

郷土料理

● 次世代に伝える食文化 ●

私たちの地域に長年伝えられてきた伝統料理や郷土料理は、地域への愛着につながる大切な宝物です。これらの宝物として代々受け継がれてきた伝統料理や郷土料理には、地域の特産品が使われ、調理の工夫がかくされています。先人が長い生活の中で経験をとおし培った食の知恵に学びながら、しっかりと地域の味を伝え楽しんでいただけることを願っております。



おきゅうと (エネルギー) 5Kcal (塩分) 1.0g

材料

さらしおきゅうと草…100g 水…1.8ℓ 酢…大さじ2

作り方

- ①さらしおきゅうと草をもどし、大きめの鍋に入れカップ10杯(手たたく)の水と、酢大さじ2杯を必ず入れ、火をつける。
 - ②沸騰したら中火にし、木の杓子で時々混ぜながら黒い異物が浮いてきたらハシで取り除く。
 - ③20分位煮ると火を止め、容器に流し固める。固まれば出来上がり。
- ※好みで醤油やめんつゆ、ポン酢で食べる。

あじの南蛮漬け (エネルギー) 51Kcal (塩分) 0.8g

材料(4人分)

小あじ…12尾 きゅうり…50g セロリ…40g 人参…40g 揚げ油…適量

A 酢…1/4カップ みりん…1/4カップ しょうゆ…1/5カップ
出し汁…1/4カップ たかのつめ…1本

作り方

- ①小あじはえらと内臓を取り、油でからっと揚げる。
 - ②Aを合わせてレンジ強で約1分30秒程加熱して、①の小あじにかける。
 - ③野菜はすべて千切りにして②の上にごまとともにのせる。
- ※好みで色どりよく野菜を添える。



ところてん (エネルギー) 5Kcal (塩分) 1.0g

材料

てん草…30g 酢…大さじ1/2 水…1500cc(ひたひた水)
ねぎ・おろし生姜…少量

作り方

- ①てん草をきれいに洗い水にもどす。
 - ②よく絞る1500ccの水と酢を入れ、とろ火でとけるまで(1時間位)煮る。
 - ③煮上がったら漉して容器に入れ冷やす。
- ※長い拍子木切りにするが、「ところ天つき」という切り器具でつき出して提供する。
- ※好みでポン酢などをかける。また酢味噌で食べても美味しい。



紅白なます (エネルギー) 41Kcal (塩分) 0.6g

材料(4人分)

大根…150g 人参…2個 塩…少々 干し柿…1個
A 酢…大さじ3 砂糖…大さじ2 塩…小さじ1/4

作り方

- ①大根、人参は千切りにして、塩をふる。
- ②しんなりしてきたら、水気をしぼる。
- ③Aを合わせ、②と千切りにした干し柿を入れて混ぜる。

筑前煮(がめ煮) (エネルギー) 148Kcal (塩分) 1.0g

材料(4人分)

鶏もも肉…200g 酒…小さじ1 醤油…小さじ1 生姜薄切り…1枚
人参…80g ごぼう…40g 干しいたけ…4枚 いんげん…40g
厚揚げ…60g さといも…50g こんにゃく…40g 煮干し…10匹
だしこんぶ…10g サラダ油…小さじ1

A 砂糖…小さじ4 酒…小さじ2 醤油…小さじ4

作り方

- ①干しいたけは10分くらい水につけて戻す。石づきをとって一口大に切る。
- ②こんにゃくを手で一口で食べれる大きさにちぎり、湯通しする。つぎにさといもを入れて茹で、ザルにあげる。
- ③ごぼうは皮を包丁の背中でけずり取り、7mm厚さの斜め切りにする。ボールを水に入れ、ごぼうを5分ほどつけてアクをとる。
- ④人参は皮をむいて、7mm厚さの斜め切りにする。
- ⑤いんげんは4cmの長さに切る。
- ⑥鶏肉は一口で食べれる大きさに切る。厚揚げは好みで油抜きして食べやすい大きさに切る。
- ⑦生姜は皮つきのまま、千切りにする。
- ⑧煮干しは頭と内臓をとり、こんにゃくは表面の汚れをふきんではらい2・3か所に切れ目をいれる。



- ⑨鍋に油を入れて、熱くなったら生姜と鶏肉を入れ、白っぽくなるまで炒めて取り出し、酒と醤油を振りかけておく。
- ⑩⑨の鍋にサラダ油・煮干し・人参・しいたけ・ごぼう・こんにゃく・厚揚げを入れ、少し炒めてからだしこんぶを入れてアクをとりながら煮る。
- ⑪人参などの野菜がやわらかくなったら、Aの砂糖を入れ、1分程煮てから次に酒と醤油を入れて味付けする。
- ⑫⑪にさといもを入れ、少し煮て次にいんげんを入れて煮る。その次に鶏肉を入れる。
- ⑬汁気がなくなるまで煮るとできあがりです。

あちゃら漬け (エネルギー) 127Kcal (塩分) 0.2g

材料(4人分)

人参…50g ごぼう…60g れんこん…60g
野菜こんぶ…10g こんにゃく…100g うり…100g
花ふ…30g 干しいたけ…4g きぬさや…10g

A 米酢…カップ1/2 りんご酢…カップ1/2 だし汁…カップ1
砂糖…カップ1 塩…小さじ1/5 種をとったたかのつめ…少量

- ④れんこんはいちょう切りにする。
- ⑤野菜こんぶは結び昆布にする。
- ⑥こんにゃくは短冊切りにする。
- ⑦うりは斜め切りにして、薄塩をしておく。
- ⑧干しいたけは細切りにする。
- ⑨Aの調味料を全部合わせてひと煮立ちさせる。
- ⑩材料は別々に⑨に入れてひと煮立ちさせて、取り出し、冷ます。
- ⑪全部煮たところで⑨の煮汁に戻し、漬け込んで冷ます。



作り方

- ①水カップ2の中に、野菜こんぶと干しいたけをひと晩漬けて、だし汁を作る。
- ②人参は花型で型抜きし、薄く輪切りにする。
- ③ごぼうは斜め切りにする。



たたきごぼう (エネルギー) 74Kcal (塩分) 1.0g

材 料(4人分)

ごぼう…120g

煮 汁 [だし汁…カップ2 砂糖…小さじ4 醤油…小さじ2
酢…小さじ4 白炒りごま…大さじ2]

A [砂糖…大さじ1 醤油…小さじ1 酢…大さじ1 塩…小さじ1/5]

- 作り方**
- ①ごぼうは皮をこそぎ15cm長さに切り、太さに応じて縦4～6割にし、酢を少々加えた水でさらす。
 - ②白ごまは、香ばしく炒りなおし、すり鉢に入れて7分どおりすり、Aの調味料を加えて混ぜ、ごま酢を作る。
 - ③鍋に水気を切ったごぼうを入れ、煮汁で4～5分煮てそのまま冷ます。
 - ④ごぼうの汁をきって取りだし、まな板に並べて、すりごまなどで軽くたたき、5cm長さに切りそろえる。
 - ⑤ごぼうが暖かいうちに②のごま酢で和え、冷ます。

※食物繊維を多く含むごぼうは、腸の調子を整え、便通を良くする。皮のすぐ下に香りや栄養があるので、なるべくなら地域のみずみずしい泥つきごぼうを購入するとよい。

おかべ寿司 (エネルギー) 359Kcal (塩分) 1.2g

材 料(4人分)

いわし…中8尾(塩…少々 生姜汁…小さじ1 酢…小さじ1) おから…400g

A [砂糖…カップ1/2 塩…小さじ4/5 酢…カップ1/2 だし汁…カップ1/2]

紅生姜みじん切り…40g 三つ葉…20g 白炒りごま…大さじ2

作り方

- ①いわしは頭と内臓を除いて水でよく洗い、3枚おろしにして塩と生姜汁をかけて15分から30分位おく。
- ②いわしを酢洗い(分量外)して塩を洗い、酢に好みの時間漬けて身を引き締める。
- ③おからを鍋に入れ、Aの調味料でやや甘めに調味し、焦がさないようによく火をとおす。
- ④三つ葉はさっと茹で、結び三つ葉を作る。
- ⑤白炒りごまは香ばしく炒りなおし、すり鉢に入れて、粗くすりつぶす。
- ⑥③が冷めたら、白炒りごまを加えて混ぜる。



- ⑦おからを小さな俵型にまとめ、酢をきったいわしで巻く。
- ※いわしを酢に漬ける時間は、いわしの大きさによって異なるが、約20分を目安にする。おかべは、福岡や津屋崎の浜の料理として親しまれ、酢に漬けた小鯛におからを挟んだ料理です。日常的には、いわしや小あじなどの魚でおいしくできます。



だぶ (エネルギー) 93Kcal (塩分) 1.2g

材 料(4人分)

干しいたけ…6g 人参…30g ごぼう…20g さといも…60g

厚揚げ…50g こんにゃく…80g 鶏もも肉…50g だし汁…カップ3

A [薄口醤油…大さじ1と1/2 みりん…大さじ1/2]

三つ葉…80g 生姜すりおろし…少々

水溶性片栗粉(片栗粉…大さじ1 水…大さじ1)

作り方

- ①干しいたけは水に戻し、1cm角にする。
- ②人参は1cmの角切りにする。
- ③ごぼうはささがきにする。
- ④さといもは1cmよりやや大きめの角切りにし、下茹でしておく。
- ⑤厚揚げは湯通しして、1cmの角切りにする。

- ⑥こんにゃくは1cmの角切りにし塩もみして茹でる。
 - ⑦鶏もも肉は大きさを合わせて小さく切る。
 - ⑧三つ葉はきざむ。
 - ⑨鍋にさといも以外の材料とだし汁を入れ、人参が柔らかくなったらすといもとAの調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。水溶性片栗粉でとろみをつける。
 - ⑩器に盛り、生姜すりおろしと三つ葉をのせる。
- ※だぶは祝事用と仏事用・地域により、切り方や材料が異なる。