
ておく。
2. 白ごまを炒ってすり鉢ですり、
布巾で絞った豆腐と④を入れ
てさらにすり、汁気をきったぜ
んまいを入れて混ぜる。
3. 笹の葉で包んで、強火で7～8
分蒸す。

若い人が食べなれている
「サラダ」風にアレンジした。

材料/5人分

- せん切り大根……………25g
ほうれん草……………200g
ドレッシング
- しょうゆ……………大さじ2
 - 酢……………大さじ1
 - ごま油……………小さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - 生姜汁……………小さじ2

作り方

1. せん切り大根は水にしばらく
つけておき、硬く水気を絞り、
食べやすいように切る。
2. ほうれん草は茹でて3cm長さ
に切る。
3. ①・②を合わせてドレッシングで
あえる。

menu No.71

そら豆とわかめのかき揚げ

【一人分:エネルギー221kcal たんぱく質7.3g 脂質12.1g 塩分0.3g】

そら豆は冷凍でも可。
わかめは天然物の方が
風味があり美味。

材料/4人分

- 冷凍そら豆……………200g
干しわかめ……………5g
卵黄……………17g(1個)
天ぷら粉……………60g
だし汁(水)……………2/5カップ
サラダ油……………適量

作り方

1. 冷凍そら豆は解凍して皮をむ
き、干しわかめは細かく切る
2. 天ぷら粉を分量のだし汁(水)
で溶き、①を入れかるく混ぜる。
3. サラダ油を熱してからっと揚
げる。

menu No.72

だいこんおろし

【一人分:エネルギー77kcal たんぱく質…】

卵やちりめんじゃこを加えて
ぜいたくな味となりました。

材料/4人分

- 卵……………55g(1個)
大根……………300g
ちりめんじゃこ……………60g(1カップ)
※又は花かつお(1カップ)
さいみそ……………大さじ1



menu No.73

大根葉のおあえ

【一人分:エネルギー132kcal たんぱく質6.7g 脂質6.6g 塩分1.2g】

香ばしさ・甘味を出し、塩分を減らしCaをとり入れる。

材料/5人分

- 大根葉……………500g
- 味噌……………40g
- ごま油……………少々
- きな粉……………5g
- すりごま……………大さじ5
- みりん……………大さじ2と1/2
- しらす干し……………大さじ3

作り方

- 1.大根葉は柔らかく茹で、1cmくらいに細かく切り、固くしぼる。
- 2.なべにごま油をひき、大根葉を炒める。味噌・みりん(アルコールを飛ばしたもの)を入れる。
- 3.②にすりごまと、きな粉・しらす干しを入れる。

menu No.74

たにしの田楽

【一人分:エネルギー110kcal たんぱく質11.3g 脂質1.5g 塩分1.6g】

甘辛く煮含めて食べてもよい。

材料/4人分

- たにしのむき身……………300g(冷凍)
- 山椒味噌……………50g
- 味噌……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ3
- 山椒の葉……………少々

作り方

- 1.たにしは、塩水で洗ってぬめりをとる。
- 2.たにし4~5個を串に刺して焼く。
- 3.山椒味噌を作る。山椒の葉をすり鉢でよくすり、味噌、砂糖を入れてすり混ぜる。
- 4.天火で焼いたたにしに、山椒味噌を塗る。

menu No.75

チーズ入り麩の辛子和え

【一人分:エネルギー82kcal たんぱく質5.2g 脂質2.8g 塩分1.1g】

白味噌を使い減塩し、チーズを加え、たんぱく質を増やした。

材料/5人分

- きゅうり……………1本
- 塩……………少々
- 角麩……………5個
- 酢……………小さじ2
- 田舎味噌……………小さじ2
- 白味噌……………小さじ2
- 砂糖……………大さじ1と2/3
- 和辛子……………小さじ1(又は練り辛子)
- モzzarellaチーズ……………30g(フレッシュ)

作り方

- 1.きゅうりは小口切りにし、塩で軽くもみ水気を絞る。
- 2.角麩は水につけて戻し、固く絞って8個に切る。
- 3.すり鉢で味噌をすり、酢、砂糖を溶いて、辛味を出した和辛子を加え、酢味噌を作る。
- 4.③のすり鉢できゅうりと麩を和える。
- 5.モzzarellaチーズをせん切りにして加える。

menu No.76

茶せんなすのピリ辛煮

【一人分:エネルギー137kcal たんぱく質2.0g 脂質6.7g 塩分1.3g】

ごま油で炒めて風味をよくし、短い時間でできる。

材料/4人分

- なす……………8個
- ごま油……………大さじ2
- だし汁……………100cc
- しょうゆ……………大さじ2
- みりん……………大さじ4
- 赤唐辛子……………2本

作り方

- 1.なすのへたを1.5cm位のところで切りそろえ、なすに1cm間隔に縦に切り目を入れ、10分間水につける。
- 2.水気をふきとり、ごま油で全体がしんなりするまで炒める。(皮がむけてしまわないようそっと扱う)
- 3.水と②の調味料を入れ、おとしぶたをし、弱火で煮る。
- 4.煮汁がなくなったらころがしながら全体に煮汁をからませる。

伝承料理紹介

大根葉のおあえ

おふくろの味として伝わっている。

*作り方はP71を参照



伝承料理紹介

たにしの田楽

鯖江市片上地区では文殊山祭りに食べた。

*作り方はP71を参照



伝承料理紹介

麩の辛し和え

葬式・法事・お講様等の仏事に作られる料理である。

*作り方はP72を参照



伝承料理紹介

なすのころ煮

大野の中野なすは味がよく煮くずれしないので有名である。季節には毎日食卓に欠かせない一品である。

*作り方はP72を参照





menu No.78

なすとにしの煮物

【一人分:エネルギー194kcal たんぱく質9.7g 脂質5.2g 塩分2.5g】

- 作り方**
- 1.大根と人参はせん切りにして塩でもんで固く絞っておく。
 - 2.厚揚げは網で焼き、皮と身を分けて粗くみじん切りにする。
 - 3.きぬさやは色よく茹でて細切りにする。
 - 4.板かまぼこは細くせん切りにする。
 - 5.ピーナッツは包丁で細かく刻み、すり鉢で油が出るまでする。
 - 6.②に②の厚揚げと砂糖、酢、味噌、和辛子を入れて揚げの皮が目立たなくなるまでする。
 - 7.とろりとしてきたら①と③と④をあえる。

何時作っても口に合い、年配の方に殊になつかしがられる味。

材料/4人分

- 身欠きにしん……120g(小4本)
- なす……280g(4個)
- じゃがいも……200g(大2個)
- いんげん豆……80g(8本)
- だし汁……1.5カップ
- しょうゆ……大さじ3強
- みりん……大さじ2
- 砂糖……大さじ3
- 塩……少々
- みょうが……80g

- 作り方**
- 1.にしんは米のとぎ汁に5時間程つけてやわらかくする。
 - 2.なすは縦二つ割りにして刻みを入れ、水に放す。じゃがいもは皮をむき、四つ切りにする。
 - 3.いんげんは両端を切ってさつと塩ゆでしておく。
 - 4.鍋に②を入れて火にかけ、にしんを適当に切って、その中に入れて少し味がしみるまで煮る。
 - 5.にしんに少し味がしみた頃、じゃがいもを入れて煮、更になすを加えて落し蓋をし、味がしみるまで中火でゆっくりと煮含め、最後に塩ゆでしておきたいいんげんを入れてしばらく煮る。

menu No.79

なますのすり大豆あえ

【一人分:エネルギー162kcal たんぱく質6.4g 脂質7.8g 塩分0.7g】

栄養面で、柿、イカ、きゅうりを加え、手軽さの面で練りごまを使いました。

材料/5人分

- 大根……180g
- 柿……100g
- イカ……30g
- きゅうり……50g
- すり大豆……大さじ6
- 白ごま(練り)……50g
- 白ごま(いりごま)……少々
- 砂糖……大さじ4
- 塩……小さじ1/2
- みりん……小さじ1
- 酢……大さじ1と1/2

- 作り方**
- 1.大豆は一晩水につけ、少し固めに茹でてミキサーにかける。(煮汁を少し加えると回しやすい)
 - 2.大根は粗いせん切り器でおろし、塩少々ふる。柿、きゅうりはせん切り、イカはサッと茹でてせん切り。
 - 3.すり鉢に練りごま、大豆、砂糖、塩、みりんを入れ、よくする。
 - 4.③に②を入れ酢といりごま少々加え風味をつける。

menu No.80

ポテ・タラバーク

【一人分:エネルギー89kcal たんぱく質1.5g 脂質0.5g 塩分0.1g】

若者にも好まれるよう考えた一品。素揚げやコロッケも美味。

材料/4人分

- 塩抜きした干したら……200g
- ※干し鱈で110g
- じゃがいも……400g
- 人参……100g
- パセリ……1房
- 卵……110g(2個)
- パン粉……大さじ1
- 油……適宜



menu No.81

ワインを少し入れると現代風の味になる。

にしんのすし

【一人分:エネルギー259kcal たんぱく質11.8g 脂質7.6g 塩分7.6g】

材料/4人分

にしん……………800g
大根……………2.4~3.2kg
人参……………150g
こうじ……………800~1,000g
塩……………150g
酒……………大さじ2
ワイン……………大さじ2
しょうゆ……………少々
たかのつめ……………5~6本

伝承料理紹介
北前船により大量に入荷されたにしんは、糶漬けにされ、正月や祭礼の御馳走となった。

作り方

- 1.にしんは米のとぎ汁に一晩浸けておく。
- 2.大根はきれいに洗い、4%の塩で漬けておく。
- 3.一晩漬けたにしんは、たわしできれいに洗い3つに切る。水のあがった大根は1.5cm厚くらいの短冊型に切り、それぞれざるにあげ水をきる。
- 4.桶にこうじと塩をひき、大根、にしん、人参、たかのつめを交互に漬け込み、竹の皮等で覆って重石をする。
- 5.重石をして水があがったら重石を少し軽いものに変える。15~20日程で食べ頃になる。



menu No.84

水ぶきの煮しめ

【一人分:エネルギー84kcal たんぱく質5.4g 脂質2.8g 塩分2.1g】

焼きさばを加え、栄養・味的に考慮。ベーコンも良い。

材料/5人分

水ぶき……………300g
焼きさば……………1切れ
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
酒……………大さじ3
だし汁……………1と1/2カップ
甘酢生姜……………15g
甘酢……………大さじ1

作り方

- 1.水ぶきは葉を取り、色が変わる程度に茹でて4cm長さに切る。
- 2.鍋に①と出し汁を入れて煮る。ひと煮立ちしたら調味料、甘酢生姜、甘酢、荒くほぐした焼きさばを入れ、弱火で煮汁がなくなるまで煮る。

伝承料理紹介

水ぶきの煮しめ

アクやクセがなく、簡単に調理できる素朴な家庭料理として伝わっている。

*作り方はP73を参照



menu No.82

保存食として作られる。鯖の他、鯛やふぐ等でも作られる。

鯖のへしこ

【一人分(50gあたり):エネルギー174kcal たんぱく質10.8g 脂質13.6g 塩分4.7g】

材料/4人分

鯖……………中6尾
塩……………3カップ
ぬか
こぬか……………10カップ
塩……………1カップ
唐辛子……………適量

伝承料理紹介
「へしこ」という名前は、魚を樽に入れて「押さえ込む」という意味があると言われている。

作り方

- 1.鯖は背開きにし、塩を胴の中に詰め、あとは全体にまぶし、重石をして約1週間水があがるまで漬ける。
- 2.水があがったら、いったん取り出す。
- 3.こぬか、塩をよく混ぜ合わせ、樽の底に少し敷いた後、鯖とこぬかを交互にすきまのないようにきっちり詰め、①の塩おしの水をまわりから注ぎ入れ、上に唐辛子を入れて、きっちり重石をして冷暗所におく。
- 4.半年くらいすると食べられる。



menu No.83

市販のあっさり漬けの素を使っても簡単にできる。

やたら漬け

【一人分:エネルギー12kcal たんぱく質0.7g 脂質0.1g 塩分0.7g】

材料/4人分

きゅうり……………275g
なす……………125g
人参……………25g
みょうが……………50g
ピーマン……………50g
ちその葉……………15g
ちその実……………40g
塩……………小さじ1.5

伝承料理紹介
種々雑多の材料をやたらに漬けるの意。季節の野菜を使用し変化に富んだお漬け物ができる。

作り方

- 1.きゅうりは輪切り、なすは縦半分、ピーマンは縦半分に切り、3mm位の薄切り、人参、みょうが、ちその葉はそれぞれ千切り、みょうがは切って2、3回風味が抜けない程度に水にさっとさらす。
- 2.切った野菜をざくざくと混ぜ、適量の塩をふり、しんなりしたら汁をしぼり、器に盛る。



ごぼう講

今立町国中に伝わる伝統行事で、言い伝えには、その昔「太閤検地」を行った際に、役人が神社奥の3畝の水田を見過ごした。村人で協議し隠し田とし、農作業にも精を出した。その甲斐があり村は大豊作が続いた。村人は国中神社の神様のお蔭だと感謝し、隠し田で取れた米とごぼうの料理をお供えし祭った。普段の生活は苦しく飯は粟や稗を混ぜたものであり、1年に度この時ばかりは白い飯を腹一杯食べ長生きを祈った。お椀の上に15cmの高さに盛った「物相飯」とごぼう20本分の「味噌和え」は大変なご馳走であった。しかし、この講の仲間に入れるのは自分の田を持っている男に限られている。牛蒡(ごぼう)は県内の伝承料理にもよく使われている。



menu No.85

山芋のはなはじき添え

【一人分:エネルギー50kcal たんぱく質1.7g 脂質0.2g 塩分0.9g】

お酒のおつまみにも
ぴったりの組み合わせです。

材料/4人分

山芋……………200g
わさびのはなはじ……………50g(1/2瓶)
はなはじきの漬け汁……………適量
きざみのり……………適量
練りわさび……………適量

作り方

- 1.山芋は皮をむいて酢水につけ、短冊に切る。
- 2.はなはじきは細かく切る。
- 3.①と②を酢漬けの汁で和え、きざみのりと練りわさびを飾る。

menu No.86

洋風鯖のめた

【一人分:エネルギー185kcal たんぱく質8.4g 脂質9.9g 塩分1.6g】

シャキシャキとした
歯ごたえの千切り大根を
めたに加えました。

材料/10人分

生鯖……………1匹
鯖用調味料
塩……………適宜
酢……………適宜
ねぎ……………15本
白ごま……………大さじ3
練り辛子……………大さじ1
みそ……………大さじ4
砂糖……………大さじ4
酢……………大さじ3
塩……………少々
スキムミルク……………大さじ2
千切り大根……………50g
人参……………150g(1本)

作り方

- 1.鯖は3枚におろし塩をして2~3時間置き、酢に一晩浸けて皮をむき小骨を取り除く。
- 2.ねぎは2cm長さのぶつ切りにする。
- 3.熱湯に塩少々を入れ、②をさっと茹で、ザルにあげてよく冷やす。
- 4.①を1cm幅に切る。
- 5.すり鉢で白ごまをすり、⑦を入れてすり混ぜる。
- 6.千切り大根は水で戻し、ざく切りにして熱湯でさっとゆでてざるに上げて冷ます。
- 7.人参は2cm長さの薄い拍子切りにし、ゆでてざるに上げて冷ます。
- 8.⑧・⑥・⑦の水気をしぼる。
- 9.⑧と④を⑧で和える。

menu No.87

洋風たたきごぼう

【一人分:エネルギー54kcal たんぱく質1.5g 脂質1.2g 塩分0.5g】

食物繊維の多いごぼうを、
若い人向けに洋風味にアレンジ。

材料/4人分

ごぼう……………200g
白ごま……………大さじ1
酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
マヨネーズ……………大さじ1
味噌……………小さじ1
だし汁……………大さじ1
だし汁……………1/2カップ
酢……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1/3

作り方

- 1.ごぼうは皮をこそげ、鍋に入る大きさに切り、酢水の中でアク抜きする。
- 2.3分間茹で、水で冷やして、水気を切り、すりこぎでたたいてひび割れさせる。
- 3.②を更に細かく手で裂き、3cm長さに切る。
- 4.鍋に⑦を煮たて、ごぼうを加えて中火で煮汁がなくなるまで煮て冷ます。
- 5.すり鉢で白ごまをよくすり、酢、砂糖、味噌、マヨネーズ、だし汁を加えて十分にすり、ごぼうを加えて和える。

menu No.88

打ち豆入り野菜スープ

【一人分:エネルギー76kcal たんぱく質3.8g 脂質2.9g 塩分1.0g】

大豆でコクを出しコンソメで
調味。若い人におすすめの一品。

材料/4人分

大豆……………20g
打ち豆……………4g
里芋……………100g
人参……………40g
大根……………120g
ごぼう……………12g
ねぎ……………20g
薄揚げ……………200cc
水……………800cc
コンソメ……………1.5個
塩……………小さじ1/6

作り方

- 1.大豆は一晩水に漬けておき、すり鉢でする(ミキサーを使用してもよい)。
- 2.打ち豆は使用する30分程前に水に漬けておく。
- 3.里芋、人参、大根は皮をむいていちょう切りにする。ごぼうはささがきにして水にさらす。
- 4.ねぎは小口切りにする。
- 5.薄揚げは油抜きして短冊に切る。
- 6.鍋に分量の水と②・③・④を入れて軟らかくなるまで煮る。
- 7.①を加え、しばらく煮た後にコンソメで調味し、塩で味を整える。盛り付ける時にねぎを加える。

伝承料理紹介

わさびのはなはじき

綺麗で豊富な山水で育ったわさびの葉や軸を酢漬けにしたもの。そのままでも食べられる。

*作り方はP73を参照



伝承料理紹介

鯖のめた

名産の“谷田部ねぎ”を用いた鯖のめたは、若狭ではいろいろな時に欠かせない一品である。

*作り方はP73を参照



伝承料理紹介

ごぼう和え

今立町国中地区には、江戸時代から続いている“ごぼう講”がある。その食膳につく料理の一品である。

*作り方はP73を参照



伝承料理紹介

打ち豆汁

昔から食べられていた行事食である。

*作り方はP73を参照

