



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よう切りにする。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・⑧・⑨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



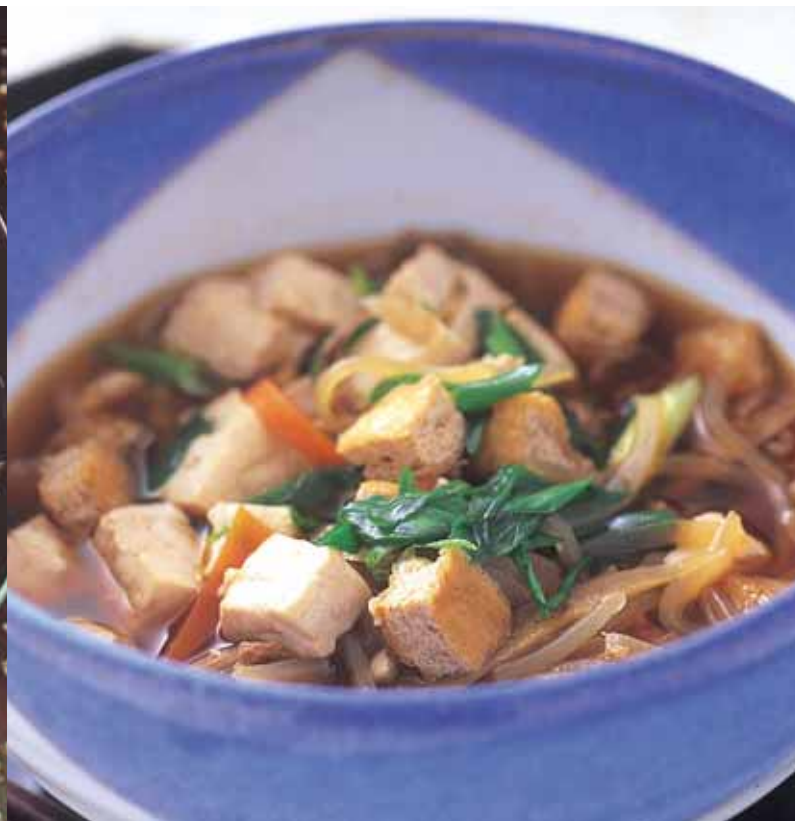
伝承料理紹介

#### 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





menu No.89

## 変わりのっぺい

【一人分:エネルギー120kcal たんぱく質5.0g 脂質1.3g 塩分0.9g】

コンソメ味の現代風  
“のっぺい”にうどんを  
加えました。

材料/4人分

長いも……………150g  
生椎茸……………4枚  
かんぴょう……………10g  
赤かまぼこ……………1/4枚  
銀杏……………12個  
花麩……………8個  
コンソメスープの素……………1個  
水……………4カップ  
塩……………少々  
ゆでうどん……………100g  
片栗粉……………大さじ2  
牛乳……………大さじ4  
きぬさや……………4枚

作り方

- 1.長芋は小口切りし、椎茸は4等分に切る。かんぴょうは水で戻し、軽く塩もみをしてきれいに洗い、8cmに切って結んでおく。赤かまぼこは2cm厚さのいちよう切りにする。銀杏は炒り、薄皮を取る。
- 2.花麩は水で戻しておく。
- 3.鍋に水とコンソメの素、塩少々を入れて火にかけ、①の材料を入れて煮る。
- 4.③が煮えてきたら、②を入れる。
- 5.④の中にうどんを入れる。
- 6.⑤の中に、牛乳でといた片栗粉を入れとろりとさせる。
- 7.きぬさやはすじを取り、塩少々を入れた熱湯でさっとゆがいて、斜め千切りにしておく。
- 8.⑥を器に盛り付けて⑦をちらして出来上がり。

伝承料理紹介

### のっぺい

吉時に仏事のお膳の大平(おびら)に入れたのっぺいは、少々の甘味にとろみを付けた上品な汁物である。

\*作り方はP73を参照



menu No.90

## なまぐさ汁

【一人分:エネルギー243kcal たんぱく質22.2g 脂質10.1g 塩分2.0g】

ほぐした焼鯖が入ったうす味  
にして栄養たっぷりの汁物。

材料/4人分

焼き鯖……………1/2本分  
麩……………12個  
豆腐……………150g(1/2丁)  
ちくわ……………150g(1本)  
生椎茸……………2枚  
人参……………30g  
大根……………70g  
ねぎ……………50g(1/2本)  
だし汁……………4カップ  
しょうゆ……………小さじ1  
⑦塩……………小さじ1/2  
砂糖……………少々

作り方

- 1.焼き鯖の身は手でほぐし、麩は水で戻しておく。豆腐はさいの目切り、ちくわは半月切りにする。
- 2.椎茸は薄切りにし、人参、大根は短冊切りにする。
- 3.鍋にだし汁を入れ②の具を煮立て、柔らかくなったら①の具を入れ、⑦の調味料で味をつける。
- 4.器に盛り、小口切りにしたねぎをちらす。

伝承料理紹介

たくさんの具にほぐした焼鯖を入れた汁物で、精進明けに食べた。“なまぐさ”そうだが生臭くない。

menu No.91

## 肉入りごぼう汁

【一人分:エネルギー115kcal たんぱく質9.0g 脂質6.0g 塩分2.4g】

彩りに人参、子供達にも  
うけるように肉、豆腐を  
加えてみました。

材料/4人分

糸こんにゃく……………140g  
中揚げ……………70g  
牛肉……………50g  
ごぼう……………60g  
人参……………25g  
木綿豆腐……………1/2丁(150g)  
ねぎ……………25g  
しょうゆ……………50cc  
だし汁  
水……………560cc  
かつお節……………6g

作り方

- 1.糸こんにゃくは水から茹でて半分長さまで切っておく。
- 2.油抜きした中揚げは1cm幅の細切りにする。牛肉も細切りする。
- 3.ごぼうはささがきにして水でさらし、アクを抜く。人参は細切りにする。
- 4.だし汁にごぼうを入れ、10分程煮てから①と②と人参を加える。
- 5.ごぼう、人参が煮えたら1cm角に切った豆腐を入れる。ひと煮立ちしたらしょうゆを入れる。
- 6.仕上げに斜め切りにしたねぎを加える。

伝承料理紹介

### ごぼう汁

山祭(12月9日)の行事食として伝えられた。正月三が日の夕食の時にはご飯にかけて食べた。

\*作り方はP74を参照



menu No.92

## みずべこときのこのおつゆ

【一人分:エネルギー96kcal たんぱく質14.7g 脂質1.7g 塩分2.0g】

きのこや豆腐を入れ、  
栄養バランス良く  
摂取できるように。

材料/6人分

太めのみずべこ……………6尾  
水……………5カップ  
しょうゆ……………大さじ4  
酒……………大さじ2  
絹豆腐……………1丁  
ねぎ……………30g  
しめじ……………100g  
えのき……………100g  
乾燥岩のり……………4g  
一味唐辛子……………少々

作り方

- 1.みずべこは、頭と内臓、尻尾を取って3つに切り、水洗いする。
- 2.しめじ、えのきは石づきを取り、ほぐしておく。
- 3.水を沸騰させ、①と②と酒を入れる。魚に火が通ったら、ぶつ切りのねぎと8等分に切った豆腐を入れ、ひと煮たちさせ、しょうゆで味を調える。
- 4.お椀に盛り、乾燥岩のりを入れ、好みで一味唐辛子をかける。

伝承料理紹介

### みずべこのおつゆ

底引き網漁で獲れる魚だが、市場に出る事がなく、昔は地元でのみ食べられていた。

\*作り方はP74を参照





menu No.93

## 野菜入りすりたて

【一人分:エネルギー194kcal たんぱく質12.4g 脂質7.4g 塩分1.3g】

野菜を加えて、大豆入り具沢山の  
みそ汁風にアレンジした。

材料/5人分

- 大豆.....120g
- 大根.....100g
- 人参.....80g
- ごぼう.....80g
- 里芋.....中5個(300g)
- 油揚げ.....1枚
- ねぎ.....2本(60g)
- 味噌.....45g
- だし汁.....5カップ  
(水5と1/2+煮干し30g)
- 一味唐辛子.....少々

作り方

- 1.大豆は洗って一晩水につけておく。
- 2.①をたっぷり水で煮て、泡や皮を取り除き、青臭みがなくなったら火を止める。ミキサーにかける。
- 3.大根、人参はいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。里芋は厚めのいちょう切りにして茹でこぼす。油揚げは油抜きしてせん切り、ねぎは小口切りにする。
- 4.鍋にだし汁と②の材料を入れ、軟らかくなったら味噌と③、油揚げと葱を入れてひと煮たちさせ味を調える。
- 5.好みで一味唐辛子を加えていただく。

menu No.94

## 洋風のっぺい

【一人分:エネルギー100kcal たんぱく質6.1g 脂質4.8g 塩分1.2g】

だし汁にコンソメを使い、  
若い人好みにする。

材料/4人分

- 里芋.....80g
- こんにゃく.....40g
- 生椎茸.....40g
- 厚揚げ.....60g
- 大根.....40g
- ごぼう.....60g
- 人参.....40g
- 鶏肉.....70g
- 水.....680cc
- 固形コンソメ.....1.5個
- 塩.....1.5g
- こしょう.....適量

作り方

- 1.里芋の大きいのは6つ、小さいのは4つに切り塩小さじ1を入れて水で洗いぬめりを取る。
- 2.厚揚げを2cm角の大きさに切り、お湯をかけて油抜きする。こんにゃくも小さめに切り5分くらい湯煮し、ザルに上げておく。
- 3.ごぼう、人参は皮をむき、ささがき、大根は皮をむき、小さめのいちょう切り、椎茸は食べやすい大きさに切る。
- 4.鍋に分量の水とコンソメを入れ、沸騰したら②・③の材料を入れる。始めは強火、煮立ったら中火にする。
- 5.大根が柔らかくなったら塩、こしょうで味を整える。

menu No.95

## 梅の甘露煮入り牛乳ゼリー

【一人分:エネルギー136kcal たんぱく質4.0g 脂質2.7g 塩分0.1g】

牛乳やゴマを入れることにより、  
風味があつて梅によく合う。

材料/5人分

- 牛乳.....300cc
- 粉ゼラチン.....10g
- 水.....大さじ4
- 白すりごま.....小さじ1
- 砂糖.....大さじ3
- 梅の甘露煮.....5個

作り方

- 1.水大さじ4に粉ゼラチン10gを振り入れ、軽くまぜてふやかす。
- 2.牛乳をゆっくり温め、①を加えて混ぜながらよく溶かす。
- 3.ゼラチンが溶けたら砂糖を加えて混ぜ、白すりごまを加えて混ぜ合わせる。火を止め、あら熱をとる。
- 4.容器に梅の甘露煮を1個ずつ入れて③を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

menu No.96

## 揚げ干しいり

【一人分:洋風/エネルギー129kcal たんぱく質1.5g 脂質8.2g 塩分0.1g  
和風/エネルギー75kcal たんぱく質1.0g 脂質2.5g 塩分0.2g】

残りご飯が、洋風、和風の  
“おこし”に変身しました。

材料/4人分(和風・洋風)

- 【洋風】
- 乾燥したご飯.....20g
- 揚げ油.....適量
- 松の実.....10g
- くるみ.....10g
- バター.....10g
- マシュマロ.....40g
- ココナッツケーキクラム.....10g
- 【和風】
- 乾燥したご飯.....25g
- 揚げ油.....適量
- 水あめ.....大さじ1と1/2
- しょうゆ.....小さじ1
- 黒炒りごま.....大さじ1

作り方

- 1.ご飯を乾燥させる。(ご飯を水で洗い、ざるに薄く広げて天気の良い日に一日干す。)
  - 【洋風】
  - 2.①で乾燥してバラバラになったご飯を180℃の油でさっと揚げる。
  - 3.松の実とくるみは軽く炒しておく。
  - 4.厚手の鍋を弱火にかけ、バターを溶かす。
  - 5.マシュマロを加えて、焦げないように注意しながら溶かす。
  - 6.マシュマロが溶けたら②で揚げたご飯、③、クラムを加えて素早く混ぜる。
  - 7.パットに広げ、冷めたら食べやすい大きさに割る。
  - 【和風】
  - 8.厚手の鍋に、水あめ、しょうゆを入れ、弱火にかけて溶かす。
  - 9.②で揚げたご飯と黒炒りごまを入れ、素早く混ぜる。
- ※パットに広げ、冷めたら食べやすい大きさに割る。

伝承料理紹介

### すりたて

お客様といわれる行事に必ず作ったお汁である。



\*作り方はP74を参照

伝承料理紹介

### のっぺい汁

昔は仏事や祭日など人のたくさん集まる時にご馳走(汁物)として供した。



\*作り方はP74を参照

伝承料理紹介

### 梅のぼたぼた煮

青梅のたくさん採れる時に作って、随時デザートとして食べる。



\*作り方はP74を参照

伝承料理紹介

### 干しいり

おやつが豊富になかった頃、おひつに残ったご飯粒を乾燥し砂糖と醤油で味付けておやつにした。  
\*作り方はP74を参照

