



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





menu No.97

花びら餅

【一人分(2個):エネルギー254kcal たんぱく質5.3g 脂質1.0g 塩分0.2g】

小豆あん、納豆あん以外の具としてサラダやジャムも美味。

材料/50個分

もち米……………3kg

小豆あん

小豆……………280g

砂糖……………2カップ

塩……………小さじ1

納豆あん

納豆……………180g(3パック)

辛子……………少々

しょうゆ……………大さじ1と1/2

作り方

- 1.一晩水につけておいたもち米を餅つき器で餅にしたものを、直径15cm位の大きさに薄く伸ばす。
- 2.小豆を柔かく煮て、砂糖・塩を加えあんを作る。
- 3.納豆に、辛子、しょうゆを入れ混ぜる。
- 4.ホットプレートで薄く伸ばした花びら餅を焼き、②又は③を入れ、2つに折って熱いうちに食べる。

menu No.98

いもぼたもち

【一人分(3個):エネルギー367kcal たんぱく質9.7g 脂質4.8g 塩分0.6g】

うるち米にもち米を加え食感を良くした。

材料/60個分

うるち米……………4カップ

もち米……………1カップ

さつまいも……………400g

塩……………小さじ1と1/2

あん

小豆……………3合

砂糖……………3合

きな粉

きな粉……………100g

砂糖……………1/2カップ

塩……………少々

すりごま

すりごま……………100g

砂糖……………1/2カップ

塩……………少々

作り方

- 1.うるち米ともち米を混ぜて洗い、炊飯器で通常より0.5目盛少ない水に浸しておく。
- 2.さつまいもは皮をむき、乱切りにして水に浸してあく抜きし、ざるにあげておく。
- 3.米の上にさつまいもをおき炊く。蒸らした後、塩を加えすりごみでさつまいもの形が残らないようにつぶす。
- 4.30g程度の大きさに丸め、それぞれに、小豆あん、きな粉、すりごまをまぶす。

menu No.99

炒り菓子

【一人分:エネルギー90kcal たんぱく質1.7g 脂質1.8g 塩分0.1g】

市販の材料を使うことで、手軽さ、食べ易さを工夫してみました。

材料/25×35cmバット1枚分

こめはぜ……………100g

コーンフレーク……………100g

落花生……………100g

レーズン……………100g

黒砂糖……………120g

水あめ……………260g

きな粉……………50g

作り方

- 1.落花生、レーズンは粗いみじん切りにする。
- 2.コーンフレークは手で砕いておく。
- 3.ボールにこめはぜと②と③を混ぜておく。
- 4.細かくした黒砂糖と水あめを煮つめ、砂糖が透明になり、泡が細かくなったら④を入れ、手早く混ぜ合わせる。
- 5.バットにきな粉をしいて⑤を平らに広げ、上から押さえて伸ばす。
- 6.5cm各位の大きさに切り分ける(35個分)。

menu No.100

ココア入りおさつまんじゅう

【一人分:エネルギー122kcal たんぱく質1.5g 脂質0.5g 塩分0.1g】

あんにココアを加えて洋風の味わいに。

材料/10個分

皮

小麦粉……………100g

重曹……………3g

黒砂糖……………65g

水……………30g

あん

さつまいも……………300g

砂糖……………50g

純ココア……………大さじ2

打ち粉適宜

パラフィン紙……………5×5cmを10枚

作り方

- 1.さつまいもは皮をむき、水に漬けてアク抜きをする。15分程蒸して裏ごしし(フードプロセッサーを使用してもよい)、砂糖とココアを加えてあんを作り、10等分しておく。
- 2.小麦粉に重曹を加え数回ふるう。
- 3.黒砂糖と水を火にかけて煮溶かす。
- 4.③を少しずつ加えてこねる。
- 5.打ち粉をしながら形を整え、棒状にして10個に分ける。
- 6.⑤を伸ばしてあんを包み、底にパラフィン紙を貼る。
- 7.強火で10分蒸す。

伝承料理紹介

花びら餅

一の重に花びら餅、二の重にあんを入れ、嫁ぎ先に実家から持って行ったり、都会の子に送る。

*作り方はP75を参照



伝承料理紹介

田いものぼたもち

収穫の終わった後の神送り、神迎えには決まってお供えした。里いもはもち米の変わりにねばりを出すために使用。

*作り方はP75を参照



伝承料理紹介

炒り菓子

丸岡の「飴市」や「ごぼう市」の模様を今に伝える懐かしい味の菓子である。

*作り方はP75を参照



伝承料理紹介

おさつまんじゅう

昔から子どものおやつとして、どこの家庭でもよく作られていたまんじゅうである。

*作り方はP75を参照





menu No.101

つるし団子冷凍版

【一人分:エネルギー134kcal たんぱく質3.8g 脂質2.2g 塩分0.1g】

ちょっと解凍して
手づくりのおやつに。

材料/4人分

団子粉……………100g
水……………80cc
よもぎ粉……………10g
(乾燥よもぎ)
サラダ油……………小さじ1
水……………50cc
きな粉……………20g
砂糖……………10g
塩……………少々

作り方

- よもぎ粉はたっぷりの湯で戻し、キッチンペーパー等でこして水気を絞る。
- 団子粉に①のよもぎと水を少しずつ加えて耳たぶほどの固さにこねる。
- ②の生地を8等分して直径5cm程の円状にのばす。
- フライパンに薄くサラダ油をひいて中火で③を焼き、色が付いたら裏返し、水50ccを加えて火を強め、蓋をして3分程蒸し焼きにする。
- きな粉と砂糖、塩を混ぜたものに焼きあがった④をつけて食べる。
※③の状態ですらップに包み、冷凍保存することができる。

伝承料理紹介

つるし団子

寒の間に作り、吊るして乾燥させる。春の農繁期に水で戻し、焼いてきな粉をつけて食べる。

*作り方はP75を参照



menu No.102

ぽてとふやき

【一人分:エネルギー132kcal たんぱく質2.5g 脂質3.4g 塩分0.4g】

みょうがの葉の爽やかな
香りとポテトあんが絶妙な
組み合わせ。

材料/4人分

白玉粉……………50g
小麦粉……………50g
塩……………ひとつまみ
水……………80cc
じゃがいも……………40g
ホールコーン……………12g
ハム……………10g
マヨネーズ……………大さじ1
塩、こしょう……………各少々
みょうがの葉……………4枚

作り方

- 白玉粉、小麦粉、塩、水をこねて耳たぶくらいの軟らかさにする。
- じゃがいもは洗って皮付きのままふかす。熱いうちに皮をむいてつぶし、コーン、1cm角に切ったハム、マヨネーズを混ぜて4等分する。
- ①を4等分し、②を包む。
- みょうがの葉を広げ、中心部に③を置き、葉を半分折る。
- ④を湯気の立った蒸し器に並べ、強火で15分蒸す。

伝承料理紹介

ふやき

焼く「おやき」に対し、蒸すので「ふやき」と呼ばれ、旧盆に墓に供える習慣がある。おやつとしても食べられた。

*作り方はP75を参照



menu No.103

とびつきだんご

【一人分:エネルギー328kcal たんぱく質8.6g 脂質0.9g 塩分0.3g】

2種類の味の団子を
一口大に丸めました。

材料/10人分

前準備
ささげ(乾)……………250g
三温糖……………250g
塩……………小さじ1/2
もち粉……………400g
水……………250~300ml
よもぎ粉……………5g

作り方

- (前準備)鍋にささげと水を入れて煮る。軟らかくなったらざるにあげて水分を切る。鍋に戻して三温糖を入れて絡ませ、煮汁がなくなるまで煮て最後に塩を加え、ザルにあげるなどして表面の水分を切っておく。
- もち粉に水を少しずつ混ぜて耳たぶの硬さまでよくこねる。
 - ①を二等分し、片方によもぎ粉を混ぜる。
 - 2種類の生地を10等分して丸める。熱湯に入れて茹で、浮き上がったらく湯を切り、準備したささげをつける。
 - 2種類の団子を1個ずつ盛り付ける。

伝承料理紹介

とびつきだんご

お盆に仏様のお供えとして作られ、表面にささげが飛びついたように見えるので、この名がついた。

*作り方はP76を参照



menu No.104

簡単笹巻き(ちまき)

【一人分:エネルギー197kcal たんぱく質3.1g 脂質0.5g 塩分0g】

まろやかさと手軽さを
目的に砂糖を加え、
1枚巻きを考案しました。

材料/4人分

もち米粉……………150g
うるち米粉……………100g
砂糖……………25g
ぬるま湯……………200g
笹の葉……………10枚

作り方

- 粉と砂糖を混ぜ合わせ、お湯を少しずつ入れながら練っていく。耳たぶくらいの柔らかさにする。
- ①を1個40gの円形にする。
- 笹の葉の裏側先端より7cmの所に団子をのせ、笹の葉の上部を折り、三角の形に巻く。最後に茎を通す。
- 蒸し器のお湯が沸騰したら、笹巻きを並べ、蒸気が上がってから20分蒸す。
- 蒸し上がったらすぐに流水に3分間つける。

伝承料理紹介

笹巻

旧暦5月5日に男の子の節句に笹巻きを作り、男の子がいる娘の嫁ぎ先へ持っていった。

*作り方はP76を参照





menu No.105

二色水羊かん

【一人分:エネルギー107kcal たんぱく質1.9g 脂質0.5g 塩分0g】

異なる素材の食感と
彩りがきれいなデザート。

材料/10人分

⑦水羊かん

粉寒天……………3g
水……………1と3/4カップ
砂糖……………70g
こしあん(砂糖入り)……………160g
栗の甘露煮……………2個

⑧牛乳かん

粉寒天……………3g
水……………1と3/4カップ
牛乳……………1/2カップ
砂糖……………100g
黄桃(缶)……………1切れ

作り方

- ⑦を作る。
鍋に水と粉寒天を入れて溶かし、沸騰したら、砂糖、あんを入れ、2～3分焦げ付かないように弱火でかき混ぜる。粗熱をとり、バットに入れ、その中に5mm角の栗を入れて冷やし固める。
- ⑧を作る。
鍋に水と粉寒天を入れて溶かし、沸騰したら、砂糖、牛乳を入れ、2～3分焦げ付かないように弱火でかき混ぜる。粗熱をとり、バットに入れ、その中にさいのめ切りの黄桃を入れて冷やし固める。
- ⑦と⑧を好みの形や大きさに切り、器に盛る。

menu No.106

甘露煮梅の淡雪かん

【一人分:エネルギー56kcal たんぱく質0.8g 脂質0.1g 塩分0.0g】

梅の花をイメージし、
ほのかな軟らかさを出した。

材料/4人分

梅の甘露煮……………150g(10個)
寒天……………4g
水……………400ml
砂糖……………100g
卵(卵白)……………66g(2個)
バニラエッセンス……………少々
赤ワイン……………少々
※砂糖……………少々
※くず粉……………少々
※水……………少々

作り方

- 1.粉寒天を水に溶かし入れ、砂糖を加え煮溶かす。
- 2.ボウルに卵白を角が立つくらい固く泡立てる。
- 3.荒熱をとった①の寒天液を②の中に細くたらしながら加え、泡立て器で手早くよく混ぜ、エッセンスを1～2滴入れる。
- 4.③を型に入れ、冷めてきたところへ梅の甘露煮丸ごと1個を、半分程度顔を出すようにして入れ、冷蔵庫で冷やす。
※好みて、赤ワインに砂糖を加えて煮た中へ水溶きくず粉を加えてとろみをつけ、④の上へ飾りつけてもよい。

menu No.107

型抜きでっち羊かん

【一人分:エネルギー113kcal たんぱく質1.5g 脂質0.1g 塩分0.1g】

冬場のおやつとして
ひんやりとした
口あたりのよい羊かん。

材料/10人分

角寒天……………8g(1本)
水……………5カップ
上白糖……………230g
こしあん……………150g
食塩……………少々

作り方

- 1.寒天は水でよく洗い、ちぎって水に浸しふやかす。
 - 2.①の寒天を固く絞り、分量の水で煮溶かす。
 - 3.寒天が完全に溶けたら砂糖を加え、しばらく煮てからこしあんを塩少々加える。(一度に加えずに寒天の溶き水でこしあんを溶いてから、少しずつ加えていく)
 - 4.③をひと煮立ちさせて火から降ろし、冷めるまでよく混ぜ合わせる。冷めたらバットに2cm程の高さに流して冷やし固める。
 - 5.季節に合わせた型で型抜きして、盛り付ける。
- ※さらにひと工夫…
こしあんを「白あん」や「抹茶あん」などに変わると、鮮やかなでっち羊かんを作ることができる。この場合、バットに薄く流して冷やし固めた2種類の羊かん(例えば白あんとこしあん)を、それぞれ四角型に切って両方を同じ型で抜き、お互いの中身と側の色をバズルの要領で入れ替えると、切れ端の無駄も出ず見た目にも楽しいお菓子になる。

menu No.108

黒豆入りとちもちのかきもち

【一人分:エネルギー497kcal たんぱく質10.7g 脂質10.9g 塩分0.5g(つけだけ含まず)】

黒豆の入ったとちもちを
油で揚げてかきもち風に
仕上げました。

材料/10人分

とちのあく抜き……………1升
木灰……………3合
あくぬきしたとちの実……………5合
もち米……………5合
黒豆……………1/2合
砂糖……………大さじ3
揚げ油……………適宜
つけだけ3種
マヨネーズ……………適宜
砂糖じょうゆ……………適宜
ごまじょうゆ……………適宜

作り方

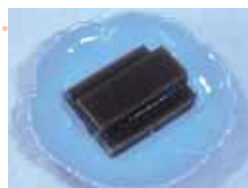
- (1～5はとちのあく抜き)
- 1.とちの実を10日間くらい水につけておき、皮をむく。
 - 2.鍋にとちと水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
 - 3.柔らかくなったたら火を止め冷まして、湯は、とちがひたひたに浸る程にしておく。
 - 4.湯が手抜き加減になった頃(手を入れてすぐに出したくなるくらい)、木灰を入れて混ぜ、固まらせる。
 - 5.とちを出してさっと水洗いし、ざるにあげる。
 - 6.もち米とあく抜きした④のとちを蒸して、蒸し上がったたら、水で戻した黒豆を布巾に包んで、もち米の上に置いて蒸し上げる。
 - 7.蒸し上がったたら黒豆を取り除いて、蒸し上がったたら、水で戻した黒豆を布巾に包んで、もち米の上に置いて蒸し上げる。
 - 8.⑦をずんどうに伸ばして、かたくなったら薄く切り、油で揚げて、好みのたれを付けて食べる。

伝承料理紹介

水羊かん

あん、砂糖が貴重だった昔、冬の味覚として、水を多めに入れて丁稚が作った羊かんが今に伝わっている。

*作り方はP76を参照



伝承料理紹介

梅の甘露煮

三方は福井梅の発祥地。青梅は保存食として煮梅にされ、疲労回復、胃腸薬として重宝されている。

*作り方はP76を参照



伝承料理紹介

でっち羊かん

丁稚さんが残ったあんを水で薄め、寒天で固めて食べたことから“でっち羊かん”と呼ぶようになった。

*作り方はP76を参照



伝承料理紹介

とちもち

とちのあくぬきには大変な手間がいるが、お水送りで沢山のとちもちが並び参加者を喜ばせている。

*作り方はP76を参照





menu No.109

華おやき

【一人分:エネルギー183kcal たんぱく質4.1g 脂質1.2g 塩分0.1g(油で揚げない場合)】

簡単にでき、栄養価も高く、
こんがり香ばしいおやきです。

材料/8人分

- 水……………3カップ
- 砂糖……………100g
- 塩……………少々
- 煎り豆(大豆)……………40g
- うるち米粉……………240g(2カップ)
(上新粉)
- スキムミルク……………大さじ2
- ★油で揚げる場合
- 黒いりごま……………適宜
- 揚げ油……………適宜

作り方

- 1.大きめの鍋に水を入れ沸騰したら、砂糖・塩・煎り豆を入れる。豆がよく膨らんできたら中火にして、スキムミルクを混ぜたうるち米粉をふるいにかけてながら、鍋全体に振り入れ、蓋をする。(このとき、絶対に混ぜないこと)
- 2.ブツブツと煮立って透明なノリ状になってきたら、とろ火にして手早く混ぜる。きれいな餅状になってきたら火を止め、鍋の蓋をしてしばらく蒸らす。
- 3.②が人肌くらいに冷めたら、食べやすい大きさに丸め、1cmくらいの厚さに伸ばす。
- 4.温めておいたホットプレート(160℃)で③を両面に焦げ目がつくまで蒸し焼きにする。(ホットプレートは、蓋をして焼く。たびたび蓋をとると硬くなるので、焦げ目がつくまで裏返さないこと。)
- ★ごまをまぶして油で揚げてもおいしい
- 5.④で丸めて形作った餅に、黒いりごまを全体にまぶす。
- 6.180℃の油で揚げ、表面がパリッとしたら取り出す。

伝承料理紹介

華供祖もち(はなくそもち)

2月15日の涅槃会(ねはんえ)にご先祖様へお供えし、お釈迦様の教えを自らの灯としてご縁をいただいた。

*作り方はP77を参照



menu No.110

中華風かしわもち

【一人分:エネルギー116kcal たんぱく質1.5g 脂質0.7g 塩分0.0g】

さつまいもあんにごまの
香ばしさが香るかしわもち。

材料/30個分

- さつまいも……………600g
- 砂糖……………180g
- かしわの葉……………30枚
- もち米粉……………400g
- うるち米粉……………100g
- 塩……………少々
- 黒ごま……………適量

作り方

- 1.さつまいもは柔らかく煮て、すりつぶし、砂糖と塩少々を混ぜてさつまいもあんを作る。
- 2.かしわの葉はきれいに洗い、蒸し器で蒸す。
- 3.もち米粉とうるち米粉を8対2の割合で混ぜ、熱湯を加えて十分こねる。
- 4.耳たぶくらいの柔らかさになったら適当な大きさに手でちぎり、蒸し器で15～20分くらい蒸す。
- 5.蒸したもちをすりこぎでよくつき、30個に丸めて、小判型に薄くのばす。
- 6.⑤の中に①のあんを包んで2つに折り、まわりを押さえる。もちの表面に黒ごまをつけて、②のかしわの葉で包む。かしわの葉がない時期はアルミカップにのせてもよい。

伝承料理紹介

かしわもち

昔から農家に親しまれてきた餅。7月の半夏生には田仕事を休んでかしわ餅を作り百姓の疲れを癒した。

*作り方はP77を参照

