

にちなんの むら あじ 色の味



にちなん ちょうしょくいく すい しん きょう ぎ かい
日南町食育推進協議会



もくじ

ぎょうじ りょうり 行事と料理

1月

1日	<small>がんとん</small> 【元日】	
	<small>ぞう に</small> 雑煮	1
	<small>りょうり</small> おせち料理	2
	<small>しょうがつにもの</small> お正月煮物	2
	たたきごぼう (酢ごぼう)	3
	<small>こんぶ ま</small> するめの昆布巻き	3
4日	<small>ほとけ しょうがつ</small> 【仏さん正月】	4
6日	<small>だいこく しょうがつ</small> 【えびす大黒さん正月】	4
7日	<small>ななくさ</small> 【七草がゆ】	4
11日	<small>たう しょうがつ</small> 【田打ち正月】	4
14日	<small>やくよ</small> 【ほとほと厄除け】	4
15日	<small>さい かがみびら</small> 【どんど祭・鏡開き】	5
20日	<small>しょうがつ はつか しょうがつ</small> 【なます正月 (二十日正月)】	5

2月

1日	<small>おく しょうがつ たかもりしょうがつ</small> 【送り正月 (高盛正月)】	5
4日	<small>せつぶん おにはら</small> 【節分 (鬼払い)】	5
8日	<small>お ういご</small> 【こと追い (初午)】	
	<small>せきはん</small> 赤飯	6
	おけじゃ	7
29日	<small>こう</small> 【うるう講】	7

3月

3日	<small>もも せつく</small> 【ひなまつり・桃の節句】	
	ほとぎ	8
	よもぎもち	8
18日	<small>ひがん い</small> 【彼岸の入り】	
21日	<small>ひがん ちゅうにち</small> 【彼岸の中日】	
	ぼたもち	9

4月

8日	<small>はな</small> 【花まつり】	
	<small>あまちゃ</small> 甘茶	9

5月

5日	<small>たんご せつく</small> 【端午の節句】	9
	ちまき	10

6月

6月中	<small>しろむ</small> 【代満て】	
	あんもち	11

7月

6日	<small>たなばたまつり</small> 【七夕祭】	11
7日	<small>たなばたおく</small> 【七夕送り】	11

8月

13日	<small>うらぼんえ</small> 【盂蘭盆会】	12
-----	-----------------------------	----

9月

15日	<small>ちゅうしゅうめいげつ</small> 【中秋の名月】	13
20日	<small>あき ひがん</small> 【秋の彼岸】	13

10月

10月~11月	<small>あきまつ</small> 【秋祭り】	13
旧暦9月29日	<small>きゅうれき しゅうかくさい</small> 【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	<small>い こ</small> 【亥の子さん】	
	<small>い こ だんご</small> 亥の子さん団子	15
23日	【大師講 (だいしこう)】	
	<small>い こ だんご</small> 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】	
	<small>あかがい</small> 赤貝のしょうけごはん	17
13日	【鬼宿さん】	
	<small>あまざけ あま</small> 甘酒 (甘がゆ)	18
22日	【冬至】	
	<small>い とこ 煮</small> いとこ煮	18
31日	【おおみそか】	
	<small>てう</small> 手打ちそば	19

その他

<small>しゅうぎ にももの あ</small> 祝儀の煮物盛り合わせ	20
<small>ぶつぎ にももの あ</small> 仏儀の煮物盛り合わせ	21
<small>あ こ み だんご</small> 赤子見団子	22
<small>ちや</small> なら茶	22

※【 】は行事名です。

もくじ

つた あじ 伝えたい味

にちなん 日南おこわ	23
くり 栗ごはん	24
こうたけ 香茸ごはん	24
さばめし	25
ずし トマト寿司	26
なつやさい 夏野菜たっぷりのドライカレー	27
じる どじょう汁	28
こじる はちの子汁	28
じる ご汁	29
じる とろろ汁	29
じる けんちん汁	30
たまご しおでの卵とじ	30
ながいも 長芋ギューロール	31
たき あぶら 滝みずなの油いため	31
さんしょう は あ 山椒の葉のから揚げ	32
ひりゅうず・ひりょうず 飛竜頭	32
はる さんさい てん 春の山菜の天ぷら	33
みそ ふきのとう味噌	33
あ なすのずんだ和え	34
め みそあ たらの芽のごま味噌和え	34
あ こしあぶらのごま和え	35
すみそあ うどの酢味噌和え	35
うどのきんぴら	36
すみそあ ねぎの酢味噌和え	36
な はな あぶらあ しらあ 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
だいこん チーズのふろふき大根	38
こうはく 紅白なます	38
ふながた 舟形かぼちゃのあんかけ	39
に ふきのつくだ煮	39
な に くさぎ菜のいため煮	40

づ やたら漬	40
は せんまいづ しその葉の千枚漬	41
だいこん さかづ 大根の酒漬	41
は づ 葉わさびのしょうゆ漬	42
は かすづ 葉わさびの粕漬	42
しおづ ぜんまい・わらびの塩漬	43
すづ ぜんまいの酢漬	43
こんにやく	44
かし ふきのお菓子	45
あまに いちじくの甘煮	45
うめ あまに す梅の甘煮	45
だんご じゃがいも団子	46
やきもち	46
あん (つぶあん、こしあん)	47

ぎょうじ りょうり 〈行事と料理〉

がんじつ うじがみさま そうちょうはつもうで

元日（氏神様に早朝初詣）

ぞう に 雑 煮



【ざいりょう】（2人分）

- ・もち 2～4コ
- ・しおぶりの切り身 2切
（又はしおさば）
- ・するめ 1/2枚
- ・にぼし 10g
- ・かもじのり 適量
- ・赤貝 6コ
- ・もめんどうふ 1/4丁
- ・しろねぎ 20g
- ・はなかつお 少々
- ・水 400ml
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・さとう 少々

【つくりかた】

- ①なべに水とするめのせん切り、にぼしをいれて一晩おく。
- ②①を弱火にかけ、沸とう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最後にもりつける）
- ③ぶりは熱湯をかけてくさみをとる。
- ④かもじのりは小皿にいれ、酒をふりかけてとく。赤貝は両手で貝がらをこすりあわせるようにして、水がにごらなくなるまで3～4回水をかえてあらう。とうふはたべやすく切る。ねぎはななめうす切り。
- ⑤②のだし汁にぶりをいれて火にかけ、沸とうしたら赤貝、とうふ、ねぎをいれる。ひと煮たちしたら、しょうゆ、みりん、さとうで味つけする。
- ⑥別のなべでもちをやわらかくなるまで煮、おわんにもる。具と汁をくわえ、のりと、だしをとった後のするめと、好みではなかつおをもりつける。

【由来】

ぶりは、代を絶やさないよう家系の繁栄を願ってむかしから元日にはかならずたべていた。雑煮は町内でも地区によって少しずつ中身がちがう。

ぶりの切り身のか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」をむかしは「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
いち じゅう いわ ざかな 一の重：祝い肴 くちと 口取り	かず こ 数の子 くろまめ 黒豆 たづく 田作り	しそんはんえい 子孫繁栄 まめにはたらく ほうさく 豊作をいのる
に じゅう や もの 二の重：焼き物 えんぎ うみ さち (縁起のいい海の幸)	こんぶ こうはく 紅白かまぼこ だて巻き くり 栗きんとん	よろこ(ん)ぶ あか まよ しろ しんせい せいじょう 赤はめでたさや魔除け、白は神聖さや清浄 まきもの に ちしき ふ 巻物に似ているため知識が増えるように
さん じゅう にもの 三の重：煮物 す もの 酢の物	ぶり たい えび に 煮しめ こうはく 紅白なます	ゆた しょうぶうん 豊かさや勝負運をねがう しゅっせうお しゅっせ 出世魚なので出世をねがう めでたい こし 腰がまがるまでながいきすることをねがう かぞく なかよ むす 家族が仲良く結ばれるようにねがう へいあん へいわ 平安や平和をねがう

※お祝いの意味を含んでいればよいので、今は家庭の好みによって、少し違う料理もつくられます。

お正月煮物 (煮しめ)

【ざいりょう】

- ・ふき てきりよう 適量
- ・わらび てきりよう 適量
- ・ぜんまい てきりよう 適量
- ・ごぼう てきりよう 適量
- ・にんじん てきりよう 適量
- ・むすびこんぶ てきりよう 適量
- ・やきどうふ など
- ・だし汁 じる 800ml
- ・しょうゆ 大さじ 4
- ・みりん 大さじ 2
- ・さとう 大さじ 4
- ・酒 さけ 大さじ 2
- ・しお 小さじ 1/2
- ・だて巻き ま 適量



【つくりかた】

- ①材料を下処理してたべやすく切り、だし汁、しょうゆ、みりん、さとうなどで煮含める。

【由来】

神様へのおもてなしとして、5日までおそなえする。

たたきごぼう す (酢ごぼう)

【ざいりょう】(4人分)

- ・ごぼう 2本
- ・しろごま 大さじ5
- ・さとう 大さじ1・1/2
- ・酒 大さじ1
- ・しお 小さじ1/2
- ・酢 大さじ3

【つくりかた】

- ①ごぼうは、泥を水であらいながし、包丁の背などを使って表面をかるくこそげ、なべにはいるくらいの大きさに切る。なべに湯をわかし、米のとぎ汁としお小さじ1をいれ、柔らかくなるまでゆでる。
- ②ゆでたごぼうをすりこぎでたたき、たべやすく切る。
- ③しろごま、さとう、酒、しお、酢をまぜて、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はるので、家族や家業などがその土地にしっかり根をはって安泰にとねがった。

するめの昆布巻き こんぶま

【ざいりょう】

- ・するめ (15cmくらい) 3枚
- ・煮こんぶ 3枚
- ・にぼし 10g
- ・水 500ml
- ・酒 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・しお 少々
- ・さとう 小さじ1
- ・みりん 大さじ1



【つくりかた】

- ①するめは表面をぬれぶきんでふいて足と胴にわける。わけたするめをバットにいれ、ひたひたの酒としょうゆ少々をくわえ、一晩つけておく。漬け汁はとっておく。にぼしは分量の水につけておく。
- ②こんぶはサッとあらひ、酒少々をくわえた①のにぼしだしに10分ほど漬ける。
- ③するめの胴の上に足をのせてたて巻きにし、そのうえにこんぶをしっかりまんべんなく巻いてつまようじでとめる。
- ④なべに笹か竹の皮を敷き、にぼしをいれてそのうえに③をならべ、①のつけ汁と②のだし、しょうゆ、しお、さとうを材料がつかうくらいくわえる。
- ⑤落としぶたをして弱火でコトコト煮る。時々、箸でうご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いれて火を止める。
- ⑦さめたら1cmくらいのななめ切りにし、もりつける。

【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、やまいも、みがきニンシをつかう。

ほとけ しょうがつ
仏さん正月 (一月四日)

てら ねんし れいまわ かみまいない
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、これらを仏様にそなえ、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、おそなえ物をする。

だいこく しょうがつ
えびす大黒さん正月 (わかばむかえ) (一月六日)

はる ななくさ
春の七草(せり、なずな、ごぎょう(御形)、はこべら、ほとけのざ(仏の座)、すずな、すずしろ)をそろえて、えびす様にそなえていた。

- ・ごぎょう=母子草(ははこぐさ)
- ・ほとけのざ=おおぼこ
- ・すずな=かぶ
- ・すずしろ=だいこん

ななくさ なのかしょうがつ
七草がゆ (七日正月) (一月七日)

ななくさ ぞうすい かみ
七草をいれた雑炊をつくって神にそなえ、
むびょうぞくさい ちょうじゅけんこう ねが かぞく
「無病息災」「長寿健康」を願い、家族でたべる。

しょうがつ いちよう
お正月のごちそうでつか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。

にちなん じ き ざいりよう
日南では、この時期にそろわない材料のかわりに、ずいきかんぴょう(さといもの軸を乾燥させたもの)やさといも、じゃがいも、はくさいなどを使い、7種類そろえている。



た う しょうがつ あ かた くわ はじ
田打ち正月 (一月十一日) (明きの方) (鍬初め) (しめおろし)

た かみ まつ ひやくしよはじ
田の神を祀る。百姓始め。

くわ かざ なわ も すいでん さんくわうち かえ かざ おさ ほうさく きがん
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。
そうちよう いっさい かみかざ かざ かどまつ と はず
早朝、一切の神飾り、しめ飾り、門松を取り外す。

やく よ
ほとほと厄除け (一月十四日)

しゅうらく やくどし ひと やくよ やくどし ひと いえ しゅうらく ひとびと い みず いわ
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。

にんぎよう かざ ごじつ
だいこんの人形を飾る。後日ごちそうをつくってふるまう。

まつり どんど祭 (一月十五日) (鏡開き)

そうちょう しめなわ かみかざ や しゅうらく
早朝、しめなわ、神飾りを焼く。集落に
ば ぼ あい ぜんじつも
どんど場のある場合は、そこへ前日持って
い とき か ぞ や
行っておく。この時、書き初めも焼くが、
ほのお ちから たか あが ほど じょうたつ
どんどの炎の力で高く上がる程、上達する
といわれている。

もち焼きは竹の先に大きなもちをつけて
や たけ さき おお
焼き、家族一同、神にそなえてたべる。こ
かぞくいちどう かみ
この日は1年間の焼き初めで、この日からど
ひ ねんかん や はじ ひ
んなものでも焼いてたべることができる。

しめ縄の灰を持ち帰り、これも神にそな
なわ はい も かえ かみ
える。灰はからだの痛むところにぬるとよ
はい いた
くると言われていた。みかんの焼けたの
い や
をたべるとかぜをひかないといういつた
えもある。



しょうがつ 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)
- だいこん煮もの
- 紅白なます (せん切りにしただいこんとにんじんを甘酢であえたもの。

つくりかたは38ページ)

【由来】

正月元旦からたべてきた塩ぶりも、たべつくして骨になった。
この骨をなべにはいるくらいの大きさに切り、だいこんの輪切りと炊いて正月料理の最後と
していた。

おく しょうがつ 送り正月 (二月一日) (高盛正月)

しん かみ しょうがつぎょうじ さいご ひ
新もちをつき、神にそなえる。正月行事の最後の日。
ちや たか かみだな
茶わんにごはんを高くもり、さきをとがらせて2つ神棚にそなえていた。

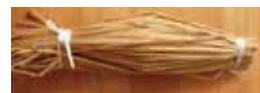
せつぶん 節分 (二月四日) (鬼払い)

- まめまき
おにぼら だいず い ふく うち おに そと
鬼払いをする。大豆を炒り「ます」に入れて「福は内、鬼は外」とまめまきをする。
まめは自分の年の数だけたべることで、厄払いをするともいわれている。
じぶん とし かず やくぼら
焼いたいわしの頭をさんしょうの木でつく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。
や あたま き くし さ いえ い ぐち まどぐち さ
「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」にいれ、これをじぶんたち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、柳の箸でたべる。

- 野菜の煮しめ
- 赤飯・おけじゃ



わらすば

せきはん 赤飯

【ざいりょう】(4人分)

- ・もち米 3カップ (480g)
- ・あずき 1カップ (160g)
- ・しお 小さじ 3/4
- ・くろごま 大さじ 2
- ・しお 小さじ 1/2



【つくりかた】

前日準備 (ぜんじつじゅんび)

- あずきはあらって水気をきり、なべにいれ、たっぷりの水をそそぐ。中火にかけ、沸とうしたらやや火を弱め、2~3分ゆでる。火からおろし、流水をほそくながしいれて5分ほどさます。
- ザルに上げてなべにもどし、たっぷりとかぶる量(約1400ml)の水を注ぎ、中火にかける。沸とうしたら、まめがわれないよう、しずかに煮だつくりの弱火にして15~20分、ややかためにゆでる。
- まめとゆで汁にわけ、ゆで汁はボウルの底を水にあててさます。まめはかたくしぼったぬれぶきをかけ、さめたらラップをして冷蔵庫へ入れる。
- ゆで汁は、4カップ(もち米をひたす用)と、1カップ(しおゆで汁用)にわける。ゆで汁が足りなければ、水をたす。
- もち米はあらってザルにあげ、ゆで汁4カップにひたして一晩(5~6時間以上)おく。

当日 (とうじつ)

- ゆで汁をザルにあげてゆで汁をきる。その間に、蒸し器のなべに半分強ほど湯をわかす。
- 蒸し器に蒸し布をしき、ゆで汁をひろげてつつみ、ふたをして強火で20分蒸す。蒸しムラがないように、とちゅうでいちど上下をかえす。
- ゆで汁1カップのうち、3/4カップを大きめのボウルにいれ、しお小さじ3/4をまぜる。ゆで汁もち米、あずきを順にくわえ、かたまりがないようにほぐす。
- 再び蒸し器に蒸し布をしき、ゆで汁をもどし、強火で20分蒸す。ゆで汁と同様にとちゅうで上下をかえす(蒸し器のなべをからだきしないよう、なべの半分強まで湯をたし、わかしてから蒸す)。
- 少したべてみて、まだかたければ、ゆで汁で残ったゆで汁を手でふり(打ち水)、上下をかえして2~3分蒸す。このみのかたさになるまでこれをくりかえす。
- 蒸れて水っぽくならないよう、盤台に蒸し布ごとうつしてさます。蒸し布をとってサクリとほぐす。
- 小なべにしおをいれてさらとなるまで炒り、くろごまをくわえて香ばしく炒る。
- うつわに赤飯をもり、ゆで汁のごましおをふる。

おけじゃ



【ざいりょう】

- ・うるち米まい 3合
- ・もち米ごめ 1合
- ・黒豆くろまめ 50g
- ・しお 小さじ1弱

【つくりかた】

- ①うるち米まいともち米ごめをまぜてあらひ、炊飯器すいはんきのめもりにあわせ
て水みずかげんをする。
- ②黒豆くろまめは、かたくしぼったぬれふきんで表面ひょうめんのよごれをふいておく。
- ③②の黒豆くろまめを皮かわにわれめができるまで中火ちゅうびで炒る。
- ④①にしおをくわえて軽くかるまぜ、炒った黒豆くろまめをあついうちにたいれて炊く。



【由来】

旧正月のこと追いの日に作っていた。昔の人は、自然にかんたんに大豆たんぱくをとり入れる工夫をされていたようだ。

うるう講こう (二月二十九日)

ねん 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たべ、余興よきょうに興こじる。

- しょうけご飯はん (つくりかたは 14 ページ)
- 手打ちそばてう (つくりかたは 19 ページ)

ひなまつり・桃の節句 (三月三日)

うまれてはじめての節句を初節句といい、おんなのこの節句にひなにんぎょうや掛け軸をかざる。
 おとこのこには天神さんや菅原道真などの掛け軸をかざる。

◎お供え◎

○白 酒 (しろざけ)

○よもぎもち、しろもち、あかもちのひしもち ○ほとぎ

◎かきもちあられとは◎

送り正月のもちのあまりをちいさく切って干したもの。食べ物をおだにしない昔の人の知恵。

ほとぎ

【ざいりょう】

- ・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)
- ・白ざとう 40g
- ・黒ざとう 100g
- ・水あめ 60g
- ・水 80ml



【つくりかた】

- ①もち米の玄米と黒豆、かきもちあられを炒っておく。厚なべがよい。
 - ②白ざとう、黒ざとう、水あめ、水を火にかけ、ざとうがとけるまで加熱する。
 - ③②に①をいれ、よくからめてたいらな容器にいれ、さます。さめたらたべやすく切る。
- ※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たべやすくなります。
- ※玄米やかきもちあられは、油で揚げてもおいしいです。

よもぎもち

【ざいりょう】

- ・もち米 3合
- ・よもぎ 30g
- ・じゅうそう (食用) 少々
- (よもぎの新芽を使う場合はじゅうそうを入れない)

【つくりかた】

- ①つんだよもぎは、かたいくきをとり、よくあらう。
- ②なべにたっぷりの湯を沸かし、じゅうそうをくわ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ひやし、しばってみじん切りにする。
- ④もち米を蒸し、蒸し上がったらいせろによもぎをいれてまぜ、もちをつく。いたにのぼして、ひえてからひし形に切る。

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) (つくりかたは16ページ)
- 赤飯 (つくりかたは6ページ)
- 天ぷら (ゆきのした、さつまいも、その時期に畑でとれる野菜、かきあげなど)
- 煮もの (あぶらあげ、花麩、山菜、やき豆腐、しいたけなど)
- けんちん汁 (つくりかたは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、寒の入りなどにもたべる。
けんちん汁には鶏肉やこんぶをいれてもおいしい。

はな 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。
 - ・ しょうゆをつくるのに甘茶がらをいれていた(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 せっく 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)
- * 屋根路…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 などを使う



ちまき

【ざいりょう】

- ・だんごの粉
 - ・もち米の粉 400g
 - ・うるち米の粉 100g
- ・笹
- ・いぐさ
(もち米の粉のみで作ることもある)

【つくりかた】

- ①だんごの粉に熱湯をすこしずつくわえてまぜ、みみたぶくらのかたさにこねる。1コ40～50gくらいにまるめ、小判型にととのえる(約20コだんごができる)。
- ②だんごに笹のくきをさし、笹でだんごをまき、いぐさでむすぶ。(まき方は下の写真をごらんください)
- ③たっぷりの熱湯でゆでる。
- ④さとうじょうゆやきなこをつけてたべる。

◎本巻の巻き方◎ 5枚の笹を使います。



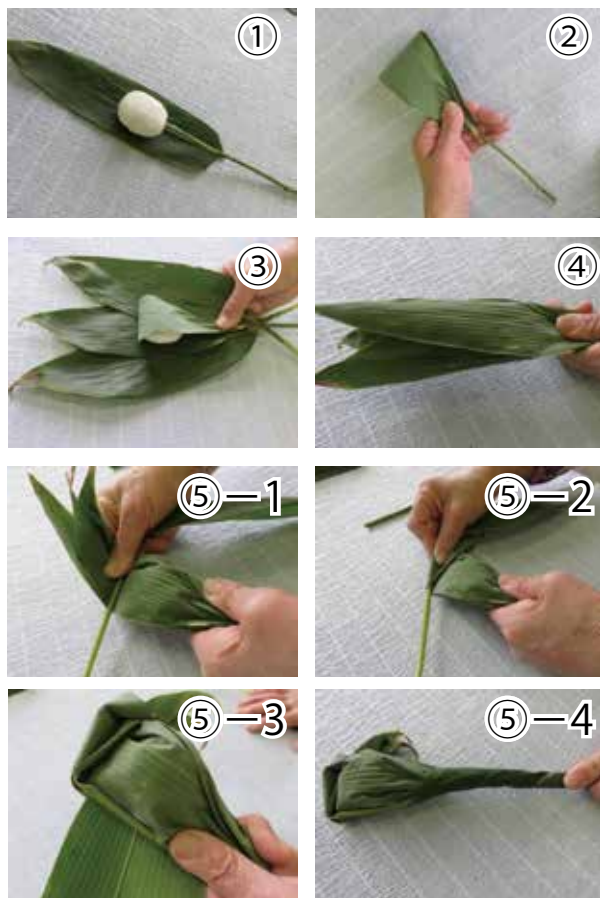
※日南町では、笹の新芽が出る6月末～7月上旬(農地暦の半夏頃)に作る。
半夏・・・夏至から数えて11日目

【メモ】

まき方は、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まぜることで、笹からはがれやすくなる。だんごをこねるとき、さとうとしおをすこしまぜると時間がたってもだんごがかたくなりにくい。

- ①小判型に形を整えただんごに、笹のくきをさす。
- ②笹の新芽に①をのせ、新芽を2つ折りにしてだんごをつつむ。
- ③笹の葉3枚を中表に広げ、②をのせる。
- ④くきをそろえ、両側の笹でつつみ込む。
- ⑤くきのついた笹をもう一枚用意し、くきを芯にして葉の先を2回巻き折り、はみ出したくきを葉でつつみ込む。
- ⑥ほどけないようにいぐさ(またはゆがら、とうしみなど)でとめる。

※たべるときには、根元はほどかず、葉の先を巻いたくきを抜くと、きれいだんごが取り出せます。
かたくなったらレンジで1本ずつあたた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

【ざいりょう】

・もち米	3合
・あん	450g
・あずき	180g
・さとう	150~180g
・しお	少々
・もちとり粉	適量



【つくりかた】

- ①もち米はあらって一晩水につけ、蒸す前にザルにあげておく。
- ②蒸し器の下段のなべにお湯を沸かしておく。あんは、もちでつまみやすいようまるめておく。
- ③いちどぬらしてかたくしぼった蒸し布を蒸し器の上段のなべにしき、水気をきったもち米を広げる。蒸気がとおりやすいように中央をすこしあけてドーナツ状にし、蒸し布をかぶせる。沸とうした湯にかけ、強火で45分~1時間ほど蒸す。た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つつむ。 ※よもぎもちにあんをいれてもおいしいです。

【由来】

田植えの後の休み。集落全戸の田植えがお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。今はほとんどつくらない。田植賃、支払いの日でもある。南天…難を逃れるという意味。毒がはいっていないので大丈夫というしるしでいれている。そえる時、南天の葉は奇数にする。

たなばたまつり 七夕祭 (七月六日)

- 七夕かざり 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。ずいきの葉にたままった露を集めて墨の水としていた。笹竹2本に子どもたちの願いをこめて書いた短冊や色紙をつけてかざる。現在は、旧暦の8月6日におこなうのが一般的。
- 野菜をそなえる 笹竹2本に横竹を渡してそなえる。ささぎ、さといも、ほうずき、きび(とうもろこし)、すいかづら、季節の野菜果物

たなばた おく 七夕送り (七月七日)

そうぎょう お たなばた おく むかし かわ げんざい きゅうれき
早暁に起きて、七夕さんを送る。昔は川にながしていた。現在は、旧暦の8月7日におこなうのが一般的。

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かたはかわる。

・13日：迎え盆 (仏迎えの日)

この日までに墓をそうじして、この日に花を仏壇にそなえる。

- 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、束うどんをそなえる。
- 迎えだんご、もちの粉でつくっただんごをゆで、きなこをまぶしてそなえる。

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、切りこんぶ、
夏野菜の煮しめなどをそな

える。

新しい仏様 (初盆) の家にお参りに行く。

・16日：送り盆

朝、送りだんごをつくる。

毎日おそなえしたものを、

早朝、葉膳に移し送り、だ

んご、花などを全部一緒に

して束線香に火をつけ、昔

は家の川下にながしていた。

※この期間、各地域で盆踊りもある。

ジゲ起こしの1つある。

※葉膳…カシワの葉を皿にしたもの。



しやら棚 (精霊棚)

◎しやら棚について [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、この辺ではしやら棚を庭先につくる習慣がある。棚には、仏壇と同じものをそなえる。きゅうりで馬を、ナスで牛をつかって共におく。下にきりの葉をしき、とうもろこしのひげでしっぽをつくり、おみなえしの軸で足をつくった。

ちゅうしゅう めいげつ
中秋の名月 (九月十五日) (月見)

- 月見だんご (もち米の粉)
- すすき、刈萱 (かるかや)、おみなえしを飾る。
- さつまいも、さといも煮物

あき ひがし
秋の彼岸 (九月二十日)



- おはぎ
 - 煮物
 - 揚げ物
- ※墓掃除をして花、水をそなえる。

あきまつ
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 つくりかたは 20 ページ)
- 秋祭りはごちそうをつくり、親戚、知人、友達を呼んで酒宴を張り、にぎやかに祝う。
- 昔は、酒宴で残ったごちそうを「わらすば」(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)



【ざいりょう】

・うるち米	2合
・あぶらあげ	1/2枚
・ごぼう	1/4本
・さといも	2コ
・にんじん	1/4本
・こんにやく	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
・さとう	小さじ1/2

【由来】

家に代々伝わっており日常的によくつくる。香茸がとれる時期には、香りを楽しむために香茸ごはんをつくる。

【つくりかた】

- ①米は炊く30分前にあらひ水につけておく。
- ②あぶらあ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。さといもは皮をむき、半月切り。にんじんは細切り。こんにやくはゆでてあく抜きし、短冊切り。かんぴょうは水で戻し、戻し水を捨て、しおで弾力がでるまでもんだ後、流水でしおをよくあらひながして刻む。
- ③米をザルにあげて水気をきり、炊飯器の内釜にいれる。調味料をくわえ、だし汁を炊飯器のめもりまでいれて軽くまぜあわせ、②の材料をのせて炊く。

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

い こ きゅうれき い ひ ひやくしょう かみ
亥の子さん (旧暦十月の亥の日) 百姓の神

い こ だん ご
亥の子さん団子

【ざいりょう】

- ・だんごの粉
 - 〔・もち米の粉 400g
 - 〔・うるち米の粉 100g
- ・あん (つくりかたは 47 ページ)
 - 〔・あずき 100g
 - 〔・さとう 80~100g

※あんこのさとうの量は好みで加減してください。



【つくりかた】

- ①あずきを炊いてさとうをいれ、ぜんざいよりかたく、あんこよりやわらかめにあんをつくる。
 - ②だんごの粉に水を少しずつくわえてまぜ、みみたぶくらのかたぎにこねる。
 - ③沸とうしたお湯にてきとうなおおきさにまるめている。
 - ④だんごがうきあがったら、さらに1分ほどゆでてからすくいあげ、水気をきる。あんをつけてできあがり。
- ※だんごの粉は、もち米の粉 8 に対し、うるち米の粉 2 の割合でつくと、時間がたってもだんごがかたくなりにくいです。

【由来】

亥の日にだいこん畑に行っただいこんのはしれる音を聞くと、病気、または翌年の農作物不作になると言われていたので、だいこん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。

だい し こう
大師講 (十一月二十三日)

だいしこ (大師講) 団子

【ざいりょう】

- ・だんごの粉
 - 〔・もち米の粉 400g
 - 〔・うるち米の粉 100g
- ・あん (つくりかたは 47 ページ)
 - 〔・あずき
 - 〔・さとう
 - 〔・しお



【つくりかた】

- ①だんごの粉をこね、長まるい形のだんごをつくり、ゆでる。
- ②あずきをやわらかく煮て、さとう、しおで味つけをする。
- ③だんごに②をかけてもる。

【由来】

神様のお膳にだんごを普通の年には 12 コ、うるう年には 13 コ「ます」に入れ、豊作を祈って近くのお地藏さんにそなえる。11月23日にたべる。だんごの形は楕円形、弘法大師様の足跡の形に。

ひざのり (ひざぬり) (十二月一日)

おはぎ



【ざいりょう】(約16コ分)

- ・もち米 ごめ 2・1/4 合
- ・うるち米 まい 3/4 合
(もち米とあわせて3合)
- ・あん (つくりかたは47ページ)
 - ・あずき 150g
 - ・さとう 100~150g
 - ・しお 少々

【つくりかた】

- ①米はあわせてあらひ、2~3時間吸水させてすし飯のめもりで炊く。ない場合は、ふつうのめもりの3mm下まで水加減をして炊く。
 - ②炊いたごはんをすりこぎでつぶす。全体をまんべんなくつき、ねばりけがでてまとまった感じになればよい。手水をつけてあたたかいうちにまるめ、あんをまぶす。
- ※もち米にうるち米を1~3割程度まぜるとやわらかくなります。
うるち米を米のカップ3/4までいれ、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拜む。お地藏さんの顔などにくっつけてそなえる。

【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。春のお彼岸ごろたべるものので、あずきの粒を牡丹にみたてたもの。おはぎは萩の季節。秋のお彼岸ごろたべるものので、あずきの粒を萩にみたてたものです。
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（つくりかたは30ページ）

赤貝のしょうけごはん

【ざいりょう】

・うるち米	5合
・赤貝（から付き）	1kg
・ごぼう	適量
・にんじん	適量
・あぶらあげ	適量
・しょうゆ	大さじ3
・みりん	少々
・さとう	大さじ1
・水	適量

※最近さいきんは赤貝あかがいのむきみつかを使つかいます。
昔むかしはあぶらあげかの代わりかに山やまさぎにくの肉つかを使つかっていました。

【由来】

「八日炊き」と言われて荒れることの多い極寒の日。商売人が神様を祀る日。商売人達は、うそつき払いといって、1年間に商売上でついたうその総決算として赤貝のしょうけごはんやけんちん汁を作り、温かい夕食を囲む。赤貝の殻は、たたいて細かくくだき、鶏のえさにしていた。



【つくりかた】

- ①赤貝あかがいは、前日ぜんじつにしお水みずにつけ、砂すなだ出しする。
- ②①を両手りょうてで貝かいがらをこすりあわせるようにして、水みずが濁にごらなくなるまで3～4回水かみずをかえてあろう。米こめは炊たく30分ぶん前にあらい、水みずにつけておく。
- ③ごぼうはささがきにし、水みずにつけてあく抜きぬきする。にんじんはささがきまたはいちょう切り。
- ④あぶらあげは熱湯ねつとうをかけてあぶら抜きぬきし、細切りほそぎ。
- ⑤米こめをザルみずけにあげて水気すいはんきをきり、炊飯器うちがまの内釜すいはんきにいれ、しょうゆ、みりん、さとうをくわえて、炊飯器すいはんきのめもりにあわせて水みず加減かへんをする。その上うえに材料ざいりょうをのせて炊たく。

き しく 鬼宿さん (十二月十三日)

だんご汁や甘酒を作って家族とたべ、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、もちり粉を水車、石臼でつくっていた。

○鬼宿(きしく)だんご汁 ○甘酒(寒い間つくってたべていた)

あま ざけ 甘酒 (甘がゆ)

【ざいりょう】

ごめ とう
・もち米 3合 (450g)
みず
・水 1.6~2.2ℓ

(1合の米に対し3~4合の水)

ごめ かんそう
・米こうじ(乾燥) 450g

【つくりかた】

- ①ごめはあらってザルにあげ、ぶんりょう みずの分量の水をくわえておかゆのようなごはんを炊く。
- ②ごはんが60℃くらいにさめるのをまって、こうじをまぜる。
- 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時間ほどたったらスイッチを切り、炊飯器のふたをしめてもう1日おく。できあがったら冷蔵庫で保存する。

とう じ 冬至 (十二月二十二日)

とうじ
○冬至かぼちゃ

いとこ煮

【ざいりょう】

・かぼちゃ 400g
・あずき 50g
・さとう 大さじ1・1/2
・しお 小さじ1/2
・しょうゆ 小さじ1
みず ときりょう
・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、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。真冬にむかっの食生活の中に、緑黄色野菜であるかぼちゃを食べて、きびしい冬を健康で過ごせるようにとのねがいを込めた。



【つくりかた】

- ①あずきはさっとあらってなべにいれ、水をひたひたにくわえて強火にかける。沸とうしたら湯を捨てる。
- ②ゆでたあずきをなべに戻し、あずきがかぶるくらいの水をいれて再度強火にかける。沸とうしたら弱火にし、指でかるく押してつぶれるまでゆでる。
- ③②にかぼちゃをいれて、かぼちゃが出るくらいの水をいれてさとう、しお、しょうゆで味つけし、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、だいこん、にんじん、さといも、白ねぎ）
- 酢の物（さいさい歳をとるように、ざいりょうは細切りに）
- 年越しそば（手打ちそば）
- 年取り煮しめ（だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、むすび昆布、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さげていた。
※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とりのぞくために食べていた。



◎大晦日のこと

家内中、そろって晩ごはんをたべ、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、そばをそなえ、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休ませる。
むかしはそば打ちをし、年を越すときにたべていたが、今は夕方にたべることもある。

て う 手打ちそば

【ざいりょう】

- ・そば粉 300g
- ・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
- ・やまのいも（つなぎ） 適量
- ・もみじおろし 適量
(だいこん、とうがらし)
- ・しろねぎ 適量
- ・干し香茸の粉（あれば） 少々
- ・みかんのかわ（あれば） 少々



【由来】

大晦日につくっていた。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のをせてたべていた。



【つくりかた】

- ①そば粉は、水を半量いれてよくかきまわす（水回しという）。のこりの水を少しずつ2回くらいにわけてくわえ、さらにまぜる。みみたぶより少しかためになるまでよくこねる。
つなぎに「やまのいも」をいれることもある。めんぼうでのぼして切る。
- ②湯をたっぷり沸かし、①のめんをいれ、再度沸とう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（三下り半という）、ザルにあげる。
- ③だいこんに唐辛子をさしておろし、もみじおろしをつくる。しろねぎは小口切り。
- ④だしをとり、みりん、しょうゆをくわえ、ひと煮たちさせてめんつゆをつくる。
- ⑤ゆでたそばをどんぶりに盛り、もみじおろし、ねぎなど、おこのみの薬味をのせて、つゆをかけて食べる。

祝儀の煮物 (染煮) 盛り合わせ

【ざいりょう】

- ・わらび 5~6 本
- ・ぜんまい 3~4 本
- ・たけのこ 大 1 本 (小 2 本)
- ・こんぶ 2 枚
- ・やき豆腐 2 丁
- ・干しいたけ 1~2 枚
- ・ごぼう 小 2 本 (右付)
- ・香茸 (あれば) 大 1 株
- ・にんじん 1 本 (左付)
- ・かんぴょう 2 本 (結んで)
- ・こうや豆腐 1~2 コ
- ・ふき 大 5~6 本
(小 10~12 本)
- ・こんにやく 1 枚
- ・いりこ 12g
- ・水 600ml
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・みりん 大さじ 1
- ・さとう 大さじ 1
- ・しお 小さじ 1/2

*つけあわせ

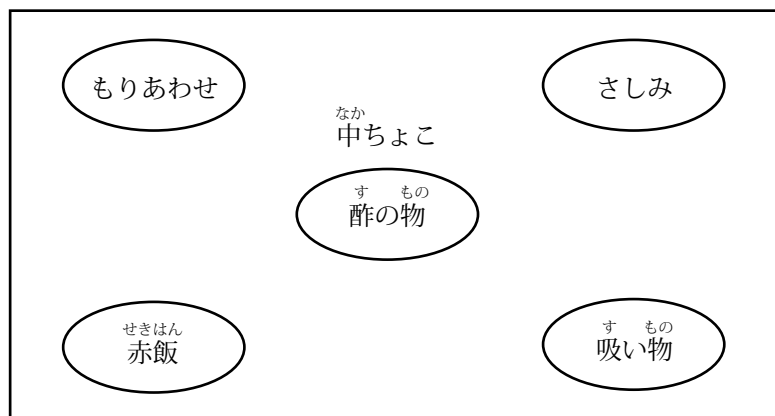
赤板付 (かまぼこ)・ちくわ
あぶらあげなど



【つくりかた】

- ①いりこのだし汁を多めにつくって、調味料をくわえた中でゆつくり色良く煮る。
- ②もりあわせる際、具材の種類は偶数にもりつける (12 コ)。

*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き
て食べたことは、いつまでも印象的です。

ふつぎにものもあ 仏儀の煮物盛り合わせ

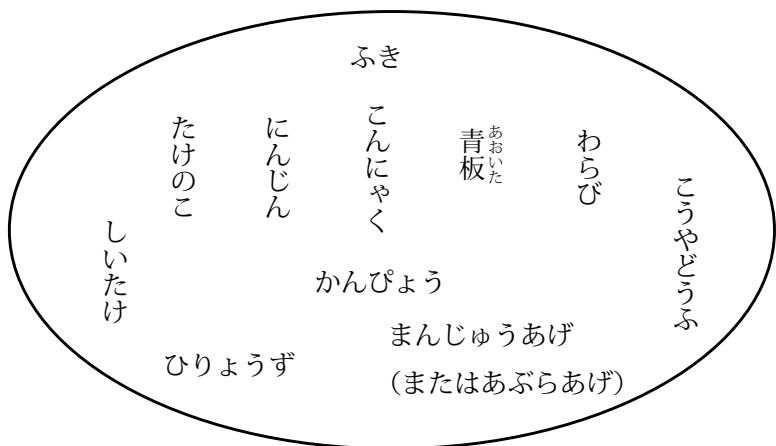
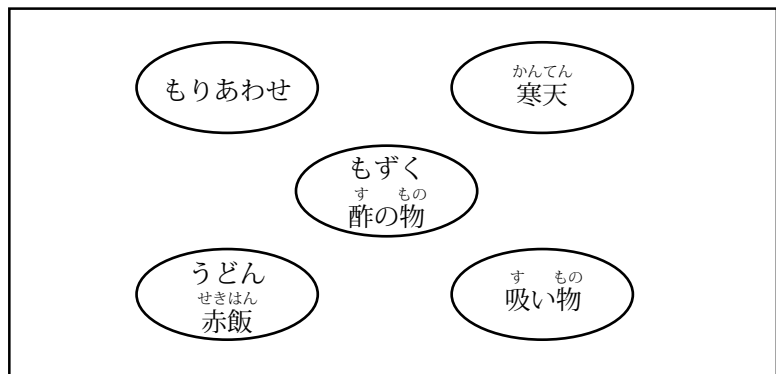


ふつぎ ぜん はいぜんれい
* 仏儀の膳の配膳例

【ざいりょう】

- ・ふき 小 10 本
- ・こんにやく 2 枚
- ・かんぴょう(むすぶ) 2~3 コ
- ・干しいたけ 1~2 枚
- ・にんじん 大 1 本 (小 2 本)
- ・こうやどうふまたは花麩 2 コ
- ・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
(またはあぶらあげ)
- ・ひりょうず 1~2 コ
(つくりかたは 32 ページ)

※青板...^{あお}青いかまぼこのこと



*もりつけは 11 コにする。

◎まんじゅうあげ

まんじゅうのころもあげともいう。

2コ^おのまんじゅうを2つに折って、^{りょうほう}両方からあわせてかんぴょう^まで巻く。それに^{てん}天ぷら衣^{ころも}をつけて油で揚げ^{あぶら}げる。

おそなえ^{くふう}していかたくな^いったまんじゅうをおいしくたべる工夫とも言われている。

あ こ み だん ご (み そ しる だん ご)

赤子見団子 (味噌汁団子)



【ざいりょう】 (2人分)

- ・だんごの粉 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
- ・みそ 大さじ1強 (20g)

【つくりかた】

- ①ずいきかんぴょうは水につけてもどし、たべやすく切る。
 - ②だんごの粉にぬるま湯を少しずつつくわえてまぜ、みみたぶくらのかたさにこねる。小判形のだんごをつくる。
 - ③だし汁に①をくわえて火にかけ、煮立ったら②と香茸をくわえ、だんごに火がとおれはみそを溶き入れる。
- ※他に季節の野菜をいれてもよいです。
※ずいきかんぴょうは必ず火にかける前にだし汁にいれましょう。

【由来】

むかしは特に産後のお母さんによくつくってたべさせた。母乳がよくで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。

ちや

なら茶

【ざいりょう】

- ・番茶 (茶葉) 適量
- ・湯 2ℓ
- ・黒豆 50g
- ・玄米 50g
- ・しお 小さじ1/2

【つくりかた】

- ①湯を沸かし、沸とうしたら番茶をいれ煮だし、茶葉をこしておく。
- 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。しおを少々くわえて、あついうちにいただく。

【由来】

虚空蔵菩薩(こくうぞうぼさつ)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、「こくうぞう谷」とよぶようになった。戦後のたべものの少ない頃には、近くの子どもたちがたくさんあつまって、おいしいおいしいといって、おかゆのような実もくれといって飲んでた。

つた あじ
〈伝えたい味〉

にち なん
日南おこわ



【ざいりょう】(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
・干しいたけ	3枚
・ホールコーン	40g
・にんじん	1/5本
・グリーンピース	30g
A	
・さとう	大さじ 1・1/2
・しお	少々
・白だし(市販)	大さじ 2
・酒	大さじ 2
・だし汁	150ml

【つくりかた】

- ①もち米はあらって一晩水につけ、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。干しいたけは水につけて戻し、せん切り。ホールコーンは熱湯をかける。にんじんはせん切り。
- ③蒸し器の下なべにお湯を沸かしておく。Aをなべにいれて煮立たせ、鶏肉、赤貝(缶詰ごと)、ごぼう、干しいたけ、にんじんをさっと煮、具と煮汁にわける。
- ④一度ぬらしてかたくしぼった蒸し布を蒸し器の上なべにしき、もち米をいれる。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。ボウルにあげた後の蒸し布は、あついお湯でさっとあらっておく。
- ⑤もち米があついうちに煮汁と具をまぜ、あらった蒸し布をして蒸し器に戻し、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」などといって伝わっており、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、行事の折につくられてきた。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。

くり 栗ごはん

【ざいりょう】(4人分)

- ・うるち米まい 2合
- ・栗くり (から付き)つ 400g
- ・しお 小さじ1
- ・酒さけ 大さじ1/2

※ひろってきた栗は、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。



【つくりかた】

- ①栗はさっとあらい、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はがしていく。鬼皮がむけたら、切りおとした部分から渋皮をむいていく。むいた栗は水につけてあくをおさえる。
- ③米は炊く30分前にあらい、炊飯器のめもりにあわせて水加減をする。
- ④炊く直前に分量のしおと酒をくわえて軽くまぜ、栗を上を広げて炊く。

こう たけ 香茸ごはん



【つくりかた】

- ①もち米はあらってザルにあげておく。
- ②香茸は枯葉やよごれをとりのぞいて軽く水あらいし、いしづきをとって細く切る。
- ③にんじんはいちょう切り。ねり製品は好みの大きさに切る。
- ④炊飯器にもち米をいれ、水と調味料をくわえてまぜあわせ、炊飯器のめもりにあ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。

【ざいりょう】(6人分)

- ・香茸こうたけ 50g
- ・もち米ごめ 3合
- ・にんじん 1本
- ・ねり製品せいひん
(はんぺん、ちくわなど) 適量
- ・水
- ・うすくちしょうゆ 大さじ3
- ・酒さけ 大さじ3
- ・さとう 少々

※好みで他の具をいれる場合もあります。

さばめし



【ざいりょう】

- ・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)
- ・にんじん 1/3 本 (30g)
- ・干しいたけ 4 枚 (8g)
- ・ごぼう 1/4 本 (25g)
- ・こんにゃく 1/10 枚 (30g)
- ・あぶらあげ 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
- ・さとう 小さじ 1
- ・酒 小さじ 2
- ・しょうが 40g
- ・いりごま 適量
- ・刻みのり 適量

※さばのお加減によってしょうゆの量を加減してください。

【つくりかた】

- ①米は炊く30分前にあらひ、水につけておく。
- ②にんじんは細切り。干しいたけは水につけて戻し、細く切る。ごぼうはささがき。こんにゃくはゆでてあく抜きし、細切り。あぶらあげは熱湯をかけて油抜きし、細切り。しょうがはせん切りにし、半分を残す。
- ③さやいんげんはしおゆでし、せん切り。
- ④炊飯器に米をいれ、だし汁をひたひたになるまで入れた後しよらうゆとさとうをくわえてまぜる。残りのだし汁をくわえ、炊飯器のめもりにあわせて水加減をする。
- ⑤④に②の具をいれ、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はんとまぜる。
- ⑦器に盛り、いりごま、刻みのり、さやいんげんをちらし、針しょうがをたっぷり天盛りする。

【かんたんアレンジ】

塩さばを焼いて身をほぐし、あたたかいごはんにまぜると手軽にさばめしがつくれます。好みですだちやしょうゆをかけておめしあがりください。

トマト寿司



【ざいりょう】(4人分)

・米	2合
・こんぶ	1枚
・トマト(中玉)	10コ
・干しいたけ	3枚
・にんじん	30g
・グリーンピース	20g
・しろうま	適量
A	
・だし汁	適量
・こいくちしょうゆ	小さじ2
・さとう	大さじ1
B	
・だし汁	適量
・うすくちしょうゆ	小さじ1
・みりん	小さじ1
【すし酢】	米2合に対し
・酢	大さじ2
・さとう	大さじ3強
・しお	小さじ1/2
・マヨネーズ(好みで)	

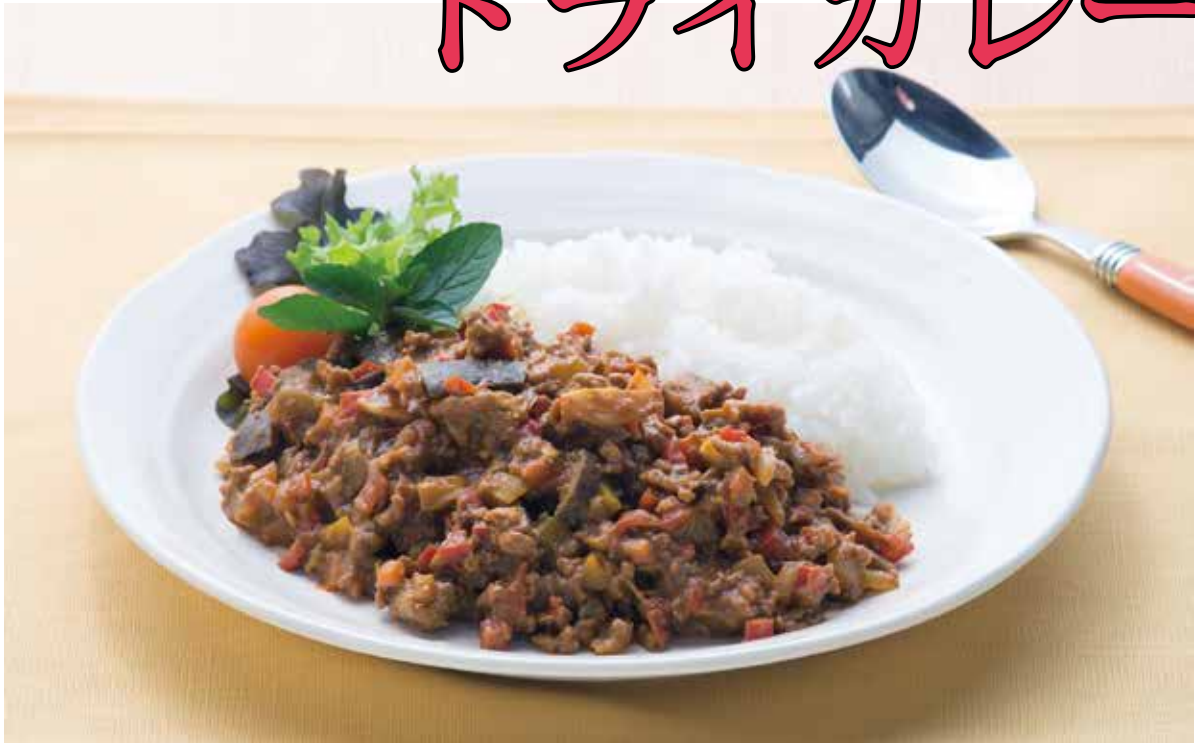
【つくりかた】

- ①米はあらってザルに上げ、炊飯器のめもりにあわせて水加減をし(めもりがない場合は通常よりやや少なめにする)、こんぶをのせて炊く。
すし酢の材料をまぜあわせる。
- ②干しいたけは水につけて戻し、石づきをとって細かく切りAで煮る。
にんじんはみじん切りにし、Bで煮て下味をつける。
グリーンピースはさっとしおゆでしてきざむ。
- ③炊き上がったごはんをすし酢をあわせてシャリをつくる。
- ④トマトを湯むきし、へたを落として種をぬきとり、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、しろうまなどをまぜ、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ととのえ、6~8等分に切り、器にもりつける。好みでマヨネーズをかける。

※ぬきとったトマトの種は、茶碗蒸しの具にするとむだなくおいしくいただけます。

なつ や さい

夏野菜たっぷりの ドライカレー



【ざいりょう】(4人分)

・合びき肉	120g
・トマト	1コ
・なす	120g
・たまねぎ	40g
・にんじん	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・1/3
・しお・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
にちなんちょう めいしょう
日南町での名称です。

【つくりかた】

- ① トマト、なす、たまねぎ、にんじん、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をくわえ、強火で炒める。
- ④ じゅうぶん炒めたところに合びき肉をくわえて色が変わるまで炒め、しお・こしょう、ウスターソース、カレー粉をくわえる。
- ⑤ お湯 100ml をくわえ弱火で約 10 分煮込む。
- ⑥ 火を止め、カレールーをいれてよくまぜ、再び中火でとろみがつくまで煮つめる。
- ⑦ 皿にごはんをもって⑥をかけ、サラダ菜を添える。

どじょう汁

【ざいりょう】(4人分)

・どじょう	300g
・さといも	適量
・ずいき	少々
・にんじん	少々
・ごぼう	適量
・だいこん	適量
・ねぎ	少々
・あぶらあげ	1枚
・とうふ	1/2丁
・みそまたはしょうゆ	少々
・酒	適量
・大豆	20つぶくらい

【つくりかた】

- ①あらかじめたべるだけの分量のどじょうを器にとり、大豆を20つぶくらい入れた水の中に、2～3日はなして泥を吐かせる。
- ②①をよくあらって水をかえ、ザルに上げて水を切り、生きたままなべにいれ酒をそそぎ、酒に酔って少し元気がなくなる程度におく。
- ③野菜はたべやすく切る。あぶらあげは熱湯をかけて油抜きし、短冊切り。
- ④②のなべを火にかけてどじょうを炒め、野菜をくわえて炒めあわせ、だし汁をくわえて煮る。
- ⑤野菜に火がとおれば、あぶらあげととうふを手でくずしながらくわえて加熱する。
- ⑥みそまたはしょうゆをくわえて味をととのえ、最後にねぎをくわえる。

【由来】

秋の取り入れ時、貴重なたんぱく源としてよくつくっていた。じゅるい(泥々した)田んぼにたくさんいて、バケツに何杯もとれたが、最近は農薬のせいかどじょうがいないのでたべることが少ない。

はちの子汁

【ざいりょう】(4人分)

・蜂の子	60～80g
・かぼちゃ	1/8コ
・なす	小1本(100g)
・細ねぎ	5～6本
・ごぼう	1/4本
・もめんどうふ	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

※さといもなどの旬の食材をいれ
ることがあります。



蜂の子(秋が旬)

【つくりかた】

- ①蜂の子は、半量を炒めてだし汁をくわえ、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くらいの長さ切る。ごぼうはささがき。とうふはさいのめに切る。
- ③なべに残りの蜂の子をいれて炒め、だし汁ととうふ以外の材料をくわえて煮る。材料に火がとおれば、①の蜂の子ととうふをいれて、しょうゆ、酒で味つけし、水分が少なくなるまで煮詰める。

ご じる 汁

【ざいりょう】(4人分)

・大豆	50g
・あぶらあげ	50g
・だいこん	100g
・にんじん	40g
・かぼちゃ	50g
・こんにやく	50g
・ごぼう	40g
・しろねぎ	適量
・水	900ml
・にぼし	20g
・みそ	60g



【つくりかた】

- ①大豆はひと晩水にひたし、すり鉢で粗くつぶす。またはミキサーにかける。
- ②あぶらあげは熱湯をかけて油抜きし、短冊切り。だいこん、にんじん、かぼちゃはいちょう切り。こんにやくはゆでてあく抜きし、1cm角に切る。ごぼうはささがき。
- ③なべに分量の水とにぼしをいれ、30分ほどおく。
- ④③を中火にかけ、沸とう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、にぼしを取り出す。
- ⑤④に①、②をくわえて加熱し、具に火がとおったらみそを溶きいれ小口切りのねぎをちらす。

とろろ じる 汁

【ざいりょう】

・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

【つくりかた】

- ①だし汁にしょうゆ、みりんをくわえ、さましておく。
- ②やまいもをおろし金でおろす。
- ③②をすりばちですりながら①を少しずつくわえ、とろとろとなるまですりのばす。
- ④器に盛り、刻みのりをちらす。

けんちん汁^{じる}

【ざいりょう】(4人分)

- ・もめんどうふ 100g
- ・あぶらあげ(またははんぺん)1枚
- ・ごぼう 1/2本
- ・さといも 1コ
- ・だいこん 3cm
- ・にんじん 1/5本
- ・こんにやく 1/8枚
- ・細ねぎ^{ほそ} 1~2本
- ・サラダ油^{あぶら} 小さじ2
- ・だし汁^{じる} 3カップ
- ・しょうゆ 小さじ2



【つくりかた】

- ①あぶらあげは熱湯^{ねつとう}をかけて油抜き^{あぶらぬ}し、短冊^{たんざく}切り。ごぼうはささがき。さといもは皮をむいてたやすく切る。だいこんとにんじんはいちょう^ぎ切り。こんにやくはゆでてあく^ぬ抜きし、薄く^{うす}切る。
- ②細ねぎ^{ほそ}は小口^{こぐち}切り。
- ③なべに油^{あぶら}を熱^{ねつ}して①を炒^{いた}め、だし汁^{だし}をくわえて煮^{じる}る。
- ④野菜^{やさい}に火^ひがおつたらしょうゆ^{しょうゆ}をくわえて味^{あじ}をととのえ、とうふ^{とうふ}を手^てでくずしいれて煮^{じる}る。
ひと煮^に立ち^たしたら火^ひを止^とめて器^{うつわ}に盛^もり、ねぎ^{ねぎ}をちらす。

※「けんちゃん」ともいいます。ごぼうは、水^{みず}につけず^{つか}に使う^{つか}ことで、ごぼうの風味^{ふうみ}を生^いかせます。

しおでの卵^{たまご}とじ

【ざいりょう】(2人分)

- ・しおで
- 25cm くらいの長さのもの 2本
- ・卵^{たまご} 1コ
- ・だし汁^{じる} 500ml
- ・うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・しお 小さじ 1/3



【つくりかた】

- ①しおでは、さつと水^{みず}あらいし、2~3cm^{なが}の長さ^きに切^{たまご}る。卵^{はし}は箸^{はし}でしっかりと溶^ときほぐす。
- ②なべに分量^{ぶんりょう}のだし汁^{だし}をいれて火^ひにかけ、温^{あたた}まったらしおでをくわえ、しょうゆとしお^{あじ}をくわえて味^{あじ}つける。
- ③軽く沸^{かる}いたら、卵^{たまご}を回^{まわ}しいれ、一呼吸^{ひとこきゅう}おいてからお玉^{たま}で底^{そこ}から全体^{ぜんたい}をまぜあわせ、火^ひを止^とめる。

なが いも 長芋ギューロール

【ざいりょう】(4人分)

ぎゅう うすぎ にく	200g
・牛もも薄切り肉	
・ながいも	160g
・レタス	2~3枚
・トマト	1/2コ
・ロースハム	2枚
・しお	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



【つくりかた】

- ①牛肉は広げてしお、こしょうをふる。
ながいもは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しておく。
- ②レタスはあらって水切りし、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、しょうゆと酒をくわ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が焼き上がったたら盛りつける。

たき あぶら 滝みずなの油いため

【ざいりょう】

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



【つくりかた】

- ①滝みずなは、葉をすべて取り、気になる方は薄皮をむく。薄皮をむくときは、葉のつけ根から折って引くようにするか、くきを折って引くようにするとよい。
 - ②①をきれいにあらい、しおをひとつまみ入れた熱湯でゆでる。くき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そろえ、油で炒めてしょうゆ、酒、さとうなどで味つける。
- ※滝みずなは、あくやくセがほとんどなく、たべやすい山菜です。
お好みの味つけでおめしあがりください。
※やわらかい葉なら、いっしょにいためてもおいしくたべられます。

山椒の葉のからあげ

【ざいりょう】(4人分)

山椒の葉	200g
山椒の実	20g
削りがつお	10g
しごま	30g
こいくちしょうゆ	100ml
ちりめんじゃこ	100g
水(または酒)	小さじ2
さとう	100g
あたらしい油	

【つくりかた】

- 7月頃のかたくな^{がつごろ}なった山椒^{さんしょう}の葉^はを1枚ずつ裏^{まい}を見て、きれい^{うら}なもの^みだけ大^{おお}なべ^{いっばいぶん}一杯^{いっばいぶん}くらいとる。
- きれい^{あぶら}な油^{ねつ}を熱^{さんしょう}し、①と山椒^みの実^{こうおん}を高温^あでからりと揚げ^{あぶら}、油^{あぶら}をきる。
- 大^{おお}なべ^{みず}にしょうゆ^{さけ}、水^{さけ}(または酒^{さけ})、さとう^{かねつ}をいれて加熱^{かねつ}し、ちりめんじゃこ^{いた}と②をくわえて炒^{いた}める。
- 仕上げ^{しあ}に削^{けず}りがつお^{けず}としごま^{けず}をくわえる。

※かたくな^はったきれい^{えら}な葉^あを選び、きれい^{あぶら}な油^あで揚げるとおいしくできあがります。

飛竜頭 (ひりゅうず、ひりょうず)

【ざいりょう】(2人分)

もめんどうふ	1丁(300g)
つくねいも(またはながいも)	50g
にんじん	30g
ごぼう	30g
くろごま	少々
片栗粉	小さじ1
さとう	小さじ1
しお	小さじ1/3
揚げ油	適量
きぬさや	20g
花形にんじん	2枚
だいこん	100g

【つくりかた】

- 豆腐^{おもし}はペーパータオル^{じかん}につつんで重石^{おもし}をし、2~3時間^{じかん}おいて水気^{みずけ}をきる。
- 水気^{みずけ}をきった豆腐^{おもし}をすりばち^{おもし}ですり、おろしたつくねいも^{おもし}と片栗粉^{かたくりこ}をまぜ、さとう^{あじ}としお^{あじ}で味^{あじ}つけする。
- にんじん^{ほそ}は細^きく切る。ごぼう^{ほそ}はささ^きがきに^{みず}し、水^{みず}につけてあく^ぬ抜き^ぬする。くろごま^いは炒^いる。
- ②と③^{こぼんがた}をあわせ、小判^{まる}型^{あぶら}に丸^あめて油^{あぶら}で揚げ^{あぶら}る。
(160~170℃^{ていおん}くらい^{あぶら}の低温^{あぶら}の油^{あぶら}でじっくり、こんがり^{いろ}きつ^あね^あ色^あになる^あまで揚げ^ある)
- ④としお^{はながた}ゆ^{はながた}でしたきぬさや^{はながた}、花形^{はながた}にんじん^{はながた}、おろし^{はながた}だいこん^{はながた}をもり^{はながた}つける。

【由来】

仏事^{はな}のごちそう^{はな}としてつ^{はな}く^{はな}っていた。

※手^てに油^{あぶら}をつけて^{あぶら}まる^{あぶら}めると形^{かたち}がくず^あれず^あにきれい^あに揚げ^あるこ^あと^あが^あでき^あます。

春の山菜の天ぷら



【ざいりょう】(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コ
- ・こしあぶら 2コ
- ・ごごみ 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、胃腸によいとされています。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。

【つくりかた】

- ①ふきのとうは汚れた葉があればとりのぞき、葉をひらく。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あらって汚れを落とす。たらの芽は水あらいし、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のぞいた後、流水であらう。ごごみは、さっと流水であらい、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小麦粉と水を軽くまぜあわせ、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

【ざいりょう】

- ・ふきのとう 100g
- ・ごま 適量
- ・みそ 大さじ4
- ・さとう 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ほうがよいので、材料はあらかじめ計って用意しておきます。さとうは、味を見ながら加減して下さい。

【つくりかた】

- ①みそ、さとう、みりんをボウルにあわせ、みそだれをつくる。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とりのぞく(このとき、ボウルに水をはり、処理したものから水につける)。
- ②①を大きめのなべでゆでてザルに上げ、水にさらす。※ながめに水にさらすと苦味がやわらぎます。
- ③②の水気を絞り、みじん切りにする。
- ④③をすりばちですり、ごまとみそだれをくわえてさらにすりまぜる(またはなべに油を熱し、きざんだふきのとうをいれて炒め、ごまとみそだれをくわえる。火を少し弱め、まぜあわせながら水分が飛ぶまでじっくりと、好みのかたさになるまで炒める)。
- ⑤できあがったら清潔な容器にうつし、冷蔵庫に入れる。

なすのずんだ^あ和え

(ごあえ)

【ざいりょう】(4人分)

・なす	300g
・ ^{えだまめ} 枝豆	正味 50g
・みょうが	小 3コ
・さとう	15g
・みそ	10g
・ ^{じる} 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。

【つくりかた】

- ①^{えだまめ}枝豆はゆでて皮をむき、^{かわ}すり鉢ですりつぶして^{ぼち}さとう、^{じる}みそ、^{みず}だし汁をくわえてよくすりまぜる。
- ②なすは5cm くらいの^{たんざく}短冊に切り、^きさっとゆで、^{みず}水にさらす。
^きみょうがはせん切り。
- ③なすの^{みずけ}水気をしっかり絞り、^{しぼ}みょうがとともに①の^{ごろも}あえ衣をあえる。

たらの芽^めのごま味噌^{みそあ}和え

【ざいりょう】

・たらの芽 ^め	30g
・しろごま	大さじ2
・みそ	大さじ1
・ ^す 酢	大さじ1
・さとう	大さじ 1・1/2

※^す酢・^{ぶんりょう}さとうの分量はお好みで^{この}加減して^か下さい。

【つくりかた】

- ①たらの芽^めは水^{みず}あらいし、^{ねもと}根元のかたい部分^{ぶぶん}を切りおとした^{あと}後、^とハカマを取る。
- ②^{ねもと}根元に^き切り込みをいれる。たらの芽^めが大きい場合は^{はんぶん}半分^きに切る。
- ③^{ふっ}沸とうした湯^ゆにしお^{しょうしょう}少々をいれ、たらの芽^めをいれて^{びょう}30秒~1分^{ぶん}ゆでる。
- ④色^{いろ}が^{あざや}鮮やかになったら冷水^{れいすい}にとって^{れいすい}さまし、ザル^{みずけ}にあげて^ししっかりと^{みずけ}水気を^{きる}きる。
- ⑤^すごまをすりばち^すですり、^{みそ}みそ、^す酢、^{さとう}さとうをくわえて^{ごろも}あえ衣をつくり、たらの芽^めをあえる。

こしあぶらのごま和え^あ



【つくりかた】

- ①こしあぶらは、^{ねもと}根元にあるハカマのような部分^{ぶぶん}をとり、のぞいた後、流水^{あとりゅうすい}であらい、キッチンペーパー^{みずけ}などで水気をふきとる。
根元^{ねもと}が太いものは、ゆでる前^{ふと}に十字^{まえ}の切り込み^{じゆうじ}をいれておく^き（火^ひのとおりをよくするため）。
- ②なべにたっぷりの湯^ゆを沸かし、しお^{しょうじょう}を少々いれてさっとゆで、冷水^{れいすい}にさらしてあく^ぬ抜きする。
- ③すりばちにごま、しょうゆ、さとうをいれてすりあわせ、しっかり^{みず}水きりした②をあえる。

【ざいりょう】

- ・こしあぶら 30g
- ・しお 少々
- ・ごま 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・さとう 小さじ1



うどの酢味噌和え^{す み そ あ}

【ざいりょう】

- ・うど 1～2本
- ・だし汁 1カップ
- ・みそ 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・さとう 小さじ1
- ・うすくちしょうゆ 少々



【つくりかた】

- ①ボールにたっぷりの酢水^{すみず}（水^{みず}1カップに対し酢^{たい}大さじ1^{すおお}くらいの割合^{わりあい}）を用意^{ようい}する。
うどを4～5cmのぶつ^ぎ切りにし、厚^{あつ}めに皮^{かわ}をむく。
 - ②①を縦^{たて}半分^{はんぶん}に切り、切り口^きを下^{くち}にして端^{した}から2mm幅^{はし}の薄^{はぼ}切りにする。切^{うすぎ}ったらすぐ^きに酢水^{すみず}につける。
 - ③酢水^{すみず}に5分^{ふん}程度^{ていど}つけてあく^ぬ抜きをしたら、しっかり^{みずけ}と水気^{みずけ}をきる。
 - ④ボウルにみそ、酢、さとう、うすくちしょうゆをいれてまぜあわせる。
 - ⑤大きいボウルに水気^すをきったうど^{おお}をいれ、④の酢味噌^{すみそ}をあえる。
※あえた後^{あと}時間^{じかん}がたつと、うどから水分^{すいぶん}が出てきてしあがり^でが水^{みず}っぽく^{みず}なってしまうので、たべる直前^{ちよくぜん}にあえましょう。
- ※①で厚^{あつ}めにむいた皮^{かわ}は、細^{ほそ}く切^きってきんぴら^きにするとおいしいです。

うどのきんぴら



【ざいりょう】

・うどの皮	1本
・にんじん	1/4本
・ごま油	適量
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・しろごま	小さじ1

【つくりかた】

- ①うどの皮とにんじんをせん切りにする。
- 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。火がとおったら、しょうゆとみりんをくわえてさらに1分炒め、ごまをふる。

ねぎの酢味噌和え

【ざいりょう】(4人分)

・しろねぎ	2本	
・イカ	100g	
A	・みそ	大さじ3
	・さとう	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



【つくりかた】

- ①しろねぎは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であえ衣をつくる。なべに酢以外の材料をいれ、弱火にかける。かためのとろみがつくまで煮て、酢をくわえる。
- ③②のあえ衣でしろねぎとイカをあえる。

菜の花と油揚げの白和え

【ざいりょう】(2人分)

- ・菜の花 100g
 - ・あぶらあげ 1/2枚
 - ・もめんどうふ 1/2丁 (180g)
- A
- ・ねりごま 小さじ1弱
(またはすりごま)
 - ・さとう 大さじ2
 - ・うすくちしょうゆ 小さじ1
 - ・しお 小さじ1/2



【つくりかた】

- ①とうふは熱湯で下ゆでしてザルに上げ、ペーパータオルにつんでしぼる。A とともにフードプロセッサーにいれて、なめらかになるまでまぜる。
 - ②菜の花はしお少々をいれた熱湯にいれ、サッとゆでる。手早く冷水にとってさまし、ザルに上げて水気をよくしぼり、2~3cmの長さに切る。
 - ③あぶらあげはフライパン、または魚焼き器で香ばしく焼き、半分に分けて5mm幅に切る。
 - ④ボールに菜の花、あぶらあげをいれ、①のあえ衣をくわえてあえる。器に盛り、好みであられをちらす。
- ※菜の花がない時期には、他の青菜でつくってもおいしいです。

ブロッコリーの じゃこソース



【ざいりょう】(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

【つくりかた】

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

チーズの ふろふきだいこん

【ざいりょう】(4人分)

- ・だいこん 400g
 - ・だいこん菜 少々
 - ・とろけるスライスチーズ 4枚
- A
- ・だし汁(こんぶ・かつお) 600ml
 - ・みりん 大さじ1
 - ・うすくちしょうゆ 大さじ1
- B
- ・みそ 大さじ1弱 (15g)
 - ・さとう 大さじ1
 - ・水 大さじ1



【つくりかた】

- ①だいこんは皮をむいて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をいれてゆでる)
- ③Aを煮立たせ、②をいれて約5分煮、火を止めてそのままさます。
- ④Bをなべにいれてまぜあわせ、火をとおす。だいこん菜はゆでて刻む。
- ⑤だいこんが熱いうちにチーズを広げてのせ、上に④のみそをかけ、だいこん菜を天盛りにする。

紅白なます

【ざいりょう】

- ・だいこん 250g
- ・にんじん 1/3本 (約50g)
- ・しお(下処理用) 小さじ2/3
- ・くろごま 適量
- ・こんぶだし 大さじ6 (90ml)
- ・酢 大さじ4 (60ml)
- ・さとう 大さじ3弱 (25g)
- ・しお 小さじ1/3

【つくりかた】

- ①だいこん、にんじんをスライサー(または包丁)でせん切りにし、しおをくわえてよくまぜあわせる。
しんなりしてきたら、水気をしっかりしぼる。
- ②別のボールにこんぶだし、酢、さとう、しおをあわせ、①をくわえてまぜ、味をなじませる。
- ③器に盛り、ごまをふる。

ふな がた 舟形かぼちゃの あんかけ

【ざいりょう】(4人分)

・鶏ひき肉	50g
・かぼちゃ	200g
・しろねぎ	20g
・にんじん	20g
・しめじ	40g
・かいわれだいこん	少々
・サラダ油	適量
・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



【つくりかた】

- ①かぼちゃは種を取り除き、舟形に切って蒸す。
 - ②しろねぎは小口切り。にんじんはせん切り。
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をくわえて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、かいわれだいこんをちらす。
- ※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

【ざいりょう】

・ふき	300g
・さとう	大さじ 2
・しょうゆ	大さじ 2

【つくりかた】

- ①若いふきを使う。ふきはあら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の水気をしっかりきり、水、さとう、しょうゆをくわえて弱火で煮詰める。

くさぎ菜のいため煮

【ざいりょう】

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



【つくりかた】

- ①くさぎ菜は、半日から1日かけてゆっくり水で戻す。
- ②①を沸とうしたお湯でさっとゆでる。
葉がかたいときは炭酸をいれてゆでる
- ③②の水気をきって油で炒め、さとう、しょうゆ、みりんで味つけする。

【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つみ、さっとゆでてあく抜きした後、かたく水気をしぼり、天日で干してカラカラになるまで乾燥させる。

やたら漬

【ざいりょう】

- ・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)
 - ・しお 適量
しお抜き後、水気を切った状態の野菜 500g に対して
- ・うすくちしょうゆ 100ml
 - ・こいくちしょうゆ 100ml
 - ・みりん 150ml
 - ・水 100ml

【つくりかた】

- ①ちりめんじそ、みょうがはあらってしっかり水気をきる。
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、ひとならべごとにしおをふる (霜ふり)。
- ③おとしぶたを置いて重石をのせる。水があがってきたらていねいに取り除いてしお漬にする。
- ④しお漬にした野菜をしお出して小さく刻み、しっかり水気をきる。
- ⑤なべに分量のしょうゆ、みりん、水をいれて煮立たせ、④の野菜をいれて5分くらい煮る。
- ⑥野菜と汁をわけて手早くさまし、野菜がさめたら再度汁をあわせて漬け込む。

【由来】

なんでもかんでもやたらに漬けるから「やたら漬」という名がついた。

は せん まい づ しその葉の千枚漬



【ざいりょう】

- ・しその葉
- ・しお
- ・みそ
- ・竹の皮

てきりよう
適量
てきりよう
適量
てきりよう
適量

【つくりかた】

- ①しその葉をきれいにあらって水気をきり、まないたの上に1枚ずつひろげてならべ、しお少々をふり、上に上に何回か、くりかえす。
最後にもう1枚のまないたをのせ、少し斜めにして重石をして一晩おく。
- ②①を竹の皮につつま、皮のはしをさいて結ぶ。
みその中にならべて漬ける。

【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。
少々塩辛いが、しそとみその香りがしっかり生きている。

だい こん さけ づ 大根の酒漬

【ざいりょう】

- ・だいこん 1kg
- ・しお 大さじ 2・1/3
- ・酒 大さじ 2・1/3
- ・さとう 80g

【つくりかた】

- ①だいこんは皮をむいてたべやすく切り、一昼夜、しお漬ける。
 - ②だいこんがしんなりしたら、さとうと酒をくわえて漬ける。
- ※一晩でたべられます。
さとうが多くならないようにしましょう。

は 葉わさびのしょうゆ漬け づ

【ざいりょう】

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



【つくりかた】

- ①葉わさびはよくあらって適当な大きさにちぎり、ボウルに入れる。
- ②沸とう直前のお湯 (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。

は 葉わさびの粕漬け かす づ

【ざいりょう】

- ・葉わさび 300g
 - ・しお 30~40g
 - ・酒粕 (板粕) 200g
 - ・焼酎 (または酒) 1/2 カップ
 - ・さとう 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ください。



【つくりかた】

- ①葉わさびはよくあらひ、沸とう直前のお湯 (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、しおもみして半日~1日おく。
- ③②の水気を再度しっかり切り、たべやすく切る。
- ④すりばちに酒粕を入れ、焼酎、さとう、しょうゆ、みりんをくわえてまぜ、なめらかにする。
- ⑤切った葉わさびをくわえ、よくまぜ合わせて漬ける。10日くらいで特有な辛味となる。

ぜんまい・わらび

の塩漬しおづけ

【ざいりょう】

- ・ぜんまい
- ・わらび
- ・しお

てきりよう
適量
てきりよう
適量
てきりよう
適量



【つくりかた】

- ①ぜんまいは、かたくワタをかぶったものを選ぶ。ワタをとり、先をそろえてひとにぎり大に束ねる。わらびはひとにぎりくらい（15～20本）ずつに束ね、根元のかた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しお漬しおづけする。しお漬しおづけする桶の底が見えなくなるまでたっぷりしおをふり、①を先端が交互になるようにすきまなく並べてそのつどしおをふり、全部いれたら最後にぜんまいやわらびが見えなくなるまでしおをふる。しおは上にいくほど多くふるようにする。
 - ③おとしぶたをし、重石おもしをのせる。
 - 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杯のしおをくわえ、差し水をする。

ぜんまいの酢漬すづけ

【ざいりょう】

- ・しおぜんまい てきりよう 適量
- ・酢 す 大さじ3
- ・さとう さとう 大さじ2
- ・しょうゆ しょうゆ 大さじ1

【つくりかた】

- ①ぜんまいはしお出だしする。
- ②酢、さとう、しょうゆをあわせて三杯酢をつくり、①をひたひたさんぱいすに漬づける。2日くらい漬づけるとおいしくなる。

【塩出しの方法】

- ①なべにしおづけした山菜さんさいをいれてたっぷりの水みずをくわえ、火にかけて煮だつ少し前ひに火を止め、流水りゅうすいでしお味がしなくなるまで1～2時間水にさらす。
- ※流水でない場合は3～4回水を替かえてしおぬきしましょう。
- ※山菜はしおづけす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



【ざいりょう】

- ・こんにやくいも 正味 500g
- ・ぬるま湯 1.8ℓ
- ・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

【つくりかた】

むかしのつくりかた

- ①こんにやくいもはたわしでよくあらい、皮をむいておろし金でおろす。
- ②①に水をくわえて火にかけ、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まぜる。
- ③火がとおったら火を止め（人肌程度）、分量の熱湯で溶いた炭酸ソーダをいれ、手でよくまぜあわせ木箱（もろぶた）にのばす。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大きななべに湯を沸とうさせ、てきとうなおおきさに切ってゆでる。

かんたんつくりかた

- ①こんにやくいもはたわしでよくあらい、1cm くらいの厚さに切る。
- 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いもに火がとおればザルにあげ、分量のぬるま湯といっしょに 3~4 回に分けてミキサーにかける。
- ④③をおおきめのボウルにいれ、ねばりがでてくるまでしっかりまぜる。じゅうぶん粘り気ができたら、分量の熱湯でとがした炭酸ソーダをくわえ、再度しっかりとまぜあわせる。
- 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、こんにやくをいれ、（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いれておくと寒い時は20日位品質は変わらない。
たべる時には熱湯でゆでてあく抜きしてから調理する。

※こんにやくいもをあらうときには、あくでかぶれるのでつかいすてゴム手ぶくろをつかたり、食用油を手にぬっておくとかゆみどめになります。

※こんにやくは、水の分量によってかたさが変わるので、好みで加減してください。

ふきのお菓子

【ざいりょう】

- ・やまぶき 400g
- ・さとう 200g
(ふきの分量の1/2量)
- ・しお 少々



【つくりかた】

- ①やまぶきは沸とうした湯の中にしお少々いれて、色よくさつとゆでる。水にとって、皮をむき5~6cmくらいの長さに切る。
- ②深めのフライパンにさとうとふきをいれ煮だてる。煮だたら火を小さくして、こげ付かないようにしゃもじでまぜ、一度溶けて煮だたらさとうがまたさとうにもどるまでよくまぜる。
- ③ふきにさとう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(缶に乾燥剤をいれて保存すると長持ちする)。

いちじくの甘煮

【ざいりょう】

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

【つくりかた】

- ①かためのいちじくをきれいにあらひ、熱湯でさつとゆでる。
- ②なべに水気を切った①とさとうをいれて焦がさないように弱火でコトコト煮込む。煮汁ごとビンにつめる。



す梅の甘煮

【ざいりょう】

- ・す梅(すもも、プラム) 500g
(かんじゆく まえ すこ かた 完熟する前の少し固めのもの)
- ・しお 25g
(この かげん)
- ・さとう (好みで加減) 50~200g
- ・しょうゆ 少々

【つくりかた】

- ①す梅は皮ごときれいにあらっておく。
- ②チャック付ポリ袋やタッパーなどに、①と分量のしおをくわえ、しお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のす梅をザルにうつして水気をきり、容器にいれてひたひたの水でしおだしする(1日おきに水を変え、3日程度おく)。
- ④しおだしたす梅をなべに移し、分量のさとうとす梅がひたひたになるくらいの水をくわえて弱火で煮る。最後にしょうゆで味をととのえる。

じゃがいもだんご

【ざいりょう】(2~4コ分)

- ・じゃがいも (中) 2コ
- ・小麦粉こむぎこ 大さじ2
- ・つぶあん 50g
- ・笹の葉ささ、みょうがの葉は



【つくりかた】

- 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くわえてよく練る。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、あんをのせてつつむ。
- ③蒸気の上があった蒸し器に笹の葉、みょうがの葉を敷いて②をいれ、生地が透明になるまで15分くらい蒸す。竹串を刺してすっとおれば蒸しあがり。

やきもち

【ざいりょう】(6~7コ分)

- ・そば粉こ 250g
- ・熱湯ねっとう
- ・あん 300g



【つくりかた】

- ①あんは、つつみやすいように丸めておく。
- ②そば粉に熱湯を少しずついれてもち状になるまでまぜる。
- ③もち状になったそばの皮を薄く伸ばし、あんをのせてつつむ。
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)

【ざいりょう】

- ・あずき 300g
- ・さとう 150~300g
- ・しお 少々
ぬのぶくろ にほんて りょうはしぶくろ
- ・布袋 (日本手ぬぐいの両端を袋
ぬ つく
縫いして作る)



【つくりかた】

- ①あずきは水でサッとあらい、水気をきる。たっぷり水をいれたなべにいれて中火にかける。煮だ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きる。
- ②なべに①のあずきを戻し入れ、新たにたっぷり水をいれ、①と同様に2回ほどゆでこぼしてザルにあげる。
- ③なべに②のあずきを戻し入れ、たっぷり水をくわえて中火にかける。煮だしたら火を弱め、40~60分ほどゆでる (あずき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なべに少しづつ水をいれてひやし、なべの湯が完全に水にいかれ替わったら、ザルにあげて水気をきる。
- ⑤なべに分量のさとうと④のあずきの1/3くらいをいれて火にかけ、まぜながら煮る。濃い糖液になったら残りのあずきをいれる。ほどよいかたさで火を止め、しお少々をくわえてまぜる。

※こしあん

- ④やわらかくなったあずきを煮汁ごとミキサーにいれる。あずきの皮が細くなるまで回し、布袋で濾す。
- ⑤布袋の中のあんを取り出し、なべにいれてさとうとしおをくわえ、弱火から中火で焦げないようにぼったりするまで練る。

いつまでも伝え継ぎたいふるさとの味を形に

「にちなんの邑の味」は、日南町で、自然豊かな地元食材を使い、長い歴史と文化に育まれながら伝え継が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作成しました。

食育推進協議会では冊子を活用し、子育て支援センターやこども園、小中学校などと連携し、郷土料理を伝承する活動を行っています。

郷土料理や伝統料理は、むかしの人たちが季節ごとの恵みを大切にし、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。季節の行事・習わしにも関係が深く、その時々旬のごちそうを食べて家族の幸せや健康を願ってきました。

忙しい毎日を過ごす方も増え、手間ひまをかける郷土料理等を作る機会は少なくなっている現状から、家庭や地域で食の文化を伝え続けるために、冊子を見て料理を知り、再現できるよう「にちなんの邑の味」の冊子を作りました。

この冊子を手にとっていただいたみなさまが、郷土料理に関心を持ち、その良さをもう一度見直してぜひ次世代に伝えていってほしい、そう願っています。

日南町食育推進協議会 会員一同



にちなんの邑の味

令和元年9月初版発行

令和5年9月改訂版発行

発行 日南町食育推進協議会

指導 高知県立大学 彼末 富貴

協力 日南町
