

# にちがんの 色の味



日南町食育推進協議会



# あいさつ



この冊子は、自然豊かな日南町の食材を使い、この地域で長い歴史と文化に育まれながら伝承されてきた郷土料理や伝統料理を、絶えることなく次世代にしっかりと受け継いでいきたいという思いから、日南町食育推進協議会の皆さんが編集されました。

郷土料理や伝統料理は、先人たちが四季折々の恵みを大切にし、この土地で元気に生き抜くために知恵をしばり工夫を重ねて生み出されたものです。日南の気候風土に合った旬の食材を生かして

作られた料理は、季節の行事・習わしにも関連が深く、日南の食文化を象徴します。

この冊子を見ると、幼少期に食べた昔なつかしい味がよみがえってきます。しかし、現在は外食、中食産業が拡大し、核家族化が進む中で、手間ひまかける郷土料理等を作ったり食べたりする機会は少なくなっています。日南で育まれた食文化の伝承を守るためにも、多くの方にこの冊子を手に取り、活用していただければと思います。

なお、食育推進員の日ごろの熱心な活動に感謝し、益々のご活躍を期待いたします。

日南町長 中村 英明



## 次世代に伝えたい郷土料理への思いを形に

日本の各地には、季節や行事にちなんだ行事食や地域の食材を使って料理をし、食べ継がれてきた郷土料理があります。

しかし、時代とともに食環境が大きく変化してきました。何世代もが一緒に生活するという昔からの家族の形が崩れ、各家庭・地域において、昔から行われていた行事も行われなくなり、

それにちなんだ郷土料理なども消えつつあるのが現状です。

今では旬を問わず、いつでもどこでも食べ物が手に入り、季節感が薄れてきています。また、外食・中食産業が発達し、加工食品や惣菜の種類も増加傾向にあります。

この消えつつある郷土料理を継承するということの大切さを改めて感じます。

「にちなんの邑の味」初版本は、昭和63年3月に食生活改善推進協議会が編集し、発刊されました。それから随分と年月が経ち、行事食が地域の人々の生活の中で生み出され、受け継がれてきたことを知らない人達が増えつつあるのが現状です。というのも、作り方がわからず、食べる機会も減っているからです。

家庭や、地域で食の文化を伝え続けるために、今回この冊子を再編集いたしました。この冊子を見て料理が再現できるようにみんなで考え、できるだけ作り方や分量を書き加えました。作って食べることで郷土料理の良さをもう一度見直し、それを次世代に伝えてほしい・・・そう願っています。

最後に、この冊子の編集にあたり、ご指導くださいました高知県立大学の彼末(かのすえ)富貴(ふき)先生、編集作業にご協力いただきました日南町食育推進員の皆様に深く感謝申し上げます。

令和元年 9月30日

日南町食育推進協議会 会長 七瀬 寿恵

# 目次

## 行事と料理

### 1月

1日【元旦】	
雑煮	1
おせち料理	2
お正月煮物	2
たたきごぼう（酢ごぼう）	3
するめの昆布巻き	3
4日【仏さん正月】	4
6日【えびす大黒さん正月】	4
7日【七草がゆ】	4
11日【田打ち正月】	4
14日【ほとほと厄除け】	4
15日【どんど祭・鏡開き】	5
20日【なます正月（二十日正月）】	5

### 2月

1日【送り正月（高盛正月）】	5
4日【節分（鬼払い）】	5
8日【こと追い（初午）】	
赤飯	6
おけじゃ	7
29日【うるう講】	7

### 3月

3日【ひなまつり・桃の節句】	
ほとぎ	8
よもぎもち	8
18日【彼岸の入り】	
21日【彼岸の中日】	
ぼたもち	9

### 4月

8日【花まつり】	
甘茶	9

### 5月

5日【端午の節句】	9
ちまき	10

### 6月

6月中【代満て】	
あんもち	11

### 7月

6日【七夕祭】	11
7日【七夕送り】	11

### 8月

13日【盂蘭盆会】	12
-----------	----

### 9月

15日【中秋の名月】	13
20日【秋の彼岸】	13

### 10月

10月～11月【秋祭り】	13
旧暦9月29日【おとくんち（収穫祭）】	
しょうけごはん	14

### 11月

旧暦10月の亥の日【亥の子さん】	
亥の子さん団子	15
23日【大師講（だいしこう）】	
だいしこ（大師講）団子	15

### 12月

1日【ひざのり（ひざぬり）】	
おはぎ	16
8日【ようかまち】	
赤貝のしょうけごはん	17
13日【鬼宿さん】	
甘酒（甘がゆ）	18
22日【冬至】	
いとこ煮	18
31日【おおみそか】	
手打ちそば	19

### その他

祝儀の煮物盛り合わせ	20
仏儀の煮物盛り合わせ	21
赤子見団子	22
なら茶	22

※【 】は行事名です。

# 目次

## 伝えたい味

日南おこわ	23	やたら漬け	40
栗ごはん	24	しその葉の千枚漬け	41
香茸ごはん	24	大根の酒漬け	41
さばめし	25	葉わさびのしょうゆ漬け	42
トマト寿司	26	葉わさびの粕漬け	42
夏野菜たっぷりのドライカレー	27	ぜんまい・わらびの塩漬け	43
どじょう汁	28	ぜんまいの酢漬け	43
はちの子汁	28	こんにゃく	44
ご汁	29	ふきのお菓子	45
とろろ汁	29	いちじくの甘煮	45
けんちん汁	30	す梅の甘煮	45
しおでの卵とじ	30	じゃがいも団子	46
長芋キューロール	31	やきもち	46
滝みずなの油いため	31	あん(つぶあん、こしあん)	47
山椒の葉のから揚げ	32		
飛竜頭	32		
春の山菜の天ぷら	33		
ふきのとう味噌	33		
なすのずんだ和え	34		
たらの芽のごま味噌和え	34		
こしあぶらのごま和え	35		
うどの酢味噌和え	35		
うどのきんぴら	36		
ねぎの酢味噌和え	36		
菜の花と油揚げの白和え	37		
ブロッコリーのじゃこソース	37		
チーズのふろふき大根	38		
紅白なます	38		
舟形かぼちゃのあんかけ	39		
ふきのつくだ煮	39		
くさぎ菜のいため煮	40		

# 〈行事と料理〉

元日（氏神様に早朝初詣）

## 雑煮



### 【材 料】（2人分）

・もち	2～4個
・塩ぶりの切り身 （又は塩さば）	2切
・するめ	1/2枚
・煮干し	10g
・かもじのり	適量
・赤貝	6コ
・木綿豆腐	1/4丁
・白ねぎ	20g
・花かつお	少々
・水	400ml
・しょうゆ	大さじ2
・みりん	小さじ2
・砂糖	少々

### 【作り方】

- ①鍋に分量の水とするめのせん切り、煮干しを入れて1晩おく。
- ②①を弱火にかけ、沸騰したらキッチンペーパーなどでこす。  
（こした後のするめは後で盛り付ける）
- ③ぶりは熱湯をかけて臭みをとる。
- ④かもじのりは小皿に入れ、日本酒をふりかけて溶く。赤貝は両手で貝殻をこすり合わせるようにして、水が濁らなくなるまで3～4回水を替えて洗う。豆腐は食べやすく切る。ねぎは斜め薄切り。
- ⑤②のだし汁にぶりを入れて火にかけ、沸騰したら赤貝、豆腐、ねぎを入れる。ひと煮たちしたら、しょうゆ、みりん、砂糖で味付けする。
- ⑥別の鍋でもちをやわらかくなるまで煮、器に盛る。具と汁を加え、最後にのりと、だしをとった後のするめ、好みで花かつおを盛りつける。

### 【由 来】

ぶりは、代を絶やさないう家系の繁栄を願って昔から元日には必ず食べていた。雑煮は町内でも地区によって少しずつ中身が違う。

ぶりの切り身の代わりに塩さばを使うこともあった。今は生ぶりや生さばを使う。「のり」を昔は「さんだわらのり」と言った。今は「かもじのり」とも言われている。

# おせち料理 (正月)

お重	料理	意味合い
一の重：祝い肴 口取り	数の子 黒豆 田作り 昆布 紅白かまぼこ 伊達巻 栗きんとん	子孫繁栄 まめに働く 豊作を祈る よろこ(ん)ぶ 赤は魔除け、白は洗淨 巻物に似ているため知識が増えるように 豊かさや勝負運を願う
二の重：焼き物 (縁起のいい海の幸)	ぶり 鯛 海老	出世魚なので出世を願う めでたい 腰が曲がるまで長生きすることを願う
三の重：煮物 酢の物	煮しめ 紅白なます	家族が仲良く結ばれるように願う 平安や平和を願う

※お祝いの意味を含んでいけばよいので、今は家庭の好みによって、少し違う料理もされます。

## お正月煮物 (煮しめ)

### 【材 料】

・ふき	適量
・わらび	適量
・ぜんまい	適量
・ごぼう	適量
・人参	適量
・結び昆布	適量
・焼き豆腐 など	
・だし汁	800ml
・しょうゆ	大さじ 4
・みりん	大さじ 2
・砂糖	大さじ 4
・酒	大さじ 2
・塩	小さじ 1/2
・だて巻き	適量



### 【由 来】

神様へのおもてなしとして、5日までお供える。

### 【作り方】

①材料を下処理して食べやすく切り、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖などで煮含める。

# たたきごぼう (酢ごぼう)

## 【材 料】(4人分)

・ごぼう	2本
・白ごま	大さじ5
・砂糖	大さじ1・1/2
・酒	大さじ1
・塩	小さじ1/2
・酢	大さじ3

## 【作り方】

- ①ごぼうは、泥を水で洗い流し、包丁の背などを使って表面を軽くこそげる。鍋に入る程度の大きさに切って鍋に入れ、米のとぎ汁と塩小さじ1を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ②ゆでたごぼうをすりこぎでたたき、お重に合わせて切る。
- ③調味料をごまとすり混ぜて、たたいたごぼうをつけておく。

## 【由 来】

ごぼうは、地中深くまっすぐ根を張るので、家族や家業等がその土地にしっかり根を張って安泰にと願った。

# するめの昆布巻き

## 【材 料】

・するめ(15cmくらい)	3枚
・煮昆布	3枚
・煮干し	10g
・水	500ml
・酒	適量
・しょうゆ	大さじ1
・塩	少々
・砂糖	小さじ1
・みりん	大さじ1



## 【作り方】

## 【由 来】

するめはたんぱく源として古くから珍重されている。するめのない時は、山芋、みがきニンジンを使う。

- ①するめは表面を濡れ布巾でふいて足と胴に分ける。分けたするめをバットに入れ、ひたひたの酒としょうゆ少々を加え、一晩つけておく。漬け汁はとっておく。煮干しは分量の水につけておく。
- ②昆布はサッと洗い、酒少々を加えた①の煮干しだしに10分ほど漬ける。
- ③するめの胴の上に足をのせて縦巻きにし、その上に昆布をしっかりとまんべんなく巻いて爪楊枝で止める。
- ④鍋に笹か竹の皮を敷き、煮干しを入れてその上に③を並べ、①のつけ汁と②のだし、しょうゆ、塩、砂糖を材料が漬かるくらい加える。
- ⑤落としぶたをして弱火でコトコト煮る。時々、箸で動かして味をなじませる。
- ⑥煮汁がなくなる寸前にみりんを入れて火を止める。
- ⑦冷めたら1cmくらいの斜め切りにし、盛り付ける。

## 仏さん正月（一月四日）

お寺の年始、礼廻りのあるところがある。神賄は行わない。

- きなこもち・ぜんざい
- けんちん汁

### 【由来】

朝、これらを仏様に供え、家内で食べる。

一般の人は他家に行かないが、新しい仏様がおられる家には行き、お供え物をする。

## えびす大黒さん正月（若葉むかえ）（一月六日）

春の七草（せり、なずな、ごぎょう（御形）、はこべら、仏の座、すずな、すずしろ）を揃えて、えびす様に供えていた。

- ・ごぎょう＝母子草（ははこぐさ）
- ・仏の座＝おおばこ
- ・すずな＝かぶ
- ・すずしろ＝大根

## 七草がゆ（七日正月）（一月七日）

七草を入れた雑炊を作って神に供え、「無病息災」「長寿健康」を願い、家族で食べる。

お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、不足しているビタミンを補うためとも言われている。

日南では、この時期に揃わない材料の代わりに、ずいきかんぴょう（里芋の軸を乾燥させたもの）や里芋、じゃがいも、白菜などを使い、7種類揃えている。



## 田打ち正月（一月十一日）（明き方）（鍬初め）（しめおろし）

田の神を祀る。百姓始め。

鍬、飾りのしめ縄を持ち、水田を三鍬打ち返してしめ、しめ飾りを納めて豊作を祈願する。

早朝、一切の神飾り、しめ飾り、門松を取り外す。

## ほとほと厄除け（一月十四日）

集落で、厄年の人の厄除けのため、厄年の人の家に集落の人々が行き、水をかけて祝う。

大根の人形を飾る。後日ごちそうを作ってふるまう。

## どんど祭（一月十五日）（鏡開き）

早朝、しめ縄、神飾りを焼く。集落にどんど場のある場合は、そこへ前日持って行っておく。この時、書き初めも焼くが、どんどの炎の力で高く上がる程、上達すると言われる。

もち焼は竹の先に大きなもちをつけて焼き、家族一同、神に供えて食べる。この日は1年間の焼き初めで、この日からどんなものでも焼いて食べることができる。

しめ縄の灰を持ち帰り、これも神に供える。灰は身体の痛むところに塗ると良くなると言われていた。みかんの焼けたのを食べると風邪をひかないという言い伝えもある。



## なます正月（一月二十日）（二十日正月）

- 塩ぶり（塩焼き・粕漬け焼き）
- 大根煮物
- 紅白なます（せん切りにした大根と人参を甘酢で和えたもの。作り方は38ページ）

### 【由来】

正月元旦から食べてきた塩ぶりも、食べつくして骨になった。

この骨を鍋に入るくらいの大きさに切り、大根の輪切りと炊いて正月料理の最後としていた。

## 送り正月（二月一日）（高盛正月）

新もちをつき、神に供える。正月行事の最後の日。

茶碗にご飯を高く盛り、先をとがらせて2つ神棚に供えていた。

## 節分（二月四日）（鬼払い）

### ○ 豆まき

鬼払いをする。大豆を炒り「角ます」に入れて「福は内、鬼は外」と豆まきをする。

豆は自分の年の数だけ食べることで、厄払いをするとも言われている。

焼きたいわしの頭をさんしょうの木で作った串に刺して家の入り口、窓口に刺しておくことで鬼を寄せつけないようにする。

「ヤークサー」「ヤークサー」と言う。

## こと追い (二月八日) (初午) (虫追いの行事と同じ)

赤飯を炊いて「わらすば」に入れ、これを自分達の地区の境界に持って行き、その地区から悪事を追い払う。境界においておき、柳の箸で食べる。

- 野菜の煮しめ
- 赤飯・おけじゃ



わらすば

# 赤飯

### 【材 料】(4人分)

- ・もち米 3カップ (480g)
- ・小豆 1カップ (160g)
- ・塩 小さじ 3/4
- ・炒り黒ごま 大さじ 2
- ・塩 小さじ 1/2



### 【作り方】

#### 前日準備

- ①小豆は洗って水気を切り、鍋に入れ、たっぷりの水を注ぐ。中火にかけ、沸騰したらやや火を弱め、2~3分間ゆでる。火から下ろし、流水を細く流し入れて5分間ほど冷ます。
- ②ザルに上げて鍋に戻し、たっぷりとかぶる量(約1400ml)の水を注ぎ、再び中火にかける。沸騰したら、豆が割れないよう、表面が静かに煮立つ程度の弱火にして15~20分間、やや硬めにゆで上げる。
- ③豆とゆで汁に分け、ゆで汁はボウルの底を水に当てて手早く冷ます。豆は固く絞ったぬれ布巾をかけ、冷めたらラップをして冷蔵庫へ。
- ④③のゆで汁は、4カップ(もち米を浸す用)と、1カップ(塩ゆで汁用)に分ける。ゆで汁が足りなければ、水を足す。
- ⑤もち米は洗ってザルに上げ、④のゆで汁4カップに浸して一晩(5~6時間以上)おく。

#### 当日

- ⑥⑤のもち米をザルに上げてゆで汁をきる。その間に、蒸し器の鍋に半分強ほど湯を沸かす。
- ⑦蒸し器に蒸し布を敷き、⑥のもち米を広げて包み、ふたをして強火で20分間蒸す。蒸しムラがないように、途中で一度上下を返す。
- ⑧④の残りのゆで汁1カップのうち、3/4カップを大きめのボウルに入れ、塩小さじ 3/4 を混ぜる。⑦のもち米、③の小豆を順に加え、塊がないようにほぐす。
- ⑨再び蒸し器に蒸し布を敷き、⑧を戻し、再び20分間、強火で蒸す。⑦と同様に途中で上下を返す。(蒸し器の鍋をから炊きしないよう、鍋の半分強まで湯を補い、沸かしてから蒸す。)
- ⑩少し食べてみて、まだ硬ければ、⑧で残ったゆで汁を手でふり(打ち水)、上下を返して2~3分間蒸す。好みの加減になるまでこれを繰り返す。
- ⑪蒸れて水っぽくならないよう、盤台に蒸し布ごと移して冷ます。蒸し布を取ってサククリとほぐす。
- ⑫小鍋に塩を入れてさらとなるまで炒り、炒り黒ごまを加えて香ばしく炒る。
- ⑬器に赤飯を盛り、⑫のごましおをふる。

# おけじゃ



## 【材 料】

・うるち米	3 合
・もち米	1 合
・黒豆	50g
・塩	小さじ 1 弱

## 【作り方】

- ①うるち米ともち米を混ぜて洗い、炊飯器の目盛りに合わせて水加減をする。
- ②黒豆は、固くしぼった濡れふきんで表面の汚れをふいておく。
- ③②の黒豆を皮に割れ目ができるまで中火で炒る。
- ④①に塩を加えて軽く混ぜ、炒った黒豆を熱いうちに炊飯器に入れて炊く。



## 【由 来】

旧正月のこと追いの日に作っていた。昔の人は、自然に簡単に大豆たんぱくを取り入れる工夫をされていたようだ。

## うるう講 (二月二十九日)

4年に1度行う行事。うるう年に集落のみんなが集まり、手作りのごちそうを食べ、余興に興じる。

- しょうけご飯 (作り方は 14 ページ)
- 手打ちそば (作り方は 19 ページ)

# ひなまつり・桃の節句（三月三日）

生まれて初めての節句を初節句と言い、女子の節句にひな人形や掛け軸を飾る。  
男子には天神さんや菅原道真などの掛け軸を飾る。  
現在は、旧暦の4月3日に行うのが一般的。

◎お 供 え◎

- 白 酒
- かきもちあられ(送り正月のもちの余りを小さく切って干したのもの。食べ物を無駄にしない昔の人の知恵)
- よもぎもち、白もち、赤もちの菱もち
- ほとぎ

## ほとぎ

### 【材 料】

- ・もち米の玄米 2合 (300g)
- ・黒豆 80g
- ・かきもちあられ 適量  
(またはかきもち)
- ・上白糖 40g
- ・黒砂糖 100g
- ・水飴 60g
- ・水 80ml



### 【作り方】

- ①もち米の玄米と黒豆、かきもちあられを炒っておく。厚鍋がよい。
  - ②上白糖、黒砂糖、水飴、水を火にかけ、砂糖がとけるまで加熱する。
  - ③②に①を入れ、よくからめて平らな容器に入れ、冷ます。冷めたら食べやすく切る。
- ※玄米はふくれるものとふくれないものがあるので、ふるいにかけてふくれたものだけ使うと食べやすくなります。
- ※玄米やかきもちあられは、油で揚げても美味しいです。

## よもぎもち

### 【材 料】

- ・もち米 3合
- ・よもぎ 30g
- ・重曹（食用） 少々  
(よもぎの新芽を使う場合は重曹を入れない)

### 【作り方】

- ①摘んだよもぎは、硬い茎をとり、よく洗う。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、重曹を加えてよもぎをゆでる。
- ③よもぎがやわらかくなったら水にとって冷やし、絞ってみじん切りにする。
- ④もち米を蒸し、蒸し上がったらいよもぎを入れて混ぜ、もちをつく。板に伸ばして、冷えてから菱形に切る。

## 彼岸の入り（三月一八日） 彼岸の中日（三月二十一日）

- ぼたもち（つぶあん）（作り方は16ページ）
- 赤飯（作り方は6ページ）
- 天ぷら（ゆきのした、さつま芋、その時期に畑で採れる野菜、かき揚げなど）
- 煮もの（油揚げ、花麩、山菜、焼き豆腐、椎茸など）
- けんちん汁（作り方は30ページ）

### 【由来】

法事、たん夜（前夜）仏様に供える。子どもにも伝わっている。  
また、寒の入りなどにも食す。  
けんちん汁には鶏肉や昆布を入れてもおいしい。

## 花まつり（四月八日）

### ◎お釈迦様誕生日祝い◎

「甘茶」をお寺にいただきに行く。家族が飲んだり、身体を清める。

### ○甘茶

- ・大釜にわかす。
- ・お堂に花を飾って、湯あびの意味で甘茶を「天上天下」を唱えながら仏様に頭からかけてあげる。
- ・昔は子どもたちがピンを持ってもらいに来ていたが、今はもう伝わっていない。
- ・しょうゆを作るのに甘茶がらを入れていた。（しょうゆにうまみを出すため）
- ・現在、お寺には甘茶の木が残っている。

甘茶とは…アマチャ（ユキノシタ科の落葉性低木ヤマアジサイの変種）の若い葉を蒸してもみ、乾燥したものを煎じたお茶。黄褐色で甘みがある。



## たんご 端午の節句（五月五日）

男の子の節句、鯉のぼりを門先に立てる（四月下旬より）

- \* 屋根蓑・・・茅、よもぎ、菖蒲を束ねて宵節句に屋根にあげる。
- \* 菖蒲湯・・・茅、よもぎ、菖蒲をからんで風呂の中に入れ、湯を沸かす。  
この湯に入れば、万病がつかぬと言われていた。

- 菖蒲湯（しょうぶゆ）
- ちまき
- かしわもち（しばもちともいう）

- ・ かしわの葉
- ・ たたらぐいの葉（サンキライ）
- ・ かんばの葉（シラカバ）
- ・ 笹の葉 などをを使う



# ちまき

## 【材 料】

- ・ 団子の粉
    - 〔 ・ もち米の粉 400 g
    - 〔 ・ うるち米の粉 100 g
  - ・ 笹
  - ・ イ草
- (もち米の粉のみで作ることもある)

## 【作り方】

- ① 団子の粉に熱湯を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいの硬さにこねる。1個40～50gくらいに丸め、小判型に整える。(約20個団子ができる)
- ② 団子に笹の茎を刺し、笹で団子を巻き、い草で結ぶ。(巻き方は下記参照)
- ③ たっぷりの熱湯でゆでる。
- ④ 砂糖じょうゆやきなこをつけて食べる。

## ◎本巻の巻き方◎ 5枚の笹を使います。



※日南町では、笹の新芽が出る6月末～7月上旬（農地暦の半夏頃）に作る。半夏・・・夏至から数えて11日目

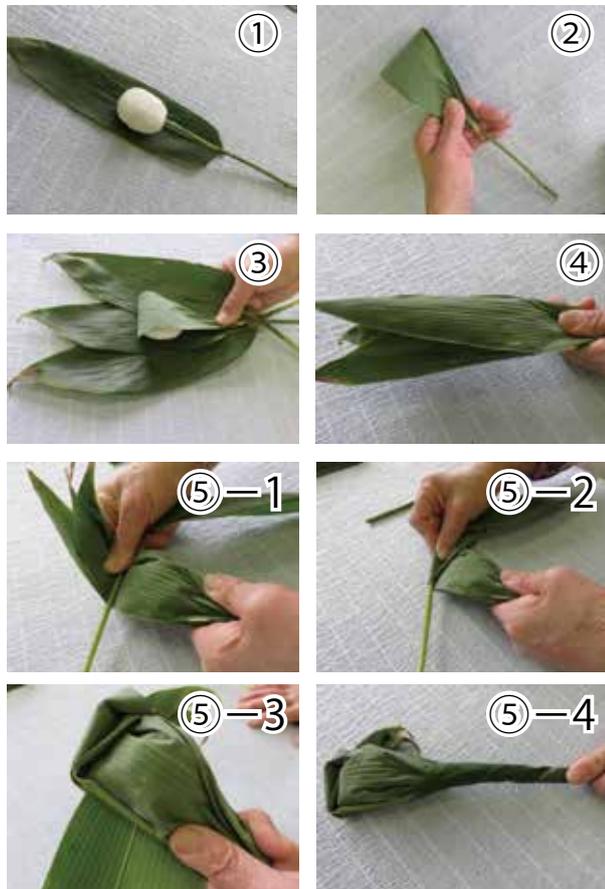
## 【メ モ】

巻き方は、ほうかむり（笹3枚）、本巻（笹5枚）、ききょう巻（笹8枚）などがある。

もち米の粉にうるち米の粉を混ぜることで、笹からはがれやすくなる。団子をこねるとき、砂糖と塩を少し混ぜると時間がたっても団子が固くなりにくい。

- ① 小判型に形を整えた団子に、笹の茎を刺す。
- ② 笹の新芽に①をのせ、新芽を2つ折りにして団子を包む。
- ③ 笹の葉3枚を中表に広げ、②をのせる。
- ④ 茎をそろえ、両側の笹で包み込む。
- ⑤ 茎のついた笹をもう一枚用意し、茎を芯にして葉の先を2回巻き折り、はみ出した茎を葉で包み込む。
- ⑥ ほどけないようにイ草（またはゆがら、とうしみなど）で止める。

※食べるときには、根元はほどかず、葉の先を巻いた茎を抜くと、きれいに団子を取り出せます。固くなったらレンジで1本ずつ温めるとやわらかくなります。



## しろむ 代満て (六月中)

○あんもち (あんべもち、あんびん)

○白もち

# あんもち

### 【材 料】

・もち米	3 合
・あん	450g
┌・小豆	180g
└・砂糖	150~180g
└・塩	少々
・もちとり粉	適量



### 【作り方】

- ①もち米は洗って一晩水につけ、蒸す前にザルにあげておく。
  - ②蒸し器の下鍋にお湯を沸かしておく。あんは、もちで包みやすいよう丸めておく。
  - ③一度濡らして固くしぼった蒸し布を蒸し器の上鍋に敷き、水気をきったもち米を広げる。蒸気が通りやすいように中央を少し開けてドーナツ状にし、蒸し布をかぶせる。沸騰した湯にかけ、強火で45分~1時間ほど蒸す。食べてみて芯がなければ火を止め、もちをつく。
  - ④ついたもちであんを包む。
- ※よもぎもちにあんを入れても美味しいです。

### 【由 来】

田植えの後の休み。田植えが集落全戸が終わると代満ての日を決めていた。昔は手代わりで田植えを行っており、作業で世話になった人や、他集落の親戚におもちをついて配っていた。その際、重箱に入れて南天を添えた。今はほとんど作らない。田植賃、支払いの日でもある。(南天…難を逃れるという意味。毒が入っていないので大丈夫という印で入れている。添える時、南天の葉は奇数にする。)

## 七夕祭 (七月六日)

- 七夕飾り ( 中国の伝説で、天の川の両側の牽牛星と織女星が 1年に1度7月7日の夜に会うことが許されたという話。 )

ずいきの葉にたまった露を集めて墨の水としていた。  
笹竹2本に子ども達の願いを込めて書いた短冊や色紙をつけて飾る。  
現在は、旧暦の8月6日に行うのが一般的。

- 野菜を供える  
笹竹2本に横竹を渡して供える。  
ささぎ、里芋、ほうずき、きび(とうもろこし)、すいかづら、季節の野菜果物

## 七夕送り (七月七日)

早曉に起きて、七夕さんを送る。昔は川に流していた。  
現在は、旧暦の8月7日に行うのが一般的。

う ら ぼん え  
盂蘭盆会 (八月十三日～十六日まで)

先祖の霊が家に帰って来られる日として、おまつりする行事。  
お盆も旧暦でなく、一月遅れですることとなった。各家庭によってやり方は変わる。

・13日：迎え盆（仏迎えの日）

この日までに墓を掃除して、この日に花を仏壇に供える。

- 盆の花（おみなえし、ききょう、みそはぎ、山ゆりなど）
- 仏様に桐の葉をお膳にして季節の野菜、果物、束うどんを供える。
- 迎え団子、もちの粉で作った団子を茹で、きなこをまぶして供える。  
迎え火をたく。  
お盆の間には墓に灯をともし。初盆は14日にごちそうをする。

- うどんやそうめん、赤飯、  
野菜の天ぷら、切り昆布、  
夏野菜の煮しめなどを供  
える。  
新しい仏様（初盆）の  
家にお参りに行く。

・16日：送り盆

朝、送り団子を作る。  
毎日お供えしたものを、  
早朝、葉膳に移し送り、  
団子、花などを全部一緒  
にして束線香に火をつ  
け、昔は家の川下に流し  
ていた。

※この期間、各地域で盆踊りもあ  
る。ジゲ起こしの1つある。



しゃら棚（精霊棚）

◎しゃら棚について [正式名称：精霊棚（しょうりょうだな）]

仏様を家に迎えるために、この辺ではしゃら棚を庭先に作る習慣がある。棚には、仏壇と同じものを供える。きゅうりで馬を、ナスで牛を作って共に置く。下にきりの葉を敷き、とうもろこしのひげでしっぽを作り、おみなえしの軸で足を作った。

## 中秋の名月（九月十五日）（月見）

---

- 月見団子（もち米の粉）
- すすき、刈萱（かるかや）、おみなえしを飾る。
- さつま芋、里芋煮物

## 秋の彼岸（九月二十日）

---



- おはぎ
  - 煮物
  - 揚げ物
- ※墓掃除をして花、水を供える。

## 秋祭り（十月～十一月）

---

- もちをつく
- 煮しめ（祝儀の煮物盛り合わせ 作り方は 20 ページ）  
秋祭りはごちそうを作り、親戚、知人、友達を呼んで酒宴を張り、賑やかに祝う。  
昔は、酒宴で残ったごちそうを「わらすぼ」（6 ページ参照）に入れて、土産としていた。

# しょうけごはん

(炊き込みごはん)



## 【材 料】

・うるち米	2 合
・油揚げ	1/2 枚
・ごぼう	1/4 本
・里芋	2 個
・人参	1/4 本
・こんにゃく	1/4 枚
・かんぴょう	5~10g
・だし汁	適量
・しょうゆ	大さじ 1
・酒	大さじ 1
・砂糖	小さじ 1/2

## 【作り方】

- ①米は炊く30分前に洗い水につけておく。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切り。  
ごぼうはさがきにし、水につけてあく抜きする。  
里芋は皮をむき、半月切り。人参は細切り。  
こんにゃくはゆであく抜きし、短冊切り。  
かんぴょうは水で戻し、戻し水を捨てて塩で弾力がでるまで  
もんだ後、流水で塩をよく洗い流して刻む。
- ③米をザルにあげて水気を切り、炊飯器の内釜に入れる。  
調味料を加え、だし汁を炊飯器の目盛りまで入れて軽く混ぜ  
合わせ、②の材料をのせて炊く。

※他に鶏肉、魚（さばなど）、赤貝なども入れたりします。  
山間部では塩さばをのせて炊き、炊き上がってから骨をはずし身をほぐします。

## 【由 来】

家に代々伝わっており日常的によく作る。  
香茸がとれる時期には、香りを楽しむために香茸ご飯を作る。

い こ  
亥の子さん（旧暦十月の亥の日）百姓の神

# 亥の子さん団子

## 【材 料】

- ・団子の粉
    - 〔・もち米の粉 400g
    - 〔・うるち米の粉 100g
  - ・あん（作り方は47ページ）
    - 〔・小豆 100g
    - 〔・砂糖 80~100g
- ※あんこの砂糖の量は好みで加減してください。



## 【作り方】

### 【由 来】

亥の日に大根畑に行って大根のはしれる音を聞くと、病氣、または翌年の農作物不作になると言われていたので、大根畑に入るのを禁じていた。この日にコタツを出すと火の難を逃れると言われている。

- ①小豆を炊いて砂糖を入れ、ぜんざいより硬く、あんこよりやわらかめにあんを作る。
  - ②団子の粉に水を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいの硬さにこねる。
  - ③沸騰したお湯に適当な大きさに丸めて入れる。
  - ④団子が浮き上がったら、さらに1分ほどゆでてからすくい上げ、水気をきる。あんをつけて出来上がり。
- ※団子の粉は、もち米の粉8に対し、うるち米の粉2の割合で作ると、時間がたっても団子が固くなりにくいです。

だい し こう  
大師講（十一月二十三日）

# だいしこ(大師講)団子

## 【材 料】

- ・団子の粉
  - 〔・もち米の粉 400g
  - 〔・うるち米の粉 100g
- ・あん（作り方は47ページ）
  - 〔・小豆
  - 〔・砂糖
  - 〔・塩



### 【由 来】

神様のお膳に団子を普通の年には12個、うるう年には13個「ます」に入れ、豊作を祈って近くのお地蔵さんに供える。11月23日に食べる。団子の形は楕円形、弘法大師様の足跡の形に。

## 【作り方】

- ①団子の粉をこね、長まるい形の団子を作り、ゆでる。
- ②小豆をやわらかく煮て、砂糖、塩で味付けをする。
- ③団子に②をかけて盛る。

ひざのり (ひざぬり) (十二月一日)

# おはぎ



## 【材 料】(約 16 個分)

- ・もち米 2・1/4 合
- ・うるち米 3/4 合  
(もち米とあわせて3合)
- ・あん (作り方は 47 ページ)
  - 〔 ・小豆 150g
  - ・砂糖 100~150g
  - ・塩 少々
〕

## 【作 り 方】

- ①米はあわせて洗い、2~3時間吸水させて寿司飯の目盛りで炊く。ない場合は、ふつうの目盛りの3mm下まで水加減をして炊く。
  - ②炊いたご飯をすりこ木でつぶす。全体をまんべんなくつき、粘り気が出てまとまった感じになればよい。手水をつけて温かいうちに丸め、あんをまぶす。
- ※もち米にうるち米を1~3割程度混ぜるとやわらかくなります。うるち米を米のカップ 3/4 まで入れ、もち米を足して 1 カップにすると計量しやすいです。

## 【由 来】

せき(師走)になって厄を落とす意味で「師走の道に、もくれない(転ばない)ように、けがをしないように」と1口切って箸ではさんで膝や肘につけるように拝む。お地藏さんの顔などにくっつけて供える。

## 【ぼたもちとおはぎ】

ぼたもちとおはぎは基本的に同じもので、時期によって呼び名を変えていました。ぼたもちは、牡丹の季節。春のお彼岸ごろ食べるもののことで、小豆の粒を牡丹に見たてたもの。おはぎは萩の季節。秋のお彼岸ごろ食べるもののことで、小豆の粒を萩に見たてたものです。今は年中おはぎと呼ぶところが多いようです。

## ようかまち（十二月八日）

○ 赤貝のしょうけごはん

○ けんちん汁（作り方は 30 ページ）

# 赤貝のしょうけごはん



### 【材 料】

・うるち米	5 合
・赤貝	1 kg
・ごぼう	適量
・人参	適量
・油揚げ	適量
・しょうゆ	大さじ 3
・みりん	少々
・砂糖	大さじ 1
・水	適量

※最近では赤貝むき身を使います。  
昔は油揚げの代わりに山うさぎの肉を使っていました。

### 【作り方】

- ①赤貝は、前日に塩水に漬け、砂出しする。
- ②①を両手で貝殻をこすり合わせるようにして、水が濁らなくなるまで3～4回水を替えて洗う。米は炊く30分前に洗い、水につけておく。
- ③ごぼうはさがきにし、水につけてあく抜きする。人参はさがきまたはいちょう切り。
- ④油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切り。
- ⑤米をザルにあげて水気をきり、炊飯器の内釜に入れ、しょうゆ、みりん、砂糖を加えて、炊飯器の目盛りに合わせて水加減をする。その上に材料をのせて炊く。

### 【由 来】

商売人を祝う行事商売人達は、うそつき祝と言って、1年間うそをつき続けてきた総決算だという。その為、商売人が神様を祀る日。「八日炊き」と言われて荒れることの多い極寒の日。けんちん汁を作り、温かい夕食を囲む。赤貝の殻は、たたいて細かく砕き、鶏のえさにしていた。

## きしく 鬼宿さん（十二月十三日）

団子汁や甘酒を作って家族と食べ、この年も無事終わって良かった、と祝うことを鬼宿さんという。新しい年を迎えるための準備をする日で、雑煮椀などを出したりなど「すす払い」の日でもある。きなこ、もち取り粉を水車、石臼で作っていた。

○鬼宿（きしく）団子汁      ○甘酒（寒い間作って食べていた）

## 甘酒（甘がゆ）

### 【材 料】

- ・もち米            3合（450g）
- ・水                1.6～2.2ℓ  
（1合の米に対し3～4合の水）
- ・米麴（乾燥）    450g

### 【作り方】

- ①もち米は洗ってザルに上げ、分量の水を加えておかゆのご飯を炊く。
- ②ご飯が60度位に冷めるのを待って、麴を混ぜる。
- ③この温度を10時間保つ。炊飯器を使って保温するとよい。その場合は保温にし、ふたをあけてふきんをかけておく。
- ④10時間程経ったらスイッチを切り、炊飯器のふたを閉めてもう1日置く。完成したら冷蔵庫で保存する。

## 冬至（十二月二十二日）

○冬至かぼちゃ

## いとこ煮

### 【材 料】

- ・かぼちゃ            400g
- ・小豆                50g
- ・砂糖                大さじ1・1/2
- ・塩                  小さじ1/2
- ・しょうゆ            小さじ1
- ・水                    適量

### 【由 来】

12月22日が冬至で、1年で1番日の短い日であり、これから1日に猫の足跡ぐらいつつ、日が長くなるとされている。

この日に「かぼちゃ」を食べる習慣があり、今日まで伝えられ続けている。真冬に向かっての食生活の中に、緑黄色野菜であるかぼちゃを食べ、厳しい冬を健康で過ごせるようにとの願いを込めた。



### 【作り方】

- ①小豆はさっと洗って鍋に入れ、水をひたひたに加えて強火にかける。沸騰したら湯を捨てる。
- ②ゆでた小豆を鍋に戻し、小豆がかぶるくらいの水を入れて再度強火にかける。沸騰したら弱火にし、指で軽く押しつぶれるまでゆでる。
- ③②にかぼちゃを入れて、かぼちゃが出るくらいの水を入れて砂糖、塩、しょうゆで味付けし、汁気がなくなるまで煮含める。

# おおみそか（大晦日）（年越し）（大歳）（十二月三十一日）

## ◎年とり料理◎

- 大魚（ぶりなどの出世魚）
  - 皮くじらの味噌汁（皮くじらの油ぬき、砂おろし、大根、人参、里芋、白葱）
  - 酢の物（さいさい歳をとるように、材料は細切りに）
  - 年越しそば（手打ちそば）
  - 年取り煮しめ（大根、人参、椎茸、ごぼう、結び昆布、砂おろしなど）
  - いかの刺身 黒豆煮豆
- ※皮くじらの油抜き…短冊切りにしてさっとゆでる。昔は砥石のようなものにぶら下げていた。
- ※砂おろし…こんにゃくのこと。1年間の身体の中にたまった悪いものを取除くために食べていた。



## ◎大晦日のこと

家内中、揃って晩飯を食べ、夜遅くまでくつろいで語り合う。それまでに松飾りも終わり、神様に榊を捧げる。御神酒、灯明、そばを供え、神、仏を祀る。過ぎし1年を回想し、感謝し、除夜の鐘の最後で新年になる。1年間、世話になった物干し竿、洗濯機、風呂釜などもきれいにして休ませる。昔はそば打ちをし、年を越すときに食べていたが、今は夕方に食べることもある。

# 手打ちそば

## 【材 料】

- ・そば粉 300 g
- ・水 100 ~ 150ml
- ・打ち粉 適量
- ・だし汁 4 カップ
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・みりん 大さじ2・2/3
- ・山の芋（つなぎ） 適量
- ・もみじおろし  
（大根、唐辛子） 適量
- ・白ねぎ 適量
- ・干し香茸の粉（あれば） 少々
- ・みかんの皮（あれば） 少々



## 【由 来】

大晦日に作っていた。昔はみかんの皮の乱切りや、干し香茸をあぶって粉にしたものなどもつけて食べていた。



## 【作り方】

- ①そば粉は、水を半分量入れてよくかきまわす（水回しと言う）。残りの水を少しずつ2回くらいに分けて加え、さらに混ぜる。耳たぶより少し硬めになるまでよくこねる。（つなぎに「山の芋」を入れることもある）麺棒で伸ばし切る。
- ②たっぷり湯を沸かし、①の麺を入れ、再度沸騰してきたらさし水をし、お湯がぐらぐらと3回煮立ったら（三下り半と言う）、ザルに上げる。
- ③大根に唐辛子を刺しておろし、もみじおろしを作る。白ねぎは小口切り。
- ④だしをとり、みりん、しょうゆを加え、ひと煮たちさせてめんつゆを作る。
- ⑤ゆでたそばを器に盛り、もみじおろし、ねぎなど、お好みの薬味をのせて、つゆをかけて食べる。

# 祝儀の煮物 (染煮)

## 盛り合わせ



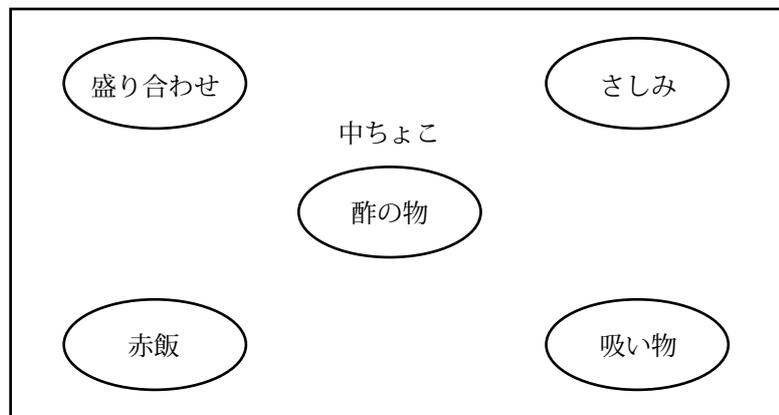
### 【材 料】

- ・わらび 5~6 本
- ・ぜんまい 3~4 本
- ・たけのこ 大 1 本 (小 2 本)
- ・昆布 2 枚
- ・焼き豆腐 2 丁
- ・干椎茸 1~2 枚
- ・ごぼう 小 2 本 (右付)
- ・香茸 (あれば) 大 1 株
- ・人参 1 本 (左付)
- ・かんぴょう 2 本 (結んで)
- ・高野豆腐 1~2 個
- ・ふき 大 5~6 本  
(小 10~12 本)
- ・こんにゃく 1 枚
- ・いりこ 12g
- ・水 600ml
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・みりん 大さじ 1
- ・砂糖 大さじ 1
- ・塩 小さじ 1/2

### 【作り方】

- ①いりこのだし汁を多めに作って、調味料を加えた中でゆっくり色良く煮る。
- ②盛り合わせる際、具材の種類は偶数に盛り付ける。(12 個)

### \* 祝儀の膳の配膳例



### 【思い出】

お祭りのとき、わらすぼの中においしい煮しめをいただいて食したことは、いつまでも印象的です。

### \* 付け合わせ

赤板付・ちくわ・油揚げなど

# 仏儀の煮物盛り合わせ



## 【材 料】

- ・ふき 小 10 本
- ・こんにやく 2 枚
- ・かんぴょう(結ぶ) 2~3 個
- ・干椎茸 1~2 枚
- ・人参 大 1 本 (小 2 本)
- ・高野豆腐又は花麩 2 個
- ・わらび 5~6 本
- ・たけのこ 1~2 本
- ・青板 大 1 本 (小 2 本)
- ・まんじゅうあげ 1~2 コ  
(または油揚げ)
- ・ひりょうず 1~2 コ  
(作り方は 32 ページ)

※青板・・・青いかまぼこのこと

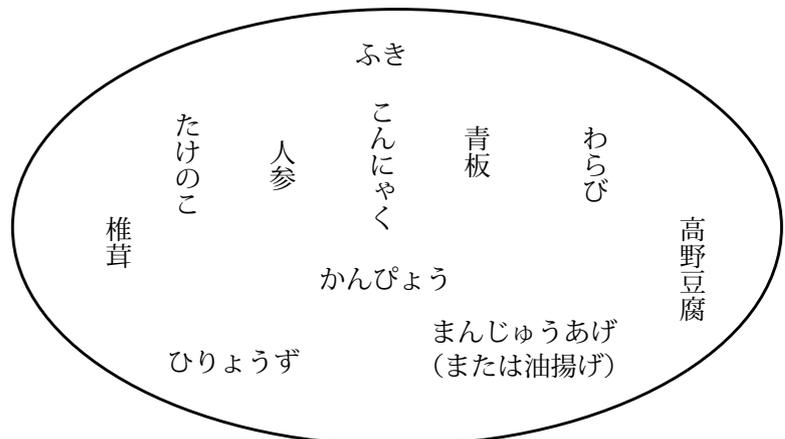
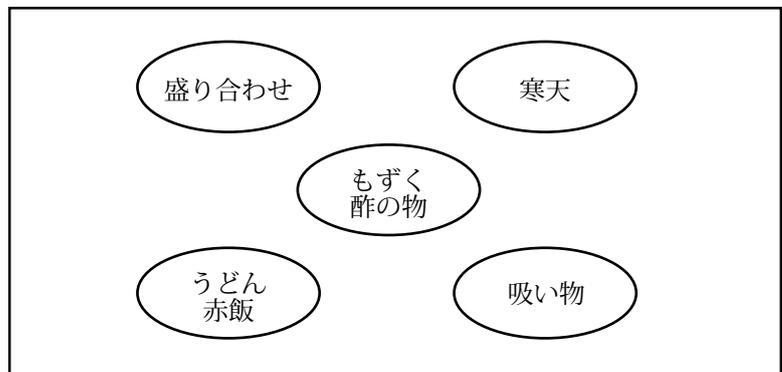
### ◎まんじゅうあげ

まんじゅうのころもあげとも言う。

2個のまんじゅうを2つに折って、両方から合わせてかんぴょうで巻く。それに天ぷら衣をつけて油で揚げる。

お供えしていかたくなったらまんじゅうを美味しく食べる工夫とも言われている。

## \*仏儀の膳の配膳例



\*盛り付けは 11 個にする。

# あこみ 赤子見団子 (味噌汁団子)



## 【材 料】(2人分)

- ・団子の粉 100g
- ・ずいきかんぴょう 3本
- ・香茸(またはまいたけ) 少々
- ・だし汁(いりこ) 400ml
- ・味噌 大さじ1強(20g)

## 【作り方】

- ①ずいきかんぴょうは水につけて戻し、食べやすく切る。
- ②団子の粉にぬるま湯を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいの硬さにこねる。小判形の団子を作る。
- ③だし汁に①を加えて火にかけ、煮立ったら②と香茸を加え、団子に火がとおれば味噌を溶き入れる。

※他に季節の野菜を入れてもよいです。  
※ずいきかんぴょうは必ず火にかける前にだし汁に入れましょう。

## 【由 来】

昔は特に産後のお母さんによく作って食べさせた。乳がよく出るとか産後の薬とも言った。赤ちゃんが生まれて近所の人に見てもらう(赤子見)とき、ごちそうしていた。

# なら茶

## 【材 料】

- ・番茶湯 2l
- ・黒豆 50g
- ・玄米 50g
- ・塩 小さじ1/2

## 【作り方】

- ①番茶を沸かして葉をこしておく。
- ②黒豆と玄米をゆっくり炒って、ぐらぐら煮える茶の中に入れ、少し煮る。塩を少々加えて、熱いうちに頂く。

## 【由 来】

虚空蔵菩薩(ごくうぞうぼさつ)の縁日(毎月13日)にいただく。船通山の峰の先で難の集まるところとされており、悪いことが続いたので、福を呼ぶ幸せの仏様をお祀りしたこと。

これより、「ごくうぞう谷」と呼ぶようになった。  
戦後の食べ物の少ない頃には、近くの子ども達が沢山集まって、おいしいおいしいと言って、おかゆのような実もくれとって飲んでいた。

〈伝えたい味〉

# 日南おこわ



## 【材 料】（4人分）

・もち米	4合
・鶏もも肉	150g
・赤貝缶詰	2缶
・ごぼう	1/2本
・干椎茸	3枚
・ホールコーン	40g
・人参	1/5本
・グリーンピース	30g
A	・砂糖 大さじ1・1/2
	・塩 少々
	・白だし(市販)大さじ2
	・酒 大さじ2
	・だし汁 150ml

## 【作り方】

- ①もち米は洗って一晩水につけ、蒸す前にザルにあげておく。
- ②鶏肉は小さく切る。ごぼうはさがきにし、水につけてあく抜きする。干椎茸は水につけて戻し、せん切り。ホールコーンは熱湯をかける。人参はせん切り。
- ③蒸し器の下鍋にお湯を沸かしておく。Aを鍋に入れて煮立たせ、鶏肉、赤貝（缶詰ごと）、ごぼう、干椎茸、人参をさっと煮、具と煮汁に分ける。
- ④一度濡らして固くしぼった蒸し布を蒸し器の上鍋に敷き、もち米を入れる。蒸気がしっかりあがってから蒸し器にもち米をのせ、8～10分蒸してからボウルにあける。ボウルにあけた後の蒸し布は、熱いお湯でさっと洗っておく。
- ⑤もち米が熱いうちに煮汁と具を混ぜ、洗った蒸し布を敷いて蒸し器に戻し、さらにやわらかくなるまで蒸す。
- ⑥最後にホールコーンとグリーンピースをのせて火をとおす。

## 【由 来】

県下でも広く「大山おこわ」「しょうけおこわ」などと言って伝わっており、催物のとき、よく作られている。特に、「日南おこわ」はスイートコーン栽培に伴って出た規格外コーンを利用し、数年来、行事の折に作られてきた。もち米を使うのは、腹持ちがよいように、お腹が減らないようにとも言われている。

# 栗ごはん

## 【材 料】（4人分）

- ・うるち米 2合
- ・栗（殻付き） 400g
- ・塩 小さじ1
- ・酒 大さじ1/2

※拾ってきた栗は、調理する前に一度天日干しをすると余分な水分がとび、栗の甘みが増します。



## 【作り方】

- ①栗はさっと洗い、ぬるま湯に15分ほどつけておく（水なら一晩つけておく）。
- ②栗のおしり側を包丁で落とし、包丁か手で鬼皮をつまむように剥がしていく。鬼皮がむけたら、切り落とした部分から渋皮を剥いていく。剥いた栗は水につけてあくを抑える。
- ③米は炊く30分前に洗い、炊飯器の目盛りに合わせて水加減をする。
- ④炊く直前に分量の塩と酒を加えて軽く混ぜ、栗を上を広げて炊く。

# 香茸ごはん



## 【材 料】（6人分）

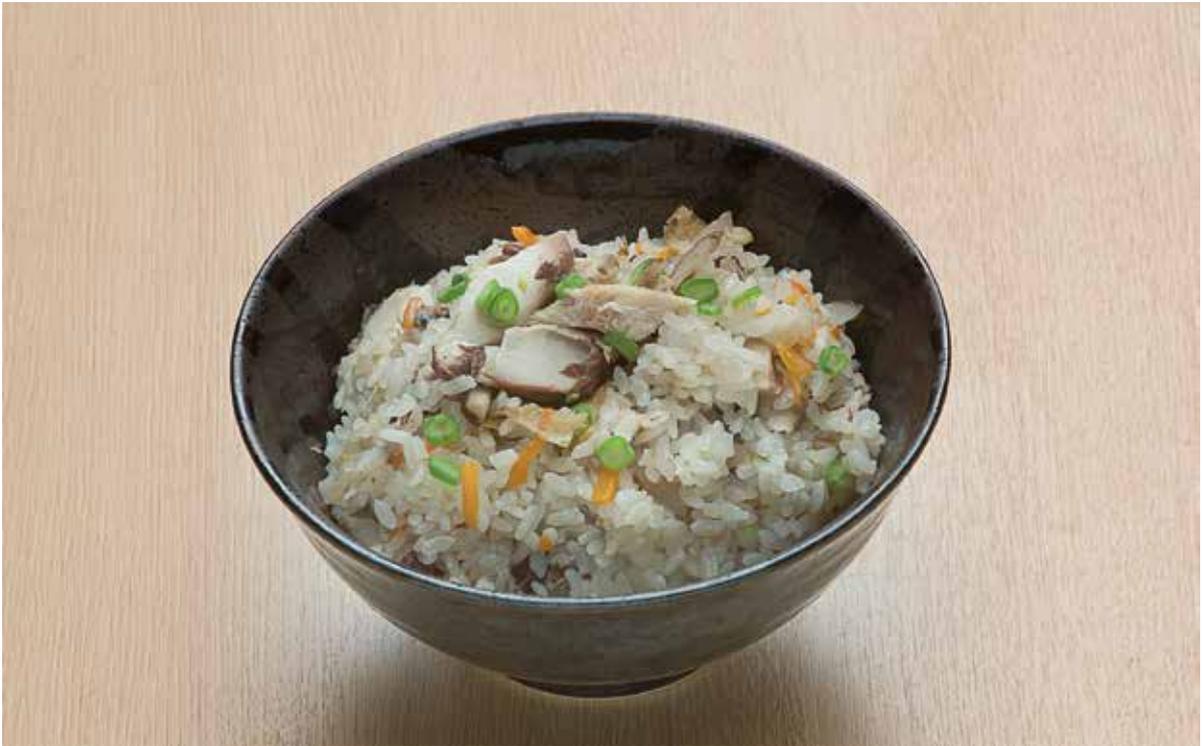
- ・香茸 50g
- ・もち米 3合
- ・人参 1本
- ・練り製品（はんぺん、ちくわなど） 適量
- ・水
- ・薄口しょうゆ 大さじ3
- ・酒 大さじ3
- ・砂糖 少々

※好みで他の具を入れる場合もあります。

## 【作り方】

- ①もち米は洗ってザルに上げておく。
- ②香茸は枯葉やよごれを取り除いて軽く水洗いし、石づきをとって細く切る。
- ③人参はいちょう切り。練り製品は好みの大きさに切る。
- ④炊飯器にもち米を入れ、水と調味料を加えて混ぜ合わせ、炊飯器の目盛りに合わせて水加減をする。
- ⑤④のもち米に③の具をのせ、香茸を広げて炊く。

# さばめし



## 【材 料】

- ・うるち米 2・2/3 合 (400g)
- ・もち米 1/3 合 (50g)  
(うるち米ともち米あわせて3合)
- ・甘塩さば 1 切 (80g)
- ・人 参 1/3 本 (30g)
- ・干椎茸 4 枚 (8g)
- ・ごぼう 1/4 本 (25g)
- ・こんにゃく 1/10 枚 (30g)
- ・油揚げ 1 枚 (30g)
- ・さやいんげん 40g
- ・ごま油 少々
- ・だし汁
- ・しょうゆ 大さじ 1
- ・砂糖 小さじ 1
- ・酒 小さじ 2
- ・生姜 40g
- ・いりごま 適量
- ・刻みのり 適量

※さばの塩加減によってしょうゆの量を加減してください。

## 【作り方】

- ①米は炊く30分前に洗い、水につけておく。
- ②人参は細切り。干椎茸は水につけて戻し、細く切る。ごぼうはさがき。こんにゃくはゆでてあく抜きし、細切り。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切り。生姜はせん切りにし、半分を残す。
- ③さやいんげんは塩ゆでし、せん切り。
- ④炊飯器に米を入れ、だし汁をひたひたになるまで入れた後しょうゆと砂糖を加えて混ぜる。残りのだし汁を加え、炊飯器の目盛りに合わせて水加減をする。
- ⑤④に②の具を入れ、さばの皮を下にしてのせ、炊く。
- ⑥炊き上がれば、さばの上に酒をふりかけ、再度ふたをしてしばらくおく。さばの骨をはずして身をほぐしご飯と混ぜる。
- ⑦器に盛り、いりごま、刻みのり、さやいんげんを散らし、針生姜をたっぷり天盛りする。

## 【簡単アレンジ】

塩さばを焼いて身をほぐし、温かいご飯に混ぜると手軽にさばめしが作れます。好みですだちやしょうゆをかけてお召し上がりください。

# トマト寿司



## 【材 料】(4人分)

- ・米 2合
- ・昆布 1枚
- ・トマト(中玉) 10個
- ・干椎茸 3枚
- ・人参 30g
- ・グリーンピース 20g  
(青味野菜なら何でも可)
- ・白ごま 適量

- A [ ・だし汁 適量
- ・濃口しょうゆ 小さじ2
- ・さとう 大さじ1
- B [ ・だし汁 適量
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1

- 【寿司酢】 米2合に対し
- [ ・酢 大さじ2
- ・さとう 大さじ3強
- ・塩 小さじ1/2
- ・マヨネーズ(好みで)

## 【作り方】

- ①米は洗ってザルに上げ、炊飯器の内釜に入れる。寿司飯の目盛りに合わせて水加減をし(目盛りがない場合は通常よりやや少なめにする)、昆布をのせて炊く。寿司酢の材料を混ぜ合わせる。
- ②干椎茸は水につけて戻し、石づきをとって細かく切りAで煮る。人参はみじん切りにし、Bで煮て下味をつける。グリーンピースはさっと塩ゆでして刻む。
- ③炊き上がったご飯と寿司酢を合わせてシャリを作る。
- ④トマトを湯むきし、へたを落として種を抜き取り、キッチンペーパーで水分をきっておく。
- ⑤③のシャリに②の野菜、白ごまなどを混ぜ、④のトマトにつめる。キッチンペーパーやガーゼなどで形を整え、6~8等分に切り、器に盛りつける。好みでマヨネーズをかける。

※抜き取ったトマトの種は、茶碗蒸しの具にすると無駄なく美味しくいただけます。

# 夏野菜たっぷり ドライカレー



## 【材 料】（4人分）

・合びき肉	120g
・トマト	1個
・なす	120g
・玉ねぎ	40g
・人参	20g
・あまびー（赤）	20g
・あまびー（黄）	20g
・にんにく	1かけ
・サラダ油	大さじ1・3/1
・塩・こしょう	少々
・ウスターソース	大さじ1・1/3
・カレー粉	小さじ2
・カレールー	2かけ
・ごはん	4杯分
・サラダ菜	適量

※あまびーは、カラーピーマンの  
日南町での名称です。

## 【作り方】

- ①トマト、なす、玉ねぎ、人参、あまびーを小さめの角切りにする。
- ②にんにくは薄切り。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りがでてきたところで①を加え、強火で炒める。
- ④充分炒めたところに合びき肉を加えて色が変わるまで炒め、塩・こしょう、ウスターソース、カレー粉を加える。
- ⑤お湯 100ml を加え弱火で約 10 分煮込む。
- ⑥火を止め、カレールーを入れてよく混ぜ、再び中火でとろみがつくまで煮つめる。
- ⑦皿にご飯を盛って⑥をかけ、サラダ菜を添える。

# どじょう汁

## 【材 料】（4人分）

・どじょう	300g
・里芋	適量
・ずいき	少々
・人参	少々
・ごぼう	適量
・大根	適量
・ねぎ	少々
・油揚げ	1枚
・豆腐	半丁
・味噌又はしょうゆ	少々
・酒	適量
・大豆	20粒くらい

## 【作り方】

- ①あらかじめ食べるだけの分量のどじょうを器にとり、大豆を20粒くらい入れた水の中に、2～3日はなして泥を吐かせる。
- ②①をよく洗って水をかえ、ザルに上げて水を切り、生きたまま鍋に入れ酒を注ぎ、酒に酔って少し元気がなくなる程度におく。
- ③野菜は食べやすく切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切り。
- ④②の鍋を火にかけてどじょうを炒め、野菜を加えて炒め合わせ、だし汁を加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通れば、油揚げと豆腐を手でくずしながら加えて加熱する。
- ⑥味噌またはしょうゆを加えて味をととのえ、最後にねぎを加える。

## 【由 来】

秋の取り入れ時、貴重なたんぱく源としてよく作っていた。じゅるい（泥々した）田圃にたくさんいて、バケツに何杯もとれたが、最近は農薬のせいがないので食べるのが少ない。

# はちの子汁

## 【材 料】（4人分）

・蜂の子	60～80g
・かぼちゃ	1/8コ
・なす	小1本（100g）
・青ねぎ	5～6本
・ごぼう	1/4本
・木綿豆腐	1/2～1丁
・ごま油	少々
・だし汁	400ml
・しょうゆ	大さじ1・1/2
・酒	大さじ2

※里芋などの旬の食材を入れることがあります。



蜂の子（秋が旬）



## 【作り方】

- ①蜂の子は、半量を炒めてだし汁を加え、しばらくおいてうまみを出す。
- ②かぼちゃは乱切り。なすは半月切りにし、水につけてあく抜きする。ねぎは3cm位の長さに切る。ごぼうはささがき。豆腐はさいの目に切る。
- ③鍋に残りの蜂の子を入れて炒め、だし汁と豆腐以外の材料を加えて煮る。材料に火が通れば、①の蜂の子と豆腐を入れて、しょうゆ、酒で味付けし、水分が少なくなるまで煮詰める。

# ご汁



## 【材 料】（4人分）

・大豆	50g
・油揚げ	50g
・大根	100g
・人参	40g
・かぼちゃ	50g
・こんにゃく	50g
・ごぼう	40g
・白ねぎ	適量
・水	900ml
・煮干し	20g
・味噌	60g

## 【作り方】

- ①大豆はひと晩水に浸し、すり鉢で粗くつぶす。またはミキサーにかける。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切り。大根、人参、かぼちゃはいちょう切り。こんにゃくはゆでてあく抜きし、1cm角に切る。ごぼうはささがき。
- ③鍋に分量の水と煮干しを入れ、30分ほどおく。
- ④③を中火にかけ、沸騰してきたら火を弱めてアクをすくい、さらに5分ほど煮出し、煮干しを取り出す。
- ⑤④に①、②を加えて加熱し、具に火が通ったら味噌を溶き入れ小口切りのねぎを散らす。

# とろろ汁

## 【材 料】

・自然薯または山芋	400g
・だし汁	500ml
・しょうゆ	大さじ 1・1/3
・みりん	小さじ 2/3
・刻みのり	少々

## 【作り方】

- ①だし汁にしょうゆ、みりんを加え、冷ましておく。
- ②山芋をおろし金でおろす。
- ③②をすり鉢ですりながら①を少しずつ加え、とろとろとなるまですりのばす。
- ④器に盛り、刻みのりを散らす。

# けんちん汁

## 【材 料】（4人分）

・木綿豆腐	100g
・油揚げ（またははんぺん）	1枚
・ごぼう	1/2本
・里芋	1個
・大根	3cm
・人参	1/5本
・こんにゃく	1/8枚
・細ねぎ	1~2本
・サラダ油	小さじ2
・だし汁	3カップ
・しょうゆ	小さじ2



## 【作り方】

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切り。ごぼうはさがき。里芋は皮をむいて食べやすく切る。大根と人参はいちょう切り。こんにゃくはゆでてあく抜きし、薄く切る。
- ②細ねぎは小口切り。
- ③鍋に油を熱して①を炒め、だし汁を加えて煮る。
- ④野菜に火が通ったらしょうゆを加えて味をととのえ、豆腐を手でくずし入れて煮る。ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛り、ねぎを散らす。

※「けんちゃん」とも言います。ごぼうは、水につけずに使うことで、ごぼうの風味を生かせます。

# しおでの卵とじ

## 【材 料】（2人分）

・しおで	25cmの長さのもの2本
・卵	1個
・だし汁	500ml
・薄口しょうゆ	小さじ1
・塩	小さじ1/3



## 【作り方】

- ①しおでは、さっと水洗いし、2~3cmの長さに切る。卵は箸でしっかりと溶きほぐす。
- ②鍋に分量のだし汁を入れて火にかけ、温まったらしおでを加え、しょうゆと塩を加えて味付する。
- ③軽く沸いたら、卵を回し入れ、一呼吸おいてからお玉で底から全体を混ぜ合わせ、火を止める。

# 長芋ギューロール

## 【材 料】（4人分）

・牛もも薄切り肉	200g
・長芋	160g
・レタス	2～3枚
・トマト	1/2個
・ロースハム	2枚
・塩	少々
・こしょう	少々
・サラダ油	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ2



## 【作り方】

- ①牛肉は広げて塩、こしょうをふる。  
長芋は3～4cmの長さの棒状に切り、1本ずつ牛肉で巻き、巻き終わりを下にしておく。
- ②レタスは洗って水切りし、ちぎっておく。トマトはくし形に切る。
- ③フライパンに油を熱し、①を転がしながら焼き、しょうゆと酒を加えて肉に手早くからめる。
- ④レタスとトマト、半分に切ったハムを器に盛り、③が焼き上がったら盛りつける。

# 滝みずなの油いため

## 【材 料】

・滝みずな(みず)	300g
・ごま油	適量
・しょうゆ	大さじ1
・酒	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1



## 【作り方】

- ①滝みずなは、葉を全て取り、気になる方は薄皮をむく。薄皮をむく場合は、葉の付け根から折って引くようにして皮をむくか、茎を折って引くようにするとよい。
- ②①をきれいに洗い、塩をひとつまみ入れた熱湯でゆでる。  
茎が緑色に変わったら、あげて水にさらす。
- ③②を適当な長さに切り揃え、油で炒めてしょうゆ、酒、砂糖などで味付けする。  
※滝みずなは、あくやくセがほとんどなく、食べやすい山菜です。  
お好みの味付けでお召し上がり下さい。  
※やわらかい葉なら、一緒に油炒めにしても美味しく食べられます。

# 山椒の葉のからあげ

## 【材 料】（4人分）

・山椒の葉	200g
・山椒の実	20g
・削り節	10g
・白ごま	30g
・濃い口しょうゆ	100ml
・ちりめんじゃこ	100g
・水（または酒）	小さじ2
・砂糖	100g
・新しい油	

## 【作り方】

- ①7月頃の硬くなった山椒の葉を1枚ずつ裏を見て、きれいなものだけ大鍋一杯分位取る。
- ②きれいな油を高温に熱し、①と山椒の実をからりと揚げ、油を切る。
- ③大鍋にしょうゆ、水（または酒）、砂糖を入れて加熱し、ちりめんじゃこ②を加えて炒める。
- ④仕上げに削り節と白ごまを加える。

※硬くなったきれいな葉を選び、きれいな油で揚げると美味しくできあがります。

# 飛竜頭 (ひりゅうず、ひりょうず)

## 【材 料】（2人分）

・木綿豆腐	1丁(300g)
・つくねいも(または長芋)	50g
・人参	30g
・ごぼう	30g
・黒ごま	少々
・片栗粉	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	小さじ1/3
・揚げ油	適量
・きぬさや	20g
・花形人参	2枚
・大根	100g



## 【作り方】

- ①豆腐はペーパータオルに包んで重石をし、2～3時間おいて水気を切る。
- ②水気を切った豆腐をすり鉢ですり、おろしたつくねいもと片栗粉を混ぜ、砂糖と塩で味付けする。
- ③人参は細く切る。ごぼうはさがきにし、水につけてあく抜きする。黒ごまは炒る。
- ④②と③を合わせ、小判型に丸めて油で揚げる。  
(160～170度くらいの低温の油でじっくり、こんがりきつね色になるまで揚げる)
- ⑤④と塩ゆでしたきぬさや、花形人参、おろし大根を盛りつける。

## 【由 来】

仏事のごちそうとして作っていた。

※手に油をつけて丸めると形が崩れずにきれいに揚げるができます。

# 春の山菜の天ぷら

## 【材 料】（2人分）

・ふきのとう	4コ
・よもぎ	15g
・ゆきのした	2本
・たらの芽	2~4個
・こしあぶら	2コ
・こごみ	2本
・小麦粉	大さじ4
・水	大さじ6
・片栗粉（打ち粉用）	適量
・揚げ油	



## 【健康メモ】

ふきのとうやよもぎは元来、胃腸に良いとされています。ふきのとうは食物繊維が豊富です。よもぎは抗酸化作用のあるβカロテンや、体内の塩分を外へ出す効果のあるカリウムが豊富です。

## 【作り方】

- ①ふきのとうは汚れた葉があれば取り除き、葉を開く。しっかり折り目をつけるくらいの気持ちで葉を開ききってから、片栗粉をまんべんなく全体にまぶす。
- ②よもぎ、ゆきのしたは流水で洗って汚れを落とす。たらの芽は水洗いし、根元のかたい部分を切り落とした後ハカマをとる。こしあぶらは根元にあるハカマのような部分をとり除いた後、流水で洗う。こごみは、さっと流水で洗い、根元を3~4cm切り落とす。
- ③②の山菜の水気をキッチンペーパーでふきとる。
- ④小麦粉と水を軽く混ぜ合わせ、衣をつくる。
- ⑤下処理をした山菜に④の衣をつけ、170~180℃に熱した油で揚げる。ふきのとうは油の中に入れる時に、丸い花の部分が下にくるようにそっと入れる。

# ふきのとう味噌

## 【材 料】

・ふきのとう	100g
・ごま	適量
・味噌	大さじ4
・砂糖	小さじ1~2
・みりん(または酒)	大さじ2

※ふきのとうは手早く仕上げた方がよいので、材料はあらかじめ計って用意しておきます。砂糖は、味を見ながら加減して下さい。

## 【作り方】

- ①味噌、砂糖、みりんをボウルに合わせ、味噌だれを作る。ふきのとうは外側を一枚はがし、根元や葉先の黒くなっているところを取り除く。（このとき、ボウルに水を張り、処理したものを水につける。）水が黒ずむので一度ザルにあげ、さらに新しいたっぷりの水を準備し、その中に再びつける。
- ②①を大きめの鍋で茹でて、ザルに上げ、再度水にさらす。※苦いのが苦手な人は、長めに水にさらすとやわらぎます。
- ③②の水気を絞り、みじん切りにする。
- ④③をすり鉢ですり、ごまと味噌だれを加えてさらにすり混ぜる。（または鍋に油を熱し、刻んだふきのとうを入れて炒め、ごまと味噌だれを加える。火を少し弱め、混ぜ合わせながら水分が飛ぶまでじっくりと、好みの硬さになるまで炒める。）
- ⑤出来上がったら清潔な容器に移し、冷蔵庫に入れる。

# なすのずんだ和え

## (ごあえ)

### 【材 料】(4人分)

・なす	300g
・枝豆	正味 50g
・みょうが	小 3個
・砂糖	15g
・味噌	10g
・だし汁	25ml



### 【由 来】

仏事のおちつきとして作っていた。塩漬けしたきのこも入れたりする。

なすは、焼いても、レンジで加熱してもよい。

### 【作り方】

- ①枝豆はゆでて皮をむき、すり鉢ですりつぶして砂糖、味噌、だし汁を加えてよくすり混ぜる。
- ②なすは5cm位の短冊に切り、さっとゆで、水にさらす。みょうがはせん切り。
- ③なすの水気をしっかり絞り、みょうがとともに①の和え衣で和える。

# たらの芽のごま味噌和え

### 【材 料】

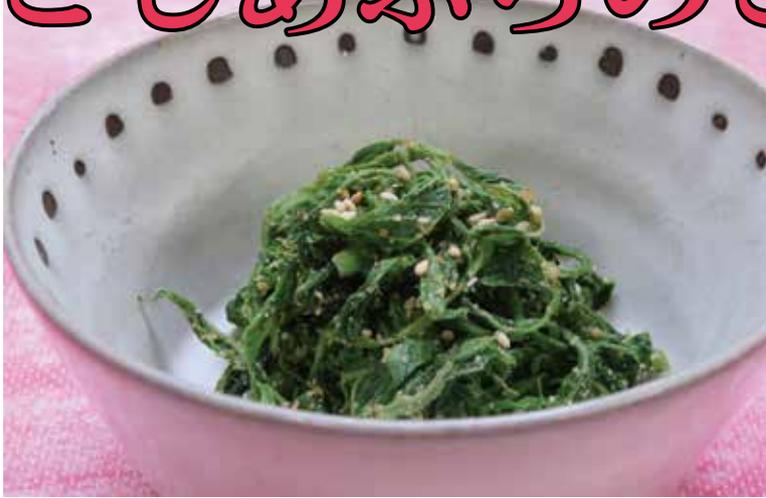
・たらの芽	30g
・白ごま	大さじ2
・味噌	大さじ1
・酢	大さじ1
・砂糖	大さじ1・1/2

※酢・砂糖の分量はお好みで加減して下さい。

### 【作り方】

- ①たらの芽は水洗いし、根元のかたい部分を切り落とした後、ハカマを取る。
- ②根元に切り込みを入れる。たらの芽が大きい場合は半分に切る。
- ③沸騰した湯に塩少々を入れ、たらの芽を入れて30秒~1分ゆでる。
- ④色が鮮やかになったら冷水にとって冷まし、ザルにあげてしっかりと水気を切る。
- ⑤ごまをすり鉢ですり、味噌、酢、砂糖を加えて和え衣を作り、たらの芽を和える。

# こしあぶらのごま和え



## 【材 料】

・こしあぶら	30g
・塩	少々
・ごま	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1

## 【作り方】



- ①こしあぶらは、根元にあるハカマのような部分を取り除いた後、流水で洗い、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。根元が太いものは、ゆでる前に十字の切り込みを入れておく(火の通りをよくするため)。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を少々入れてさっとゆで、冷水にさらしてあく抜きする。
- ③すり鉢にごま、しょうゆ、砂糖を入れてすり合わせ、しっかり水切りした②を和える。

# うどの酢味噌和え

## 【材 料】

・うど	1～2本
・だし汁	1カップ
・味噌	大さじ1
・酢	大さじ1
・砂糖	小さじ1
・薄口しょうゆ	少々



## 【作り方】

- ①ボールにたっぷりの酢水(水1カップに対し酢大さじ1くらいの割合)を用意する。  
うどを4～5cmのぶつ切りにし、厚めに皮を剥く。(皮は後ほどきんぴらにする)
- ②①を縦半分に切り、切り口を下にして端から2mm幅の薄切りにする。切ったらすぐに酢水につける。
- ③酢水に5分程度つけてあく抜きをしたら、しっかりと水気を切る。
- ④ボールに味噌、酢、砂糖、薄口しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤大きいボールに水気を切ったうどを入れ、④の酢味噌で和える。  
※和えた後時間が経つと、うどから水分が出てきて仕上がりが水っぽくなってしまうので、食べる直前に和えましょう。

# うどのきんぴら



## 【材 料】

・うどの皮	1 本
・人参	1/4 本
・ごま油	適量
・しょうゆ	大さじ 1
・みりん	大さじ 1
・白ごま	小さじ 1

## 【作り方】

- ①うどの皮と人参を千切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を加えて中火で2分ほど炒める。火が通ったら、しょうゆとみりんを加えてさらに1分炒め、ごまをふる。

# ねぎの酢味噌和え

## 【材 料】（4人分）

・白ねぎ	2 本	
・イカ	100g	
A	・味噌	大さじ 3
	・砂糖	大さじ 1/2
	・みりん	大さじ 1/2
	・だし汁	大さじ 3
	・酢	大さじ 2



## 【作り方】

- ①白ねぎは2cm幅に切り、ゆでる。イカは2cm長さの薄切りにしてゆでる。
- ②Aで和え衣を作る。鍋に酢以外の材料を入れ、弱火にかける。固めのとろみがつくまで煮て、酢を加える。
- ③②の和え衣で白ねぎとイカを和える。

# 菜の花と油揚げの

# 白和え

## 【材 料】(2人分)

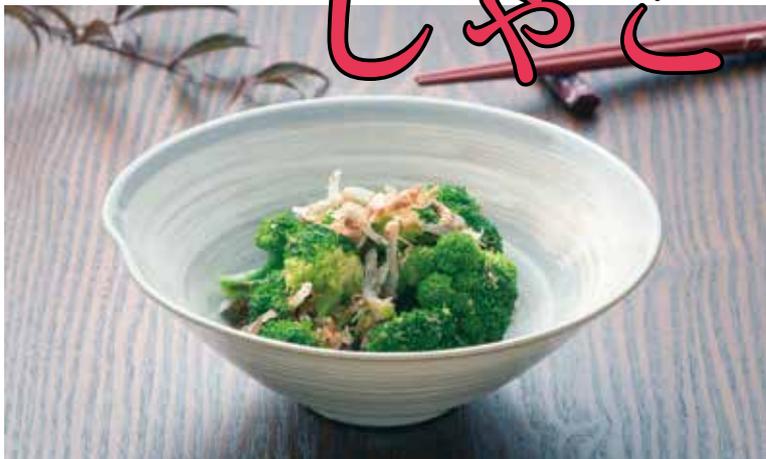
- ・菜の花 100g
  - ・油揚げ 1/2枚
  - ・木綿豆腐 1/2丁(180g)
- A
- ・練りごま 小さじ1弱  
(またはすりごま)
  - ・砂糖 大さじ2
  - ・薄口しょうゆ 小さじ1
  - ・塩 小さじ1/2



## 【作り方】

- ①豆腐は熱湯で下ゆでしてザルに上げ、ペーパータオルに包んで絞る。Aとともにフードプロセッサーに入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- ②菜の花は塩少々を入れた熱湯に入れ、約30秒間ゆでる。手早く冷水にとって冷まし、ザルに上げて水気をよく絞り、2~3cm長さに切る。
- ③油揚げはフッ素樹脂加工のフライパン、または魚焼き器で香ばしく焼き、半分に切って5mm幅に切る。
- ④ボールに菜の花、油揚げを入れ、①の和え衣を加えて和える。器に盛り、好みであられを散らす。  
※菜の花がない時期には、他の青菜で作ってもおいしいです。

# ブロッコリーの じゃこソース



## 【材 料】(4人分)

- ・ブロッコリー 1房
  - ・ちりめんじゃこ 15g
  - ・削りかつお 5g
- A
- ・しょうゆ 大さじ1/2
  - ・だし汁 大さじ1
  - ・バター 20g

## 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けてゆで、ザルにあげる。熱いうちにAをからめ下味をつける。
- ②ちりめんじゃこ削りかつおを軽く炒って①にからめ、器に盛る。
- ③電子レンジなどで溶かしバターを作り、②の上にかける。

# チーズの ふろふき大根

## 【材 料】（4人分）

- ・大根 400g
  - ・大根菜 少々
  - ・とろけるスライスチーズ 4枚
- A
- ・だし汁（昆布・かつお） 600ml
  - ・みりん 大さじ1
  - ・薄口しょうゆ 大さじ1
- B
- ・味噌 大さじ1弱（15g）
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・水 大さじ1



## 【作り方】

- ①大根は皮をむいて4～5cmの厚さに切り、面取りする。
- ②①を米の研ぎ汁でやわらかくゆでる。  
（研ぎ汁のない場合は、白米大さじ2を入れてゆでる）
- ③Aを煮立たせ、②を入れて約5分煮、火を止めてそのまま冷ます。
- ④Bを鍋に入れて混ぜ合わせ、火を通す。大根菜はゆでて刻む。
- ⑤大根が熱いうちにチーズを広げてのせ、上に④のみそをかけ、大根菜を天盛りにする。

# 紅白なます

## 【材 料】

- ・大根 250g
- ・人参 1/3本（約50g）
- ・塩（下処理用） 小さじ2/3
- ・黒ごま 適量
- ・昆布だし 大さじ6（90ml）
- ・酢 大さじ4（60ml）
- ・砂糖 大さじ3弱（25g）
- ・塩 小さじ1/3

## 【作り方】

- ①大根、人参をスライサー（又は包丁）でせん切りにし、塩を加えてよく混ぜ合わせる。  
しんなりしてきたら、水気をしっかり絞る。
- ②別のボールに昆布だし、酢、砂糖、塩を合わせ、①を加えて混ぜ、味をなじませる。
- ③器に盛り、ごまをふる。

# 舟形かぼちゃの あんかけ

## 【材 料】(4人分)

・鶏ひき肉	50g	
・かぼちゃ	200g	
・白ねぎ	20g	
・人参	20g	
・しめじ	40g	
・貝割れ大根	少々	
・サラダ油	適量	
A	・水	150ml
	・鶏がらスープの素	小さじ 1/2
	・酒	大さじ 2
	・みりん	大さじ 2
	・しょうゆ	大さじ 1
	・片栗粉	大さじ 1
	・水	大さじ 1



## 【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り除き、舟形に切って蒸す。
  - ②白ねぎは小口切り。人参はせん切り。  
しめじは石づきをとってほぐす。
  - ③鶏ひき肉をフライパンで炒め、②を加えてAで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ④蒸しあがったかぼちゃを器に盛り、③のあんをかけ、貝割れ大根を散らす。
- ※油を使わずにひき肉を炒める場合はテフロン加工のものを使いましょう。

# ふきのつくだ煮

## 【材 料】

・ふき	300g
・砂糖	大さじ 2
・しょうゆ	大さじ 2

## 【作り方】

- ①若いふきを使う。ふきは洗って皮をつけたまま3~4cm長さに切り、1日水につけてあく抜きする。
- ②①の水気をしっかり切り、水、砂糖、しょうゆを加えて弱火で煮詰める。

# くさぎ菜の

# いため煮

## 【材 料】

- ・くさぎ菜（乾燥） 40g
- ・サラダ油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 小さじ2



## 【作り方】

- ①くさぎ菜は、半日から1日かけてゆっくり水で戻す。
- ②①を沸騰したお湯でさっとゆでる。（葉が硬い場合は炭酸を入れてゆでる。）
- ③②の水気を切って油で炒め、砂糖、しょうゆ、みりんで味付けする。

## 【くさぎ菜の保存方法】

くさぎ菜の若葉（初夏ごろ）を、天気の良い晴れた日に摘み、さっとゆでてあく抜きした後、固く水気を絞り、天日で干してカラカラになるまで乾燥させる。

# やたら漬け

## 【材 料】

- ・ちりめんじそ
- ・なす
- ・ピーマン
- ・きゅうり
- ・みょうが
- ・トマト  
（赤くなる前の未熟なトマト）
- ・塩 適量  
塩抜き後、水気を切った状態の野菜500gに対して
- ・薄口しょうゆ 100ml
- ・濃口しょうゆ 100ml
- ・みりん 150ml
- ・水 100ml

## 【作り方】

- ①ちりめんじそ、みょうがは洗ってしっかり水気を切る。  
なす、ピーマンは縦半分に切る。  
トマトは1/4くらいに切る。
- ②①の材料を交互に重ね、ひと並べごとに塩をふる（霜ふり）。
- ③落し蓋を置いて重石をのせる。水があがってきたら丁寧に取り除いて塩漬けにする。
- ④塩漬けにした野菜を塩出しして小さく刻み、しっかり水気を切る。
- ⑤鍋に分量のしょうゆ、みりん、水を入れて煮立たせ、④の野菜を入れて5分くらい煮る。
- ⑥野菜と汁を分けて手早く冷まし、野菜が冷めたら再度汁を合わせて漬け込む。

## 【由 来】

なんでもかんでもやたらに漬けるから「やたら漬け」という名がついた。

# しその葉の

# 干枚漬け



## 【材 料】

・しその葉	適量
・塩	適量
・味噌	適量
・竹の皮	

## 【作り方】

- ①しその葉をきれいに洗って水気を切り、まな板の上に1枚ずつ広げて並べ、少量の塩をふり、上に上に何回か、繰り返す。最後にもう1枚のまな板をのせ、少し斜めにして重石をして一晩おく。
- ②①を竹の皮に包み、皮のはしをさいて結ぶ。味噌の中に並べて漬ける。

## 【メモ】

酒のつまみにも喜ばれ、又、おはぎなどのつけ合わせにも良い。少々塩辛い、しそと味噌の香りがしっかり生きている。

# 大根の酒漬

## 【材 料】

・大根	1kg
・塩	大さじ 2・1/3
・酒	大さじ 2・1/3
・砂糖	80g

## 【作り方】

- ①大根は皮をむいて食べやすく切り、一昼夜、塩漬にする。
- ②大根がしんなりしたら、砂糖と酒を加えて漬ける。

※一晩で食べられます。砂糖が多くならないようにしましょう。

# 葉わさびの しょうゆ漬け

## 【材 料】

- ・葉わさび 300g
- ・塩（材料の3%）  
大さじ 1/2
- ・しょうゆ 大さじ 2強



## 【作り方】

- ①葉わさびはよく洗って適当な大きさにちぎり、ボールに入れる。
- ②沸騰直前のお湯（80℃程度）を、①の葉わさびにひたひたくらいまでかけて、すぐにザルに上げ、しっかり水気を切る。
- ③②を熱いうちにタッパーなどに入れ、ふたをして入れ物ごと力強くふる。その後手で揉むとより辛味が出る。
- ④③を保存容器に入れ、わさびが浸るくらいしょうゆを入れて再度ふる。半日くらい置くと辛くなる。

# 葉わさびの粕漬け

## 【材 料】

- ・葉わさび 300g
  - ・塩 30～40g
  - ・酒粕（板粕） 200g
  - ・焼酎（または酒）  
1/2 カップ
  - ・砂糖 大さじ 1
  - ・しょうゆ 大さじ 1
  - ・みりん 1/2 カップ
- ※調味料はお好みで加減して下さい。



## 【作り方】

- ①葉わさびはよく洗い、沸騰直前のお湯（80℃程度）をひたひたくらいまでかけてすぐにザルに上げ、しっかり水気を切る。
- ②①をちぎり、塩もみして半日～1日おく。
- ③②の水気を再度しっかり切り、食べやすく切る。
- ④すり鉢に酒粕を入れ、焼酎、砂糖、しょうゆ、みりんを加えてのぼしながら調味しなめらかにする。
- ⑤切った葉わさびを加え、よく混ぜ合わせて漬ける。10日位で特有な辛味となる。

# ぜんまい・わらび の塩漬

## 【材 料】

・ぜんまい	適量
・わらび	適量
・塩	適量



## 【作り方】

- ①ぜんまいは、硬くワタをかぶったものを選ぶ。ワタをとり、先を揃えて一握り大に束ねる。わらびは一握りくらい（15～20本）ずつに束ね、根元の硬い部分を切り落とす。
  - ②下処理が終わったぜんまいとわらびは、それぞれ別の容器で塩漬ける。塩漬ける桶の底が見えなくなるまでたっぷり塩をふり、①を先端が交互になるようにすきまなく並べてその都度塩をふり、全部入れたら最後にぜんまいやわらびが見えなくなるまで塩をふる。塩は上にいくほど多くふるようにする。
  - ③落とし蓋をし、重石をのせる。
  - ④2～3日して水が上がったら、重石を軽いものに変えて、ぜんまいが水につかっている程度にし、ふたをして涼しいところに置く。
- ※3日ほど経っても水があがらない時には、200mlの水に大さじ2杯の塩を加え、差し水をする。

# ぜんまいの酢漬

## 【材 料】

・塩ぜんまい	適量
・酢	大さじ3
・砂糖	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1

## 【作り方】

- ①ぜんまいは塩出しする。
- ②酢、砂糖、しょうゆを合わせて三杯酢を作り、①をひたひたに漬ける。2日くらい漬けると美味しくなる。

## 【塩出しの方法】

- ①鍋に塩漬けた山菜を入れてたっぷりの水を加え、火にかけて煮立つ少し前に火を止め、流水で塩味がなくなるまで1～2時間水にさらす。
- ※流水でない場合は3～4回水を替えて塩抜きしましょう。  
※山菜は塩漬けると色が悪くなるので、銅線と一緒にゆでるときれいな色になります。

# こんにやく



## 【材 料】

- ・こんにやく芋 正味 500g
- ・ぬるま湯 1.8 l
- ・炭酸ソーダ 15~20g
- ・炭酸ソーダ用の熱湯  
(こんにやくのゆで汁) 180ml

## 【作り方】

昔の作り方

- ①こんにやく芋はたわしでよく洗い、皮をむいておろし金でおろす。
- ②①に水を加えて火にかけ、中まで火がとおってこんにやくが透き通るまで大きい杓子で底につかないように混ぜる。
- ③火が通ったら火を止め（人肌程度）、湯溶き炭酸ソーダを入れ、手でよく混ぜ合わせ木箱（もろぶた）にのぼす。手に水をつけて上から叩き、なじみよくするため（一夜）休める。
- ④大きな鍋に湯を沸騰させ、適当な大きさに切ってゆでる。

## 簡単な作り方

- ①こんにやく芋はたわしでよく洗い、1cm位の厚さに切る。
- ②①を500gはかり、水からやわらかくなるまでゆでる。（または蒸す）
- ③芋に火が通ればザルにあげ、分量のぬるま湯と一緒に3~4回に分けてミキサーにかける。
- ④③を大きめのボウルに入れ、ねばりがでてくるまでしっかり混ぜる。十分粘り気が出てきたら、180mlの湯で溶かした炭酸ソーダを加え、再度しっかりと混ぜ合わせる。
- ⑤水で濡らしたバットや弁当箱などに④を移し、表面をたたいて空気を抜く。そのまま30分~1時間くらい寝かせておく。
- ⑥大なべに湯を沸かし、こんにやくを入れ、（大きさによって）30~60分ゆでる。ゆであがったら冷水にとる。

## 【メ モ】

ゆで汁の中にそのまま入れておくと寒い時は20日位品質は変わらない。  
食べる時には熱湯でゆでてあく抜きしてから調理する。

※こんにやく芋を洗う際には、あくでかぶれるので使い捨てゴム手袋を使ったり、食用油を手に塗っておくとかゆみ止めになります。

※こんにやくは、水の分量によって硬さが変わるので、好みで加減してください。

# ふきのお菓子

## 【材 料】

- ・山ぶき 400g
- ・砂糖 200g  
(ふきの分量の 1/2 量)
- ・塩 少々



## 【作り方】

- ①山ぶきは沸騰した湯の中に塩少々入れて、色よくさっと茹でる。水にとって、皮をむき5~6cm位の長さに切る。
- ②厚い深めのフライパンに砂糖とふきを入れ煮立てる。煮立ったら火を小さくして、焦げ付かないように杓子で混ぜ、一度溶けて煮立った砂糖がまた砂糖に戻るまでよく混ぜる。
- ③ふきに砂糖がよくからめついたら火を止める。  
天日に30分くらい干すと良い。(缶に乾燥剤を入れて保存すると長持ちする)

# いちじくの甘煮

## 【材 料】

- ・いちじく 300g (4~5コ)
- ・砂糖 150g  
(いちじくの分量の 1/2 量)



## 【作り方】

- ①硬めのいちじくをきれいに洗い、熱湯でさっとゆでる。
- ②鍋に水気を切った①と砂糖を入れて焦がさないように弱火でコトコト煮込む。煮汁のままビンに詰める。

# す梅の甘煮

## 【作り方】

- ①す梅は皮ごときれいに洗っておく。
- ②チャック付ポリ袋やタッパーなどに、①と分量の塩を加え、塩がまんべんなく行き渡るようになじませる。2~3日おく。
- ③②のす梅をザルに移して水気を切り、容器に入れてひたひたの水で塩出しする。(1日おきに水を変え、3日程度おく)
- ④塩出したす梅を鍋に移し、分量の砂糖とす梅がひたひたになる程度の水を加えて弱火で煮る。最後にしょうゆで味をととのえる。

## 【材 料】

- ・す梅(すもも、プラム) 500g  
完熟する前の少し固めのもの
- ・塩 25g
- ・砂糖(好みで加減) 50~200g
- ・しょうゆ 少々

# じゃがいも団子

## 【材 料】 (2~4個分)

- ・じゃがいも (中) 2個
- ・小麦粉 大さじ2
- ・つぶあん 50g
- ・笹の葉、みょうがの葉



## 【作り方】

- ①じゃがいもはゆでて皮をむき、熱いうちに潰す。手で触れるくらいになったら小麦粉を加えてよく練る。あんは4等分にし、丸めておく。
- ②①を4等分に丸めて生地を伸ばし、あんをのせて包む。
- ③蒸気の上上がった蒸し器に笹の葉、みょうがの葉を敷いて②を入れ、生地が透明になるまで15分位蒸す。竹串を刺してすっと通れば蒸しあがり。

# やきもち

## 【材 料】 (6~7個分)

- ・そば粉 250g
- ・熱湯
- ・あん 300g



## 【作り方】

- ①あんは、包みやすいように丸めておく。
- ②そば粉に熱湯を少しずつ入れてもち状になるまで混ぜる。
- ③もち状になったそばの皮を薄くのぼし、あんをのせて包む。  
焼き網かフライパンでこんがり焼く。

# あん (つぶあん、こしあん)

## 【材 料】

- ・小豆 300g
- ・砂糖 150~300g
- ・塩 少々
- ・布袋 (日本手ぬぐいの両端を袋縫いして作る)



## 【作り方】

- ①小豆は水でサッと洗い、水気を切る。たっぷり水を入れた鍋に入れて中火にかける。煮立ってきたら火をやや弱めて3分ほどゆで、ザルに上げてゆで汁を切る。
- ②鍋に①の小豆を戻し入れ、新たにたっぷり水を入れ、①と同様に2回ほどゆでこぼしてザルにあげる。
- ③鍋に②の小豆を戻し入れ、たっぷり水を加えて中火にかける。煮立ったら火を弱め、40~60分ほどゆでる (小豆の皮が割れないように)。少量すくって食べてみて、芯がなければ火からおろす。

### ※つぶあん

- ④鍋に少しずつ水を入れて冷やし、鍋の湯が完全に水に入れ替わったら、ザルにあげて水気を切る。
- ⑤鍋に分量の砂糖と④の小豆の1/3くらいを入れて火にかけ、混ぜながら煮る。濃い糖液になったら残りの小豆を入れる。ほどよい硬さで火を止め、塩少々を加えて混ぜる。

### ※こしあん

- ④やわらかくなった小豆を煮汁ごとミキサーに入れる。小豆の皮が細くなるまで回し、布袋で濾す。
- ⑤布袋の中のをあんを取り出し、鍋に入れて砂糖と塩を加え、弱火から中火で焦げないようにぼったりするまで練る。

## にちなんの邑の味

---

発行 令和元年 9月  
編集 日南町食育推進協議会 会員47名  
指導 高知県立大学 彼末 富貴  
協力 日南町福祉保健課

---

