



にいいみの 食文化の継承^②



新見市栄養改善協議会



発行によせて

「私達の健康は私達の手で～のぼそう健康寿命 つなごうにいみの食文化～」をスローガンに私たち栄養委員は、地域住民の健康づくりを進める担い手となる食育アドバイザーとしてボランティア活動を行っています。

岡山県の西北部に位置する新見市には、高梁川の源流の清らかな水に育まれる葉わさびをはじめ、わらび、たらの芽、こしあぶらなど数多くの山野草が自生しています。そうした中山間地域に住む私たちは、その恵に感謝しながら、その食材を使って新見に根づいた伝統あるふるさとの味や料理について、先人からの知恵を聞きながら、次世代につなぐ活動やいざという時の災害の備えとして、山菜の保存にも力を入れてきました。

そしてこの度「にいみの食文化の継承 パート2」を発刊することができました。この冊子は、栄養委員がそれぞれの地域に伝わるふるさとの伝承料理を結集したものです。

今後、地域で開催される料理教室やサロンなどの集いの場で、この郷土食を次世代を担う方々に広く活用して伝えて頂けるよう願っております。

新見市栄養改善協議会
会長 谷村 悦子

もくじ

●主食	(1) さば寿司……………	3
	(2) 黒豆入り山菜寿司……………	4
	(3) たけのこごはん……………	5
	(4) むかごおこわ……………	6
	(5) けんちんそば……………	7
	(6) 雑煮……………	8
●おかず	(1) わらびの白和え……………	9
	(2) しいたけなます……………	10
	(3) 赤茸の炒め物……………	11
	(4) くさぎ菜ととり肉の梅肉あえ…	12
	(5) さつまいもの茎の油炒め……………	13
	(6) おからサラダ……………	14
	(7) たけのこのから揚げ……………	15
	(8) たけのこの中華漬け……………	16
	(9) ふきの炒め物……………	17
	(10) ふきのつくだ煮……………	18
	(11) 高菜漬けの炒め物……………	19
●汁物	(1) 菜づる……………	20
	(2) だんご汁……………	21
	(3) いのしし汁……………	22
●加工品	(1) こんにゃく……………	23
●菓子類	(1) たらの芽おやき……………	24
	(2) よもぎだんご……………	25
	(3) そばのみたらし団子……………	26
	(4) けんびき焼き……………	27
	(5) おはぎ……………	28
	(6) 柏もち……………	29
	(7) 柿菓子……………	30
	(8) 揚げかきもち……………	31

さば寿司



材料 (1本分)

しめ鯖…………… 1尾
米…………… 1合
＜合わせ酢＞
酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2

作り方

- ①米を洗い、炊く
- ②鍋に酢・砂糖・塩を合わせて火にかけ、合わせ酢を作る
- ③ごはんが炊き上がったら寿司桶にとり、合わせ酢を加えて切るように混ぜ合わせ、すし飯を作る
- ④すし飯が冷めたら、型にラップを敷き、しめ鯖、すし飯の順に入れて押し抜きねかせる
- ⑤食べやすい大きさに切る

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- お祭りの時のごちそうで、作り置きができ、多くのお客様に出すことができます。
- 市販のしめ鯖を使用すると簡単に作るができます。
- 青背の魚は体にも良いです。

黒豆入り山菜寿司



材料 (5人分)

米	300 g	
黒豆	100 g	
A	酢	65 g
	砂糖	50 g
	塩	5 g
	たけのこ	50 g
ごぼう	50 g	
にんじん	50 g	
干しわらび	15 g	
干しいたけ	2.5 g	
B	しいたけの戻し汁	50cc
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ1
卵	2.5個	
油	小さじ1	
さんしょうの葉	5枚	
紅しょうが	5 g	

作り方

- ①黒豆をフライパンで転がしながら、豆の皮がはじけるまで煎る
- ②米を洗う
- ③炊飯器に米、煎った黒豆、水を入れて炊く
- ④ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、たけのこはせん切り、しいたけは戻してうす切り、わらびは水につけて戻し、水からゆでてそのまま冷まし、2センチ長さに切る
- ⑤鍋にたけのこ・ごぼう・にんじん・わらび・しいたけ、Bの調味料を加えて火にかけて煮る
- ⑥フライパンに油を熱し、炒り卵を作る
- ⑦Aの調味料で合わせ酢を作り、炊きあがったごはんに加えて⑤の具を混ぜ込む
- ⑧器に⑦のすしを盛り、炒り卵、さんしょう、しょうがを飾る

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 黒豆は中火で根気よく煎ると、やわらかさと黒豆独特の風味がでます。
- 黒豆入りの巻き寿司もおすすです。

たけのこごはん



材料 (5人分)

米…………… 2合
たけのこ…………… 200g
油揚げ…………… 1枚
うす口しょうゆ… 大さじ2・1/2
酒…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2

作り方

- ①米を洗う
- ②油揚げは細切りにする
たけのこは、いちょう切りにする
- ③炊飯器に米・水を加え、たけのこ・油揚げ、調味料を加えて炊く

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 土鍋で炊くとより美味しくなります。
- たけのこは採りたてはアクがないので、早く湯がしておくといいです。

むかごおこわ



材料 (1升分)

もち米……………1升(1.5kg)
ごぼう…………… 250g
にんじん…………… 250g
とり肉…………… 250g
しいたけ…………… 40g
むかご…………… 100g
さやいんげん…………… 100g
うす口しょうゆ…………… 100cc
砂糖…………… 大さじ3
酒…………… 大さじ1・1/3
水…………… 70cc
油…………… 大さじ3

作り方

- ①もち米は一昼夜水に浸しておく
- ②とり肉は小口切り、ごぼうはさががき、にんじんは小さくいちょう切り、しいたけはうす切りにする
- ③鍋に油を熱し、とり肉・野菜・むかごを加えて炒め、分量の水と調味料を加えてさっと煮る
- ④具と汁を分ける
- ⑤もち米をざるに上げて水切りし、具を混ぜて蒸し器で40～50分蒸す
- ⑥途中、煮汁を2～3回に分けてかけ、ふっくらと蒸す

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- むかごは、長芋や大和芋などの山芋の葉の付け根にできる球状の芽で、旬は晩秋の11月頃です。ほっくりとした食感で、皮ごと食べられる手軽さが魅力です。
- 湯通しして冷凍庫に入れておけば1年中使えます。

けんちんそば



材料 (5人分)

そば	600 g
とり肉	100 g
豆腐	1/2丁
ごぼう	60 g
だいこん	100 g
にんじん	60 g
油揚げ	1/2枚
里いも	60 g
ねぎ	25 g
だし汁	5カップ
うす口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	少々

作り方

- ①そばは打ってゆでる
- ②とり肉は一口大、ごぼうはさがさがき、だいこん・にんじん・里いもはいちょう切り、油揚げは細切り、ねぎは小口切りにする
- ③鍋に油を熱し、豆腐を大きめにちぎって加えて炒め、とり肉を加えて炒める。肉の色が変わったら野菜を加えて更に炒める
- ④③にだし汁を加えて煮、調味料を加えて味をつける
- ⑤器にそばを入れ、④のけんちん汁をかけ、ねぎを散らす

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- そばは、うどんでもよいです。
- けんちん汁は具たくさんで寒い季節の汁物としてもおすすめです。

雑煮



材料 (5人分)

餅	10枚
ぶり	60g × 5切れ
はまぐり	5個
うっぷり又は地のり	10g
豆腐	150g
ほうれん草	100g
にんじん	50g
かまぼこ	5切れ
なると	5切れ
ねぎ	15g
だし汁	するめいか 125g
水	750cc
うす口しょうゆ	大きじ2
酒	75cc
みりん	大きじ2

作り方

- (下準備) するめいかを一晩水に漬けておく
はまぐりは砂抜きする
- ①ぶりに塩を振る
 - ②キッチンペーパーでぶりの水気を拭き取る
 - ③鍋に湯を沸かし、ぶりを入れてさっとくぐらせ、氷水につける
 - ④ほうれん草をゆで、3センチ長さに切る
にんじんは5ミリ幅に切る
ねぎは斜め切りにする
豆腐・かまぼこ・なるとは好みの厚さに切る
 - ⑤だし汁にぶり・はまぐり・にんじんを入れて煮立たせアクをとり、調味料を加えて味を調える。
 - ⑥かまぼこ・なると・豆腐を加えて弱火で5分ほど煮て、具を取り出す
 - ⑦別鍋に水と餅を入れて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。
 - ⑧お椀に餅を入れ、うっぷりをのせ、具材を順番に盛り、温めた汁を注ぎ、ねぎを添える

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 餅は水からゆでると、全体的にきれいに火が通ります。
- ぶりに塩をして、ペーパーで水気を拭き取り、下茹ですること、魚臭さをとることができます。しょうゆ、酒、みりん、砂糖で味付けをしたものを使用しても良いです。

わらびの白和え



材料 (5人分)

木綿豆腐	150 g
白すりごま	5 g
砂糖	10 g
塩	小さじ1/2
うす口しょうゆ	5 g
干しわらび	15 g
にんじん	25 g
ほうれん草	100 g
だし汁	100cc
砂糖	大さじ1
うす口しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせて電子レンジで加熱し、十分冷ましながらか豆腐の水気をとる
- ②すり鉢に①の豆腐を入れて滑らかにしながら、ごまとAの調味料を加えて、あえ衣を作る
- ③わらびは戻して3センチ長さに切る
にんじんは3センチ長さの短冊切りにする
ほうれん草は3センチ長さに切ってゆで、水冷し、水気を絞る
- ④鍋にBの調味料とわらび・にんじんを加えて煮、下味をつけ、汁気をしっかりと絞る
- ⑤②のあえ衣に④を加えて混ぜ合わせ、ほうれん草を加えて和える

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- わらびは、塩漬け又は乾燥する加工方法があります。
- 塩漬け、乾燥それぞれの特性があり、料理によって使い分けてください。
- 塩漬けの場合は、銅線を入れて戻すと青さが出ます。

しいたけなます



材料 (5人分)

干しいたけ	10 g
片栗粉	適量
にんじん	25 g
ピーマン	25 g
揚げ油	適量
酢	大さじ 1・1/2
塩	小さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
玉ねぎ	100 g

作り方

- ①干しいたけは戻し、水気を絞ってうす切りにし、片栗粉をまぶし、油で揚げる
- ②にんじん・ピーマンはせん切りにして素揚げにする
- ③玉ねぎはうす切りにし、水にさらし、水気を絞る
- ④調味料を混ぜ合わせる
- ⑤ボウルに①のしいたけ、②のにんじん・ピーマン、④の調味液、玉ねぎを加えて和える

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 干しいたけには、旨味成分が含まれているため、戻し汁はだし汁として使ったり薄めて飲み物に混ぜても飲めるので工夫して使ってください。また、骨粗鬆症予防の効果があるビタミンDが多く含まれています。

赤茸の炒め物



材料 (5人分)

赤茸	150 g
油揚げ	25 g
なす	75 g
油	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
濃口しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①赤茸は食べやすい大きさに切る
(塩漬けの赤茸を使用する場合は、事前によく塩抜きをしておく)
- ②油揚げは短冊切りにする
なすは拍子木切りにし、水にさらしてアクを抜く
- ③フライパンに油を熱し、赤茸・油揚げ・なすを加えて炒め、砂糖・みりん・しょうゆで味をつける

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 赤茸は、山の伐採により現在では希少なものになってきました。塩漬けにして保存することができます。塩漬けしたものを使う時には、きれいに塩を抜くことが大切です。

くさぎ菜ととり肉の梅肉あえ



材料 (5人分)

干くさぎ菜…………… 15g
(戻したくさぎ菜の場合125g)
とりさき身肉…………… 50g
〔酒…………… 5g
うす口しょうゆ…… 5g
梅干し(中)…………… 1個
みりん…………… 大さじ1/2
濃口しょうゆ…… 小さじ1
油…………… 小さじ2

作り方

- ①干くさぎ菜はゆでて水にさらし、アク抜きをする
- ②とり肉に酒・しょうゆをふりかけ、電子レンジで蒸し、適当な大きさにさく
- ③くさぎ菜は軽く水気を絞り、油で炒め、みりん・しょうゆで調味する
※くさぎ菜の水気を絞り過ぎないようにする
- ④梅干しは種を外し、細かくして梅肉を作る
- ⑤ボウルに③のくさぎ菜、②の肉、④の梅肉を入れて和える

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- くさぎ菜は油と合いますが、梅肉を使うことによって、さっぱりとした1品に仕上がります。

さつまいもの茎の油炒め



材料 (5人分)

さつまいもの茎…………… 150g
油…………… 少々
濃口しょうゆ…………… 大さじ1/2
みりん…………… 小さじ1
だし汁…………… 50cc
七味唐辛子…………… 好みで

作り方

- ① さつまいもの茎は皮をむき、3センチ長さに切り、熱湯に通し、水気を切る
- ② 鍋に油を熱し、茎を炒め、だし汁を加えて煮る
- ③ 茎が柔らかくなったら、しょうゆ・みりんを加えて味を調える。
好みで七味唐辛子を加える

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- ツル状になっている茎の枝分かれした先の柔らかい部分を使います。芽が若いうちは皮をむかなくても良いです。
- シャキシヤキとした食感が特徴です。

おからサラダ



材料 (5人分)

おから…………… 200 g
らっきょう酢…… 大さじ 1
きゅうり…………… 50 g
玉ねぎ…………… 75 g
にんじん…………… 25 g
マヨネーズ…………… 大さじ 2
塩…………… 少量

作り方

- ①ボウルにおからとらっきょう酢を入れてしっかり混ぜ合わせる
- ②きゅうりは輪切りにし、薄塩をする
玉ねぎはうす切りにし、水にさらす
にんじんはいちょう切りにし、ゆでる
- ③②の野菜の水気をしっかりと絞り、①に加え、マヨネーズを加えて和える

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 酢の量を調整して味を調えます。
- おからは何にでも利用できるので、いろいろな料理に挑戦してみてください。

たけのこのから揚げ



材料 (5人分)

たけのこ水煮…………… 200 g
衣
〔 片栗粉……………大さじ 6 (54 g)
かつお節…………… 2 パック
揚げ油…………… 適量
つけ汁
〔 濃口しょうゆ… 大さじ 2
みりん…………… 大さじ 2
小麦粉…………… 大さじ 2
だし汁…………… 大さじ 2

作り方

- ①たけのこの根本は2～3等分し、厚さ1.5～2センチに切る
たけのこの先の方は縦厚さ1.5～2センチに切る
- ②たけのこをつけ汁に1時間位つける
- ③かつお節をから煎りし、粉状にする
- ④片栗粉と③のかつお節を混ぜ合わせ、②のたけのこにまぶし、油でカラッと揚げる

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- たけのこに下味が染み込むまでつけます。
- 地面から出たてのたけのこを茹で、多めの塩に漬けると柔らかいです。

たけのこの中華漬け



材料 (5人分)

たけのこ水煮…………… 200 g
青ねぎ…………… 5センチ
つけ汁
しょうが…………… ½かけ
にんにく…………… 1かけ
濃口しょうゆ… 大さじ3
ごま油…………… 大さじ1
だし汁…………… 50cc
唐辛子…………… 1/4本

作り方

- ①たけのこは食べやすい大きさの薄切りにする
ねぎは小口切にする
しょうがはすりおろす
にんにくはみじん切りにする
唐辛子は小口切りにする
- ②つけ汁の材料を混ぜ合わせ、たけのこを入れ、30分以上おく
- ③器に②を盛り付け、ねぎを散らす

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- つけ汁に味がしっかりついているので、好みでつけ時間を調整すると良いです。

ふきの炒め物



材料 (5人分)

ふき(塩抜き)…… 10～15本
サラダ油…… 大さじ1～2
だし汁…… 大さじ3
みりん…… 大さじ4
濃口しょうゆ…… 大さじ3

作り方

- ①ふきは塩抜きし、4センチ長さに切る
- ②フライパンに油を熱し、ふきを炒める
- ③だし汁・みりん・しょうゆを加えて更に炒め、味を調える

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- ふきは茹でて皮を剥いてから塩漬けにします。
- ふきのシャキシャキを残して調理します。

ふきのつくだ煮



材料 (作りやすい分量)

ふき…………… 500 g
山椒の実…………… 2～3 g
濃口しょうゆ…………… 90 g
砂糖…………… 70 g
みりん…………… 90 g
煮干し…………… 5～8本
唐辛子…………… 小1本

作り方

- ①ふきはゆで、柔らかくなったら水にさらし、アクを抜く。皮を剥いて3センチ長さに切る
- ②煮干し、山椒を炒め、ふきを入れ、調味料を加えて煮る。
煮えたら取り出し、煮汁を煮詰める
好みで唐辛子を加える

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 山椒の実は叩いておくと味よくできます。山椒の実が無い時は、葉でも良いです。
- ふきは皮を剥く時、手が黒くなるので酢につけるとよいです。
- 出来上がった佃煮は冷凍保存してもよいです。
- つくだ煮なので少し甘めです。

高菜漬けの炒め煮



材料 (作りやすい分量)

高菜漬け(古漬け)…… 300 g
油…………… 適量
濃口しょうゆ…………… 45 g
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
いりこだし(粉末)…… 8 g
かつおだし(粉末)…… 4 g
いりごま…………… 3 g
七味唐辛子…………… 少々
(たかの爪でも可)

作り方

- ①高菜漬けは流水につけて塩抜きする
(一晩くらい)
- ②①の高菜を2センチくらいに切って茹で
しっかりと水気を絞る、また水に漬けて
更に塩を抜く(半日くらい)
- ③フライパンに油を熱し、高菜を炒め、しょ
うゆ・酒・みりん・粉末だしで味付けする
- ④仕上げにごま・七味唐辛子をふる

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 高菜の食感を残すために、煮すぎないようにします。
- 高菜の香りとごまの風味でごはんのお供におすすめです。

菜づる



材料 (5~6人分)

とり肉	150 g
にんじん	150 g
ごぼう	150 g
だいこん	150 g
しいたけ	2枚
里いも	150 g
油	大さじ2
しょうゆ	50cc
みりん	大さじ2
だし汁	500cc
そば粉	100 g
ねぎ	少々

作り方

- ① とり肉は小間切れにする
にんじん・だいこん・しいたけ・里いも
はいちょう切りにする
ごぼうはささがきにし、水にさらす
ねぎは小口切りにする
- ② 鍋に油を熱し、とり肉を炒め、肉の色が
変わったら野菜を加えて更に炒める
- ③ だし汁を加え、煮立ったら調味料を入れ
味を調える
- ④ 煮立ったら火をゆるめ、そば粉を少しず
つ入れながら手早く混ぜ、そば粉に火が
通るまで煮る
- ⑤ 煮えたらねぎを散らす

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- そば粉と家にある野菜で簡単につくることができます。
- そば粉は十分火を通してください。

だんご汁



材料 (5人分)

生しいたけ……………	2枚
里いも……………	75g
にんじん……………	50g
だいこん……………	100g
団子の粉……………	125g
だし汁……………	900cc
みそ……………	大さじ2
ねぎ……………	15g

作り方

- ①しいたけは石づきを切り落とし、うす切りにする
里いもは皮を剥き、一口大に切る
にんじん・だいこんは2センチ長さの拍子木切りにする
団子の粉に水を少しづつ加えて耳たぶくらいの固さにこね、3センチ大の団子を作る
ねぎは小口切にする
- ②だし汁に野菜を加えて煮る
- ③野菜が柔らかくなったら半分量のみそを加え、団子を加えて煮る
- ④団子が浮き上がったきたら残りのみそを加えて煮、仕上げにねぎを加える

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 弾力のあるだんごと季節の野菜をたっぷりと使った「だんご汁」は、体がほっと温まりお腹が満たされる、寒い季節におすすめのお汁です。

いのしし汁



材料 (5人分)

たかきび粉	100 g
いのしし肉	200 g
里芋	150 g
木綿豆腐	1/2丁
大根	200 g
にんじん	100 g
ごぼう	100 g
こんにゃく	1/2枚
ねぎ	25 g
味噌	125 g
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
だし汁	900cc
サラダ油	適量
ゆずの皮	適量

作り方

- ①いのしし肉は薄切りにする
鍋に湯を沸かし、肉をサッと湯通しする
- ②里芋・大根・にんじんはちょう切りにする
豆腐は水気を切り、さいの目切りにする
ごぼうはさがしがきにし、水にさらす
こんにゃくは、熱湯でゆでてあく抜きし、短冊切りにする
ねぎは小口切りにする
- ③鍋に油を熱し、肉・里芋・大根・にんじん・ごぼう・こんにゃくを入れてサッと炒め、だし汁を加えてあくを取りながら、柔らかくなるまで煮る
- ④豆腐を入れ、沸騰したら、味噌・みりん・酒を入れて味を調える
- ⑤器に盛り、ねぎとゆずの皮を散らす
*好みで七味唐辛子をかけても良い

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- いのしし肉は薄く切った方が食べやすく、湯通しすることで臭みがとれやすいです。
- 白菜や油揚げなどを加えてもよいです。
- 七味唐辛子を加えると味が引き締まります。

手作りこんにやく



材料

こんにやく芋…………… 1kg
水…………… 3リットル
無水炭酸ソーダ…………… 25g

作り方

- ①こんにやく芋はきれいに洗い、皮付きのまま半分に切り、さらに1.5センチ厚さに切る
- ②沸騰した鍋にこんにやく芋を入れ、割り箸が立つくらいまでよく茹でる。芽がでたところや皮をきれいに取る
- ③3リットルの水のうち、200ccを鍋で沸騰させてソーダを加えて溶かし、残りの2.8リットルを合わせて混ぜる
- ④②の温かいこんにやくいもをミキサーに入れ③の水を少しずつ加えながら潰す
- ⑤大きめのボウルに④を入れてよく練り、表面を平らにして1時間ほどねかす
- ⑥大きな鍋に湯を沸かし、⑤のこんにやくに空気が入らないように形を整えながら玉にして湯の中に入れ、約2時間位ゆで、火を止めそのまま冷やす

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 手作りこんにやくは市販のこんにやくと比べて軟らかくもっちりとしています。
- 酢味噌和え、刺身風にわさびしょうゆ、しょうがしょうゆで食べても美味しいです。

たらの芽おやき



材料 (5人分)

たらの芽(塩抜き)…… 10本
小麦粉…………… 大さじ1
卵…………… 1個
水…………… 大さじ5～6
油…………… 小さじ1～2

つけ汁

濃口しょうゆ… 大さじ2
酢…………… 大さじ3
韓国唐辛子…… 少々
いりごま…… 小さじ1
ねぎ…………… 適量

作り方

- ①たらの芽は水につけて塩抜きし、粗目のみじん切りにする
ねぎはみじん切りにする
- ②ボウルにたらの芽・小麦粉・卵・水を加えて混ぜる
- ③フライパンに油を熱し、②を大さじ1の量ずつ並べ、形を整えながら両面焼く
- ④つけ汁の材料を混ぜ合わせる
- ⑤焼けたおやきを器に盛り、つけ汁をつけて食べる

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 一口で食べられる大きさに焼きます。
- 春先に出るたらの芽も塩漬けにできます。

よもぎだんご



材料 (30~32個分)

だんごの粉…………… 1 kg
よもぎ…………… 生200 g
(茹でた物なら150 g)
砂糖…………… 50 g
餅とり粉…………… 適量
あんこ…………… 1 kg

作り方

- ①だんごの粉に少しずつ水を加えて耳たぶ位の固さに練って、握りこぶし位の大きさに丸め、蒸し器で20分位蒸す
- ②生のよもぎは洗い、1リットルのお湯に炭酸5gを入れて茹で、小さく刻む
- ③餅つき器に蒸しあがった①のだんご、よもぎ、砂糖を入れてつく
- ④あんこは30~35gずつに分けて丸める
- ⑤餅とり粉のうえに③を取り出し、数に分け、あんこを入れて丸める

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 砂糖を加えることで柔らかくなります。
- 餅とは違い、団子は口当たりが良いです。

そばのみたらし団子



材料 (20個分)

そば粉	50g
白玉粉	50g
ぬるま湯	70cc
みたらしあん	
そば茶	150cc
┌ 水	500cc
└ そば茶	大さじ4
しょうゆ	大さじ1
┌ 片栗粉	大さじ1/2
└ 水	大さじ1
砂糖	大さじ3

作り方

- ①ボウルにそば粉・白玉粉を合わせてよく混ぜる
ぬるま湯を加えてよくこね、まとまってきたら20等分に分けて丸める
- ②水とそば茶を鍋に入れて火にかけ、沸騰してから約5分煮出し、そば茶を作る
- ③鍋に②のそば茶を濾して入れ、しょうゆ・砂糖を加えて火にかけて溶かす
砂糖が溶けたら水溶性片栗粉を少しずつ加えてとろみをつけ、みたらしあんを作る
- ④鍋に湯を沸かし、団子を入れ、再び沸騰してから3～4分茹でる
- ⑤器にゆでた団子を盛り、上からみたらしあんをかける

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- そば団子は冷凍保存が可能です。流水で解凍後調理できます。
- お好みで「そばあられ」を散らしても美味しくいただけます。

けんびき焼き



材料 (50個分)

薄力粉…………… 1kg
熱湯…………… 1リットル
砂糖…………… 100g
油…………… 大さじ3
あんこ…………… 1.2kg
みょうがの葉…………… 50枚

作り方

- ①あんこを50個に丸める
- ②ボウルに薄力粉・砂糖・油を入れてよく混ぜる
熱湯を少しずつ加えて耳たぶ位の柔らかさにし、そのまま10分位ねかせる
- ③②を50個に分けて丸める
- ④丸めた生地を広げて、あんこを包みみょうがの葉でくるむ
- ⑤ホットプレートに油を薄く敷き、中火から弱火で両面焼く

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 生地に白玉粉を入れたり、生地を白玉粉と上新粉を合わせたもので作る方法もあります。
- 砂糖とサラダ油を生地に入れることで時間がたっても硬くなりにくいです。
- 農繁期の後の疲れや肩こりのけんびきをとるという昔からの習わしがあります。

おはぎ



材料 (30~40個分)

もち米……………	8合(1240g)
うるち米……………	2合(300g)
あん	
小豆……………	7合(1050g)
砂糖……………	700g
塩……………	少々

作り方

- ①もち米とうるち米を混ぜて、柔らかめに炊く
炊き上がった米をすりこ木で半分くらいつぶす
- ②小豆は洗い、1度湯でこぼす
新たに水から煮、柔らかくなったら砂糖を2回に分けて入れ、練り上げる
最後に塩を加えて甘さを調整する
- ③①のごはんを②のあんて包む

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 小豆から作ったあんは、小豆本来の味がして美味しいです。
- あんに塩を入れることで甘さが引き立ちます。

柏もち



材料 (20個分)

だんごの粉…………… 500 g
(もち米8：うるち米2)
砂糖…………… 125 g
80°Cの湯…………… 600cc
あん…………… 500 g
柏の葉…………… 20枚
サラダ油…………… 適量

作り方

- ①柏の葉を軽く水で洗い、布巾で水気を取り、薄くサラダ油を塗る
- ②ボウルにだんごの粉・砂糖・ぬるま湯を入れてよくこね、まとめる
20個に分ける
- ③あんを20個に分ける
- ④②の生地を平たく伸ばし、③のあんをのせて包み、柏の葉で包む
- ⑤④を蒸し器で10～15分間蒸す

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- 柏の葉は水洗いし、水気を拭き、陰干しをして密封できる袋に入れて冷凍保存できます。
- 粉の種類や配分等で柔らかさが違います。上新粉と白玉粉を合わせると滑らかな食感に仕上がります。
- 柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちない特性から「家系が絶えない」「子孫繁栄」と結びつけた縁起の良い食べ物として定着しています。

柿菓子



材料 (4個分)

干し柿…………… 4個
柚子…………… 適宜
バター(有塩)…………… 適量

作り方

- ①干し柿のヘタを取り、開いて種を取り除く
- ②柚子の皮をむき、熱湯にくぐらせる
- ③ラップを敷き、干し柿を並べ中心に柚子の皮・バターを入れ、しっかりきつめに巻く
- ④しばらくなじませたら斜め切り又は輪切りにして盛り付ける

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- やわらかい干し柿を使うとよいです。
- チーズを入れて巻いてもよいです。
- 冷凍保存できます。

揚げかきもち



材料

かきもち…………… 適量
揚げ油…………… 適量

作り方

- ①お餅を薄く切り、半分に折れる程度になるまでじっくり乾かす
- ②乾いたかきもちを茶色い紙袋に入れて電子レンジで1分～1分30秒ほどかける
- ③油を熱し、②を入れ中心部まで火が通るまで揚げる
*低い温度から入れると中心部まで火が通りやすい

料理のポイント・後世に伝えたいこと

- かきもちを電子レンジにかけることにより、油で揚げる時間を短縮することができます。
- お餅を乾燥させて長持ちさせていました。
- 油で揚げることで香ばしくなります。

令和5年度
新見市栄養改善協議会 支部長

菅生 谷村悦子
新見 門田好美
正田 杉村京子
明新 高瀬千津子
唐松 宮地順子
草間 渡邊孝子
豊永 藤川節子
熊谷 船越美岐子
上市 渡邊久美子
福本 田澤美保子
千屋 宮原利枝
神郷 大杉早苗
哲多 永田喜代
哲西 安田裕美子

にいみの食文化の継承

令和6年3月 発行

編集／新見市栄養改善協議会・新見市健康医療課

問合せ先

新見市健康医療課

〒718-8501 岡山県新見市新見310-3
TEL:0867-72-6129 FAX:0867-72-6613