おのっこ産レシピ集

郷土料理編

ONOKKO recipes

小野市食育推進協議会

年間行事と

月	日	行　事　（食）
1月	1日	元旦（おせち料理、お雑煮、お屠蘇）
	7日	人日の節句（七草粥）
	11日	鏡開き（お雑煮、ぜんざい）
	14日	とんど（餅）
	15日	小正月（あずき粥）
2月	3日	節分（恵方巻、豆まき、塩鰯、餅つき）
	2月最初の午の日	初午（いなり寿司）
3月	3日	上巳の節句【桃の節句・雛まつり】 （菱餅、ひなあられ、白酒、 はまぐり、ばら寿司、よもぎ餅）
	春分の日	春の彼岸中日【春分の日の前後3日の1週間が春の彼岸】 （ぼた餅）
4月	上旬	お花見（花見団子）
5月	5日	端午の節句（かしわ餅、ちまき、 菖蒲酒、初節句には白蒸し）
6月	田植えが終わった頃	さなぼり【「早上る」（田植えが終わる）から来ている】 （かしわ餅、ばら寿司）

行事食の紹介

月	日	行　事　（食）
7月	7日	七夕の節句【竹の節句、笹の節句、星まつり】 （そうめん、あずきご飯）
	夏の土用 （7月19日～ 8月6日頃）	夏の土用【立秋の前日までの18日間】 （土用餅、土用しじみ） 土用の丑の日 （鰻、うどん、梅干し、瓜「ウのつく食べ物」）
8月	13日 ～ 16日	お盆（迎え団子） ～ お盆（送り団子）
9月	9日	重陽の節句【栗の節句】（栗、栗おこわ、栗ご飯）
	秋分の日（年により22日又は23日）	秋の彼岸中日【秋分の日の前後3日の1週間が秋の彼岸】 （おはぎ）
	中秋の名月（十五夜）	お月見【芋名月ともいわれ、里芋をお供えしていました】 （月見団子、里芋）
10月	秋まつり	サバ寿司、甘酒
	十三夜	お月見【栗名月・豆名月】 （月見団子、栗、枝豆）
11月	15日頃	七五三
12月	1日	烏の鳴かん間【最後の月だから頑張ろうの意】 （あずきご飯）
	冬至（年により21日又は22日）	冬至（冬至南瓜）
	31日	大晦日（年越しそば）

目　次

頁						
1	年間行事と行事食の紹介					
4	はじめに					
5	郷土料理とは					
6	昔の調理道具					
	料理名	主食	主菜	副菜	その他	
7	だしのとり方				●	
8	みそ作り				●	
9	五目豆			●		
10	切り干し(ゆで干し)大根の煮物			●		
11	大根めし	●				
11	たくあん漬け				●	
12	にしんと大根の煮物		●			
13	こいもご飯	●				
13	とろろ汁			●		
14	粕汁			●		
15	干し芋				●	
15	はったい粉				●	
16	甘酒				●	
17	ぬた和え			●		
18	ずいきの酢みそ和え			●		
18	瓜もみ			●		
19	冬至南瓜の煮物			●		
19	冷やしきゅうりのあんかけ			●		
20	素干し（田作り）				●	
20	生姜の甘辛煮				●	
21	梅干し				●	
22	さつま芋のつるの佃煮				●	
22	唐辛子の葉の煮物				●	
23	おから煮			●		
24	かしわ飯	●				
25	白和え			●		
25	サバ寿司	●（主食・主菜を兼ねる）				
26	巻き寿司	●				
27	赤飯	●				
28	白蒸し	●				
28	黒豆おこわ	●				
29	保存食の作成時期					

はじめに

小野市には、四季それぞれ違った豊かな自然があり、その自然に寄り添うように食文化が育まれてきました。

今では、その食文化、生活の中での知恵、技術、和食に込めた思いを、次世代へ伝えられる機会が少なくなり、これらを少しでも残し、繋いでいきたいという思いから、このレシピ集を作成しました。

このレシピ集を活用しながら、地域で採れる旬の食材に目を向け、次世代への食文化の継承に役立てていただければ幸いです。

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食：日本人の伝統的な食文化」とは

「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「無形文化遺産」とは、芸能や伝統工芸技術などの形のない文化であって、土地の歴史や生活風習などと密接に関わっているもののことです。

「和食」の4つの特徴

⑴多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本の国土は南北に長く、海、山、里と表情豊かな自然が広がっているため、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

⑵健康的な食生活を支える栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

⑶自然の美しさや季節の移ろいの表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。季節の花や葉などで料理を飾りつけたり、季節に合った調度品や器を利用したりして、季節感を楽しみます。

⑷正月などの年中行事との密接な関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

資料：厚生労働省「食文化」より

郷土料理とは

かしわん

お祝いごとのときなどに出されるご馳走料理です。汁椀より少し大きくふたがついた漆塗りの器に７種類の季節の煮物を盛りつけ、結び水菜や絹さや、山菜などの緑色の物を添えた彩りのよい１品です。

夕顔(ゆうごう)汁

夕顔はウリ科の野菜です。夕顔を細くコマのように回しながら削り、乾燥させたものが寿司の材料にも使われるかんぴょうです。その削った後の中心部の種を取り除いて、みそ汁に入れた料理を夕顔汁と呼びます。

はったい粉団子

はったい粉は、大麦を炒ってくだいた粉です。

昔は、はったい粉と砂糖を混ぜたものを、そのまま食べたり、団子や餅にまぶしたり、お湯で練って、おやつとして食べていました。

郷土料理とは…生まれ育った土地や地域特有の料理。全国で一般的に食べられている料理であっても、その土地の特産物を使ったり、伝統的あるいは、独自の調理法で作られたり、食べ継がれてきた料理をいいます。

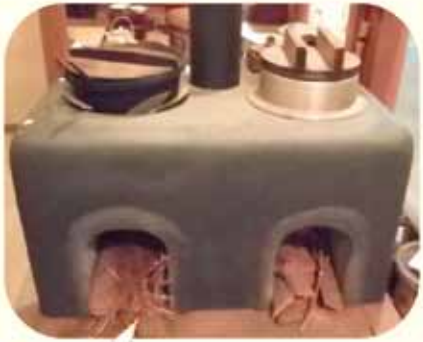
昔の調理道具

しょうゆさし
ふちの一方に鳥のくちばしのような形の注ぎ口をつけた器です。しょうゆや酒を小分けするのに使われていました。

七輪
持ち運びのできる小さな釜戸です。網の上で、魚や餅などを焼きます。燃料は、炭・タドン（炭の粉を丸めたもの）・練炭（炭の粉を固めて空気のとおる穴をあけたもの）などです。

石臼
米や麦、豆などを粉にします。

めし釜
ご飯を炊きます。UFOのようにつばがついているのが特徴です。



釜戸
ごはんや煮物などを炊きます。木切れで火をおこし、火吹き竹という筒を使って息を吹き入れ、火力の調節をしていました。

めしびつ
釜で炊いたごはんを保存する入れ物です。美味しく保存するために、冬にはワラで作られたふた付きのフゴ（ものを運搬するために用いる、竹やワラで編んだかご）に入れていました。

資料提供：小野市立好古館

煮干しのだしのとり方

【材料】
- 煮干し　30g
- 水　1ℓ

【作り方】
①煮干しの頭と内臓を取り、鍋に入れる。
水を加え30分程つけておく。
②①を弱火で煮出し、出てきたアクをこまめにすくう。
③アクが出なくなれば、火を止めて、できあがり。

煮干しはさらに骨にそって2つに割るとしっかりとだしが出ます。
お好みで昆布を入れると旨味が増します。

かつおと昆布の混合だしのとり方

【材料】
- 昆布　10g
- かつお節　20g
- 水　1ℓ

【作り方】
①鍋に水を入れ、昆布をつけ、
30分程おいてから中火にかける。
②沸騰直前に①から昆布を取り出し、沸騰したら、
火を止める。
③②にかつお節を加え、そのまま2分程置き、ペーパーを敷いたザルなどでこして1番だしのできあがり。
④③のかつお節と、②の昆布、水500ml程を加え、10～20分間弱火で加熱し、ペーパーを敷いたザルなどでこして、2番だしのできあがり。

〈1番だし〉すまし汁専用のだし
〈2番だし〉みそ汁や煮物用のだし

1番だしをとらずにみそ汁などを作るときは…
①の後、沸騰直前にかつお節を加えて10分程弱火で加熱し、ペーパーを敷いたザルなどでこしましょう。

みそ作り

寒の季節に仕込んで完成♪

【材料】

- 大豆（乾燥）　1kg
- 米麹（乾燥）　1kg
- 塩　500g

昔は各家庭でみそ作りが行われ、それぞれの家庭の味がありました。
みそ作りの時期は、昔から「寒仕込み」と言って、雑菌が繁殖しにくい１月～２月に仕込みます。手作りみそにカビを生やさないコツは、みその表面を密封させることや表面に薄く上塩を振ることによりカビが生えにくくなります。

【作り方】

①大豆をよく洗い、大豆の３倍以上の水に１８時間程つけておく。

②①をザルにあげ水をきる。大きめの鍋に大豆を入れ、新しい水を加え、大豆が指で潰せるくらいまで弱火で半日程ゆでる。時々アクをとる。
（※吹きこぼれと蒸発により煮汁の減りすぎに注意！）

③米麹と塩を均一になるようによく混ぜ合わせておく。

④②のゆでた大豆をザルにあげ、煮汁と分けてとっておく。ゆで大豆はすりこぎなどで潰す。
（※あまりきめ細かく潰さず、少し粗めの方が手作り感があって良い。）

⑤潰した大豆が人肌程度に冷めたら、③と均一によく混ぜ合わせる。硬さを確かめながら、煮汁を加えてちょうど良い硬さにする。
（※みそが熟成すると軟らかくなるので、完成する予定のみそよりもやや硬めに加減する。）

⑥⑤を容器に詰めやすいように野球ボール大の玉にし、ビニール袋を敷いた容器に軽く下塩を振ってから、みそ玉を均一に並べ、手で強く押し潰して平らに敷き詰めていく。

⑦みそを全部詰め終えたら、上に薄く塩を振り、空気が入らないようにビニール袋の口を閉じ、中ぶたの上に約1kgの重しをのせてふたをして冷暗所に置く。
（※暖房の効いた屋内には保存しない。）

⑧**天地返し**【上下をまんべんなく混ぜる】
みそを仕込んでそのまま放置しておくと、みその外側と中心、上下で熟成にムラが出てしまうので、５月頃に天地返しを行う。その際、みその表面にカビが生えていることがある。白カビの場合は麹のカビなので混ぜ込んでも良いが、緑色や黒いカビの部分は取り除く。

☆７月頃になるとかなり熟成が進みます。この頃になると、若いみそですが食べられます。小さな容器に分け、冷蔵庫で保管しましょう。更に、４カ月程熟成させるとみその完成です。

五　目　豆

【材料(4人分)】

	・大豆水煮	3/4カップ(100g)
	・大根	2cm(60g)
	・人参	1/2本(75g)
	・こんにゃく	1/10丁(30g)
	・しめじ	1/10パック(10g)
	・昆布	2×6cm
A	・だし汁	2 1/2カップ
A	・しょうゆ	大さじ3
A	・みりん	大さじ2
A	・酒	大さじ2
A	・砂糖	小さじ1〜2

【作り方】

①大豆水煮は水を切っておく。大根、人参、こんにゃくは1cm程のサイコロ状に切る。昆布は水につけてもどし、細く切る。

②しめじは株元を切り落とし、ほぐしておく。

③鍋に①、②とAを入れて弱火で20〜30分煮込む。煮汁が半分程度になれば、できあがり。

しめじの代わりに、干し椎茸を入れたり、竹輪、ごぼう、絹さや、ひじきなどを加えても美味しいです♪

切り干し(ゆで干し)大根の煮物

【材料(4人分)】

- 切り干し大根　50g
  (ゆで干し大根)
- 人参　1/3本(50g)
- 油揚げ　1枚
- A
  - だし汁　2カップ
  - しょうゆ　大さじ2
  - みりん　大さじ1
  - 砂糖　大さじ2

【作り方】

①切り干し大根は、数回洗い、約30分水につけてもどし、しぼる。
②油揚げは湯をくぐらせ油抜きをし、しぼる。油揚げと人参は短冊に切る。
③鍋に①、②とAを入れて弱火で約15分軟らかくなるまで煮る。
④火を止め、ふたをしたまま味を含ませ、できあがり。

大根をせん切りし、日当たりの良い、風通しの良い場所で広げて干すと、5日～2週間で乾燥します。これが切り干し大根です。大根を短冊に切り、3日程雪にあててしんなりとさせ、蒸して干したものがゆで干し大根です。しっかりと乾燥していれば常温で1年間保存ができます。乾燥が不十分な場合、腐ったりカビが生えたりするので注意しましょう。(冷蔵庫に入れるのも良い。)

大根めし

【材料(4人分)】

- 米　2カップ
- 大根　4cm(120g)
- 人参　1/7本(20g)
- 鶏肉　50g
- 油揚げ　1枚
- 油　適量
- A
  - 薄口しょうゆ　大さじ2 1/2
  - 酒　大さじ1
  - 砂糖　小さじ1

昔はお米が貴重であり、分量を増やすために大根などを加えて炊いていました。

【作り方】

①鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aに漬け込む。
②大根は小さく切り、フライパンに少量の油を入れ、少し炒める。
③人参と油揚げは小さく切る。
④炊飯器に、洗った米と①、②、③を入れ、水を炊飯器の目盛りまで加えて炊く。
⑤炊きあがれば、器に盛りつけ、できあがり。

たくあん漬け

【材料】

- 大根　1kg
- 塩　30g
- A
  - 砂糖　140g
  - 酢　40mℓ
  - 焼酎　40mℓ
  - (お好みで)たかの爪　1本
  - (お好みで)昆布　2×3cm

11月頃の大根は、洗って土を落としてから、しんなりするまで皮ごと干し、塩とAを混ぜたものに漬けてもOK!(12月以降になると大根が凍ってしまうので注意。)

【作り方】

①大根は2つまたは4つ割りにし、塩でもみ、容器に入れて重しをのせる。
②①から出てきた水を捨てずにAを加えて混ぜる。3日ほど漬けおきし、味をなじませ、できあがり。

にしんと大根の煮物

【材料(4人分)】

- 身欠きにしん　2匹分（片身で4枚）
- 大根　12cm(約400g)
- A
  - だし汁　2 1/2カップ
  - 土生姜　2片
  - しょうゆ　大さじ2
  - みりん　大さじ2
  - 酒　大さじ2
  - 砂糖　小さじ1～2
- (お好みで)たかの爪　1本

身欠きにしんは、本干しとソフトタイプ（半生）があります。
ソフトタイプは、水戻しする手間を省くことができるため、簡単に調理できます。
身欠きにしんを戻すときに、米のとぎ汁を使うと苦味やえぐ味がとれます。
大根の下ゆでに米のとぎ汁を使うと白く仕上がり、味がしみやすくなります。

【作り方】

①身欠きにしんは1～2日、水に漬けて軟らかくし、水で洗ってうろこをとる。(ソフトタイプを使用する場合はこの作業を除く。)

②にしんが軟らかくなれば、頭とヒレをはがし取り、2～3cm幅に切り、熱湯に通して臭みをとる。

③大根は3cm幅の半月に切り、水を入れた鍋に入れて硬めに下ゆでし、ザルにあげる。土生姜はせん切りにする。

④鍋に②とAを入れて弱火で10～20分煮込み、③を入れる。煮汁が半分程度になるまで煮込み、大根が軟らかくなれば、できあがり。火を止める前にお好みで、たかの爪(種をとり、小口切りにしたもの)を加えても美味しいです。

こいもご飯

【材料(4人分)】

- 米　2カップ
- 里芋　6個
- 塩　小さじ1/2
- 昆布　2×3cm

里芋をむくときに手が痒くなる方は、里芋の中央に切れ目を入れて、皮ごとゆでる、又は蒸すとつるりと皮がむけます。

【作り方】

①お米は洗って炊飯器に入れ、目盛りまで水を加え、浸しておく。
②里芋は皮をむいて一口大に切り、①に入れる。
③②に塩と昆布を加えて炊く。
④炊きあがれば昆布を取り出し、器に盛りつけ、できあがり。

とろろ汁

【材料(4人分)】

- 長芋　7cm
- ねぎ　適量
- A
  - だし汁　4カップ
  - 薄口しょうゆ　大さじ2 1/2
  - 塩　適量

すまし汁の代わりに、みそ汁で作っても美味しいです♪

【作り方】

①長芋は皮をむき、すり鉢などですりおろす。
②ねぎは小口切りにする。
③鍋にAを入れ、すまし汁を作る。
④①に少しずつ③を加えながらのばしていく。
⑤④を器に盛り、②のねぎを加え、できあがり。

粕　汁

【材料(4人分)】

- 厚揚げ　1枚(100g)
- 大根　3cm(100g)
- さつま芋(又は里芋) 4cm大(60g)
- 人参　1/5本(30g)
- ごぼう　1/4本(50g)
- こんにゃく　1/10丁(30g)
- 豚肉　2～3枚
- しめじ　1/3パック(30g)
- ねぎ　適量
- だし汁　5カップ
- みそ　大さじ3
- 酒粕　60～80g

豚肉の代わりに、サケやブリを入れたり、竹輪、ほうれん草などを加えても美味しいです♪

【作り方】

①大根、人参、こんにゃくは1cm程のさいの目に切る。豚肉は1cm幅に切る。
②しめじは株元を切り落とし、ほぐしておく。
③ごぼうはささがき、さつま芋(又は里芋)は1cm幅に切り、水にさらしてアクを抜いておく。
④厚揚げは湯通しをして油抜きをし、一口大に切る。
⑤ねぎは小口切りにする。
⑥鍋にだし汁と①～④を入れ、酒粕を小さくちぎって加え、弱火で煮込む。だし汁が半分程度になれば、みそを溶かし入れる。
⑦⑥を器に盛り、⑤のねぎを加え、できあがり。

干　し　芋

【材料】

・さつま芋　　1本

寒く乾いた季節に作る保存食です。さつま芋は、乾燥させることで水分が抜け、甘みが強くなります。
夜露に当たらないように天日で干し、湿度が高いときは、こまめに裏返して乾燥させましょう。

【作り方】

①さつま芋は洗って蒸し器で蒸す。
②縦に1～2㎝幅に切り2～3日干し、できあがり。
☆しっかり乾燥させた後、片栗粉で打ち粉をし、ジップ付きの袋などに密封すると、冷蔵庫で3カ月程保存できます。

はったい粉

はったい粉は、
大麦を炒ってくだいた粉です。
香りは、きなこに似ています。

★はったい粉の食べ方★

①砂糖と混ぜて、そのまま食べる。
②砂糖と混ぜて、お湯で練って食べる。
③砂糖を混ぜて、団子や餅にまぶす。
④牛乳やヨーグルト、アイスクリームと混ぜて食べる。
⑤クッキーやケーキの粉に混ぜる。

色々な食べ方がありますが、昔は①、②が主流でした。

甘　酒

【材料（コップ5～6杯分）】

- 米　1カップ
- 水　5カップ
- 米麹（乾燥）　200g
  （生麹の場合　300g）

[準備するもの]

- 温度計
- 魔法瓶　（容量1.5ℓ以上のもの）

もち米でも作ることができます♪
美味しく作るコツは温度管理です。

★70 度以上になると
…酸味が出ます。

★50 度以下であれば
…米麹が硬めになります。

【作り方】

①鍋に米と水を入れて炊き、お粥を作る。
（ご飯から作る場合、ご飯300gに水900㎖程度を入れてお粥を作る。）

②米麹は手でほぐしておく。

③炊きあがったお粥が60～65度になれば、②を加えて混ぜる。
（温度が高すぎると米麹が発酵しないため、温度管理が大切です。）

④魔法瓶に入れる前に、60～65度になっているかを確認し、③を魔法瓶に入れる。
（6時間後に一度鍋に取り出し60度に加熱すると、熟成度があがります。）

⑤10時間発酵させ、できあがり。
魔法瓶から容器に入れ換えて、冷蔵庫で保存しましょう。

☆2～3日保存する場合は…
鍋に甘酒を入れ、鍋の底から混ぜるように弱火で加熱し、少し泡が出たら（約90～95度）火を止め、流水などで急冷した後、冷蔵保存する。

ぬた和え

【材料(4人分)】

- わけぎ　2束(約20株)
- 塩　適量
- いかなごの釜あげ　70g
- A
  - みそ　大さじ2
  - 酢　大さじ2
  - 砂糖　大さじ1

【作り方】

①わけぎは3㎝程に切り、たっぷりの熱湯に塩を加え、まず根元の部分を入れてゆで、次に葉の部分を入れてゆでる。

②①を冷水にとり、わけぎが冷めたら水気をしぼる。

③Aを混ぜ、②を和える。最後にいかなごの釜あげを潰れないようにさっと混ぜ、できあがり。

いかなごの釜あげのことを「新子（しんこ）」とも言います。
いかなごの代わりに、ゆがいたイカ、豚肉の冷しゃぶ、わかめ、きゅうり、焼いた油揚げなどを入れるのもお勧めです。
わけぎは、ゆでずに空炒りにしてもOK！

ずいきの酢みそ和え

【材料(4人分)】

	・ずいき	7本(約300g)
	・酢	適量
A	・すりごま	大さじ1
A	・みそ	大さじ2
A	・酢	大さじ2
A	・砂糖	大さじ1

【作り方】

①ずいきは皮をむき、3～5cm程に切る。
②大きめの鍋に水を入れ、沸騰したら酢と①を加え、好みの硬さまで2～3分ゆでた後、冷水にとりアクをとる。
③②が冷めたらザルにあげて、水気をしぼる。
④Aを混ぜ、③を和え、できあがり。

瓜もみ

【材料(4人分)】

	・きゅうり	2本
	・塩	適量
A	・すりごま	大さじ1
A	・みそ	大さじ2
A	・酢	大さじ2
A	・砂糖	大さじ1

【作り方】

①きゅうりは薄く切り、塩少々を加えてもんでおく。
②①の余分な塩を流水で洗い、しぼる。
③Aを混ぜ、②を和え、できあがり。

ずいきやきゅうりの他に、ウド、ブロッコリー、カリフラワー、ナス、人参、たけのこなど、季節の野菜でも作れます。

冬至南瓜の煮物

【材料(4人分)】

	・かぼちゃ	400g
A	・だし汁	5カップ
A	・しょうゆ	大さじ4
A	・みりん	大さじ2
A	・酒	大さじ2
A	・砂糖	大さじ2〜3

【作り方】

①かぼちゃは種をとり、4㎝程の食べやすい大きさに切る。
(ひと工夫:面取りをすると、煮くずれしにくくなります。)

②鍋に①とAを入れ、弱火で10〜20分煮込む。煮汁が半分程度になれば、できあがり。

昔は縦に溝のある日本かぼちゃで作られていました。日本かぼちゃは、食感がねっとりとしており、甘みが少ないのが特徴です。

冷やしきゅうりのあんかけ

【材料(4人分)】

	・大きなきゅうり	300g
	・土生姜	1片
A	・だし汁	4カップ
A	・しょうゆ	大さじ3
A	・塩	ひとつまみ
A	・みりん	大さじ1
A	・酒	大さじ1
A	・砂糖	大さじ1 1/2
	・片栗粉	大さじ2

【作り方】

①きゅうりは皮をむいて縦に割り、中の種を取り除き、2㎝幅に切る。土生姜は皮をむき、せん切りにする。

②鍋に①とAを入れ、弱火で10〜20分煮込む。煮汁が半分程度になれば、水溶き片栗粉でとろみをつけ、冷蔵庫で冷やせば、できあがり。

素 干 し（田作り）

素干し（田作り）は、おせち料理だけでなく、1年中食べられています。こんにゃくを入れない時は、調味料を1/4程度減らしてください。

【材料】

	・ごまめ	50g
	・こんにゃく	1/6丁(50g)
	・白ごま	大さじ1
A	・しょうゆ	大さじ2 1/2
A	・みりん	大さじ1
A	・酒	小さじ1
A	・砂糖	大さじ2
	・(お好みで)七味唐辛子	適量

【作り方】

①こんにゃくは短冊に切って、熱湯でゆがき、ザルにあげ水気を切っておく。
②ごまめは鍋で2～3分空炒りし、お皿に取り出す。
③②の鍋にAを入れ、弱火で加熱し、ごまめを鍋に戻す。ごまめに調味料をからませた後、①のこんにゃくと白ごまを加え、さらに弱火で水気がなくなるまで加熱し、できあがり。
☆お好みで七味唐辛子を加えても美味しいです。

生姜の甘辛煮

【材料】

	・新生姜	350g
	・昆布	適量
A	・だし汁	5カップ
A	・しょうゆ	大さじ5
A	・砂糖	大さじ5

新生姜のゆで汁は捨てずに、ホットミルクに加えたり、煮魚の臭みとりなどに再利用できます。
昆布の代わりに、かつお節やちりめんじゃこを使っても美味しいです。

【作り方】

①新生姜は皮をむいて薄く切り、2～3回ゆでる。冷水にとり、ザルにあげ水気を切る。
②昆布は食べやすい大きさに切る。
③鍋に①、②、Aを入れ、煮汁がほとんどなくなるまで加熱し、できあがり。

梅干し

【材料】

	・梅	1kg
	・塩	200g
	・焼酎	1 1/2カップ
A	・赤しそ	約20株
A	・塩	100g

★軟らかい梅干しにするコツ

梅干し用の梅は、少し黄色くなったものを選びましょう。黄色くなった完熟の方が、軟らかく美味しく仕上がります。

また、梅干しを干す際に、天日と夜露に交互にあてる方が、軟らかい梅干しができますが、夜露に当てなくても問題ありません。余裕があれば、最後の1日だけでも夜露にあてると良いでしょう。

【作り方】

①清潔な容器（アルコール、又は熱湯で消毒し乾燥させたもの）を用意する。
（梅が入る大きさの1.5倍の容量のものがおすすめ。）

②梅は水に漬けて洗い、つまようじなどで梅のヘタを取り、梅の表面の水気を拭き取る。（キズのあるものは捨てる。）

③②の梅を焼酎にくぐらせてから、①の容器に梅→塩→梅→塩の順に重ねて入れる。

④③の梅の上にラップ、又は清潔なビニールをのせて、その上に1～2kgの重しをのせる。

⑤1週間程漬け込み、梅と出てきた水分（白梅酢）を別の容器に分ける。

⑥赤しそは、葉をちぎり、きれいに洗う。ザルにあげ水気を切ってふき、少し乾かす。

⑦20～30ℓ程の大きめの袋に⑥を入れ、Aの半量の塩をふり、10分程おく。少ししんなりしてきたら軽くもみ、残りの塩を入れてよく混ぜてもむ。

⑧⑦の袋の汁を捨て、赤しそをしっかりとしぼり、ボールに入れる。

⑨赤しそに、⑤の白梅酢を100㎖程加えてよく混ぜ、色が紫から鮮やかなピンク色に変わったら軽くしぼり、しぼり汁は捨てる。

⑩梅と赤しそを交互に容器に入れる。⑤の白梅酢を梅が浸かる程度に加え、表面にラップをし、1～2kgの重しをのせ、約1カ月間漬けておく。

⑪赤しそと梅を取り出し、重ならないように広げて、天日で2～3日干す。
半日おきに、梅に梅酢をかけ、ひっくり返します。
（雨に濡れないように注意しましょう。）

⑫残りの赤梅酢と、⑩の梅と、赤しそを容器に戻し、できあがり。

さつま芋のつるの佃煮

【材料】

・さつま芋のつる		500g
A	・しょうゆ	1/3カップ
	・みりん	1/3カップ
	・酒	1/4カップ
	・砂糖	大さじ3

【作り方】

①さつま芋のつるは洗ってゆで、冷水にとり、一晩水にさらし、3cm程に切る。
②鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶ければ①を入れ、弱火にする。
③汁がほとんどなくなるまで煮つめれば、できあがり。(時々、底から混ぜて焦がさないように注意しましょう!)

お好みで山椒を入れても美味しいです。

唐辛子の葉の煮物

【材料】

・唐辛子の葉		100g
A	・だし汁	1カップ
	・しょうゆ	大さじ2
	・みりん	大さじ2
	・酒	大さじ1
	・砂糖	小さじ2

【作り方】

①唐辛子の葉は洗い、熱湯でゆでる。
ザルにあげ水気を切り、1cm程に切ってしぼる。
②鍋にAと①を入れ、弱火で加熱する。
③汁がほとんどなくなるまで煮つめれば、できあがり。(時々、底から混ぜて焦がさないように注意しましょう!)

大根葉やわさびの葉などでも作れます。

おから煮

【材料(4人分)】

	・おから	100g
	・ごぼう	1/2本(100g)
	・人参	1/2本(75g)
	・こんにゃく	1/10丁(30g)
	・竹輪	1本(20g)
	・油揚げ	1/5枚
	・青菜	2株
A	・だし汁	2 1/2カップ
A	・しょうゆ	大さじ3
A	・みりん	大さじ2
A	・酒	大さじ2
A	・砂糖	小さじ1〜2

【作り方】

①ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクをとり、ザルにあげて水気を切る。人参、こんにゃくは短冊に切る。

②油揚げは湯通しして油抜きをし、短冊に切る。竹輪は薄く切る。

③青菜は3㎝程に切ってゆがき、冷水にとり、しぼる。

④鍋に①、②とおからを入れ、焦げないように弱火で炒り、パラパラになったところで、Aを入れて弱火で10〜20分煮込む。(時々、底から混ぜて焦がさないように注意しましょう!)

⑤煮汁がほとんどなくなれば火を止め、③の青菜を加えて混ぜれば、できあがり。

だし汁の半量を牛乳に代えると、コクのあるおから煮ができます。また、具材に干し椎茸などのように、香りやだしの出る材料を加えることで、調味料の量を減らすことができます。

かしわ飯

【材料(4人分)】

	・米	2カップ
	・鶏もも肉	2/5枚(100g)
	・人参	1/2本(75g)
	・ごぼう	1/2本(100g)
	・油揚げ	1枚
	・こんにゃく	1/3丁(100g)
	・ねぎ	適量
	・サラダ油	小さじ1
A	・濃口しょうゆ	小さじ1
A	・酒	小さじ2
B	・薄口しょうゆ	大さじ1 1/2
B	・みりん	大さじ1/2
B	・砂糖	小さじ1

【作り方】

①お米は洗って水に浸しておく。

②鶏もも肉は一口大に、人参はせん切りに切る。ごぼうはささがきにして、水につけておく。油揚げは湯をくぐらせ油抜きをし、短冊に切る。こんにゃくは下ゆでしておく。

③鍋にサラダ油を熱して、鶏もも肉を炒め、色が変わったら、②の野菜をすべて入れる。野菜がしんなりしたら、Aを加える。

④炊飯器に、水を切った米とBを入れ、炊飯器の目盛りまで水を注ぐ。

⑤④に③を加え、ひと混ぜして炊く。

⑥炊き上がったら、小口切りにしたねぎを散らし、できあがり。

具材は先に炒めて味をつけておきましょう。
鶏肉や野菜の旨味がしっかりと引き出され、
少ない調味料でも美味しく仕上がります。

白和え

【材料(6人分)】

- 木綿豆腐　1丁（400g）
- A
  - すりごま　大さじ3
  - みそ　大さじ1 1/2
  - しょうゆ　小さじ1
  - みりん　小さじ1
  - 酒　小さじ1
  - 砂糖　小さじ1～2
- 旬の野菜

【作り方】

①豆腐をキッチンペーパーなどでくるんで重しをのせ、豆腐の水を切っておく。
（絹ごし豆腐の時は、熱湯でゆがき、水切りしたものを使用します。軟らかいさっぱりとした仕上がりになります。）

②ボールに①を手でつぶしながら入れ、Aを入れて混ぜる。これが和えごろもになります。

③旬の野菜を加えて和えれば、できあがり。

たけのこ、春菊、ほうれん草、セリ、れんこん、人参などの野菜、ひじきの煮物など、いろいろな具材でアレンジできます♪

サバ寿司

【材料】

- サバ　1尾
- 塩　適量
- A
  - 酢　1カップ
  - 砂糖　1/4～1/3カップ
- 酢飯　茶碗1杯

米にもち米を1～2割入れると、もっちりとした食感になり、酢飯がばらつかずに仕上がります♪

【作り方】

①サバを背開きにし、エラと内臓を取り除いて、塩をふり表面が乾かないようにラップをし、冷蔵庫に4時間程入れておく。（塩サバで作るときは、塩サバを水に半日程つけて塩抜きをする。）

②鍋にAを入れて加熱し、砂糖を溶かして冷ます。（甘酢）

③①を冷蔵庫から出し、流水で塩を洗い流し、ペーパーなどで水気をふき、中骨、腹の骨、背びれの下の小さい骨を骨抜きで取り除き、②に4時間程漬け込む。

④サバの表面の甘酢を軽くペーパーなどでふきとる。サバの上に硬めに握った酢飯をおき、ラップで包み、全体を軽く押してしめれば、できあがり。

巻き寿司

海苔は光沢のある面（表）を下にし、海苔の上下２㎝程に、のりしろを作ると上手に巻けます。
七つの具を入れると、厄除けになると云われています。

【材料（4本分）】

	・米	2カップ
	・昆布	5㎝角１枚
A	・米酢	大さじ2 1/3
A	・砂糖	大さじ1
A	・塩	小さじ1/2
	・手巻き用海苔	4枚
	・きゅうり	1/2本
	・人参	1/4本（約40g）
	・かんぴょう	10g
	・高野豆腐	1/4個
B	・だし汁	1カップ
B	・薄口しょうゆ	大さじ1
B	・塩	ひとつまみ
B	・みりん	大さじ2
B	・砂糖	小さじ2
	・干し椎茸	2個
	・ごぼう	1/4本（50g）
C	・濃口しょうゆ	小さじ2
C	・砂糖	小さじ2
	・卵	1個
D	・だし汁	大さじ1
D	・砂糖	小さじ1/2
D	・塩	ひとつまみ
	・サラダ油	適量

【作り方】

①米は手早く洗い、炊飯器の目盛りより少し少なめに水を入れ、昆布を入れて炊く。
②Aを合わせて、さっとひと煮立ちさせる。炊き上がったご飯に混ぜて、酢飯を作る。
③きゅうりは縦長に4等分に切る。人参は、縦長に4等分に切り、ゆがく。
④かんぴょうと高野豆腐は水でもどし、水気をしぼる。
⑤鍋にB、④を入れ、弱火で汁気がほとんどなくなるまで煮る。
⑥⑤が煮えたら、かんぴょうは細かく切り、高野豆腐は縦長に4等分に切る。
⑦ごぼうは皮をこそぎ、縦長に4等分に切り、水にさらして、アクを抜く。
⑧干し椎茸は水でもどす。干し椎茸のもどし汁、C、⑦を入れて、弱火で汁気がほとんどなくなるまで煮る。
⑨⑧が煮えたら、椎茸は細く切る。
⑩卵にDを混ぜて溶く。
⑪フライパンにサラダ油を入れ、⑩を薄く焼いて巻き、卵焼きを作る。
焼きあがった卵焼きは縦長に4等分に切る。
⑫巻きすに手巻き用海苔をおき、酢飯をのせて、7種類の具を巻く。

赤　飯

【材料(24人分)】

・もち米	1.2升
・あずき(乾燥)	2合
・塩	小さじ3
・黒ごま	適量

【作り方】

①あずきを洗って、粒が潰れない程度に15分～20分煮る。あずきはザルにあげ、ゆで汁はおいておく。(もち米の「つけ汁」と、蒸す時の「うち水」に利用する。)

②もち米を洗って、水(あずきのゆで汁)に8時間以上つける。(ゆで汁が少ない時は水を加えてもよい。)

③あずきのゆで汁4カップ(ゆで汁が少ない時は水を加える)に塩を入れて混ぜる。(うち水)

④もち米をザルにあげ、あずきと一緒に蒸し器に入れて、食べごろになるまで蒸す。途中、③を蒸し米に2～3回うつ。(全体に少量かける。)

少ない分量で作る時は、炊飯器が便利です。
炊飯器で作る時は、もち米とあずきなどのゆで汁は炊飯器の目盛りより、やや少なめに入れて30分以上浸し、塩を入れて炊きましょう。
「赤飯」は入学式や誕生日、桃の節句などのお祝い事の時に作ります。また、初午(はつうま)に炊いて供えます。
「赤飯」はもち米、「あずきご飯」は米で作ります。昔は、もち米が貴重であったため、お祝いなどの時にしか食べることができないご馳走でした。
「白蒸し」は男の子の誕生を祝って、初節句のお祝い返しとして配る風習があります。
「黒豆おこわ」は、法事などの仏事の時に作ります。

白蒸し

【材料(24人分)】

- もち米　1.2升
- 大豆(乾燥)　2合
- 塩　小さじ3
- (あれば)くちなしの実

【作り方】

①大豆を洗って、大豆の3倍以上の水に18時間以上つける。
②①をザルにあげ、水をきる。
③大きめの鍋に大豆と水を入れ、大豆が指で潰せるくらいまで、弱火で半日程ゆでる。
④もち米を洗って、水に8時間以上つける。
⑤4カップの水に塩を入れて混ぜる。(うち水)
⑥もち米をザルにあげ、大豆と一緒に蒸し器に入れて、食べごろになるまで蒸す。途中、⑤を蒸し米に2~3回うつ。(全体に少量かける。)
☆くちなしの実は皮をむく。⑤を加熱し、その中にくちなしの実を入れる。(うち水が黄色に染まります。)

黒豆おこわ

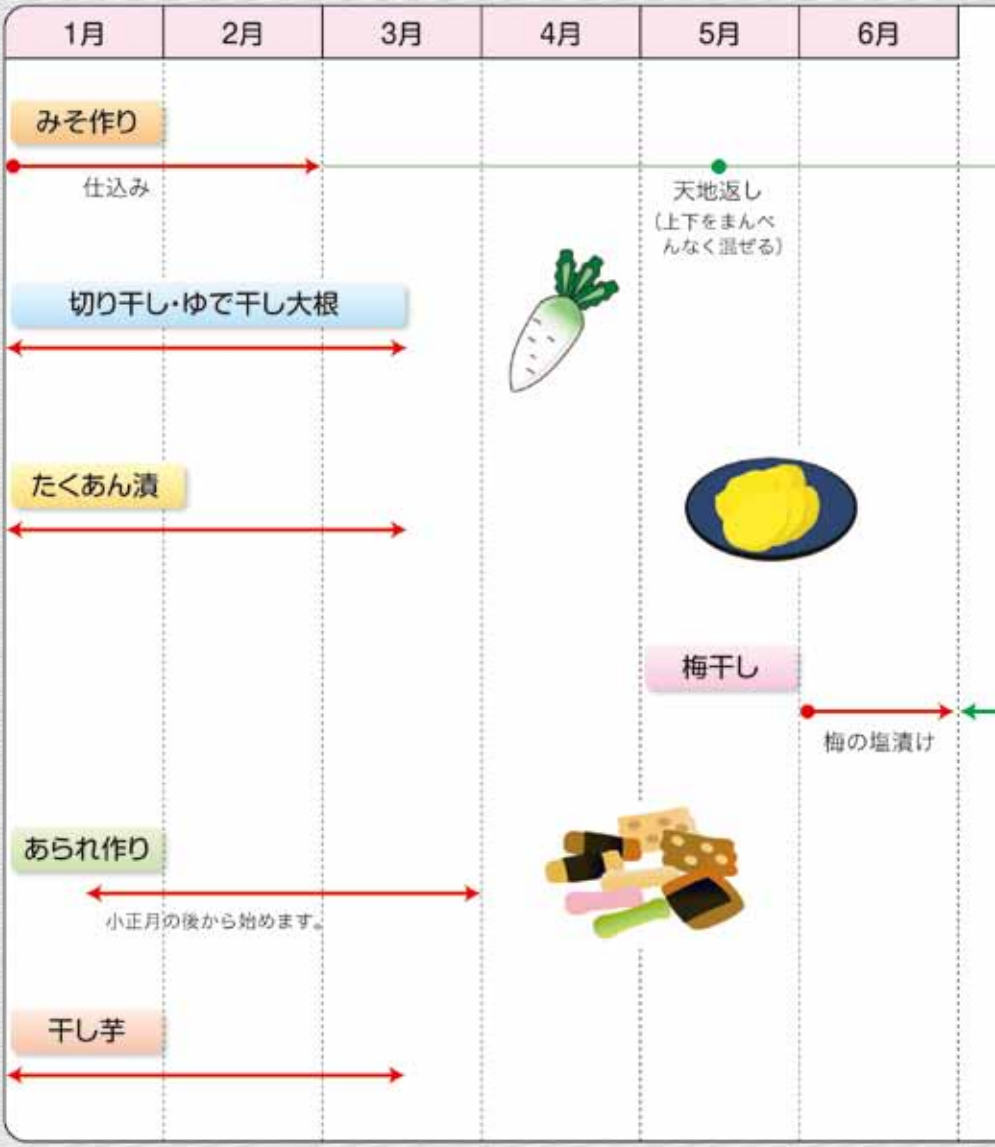
【材料(24人分)】

- もち米　1.2升
- 黒豆(乾燥)　2合
- 塩　小さじ3
- 酒　適量
- 酢　適量

【作り方】

①黒豆を洗って、黒豆の3倍以上の水に18時間以上つける。
②①をザルにあげ、水をきる。
③大きめの鍋に黒豆と水を入れ、黒豆が指で潰せるくらいまで弱火で半日程ゆでる。
④もち米を洗って、水に8時間以上つける。
⑤4カップの水に塩を入れて混ぜる。(うち水)
⑥もち米をザルにあげ、黒豆と一緒に蒸し器に入れて食べごろになるまで蒸す。途中、⑤を蒸し米に2~3回うつ。(全体に少量かける。)
⑦蒸しあがった時に、少量の酒をうつ。(風味が出ます。)
⑧できあがった黒豆おこわに、少量の酢を入れて混ぜる。(お米がピンク色に変わります。)

保存食を作る時期


1月
2月
3月
4月
5月
6月
みそ作り
仕込み
天地返し
（上下をまんべんなく混ぜる）
切り干し・ゆで干し大根
たくあん漬
梅干し
梅の塩漬け
あられ作り
小正月の後から始めます。
干し芋

7月	8月	9月	10月	11月	12月

若いみそですが、食べられます。

熟成期間

切り干し・ゆで干し大根

たくあん漬

土用の丑の日頃まで、赤しそと一緒に漬ける(約1カ月)

天日に干す(土用干し、約2〜3日)

小野市

平成27年10月発行
平成29年 3 月改定

発　　行／小野市食育推進協議会
問い合わせ先／小野市市民福祉部健康課
〒675-1380 兵庫県小野市王子町806-1
TEL.0794-63-3977