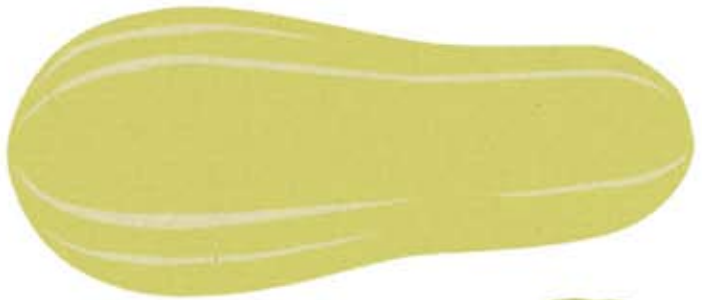




みまさか  
MENU

伝えたいふる里の味



美作市栄養委員会



## 季節の行事で食べる料理

春	● ぼた餅	1
	● よもぎ餅	2
	● 柏餅	3
	● 山菜ちらし寿司	4
夏	● 小麦饅頭 (よんない饅頭)	5
秋	● さばずし	6
	● 巻きずし	7
	● 揚げずし	8
	● 栗おこわ	9
	● 茶碗蒸し	10
冬	● 雑煮	11
	● 黒豆の煮物	12
	● たたきごぼう	13
	● 七草粥	14
	● とんどぜんざい	15

## 旬の食材を使った料理・保存食

春	● わらび・たけのこ・せり・うど・山ぶき	16
夏	● きゅうり・なす・らっきょう・しその実・梅・まうり	20
秋	● 柿・栗・さつまい	25
冬	● 大根・かぶ・餅	26

献立編集委員名簿	28
----------	----

発刊によせて	29
--------	----



## ぼた餅



### 材料 / 4人分

- A
- もち米…………… 1と1/2カップ
  - うるち米………… 1/2カップ
  - 水…………… 480cc
- こしあん…………… 300g
- B
- きな粉…………… 100g
  - 砂糖…………… 100g
  - 塩…………… 少々

### 作り方

- 1 Aを炊き、すりこぎで半つきにする。人肌に冷めたら、手に水をつけながら食べやすい大きさに丸める。小さめで20個くらいできる。
- 2 ①の半分をあんで包み、残りはBのきな粉をまぶす。

※ ご飯の中心にあんを包み込んで、まわりにきな粉をまぶしてもよい。

### ぼた餅とおはぎ

ぼた餅は「牡丹」の季節、春のお彼岸に、おはぎは「萩」の季節、秋のお彼岸に食べるもので、あずきの粒をそれぞれ花の形を見立てて作られたようです。

あずきの赤色には、災難が身に降りかからないようにするおまじないの効果があるとされ、古くから邪気を払う食べ物としての信仰が、先祖の供養と結びついたと言われています。

MEMO

春

## よもぎ餅



## 材料 / 1日分

もち米	2升
ゆでたよもぎ	300g
あん	1kg
きな粉	適量
砂糖	きな粉と同量
塩	少々

## 作り方

- 1 もち米を洗って一昼夜水につけておく。
- 2 もち米の水気をきり、蒸し布を敷いたせいろに入れて蒸し、おろす間際によもぎを入れて火を通す。
- 3 蒸し上がったら、餅をつく。
- 4 つき上がったら丸めてもみ、餅にする。  
中にあんを入れたもの、入れないものの2種類を作り、あんのないものはきな粉で食べる。

## よもぎ

## MEMO

よもぎは春先に一齐に出る若芽を摘み、ゆでて草餅に加えて、美しい緑色と香りを楽しみます。

冷え性や低血圧、動脈硬化、頭痛等の予防効果があるとされています。

## よもぎのあく抜き

よもぎは5cm程度に伸びたものを摘み、重曹を少々加えた熱湯で茎が軟らかくなるまでゆでる。水にさらしてあく抜きし、水気を絞って細かく刻む。たくさん採れたら、冷凍しておくとい。

春

## 柏餅



## 材料／10個分

柏餅粉…………… 300g  
 砂糖…………… 大さじ1  
 あん…………… 200g  
 柏の葉…………… 10枚

## 作り方

- 1 柏の葉は熱湯で2分くらいゆで、水にとって冷まし、水気をきっておく。
- 2 柏餅粉に同量の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。砂糖を加えると軟らかい。
- 3 小さいだんごを作り、手で薄く伸ばしてあんののせて包みこむ。
- 4 ③を柏の葉にのせて半分に折って包み、蒸し器で5分ほど蒸す
- 5 あんは小豆やそら豆で作る。  
葉はぐいの葉、みょうがの葉を使うこともある。

## 柏は縁起物

## MEMO

柏の葉は、新芽が出てこない  
と古い葉が落ちないという  
特徴から、「子どもが生ま  
れるまで親は死なない」「家  
系が途絶えない」という縁  
起に結びつけ、「子孫繁栄」  
の意味があるようです。

※ 餅に使用するあんは、砂糖を加えたみそあんでも代用できる。

春

## 山菜ちらし寿司



## 材料 / 4人分

米	2合	
A	砂糖	30g
	酢	40cc
	塩	4g
	たけのこ	60g
ふき	20g	
にんじん	40g	
干しいたけ	2枚	
ちくわ	1/2本	
B	だし汁	1カップ
	砂糖	小さじ2
	醤油	小さじ2
上置き		
卵	卵	2個
	さやえんどう	8枚
	木の芽	適量
	紅しょうが	適量

## 作り方

- 1 少し硬めにご飯を炊き、寿司桶に取り出して熱いうちにAの合わせ酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜる。
- 2 具は小さめに切り、Bで煮汁がなくなるまで煮て、人肌に冷ましてから①の酢飯に混ぜる。
- 3 卵は薄焼にし、細く切って錦糸卵にする。
- 4 さやえんどうは色よく塩ゆでし、細く切る。
- 5 すし飯を器に盛り、卵・さやえんどう・紅しょうが・木の芽を彩りよく飾る。

※ 錦糸卵を散らすと見た目も華やかになる。

※ 生の山菜はあくが強いので、必ずあく抜きして使う。

夏

## 小麦饅頭 (よんない饅頭)



### 材料／15個分

じゃがいも	400g
バター	50g
牛乳	50cc
砂糖	50g
塩	小さじ1/2
卵	1個
ベーキング パウダー	13g
小麦粉	250g
蒸しパン ミックス粉	250g
こしあん	400g

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、柔らかく煮て裏ごしし、溶かしたバターを加えて混ぜる。
- 2 ①に牛乳、砂糖、塩、溶きほぐした卵の順に加えて混ぜる。
- 3 ②に小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるったものに加え、最後に蒸しパンミックスを加えてよく混ぜ、1時間ねかす。
- 4 ③の生地を15等分にしてこしあんを包み、15分くらい蒸す。

※ 上に黒豆の煮物をのせるのもよい。

「よんない」とは…

「どうぞ寄ってください」という岡山県北部のおもてなしの方言です。

MEMO

秋

## さばずし



## 材料／10尾分

塩さば〈小〉	10尾	
A	酢	5カップ
	砂糖	200g
B	うるち米	1.4kg
	もち米	140g
	だし昆布	30g
B	砂糖	350g
	酢	270cc
	塩	30g
竹の皮	10枚	
細ひも	少々	

## 作り方

- 1 塩さばは、中骨を丁寧にとり、きれいに洗って水気を拭き取り、Aの調味液の中に一昼夜漬けておく。
- 2 ①のさばのうす皮をきれいにはがし、毛抜きを使って小骨をとる。
- 3 米は洗って少し多めの水加減にし、だし昆布を入れて30～40分おいてから炊く。
- 4 炊きあがったご飯にBを混ぜ、冷ましておく。
- 5 さばの腹に④を詰めて形を整え、切り口を下にして並べる。
- 6 湿らせて清潔にした竹の皮に長方形になるように包み、細ひもを用いて2～3カ所結んで積み重ねておく。

## MEMO

さばずしは、魚の中でも腐敗しやすい鯖を酢でしめて長持ちさせる知恵の料理で、昔から祝い事や祭りには欠かせない家庭料理のひとつです。





## 巻きずし



### 材料 / 1升分

#### すし飯

- 米…………… 1升
- 昆布…………… 10cm角2枚
- 酒…………… 大さじ4

#### 合わせ酢

- 酢…………… 250g
- 砂糖…………… 220g
- 塩…………… 20g

- 干しいたけ…………… 15枚
- かんぴょう…………… 70g
- にんじん…………… 1本
- 卵…………… 10個
- 三つ葉…………… 2束
- のり…………… 15枚

### 作り方

- 1 米は炊く30分前に洗い、1割増しの水加減をして昆布と酒を加えて炊き、合わせ酢を振り入れてすし飯を作る。
- 2 卵は厚焼きにし、縦に細長く切る。
- 3 細切りの干しいたけとかんぴょうを含め煮にする。
- 4 にんじんはうす味で煮て、三つ葉は塩ゆでにする。
- 5 巻きすにのりを置き、手前1cm、向こう側2cmほどあけてすし飯を平らに広げ、具を並べて巻き込み、形を整える。
- 6 八つ切りにして器に盛る。

### MEMO

恵方巻きには、「福を巻き込む。一年中風邪をひかない。」という謂われがあり、節分の日には巻きずしを食べるようになりました。

秋

## 揚げずし



## 材料 / 4人分

米…………… 3カップ  
 合わせ酢  
 酢…………… 大さじ4  
 砂糖…………… 25g  
 塩…………… 小さじ1  
 油揚げ…………… 10枚  
 水…………… 2カップ  
 醤油…………… 120cc  
 A 砂糖…………… 大さじ5  
 酒…………… 大さじ2  
 みりん…………… 大さじ2  
 ガリ…………… 適量

## 作り方

- 1 米は1割増の水加減をして硬めに炊き、合わせ酢を混ぜてずし飯を作る。
- 2 油揚げは半分に切って袋状に開き、2～3分ゆでて湯きりする。水気を軽く絞って鍋に入れ、Aを加えて落としぶたをし、煮汁が八分通り煮詰まるまで煮る。
- 3 油揚げの煮汁を手水代わりにつけながら、ずし飯をにぎって②の油揚げに詰める。
- 4 ③を器に盛って、ガリを添える。

※ 好みで、ずし飯にごまやしょうがを加えてもよい。  
 ※ 油揚げを裏返して包んでもよい。

## 揚げずし? いなりずし?

名前の由来は、稻荷神社のお使いとされるきつねが油揚げを好物としているからとも言われ、「いなりずし」「きつねずし」とも言います。

MEMO

秋

## 栗おこわ



## 材料 / 1升分

もち米 …………… 1升  
 小豆 …………… 1合  
 栗 …………… 約40粒  
 ごま塩 …………… 適量

※ 蒸すことのできない場合は、炊飯器で炊くこともできる。  
 小豆の煮汁に水を加えて、米と同量の水加減で炊くとよい。

## 作り方

- 1 小豆は洗って5倍の水に入れ、強火にかけて沸騰したら一度ゆでこぼし、あくを抜く。再び5倍の水を加えて、小豆をつぶさないよう静かに30分ほど煮る。八分通り煮えたら、汁と小豆を分けておく。
- 2 汁は杓子ですくって空気に触れさせ、色出する。
- 3 もち米は洗って水きりし、小豆のゆで汁に一晩浸す。
- 4 栗は渋皮をむき、水にさらしてあくを抜き、塩を入れた湯でゆでておく。
- 5 米をざるに上げて小豆とよく混ぜる。③のつけ汁の上澄み部分は捨て、打ち水用に残しておく。
- 6 蒸し器に蒸し布を敷き、米と栗を入れて中央をくぼませて強火で約30~40分蒸す。これを飯切りに移して⑤のつけ汁を混ぜ、再び加熱して蒸し上げる。
- 7 器に盛り、ごま塩を振る。

秋

## 茶碗蒸し



## 材料 / 4人分

卵液

卵…………… 3個

だし汁…………… 2と1/2カップ

A 醤油…………… 小さじ1

みりん…………… 小さじ1

塩…………… 3g

鶏ささみ…………… 2本

酒…………… 小さじ1

車えび…………… 4尾

ぎんなん…………… 12粒

ゆり根…………… 1個

しめじ…………… 50g

かまぼこ…………… 8枚

三つ葉…………… 4枚

## 作り方

- 鍋にだし汁を入れて火にかけ、Aの調味料で味付けし、一煮立ちしたら冷ます。
- 鶏ささみは筋をとって一口大にそぎ切りし、酒をふる。
- 車えびは背わたを取り、尾を残して殻をむいて酒をふる。
- ぎんなんは鬼殻をむき、ゆでて水に取り薄皮をむく。
- ゆり根は一枚ずつはずし、硬めにゆでる。
- しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- 卵を溶きほぐし、①のだし汁と混ぜてこす。
- 器に具を入れ、⑦の卵液を八分目くらい注ぎ、蒸気の上があった蒸し器に並べて強火で3分、弱火にして12分蒸す。
- 蒸し上がったら、三つ葉をのせる。



## 雑煮



### 材料 / 5人分

#### かけ汁

水…………… 6カップ  
だし昆布…………… 20cm程度  
するめ…………… 1枚

A { 薄口醤油…………… 50cc  
みりん…………… 少々  
餅…………… 10個

#### 上置き

{ はまぐり…………… 10個  
かまぼこ…………… 10枚  
水菜…………… 100g  
するめ…………… 適宜

花かつお…………… 適量

### 作り方

- 1 だし昆布と細く切ったするめは、一晩水につけておく。
- 2 ①にはまぐりを入れて火にかけ、口が開いたら取り出す。だし昆布、するめも取り出し、Aの調味料で味付けする。
- 3 水菜はゆでて3cmの長さに、かまぼこは薄切りにする。
- 4 器にゆでた餅を入れ、上置きをのせてかけ汁をかけ、花かつおをたっぷりのせる。

※ 取り出した昆布は餅をゆでる時に鍋の底に敷くと、餅と鍋がくっつかなくてよい。

一年の無事を祈りお正月に食べる伝統的な日本料理。

沖縄を除く各地でお雑煮を食べる習慣があり、味付けも入れる具材も、地域や家庭によりさまざまです。ごぼう、にんじん、ほうれんそうなどの野菜やブリを入れたり、汁をみそ仕立てにする家もあります。

MEMO

冬

## 黒豆の煮物



## 材料／2カップ分

黒大豆	2カップ
さびた釘	5～10本
重曹	小さじ1
砂糖	180g
濃口醤油	大さじ3
塩	小さじ1
水	6カップ

A

## 作り方

- 1 厚手の深鍋にAを沸騰させて火を止め、洗った黒大豆を入れて5時間から一晩おく。
- 2 ①を火にかけ、煮立ったら弱火にしてふたをし、弱火で5時間ふきこぼれないように煮る。
- 3 軟らかく煮えたら火を止め、一晩おいて味を含ませる。

※ ごぼうやこんにゃく、にんじん、栗、油揚げなどを入れることもある。

※ 釘と一緒に煮ることで、黒豆のアントシアニンという色素が釘の鉄分と反応して、より黒く、色つやよく仕上がる。

## 黒豆

## MEMO

おせち料理の定番である黒豆の煮物は、「まめに暮らせるように」との願いが込められています。

冬

## たたきごぼう



## 材料 / 4人分

- ごぼう …………… 150g  
 すりごま …………… 大さじ4  
 合わせ酢
- A { 酢…………… 1/3カップ  
 砂糖…………… 大さじ1  
 塩…………… 小さじ1/3  
 薄口醤油……… 小さじ1/3  
 みりん…………… 小さじ1  
 削りかつお…… 1/2カップ

## 作り方

- 1 ごぼうはきれいに洗い、包丁の背で皮をこそげる。
- 2 ①を20cmの長さに切り、水にさらしてあくを抜く。
- 3 鍋に水5カップ、酢大さじ1を加えて火にかけ、沸騰したらごぼうを入れる。再び沸騰したら強火で3分ゆでてざるにあげ、冷ます。
- 4 Aを混ぜて一煮立ちさせたものをこして、合わせ酢を作る。
- 5 ごぼうをまな板の上に並べ、すりこぎで軽く叩いて4～5cmに切り揃え、④とごまで和える。

## ごぼう

ごぼうは、「細く長く」と長寿の願いが込められた、おせち料理には欠かせない縁起物です。また、食物繊維もたっぷりで、身体によい食品です。

たたきごぼうは「開きごぼう」とも言われ、「運が開く」という意味が込められています。

MEMO



冬

## 七草粥



## 材料 / 4人分

七草…………… 200g  
 米…………… 1/2カップ  
 水…………… 5カップ  
 塩…………… 少々

## 作り方

- 1 すずしろ（大根）、すずな（かぶ）は小さめの角切り、他の七草はざく切りにする。
- 2 米は洗って鍋に入れ、水を加えて30分浸し、すずな・すずしろを加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にして軟らかくなるまで煮る。
- 3 塩を加えて味を整え、他の七草を加えて一煮立ちさせる。

※ 好みで、みそや醤油で味付けをしてもよい。

## 春の七草

## MEMO

1月7日の朝に、一年の無病息災を願って、七草粥を食べる風習があります。

七草：せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ





## とんどぜんざい



## 材料 / 5人分

小豆…………… 150g  
 砂糖…………… 75g  
 塩…………… ひとつまみ  
 焼き餅…………… 適量

## 作り方

- 1 小豆を洗って2～3時間水につけておく。
- 2 鍋に小豆とひたひたの水を入れ、沸騰したら一度ゆでこぼす。
- 3 ②の小豆を鍋に戻し、たっぷりの水を加えて軟らかくなるまで煮る。
- 4 小豆が軟らかくなったら塩と砂糖で味を整え、焼いた餅を加える。

## とんど焼き

## MEMO

小正月（1月15日）に行われる、家内安全や無病息災を願った伝統行事です。旧年のお札や正月飾りを焼き、そのとんどの火で焼いたおもちを食べると風邪をひかないと言われます。

春

## 春の食材— わらび 煮物



### 材料 / 4人分

- わらび…………… 300g
- 重曹…………… 小さじ1
- だし汁…………… 1と1/2カップ
- 醤油…………… 大さじ2と1/2
- 砂糖…………… 大さじ1

### 作り方

- 1 あく抜きしたわらびを3cmの長さに切る。
- 2 鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立ったらわらびを加えて中火でゆっくり煮る。

### あく抜き

熱湯に重曹を入れ、わらびを加えてさっとゆで、十分にすすいで半日以上水につける。

※ 木灰があれば布袋に灰を入れ、わらびと一緒に桶に入れて熱湯をかけ、冷めるまでそのままおく。

※ 軟らかく仕上げたい時は、煮えてから調味料を入れてもよい。また、ポン酢やおかかと醤油で和えてもよい。

春

## 春の食材— たけのこ 木の芽和え



### 材料 / 4人分

たけのこ	300g	
A	だし汁	1カップ
	薄口醤油	大さじ1
	みりん	大さじ1
	木の芽	適量
ほうれんそう	適量	
B	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ2
	白みそ	80g

### 作り方

- 1 たけのこを1cm角に切り、Aで煮て冷ます。
- 2 ほうれんそうをゆで、絞って刻む。
- 3 木の芽をすり鉢でよくすり、②とBを加えてよくすり混ぜる。
- 4 たけのこの水気をきり、③で和えて器に盛り、木の芽を飾る。

### あく抜き

たけのこは皮つきのまま穂先を斜めに切り落とし、縦に切り目を入れる。大きな鍋に、たけのこと米ぬか・唐辛子を入れ、かぶるくらいの水を加えてゆでる。

冷めるまでそのままにしておき、皮をむいて水でよく洗う。

※ たけのこの姫皮や穂先はゆでてマヨネーズで食べることもできる。

### 木の芽

### MEMO

春の味覚の「木の芽」は山椒の若い葉のことで、特有の香りを楽しめます。

辛み成分が脳を刺激し、内臓の働きを活発にしてくれるため、胃腸病にも効果があるようです。

春

## 春の食材ー せり ハリハリ

### 材料 / 4人分

せり	200g
切り干し大根	20g
炒りごま	大さじ3
酢	50cc
醤油	40cc
砂糖	25g



### 作り方

- 1 切り干し大根は10分ほど水につけて洗い、2cmくらいに切ってさっとゆで、固く絞る。
- 2 せりはゆでて水にとり、水気を絞って2cmに切る。
- 3 ごまをよくすって調味料を合わせ、①と②を加えて和える。

春

## 春の食材ー うど 酢みそ和え

### 材料 / 4人分

うど	1本
砂糖	大さじ2
A 酢	大さじ2
白みそ	大さじ2



### 作り方

- 1 うどは皮をむいて4cmの長さの短冊切りにし、酢を少々加えた水につける。
- 2 ①を熱湯でさっとゆでる。
- 3 Aを混ぜて酢みそを作り、②を和える。

春

## 春の食材— 山ぶき 佃煮



### 材料／ぶき1kg分

ぶき（皮つき） …… 1kg  
 醤油 …………… 1カップ  
 みりん …………… 1カップ  
 山椒の実 …………… 適量

### 作り方

- 1 鍋にぶき・調味料・山椒の実を入れ、強火で煮る。
- 2 煮上がったら弱火にして、時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

### あく抜き

ぶきをよくもみ洗いして3cmの長さに切り、一昼夜水につけておく。

塩を少々加えた熱湯で5分程ゆでて、水気をきる。

※ 冷凍保存すれば、一年中楽しむことができる。  
 春に収穫された山ぶきの佃煮は、自然に恵まれた田舎ならではの郷土の味。

夏

## 夏の食材— きゅうり からし漬け

### 材料／きゅうり2kg分

きゅうり	2kg
砂糖	300g
塩	80g
粉からし	40g



### 作り方

- 1 きゅうりはよく洗って水気をきり、調味料と一緒に漬け込む。

夏

## 夏の食材— なす みそ焼き

### 材料／4人分

なす	1個
生みそ	大さじ1



### 作り方

- 1 なすを半分に切り、切り口に切れ目を入れて生みそを塗る。
  - 2 ホットプレートに並べて、ふたを少しずらして焼く。
- ※ 練りみそやゆずみそをつけて焼いてもよい。

夏

## 夏の食材— なす 甘酒で作る からし漬け



### 材料／なす1.5kg分

なす	1.5kg	
A	水	1.8ℓ
	塩	300g
	ミョウバン	小さじ1
B	甘酒の素	290g
	みりん	75ml
	醤油	75ml
	砂糖	150～200g
	粉からし	30g

### 作り方

- 1 Aを煮立てて冷ます。
- 2 なすは半分に割って7mm幅に切り、①の液に6時間漬ける。
- 3 粉からしは熱湯で練り、Bを混ぜておく。
- 4 ②のなすを絞り（手で絞って、絞り汁が出なくなる程度）③と合わせて出来上がり。冷蔵庫で保存する。

※ 粉からし特有の風味と、ツーンと鼻孔を刺激する辛さおいしい郷土料理。  
甘酒の素がなければ、酒粕でも代用できる。  
電子レンジにかけ、温かいうちによく混ぜ、冷めてから和えるとよい。



夏

夏の食材—らっきょう  
らっきょう漬け

## 材料／らっきょう1kg分

## 仮漬け

- らっきょう …… 1kg
- 塩 …… 100~200g
- 水 …… 2カップ

## 本漬け

- 砂糖 …… 1と1/3カップ
- 酢 …… 2カップ
- 赤唐辛子 …… 2本



## 作り方

## 〈仮漬け〉

- 1 らっきょうは根元と頭を切り落とし、ざるに入れてよく洗って外皮の薄皮を取り、水きりする。
- 2 ①に塩をまぶして容器に入れ、水を注いで10日位重石を置く。減塩の場合は酢を1割加える。

## 〈本漬け〉

- 3 ②をざるに上げて水で洗い、風通しのよい場所で1日水きりをする。
- 4 調味料を煮立てて冷まし、らっきょうとともに瓶に入れる。

夏

夏の食材—しその実  
しその実の佃煮

## 材料／しその実100g分

- しその実 …… 100g
- しらす干し …… 50g
- A 醤油 …… 20cc
- 酒 …… 50cc
- みりん …… 少々



## 作り方

- 1 しその実を手でしごいて茎から取り、さっとゆでて水に放し、ざるに上げてよく水をきる。
- 2 鍋にAを煮立て、しそを入れて汁気がなくなるまで煮る。仕上げにみりんを加える。



夏

## 夏の食材— 梅

# 梅干し



### 材料／梅2kg分

梅	2kg
塩	300g
5倍酢又は焼酎	少々
赤じそ	500g
塩	50g

### 梅の実

### MEMO

梅の収穫は夏至にするのが一番良いと言われます。

又、収穫してすぐに漬けないで、一晩置いたぐらいのものが漬け頃になります。

### 作り方

#### 〈下漬け〉

- 1 梅は洗って一晩水につけてあくを抜き、ざるに上げて水気を拭き取る。(完熟梅は洗うだけでよい)
- 2 梅に酢又は焼酎を少々かけ、容器に梅と塩を交互に層になるように入れる。重石(1.5～2kg)をのせ、水が上がるのを待つ。赤じそができる頃までこのままにしておく。
- 3 土用に入ったら梅を引き上げてざるに広げ、陽に当てる。一晩夜干しをし、3日以上陽に当ててよく干す。

#### 〈本漬け〉

- 4 赤じそはちぎってよく洗い、水気をきって塩をふってよくもんで絞り、あくを捨てる。きれいな色になるまで2～3回繰り返す。
- 5 ②の中によく干した梅と赤じそを漬け込む。

夏

## 夏の食材— まうり 奈良漬け



### 材料／まうり10kg分

まうり	10kg	
塩	2kg	
A	酒粕	4kg
	砂糖	500g
	みりん	1カップ

### 作り方

#### 〈下漬け〉

- 1 まうりは縦半分に切り、種を取って洗い、水気をきる。
- 2 種を取ったくぼみに、ほぼ一杯になるように塩を入れ、容器に上向きに並べて漬け込み、3倍くらいの重石をする。
- 3 1週間位で水が上がったら、ざるに上げてよく水気をきる。

#### 〈本漬け〉

- 4 Aをよく練って酒粕の床(とこ)を作り、容器の底に少し敷き、まうりの中へのばすように詰めて、A・まうり・Aの順に漬け、最後にラップをきっちり張り、軽く重石をする。

※ 白うりを主原料に、きゅうり、はやとうり、未熟のスイカ、大根、しょうがなどの野菜も漬けることができる。

秋

## 秋の食材— 柿 干し柿

## 作り方

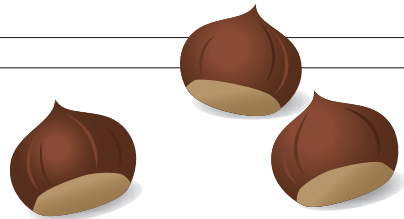
- 1 ヘタをT字に残して皮をむき、紐1連に10個吊して熱湯にくぐらせ、日当たりと風通しのよいところで天日乾燥する。
- 2 吊してから20日くらいで柿の表面が乾燥して茶褐色になるので、丁寧に手でもむ。
- 3 さらに数日してから再び手でもみ、形を整える。
- 4 新聞紙などで表面を軽く覆って保存する。
- 5 柿に白い粉がふいて、甘味が増してきたら再び天日にあて、2～3時間乾燥させ風通しのよいところで保存する。



## 秋の食材— 栗 かち栗

## 作り方

- 1 栗を30～40分ほどゆでる。
  - 2 ①のお湯を捨て、ふたをして10分蒸す。
  - 3 ②の頭に木綿糸を通し吊して干す。
- ※ ざるに広げて干してもよい。



## 秋の食材— さつま芋 干し芋

## 作り方

- 1 さつま芋は皮つきのまま、丸ごと蒸し器で蒸す。
- 2 冷めたら1cm程の厚さに切って干す。
- 3 芋全体が乾くように、一日に何度か表と裏を返す。
- 4 ③を2～3日繰り返す。



冬

冬の食材— 大根

# 切り干し大根の煮物



## 材料 / 4人分

切り干し大根…… 20g  
 にんじん…………… 1/2本  
 さやいんげん…… 10本  
 油揚げ…………… 1/2枚  
 醤油…………… 大さじ1  
 砂糖…………… 大さじ1  
 サラダ油…………… 大さじ1  
 戻し汁…………… 1カップ

## 作り方

- 1 切り干し大根はよく水洗いして、水につけておく。
- 2 にんじんは細切り、さやいんげんはゆでて斜め切り、油揚げは薄切りにする。
- 3 サラダ油を熱し、さやいんげん以外の材料を炒め、①の戻し汁を加えて煮る。
- 4 柔らかくなったら砂糖・醤油を加え、さやいんげんを加えて一煮立ちする。

### 切り干し大根

### MEMO

切り干し大根は、大根の乾燥品です。乾燥させることで独特の甘みと歯ごたえが生まれ、食物繊維やカルシウムを豊富に含みます。

- ※ 大根はスライサーを使うとせん切りにしやすい。
- ※ せん切りにした大根はござやむしろに広げて乾かす。



## 冬の食材— かぶ 酢漬け

### 材料 / 1瓶分

かぶ	2.5kg	
昆布	10cm	
するめ	1枚	
ゆず皮	2~3個	
にんじん	1本	
A	砂糖	600g
	酢	600g
	塩	16g
	梅酒	大さじ3



### 作り方

- 1 かぶは洗って薄切りにする。するめは細切りに、ゆずはせん切りに、にんじんは花形にする。
- 2 Aを混ぜ合わせて①を加え、味をなじませる。



## 冬の食材— 餅 かき餅

### 材料 / 一臼分

もち米	2升
塩	適量
砂糖	500g
ごま・ピーナツ・黒豆・ 青のり粉・干しえび	適量



### 作り方

- 1 もち米は洗って一昼夜水につけておく。
  - 2 もち米が手に付かなくなるまで蒸す。
  - 3 好みのものを加えて餅をつき、形を整える。一日経ってから薄く切り、ひもで吊して乾かす。
- ※ 黒豆の場合は蒸し器に黒豆を入れ、上にもち米を入れて一緒に蒸すとよい。



# 伝えたいふる里の味

献立編集委員

所 属	氏 名
美作市栄養委員会	後 藤 紀 子
美作市栄養委員会	千 原 幸 子
美作市栄養委員会	盛 上 早 苗
勝田支部栄養委員会	水 島 明 美
大原支部栄養委員会	井 上 美 恵
東栗倉支部栄養委員会	栃 岡 政 子
東栗倉支部栄養委員会	福 田 和 子
東栗倉支部栄養委員会	岡 崎 壽 子
美作支部栄養委員会	尾 崎 朱 實
美作支部栄養委員会	黒 田 淑 恵
作東支部栄養委員会	白 川 達 子
英田支部栄養委員会	青 山 弘 恵
英田支部栄養委員会	高 原 和 子
美作市健康づくり推進課	谷 智恵子
美作市健康づくり推進課	柳 澤 ひとみ
美作市健康づくり推進課	菅 原 絵 理
美作市健康づくり推進課	影 山 美津乃



## 発刊によせて

健康的で楽しい日常生活を送るために、一日として欠かすことができないのが食生活です。その食生活も、食糧難の時代から、好きなものが好きなだけ食べられる飽食の時代へと変化し、現在に至っています。

私たちが住んでいる美作市には、野や山の幸が豊富にあります。郷土料理と呼ばれる「ふるさとの味」も、幼い頃から親しみなじんだ「おふくろの味」もあります。それらの言葉の響きは、暮らしの中で私たちの心を和ませてくれます。しかし、昔から続いている季節の食べ物は、すでに過去の語りぐさになっているものや、今はすたれている行事食などもあります。

そこで、私たち栄養委員会では、少子高齢化が進む現在、食生活の知恵を母から子へ伝えていくため、伝承料理の献立集「伝えたいふる里の味」を作成しました。

本献立集は、美作市の豊かな自然と食べ物の歴史に培われた食文化を若い世代へと伝え、健康的な食習慣が定着することを目的として編集しています。

これらを記録した献立集「伝えたいふる里の味」が、地域の活動や市民の皆さんの台所で活用され、健康づくりのために少しでもお役に立てれば幸いです。

美作市栄養委員会 会長 後藤 紀子



## 伝えたいふる里の味

---

発行	平成23年1月発行
発行者	美作市栄養委員会 岡山県美作市北山390-2 TEL 0868-72-7701
編集・印刷	広和印刷株式会社 岡山県岡山市南区豊成3-18-7 TEL 086-264-5888

