



ふるさとの伝統の味や、
地元の食材を使用した、
創作料理を紹介。



はすみ 100味

農村加工はすみ

はすみ 100味

はじめに

新芽に命の息吹を感じる春

夜の出羽川に舞う螢に魅せられる夏

紅葉の山々に感嘆する秋

降る雪を見ながら皆と囲炉裏を囲む冬

ほたる舞う自然回帰の村「はすみ」は、中国山地の山懐、中国太郎の異名をもつ江の川とその支流の出羽川の流れによって刻まれた山間の人口約2,000人の小さな村です。恵まれた自然の中で、勤勉で温かな人情あふれる人々が自然と共に生き生きと元気に暮らしています。

地域には、昔から伝わる伝統的な食文化があります。野や山や川の旬の食材は、何ものにも変えがたいご馳走です。その食材を使う料理は、季節の移り変わりを目を見て、匂いを嗅いで、舌で味わえる最高のもてなしと考へ、次の世代へ少しでも伝えていこうと、古くからある料理に加えて新しい調理方法などもメニューに入れて作成しました。取り組みが若干遅れて作れなかったものもあり、今回は初版ということにして再度取り組む計画をしています。

最近では、IT（情報技術）革命と言われていいますので、思い切ってCD（コンパクトディスク）にして、パソコンで検索できる様考えましたので、ぜひご覧になっていただきたいと思ひます。

はすみ 100味

ご飯類

鮭と梅ごはん
ふきのとうのまぜご飯
タコめし
おはぎ
むかごご飯
かしわ餅
箱寿司

炒め物類

芋の茎のきんぴら
おから（野菜入り）
きんぴら

煮物類

鮎の甘露煮
五目大豆の煮物
ふきの葉の佃煮
きゃらぶき
切り干し大根と春野菜の煮物
干し大根と椎茸の煮物
かぶら蒸し

揚げ物類

天麩羅
カボチャのコロッケ
揚げ出し豆腐（カレー風味）
鯉のあんかけ
鯉の皮の唐揚げ

焼き物類

鮎の塩焼き
石見和牛のおろしかけ
猪のくし焼き

和え物類

たたきごぼう
おくらの胡麻和え
クレソンの胡麻和え
春菊の胡麻和え
ふきのとうの酢みそ和え
菜の花の辛子和え

和え物類

うどの酢みそ和え
がんすの酢みそ和え
みょうがの酢みそ和え
こんにゃくの梅味噌和え
ぬた
ソーメン瓜の酢の物
ちしゃもみ
こんにゃくのしろ和え
せりのしろ和え
ぜんまいのしろ和え
ポテトサラダ
タコのサラダ
ソーメンと明太子のサラダ
オクラのドレッシング
ジャガイモとしらす干しのチーズ和え

漬け物類

大根の酢漬け
くきたち漬け
ラッキョ風味
ワサビ粕漬け
ワサビ醤油漬け
蕪の酢の物

汁類

鯉こく
ほうがん煮
くさぎ菜のみそ汁

なば料理

シロカノシタとアマタケの天麩羅
シロカノシタの浅漬け
ミミタケの煮漬け
ナバのしろ和え
ミミタケの香味漬け
ナバの紹介

ご飯類

炒め物類

煮物類

揚げ物類

焼き物類

和え物類

漬け物類

蒸し物類

汁類

類

なば料理

編集後記

鮭と梅ごはん



材料

米……………3合 鮭……………4切
赤漬け……………7～8個 酒……………少々

作り方

- ①米3合は、洗って30分おく。
- ②鮭は焼いて身をほぐし、赤漬けは種を出し、小さく刻む
- ③鮭と赤漬け、酒少々を米に入れて、通常の水加減で炊く。



鮭の代わりに「じゃこ」を入れると、あっさりして美味しい。作り方は同様です。

ふきのとうの ませごはん



材料

ふきのとう 胡麻
塩・コショウ 油
炊いたごはん

作り方

- ①ふきのとうはさっと湯がき、小さく刻んでおく。
- ②フライパンを熱し、油を入れと後に刻んだふきのとう、胡麻を入れて炒める。
- ③②にご飯を入れて炒め、最後に塩コショウで味を整える。

あっさりして、ふきのとうの苦味がまろやかにになり、食をそそる。



タコめし

材料

タコ（できれば生）	米
ごぼう	人参
干し椎茸	油揚げ
とり肉	

作り方

- ①米はきれいに洗っておく。
- ②タコをサッと湯がいて角切り（サイコロ状）にしておく。
- ③酒、薄口醤油で味付けし、小さく切った材料、タコなどを加えて炊き上げる。

タコは生タコを使用すると、よりいっそう美味しくなります。



おはぎ

材料

米…………… 1 合	餅米…………… 9 合
小豆…………… 8 合	砂糖…………… 1 kg
きな粉…………… 1 袋	塩…………… 少々

作り方

- ①小豆は一晩水につけておく。
- ②米と餅米と一緒に炊き、少しつぶし加減で混ぜる。
- ③①を火にかけて軟らかくなるまで煮て、砂糖を入れ、甘さを好みで調節する。（砂糖を入れると若干軟らかくなるので、再度煮つめる。）仕上げに塩を入れる。
- ④きな粉は砂糖、塩を入れてお好みの味にしておく。
- ⑤米と餅米を混ぜたものを、食べやすい大きさに丸め、粒あんやきな粉をまぶす。

彼岸には必ず作られる料理。昔は田植えなどなどの農作業後に「ごくろうさん」という意味で食べるために作っていた事もある。



むかごご飯

材料

米 　　　　　　　　　　むかご（米の1割位）
酒 　　　　　　　　　　塩

作り方

- ①むかごはきれいに洗っておく。
- ②といだ米に酒、塩と一緒にに入れて炊く。

※昔は食していたが、最近は知らない人が多く作ると美味しいので、食べてびっくりする人が多い。

違う食材として銀杏を入れてみた。銀杏は切れ目を入れて茶封筒に入れたものを電子レンジで過熱すると中で弾けて、簡単に実を取り出す事ができる。



かしわ餅

材料

だんごの粉………200g
水……………150cc

作り方

- ①粉に水を入れて混ぜ、良くこねておく。
- ②市販のあん*を一口大に丸めておき、練った生地で包む。
- ③それを柏の葉で包み蒸し器で約15分蒸す。

*（できれば小豆を一晚寝かし柔らかく煮た小豆であんを使用する。好みで粒あんやこしあんなど好みに応じて作る）

茹でて小さく刻んだヨモギを搗り鉢ですりつぶし、先ほどの要領で作る生地に入れると緑色で香りの良い「ヨモギのまき」ができ、春の香りを楽しめる。

箱寿司



材料

米	しめさば
ごぼう	人参
干し椎茸	かんぴょう
だし汁	砂糖、醤油、酢

作り方

ご飯を炊き、合わせ酢を作り混ぜ、寿司ご飯を作る。具はごぼう、人参、干し椎茸、かんぴょうを細く切り、刻んでだし汁、砂糖、醤油で味を整える。寿司箱の内側に酢をつけてご飯を詰め、その上に椎茸を甘辛く味付けしたもの、または卵、山椒、シメサバ(酢に漬けたサバ)を上に乗せて軽く力を入れる。箱寿司は色々な大きさの箱があり、大きな物では寿司飯をしいて中に具を敷き詰め、同じ事を具の種類分ほど段重ね状にして入れ、上段にはいっぱい錦糸卵、椎茸、穴子等をのせて小さく切って分けて食べても美味しいし、見た目も鮮やかである。



祭やお盆にはかかせない寿司は、「巻寿司／いなり寿司／ばら寿司」が定番。最近では「サラダ巻き／手巻き」もよく作られる。来客などへの持て成しにはかかせない料理。





芋の茎の きんぴら

材料

芋の茎	味醂
醤油	酒
トウガラシ	油

作り方

- ①芋の茎を3センチ～5センチに切って、少し水にさらしておく。
- ②フライパンに油を入れて水気を切った芋の茎を入れて炒め、調味料を入れて炒める。
- ③最後にトウガラシを入れる。

芋の茎は小さく刻んで甘辛く煮詰めて白いご飯の上のにのせて食べても美味しい。



おから (野菜入れ)

材料

人参	油揚げ
白菜	ネギ
砂糖	醤油
ダシの素	

作り方

- ①人参、油揚げ、白菜は短冊に同じ大きさに切っておく。
- ②白菜は芯の部分は人参と一緒に良いが、葉の部分は芯に火が通った後でネギと一緒に入れる。
- ③ダシの素、砂糖、醤油で味付けをしてオカラを入れて炒めて出来上がり。

おからは栄養満点。ビタミンB1、B2とカルシウムが豊富。おからだけでは食べられない子供には、刻んだ鳥肉を入れて炒め、おからと同量のジャガイモと一緒にして「おからコロッケ」にしたり、ハンバーグに入れてカロリー控えめな「ヘルシーハンバーグ」にしてはいかが！



きんぴら

材料

ごぼう	人参
糸こんにゃく	醤油
酒	砂糖
味醂、塩	胡麻、七味

作り方

- ①ごぼうは、さがきにして酢水につけてアクを抜く。人参も細く同じ大きさに切って、糸こんにゃくは同じ長さ程度で切って軽く湯がいておく。
- ②フライパンに油をひいて、ごぼうと人参を入れて軽く炒め、酒、醤油、砂糖を入れてしばらく炒め煮する。
- ③水気がなくなったら味醂を入れて照りを出し、味を整えたら塩を入れる。
- ④最後に胡麻を入れる。

きんぴらは1種類でも美味しい料理。歯ごたえの良いレンコンやタケノコ、ヘルシーなこんにゃくなどは、体にとっても良い。ちなみに歯ごたえの良いものをしっかり噛む事は「ボケ防止」ですよ。





鮎の甘露煮

材料

鮎……………20匹 砂糖……………40g
酒……………50cc 味醂……………50cc

作り方

- ①砂糖、酒、味醂、醤油、酢少々を入れ煮立ったら鮎を入れて落とし蓋をして約1時間煮る。

真空パックにして冷凍庫にいと、いつでもおいしく食べられる。圧力なべで煮ると早く出来上がるし骨も美味しく食べられる。生のまま、ホットプレートで乾燥してから炊くと、鮎の香ばしさがでる。



五目大豆の煮物

材料

大豆の水煮……………2袋 人参……………1本
大根……………1/3本 梅干し……………20個
こんにゃく……………1枚 砂糖
醤油 酒

作り方

- ①梅干しは一昼夜塩だしをしておく。
- ②この梅干しの梅肉と大豆の水煮、人参、大根、こんにゃくを出し汁で20分位煮る。
- ③砂糖、醤油、酒で再度20分煮れば出来上がり。

梅干しのさっぱり感が食をそそる。

ふきの葉の佃煮



普通はふきの茎をよく食べるが、大きくなると葉は食べない。小さい時だけ楽しむ唯一の調理法。

材料

ふきの葉（出たばかりの小さい葉）
 醤油 砂糖
 味醂 酒

作り方

- ①出たばかりの小さい露の葉を湯がき、水にさらしてアクを抜く。
- ②小さく切って醤油、砂糖、味醂、酒で煮詰める。



仕上げに山椒を入れて煮て、それから酢を入れると、長い間保存できる。

春の時期はふきの料理がよく出される。繊維が豊富で通じが良いので体にいい。タケノコと油揚げ、ゼンマイで煮るとおいしい。

きやらぶき

材料

ふき……………1kg当たり 醤油……………200g
 砂糖……………50g 味醂……………15g
 酒……………30g (酢10cc)

作り方

- ①ふきを洗い、しんなりするする位に干す。
- ②3～4センチ位に切り、1度湯がきアクを抜く。
- ③水を切り醤油、砂糖、味醂、酒で煮詰める。
- ④1回煮て、火からおろし、もう一度煮る（2度煮る）
- ⑤小さなフキならばそのまま煮てアク抜きしてから調味してよいが、大きなふきならばアク抜き後、皮をむいであら煮る。



切り干し大根と春野菜の煮物

材料

切り干し大根…… 300 g 人参…………… 2本
 こんにゃく…………… 1枚 干し椎茸…………… 100g
 インゲン…………… 200g タケノコ
 ダシ汁 薄口醤油/砂糖/味醂/酒…少々

作り方

- ①切り干し大根は一昼夜ぬるま湯につけておく。こんにゃくは湯がき、手綱切りにする。干し椎茸はぬるま湯に戻し、タケノコは一口大に切る。
- ②鍋にダシ汁を入れ、材料を入れて煮詰める。最後にインゲンをいれて軽くにて出来上がり。

春ならば、タケノコ・フキ・わらびを入れて煮ると、季節感を味わうことができる。
 この時期の煮しめにはよく使われる。



干し大根と椎茸の煮もの

材料

干し大根 干し椎茸
 昆布 砂糖
 醤油 味醂
 和風だし

作り方

- ①干し大根は水に戻しておく。
- ②干し椎茸、昆布といっしょに煮ると柔らかくなる。
- ③それから調味料と一緒に煮詰めれば出来上がり。

干して煮る料理は、保存食として昔からよく利用されていた調理法。太陽の光を吸収することで、ビタミンや風味を増すので、ぜひご家庭で作ってお召し上がり下さい。

かぶら蒸し



材料

燕 ــــــــــــــــــــــــ consomméの素
片栗粉

食材本来の味を楽しむことのできる料理。
上に、生姜をのせていただきます。

作り方

- ①かぶは、皮をむき大きいまま、鍋に水にコンソメを入れてやわらかく炊く。
- ②柔らかく炊きあがったら、こわれないように器に入れる。
- ③鍋のスープに片栗粉を入れてトロ味をつけ、かけて食べる。





天麩羅

材料

季節の食材

春…ふきのとう・せり・たらの芽・うどの芽・よもぎ・ゆきのした等

夏…ピーマン・ナス・青じそ・ししとう(切れ目を入れる)・カボチャ

秋…なば(なば類で紹介)・ナス・さつまいも・レンコン

冬…なかなか旬のものは無いが、保存していたジャガイモやさつまいも、玉ねぎ等

作り方

季節の食材をおいしくいただく、最高の料理。来客や祭り、お盆、正月などにはどこの食卓にも並ぶ定番料理。ぜひ揚げ立てを大根おろしをいれた天つゆでどうぞ。

衣は小麦粉1に対し水1の割合で、冷水を使用する。中には卵の黄身を入れると彩りがよい。最近はカラッと揚げる工夫があり、片栗粉やマヨネーズ、酢などをいれると揚げりの食感がサクツとなるので試してみるとよい。



ドンブリにのせて濃いめのつゆをかけると「掻き揚げ天どん」などで、美味しくいただける。



カボチャのコロッケ

材料

カボチャ…中1/2個

ジャガイモ………5個

玉ねぎ……………4個

インゲン……………1束

人参……………2本

合挽きミンチ………400g

パン粉・小麦粉・卵・揚げ油

作り方

- ①カボチャやジャガイモを蒸して柔らかくし、蒸し上がった合挽きミンチと合わせてつぶしておく。
- ②蒸し器がなければレンジを使用する。(鍋で煮てしまうとベタつき、形を整えにくくなる。)
- ③玉ねぎ、人参、インゲンは細かく刻む。
- ④フライパンに合挽きミンチを入れ軽く炒めたら刻んだ野菜を入れる。塩コショウをして味を整え、火がとおったらつぶしたカボチャとジャガイモの中にいれて混ぜる。
- ⑤好みの形に揃え、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。揚げ油を180度に設定し、キツネ色になるまで揚げる。

時間があれば、衣をつけたまま少しおくと衣が馴染み、揚げる際に衣が破れにくい。



揚げダシ豆腐 (カレー風味)

材料

木綿豆腐……………2丁	カレー粉……………大さじ1
ダシ汁……………3カップ	酒……………大さじ2
醤油……………大さじ2	砂糖……………大さじ2
水とき片栗粉…大さじ2	刻みネギ……………少々

作り方

- ①木綿豆腐は、充分水きりをして小麦粉をつけて油で揚げる。
- ②ダシ汁を煮立てた中に酒、砂糖、醤油をいれてひと煮立ちさせたら、カレー粉を入れる。(辛さは好みで味付けをする。)
- ③②に揚げた豆腐を入れて水とき片栗粉を入れて煮立ったら火を止め、器に盛る。
彩りに刻みネギを上からかける。



鯉のあんかけ

材料

鯉……………1尾	玉ねぎ……………2個
人参……………1本	ピーマン……………3個
片栗粉、酢、砂糖、ダシ汁、塩こしょう、酒	

作り方

- ①鯉はウロコを取り、腹をあけて内蔵を取り出し、水気をよく取り、塩コショウをふる。
- ②鯉に切れ目を入れ、二度揚げをする。
- ③玉ねぎ、人参、ピーマンは千切りにしておく。
- ④フライパンに油をしき野菜を入れて炒め、出し汁を加えて調味料を入れ味を整える。
- ⑤煮立ったら水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。
揚げた鯉にあんかけをかける。

大きめのフライパンで鯉を丸ごと揚げる。
豪快で、迫力満点の料理法です。



鯉の皮の唐揚げ

材料

鯉…………… 1 匹分の皮 塩コショウ…………… 少々
片栗粉…………… 皮の衣分 酒

作り方

- ①皮は水気を取り、一口大に切り、塩コショウをふる。
- ②片栗粉をまぶし、揚げる。ビールのつまみとして絶品。

酒やビールのおつまみに最高です。
揚げたてをパリパリといただきます。



鮎の塩焼き



材料

鮎
竹串

塩

作り方

- ① 鮎に塩をよくまぶし（尾にはたくさん塩をまぶすと盛り付ける際に見た目がよい）、竹串で形よく刺す。
（この刺し方にはコツがあり、口に差し込む際に中骨を基準に身をくねらせながら竹串がはみ出さないようにする事が大事。）
- ② 炭をおこし鮎を両面よく焼く。

猪と同様に、村には昔から山の幸と川の幸として猪と鮎などはよく食されていた。最近では焼肉の際に、いろんな食材を焼く時には欠かさないもの。村に流れる出羽川や「中国太郎」と呼ばれる江の川ではたくさんの鮎が捕れ、解禁日には多くの方が鮎をとり刺身や甘露煮、うるか等で食卓をかざる。

石見和牛のおろしかけ



材料

石見和牛
ポン酢

大根

作り方

- 石見和牛は炭、またはガスやホットプレートで焼く。
- ① 大きな皿に並べる。大根をすって軽く絞り肉の上のせる。ポン酢を上からかける。

石見和牛は味や品質ともに保証できる美味しい食材。肉質も柔らかく霜降りも均一に取れているので肉に甘味がある。一般の焼肉のタレもいろいろあるが冬に大根がとれる頃はこうした方法で食べるとあっさりした焼肉になるため、胃腸が弱い人や高齢の方も食べやすい。上に刻みネギをのせたりきゅうりと一緒にサラダ菜で巻いて食べるとサラダ感覚で、栄養のバランスもよい。

猪のくし焼き



材料

猪肉
こしょう
塩

作り方

- ①猪肉は小口大に切って、竹串に4～5個ずつ刺す。
- ②炭をおこし、塩コショウした肉をのせて香ばしく焼く。

熱い内に食べないと若干固くなるので夏にはバーベキューの際に牛肉などと同じように焼いて食べる事が多い。

昔は猟師が捕獲した猪肉を素朴な焼き方や鍋にして食べていたが、最近は空揚げなどもあり、さまざまなイベントで好評を得ている。



ぼたん鍋



唐揚げ





たたきごぼう

材料

ごぼう……………2本
調味料（砂糖／酢／薄口醤油／味醂）
すり胡麻

作り方

- ①ごぼうはダシ汁で、少量の酢を入れて煮る。
- ②調味料を入れて煮汁がなくなるまで煮て、最後にすり胡麻を入れてまぶす。

おふくろの味として定番料理のひとつです。



おくらの胡麻和え

材料

クレソン……………250g 胡麻……………少々
砂糖……………大さじ1 醤油……………少々
ダシの素……………少々 七味……………少々

作り方

- ①おくらを湯がき、水気を切る。
- ②調味料と合わせ、擦っておいた胡麻を振りかける。

おくらはネバネバが特徴。湯がいて小さく刻んだあと卵黄としょうゆを入れて、あたたかいご飯にのせていただいてもおいしいです。



クレソンの 胡麻和え

材 料

クレソン……………200g 胡麻……………少々
砂糖……………大さじ1 醤油……………少々
ダシの素……………少々

作 り 方

- ①クレソンを湯がき、水気を切る。
- ②3センチ程度に切り調味料と合わせ、擦っておいた胡麻を振りかける。

通常はステーキなどの付け合わせで少量いただきますが、胡麻和えでいただくと思わずたくさん食べてしまいます。栄養も満点です。



春菊の 胡麻和え

材 料

春菊……………200g すりごま……………大さじ1
醤油……………小さじ2

作 り 方

- ①沸騰した鍋に塩を少々入れ、春菊を入れる。（煮過ぎると歯ごたえがなくなる。）
- ②少ししんなりとしたら取り出し冷水にさらし、絞って3センチ幅に刻む。
- ③すり鉢で胡麻をすり、そこへ醤油を入れ刻んだ春菊をいれ混ぜる。

鍋料理に欠かせない食材の春菊ですが、胡麻和えにさせていただくと、また美味しくいただけます。



ふきのとうの 酢みそ和え

材 料

ふきのとう 酢……………大さじ2
味噌……………30g 砂糖……………大さじ3

ふきのとうみそなら、真空パックしたあと、70℃くらいの湯に入れると、殺菌効果があり、冷蔵庫で2ヶ月くらいの長期保存が可能となる。ふきのとうがなくなるころに味わうのもまた絶品です。

作 り 方

- ①ふきのとうは湯がき、水にさらして小さく刻んで軽く絞る。
- ②酢みその調味料を入れて混ぜる。
生椎茸を湯がいたものを入れたり、ふきのとうの代わりに山椒の芽を入れてもよい。



菜の花の 辛子和え

材 料

菜の花……………1キロ 辛子……………20g
味噌……………50g 砂糖……………50g
砂糖……………50cc 味醂……………少々
酒……………少々 ダシの素……………少々

美味しい旬の食材を美味しくいただくには、和え物・辛子和えが最適。
ちょっとした一工夫でできるのが嬉しい。
和え物も辛子を入れることでまた美味しくいただける。

作 り 方

- ①菜の花を茹でて、3センチ位に切る。
- ②（辛子、味噌、砂糖、酢、味醂、酒、ダシの素少々）を混ぜ合わせ、菜の花を入れて合わせる。
- ③調味料と合わせ、擦っておいた胡麻を振りかける。



うどんの 酢みそ和え

材料

うどん……………1本 味噌……………大さじ2
砂糖……………大さじ2 酢……………大さじ1

作り方

- ①うどんは食べやすい大きさに切って水にさらして、あくを抜く。
- ②調味料をあわせて酢みそを作り、その中にウドを入れ混ぜ合わせる。

山うどはあくが強いので水にさらす。
棒状（スティック）にしてマヨネーズをかけていただいても美味しい。



がんすの 酢みそ和え

材料

がんす……………1キロ ハム……………50g
酢……………50cc 砂糖……………50g
味噌……………50g 味醂……………少々
酒……………少々

作り方

- ①がんすは茹でて、ひと口大に切り、ハムを千切りにする。
- ②調味料を混ぜ合わせ、がんすを入れ混ぜる。



がんすは、まだ若芽の時に調理するのがポイント。



みょうがの 酢みそ和え

材 料

みょうが……5～6個
味噌、砂糖、酢（酢みそ和えの割合）

作 り 方

- ①みょうがは洗って、縦に細く刻む。
- ②それに酢みその調味料を入れて和える。

昔からみょうがをたくさん食べると物忘れがひどくなると言われている。

それはみょうががあまりにも美味しいからかもしれない。



こんにゃくの 梅味噌和え (梅ドレッシングかけ)

材 料

こんにゃく 梅
味噌 砂糖

作 り 方

- ①まず梅ドレッシングを作る。
よく熟れた梅に味噌と砂糖を加えて、常温でねかす。
- ②2か月位したら梅を取り出す。湯がいたこんにゃくにかけて食べる。

生野菜や豆腐、湯豆腐、厚揚げなど何にでもかけたら美味しい。味噌の風味に梅の酸味がマッチし、食欲をそそる。ぜひお試しあれ！



ぬた

材料

ネギ…………… 1 kg タコ足中…………… 2 本
 白味噌…………… 30 g 酢…………… 50cc
 酒…………… 少々

作り方

- ①ネギは茹でて、3センチ位に切る。
- ②タコは3ミリ位に切り、合わせ味噌の中へ入れて混ぜ合わせる。

ぬたにタコ足ではなく、アケミ（貝のむき身）を入れるとこれもまた美味しい。



ソーメン瓜の酢の物

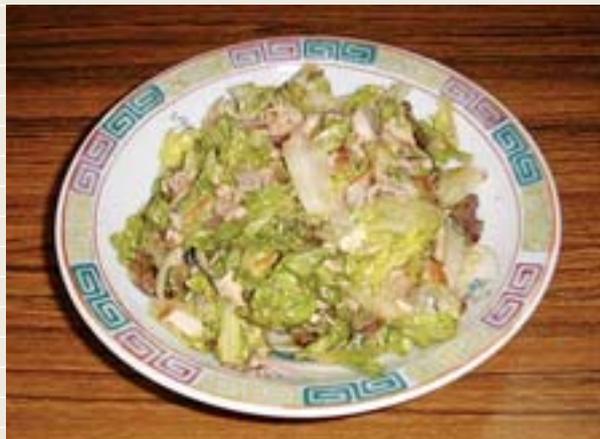
材料

ソーメン瓜…… 1 / 2 胡麻…………… 少々
 酢…………… 1 1/2 塩…………… 小さじ 2
 胡麻…………… 少々

作り方

- ①ソーメン瓜（うり）を横に切ってそれを4等分にして、大きな鍋で湯がく。
- ②そうすると中から筋状にほぐれてくるので取り出し身をほぐす。これに調味料を加えて胡麻をふる。

最近はマヨネーズ味やごま油、ハムを入れてサラダ感覚で食べる事がある。



ちしゃもみ

材料

ちしゃ……………2株 塩さば片身……………1/2
酢……………大さじ2 醤油、砂糖……………少々

作り方

- ①ちしゃは軽く塩をして揉む。こうするとアクが出る。
- ②アクを含んだ水気を捨てて、焼いたサバのほぐしたものを、酢 醤油、砂糖を入れて混ぜる。
春にはこの料理がよく出ている昔から定番の料理である。

サニーレタスも良いが、昔ながらのちしゃがやはり美味しい。



こんにゃくの しろ和え

材料

こんにゃく……………2枚 豆腐……………1丁
白胡麻……………30g 砂糖……………50g
酒……………50cc 塩……………少々

作り方

- ①こんにゃくは湯どうして千切りにする。
- ②出し汁を煮立てて砂糖、醤油、酒、旨味調味料を入れて味付けをする。
- ③豆腐は水きりをして搗り鉢ですり、砂糖、塩、胡麻で味を整える。その中にこんにゃくを入れる。
写真は、こんにゃく以外に人参やホウレン草を入れた野菜入り。

栄養のバランスがよく、特に村では日高商店（阿須那地区）と田原（口羽地区）で美味しい豆腐が販売されている。村外からでも買い求める方がいる。

知っ得情報 しろ和えの応用

せりのしろ和え



材 料

せり…………… 500 g	豆腐…………… 1 丁
胡麻…………… 少々	砂糖…………… 100 g
塩…………… 50cc	味醂、酒…………… 少々

作 り 方

- ①せりは茹でて5センチ位に切っておく。
- ②豆腐は湯でて水きりし、胡麻、砂糖、味醂、酒をすり鉢ですり合わせる。
- ③せりを入れて混ぜ合わせる。

ぜんまいのしろ和え



写真はわらびになっております。

材 料

ぜんまいの水煮… 1 袋	豆腐…………… 1 丁
塩／醤油／砂糖／胡麻	

作 り 方

- ①ぜんまいは5センチ位に切って出し汁で煮る。
- ②豆腐は水きりをしてすり鉢ですり、砂糖、塩、すった胡麻で味を整える。
- ③豆腐の中へぜんまいを入れる。

ぜんまいの保存方法

先に湯がいて水気をきり、灰をまぶしてもみます。天日に干して乾燥する。これを使った料理が美味しい。

戻し方

水洗いして、熱湯に入れフタをして火を切る。ここまでを2回ほど繰り返して、置いておくとふやけてくる。取り出し、洗って調理する。
これはすぐ煮えるので、油を使わず味をつけたらすぐ止める。

サラダシリーズ



ポテトサラダ

材料

ジャガイモ……中10個	ハム……………180g
リンゴ……………1個	キュウリ……………3本
マヨネーズ……300g	塩コショウ……………少々



最近は様々なパリエーションでサラダをつくる事があったが、昔はオーソドックスなポテトサラダで来客等を持って成していた。

作り方

- ①ジャガイモを湯がき竹串が突き刺されれば火が通っているので取り出し、よくつぶしてよく冷ます。キュウリは薄切りにし塩だししてよく絞り、水気をとる。ハムとリンゴはいちょう切りにし、リンゴは塩で色あせをを防いでおく。
- ②冷ましたジャガイモにキュウリ、ハム、リンゴを入れ、塩コショウをしマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。



タコのサラダ

材料

大根……………100g	キュウリ……………1本
乾燥ワカメ……………5g	タコ……………100g

タコの変わりにイカやエビなどを使用しても美味しい。

作り方

- ①大根、キュウリは千切りにする。乾燥ワカメは水に戻す。
- ②タコは薄切り、野菜と合わせて、市販の胡麻ドレッシングをかけて食べる。好みでは、さっぱり系のドレッシングや和風ドレッシングでも良く合うので、食欲がないときなどは大根がいいのでお勧め。

サラダシリーズ



ソーメンと明太子のサラダ

材料

ソーメン
人参……………中1/2
明太子
ノンオイルドレッシング

キュウリ……………3本
ハム
マヨネーズ

ソーメンは通常夏にいただくが、残ったときなど、一風変わった調理法で美味しくいただく。

作り方

- ①ソーメンを少し固めに湯がく。キュウリは縦に切り、2ミリ幅に切って塩を振り絞っておく。人参は短冊切りにして湯がく。明太子はフライパンで軽く炒める。
- ②ボールに炒めた明太子、マヨネーズ。ノンオイルドレッシングを入れてソーメン、キュウリ、ハム、人参をいれて混ぜる。



オクラのドレッシング

材料

オクラ……………10本 みょうが……………6個

粘りのあるドレッシング。栄養満点のオクラをたくさんいただける。

作り方

- ①オクラとみょうが・青じそ・醤油・酢をミキサーにかけて細かくする。(オクラは一度塩でころがす)
- ②①に青じそドレッシングを入れて味を整える。新鮮な季節の野菜にかけて食べると、ヘルシーなおかずになる。

サラダシリーズ



ジャガイモと しらす干しのチーズ和え

材 料

ジャガイモ…… 300 g 人参……………30 g
A(塩小さじ 1/4,酢 大さじ1)牛乳 600cc,酢 大さじ2,しらす干し 40g,
スイートコーン(ホール缶)40g
B(醤油 大さじ1/2,酢 大さじ1,砂糖 大さじ1/2,塩 少々)サラダ菜 4枚

作 り 方

- ①ジャガイモ、人参は千切りにする。
- ②カッターチーズの作り方、牛乳を火にかけ、80度以上に熱したら火を止め、酸を入れる。乳脂肪が固まったらふきんにあけて固く絞る。人参とジャガイモは火にかけて軽く茹でてざるにあげる。これにAを入れる。ボールに作ったチーズとしらす干し、Bの調味料を入れて、ジャガイモ、人参、コーンを加えて混ぜ合わせ、サラダ菜を敷いた皿に盛る。

カルシウムは高齢者の方のみならず、子供から大人まで毎日欠かさずいただきたい。牛乳と酢があれば、簡単にカッターチーズができる。砂糖と塩を入れてパンに付けていただいても美味しい。



ご飯類

炒め物類

煮物類

揚げ物類

焼き物類

和え物類

漬け物類

蒸し物類

汁類

なば料理

編集後記



ラッキョ風味

材料

酢ラッキョ	シソ
シソの葉	砂糖
かつお節	

作り方

- ①酢ラッキョは縦に切りそれを3等分するようにして全部同じ様に切る。
- ②シソ、シソの葉を細かく刻んで酢ラッキョへ砂糖、かつお節を一緒に混ぜ合わせる。

ちょっとしたおつまみやお茶請けに最高。



ワサビ粕漬

材料

ワサビ…………… 200 g	酒粕…………… 200 g
塩……………少々	砂糖……………少々

作り方

- ①ワサビの葉、茎、根を小さく刻み、塩をふり一晚漬け込み、ざるに入れて水をかけて洗う。
- ②①を固く絞って、酒粕に砂糖を少量入れて、ワサビの絞ったのをよく混ぜ合わせ、蓋が密閉する容器に入れて一昼夜位寝かせればワサビの辛味が出て、お酒のおつまみやご飯によく合う。

ワサビは色々な料理に使える。

実はワサビには、ワサビオールという揮発性の物質が含まれています。よくお餅を保存するのに利用します。密閉容器にお餅と、すり下ろしたワサビをガーゼで絞って水気を切ったものと一緒にに入れてお試しください。



鯉こく

材料

鯉のあら…………… 1 匹分 味噌、酒、柚

作り方

- ①鯉のあらを湯どうしする。
- ②鍋にダシの素と酒を入れ、中火で二時間ほど煮る。
- ③中の骨などが柔らかくなったら味噌を入れてひと煮立ちする。
器に盛り、柚の皮を香り付けに入れる。

産後の母親の母乳がよく出るようになるといわれている。



ほうがん煮

材料

里芋（芋類）…………… 1 個 小豆…………… 1 合

作り方

- ①小豆は水に寝かして、鍋に水がかぶる程度に入れて柔らかくなるまで煮ておく。
- ②里芋を入れて砂糖、塩を入れて味を整える。隠し味に醤油を少し入れる。

お寺の行事によく出されていた。



くさぎ菜の みそ汁

材 料

くさぎ菜	油揚げ
いりこ	大豆
みそ	

作 り 方

- ①田植え時期に、くさぎ菜がでるのを摘み取り、これを蒸して天日で干して保存食としてとっておく。
- ②①を一晩水に浸して細く切る。
- ③大豆も一晩水に漬けて一度軽く煮て、いりこと包丁で切った油揚げと一緒に煮る。
味付けはみそ味。

写真は、ぎんなんを入れてみた。

農繁期にできる食材で、くさぎ菜は疲労回復に良い。





シロカノシタと アマタケの天婦羅

材料

シロカノシタ アミタケ
天ぷら粉

作り方

- ①シロカノシタとアマタケは汚れをとっておく。
- ②天ぷら粉に水を入れて衣を作る。
- ③油を熱し、衣をつけたシロカノシタとアマタケを入れて揚げる。
シロカノシタの方が若干苦味があるが、ナバの風味を味わう事ができる。



シロカノシタの 浅漬け

材料

シロカノシタ 塩

作り方

- ①シロカノシタは汚れをとっておく。
- ②塩を入れて、1日おく。取り出して、ご飯と食べると美味しい。ナバはよく塩漬けする事があるが浅漬けできるものもある。

ナバをよく知っている人に食べ方や調理方法を聞いて、秋の最高の旬の味を堪能したいもの。



ミミタケの煮付け

材料

ミミタケ	醤油
砂糖	味醂
塩	

「秋茄子と一緒に煮ればあたらぬ」といわれる程、秋の旬の食材同士はよく合う。

作り方

- ①ミミタケはさっと湯がく。
- ②湯きりしてから調味料で煮詰める。いろんなナバを一度に大鍋で煮ていくのが昔は主流。
- ③かさが壊れない事と、汚れやアクを取るためである。水きりをして煮たり塩漬けしたりして保存食とされていた。



ナバの白和え

材料

なば	豆腐
砂糖	塩
醤油	味醂
酒	砂糖

作り方

- ①ナバは湯がいてから使う。
- ②刻んで醤油、酒、砂糖、味醂を入れて水気がなくなるまで煮詰める。
- ③豆腐は砂糖と塩を入れてすり鉢でよくする。その中に具を入れて混ぜる。胡麻を入れてもよいがナバの風味をそこなわない程度で、香りのあるものは控えた方がいい。様々な種類があるため、そのなばの特性を生かす。



ミミタケの 香味漬け

材料

ミミタケ
酒
しょうが

醤油
味醂

作り方

- ①ミミタケを湯がいて洗うことと、アク抜きをする。
- ②調味料を合わせておき、ミミタケを適当に切り、つけ込む。(約3日～5日)
- ③ミミタケは、湯がいて塩漬けにして保存する。食べるときは塩出して、調理する。



なばの紹介



まつたけ



アマタケ



カクミノシメジ



カラス (ミミ) タケ



コウダケ



ショウゲンジ



シロカノシタ (シロコウダケ)



ニンギョウタケ



ネズミタケ

ご飯類

炒め物類

煮物類

揚げ物類

焼き物類

和え物類

漬け物類

蒸し物類

汁類

なば料理

編集後記

※ナバ (キノコ) 採取に協力いただいた、嘉野徳男さん (柚ノ木集落)