



おくえつの郷土料理

～ 地域の食文化を食卓に ～

昆布巻(4色巻)



情報提供:勝山市農村活性化推進員

<作り方>(4本分)

昆布	2本(2つに切る)
八分乾ニンジン	2本(2つに切る)
人参	1本(4つに切る)
ゴボウ	1/2本(4つに切る)
油あげ(中)	1枚
(スティック状に4つに切る)	

だし汁

A	しょうゆ	大4
	砂糖	大4
	酒	大4
	みりん	大4

<作り方>

- ①昆布を水でサッと汚れを洗い流し、ぬるま湯に15分程度浸し取出す残はだし汁として使用。
- ②ニンジン、ぬるま湯でさっと洗い臭みをとる。ゴボウは、皮をこそげて、15cmくらいに切って酢水に浸けておく。人参は、皮を剥き、スティック状に切る。油あげは熱湯で油抜きをしてスティック状に切る。
- ③①の昆布で ②を巻き爪楊枝で止める。
- ④①のだし汁を具材がひたひたになるくらいに加えてで弱火で煮る。柔らかくなったら A を2回に分けて加え味を整える。

コメント

報恩講料理・お正月等行事の際に作られています。
通常は、ニンジン、油揚げ、ゴボウ、人参を巻き上げ4色巻きとすることで、野菜も摂取でき、見た目の彩もきれいで晴れの日の御馳走としても活躍しています。

<材料>(4人分)

乾しシイタケカット	40g
ニンジン	15g
サラダ油	大さじ1
シイタケ戻し汁	20cc

合わせ調味料

砂糖	75g
しょうゆ	大さじ2
酢	20cc
みりん	大さじ1

甘酒の素	100g
和からし	12g

コメント

甘酒の素は、米麹とご飯とお湯を混ぜ合わせ、60℃前後の温度で15～20時間保温して、お米を糖化させたもので、独特の優しい甘味があります。



乾シイタケのからし和え



情報提供:大野市農村活性化推進員

コメント

椎茸農家で、親戚の集まりや、祭り、報恩講のときなどに、必ず作られていた1品です。
甘酒の素が入ることで、晴れの日食の1品としも重宝されている料理です。

<作り方>

- ① 干しシイタケを1晩水に浸けて戻し、しぼって切る。
- ② ①を油でよく炒める
- ③ ②の中にシイタケ戻し汁を加え汁気がなくなるまでさらに炒める
- ④ ニンジンを干切り、塩もみ、水気しぼる
- ⑤ 合わせ調味料混ぜる
- ⑥ ⑤の中に甘酒の素を入れ、和からしを入れて混ぜる
- ⑦ ⑥の中に③、④を入れて和える

打ち豆入り大根の白酢和え



情報提供:勝山市農村活性化推進員

＜材料＞	（4人分）
・大根	250g
・人参	30g
・塩	少々
・打ち豆	カップ30g
・白ごま	大さじ3
・砂糖	大さじ2
・酢	大さじ3
・塩	少々
・綿豆腐	1/2丁

コメント

身近な野菜のできる和え物として、「なます」はお馴染みの行事食の1品ですが、打ち豆や白ごまを加えた和え物も、代表的な郷土料理の1品です。家庭によって柿を加えたり、その時々旬の食材使って作ります。

＜作り方＞

- ①大根、人参の皮をむき、スライサーまたは包丁で千切りにし、塩をふってしばらくおき、しんなりしたらもみしぼる。
- ②①に酢、砂糖を加えて、合わせる。
- ③打豆を鍋に入れ水をひたひたに注ぎ、しばらくおいてから火にかけ大豆のくさみがなくなるまで弱火で煮る。
- ④すり鉢で白ごまをすり、湯どうして水きりした綿豆腐を加えてすり合わせる。
- ⑤④に②を加えて和える。

＜材料＞（4人分）

・大根	250g	・甘酢	
・人参	40g	酢	大さじ2
・打ち豆	40g	砂糖	大さじ2.5
		塩	少々
		だし汁	大さじ2
		・マヨネーズ	適量

ちょっと
アレンジ

なますのマヨネーズ和え



情報提供:大野市農村活性化推進員

＜作り方＞

- ①大根、人参は千切りにし、塩を少々加えてしんなりするまで十分もみ、絞っておく。
- ②鍋に打ち豆と水をひたひたに入れ、大豆の生臭みがとれるまで十分に煮る。
- ③甘酢をつくり、①と②を和える。
- ④マヨネーズをお好みの量加えて和える。

いわれ

「なます」の和え物の苦手なこどものために。。。と考案されたアレンジ版。マヨネーズを加えることで、サラダ風にも楽しめます。

とびつき芋



情報提供:大野市農村活性化推進員

＜材料＞

・さといものころ煮	
里芋	400g
醤油	0.5カップ
水	0.5カップ
砂糖	大さじ4
みりん	大さじ3
・白餅	5個程度(小さ目)



いわれ

昔は、よく、囲炉裏やストーブの上に鍋をおいて炊き、日常のごはんやおやつとして食していました。里芋がお餅に絡まってひつつくことから、「とびつき餅」と言われています。ころ煮を味わうのはもちろん、ころ煮のたれが、お餅にからまってみたらし団子のような味が楽しめます。

＜作り方＞

- ①ころ煮は、里芋にみりん以外の調味料を加えて、中火で煮る。煮汁が煮えあがったら、弱火で煮汁がなくなるまでさらに茹で、最後にみりを加えて、鍋ごとゆろごかして照りを出して火から降ろす。
- ②鍋底に、里芋のころ煮が最低でも2段になるくらいの量を準備する。
※ころ煮の量が少ないと、餅がなべ底にくっついてしまいます。
- ③①の里芋のころ煮の上に餅をおいて炊く。餅が柔らかくなったら、里芋と絡める。
※餅が固い場合は、水を足して柔らかくなるまで炊く。

～干しずいき～

奥越の各家庭では、昔から、八つ頭という里芋の品種の葉柄を「赤ずいき」と言って、食しています。

酢漬けである“すこ”は代表的郷土料理ですが、干した状態で保存して、食することも多いです。

食材の乏しかった昔は、冬場のご馳走であり、特に妊婦が食べるとよいと言われていたようです。



干しずいきは、収穫した赤ずいきの皮をむいて軒下の雨のかからないところで干して作ります。

コメント

報恩講料理の和え物の材料として、“ぜんまい”と“干しずいき”は代表的食材です。近年では、保存食の“ぜんまい”が、貴重で手に入りにくいことから、干しずいきが用いられることも多いです。

～和え方いろいろ～

じんだ和え



情報提供：勝山市農村活性化推進員

＜材 料＞(6人分)
干しずいき 30g
大豆 1/2カップ
たっぶりの水に一晩浸す
砂糖
みりん
味噌

コメント

“ずんだ”は、大豆(枝豆)をすりつぶしたものです。勝山地域では、“ずんだ”を“じんだ”と呼んでいます。

＜作り方＞

- ①干しずいきを30分ほど水につけて戻し、3cmくらいに切る。
- ②大豆を柔らかくなるまでゆで、ミキサーにかけ、砂糖、みりん、味噌を加える。
- ③①と和える。

白和え



＜材料＞(4人分)

- ・干しずいき 25g
- ・もめん豆腐 1/2丁(150g)
- ・白ごま 大さじ1/2
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々(小さじ1/3弱)

＜作り方＞

- ① 干しずいきを30分ほど水につけて戻し、3cmくらいに切る。
- ② 豆腐は湯通しして、すりつぶしておく。
- ③ ①を塩を入れて沸かしたお湯で、5分ほど湯がき、固くしぼっておく。
- ④ ゴマをすり鉢ですり、柔らかくなったら、②と砂糖を加えて、さらにずる。
- ⑤ ③を入れて、あえる。

情報提供：勝山市農村活性化推進員

えごま和え

＜材 料＞(4人分)

- 干しずいき 20g
- えごまの実 50g
- みりん 大さじ2
- だし汁 100cc
- 醤油 大さじ1
- 砂糖 大さじ2
- 味噌 大さじ1/2

※豆腐

＜作り方＞

- ① 干しずいきを水洗いし、3cmくらいに切り、**(A)**で下味をつけて煮る。
 - ② エゴマの実は、フライパンで乾煎る。2、3粒パチパチしたらOK。煎りすぎると苦みがでるので注意する。
 - ③ ②をすり鉢ですり、**(B)**を加えてさらにずる。
 - ④ ③に①を加えて和える。
- ※豆腐を入れてもおいしい。

コメント

えごまや、ごまは、すりばちですること香ばしい風味が増します。



情報提供：勝山市農村活性化推進員

～ 煮 物 ～

こごみの煮物



情報提供:勝山市農村活性化推進員

<材料> (6人分)	
乾燥こごみ	50g
(ゆでこごみ)	300g
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
油	少々

コメント

報恩講料理には、ぜんまいの煮物を使うのが定番であるが、ぜんまいはアクが強く、乾燥やもどす処理が大変なため、比較的アクの少ないこごみを代替品として用います。生鮮では、旬の時期が短く、乾燥して保存して活用しています。

<作り方>

- ① 乾燥こごみを戻してから、食べやすい大きさに切り、フライパンに油をひき、こごみがつやが出るくらいまで炒る。※
- ② 砂糖・しょうゆを加えて、水分がなくなるまで弱火で煮る。

★こごみの乾燥方法

さっと茹でて、灰をまぶしてムシロに広げて乾かす。
乾かす間によく手でもむ。天気の良いれば、1日で乾くが、天気の悪いのが長くなりそうなら、茹で汁でつけておいても良い。

★こごみの戻し方

水から火にかけ、ひと煮たちさせ、そのまま冷めるまでおき、もみ洗いしてさらに1日くらい水に浸しておく。

さといもの葉の佃煮

<材料>	
赤ずいき(ハツ頭)の葉	750g
青唐辛子	50g
調味料	
しょうゆ	150～200cc
砂糖	50g
みりん	50cc
酒	50cc



情報提供:大野市農村活性化推進員

<作り方>

- ① 葉を洗って、太い葉脈を取り除いてから湯がく。
- ② 葉はアクが強いため、湯がいたあともう一度水洗いをして、出来るだけ固くしぼる。
- ③ 適当な大きさに刻む。
- ④ もう一度固く絞って、水分を取り除く
- ⑤ ④と刻んだ青唐辛子を一緒に鍋に入れ、調味料で味付けをする。しょうゆは好みに合わせて調節する。
- ⑥ 8割が煮えたら、酒を加える。30～40分煮たら出来上がり。

コメント

青唐辛子を旬の時期に収穫して冷凍保存しておく、8～10月の里芋の葉がある時期に佃煮を作ることができる。出来上がった佃煮は、冷凍保存すると、1年中保存がききます。

～汁物～

呉汁（大野市・勝山市）



情報提供: 勝山市農村活性化推進員

＜作り方＞

- ①大豆は洗って、1昼夜水に漬けておく。
- ②たっぷりの水で生臭みが取れるまで煮る。(指でつぶれるくらい。)
- ③煮えた大豆をザルでお湯をきり、ミキサーにかけて滑らかにする。
- ④鍋にだし汁を入れ、火にかける。その中に③を溶かしながら加える。
- ⑤④に具材を入れてから、味噌で溶かしながら入れて味を調える。
※ふきこぼれないように気をつける。

＜材 料＞（4人分）

大豆 1カップ
だし汁 3カップ
みそ 適量

※具材として、豆腐、薄あげ、ネギ、唐辛子など

コメント

呉汁は報恩講での精進料理の一つです。寒い時期に、家庭で作って食されています。作り方は、奥越管内でも、大豆を煮てからつぶす作り方と、大豆が生状態でつぶす2つの方法があります。

ひき汁(大野市和泉地区)

＜材 料＞（4人分）

大豆 1カップ
水 6カップ
しょう油 100cc
みそ・唐辛子 適量

コメント

豆乳の成分が、ふわっと凝固するように、ゆっくり混ぜるのがコツです。火が強すぎると、豆乳成分がもろもろと凝固してくるので、豆腐のように滑らかな状態で凝固させるのがポイントです。

＜作り方＞

- ①大豆を生のままミキサーにかける。
- ②①に水を加え、かき混ぜながらじっくり火を通す。
※吹きこぼれやすいので注意する。
- ③②が温かくなってきたら、しゃもじにあてながら醤油を加えて、そっと混ぜる。
- ④最後に、味噌を加えてで味を調える。好みで唐辛子をふる。



情報提供: 大野市農村活性化推進員

ちょっと
アレンジ

豆乳呉汁

コメント

報恩講の時に作られる引き汁は、大豆をつぶして、大豆丸ごとお汁として使います。大豆を浸してつぶす側の手間がかかります。無調整の豆乳を使うことで、時間が短縮できます。

＜材 料＞（4人分）

だし汁 2カップ
豆乳 3カップ
※成分無調整豆乳
みそ 適量
具材は、大根、人参、きのこ、豚肉などお好みで

＜作り方＞

- ①お好みの具材を、食べやすい大きめに切り、だし汁で柔らかくなるまで煮る。
- ②①に豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③味噌を加え、味を調える。



情報提供: 大野市農村活性化推進員

～保存食～

はまな味噌



情報提供:大野市農村活性化推進員

コメント

ナス農家が、家庭で作っている“はまな味噌”です。そのままおかずとして食べてもおいしいですが、いろいろな料理の味付けや具材として用いることができる逸品です。

<材料>

もろみ 1kg
・塩・豆・味噌・しょうゆを約1ヶ月間、毎日朝と夕にかき混ぜて作る。
・味噌店でも購入できる。

甘酒 約1升分(1.5kg)
(ア) 米こうじ 1升(1.5kg)
(イ) 水 400～500cc

塩漬けナス 2kg
・樽の中にナスを入れ、かぶるくらいの塩を加えて重しをして、1カ月間ほど漬けたもの
ショウガ 少々
シソの実 100g
砂糖 うまみを出すためお好みで

<作り方>

- ①塩漬けにしたナスを一口大に切り、5分ほど煮る。絞ったものを水に2晩浸しておく
- ②ネットに入れて、熱湯にさらし、そのまま絞って冷ましておく。(ザルにあげて水けを切る。)
- ③しその実をフライパンで炒り、パチパチとはぜたら火を止め、冷やしておく。
- ④ ボウルに甘酒を入れ、ナスとしその実を入れていく。
- ⑤少しずつ“もろみ”を加えて好みの味に調える。
- ⑥千切りにしたショウガも入れてよく混ぜる。お好みで砂糖を加える。
- ⑦最後に豆麴を少しずつ入れて、好みの濃さになるまで確かめる。
- ⑧3日間ほど寝かせたら、出来上がり。密封容器に入れれば、冷蔵庫で2週間ほど保存できます。
※すっぱくなる前に、食べます。冷凍することもできます。

はまな味噌の里芋田楽



情報提供:大野市農村活性化推進員

<材料>

はまな味噌 好みの分量

里芋 500g
醤油 大さじ2.5
水

<作り方>

- ① 里芋に、ひたひたの水を加え、下味用の醤油加えて、落し蓋をして里芋を煮る。
- ②好みの量の“はまな味噌”を塗って、炭火やオーブントースターで焦げ目がつくくらいまで焼く。