



【ほうこう】



【くさぎ菜の実】



【くさぎ菜の花】



にいみの 食文化の継承

～ 野山に自生している食材の採取方法・調理法 ～



新見市栄養改善協議会
新見市

発刊に寄せて

—緑豊かな山々に囲まれたわたしたちのまち「新見市」は
まさしく自然食材の宝庫—

私たち栄養委員は、「私達の健康は私達の手で ～のばそう健康寿命 つなごうにいみの食文化～」をスローガンに、食のボランティアとして、それぞれの時代にあった食育活動を推進しています。

日本の食文化は、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの世界無形文化遺産へ登録されるなど、食文化が世界にクローズアップされる一方で、食材の生産流通の目まぐるしい進展に伴い、季節感も薄れがちとなり、地域、風土に根ざしてきた昔ながらの伝統的な郷土料理が忘れられつつあります。また、核家族化も進み、その地域特有の郷土料理を食す機会も少なくなっているように感じています。

私たちは、先人たちが知恵を出し合い、受け継いできた食材の保存方法などを絶やすことなく、伝承していくことが、役割であると認識しています。

そこで、野山に自生している食材を、採取時期や採取後の処理・保存方法、調理法までを詳細に記録する作業を行いました。

どうぞ、今後、地域で開催される各種の料理講習会をはじめとして、ご家庭などでご利用していただき「親から子」「子から孫」へと伝えて頂ければ幸いです。

新見市栄養改善協議会
会長 谷村 悦子

もくじ

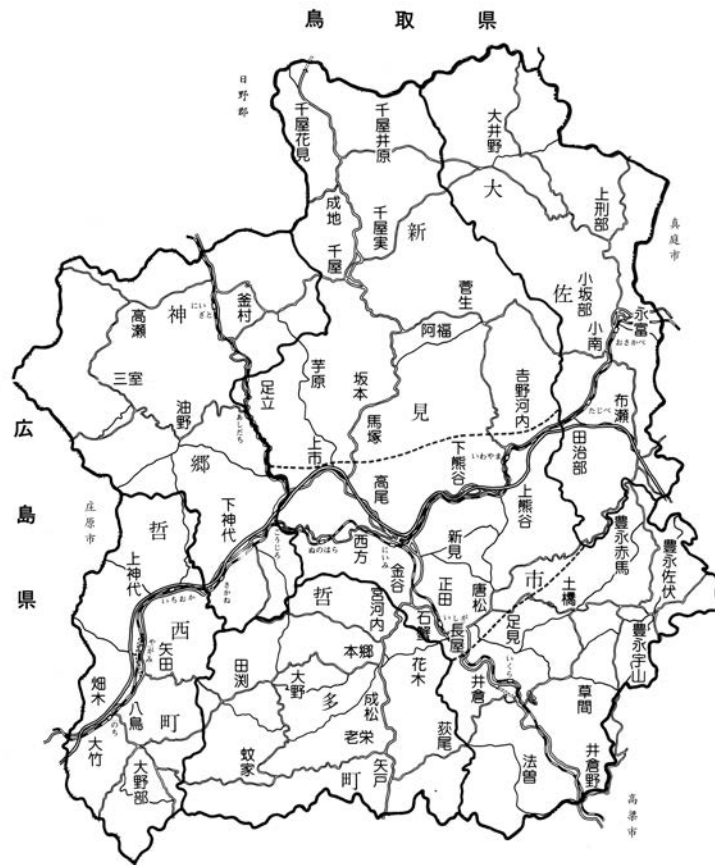
ほうこう	……………P 1・2	葉わさび	…………… P 19・20
ごごみ	……………P 3・4	つくし	…………… P 21・22
こしあぶら	……………P 5・6	さんしょう	…………… P 23・24
たらの芽	……………P 7・8	たけのこ	…………… P 25・26
ぜんまい	……………P 9・10	よもぎ	…………… P 27・28
いたどり	……………P 11・12	哲西栗	…………… P 29・30
わらび	……………P 13・14	新見で採れるきのこ	…………… P 31・32
くさぎ菜	……………P 15・16	桃・ピオーネ	…………… P 33
たきみずな	……………P 17・18	栄養委員リーダー研修会の様子	…………… P 34・35

昔ながらの地域に伝わる主な料理 - 農村の伝統ある行事や地域の風習により食べられていた料理をまとめました。

料理の呼び名や食べる時期も異なっているところは、地域性が感じられます。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
菅生・上市・ 福本・千屋	雑煮			草餅	かしわ餅	けんびき焼き		むかえ団子	月見団子	鯖ずし	ぼた餅	けんちん汁
	七草粥									大師講だんご		だんご
												年越しそば
熊谷・唐松・ 明新・正田・ 新見	雑煮	けんちゃん汁	よもぎの菱餅	ほうこう団子	かしわ餅	けんびき焼き	二ナの味噌汁	手打ちうどん		ぼた餅	ぜんざい	豆腐
	七草雑炊	ぼた餅	おいり		ちまき		五目おこわ					凍豆腐
	なぬかび雑炊		煮込飯 (大根飯)		うちご		待受団子					手打ちそば
			あんこ餅		きりぼし							
井倉・豊永・ 草間	雑煮		ひし餅		かしわ餅	けんびき焼 (茗荷焼き)	待受団子		雑煮	鯖ずし		焼米
	小豆ぜんざい		おはぎ			生豆腐	うちご			亥の子餅		年越しそば
	七草粥		ハリハリ漬			ころぼし団子	しらげ餅					年とり飯
	おへら焼き											
大佐	雑煮				かしわ餅	けんちん汁	手打ちうどん	むかえ団子		赤飯		うすもと
	七草ぞうすい						たなばた団子					トリツケ
	きな粉団子						けんびき焼き					年越しそば
神郷	雑煮	けんちゃん汁	よもぎ餅		かしわ餅	かき餅	あずき飯		月見団子		あずき団子	年越しそば
	七草雑炊		よもぎ団子									
哲西	雑煮		ぼた餅		かしわ餅	けんびき焼き					まぜ御飯	年越しそば
	七草粥		赤飯									
哲多	雑煮	お平	草餅		かしわ餅	けんびき焼き	二ナの味噌汁 (タニシ)	かしわ餅	おはぎ	ぼた餅	けんちん汁	おはぎ
	お平		迎え団子・ 送り団子		笹まき	山菜の煮物					だんご汁	ぜんざい
	七草雑炊					お平						年越しそば

参考資料：阿新ふるさと行事とたべもの



ほうこう

道ばたや畦などに生える1年草で、茎や葉にやわらかい毛が多く、高さ20~30cmになる。

採取する時期：種類によって異なる(4~5月の春先までのもの、10月頃までのもの)

採取



道ばたや畦畔に自生している



成長しすぎると固いので、小さめのものを収穫する

保存処理



乾燥させて保存すると色があせてしまいが長くもつ。最近はやめて冷凍しておくのが普通

下処理



葉を使う



固い場合はタンサンを入れるが、小さくやわらかいものはそのままゆでる



水に半日くらいさらしてアクを抜く



ほうこう団子



ほうこうは粘り気が強く、混ぜるときに力が必要です。餅つき機で混ぜるときれいに混ぜられます。



<材料>

団子の粉
ほうこう
(固く絞ったもの)
タンサン
あんこ

<4人分>

100g
450g
必要であれば
適量

<作り方>

- ① ほうこうをゆでる。少し固いものはタンサンを入れてゆでる。
- ② ①を水に半日浸けてアクを抜き、しっかり水気を絞る。
- ③ 団子の粉は、軽くむすびになる程度に水で練り、蒸す。
- ④ ③とよく絞ったほうこうを一緒につく。
- ⑤ ④で丸めたあんこを包む。



ここみ

比較的陽当たりの良い斜面などに群生している植物。ゼンマイと違ってアクがないため調理が容易。

採取する時期：4月頃

採取



河川敷などの草原の斜面に群生している



10cmほどのものを収穫する



育ちすぎたものは固く
食べることはできない



収穫したもの

保存処理

固めにゆで、氷水にさらして色止めしたあと、水気をよく切って冷凍保存する



こごみの酢みそあえ



収穫してすぐに簡単に食べられます。



<材料>

こごみ
白みそ
砂糖
だし汁 } A

<4人分>

250g
大さじ2 (36g)
大さじ1 (9g)
大さじ2 (30g)

<作り方>

- ① 固めにゆでたあと氷水にさらして色止めする。
- ② 調味料Aを混ぜ合わせ、①とあえる。



ほかにも・・・

～天ぷら～



- ① こごみは洗い、キッチンペーパー等で水気をよく切る。
- ② 少し緩めに溶いた天ぷら粉をつけ、160℃の油で揚げる。



こしあぶら

北海道・本州・四国・九州地方に広く分布し、冷温帯林に生育する。
別名「ポカの木」ともいう。

採取する時期：4月下旬から5月中旬ごろ

採取



1 雑木がある森林地帯に自生している



2 高い枝の先にあるので、木をしならせてとる



3 6～7cmのものを手で折って収穫する



4 料理に使用する際は、はかまを取る



はかま



こしあぶらのごまあえ



氷水に浸けておくことで、きれいな緑色に仕上がります。
タンサンは水1Lに小さじ1杯が目安です。



<材料>

<4人分>

こしあぶら	200g
めんつゆ	大さじ4 (60g)
みりん	大さじ4 (72g)
すりごま	小さじ4 (12g)

A

<作り方>

- ① こしあぶらは2~3cmに切る。
- ② タンサンを入れてゆで、水にさらし、氷水に浸ける。(ゆですぎない)
- ③ ②をよくしぼり、合わせておいた調味料Aとあえる。



ほかにも...

~こしあぶらの天ぷら~



少し緩めに溶いた天ぷら粉を付け、160℃の油で揚げる。仕上げに200℃の油でさっと揚げると、サクッと仕上がる。



たらの芽

たらの芽は、春の木の芽のうちでも王座格で、栄養分も豊かなほか、薬用植物としても利用されている。日本の北海道・本州・四国・九州地方などに広く分布する。

採取する時期：4月下旬から5月下旬ごろ

採取



1 日当たりのいい山の斜面に自生している



2 トゲがあるため、元の方をハサミで切り、先を手で折る



3 調理に使用する際は、はかまを取る

ポイント



天然もののたらの芽には鋭いトゲがあります。品種改良されトゲのないものが市販品として売られていますが、自生しているトゲのあるものの方が香りが良くおいしいです。

料理に使用する際は、はかまを取る



たらの芽の天ぷら



時間が経つとベチャッとしがちな天ぷらですが、2度揚げするとサクッとした食感が残りやすいです。



<材料>

<4人分>

たらの芽
天ぷら粉
水

適量
適量
適量

<作り方>

- ① たらの芽は、はかまを取っておく。
- ② 少し緩めに天ぷら粉を溶き、つける。
- ③ 160℃に油を熱し、揚げる。
- ④ 200℃の油で二度揚げするとサクッと仕上がる。



ほかにも…

～酢みそあえ～



小さいものなどはゆでて2～3cmに切り、酢みそであえる。

～白あえ～



ゆでて、にんじんなどとともに豆腐であえる。

ぜんまい

若葉の形が、銭（ぜに）のように巻いているので、銭巻き（ぜにまき）と呼んでいたものが、ぜんまいになったといわれている。

採取する時期：4月下旬から5月中旬ごろ

採取



1
カヤなどが生える雑草に
自生している



2
白いワタの部分を手で取る



3
ワタを取った状態

保存処理(乾燥)



1
木灰が重曹を入れてゆ
でたあと、天気の良い
日にゴザなどに広げて
乾燥させる



2
2～3時間おきに手で
もむ。これを4回ほど
くり返す



3
3回目の様子



4
4回目の様子
天気の良い日にすれば
1日で乾燥する

保存処理(塩漬)



1
おけなどに生の状態のまま
入れる



2
ぜんまいが見えなくなる
くらいまで塩を入れる

塩漬にしたぜんま
いはきれいな緑色の
まま保存できるため、
ちらし寿司等に向い
ています。



ぜんまいの油炒め



ぜんまいは油と相性の良い山菜です。乾燥・塩漬けともにおいしくいただけます。



<材料>

<4人分>

ぜんまい	200g
(戻したもの・塩抜きしたもの)	
油	適量
しょうゆ	小さじ4 (24g)
みりん	小さじ2 (12g)
砂糖	小さじ2 (6g)

A

<作り方>

- ① 食べやすい長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ぜんまいを炒める。
- ③ 調味料Aを加え、味を付ける。



ほかにも…

～山菜おこわ～



ぜんまい、わらび、たけのこなど山菜を入れたおこわや寿司などもおいしいです。

いたどり

日当たりの良い道ばた、土手、山野、荒地など様々な場所で群生する植物。

採取する時期：4月下旬～5月上旬

採取



赤みがかったものと青みがかったものがある



根元付近を手で折るか、鎌で収穫する

保存処理(塩漬け)



ポキッと手で折れるところ(節の部分)で折る

2 重量と同じ量の塩で塩漬けにし、同じ重量の重しをする

塩出し処理

一昼夜水にさらし、塩出しをする

ポイント

収穫したあとすぐに処理するのが望ましいが、そのまま保存する際はバケツに水を3～5cmほど入れて浸けておく。水に浸かった部分は少し変色するが、約1週間ほど保つ。



いたどいの油炒め



にんじんやきのこを入れても美味しく仕上がります。



<材料>

いたどり
油
いりこ
酒
しょうゆ
かつお節
いりごま

<4人分>

150g
適量
5g
小さじ2 (10g)
小さじ1 (6g)
1パック (2g)
小さじ1/2 (1.5g)

<作り方>

- ① いたどりは、以下のように下処理する。
(生の場合)
皮をはいで熱湯に入れる。すぐに取り出して冷水にとり、半日～1日水にさらして酸味を抜く。
(塩漬けの場合)
水にさらして塩抜きしておく。
- ② 食べやすく切ったいたどりといりこを油で炒め、酒としょうゆで調味する。
- ③ 最後にかつお節とごまを加える。



わらび

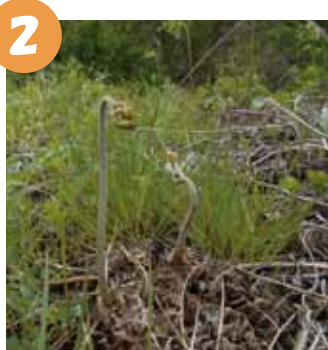
山菜の中でもアクが強く、食べる為にはアク抜きが必要である

採取する時期：5月初旬

採取



1 草刈り後の野原や休耕田などに自生する



2 先が三叉に葉が広がらないうちに収穫する

すぐ使用する場合



1 水洗いしたあと、沸騰した湯にタンサンを入れて溶かし、わらびを入れてすぐに火を切る（タンサン：湯1Lに小さじ1杯）



2 そのまま一晩くらい置く。黒くアクが出るので洗って使用する

保存処理(乾燥)



1 水洗いのあと、茎が少しやわらかくなるまでゆでて広げる



2 天日干しで、あめ色になるまでよく揉みながら乾燥させる（1時間おき）



3 乾燥させた様子

保存処理(塩漬け)



水洗いしたあと、重量の20%の塩で塩漬けにする

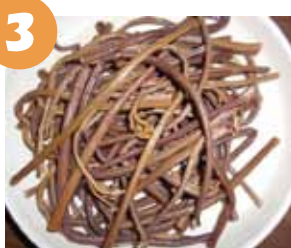
再処理(乾燥)



1 元の大きさになるまで水に浸けておく（2日ほどかかる）



2 元の大きになったら、水から入れて茎がやわらかくなるまでゆでて、そのまま冷ます（一晩）



3 約10倍に戻る

再処理(塩漬け)

塩を洗い落とさずに水から入れてゆでる。少し固いかなというくらいで火を止め、水にさらして塩出しする



わらびの塩っぺあえ



塩っぺあえや酢の物はあく出し
ができればすぐ使用できます。



<材料>

<4人分>

生わらび	200 g
にんじん	20 g
しょうが	10 g
塩っぺ	20 g

<作り方>

- ① わらびはあく抜きをしておく。3 cm くらいの長さに切る。
- ② にんじんとしょうがはせん切りにする。
- ③ にんじんをゆでる。
- ④ 材料をすべて混ぜ合わせる。

ポイント

○乾燥の場合：

やわらかいうちに3回ほどよく揉んでおく。揉まないに戻すときに固いまままで戻らなくなる。

○塩漬けの場合：

採ってきたらすぐに塩に漬けるだけだが、干す場合は天候に左右されるので、晴れた日が続く時に収穫する。

○煮浸しの場合：

だし汁に調味料を加えてからわらびを入れ、弱火で30秒くらい煮たら火を切って煮汁に浸しておく。

くさぎ菜

山や、畑の荒地に生えており、高さ2mくらいの落葉低木で、嫌な匂いがする。保存調理すると悪臭はなくなり、むしろとてもよい香りの料理になる。

採取する時期：5月ごろ

採取



山際、山地の上手に
自生している



若芽の柔らかい部分
を取る

保存処理



1 水洗いの後、茎が柔らかくなる
までゆでる



2 ゆでた後、水にしばらく漬けて、
しっかりアクを抜く



3 水分をとって揉む



4 しっかり揉み込むと、
香りが高くなり乾燥
も早い



5 乾燥させると、黒い
のりようになる

もどし方



1 お湯で葉や茎が柔らかか
くなるまで煮る



2 くさぎ菜のゆで汁は
捨てる



3 水につけてアクを抜く
(漬け水が透明になる
までアク抜きする)



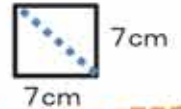
4 5回水を替えた後の
状態



くさぎ菜いなり



くさぎ菜は、少し水気がある程度に絞ります。また、調味料を入れるときは、しょうゆを早く入れないことがポイントです。早く入れてしまうと固くなります。油揚げの大きさは1人1/2枚です。



<材料>

<10個分>

米	250g
酒	大さじ1 (15g)
昆布 (5cm角)	1枚
ミックスベジタブル	80g
【合わせ酢】	
酢	大さじ2 (30g)
砂糖	大さじ3強 (30g)
塩	小さじ1/2 (3g)
【味付け油揚げ】	
油揚げ	5枚
だし汁	100~150ml
砂糖	大さじ2 (18g)
みりん	大さじ1 (18g)
うすくちしょうゆ	大さじ1強 (20g)
【くさぎ菜の油炒め】	
(乾) くさぎ菜	4g
⇒もどしたくさぎ菜	30g
油	適量
だし汁	150ml
砂糖	小さじ1強 (4g)
みりん	小さじ2/3 (4g)
しょうゆ	小さじ2/3 (4g)

<作り方>

- ① ごはんは、酒と昆布を入れて少し固めに炊く。(米に対して水1.1倍)
- ② 合わせ酢を作る。
- ③ ミックスベジタブルをゆでる。
- ④ 油揚げは、熱湯をかけて油ぬきをし、半分に切って、開けて袋状にしておく。
- ⑤ 調味料Aを鍋にいれて火にかけ、砂糖が溶けたら④を重ねて並べ、落とし蓋をして、油揚げに味を煮含ませる。
- ⑥ 油揚げに味が十分ついたら、バットに並べて冷ます。
- ⑦ くさぎ菜は小さめに切り、油で炒める。その後、だし汁をひたひたくらいに入れてしっかり煮る。くさぎ菜の軸が柔らかくなったら、砂糖とみりんを入れて煮る。だし汁の水分がなくなったら、しょうゆを入れて、味を調える。
- ⑧ ごはんが炊けたらボウルに移し、合わせ酢を加え、しゃもじで切るように混ぜる。
- ⑨ ⑧のすし飯にミックスベジタブルとくさぎ菜の油炒めを加え、切るように混ぜる。
- ⑩ ⑨のすし飯を⑥の油揚げにつめる。

たきみずな

山間部の溪流わきや、水気の多い岩場などに群生する植物。茎は柔らかく、クセが少ない。

採取する時期：5月中旬～6月下旬

採取



1 谷沿いの水気の多い場所に
自生している



2 鎌などで収穫する



3 収穫したもの

下処理



1 葉の上を持ち、下に手をおろして葉を取り、茎だけの状態にする



2 葉をすべて取ったもの

保存処理



1 たっぴりの湯でゆでて、水にさっとさらす



2 重量の20%の塩で漬ける。上から3%ほどの塩をしておく。1週間ほど塩漬けにしたあと、ナイロン袋に入れて密閉し、冷蔵庫で保存する。(約半年くらい保つ)

3 塩がついたまま水からゆでて、水にさらし、塩出しをして使う(約5時間くらいさらす)



たきみずなの炒め物



たきみずなに味がついてから他の具材を入れてください。



<材料>

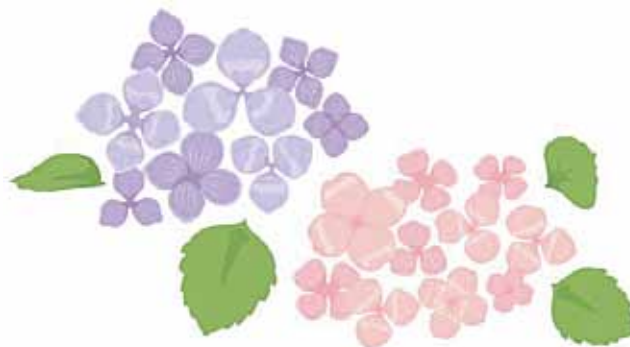
<4人分>

たきみずな	120g
にんじん	20g
油揚げ	20g
いりこ	4g
油	適量
砂糖	小さじ2/3 (2g)
みりん	小さじ1と1/3 (8g)
しょうゆ	小さじ2/3 (4g)
かつお節	1/2パック (1g)
いりごま	小さじ1/2 (1.5g)

A

<作り方>

- ① たきみずなは、食べやすい大きさに切る。塩漬けの場合、事前に塩抜きをしておく。
- ② にんじんはせん切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ たきみずなを油で炒め、調味料Aを加える。
- ④ たきみずなに味がついたら、にんじん・油揚げ・いりこを入れて炒める。
- ⑤ 最後にかつお節とごまを入れる。



葉わさび

深い山の谷間の清流に自生しているが、栽培されているものもあり、日本の特産品である。

採取する時期：4月中旬から5月下旬ごろ

採取



きれいな水が流れている場所に自生している



来年も自生させるため、根元は採らずに残す

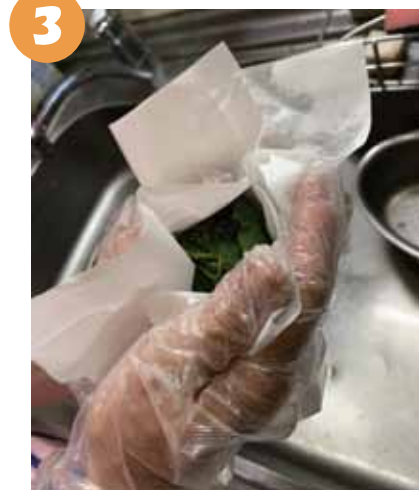
保存処理



水洗いの後、つぼみや花も3cm位に手でちぎる



70～80℃のお湯に浸けてすぐ上げ、流水で冷まし、水切りする（長く浸けると辛みが抜けてしまう）



水切りをしたら、キッチンペーパーで水分をしっかりと搾り取る



葉わさびのしょうゆ漬け



辛みを活かすポイントは、

- ①手でちぎること
 - ②ゆですぎないこと です。
- また、水を切った後に揉んだり、怒りながら作ると、より辛い葉わさび料理ができるそうです。



<材料>

<4人分>

葉わさび	1束 (300g)	
しょうゆ	} A 大さじ2 (36g)	
みりん		大さじ2 (36g)
水		大さじ1 (15g)
または めんつゆ	大さじ4 (60g)	

<作り方>

- ① 葉わさびを水洗いし、つぼみも花も3cmくらいに手でちぎる。
- ② 70～80℃のお湯にしんなりするくらいまで浸け、すぐ水で冷やし、水分をしっかり絞り軽くもむ。
- ③ 調味料を混ぜ合わせる。または、めんつゆを量る。
- ④ 調味料であえ、保存用のビンに入れて密封する。
一晩～半日冷蔵庫に置くと食べられる。
(箸休め程度の量を食べる)



ほかにも・・・

～葉わさびの粕漬け～



葉わさびを収穫したあと、塩でもみ、みりんをやわらかくした酒粕と一緒に混ぜる。粕漬けもビンに密封して保存できる。



つくし

春先にすぎ菜から出る、若い穂と茎を食用にする。ビタミンCを多く含んでいる。

採取する時期：4月中旬

採取



田んぼのあぜや休耕田畑に自生する



手で簡単に折れる



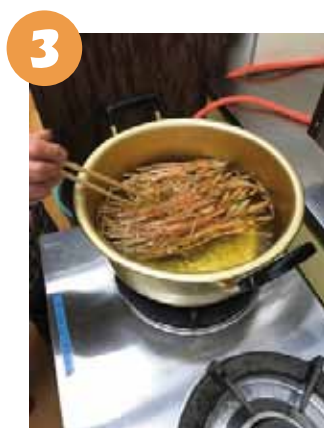
保存処理



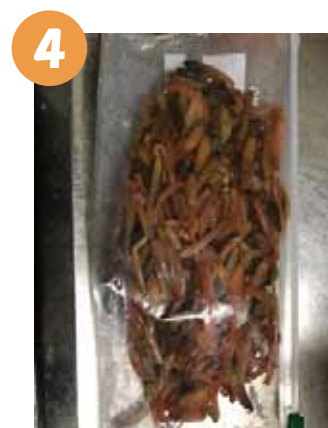
はかまを取る



穂先は残す



さっと湯通しする程度に固めにゆでて、流水で冷やす



水気を絞り、冷凍する

ポイント

少し太めのものを収穫します。細いものは調理するとかみ切りにくくなります。また、伸びすぎてカサの開いたものは繊維がかたく、味が抜けています。比較的クセが少ないので、色々な和えものに合う食材です。



つくしの油炒め



いいこを使うことでうまみが増します。



<材料>

<4人分>

つくし	200g
ちくわ	1本(約60g)
にんじん	30g
油揚げ	20g
煮干し	10g
油	大さじ1(12g)
うすくちしょうゆ	大さじ2(36g)
みりん	大さじ3(54g)
酒	A大さじ1(15g)
砂糖	大さじ1(9g)

<作り方>

- ① つくしはざく切り、ちくわは細切り、にんじんはせん切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② 油揚げは湯通しする。煮干しは頭とハラワタを取る。
- ③ フライパンに油を熱し、煮干しと①の材料を入れて炒める。
- ④ 調味料Aで味付けをする。



ほかにも...

～卵とじ～



つくし150gを半分に切り、油で炒め、砂糖・しょうゆ各大さじ1とみりん小さじ1で味付けしたあと、卵を2個入れて炒める。

～酢の物～



つくし100gを半分に切り、酢大さじ2、しょうゆ小さじ2、砂糖大さじ1、かつお節1パックを入れて混ぜ合わせる。

さんしょう

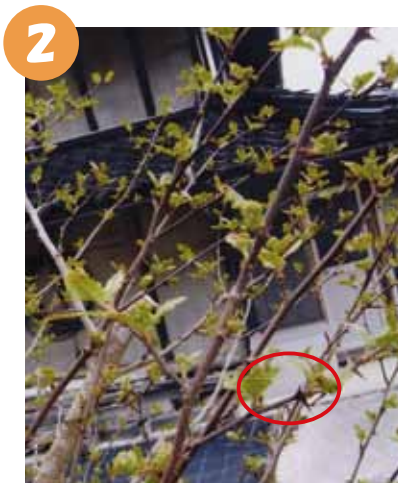
日本原産の植物で、若葉は食材として木の芽の名称がある。

採取する時期：4月中旬から5月上旬ごろ

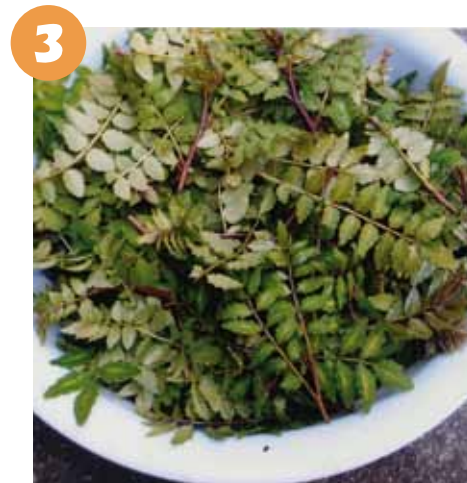
採取



山の中に自生している
家の庭に植えているところもある



枝にはトゲがある



葉を手でちぎるように
収穫する

下処理



ゆでたあと、氷水に
浸けて色止めする

ポイント

さんしょうの葉が出る時期にまとめて収穫し、ゆでて冷凍しておくことで年中使うことができます。料理の彩りに、箸休めにと、様々な場面で活躍します。



さんしょうのしょうゆ漬け



さんしょうの葉を冷凍しておけば、箸休めが欲しい時などにすぐ作ることができます。



<材料>

さんしょうの葉
しょうゆ
みりん

<4人分>

120g
大さじ4 (72g)
大さじ4 (72g)

<作り方>

- ① さんしょうの葉はゆでて水にさらし、氷水に漬けて色止めする。
- ② しょうゆ：みりん＝1：1で合わせたものであえる。（さんしょうの葉がひたひたに浸かるくらい）
★少し置いておくと味がなじんでおいしい。



ほかにも…

～佃煮～



ちりめんじゃこや赤貝などと一緒に、しょうゆ・みりん・だし汁で煮て佃煮にするとおいしい。

～さんしょう味噌のせ～



さんしょうを味噌・みりんなどと混ぜ、焼いた厚揚げなどにのせる。

たけのこ

日本や中国などの温帯から亜熱帯に産するものは食用として利用されている。

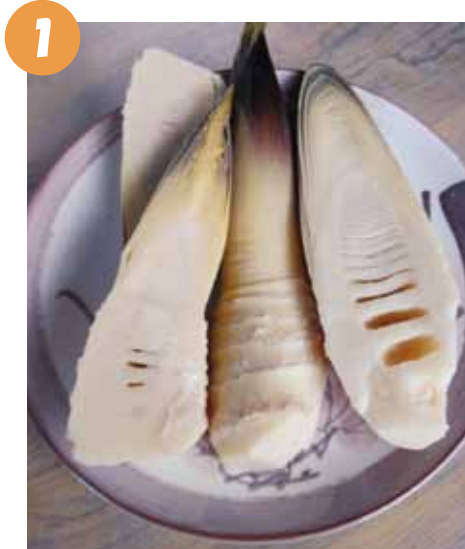
採取する時期：4月上旬から5月下旬ごろ

採取



1 春先、地面から芽の出かけているものを掘り起こす

保存処理



1 皮をつけたまま、ぬかを入れた湯で1時間～1時間半ゆでる。この時出てくるアクをしっかりと取る

2 ゆで汁ごと一晩冷まし、水で洗ったあと冷蔵庫で保存する

ポイント



枠で囲った部分は「姫皮（ひめかわ）」と呼び、皮つきのまま処理しなければ捨てられる部分。やわらかく食べやすいので、みそ汁等に入れて食べる。



たけのこの木の芽あえ



木の芽は一度ゆでてから擦ることで、鮮やかな緑色が保てます。



<材料>

<4人分>

ゆでたけのこ	320g
木の芽	約40枚
みそ	} A 大さじ2と1/2 (48g)
砂糖	

<作り方>

- ① ゆでたけのこはだし汁としょうゆでうすく下味をつけておく。
- ② 木の芽はさっとゆでてすり鉢で擦り、調味料Aを加えて混ぜる。
- ③ たけのこを②であえる。



ほかにも・・・

～たけのこごはん～



たけのこ、にんじん、ちくわ等を煮て、煮汁も合わせて炊飯器で炊く。

～炊き合わせ～



たけのこ、わらび、こんぶを炊き合わせたもの。

～天ぷら～



だし汁としょうゆでうすく下味をつけ、汁気をキッチンペーパーで除いたあと、天ぷら粉をつけて揚げる。

よもぎ

春の地表に生えた若芽は食用になり、餅に入れられることから、別名モチグサ（餅草）とも呼ばれる。

採取する時期：3月下旬から4月中旬ごろ

採取



日当たりのよい場所に自生している



やわらかい若葉を摘む

下処理



ゴミを除いて水で洗う



沸騰した湯に塩か重曹を入れ、2分くらいゆでて冷水にさらす

保存処理

水切りしたよもぎを絞らずにジューサーなどでペースト状にし、冷凍する。
できるだけ平らに薄くのばして冷凍、もしくは製氷器などに入れて冷凍する。



よもぎもち



よもぎをペースト状や刻んだ状態にして冷凍しておけば、いつでも使えて便利です。



<材料>

もち米	2kg
よもぎ (茹でて絞った状態)	500g
餅取り粉(上新粉)	二つかみ

<作り方>

- ① よもぎの葉はきれいに洗い、少量の重曹を入れた熱湯で2分ほど茹で、水にさらし絞り、刻む。
- ② もち米は洗い、一晩水につけておく。もち米を蒸す。
- ③ 餅つき機にもち米を入れ、上に刻んだよもぎをのせてつく。
- ④ 餅取り粉をまんべんなく振り、ついた餅を広げ、冷めてから食べやすい大きさに切り分ける。

～天ぷら～



- ① しっかり水洗いしたよもぎをキッチンペーパーなどでおさえて水分をとる。
- ② 水で溶いた天ぷら粉にくぐらせて揚げる。

～だんご～



- ① 耳たぶ位の固さに練った団子の粉を蒸し、よもぎペーストを入れてつき、こねる。
- ② あんこをだんごで包む。

哲西栗

生産量が極めて少ないため「幻の栗」とも呼ばれる哲西栗は、大粒で渋皮がむけやすく甘みが強いのが特徴。

採取する時期：10月上旬

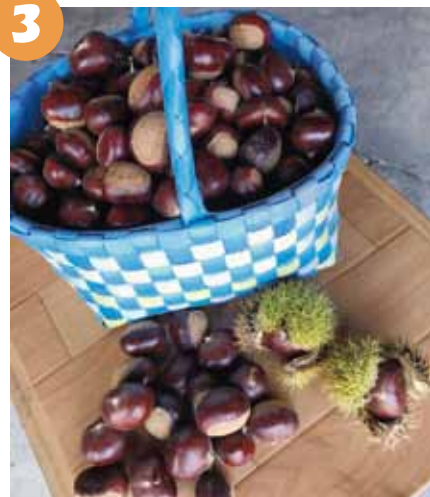
採取



自生、もしくは栽培されている



木から落ちたものを収穫する



収穫した様子

保存処理



包丁や栗の皮むき器を使い、お尻の方から鬼皮をむく



沸騰直前の湯に入れて転がすときれいに渋皮がむける



冷凍保存等にする

ポイント

通常の栗の渋皮は皮がむきづらいですが、哲西栗はきれいにむけるのが特徴です。



哲西おこわ



2回蒸して仕上げます。



<材料>	<1升・20人分>
もち米	1升 (1.5kg)
鶏もも肉	250g
ちくわ	200g
にんじん	200g
ごぼう	200g
干しいたけ	30g
グリーンピース	50g
むき栗	100g
【調味料】	
うすくちしょうゆ	65ml
こいくちしょうゆ	50ml
みりん	25ml
しいたけのもどし汁	190ml
砂糖	50g

打ち水に330ml使う

<作り方>

- ① もち米は洗って一晩漬けてざるに上げておく。
- ② しいたけを水で戻しておく。(もどし汁は残しておく)
- ③ 鶏肉は小さく切り、ちくわは4つ割りにして薄切りにする。人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにしてアク抜きをしておく。グリーンピースはさっとゆでておく。
- ④ グリーンピース以外の材料を炒め、調味料で味付けする。
- ⑤ ④の煮汁と具を分ける。
- ⑥ もち米に具を混ぜて蒸し器にかける。
- ⑦ 湯気が上がり、もち米がまだ米の状態の時にいったんボウルに取り出し、定量の打ち水(煮汁)と混ぜ合わせ、もう1回蒸して仕上げる。

新見で採れるきのこ

せんぼんしめじ



8月下旬～9月上旬に収穫できる。
味がよく、どんな料理にも合う。

あみたけ



松林に生える。
歯切れがよく、ぬめりがある。
みそ汁、煮物、おろし和え物に。

ねずみだけ



広葉樹林内に生える。
上部がサンゴ状に多く枝
分かれし全体に白く、先
端だけ淡紫色。
上品な香りと濃厚なうま
味があり歯切れが良い。
炊き込みごはん、天ぷら、
鍋物に。



あかたけ



針葉樹林の林に生える。
表面はパサパサしていて、繊維状で
ぬめりはない。赤褐色で押しつぶすと
赤い汁がでる。

しばかつぎ



壊れにくくしっかりとしたきのこで、
舌触りが楽しめる。
淡白な味で、汁物や煮付けに。

松茸

日本でのキノコの最高峰で、比較的日当たりのいい主にアカマツの林に生えます。人工栽培することが難しく、自然発生している物を採取し出荷されているため、非常に高価なキノコとなっています。

収穫



比較的日当たりのいい主にアカマツの林に生えている



笠の開いていないものは、香が抜けない

下処理



石づきを切り落とす



水の中で汚れを丁寧に落とす



洗いあがり



松茸の土瓶蒸し



<材料>

だし汁
酒
みりん
塩
薄口しょうゆ
松茸
はも(生)
えび
ぎんなん
みつば(刻み)
すだち

<4人分>

600cc(3カップ)
大さじ3
大さじ1
小さじ1/2~1
小さじ2
1~2本
4切れ
4尾
8個
大さじ2
2個

<作り方>

- ① だし汁に酒・みりん・塩・しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。
- ② 松茸は軸笠共に4つに裂くように切り分ける。
- ③ はもは熱湯にさっと通し冷水に放ち粗熱が取れば水気を切る。
- ④ えびは背わたを取り、熱湯に入れて赤くなるまでゆで、水に取り粗熱がとれば殻をむく。
- ⑤ 土瓶蒸し用の器に松茸・はも・えび・ぎんなんを入れ、①を注ぎ入れ蒸し器に入れて強火で12~15分蒸す。
- ⑥ みつばを加えて蓋をして、すだちを添える。



桃

新見市では、白鳳、浅間白桃、清水白桃、黄金桃などが栽培されています。

収穫時期：7月下旬から8月中旬。
黄金桃は9月下旬まで



ももとトマトのスムージー



<材料>		<2人分>	
桃	} シロップ	1/2個	
水		1カップ(200cc)	
砂糖		小さじ1(3g)	
トマト		60g	
牛乳		1/2カップ(100cc)	
プレーンヨーグルト		40g	
氷		2個(お好みで)	

<作り方>

- ① 桃の皮をむいてくし形に切り、レモン水につけ、色が変わるのを防ぐ種を取って一口大に切り、シロップで数分煮て冷まし、冷凍しておく
*桃缶を使用する場合は、4人分200gの果肉のみを冷凍する
- ② トマトは洗って、熱湯につけて水で冷まし、皮と種を取って一口大に切る
- ③ ミキサーに冷凍した桃・トマト・ヨーグルト・牛乳を入れる
*お好みで砕いた氷を加える



ピオーネ

巨峰にカノンホールマスカットを交配して育成したもので、紫黒色をした大粒のぶどうで上質な香りとみずみずしい果肉が特徴です。
新見市は、大粒で甘い色乗りの良いぶどうができる適産地です。

収穫時期：9月中旬から10月中旬ごろ



ピオーネスムージー



<材料>		<2人分>	
冷凍ピオーネ		10~12粒	
プレーンヨーグルト		50g	
牛乳		100ml	
シロップ		1個(約13g)	

<作り方>

- ① ミキサーに全ての材料を入れ、全体がなめらかになるまで攪拌する

皮つきのままスムージーにすることで、きれいな紫色になります。
小松菜や水菜などを追加すれば、手軽に野菜を摂ることのできるスムージーになります。

栄養委員リーダー研修会の様子

地域や家庭で受け継がれてきた自然の恵みを生かした食材の調理法について学ぶ研修会を開催しました。



各支部から2名参加し、6品の調理を行いました。
調味料などの分量を確認するとともに、加工・保存方法について、意見交換を行い、調理法を学びました。

くさぎ菜を 生かした料理

くさぎ菜の採取時期
：4月末頃



○くさぎ菜の油炒め



○くさぎ菜いなり

わらびを 生かした料理

わらびの採取時期
：4～5月連休頃



○わらびの白和え

きのこを 生かした料理

香茸の採取時期
：9～10月上旬



○香茸入りおこわ



○しいたけの山かけ

ずいきを生かした料理

ずいきの採取時期
：10月下旬



〇ずいきの
団子汁

<材料>	<10人分>
さといも	300g
大根	300g
ごぼう	100g
にんじん	50g
ちくわ	50g
ずいきの茎（乾燥）	30g
ねぎ	30g
団子の粉	150g
水	1.5L
煮干し	30g
みそ	

*ずいき（乾燥）もどし率：4倍

<作り方>

- ①大根、にんじんは短冊切り、ごぼうはささがき、さといもは一口大に切る。ちくわは、縦半分に切り、小口切りにする。ずいきの茎は一晩水につけ1cm幅に切る。（だんご）
団子の粉は水で耳たぶくらいの固さにこねる。一口大にしただんごを作り、ゆでておく。（1人2個ずつ）
- ②煮干しでだし汁をとる。
- ③だし汁に団子とねぎ以外の材料を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④煮えたら、みそを加える。
- ⑤最後に団子とねぎを加え、盛りつける。



山菜などの食材の加工・保存方法は、地域や家庭によって、かなり違いのあることも、みんなと話しているなかで、わかりました。知らなかったことを知る喜びも大きな収穫となりました。



あとがき

山や川などの自然は、いつの日も変化することなく、わたしたちを見守ってくれています。

自然の恵みの恩恵としての食文化を、これからの時代へと繋げていく一助となるよう、地域の方々のご協力を得ながら、この度、冊子としてまとめることができました。

冊子を編集するにあたり、ご協力をいただきましたみなさまに心より感謝申し上げます。

新見市栄養改善協議会

支部名	令和元年度	令和2年度
	氏名	氏名
新見	大西 映子	塩飽 あや子
正田	大谷 智子	杉村 京子
明新	古米 文子	藤野 京子
唐松	難波 公子	難波 公子
井倉	樽 富子	—
草間	渡辺 孝子	渡辺 孝子
豊永	中山 昇行	藤川 節子
熊谷	船越 美岐子	立永 禎子
菅生	谷村 悦子	谷村 悦子
上市	宮本 幸子	宮本 幸子
福本	田澤 美保子	田澤 美保子
千屋	真壁 スミ江	田枝 留子
大佐	檜崎 叔子	檜崎 叔子
神郷	大杉 早苗	大杉 早苗
哲西	安田 裕美子	安田 裕美子
哲多	永田 喜代	永田 喜代

編集：新見市栄養改善協議会・新見市健康づくり課

問合せ先：〒718-8501 岡山県新見市新見310-3

新見市健康づくり課 TEL：0867-72-6129

FAX：0867-72-6613

発行：令和3年3月

