

とくしまの郷土料理



はじめに

「食」は生命の源であり、私たちが健康で生きていく上で欠かすことのできないものです。また、豊かな心や人間性を育てていく基礎となるものです。

しかし、食をめぐる社会情勢が変化し、食生活の乱れによる生活習慣病の増加や、食の安全・安心への不安などの問題が見られる状況にあります。

徳島県では、本県のめざす食育の方向性を示し、「徳島県食育推進計画」を策定し、県民運動として食育を推進してまいりました。その取り組みにより、食育に対する関心が高まり、地産地消や食農教育といった「徳島ならではの食育」活動も進展してきました。

この度、「とくしま食文化継承事業」として、若い世代へ徳島県の食文化の伝承を行うため、本県の財産である郷土料理の資料（レシピ、写真、由来等）を収集・整理、若い世代を中心とした消費者に、郷土料理を通じて徳島県の食文化の魅力を発信できるような郷土料理集を作成いたしました。

今後、各地域における研修会などさまざまな場面で本資料を積極的にご活用いただき、若い世代へ徳島県の食文化を伝承していただきますようお願いいたします。

平成24年3月

徳島県農林水産部ブランド戦略総局
とくしまブランド戦略課長 隔山 普宣

も く じ

あじ・ぼうぜの寿司	1	ずきがし	22
あめご寿司	2	雑 煮	23
あめごのひらら焼き	3	そうめんのふし汁	24
鮎ろうすい (鮎雑炊)	4	そばきり	25
あんろくとたけのこの煮物	5	そば米雑炊	26
伊勢えびのみそ汁	6	たらいうどん	27
磯もんのぬた	7	茶ごめ	28
いももち	8	でこまわし	29
いり飯	9	ならえ	30
おおたに(まぐろの山かけ)	10	はすいもの茎の酢の物	31
おちらし(はったいこ)	11	ばらすし	
おねばの漬け物	12	(五目すし・かきませ・いのこずし)	32
おみいさん	13	ひじきのばら寿司(かきませ)	33
かつおの沖なます(どんぶり)	14	冷しそうめん	34
かつおの沖なます(焼き)	15	冷や汁	35
かつおの茶ずまし	16	遊山箱	36~37
けんちゃん煮	17	ゆで干し芋のきんとん	
雑穀だんご	18	(ゆで干しと小豆の煮物)	38
さんみとう	19	ゆべし	39
出世いも	20	れんぶ	40
しらすのすまし汁	21		

あじ・ぼうぜの姿寿司



ぼうぜの姿寿司



ぼうぜ



あじの姿寿司



あじ

徳島県では秋祭りになるとあじの姿寿司とこのしらの姿寿司、また昔は高級な部類に入るぼうぜの姿寿司が作られました。赤飯（かきまぜすしの地域もある）、煮しめ、甘酒、吸い物とともに欠かせないものでした。木枠に並べて1日以上押しておく、魚と酢とご飯の味が混ざりあい、すしのなれ加減がよくなります。7時間以上酢に漬けると柔らかくなるので頭まで食べられます。今では時期が来るとスーパーの店頭に並べられ手軽に食べることができます。徳島県のすしの起源は古く、平安期の「延喜式」に阿波から魚の寿司が朝廷に贈られた記録があるそうです。当時の寿司は今と異なり、すし飯は用いなかったようで、現在のように行事食としてつくられ始めたのは、19世紀になってからだとわれています。

あじには体の側面にゼニ（ゼイゴ）と呼ばれる堅いウロコがあることから縁起物として祝いに使われていました。年間を通じて捕れますが夏場に旨味がのります。脂肪が少なく、味にくせがないので色んな料理に使われています。

ぼうぜはイボダイ、ウボゼ、シズとよばれ呼び名が多い魚です。8月～11月頃に多くとれ、体表の粘液が多く透明なのが鮮度がよく、白身魚で味は淡白で血合も骨も少なく食べやすい魚です。

栄養価 あじは血管に有効なEPAや脳を活性化させるDHA、また血圧やコレステロールを下げるといわれているタウリンも比較的多く含まれています。ぼうぜは白身魚にしては脂肪・ビタミンAが多く鮎の3倍あります。

参考：とくしま味の四季・聞き書き徳島の食事・新食品成分表

一人当たり栄養価

姿寿司	あじ 60g2尾	ぼうぜ 60g2尾
熱量	385 kcal	403 kcal
たんぱく質	17.9 g	15.1 g
脂質	2.9 g	6.1 g
炭水化物	65.1 g	65.0 g
カルシウム	30 mg	39 mg
鉄	1.1 mg	0.9 mg
食物繊維	0.3 g	0.3 g
食塩相当量	3.6 g	3.7 g

ワンポイント

◆すし飯はすだちやゆず、だいだいの酢(生酢)を使うとさわやかな香りが食欲をそそります。魚を漬ける酢も20%位生酢を使うとおいしく仕上がります。

作り方

① あじはウロコを取り、頭を左にむける。



② 背開きして頭まで開く。腹骨は無理に取らなくても酢で柔らかくなるが、気になる場合は除く



③ 頭を右にして、中骨に沿って切り開く。



④ 中骨を切り取る。背びれ、胸びれ尾びれは、取ると形が崩れるので残す。



⑤ えら・目を除き、血合も除いて流水できれいに洗う。



⑥ 塩をふって、30分～1時間おく。(1晩ねかすとさらにおいしい)



⑦ ⑥を酢と水で薄めた酢水で洗い、魚がかかる位の酢に、30分～1時間浸ける。(好みで酢に砂糖を入れても良い)



⑧ ⑦のあじをザルにあげ酢をきっておく。



⑨ 米は洗ってザルにあげる。炊飯器に入れ夏場で30分冬場で1時間十分吸水させてから炊く。

⑩ ご飯を炊き、合わせ酢を作りご飯に混ぜて冷ましておく。



⑪ すし飯80gをあじの大きさに握り、形を整える。(好みでわさびをつける) あじですし飯を包み込み上から軽く重石をして押しにする。輪切りにしたすだちをのせ、甘酢しょうがを添える。

あめご寿司



あめご寿司は、昔はかきませすしより上等とされ、大切な客が来た時や、大きな行事がある時につくる最高のご馳走でした。あめごは山深い渓谷にすみ、かつては網ですくえるほど生息していましたが、最近では数が減ってきています。この魚の姿ずしは美しく、渓谷の女王にふさわしい姿と淡白なおいしさで感じることが出来ます。那賀町では10月後半～11月上旬までに、養殖あめごの人口受精が行われます。親のあめごの3年ものを体長40cmに育て、雌から直径約5mmの卵を採取し雄の腹を搾って精子をかけ受精します。約2ヵ月するとふ化し、翌2月に川に放流したり、養殖業者に出荷します。あめごはアメノウオ、アマゴ等地方により呼び方が変わり、塩焼き、姿作り、姿ずしなどがおいしい魚です。

栄養価は脂質やビタミン類は少なめで、低エネルギーでカルシウムの吸収を助けるビタミンDをやや多く含み、脂質の酸化を防ぐビタミンEや、ヘモグロビンの合成を助けるビタミンB12なども含まれています。

参考：食材百科事典・とくしま四季の味

材 料

材 料 名	1尾分	4尾分	下 準 備	換算表
あめご	100 g	4尾	中骨とエラを除いて塩をする	1尾=70~120g
食塩	2 g	小さじ1, 1/2	あめごにふる	小さじ1=6g
酢	50 g	カップ1	あめごを浸ける	カップ1=200g
米(すし飯用)	65 g	260g	洗って30分吸水しておく	1合=150g
水(すし飯用)	85 g	カップ1, 2/3	米の重量の1.3倍の水	カップ1=200g
上白糖	6.5 g	大さじ3	米の10%	大さじ1=9g
酢	5 g	大さじ1, 1/3	米の7.5%	大さじ1=15g
ゆず酢	5 g	大さじ1, 1/3	合わせ酢	大さじ1=15g
食塩	1 g	小さじ1弱	米の1.5%	小さじ1=6g
うま味調味料	0.1 g	0.4g	米の0.5%	小さじ1=3g
練わさび	1 g	4g	すし飯に塗る	小さじ1=6g
甘酢しょうが	8 g	32g	添える	

一人当たり栄養価

熱量	401 kcal
たんぱく質	22.4 g
脂質	4.4 g
炭水化物	60.7 g
カルシウム	37 mg
鉄	0.9 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	3.6 g

作 り 方



① あめごは頭を左にむけて背開きする。



② 次に頭を右にして、中骨を切り取る



③ 中骨・えら・目を除き、血合も除き、きれいに洗う。



④ 塩をふり、30分～1時間おく。
(1晩ねかすとさらにおいしい)



⑤ ④を洗い、魚が浸かる程度の酢に、30分～1時間浸ける。
※酸味を強くしたい場合は長く浸ける



⑥ ⑤のあめごをザルにあげ酢をきる。



あめご

ワンポイント

- ◆ぬるぬるするので、下にふきんを敷くと、料理がしやすくなります。
- ◆中骨を切り取る時、身が柔らかいので強く押さえつけないで切ってください。

すし飯の作り方

- ◎ 米は洗って、夏場で30分冬場で1時間十分吸水させてから炊く。
- ◎ 合わせ酢を作りご飯に混ぜて冷ましておく。

すし飯



- ⑦ すし飯150gをあめごの形に合わせ⑥のあめごをかぶせ形を整える。(好みでわさびをつける)
- ⑧ 食べやすい大きさに切り甘酢しょうがを添える。

あめご寿司



あめごのひらら焼き



あめごのひらら焼きとは平たい石を熱して魚や野菜を焼き、みそで味わう原始的な野外料理です。石でかまどをきずき、上に平たい石をおき、みそを円形に土手を作ります。この中に水、砂糖、酒を入れ石が熱くなると、みそを溶きくずしてあめごをならべて焼きました。石が焼けるまでに3時間を要しその間に山菜やあめごを捕りに行きました。祖谷地方の伝承の起源は、土着の人々の間で自然発生的に生まれたと言われてい ます。南北朝時代に活躍した阿波山岳武士の拠点・四国山地に隣接する東祖谷は木屋平や一宇の山岳武士と交流があり ひらら焼きはこの宴や食事に出され、やがて村人の遊山にもちいられたとの説もあります。家族や友人が集まり、また接待料理として作られていました。

この郷土料理、ひらら焼きを家庭でも簡単に作ることができます。ホットプレートに野菜を加えた鉄板料理として、ぜひ作ってみてください。祖谷名物の岩とうふ、丸こんにやく、ごうしゅういもで作ると、郷土料理の真髄に振れた気分になります。

参考：とくしま味の四季・聞き書き徳島の食事

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換算表
あめご	70 g	4 尾	串でうねりうちをする	1尾=70g
鶏もも肉	30 g	120 g	1口大に切る	
豆腐	66 g	8/12 丁	1丁を12切れに切る	1丁=400g
じゃがいも(ごうしゅういも)	30 g	小2 個	茹でて皮をむく	1個=60g
生しいたけ	10 g	中4 個	いしづきをとる	1枚=10g~20g
たまねぎ	40 g	中1 個	4枚の輪切りに切る	中1個=200g
丸こんにやく	30 g	半 丁	12切れに切り塩で揉む	1丁=300g
なす	20 g	1 個	縦半分に切り、棒状に切る	中1個=80g
ピーマン	10 g	2 個	一個を縦4切れに切る	1個=20g~40g
みそ	15 g	大さじ2 1/2		大さじ1=18g
上白糖	5 g	大さじ2 強		大さじ1=9g
みりん	3 g	小さじ2	混ぜ合わせる	小さじ1=6g
料理酒	5 g	大さじ1 1/3		大さじ1=15g
水	10 g	大さじ2 強		大さじ1=15g

あめご



一人当たり栄養価

熱量	309 kcal
たんぱく質	25.9 g
脂質	11.2 g
炭水化物	22.2 g
カルシウム	146 mg
鉄	2.1 mg
食物繊維	3.5 g
食塩相当量	2.1 g

材料4人分



切り方



あめご塩焼き



みそを広げる



材料を並べる



作 り 方

- ① 材料を用意する。
- ② 材料をそれぞれ、切っておく。
- ③ あめごは竹串があれば串打ちをして焼く
- ④ 調味料を混ぜ合わせたみそをホットプレートに広げる。(本来はみそを土手にしてくずしながら焼くが、食べやすく味付けしたみそを敷く)
- ⑤ みその上に焼いたあめご・野菜等の材料を並べて蓋をして焼く。

ワンポイント

- ◆材料は季節の野菜や鶏肉以外の肉を使用してもかまいません。(かぼちゃ・オクラ・キャベツ・ブロッコリー・にんじん・とうもろこし・豚肉等)
- ◆みそは焦げやすいのでうすめにして下さい。

岩とうふ



ごうしゅういも



丸こんにやく



鮎ろうすい



4人分材料



切り方



分量

材料名	1人分	4人分	下準備	換算表
鮎	70 g	4 尾	うろこを除く	1尾=70g
米	40 g	カップ1	洗ったご飯でもよい(茶碗2杯)	カップ1=160g
だし汁	320 g	カップ6 半	米の重量の8倍作っておく	カップ1=200g
だし昆布	2 g	10cm角2枚	だし汁用(水、7カップ半)	10cm×5cm=4g
かつお節	3 g	12 g		ひとにぎり=12g
じゃがいも	20 g	1 個	1.5cmのいちよう切り	中1個=150g
なす	20 g	1 本	1.5cmのいちよう切り、水に浸けておく	中1個=80g
たまねぎ	15 g	1/2 個	2cmのスライス	中1個=200g
しめじ	20 g	1 袋	いしづきを除き2cmに切る	1袋=100g
にら	20 g	1 束	洗って、3cmに切る	1束=100g
みそ	13 g	大さじ3 弱	計っておく	大さじ1=18g
すだち	5 g	スライス4枚	スライスする	1個=20~40g

作り方

- 鮎はウロコをきれいに取り流水で洗っておく。
※ 内臓を食べれない場合は除く。
- 米は洗い、夏場で30分冬場で1時間十分吸水させてから炊く。
- だし汁は、昆布を1時間水につけて火にかけ沸いてくる前に取出す。
かつお節はだしパックに入れて鍋に入れる。沸騰すると2~3分して火を止め、かつおをとります。
- 野菜はそれぞれ切っておく。
- だし汁に、米・じゃがいも・たまねぎを入れ、上に鮎を並べて30分煮る。

※ ご飯で作る場合はご飯を洗って入れ15分位煮る。

- じゃがいもが軟らかくなると、なす・しめじ・にらを入れ、みそを溶き入れ、すだちのうす切りを添える。

鮎ろうすいとは、勝浦川流域に伝わる郷土料理で雑炊がなまった言い方で「いれろすい」とも言われます。だし汁に米を入れ、なすやじゃがいも、たまねぎなどの野菜をみそで味付けした雑炊で、仕上げにねぎやにらを散らしたものです。鮎の香りとコクのある味は一度食べると忘れられない逸品となります。

鮎の字はアユを用いて占いをした事が由来で、「日本書記」によると、天皇の即位儀礼、建国神話に由来するといわれています。鮎は清流に住み、梅雨明けから夏が旬で6月に鮎釣りが解禁されます。9月になって成魚は川を下り、砂や小石の多い浅瀬で産卵するこの時期の鮎を「落ち鮎」(さび鮎)と呼ばれますが、甘露煮などにしても賞味されます。稚魚は川を下り海で生活しますが、このような回遊は「両側回遊」(りょうそくかいゆう)と呼ばれ、1年で死ぬため、「年魚」といいお祝いごとには使われません。

天然の鮎の稚魚は動物性の物を主に食べますが成長につれ川底の石についた藻類を主とするためとれる川により香りが異なるため、鮎のことを「香魚」とも書きます。稚魚は翌年4、5月頃に5~10cm程度になり、川を遡上するが徳島県では勝浦川を代表に、どの河川の鮎でも風味が良くとてもおいしいです。また水産資源保護のため、県内では一部を除き10月下旬~11月上旬と、1月~5月が、禁漁となっています。一方、徳島県では吉野川や那賀川流域の地下水を利用して、鮎の養殖も盛んに行われています。天然あるいは人工的に生産された種苗を用い、6月~8月を中心に出荷されます。

養殖鮎の香りは天然鮎に劣りますが、脂質を多く含むためEPAやDHAが多く含まれ、栄養のバランスのある摂取が期待出来る魚です。

鮎のカルシウムは100gあたり250mgとマイワシの4倍もあり、カルシウムの重要な子供の成長に学校給食にぜひ使ってほしい食材の一つです。ビタミンAや鉄は焼いたり甘露煮にして、頭から食べると豚レバーより多く、ビタミンD、Kも多くまた独特の「にがみ」も好まれています。高級珍味のうるかは、鮎の卵巣や精巣、はらわたなどを塩辛にしたものです。

参考：総合栄養学辞典・とくしま味の四季

鮎



一人当たり栄養価

熱量	260 kcal
たんぱく質	16.3 g
脂質	2.5 g
炭水化物	42.6 g
カルシウム	176 mg
鉄	2.0 mg
食物繊維	3.2 g
食塩相当量	1.9 g

ワンポイント

鮎の内臓を除くと独特の香りが失われ値打ちがないが、頭・骨を除いた3枚おろしにすると食べやすい。

あんろくとたけのこの煮物



あんろくは「安徳布」ともいい、その名前は安徳天皇に由来すると言われ、広げると巾1メートルほどにもなる大きな布のような海藻で広ひろい布(め)で「ひろめ」とも言います。太平洋側の沿岸の限られた海にしか分布していない貴重な食材です。収穫時期も2月中旬から3カ月ほどと短く、県南の浅川漁港に出荷されるあんろくは素潜りで採った天然もので肉厚です。磯の香りが強く上品でしゃきしゃきする食感がたまらなくおいしい海藻で、しゃぶしゃぶにするといくらでも食べられます。

あんろくの栄養価は生活習慣病に効果があるとされる食物繊維のフコイダンが多く、さらにヨウ素も含まれています。

たけのこの掘りたてはアク(えぐ味)がないが時間の経過とともにアクが強くなります。茹でるときに米ぬかを使用するのは米ぬかに含まれるカルシウムやマグネシウムがえぐ味の成分と中和状態になり、えぐ味がとり除かれるからです。



あんろく(生)



あんろく(生)を広げた形



あんろくの天日干し



乾燥したもの

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換算表
あんろく(生)	50 g	200 g	洗って6cm角に切る	1本=50~100g
茹でたけのこ	70 g	1 本	輪切り、大きければ半月切り	中1本=300g
ふき	20 g	4 本	塩で板ずりして茹でて皮をむく	小1本=25g
木の芽	0.5 g	12 枚	洗う	1枚=0.2g
薄口しょうゆ	10 g	大さじ2 強	調味料	大さじ1=18g
上白糖	4 g	大さじ2 弱		大さじ1=9g
みりん	6 g	大さじ1 1/3	だし汁	大さじ1=18g
料理酒	6 g	大さじ1 1/2		大さじ1=15g
にぼし	5 g	10 尾		1尾=2g
水	150 g	カップ 3		1カップ=200g

一人当たり栄養価

熱量	94 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	0.6 g
炭水化物	15.4 g
カルシウム	186 mg
鉄	4.9 mg
食物繊維	4.9 g
食塩相当量	2.6 g

作 り 方



- ① 生あんろくは洗って5cmに切る。
※干しあんろくはぬるま湯で戻し、5cm巾に切る。
- ② 茹でたけのこは1cmの厚さの輪切り、大きければ半月に切る。
- ③ ふきは塩で板ずりして色よく茹で、水にさらして皮をむき5cmに切る。



- ④ にぼしで、だし汁をつくる。
- ⑤ だし汁に調味料を入れたけのこを煮る。
※ たけのこはコトコト煮込む。



- ⑥ たけのこに味がつくと、ふき、あんろくを入れて色がきれいな緑色になると、あんろくはすぐ取出しておく。
- ⑦ 器にたけのこ、あんろく、ふきを盛り付け木の芽をあしらう。

ワンポイント

- ◆あんろくはわかめと同じように、酢の物、みそ汁、サラダ、煮物に使用できますがゆず酢しよゆで食べるのがあっさりとしておいしいです。
- ◆煮過ぎると、柔らかくなり食感がおちます。

あんろくの天日干し



伊勢えびのみそ汁



伊勢えびのみそ汁はぜいたくな料理ですが、「あがり」という、ひげや足がとれて出荷できないえびを使った家庭料理で、生きたえびを豪快にぶつ切りにして入れます。伊勢えびは昔から神事の際に使われていて、飾り物や祝儀や正月の松飾などみ目が立派なために縁起物や長寿を祝うために使われていました。名は伊勢に由来しています。

伊勢えびは昼はあまり動かず、夜になると餌を求めて動き出し、水深5～20m位までの浅場にすんでいるため、小網とよばれる刺し網を昼すぎに海中の磯に仕掛けておきます。伊勢えびの水揚げは間夜が多く捕れ、又海が荒れるとたくさん捕れるようです。

9月の「お小網のくちあき」と呼ばれている解禁から5月までが伊勢えび漁の季節です。禁漁期は伊勢えびの産卵期で5月から9月にかけてです。多い時は数十万個の卵を産みます。

徳島県南では伊勢えび漁が解禁されると、伊勢えび祭りが各地で行われ、伊勢えびのみそ汁の無料配布や伊勢えびの直販を行っています。

伊勢えびの栄養価は、高タンパク、低カロリーの理想的な食品です。

参考：とくしま味の四季・聞き書き徳島の食卓



伊勢海老



材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
伊勢えび	200 g	4 尾	たて半分に切る	中1尾=250g
たまねぎ	20 g	1/2 個	半分に切り縦うす切り	中1個=200g
わかめ(戻し重量)	25 g	100 g	もどしておく	
ねぎ	5 g	2 本	小口切りする	1本=5～10g
みそ	15 g	大さじ3.1/3		大さじ1=18g
みず	250 g	カップ5		カップ1=200g

※ 伊勢えびの廃棄率は70%もあり、殻付き200gの身は60gになります。

一人当たり栄養価

熱量	98 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	1.0 g
炭水化物	6.2 g
カルシウム	53 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	2.5 g

作 り 方

- ① 伊勢えびの胴をしっかりとおさえて、縦に頭の方から半分に切って、向きを変えて尾の方から同じように切る。砂袋と背わたをフォークでとる。
- ② 鍋にたまねぎのうす切りと水と伊勢えびを入れ火にかけて水から煮る。アクが出てきたらこまめに取り除く、15分位いぐつつ煮る。
- ③ 伊勢えびのだし汁にみそを入れ、ひと沸かしする。
- ④ 椀にわかめを入れて伊勢えびを盛り、みそ汁をそそぎねぎを散らす。

ワ ン ポ イ ン ト

- ◆頭の部分は、たて半分に切り胴体も2～3個に切ると、だしがよく出ておいしく、身は刺身にして残りをみそ汁にするのも良いでしょう。
- ◆そば米1人20gを茹でて入れ、ぐつつ煮てもおいしくいただけます。
- ◆みそは白みそが使われるのが多いようですが、今回は赤みそを使用しています。2種類の合わせみそにするとよりおいしくなります。



800gの伊勢えび

そば米の入った伊勢えびのみそ汁



磯もんのめた



あじのめた



いわしのめた



バイ貝のめた

一般的な磯もんのめた

材 料

いわし・あじ・たろうお・バイ貝等で作る

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換算表
いわし	40 g	160 g	頭・骨を除いておく	1尾=20g
食塩	0.8	3.2 g	いわしのふり塩2%	小さじ1=5g
酢	8	32 g	いわしの酢浸け用20%	大さじ1=15g
わけぎ	40 g	1 束	5cmに切り茹でておく	1本=10~30g
ゆず皮	1 g	1/5 個	薄く皮をむきせん切りする	
白みそ	10 g	40 g		大さじ1=18g
ゆず酢	2 g	8 g		大さじ1=15g
米酢	1 g	小さじ1		大さじ1=15g
料理酒	1.5 g	小さじ1	合わせておく	小さじ1=5g
上白糖	1.8 g	大さじ1		大さじ1=9g
白ごま	3 g	大さじ1		大さじ1=9g
練からし	0.8 g	3.2 g		小さじ1=3g

いわしのめたの材料



いわし



作 り 方

材料をそろえる。

- ① いわしのウロコを流水にて爪の先でこそげるようにとる。
- ② 小いわしは手開きする、中骨を手でしごくようにしてとり、頭・内臓をいっしょに取り除き、尾もとり水でよく洗う。
- ③ 大きいいわしは腹骨を、包丁で削ぎ取る。
- ④ いわしの重さの2%のふり塩をして30分位おく。水洗いをして打ちあげて、水気をきる。いわしをひたひたの酢に20分~30分浸ける。
- ⑤ わけぎは5cmに切って茹でる。
- ⑥ 酢みそをつくる。
- ⑦ ゆず皮を薄くむいて、せん切りする。
- ⑧ いわしをザルにあげて、酢をきっておく。
- ⑨ 小鉢にいわしとわけぎを盛り付け、酢みそをかけてゆず皮をあしらう。

バイ貝



バイ貝のめたの材料



バイ貝の取りだし方

バイ貝は4枚重ねの新聞の上に置き、貝を包んで上から麺棒でたたき、殻を割って身をとります。(ゴム手袋か軍手をはき手を切らないように) 身をよく洗い、ワタを除いて茹でる。
1kgのバイ貝→身 200gになります



- ③ バイ貝は茹でる。茹でたわけぎと盛り付け酢みそをかける。

7ポイント

- ◆ 貝類は茹ですぎると身が固くなるの茹ですぎないようにして下さい。
- ◆ 酢みそと材料を全部、混ぜ合わせてもおいしくできます。

磯もんのめたは海陽町から牟岐町にとれる早春の貝の郷土料理です。磯もんの貝の種類にはバイ貝（パテイラ）・シロコ・ツベタ（ツベタカ）・ヒメクボガイ・キンタカハマ・クマノコ貝・よめの皿）があります。春になって水がぬるんでくると、潮の引いた磯で「よめの皿」や小さな巻貝を採って「磯もんとり」をしていました。

巻貝には、たんぱく質・脂質・カリウム・亜鉛・ビタミンB12などが含まれています。その他にはタウリン・ペタインなどが含まれています。タウリンは貝類に多く含まれる物質で、コレステロールや血圧を抑える作用があります。

いわしにはうるめいわし（鮮魚・丸干し・めざし）かたくちいわし（鮮魚・にぼし・ちりめん）まいわし（鮮魚・しらす・にぼし・缶詰）があります。すぐれた栄養価がありますが、季節差が大きいようです。青背の魚の中では、EPAやDHAといった不飽和脂肪酸が、最も多く含まれています。血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きや、脳の働きを良くしたり老化防止に役立つなど、主に生活習慣病の予防効果があるといわれています。

一人当たり栄養価

	バイ貝めた	あじめた	いわしめた
熱量	103 kcal	115 kcal	156 kcal
たんぱく質	9.4 g	10.7 g	10.2 g
脂質	2.1 g	3.3 g	7.6 g
炭水化物	10.9 g	9.8 g	10.3 g
カルシウム	93 mg	81 mg	97 mg
鉄	1.3 mg	1.1 mg	1.5 mg
食物繊維	2.1 g	2.2 g	2.1 g
食塩相当量	1.9 g	1.8 g	1.6 g

いももち



さつまいもが徳島県に初めて入ったのは19世紀の後半、鳴門市の西岡国蔵氏の手によるものと言われています。甘味料の高価な時代にさつまいもの持つ甘味は庶民にとってうれしいものでした。

さつまいもで作るいももちは、秋の収穫を感謝して土地の神様をまつ「お亥の子さん」や正月などハレの日に作られ、子供たちはいももちの満腹感に幸せを感じたようでした。さつまいもにもち米を入れたいももちの素朴なおいしさは、今でも菓子店、スーパーの店頭で売られていますが、つなぎのもち米はもち粉、だんご粉（もち粉+うるち米粉）等に変更し、簡単に作れるようになりました。

さつまいものビタミンCは、熱に安定で加熱による損失が少なく、焼きいもでは生の時と比べても9割のビタミンCが残っています。これはさつまいもに含まれるデンプンの働きによりこわれにくいからです。カリウムは表皮に多く、カリウムを制限する治療食には皮を厚くむいてから、調理するとよく食物繊維が多いので便秘の改善によいでしょう。

さつまいもは55～60℃程度で加熱するとデンプンが分解され、糖化が進んで麦芽糖を生じ甘味が増します。しかし電子レンジで加熱する場合は短時間で高温になるので酵素が失活してあまくなりません。冷蔵保存に不向きなさつまいもは冷蔵庫に入れなくて常温の場所で、新聞紙で包んでおく貯蔵が最適です。参考：調理辞典・とくしま味の四季の味

材 料

材 料 名	1個分	4個分	下 準 備	換 算 表
さつまいも	50 g	200 g	皮をむき、3mmの薄さに切る	中1本=200～250g
水	15 g	60 g	レンジ用	1カップ=200g
もち粉	8 g	32 g	合わせておく	大さじ1=9g
上白糖	2 g	8 g		1カップ=120g
塩	0.2 g	0.8 g		ひとつまみ=0.3g
あずきあん	20 g	80 g	1個20g位に丸める。	1カップ=120g
きな粉	2 g	8 g	いももちにまぶす	大さじ1=6g

一人当たり栄養価

熱量	155 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	0.8 g
炭水化物	34.5 g
カルシウム	27 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	1.4 g
食塩相当量	0.1 g

ワンポイント

さつまいもは変食しやすいので皮をむいて切ったらすぐに水に浸けると色鮮やかに茹で上がります。

作り方(レンジで作る)



- ① さつまいもは皮をむき、3mm位の厚さに切り水にさらしザルにあげておく。
- ② ①のさつまいもに水を3割入れてレンジ3分加熱する。(完全に火が通ってなくても、後ほど再び、レンジで加熱するのでよい)



- ③ ②に、もち粉・上白糖・塩2つまみ、湯100cc位を入れる。



- ④ スピードカッターで混ぜる。



- ⑤ ④をレンジで2分加熱して、1コ50gとりわけ、丸めたあんを入れ丸める。



- ⑥ きな粉をまぶす。

作り方(鍋で作る)



- ① さつまいもは皮をむき、薄く輪切りにしていもがつかなくなるくらいの水で茹でる



- ② さつまいもが柔らかくなると加熱しながらさつまいもをマッシャー(又はブレンダー)でつぶす。(茹で汁が多ければ取っておく)



- ③ もち米粉(だんご粉でもよい)上白糖・塩を入れる。



- ④ 生地が固いようであれば茹で汁を、入れ足しながら混ぜる。



- ⑤ 弱火のまま混ぜ、火が通ると(白濁→透明感が出る。)冷やしておく。あんを丸めてさつまいもで包み、きな粉をまぶす。

いり飯



すだち



材 料

かえりちりめん



切 り 方



分 量

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
米	70 g	カップ2 弱	30分前に洗いザルに上げる	カップ1=160g
米の水	90 g	カップ2 弱	重量の1.3倍・容量の1.2倍	カップ1=200g
かえりちりめん	5 g	20 g	ちりめんを 30分浸ける	カップ1=30g
薄口しょうゆ	4 g	大さじ1		大さじ1=18g
すだち酢	3 g	大さじ1弱	30分浸ける	大さじ1=15g
米酢	3 g	大さじ1弱		大さじ1=15g
ちくわ	7 g	1/2 本	半分に切り薄切り	1本=60~70g
ごぼう	20 g	1/2 本	さがきして水にさらす	中1本=150~200
生しいたけ	10 g	4 枚	半分に切り薄切り	1枚=10g~20g
油揚げ	6 g	2 枚	縦4つに切り細切り	1枚=15~30g
こんにやく	30 g	1/2 枚	せん切り	1枚=220~240g
にんじん	10 g	1/2 本	せん切り	中1本=200g
ねぎ	5 g	2 本	3mmの小口切り	1本=5~10g
だし汁	75 g	カップ1.1/2	具の味付け	カップ1=200g
薄口しょうゆ	2 g	大さじ1/2		大さじ1=18g
みりん	2 g	大さじ1/2		大さじ1=18g

作 り 方

- ① 米は30分前に洗っておき、普通に炊く。
- ② かえりちりめんはすだちの汁・米酢・薄口しょうゆを合わせて30分浸ける。
- ③ 具をひたひたのだし汁(にぼし)・薄口しょうゆ・みりんで味付け、汁けがなくなるまで煮詰める。
- ④ 炊きあがったご飯に、②のかえりちりめんとつけ汁、③の具すべてを混ぜ合わせる。
- ⑤ もう1度炊飯器のスイッチを入れ2度炊きする。(余分な水分が飛んでご飯がしっかりする)最後にねぎを入れて軽く混ぜる。

いり飯とは佐那河内村の郷土料理で、酢じょうゆに浸けた小さいいりこ(かえりちりめん)を、炊いたご飯に入れて、薄く味をつけた油揚げ、ちくわ、生しいたけ、こんにやくなどの具を混ぜ合わせたご飯です。昭和30年ごろまではいりこだけでしたが、現在は材料の数も増え野菜も入れるようになり、彩りも華やかになっています。

いり飯は佐那河内村の嵯峨地区で辻仕事(地元民が共同でする作業で、用水路の手入れ、道ぶしん、一斉草刈等)共同作業、各種の集会などの慰労食として愛好されてきました。

混ぜご飯であるため、副食を必要とせず、集会所などにある鍋釜を使って誰でもが簡単に作れるので、会食などに最適であり、根強く親しまれてきたものと思われる。

参考：佐那河内村婦人会

かえりちりめんはカタクチイワシなどのイワシ類の稚魚を塩ゆでしてから干したもので、小さな魚を干した様子が、ちりめん(縮緬)を広げたように見えることからこの名がついたとのこと。しらす干しともいわれます。

和田島のちりめんは紀伊水道で捕れます。漁師が漁獲から加工までを一貫生産し、漁の後すぐに茹でるため新鮮なちりめんがで上がります。全国的にも有名な和田島ちりめんの特徴は、何ととっても太陽の光で天日乾燥させている為日持ちも良く、噛めば噛むほどうま味が広がります。

参考：和田島漁業協同組合

ちりめんの栄養価

骨ごと食べられる小魚は、カルシウム供給源として優れています。平均的な吸収率は牛乳40%、小魚33%ですが魚にはカルシウムの吸収をよくするビタミンDも含まれているので吸収が促進されます。吸収をよくするには酢や梅干し、柑橘類などと合わせるとカルシウムが吸収しやすい形に変化されます。

一人当たり栄養価

熱量	329 kcal
たんぱく質	9.4 g
脂質	2.8 g
炭水化物	63.8 g
カルシウム	68 mg
鉄	1.2 mg
食物繊維	2.8 g
食塩相当量	1.7 g

ワンポイント

◆かえりちりめんのつけ汁はご飯にまぜますが、具の煮汁はザルでこして下さい。

おおたに(まぐろの山かけ)



おおたにとは日和佐城主の姫「おおたに」が病弱なため、家臣が健康を気づかって作った料理と伝えられています。まぐろの切り身にやまいもやつくねいものとろろをかけた料理で海山の滋養がいっぱいの逸品です。

まぐろは日本近海、南太平洋、他世界中に分布しています。赤身には高たんぱく、低脂肪で、栄養素が縮凝しています。

やまいもには長芋、自然薯(じねんじょ)、つくねいも、いちょういもがあり、中でもつくねいもが一番粘りが強く、貯蔵性も高い。やまいもは肉体疲労や胃腸が弱った時によい健康食材です。たっぷり含まれている消化酵素のジアスターゼは熱に弱いので生食がおすすです。

参考：野菜の便利帳

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
まぐろ	80 g	さしみ4人前	角切りして濃口しょうゆにつける	刺身1人分=60~100g
濃口しょうゆ	5 g	大さじ1	まぐろを浸ける	大さじ1=18g
練わさび	1 g	小さじ1	添える	小さじ1=6g
酒	2 g	小さじ2	濃口しょうゆと合わせる	小さじ1=5g
やまいも	60 g	240g	皮をむき、おろす	中1本=300g
淡口しょうゆ	1 g	小さじ1	やまいもに混ぜる	小さじ1=6g
うずら卵	15 g	4個	やまいもに添える	中1個=10~15g
青じそ	1 g	4枚	洗っておく	大1枚=1g
塩わかめ(戻し)	20 g	80g	洗って熱湯に浸し水で冷ます	
すだち	10 g	40g	洗って半分切る。	1個=20~40g

材料4人分



なかいも



一人当たり栄養価

熱量	361 kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	24.3 g
炭水化物	10.7 g
カルシウム	39 mg
鉄	2.2 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	1.3 g

作 り 方

- ① まぐろは厚めの角切りして、わさび、濃口しょうゆ、酒をまぶし、5~6分おく。
- ② やまいもは皮をむいて酢水につけてあくを抜き、おろし器ですりおろす。うずら卵の白身をいれてよく混ぜて、薄口しょうゆで味をつける。
※ うずら卵の白身を入れてよく混ぜるともっちりしておいしくなる。



- ③ 器に①のまぐろと、②のやまいもを盛りつけて、青じそ、うずら卵の黄身をのせ、すだちを添える。



ワンポイント

- ◆皮をむくとき手がかゆくなるのは、シュウ酸カルシウムの針状結晶が含まれているため、皮をむく前に酒か酢を手にもみ込むとよいでしょう。かゆくなったときは塩をすり込みしばらくして洗うとかゆみがとれます。
- ◆やまかけは、かつおでもつくれます。

おちらし(はったいこ)



おちらしとは関西でははったいこ、関東では麦こがしまたこうせん・えっこ・はねこもいい、大麦をほうろくで炒って挽いた粉で、お湯を注ぐととても香ばしい香りがします。

つばきのような固い葉で、はねたり(すくったり)湯で練って食べます。那賀町では端午の節句に厄除けとして菖蒲の葉をさじにして番茶を飲みながらおちらしを食べていました。

おちらしは古くは戦国時代から食べられており、徳川家康も好物であったと言われています。

昔、徳島県の農村では、さとうきびを自宅でしぼり、茶褐色で水分やミネラル分を多く含む「白下糖」(ごみ砂糖)を使っていました。おちらしに入れて食べると、うまく混ざらないのでなかなか食べれないのですがおやつが少ない時代には貴重な食べ物でした。

水飴・しそジュース、きな粉・牛乳・ヨーグルトを加えると色々な味が楽しめます。げんこつ飴、京菓子の落雁(らくがん)の原料にも用いられています。ホットケーキやクッキーに混ぜてもよいでしょう。

おちらしの栄養価は、たんぱく質やビタミンB1、食物繊維が多く、なかでも食物繊維は100g中、15.5gも含まれ小麦粉の6倍、そば米の4倍も含まれています。

最近では健康食品として古くて新しい自然食品として注目され、保存性がありいつでも食べられる携行食としても重宝されています。

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換算表
おちらし粉	30 g	120g		カップ1=100g
上白糖	15 g	大さじ6.1/2	粉とよく混ぜる	大さじ1=9g
湯	60 g	カップ1.1/4	ゆっくりそそぐ	カップ1=200g

一人当たり栄養価

熱量	175 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	1.5 g
炭水化物	38.0 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.9 mg
食物繊維	4.7 mg
食塩相当量	0.0 g

作 り 方

- ① おちらし粉は上白糖と、よく混ぜておく
- ② お湯をゆっくりそそぎ、混ぜ合わせる。
(お湯・上白糖は好みで加減して下さい。)

上白糖を混ぜて粉のまま、固いつばきの葉やしょうぶの葉などで、はねて食べても良いのですが、のどに詰まりやすいので、お湯を注いで食べるのが一般的です。

げんこつあめ



さとうきび畑



さとうきび



おちらし



おちらしを、さとうきびで作った白下糖で食べていました。

おねばの漬け物



だいこんの葉が20～25cmにのびたとき、間び
いただいたこん葉をおねばといいます。

だいこんは古事記によると、「おおね」（大
根）と呼ばれ、「おおね」＋「は」で「おね
ば」といわれるようになりました。だいこんと
呼ばれるようになったのは、室町時代からとい
われ春の七草では、すずしろと呼ばれます。

おねばの漬け物や、カブ、みずななどの菜っ
葉の漬け物を「おくもじ」といいます。「くも
じ」とは「茎」のことで、昔、京都や大阪で
は、だいこんの茎をきざんだ漬け物のことを
「くき」と呼びました。「く」で始まる言葉の
後半を略し「文字」を添えた昔の女房言葉で、
ていねいの「お」をつけて「おくもじ」となり
ました。似た言葉に「おしゃもじ」、寿司の
「すもじ」があります。

参考（徳島大学 仙波教授）日本国語大辞典

おねばには豊富な栄養素が含まれており、抗
酸化作用の強いβカロテンが多くまれ、またカル
シウムはピーマンの5倍以上、ビタミンCはト
マトの3倍以上あり、ほうれんそうと同等の栄
養素が含まれてます。

おねば塩漬けの作り方

材料名	1人分	5人分	下準備	換算表
おねば	50 g	1束	洗って、1日置く	1束=200～300g
塩	1 g	小さじ1	塩をふり、もむ	小さじ1=6g
水	5 g	大さじ2	水を入れてもむ	大さじ1=15g
すりごま	2 g	大さじ1	軽く煎って擦る	大さじ1=9g
すだち果汁	3 g	3個	半分に切る	果汁1個分=10g

おねばは塩(2%)と水(10%)で揉み、重石をして浸ける。(市販の漬け物容器があれば使用)1
日で食べられるが、青臭さがあり2日すると青くさがなくなりうまみができる

①のおねばを洗ってしぼり、細かく切って、好みですりごま・すだちをかけていただく。

一人当たり栄養価

熱量	25 kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	2.2 g
炭水化物	2.0 g
カルシウム	57 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	1.0 g

おねばぬか漬の作り方

材料名	1人分	5人分	下準備	換算表
おねば	50 g	1束	洗っておく	1束=200～300g
ぬか漬けの素	10 g	カップ1/2	水を入れて混ぜる	1カップ=80g
水	10 g	大さじ4杯	ぬかに入れる	1束=200～300g
すりごま	2 g	大さじ1杯	軽く煎ってする	大さじ1=9g
すだち果汁	3 g	3個	半分に切っておく	果汁1個=10g

おねば1束は洗ってジッパー付きのビニール袋に入れ、
ぬか漬けの素、カップ1/2杯(50g)を入れてよくふり全
体にまぶさすと、ビニールの空気を抜いて冷蔵庫に入れ
1～2日おく。

①のおねばを洗い、しぼってから細かく切って、好みで
すりごま・すだちをかけていただく。

※ 塩漬けよりまろやかになる。

おねばぬか漬

ぬか漬けの素



洗ってカットする



ビニール袋に入れる

浅漬の素



浅漬けの素使用の作り方

おねば1束はよく洗って5mm幅に切り、ジッパー付きのビニ
ール袋に入れ、浅漬けの素 小さじ1杯(4g)を入れてもみ30
分～1時間おく。

①のおねばは洗わずしぼってから、好みですりごま・すだち
をかけていただく。

※ 手軽にでき、すぐ食べれる。

おねば(間引いただいこん葉)



ワンポイント

◆かぶら、みずな、はくさい、キャベ
ツ、きゅうり、なす等の野菜も同じ
ように漬けて下さい。

◆浅漬けの素、ぬか漬けの素を使
用すると、簡単においしい漬け物
ができます。

おみいさん



おみいさんはみそで味付けした雑炊のことで、「お」は尊敬語で、「みい」はみそのことで「さん」も「お」と同じ尊敬語で「おみいさん」と呼ばれるようになったとされています。「おいもさん」、「おまめさん」と食べ物に「お～さん」とをつけるのと同じです。米をふむと、小米ががよくなるので、おみいさんはこの小米でつくり、**ようめし**（夕食）はおみいさんが中心となっていました。県下全般で作られ、各家庭で作り方や材料が異なりますが、徳島県北部では、だいこん葉を下に敷いて豊富にとれるだいこんやさといもでかさを増して、家で作った、「ねさしみそ」で味をつけました。いりこはだしをとった後も、そのままにして一緒に食べました。寒い冬場に冷えた身体を温めてくれた農山村の郷土料理をおふくろの味として残したいものです。おみいさんは栄養的にも、経済的にも、合理的な食べ物と言えます。

だいこん葉のカルシウムはほうれんそうの5倍、鉄は1.5倍多く含み、ビタミンA、ビタミンA、Cも多く含まれています。

さといもはカリウム、食物繊維が多く、ぬめり（ガラクトン）は消化促進、潰瘍予防などの効果があると言われています。比較的低カロリーでエネルギーはさつまいもの1/3です。

参考：新食品成分表・聞き書き徳島の食事

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
米	25 g	100 g	30分前に洗いザルにあげる。	1カップ=160g
だし汁	200 g	カップ 4	米の8倍	1カップ=200g
にぼし	4 g	6 尾	前日または5時間前に水に浸ける	1尾=2g
さといも	60 g	中5 個	皮つきのまま洗いレンジする。	中1個=50g
だいこん	30 g	5 cm	短冊切り	中1本=0.8~1kg
だいこん葉	30 g	1/2 束	洗って1cmに切る	1束=200g
みそ	10 g	40 g	計しておく	大さじ1=18g

さといも



作 り 方

- ① さといもは、洗って土を落とし、皮をむき厚めの拍子切りにする。

レンジしたさといも



- ※ レンジの場合は、皮の付いたまま6分レンジで加熱し、皮をむいて拍子切りにする。

材 料



- ③ さといも、だいこん葉、だいこんの材料を切る。
- ④ 米を洗い、打ち上あげておく。
- ⑤ みそを計しておく。

炊いているおみいさん



- ⑥ 鍋に水を入れ、だし袋に入れたにぼし、洗った米、さといも、だいこんを入れる。
(だいこん葉は後から入れてもよい)

かたまりのみそをおく



- ⑦ 沸騰すると弱火にして、みそをかたまりのまま所々に置く。30分位で、みそがとけ米が柔らかくなると、かき混ぜて少し蒸らす。

一人当たり栄養価

熱量	166 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	1.1 g
炭水化物	32.1 g
カルシウム	171 mg
鉄	2.4 mg
食物繊維	3.5 g
食塩相当量	1.4 g

ワ ン ポ イ ン ト

- ◆ さといもはレンジで加熱をして皮をむくと手がかゆくならないが熱いのでやけどをしないように少し冷ましてからむく。
- ◆ おみいさんは、混ぜると焦げるので炊きあがるまで絶対混ぜないこと。

かつおの沖なます(どんぶり)



かつおの沖なますとは、かつおの上身(皮、骨、血合を除いた身)を包丁で細かくきざみ、たまねぎのみじん切り、おろしにんにく、みそを混ぜたものをご飯にのせて、熱いお湯をかけてしょうゆを加えたものと、細かくたたいたかつおに塩を加えて小判型に丸めて焼いたものと二通りあります。ここではご飯に載せた料理を紹介します。

見た目は飾り気がありませんが、一口たべると驚きの味に思わず、唸り声が出るほどのおいしさです。半分はそのままで食べ、残りの半分は熱いお湯をかけて、しょうゆを少したまして食べると、これまた別のおいしさが味わえるのです。かつおとみそとたまねぎがこれ程の愛称のよさをももしますとは驚きです。ぜひお試しください。漁師の料理です。

かつおの旬は初鰹の初夏と戻りかつおの初秋の8月中旬から9月下旬あたりと言えます。

かつおの栄養価はレバーに匹敵すると言われ、たんぱく質が100g中25.8gも含み、ビタミンB₁₂は魚肉ではトップ、悪性貧血の予防にもよいと言われています。

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
かつお	80 g	1/4 本	上身をまな板の上でたたいて切る	背1本=250~300g
たまねぎ	25 g	1/2 個	みじん切り	中1個=200g
にんにく	1 g	1 カケ	すりおろし	1個=6~9g
みそ	8 g	大さじ 2	混ぜる	大さじ1=18g
ねぎ	5 g	1/2 本	小口切り	1本=5~10g
ご飯	180 g	丼 4杯	丼に盛る	中丼1杯=180g
湯	150 cc	カップ 3	半分たべてから丼にかける。	1カップ=200g
濃口しょうゆ	3 g	小さじ 2	お湯を入れてから、丼にかける。	小さじ1=6g



作 り 方

- ① かつおを上身(皮、骨、血合いを除く)にする。



- ② 包丁で細かくたたいた。



- ③ たまねぎはみじん切りに、にんにくはすりおろし、みそはかつおとあわせる。



- ④ ③を混ぜ合わせる。



- ⑤ ご飯の上にかつおを盛り、ねぎを添える。

一人当たり栄養価

熱量	422 kcal
たんぱく質	26.8 g
脂質	1.3 g
炭水化物	71.7 g
カルシウム	33 mg
鉄	2.2 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	1.5 g

ワンポイント

◆食べ方

最初は味のついたかつおをご飯とともに食べます。半分食べると、お湯をかけてしょうゆをたまして食べ、二度おいしさを味わいます。

◆冬のだまねぎはからいので、少なめに入れて下さい。

かつおの沖なます(焼き)



「沖なます」とは、釣り船が沖に出て、1日中魚群を追いながら釣れるだけ釣り帰路、空腹を満たすために釣ったかつおを船上でおろし、包丁でたたいた後、塩を振ってもみ、小判型に丸めて焼いた漁師の船上料理です。船の中で食べる料理からこの名前が付いたと言われています。かつおの他、鯛、すずき、あじなどで作ることもあります。また、たたいたかつおにたまねぎのみじん切り、おろしにんにく、みそを混ぜたものをご飯にのせて熱いお湯をかけて食べる方法と、二通りの作り方があります。

ここでは、焼く調理法で作りました。味付けは塩のみで、しょうがじょうゆで食べますが、みそとねぎで味つけるところもあります。網でこんがり焼くと保存もでき、帰港するとき留守の家族のお土産にもなりました。主に男の料理です。かつおは傷みが早いのですぐ変色します。早く食べることをおすすめします。

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
かつお	80 g	背1 本	上身をまな板の上でたたいて切る	背1本=250~300g
食塩	1 g	小さじ1 杯	かつおに混ぜる	小さじ1=6g
青じそ	1 g	4 枚	敷く	大1枚=1g
しょうが	3 g	1 かけ	おろす	親指大=約15g
濃口しょうゆ	3 g	大さじ1 杯	おろししょうがと食する	大さじ1=18g

作 り 方



① かつおは上身（皮、骨、血合いをとったもの）にする。



② 包丁で細かくたたいて切る。



③ 塩をふってもんでこねる。



④ かつおを小判型に丸めて焼く。
※フライパンにクッキングシートを敷いて焼くとこげにくいためまたフライパンの後処理が楽である。



⑤ しょうゆにおろししょうがで食べるとおいしい。青じそでまいて食べてもよい。

一人当たり栄養価

熱量	94 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	0.4 g
炭水化物	0.7 g
カルシウム	13 mg
鉄	1.6 mg
食物繊維	0.2 g
食塩相当量	1.5 g

ワンポイント

- ◆焼くときに小さ目に丸めて、食べやすく焼いたり、大きく焼いてえ物の野菜をつけると、バランスの良い料理になります。
- ◆オーブン、オーブントースター、フライパン、ホットプレートで焼けます。



野菜を添えてみました

かつおの茶ずまし



かつおの茶ずましとは、かつおと晩茶のすまし汁のことです。沸騰した熱い晩茶をしょうゆに浸けたかつおにかけるとみるみる身が白くなり、かつおのだしが溶けだして、おいしいすまし汁ができあがります。大体はかつおの刺身の後に茶ずましを作ります。

かつおは「カタシ（堅し）」の「かた」に「ウオ（魚）」で「カタウオ」となり「カツオ」（かつお）になったといわれています。早春から晩秋にかけて列島近海を回遊するため漁場が移動します。そのかつおの群を追って移動しながら漁をします。毎秒6～7mという高速で大平洋、インド洋、大西洋を回遊するため、体型は典型的な紡錘形で丸みが強い。ウロコは背ビレから胸ビレにかけての部分を残し、退化してなくなっています。

かつおは、胃腸が弱っている・貧血気味な人によいと言われています。

かつおの胃・腸・肝臓からは「酒盗」とよぶ塩辛が作られます。

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
かつお	80 g	1/4 本	12～20切れに切る	背1本=250～300g
濃口しょうゆ	5 g	大さじ1 強	かつおを浸ける	大さじ1=18g
わさび	2 g	8 cm	丼に添える	1cm=1g
きざみのり	0.3 g	1.2 g	かつおに盛る	
ご飯	180 g	丼4 杯	丼によそう	中丼1杯=180g
湯	250 g	カップ 5	晩茶用	1カップ=200g
阿波晩茶	2 g	ひとつかみ	やかんに入れて煮る	大人の手でひとつかみ=7g
濃口しょうゆ	3 g	小さじ 2	丼にかける	小さじ1=6g

濃口しょうゆに2～3分浸ける



作り方

- ① かつおの皮、骨、血合を除いた、上身を刺身よりうすく切る。1人3～5切れに切り濃口しょうゆに2～3分浸けておく。
- ② やかんに湯を沸かし、一旦火を止めて、晩茶を入れてもう一度1～2分沸かし、味と香りをじっくり抽出する。
- ③ 丼にご飯を盛り、しょうゆに浸けたかつおをのせて熱い晩茶をかける。ざみのり、わさびをそえる。

玉ねぎ入りかつおの茶ずまし

たまねぎ	30 g	1/2 個	半分に切り薄切り	中1個=200g
青ねぎ	5 g	2 本	小口切り	1本=5～10g



- ① たまねぎは半分に切って薄くスライスする。
- ② かつおの切り身とたまねぎをしょうゆに2～3分浸ける。
- ③ 熱いご飯に、かつおとたまねぎをのせ、ねぎ、わさびをあしらう。
- ④ 沸した晩茶を注ぐ。残りのしょうゆで味を整える。



阿波晩茶

一人当たり栄養価

熱量	427 kcal
たんぱく質	27.1 g
脂質	1.2 g
炭水化物	72.8 g
カルシウム	38 mg
鉄	2.6 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.6 g

ワンポイント

- ◆しょうゆ浸けの時間が長くなると、からくなるので気を付けて下さい。
- ◆しょうゆは一口食べた後に追加する程度に少なめにかける。

阿波晩茶

阿波晩茶是那賀町相生地区と上勝町で製造されています。盛夏に摘んだ茶葉を漬け込み乳酸発酵させ、これを天日乾燥させたものです。この製法の茶は「後発酵茶」と呼ばれ、全国的に珍しいものです。

けんちゃん煮



けんちゃん煮は豆腐と油揚げ、だいこん、干しいたけ、にんじん等を煮た料理です。

けんちゃん煮は普茶料理の「巻織」<ケンチェ>から由来する説と、鎌倉の建長寺の修業僧が作ったことに由来するとも言われて二説あるようです。他県ではけんちゃん・けんちょう・けんちゃんとも言われています。

だいこんがとれる秋から冬によく作られる料理です。消化酵素のジアスターゼ（アミラーゼ）が多量に含まれていることから、だいこんは胃もたれや胸焼けに効果があるようです。

豆腐は栄養満点で、良質のたんぱく質や不飽和脂肪酸、レシチン、カルシウム、カリウム、鉄分ビタミンB1、B2などをバランスよく含んでいます。吸収もよいので胃腸の働きをよくして血液を浄化したり、発熱を抑えたりする作用もあるといわれています。

けんちゃん煮は畑の肉と言われている豆腐に根菜類のだいこん、ごぼう、にんじんと野菜がたっぷり入った料理なので是非、食べ続けて頂きたい料理です。

作り方

材料名	1人分	4人分	下準備	換算表
豆腐	50 g	1/2 丁	水切りして、大きくつぶす	1丁=400g
だいこん	50 g	1/4 本	拍子切り	中1本=0.8~1kg
にんじん	20 g	1/2 本	短冊切り	中1本=200g
ごぼう	20 g	中1/2 本	大き目のささがき	中1本=150~250g
油揚げ	5 g	2 枚	短冊切り	1枚=15~30g
干しいたけ	3 g	3 枚	せん切り	1枚=2~5g
サラダ油	2 g	小さじ 2	炒める	大さじ1=12g
青ねぎ	5 g	2 本	1cm巾の小口切り	1本=5~10g
上白糖	4 g	大さじ 2弱		大さじ1=9g
薄口しょうゆ	5 g	大さじ 1強		大さじ1=18g
料理酒	5 g	大さじ 1	調味料	大さじ1=15g
みりん	2 g	大さじ 1		大さじ1=18g
水	25 g	カップ 1/2		カップ1=200g

けんちゃん煮4人分材料



切り方



作り方



- ① 木綿豆腐は水切りをして大きくつぶしておく。
- ② だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけをサラダ油で5分炒める。



- ③ ②に水100ccを入れ、油揚げ、豆腐、調味料を入れる。



- ④ 蓋をして中火で10分煮る。



- ⑤ 最後にねぎを入れる。

一人当たり栄養価

熱量	132 kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	6.0 g
炭水化物	14.6 g
カルシウム	105 mg
鉄	1.1 mg
食物繊維	3.9 g
食塩相当量	0.8 g

ワンポイント

- ◆ ごぼうは皮をむかず、たわしで洗うと、皮の繊維が残り、又ごぼうの香りも残ります。

雑穀だんご



だんご(粒)材料

材料名	1人分(3個)	4人分(12個)	下準備	換算表
たかきび(紫色粒)	36 g	カップ1	30分水につけ,レンジ5分2回	1カップ=140g
水	75 g	カップ1 1/2		1カップ=200g
こきび(黄色の粒)	35 g	カップ1	30分水につけ,レンジ5分2回	1カップ=140g
水	60 g	240g		1カップ=200g

雑穀だんご(粒)作り方

レンジで作る場合は



30分浸ける ① こきび(黄色い粒でもちきびともいう)は粒が小さいので網目の細かい、茶こしか、裏ごし器のようなものでうけて洗う。



レンジで加熱する ② レンジ用容器にこきび粒と水を入れ30分浸け水を吸わせる。
③ レンジで5分を2回加熱し、そのまま10分蒸らし、スピードカッターでまわす。

スピードカッターで回す



④ ③を手にも水をつけて1ヶ30g位に丸め、片栗粉をまぶす。
⑤ わさびしょうゆ又は砂糖しょうゆで食べるとおいしい。

雑穀だんご(粉)の材料

材料名	1人分(3個)	4人分(12個)	下準備	換算表
そば粉	30 g	120 g	水と混ぜる。	1カップ=140g
水	27 g	108 g	少し残し加減しながら入れる	1カップ=200g
たかきび(粉)紫色	25 g	100 g	水と混ぜる。	1カップ=140g
水	25 g	100 g	少し残し加減しながら入れる	1カップ=200g

だんごのたれ 4人分

濃口しょうゆ	9 g	小さじ2 強	合わせて火にかける	小さじ1=6g
上白糖	9 g	大さじ2 1/2		小さじ1=3g
水	27 g	大さじ2 1/2	とろみをつける	大さじ1=15g
片栗粉	2.7 g	小さじ1 強		小さじ1=3g

たかきびだんご(粉)の作り方

丸める



① たかきび粉に、水を入れ混ぜ合わせる。

茹でる



② 沸騰した湯の中に、1個を30g位に平たく丸めて入れる。
③ だんごが浮き上がってくるとすくい上げ、片栗粉をまぶす。
④ そば粉も同じように作る。
⑤ わさびしょうゆをつけて食べるとおいしい。

徳島県西部の山間部は、平地が少なく畑は急傾斜地で、米麦の収穫が少ないために、代わりに雑穀が栽培されていました。

有名な「祖谷の粉ひき唄」は、穀物を粉にするために石うすを回す作業を行う際に、眠たさを吹っ切るために、小声で歌をうたった民謡です。

雑穀だんごの材料はあわ、ひえ、こきび、たかきび、そば、とうもろこしなどで、製粉した粉に水を加え、耳たぶほどにこね、熱湯で茹でます。又は蒸します。だんごの大きさは、直径8cmもあり食事の前に食べました。

しょうゆで食べますが、さとうじょうゆだったり、あん入りも作るようになりました。ゆがいたのを焼くと香ばしく、現在も作られています。

たかきび(もろこし・こうりゃんともいう)は鉄分が多く、ポリフェノールが含まれています。小麦粉に含まれているグルテンを含まないので、小麦アレルギーのある人も食べることができます。

こきび(もちきび)の実は粟より少し大きく、鮮やかな黄色です。コクと甘味があり、白米に比べ、カルシウムやマグネシウム、食物繊維、鉄などが多く含まれています。ヘルシーな雑穀を取り入れ、健康作りに挑戦してみてください。

参考：とくしま味の四季・聞き書きとくしまの食事

雑穀



餅つき機でつく

洗ったこきび粒と水を入れスイッチを入れる



丸める



一人当たり栄養価

3個分	たかきび	こきび	そば
熱量	141kcal	174kcal	108kcal
たんぱく質	3.4g	4.9g	3.6g
脂質	0.9g	0.8g	0.9g
炭水化物	29.1g	36.0g	20.9g
カルシウム	5mg	4mg	5mg
鉄	1.1mg	1.2mg	0.8mg
食物繊維	1.6g	0.8g	1.3g
食塩相当量	0.0g	0.0g	0.1g

ワンポイント

- ◆大きき丸めると中まで熱が通らず、外が溶け出すので、大ききし過ぎないように平たくする。
- ◆だんごはわさびしょうゆ、砂糖しょうゆ、だんごのたれをつけるとおいしく頂けます。
- ◆だんごに上白糖を入れたり、あずきあんをいれてもよい。
- ◆冷めて固くなると焼いて食べるとおいしい。

さんみとう



さんみとうとは「ひえ」の入ったあずきご飯のことです。四国山脈の中腹の山間部は、田が少ないので畑では、いも、きび、あわ、麦、ひえ、あずきなどがたくさん作られていました。毎日のごはんは麦飯と野菜のたくさん入ったみそ汁が基本でした。また雑穀二種類（麦と米、ひえと麦、ひえと小豆）などを混ぜて炊く二穀飯が多かったようです。また、祝い事のときに炊く**ひえと米とあずき**は三穀飯と言われました。甘くておいしい三つの味で、**さんみとう**と言われたようです。当時はごちそうでした。

ひえは悪条件の環境にも非常に強く、アクがつよいので虫がつきにくく、長期保存も可能で非常食として用いられてきました。

ひえには食物繊維が白米の8倍以上も含まれています。

さんみとうは赤飯とよく似ていますが、食べるともち米が入っていないのでほっこりと甘く、やさしい味です。

参考：聞き書きとくしまの食事

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
米	40 g	カップ 1	夏場は30分、冬場は1時間前に洗い吸水させる	カップ1=160g
水+茹で汁	60 g	240 g	あずきの茹で汁と合わせる	カップ1=200g
あずき	20 g	カップ 1/2	硬めに炊く。茹で汁は取っておく	カップ1=150g
ひえ	20 g	カップ 1/2	30分前に洗って目の細かいザルにあげておく。	カップ1=160g
水	36 g	144 g	炊飯の時入れる。(ひえ用)	カップ1=200g
食塩	0.8 g	3.2 g	炊飯の時入れる。(米・あずき・ひえの1%)	小さじ1=6g

作り方



- ① あずきは洗って3倍の水で茹でる。沸騰すると湯を捨て、再びあずきの3倍の水を入れ、弱火で50分位、固めに茹でる。茹で汁は取っておく

あずきを圧力鍋で炊く場合

洗ったあずき1/2カップ水3カップを圧力鍋に入れ、加圧5分、その後急冷して煮汁を空気にふれさせる。



- ② 米は夏場は30分、冬場は1時間前に洗い充分吸水しておく。ひえも洗い細かな目のザルか、茶こしで水きりしておく。



- ③ あずきが炊けると、茹で汁と水と合わせておく。

- ④ 炊飯器に米・ひえ・あずき・塩・茹で汁・水を入れて、普通に炊く。



- ⑤ 炊きあがり



- ⑥ 炊けるとざっくり混ぜる。



ひえ

一人当たり栄養価

熱量	283 kcal
たんぱく質	8.4 g
脂質	1.5 g
炭水化物	57.0 g
カルシウム	18 mg
鉄	1.7 mg
食物繊維	4.6 g
食塩相当量	0.8 g

ワンポイント

- ◆あずきは火が強いと割れるので弱火で炊く。茹で汁がなくなると水を足して茹で汁が残るように炊く。

出世いも



出世いもとは、蒸したさといもをつぶして形を整え、それをあずきのこしあんであんを包み輪切りにしたものです。元々はおはぎに見立てて考案されたものです。米が貴重だった時代、米の代わりにさといもを使ったことから「いもが米に出世した」として「**出世いも**」と名付けられ、主に海部郡地域で昔から食べられてきました。いつの頃からさといもがさつまいもに変わり、今ではさつまいもで作られることが多くなっています。男子の出生、端午の節句、結婚式などに作られます。

あずきは主に北海道、東北で栽培されています。食物繊維が多いため、便秘の解消に良い食品です。あずきに含まれるポリフェノールは赤ワインの2倍あります。

さつまいもは甘藷、リュウキュウイモ、カライモとも言われヒルガオ科の植物で多量のデンプンを含み春雨や水あめの原料になります。又焼酎の原料としても利用されています。

参考: とくしま四季の味

市販のあんこも手軽でおいしいです



あずきあん500gの作り方

材料名	あん500g	下準備	換算表
あずき	150g(1合)	一晩水に浸けておく	1カップ=150g
水	750×2回	あずきの5倍の量を2回	1カップ=200g
上白糖	150g	あずきと同量(甘さ控えめ)	1カップ=130g
食塩	0.6g	ふたつまみ	ひとつまみ=0.3g

- あずきは洗って、5倍の水に一晩浸けておく。
- 鍋に入れ、火にかける。沸いてきたら、アクをとるためザルにあげ湯をすてる。
- また同じ量の水を入れ沸いてくると弱火にして軟らかくなるまで1時間くらい煮る。(圧力鍋で煮るときは①をして②から圧力鍋で煮て下さい。水は300g)
- 柔らかくなったあずきをブレンダー(ミキサー又はスピードカッター)でつぶし、上白糖と食塩をひとつまみ入れて煮つめる。(15分~21分位)

※ブレンダーを使用すると、布でこさずにあずきが皮のまま細かくつぶれ、すぐ煮詰められます

一人当たり栄養価

熱量	130 kcal
たんぱく質	10.2 g
脂質	5.4 g
炭水化物	9.4 g
カルシウム	22 mg
鉄	0.7 mg
食物繊維	1.0 g
食塩相当量	2.1 g

あんの作り方



出世いもの材料

材料名	1人分	4人分	下準備	換算表
さつまいも	100 g	400g	洗って20分蒸す(茹でてよい)	中1本=200~250g
あずき	20 g	1/2 カップ	洗って、柔らかく煮る。	1カップ=150g
上白糖	24 g	3/4 カップ	あんに入れて煮詰める	1カップ=130g
食塩	0.1 g	0.4g	ふたつまみ	ひとつまみ=0.3g

ワンポイント

- ◆豆に芯が残ったまま味付けをすると、この後長時間煮てもやわらかく仕上がらないので気をつける。
- ◆さつまいもの形を整えたときに生じる残りの芋は集めて、あんであんを包む。
- ◆既製のあずきあんも簡単でおいしい味になっています。

作り方



しらすのすまし汁



漁港では、捕れたしらすをすぐにだし汁に入れてひと煮立ちさせ、卵でとじてみつばをちらしたすまし汁は地元の人しか味わえない格別の味です。

しらすはいわしの稚魚で、それをボイルしたものが、かまあげでそれを干したのがちりめんです。

しらす漁は、二隻曳き網船と一隻の運搬船が一組となり、目の細かい網を曳いて操業します。この網の形が男性下着のもも引き（パッチ）に似てることから、地元ではパッチ網と呼ばれています。

しらすの栄養価 たんぱく質が多く、脂肪が少なく、水分が多い。またカルシウムも多くふくまれています。

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
しらす	20 g	大さじ8		大さじ1=10g
卵	15 g	1 個	溶いておく	1個=50~60g
みつば	2 g	8 本	洗って1cmに切る	1本=1g
薄口しょうゆ	2.2 g	小さじ1. 1/2	すまし汁用	小さじ1=6g
みりん	1 g	小さじ1	すまし汁用	小さじ1=6g
水	180 g	カップ3半	すまし汁用	1カップ=200g
にぼし	4 g	8尾	水につけておく	1尾=2g
片栗粉	0.8 g	小さじ1	水で溶いておく	小さじ1=3g

一人当たり栄養価

熱量	48 kcal
たんぱく質	5.0 g
脂質	1.9 g
炭水化物	1.9 g
カルシウム	41 mg
鉄	0.5 mg
食物繊維	0.0 mg
食塩相当量	1.6 g

生のしらす



しらすのすまし汁の材料



作り方

- ① 水ににぼしを浸しておく。
- ② ①をわかして、だし汁をつくる。
- ③ にぼしを取出して、沸騰している中にしらすをいれて、薄口しょうゆで味をつける。
- ④ ③に水溶きの片栗粉を入れ、溶き卵を回し入れてすぐ火を止め、蓋をして1分おく。
- ⑤ お椀に②を入れ、みつばを散らす。

ワンポイント

- ◆卵を入れてから、沸かし過ぎるとふわふわとした卵の食感が失われてパサパサになります。

ずきがし



ずきがし(生ずいき)



生ずいき



ずきがし(干しずいき)

ずきがしとはさといもの葉柄で、紫赤色を呈するヤツガシラの「ずいき」を、酢の物にしたものです。「ずいき」を乾燥させた、干しずいきを「芋がら」とも言います。

干しずいきは、ずきがし、おみいさん、かきまぜの具に使ったり、煮つけて副食やみそ汁に使います。

ずいきの語源は、芋の中心から出た茎ということで「髓茎(ずいき)」と呼ばれたという説と、阿波に臨濟宗を伝えた「夢窓国師(むそうこくし)」の詩「いもの葉に置く白露のたまらぬはこれや随喜の涙なるらむ」からきたという説があります。赤芽のさといものずいきは茹でたときは黒いが、酢を合わせると鮮やかな赤色に変わります。

生のときは固いずいきも茹でて和えるとやわらかく口あたりもよくなります。茹ですぎるとしゃきしゃきした食感が失われてしまいます。

干しずいきはカルシウムと繊維を多く含みます。

参考：とくしま四季の味・聞き書徳島の食事



生ずいき

はすいも

干しずいき(いもがら)

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
ずいき	50 g	200g	皮をむいて3cmに切り茹でる	1本=50g
油揚げ	3 g	2枚	細切りして、湯をかけ油抜き	1枚=15~30g
サラダ油	2 g	小さじ2	炒め用	小さじ1=4g
上白糖	4 g	大さじ1.1/2		大さじ1=9g
淡口しょうゆ	4 g	小さじ2	あわせ酢	小さじ1=6g
酢	3 g	小さじ2.1/2		小さじ1=5g
ゆず酢	3 g	小さじ2.1/2		小さじ1=5g
白ごま	3 g	大さじ1強	煎っておく	大さじ1=10g



さといも(セレベス)

一人当たり栄養価

	生ずいき	干しずいき
熱量	59 kcal	63 kcal
たんぱく質	1.3 g	1.2 g
脂質	1.5 g	1.5 g
炭水化物	5.7 g	6.9 g
カルシウム	62 mg	82 mg
鉄	0.3 mg	0.7 mg
食物繊維	0.9 g	1.4 g
食塩相当量	0.5 g	0.5 g

生ずいき



油揚げ



作 り 方 (生ずいき)

- ① 生ずいきは皮をむき、5cm位の長さに切る(太い部分は縦に切る) 大さじ1杯の酢を入れた水に浸けてアクをぬき、ザルにあげる。
- ② ①を鍋に入れ、水が沸騰してから2~3分茹でてザルに上げる。水にとり絞っておく。
- ③ 油揚げは縦半分になり、横にして細切りします。湯をかけ、油抜きをして水気をきっておく。
- ④ ②③をサラダ油で炒めて、合わせ酢で和える。

ワ ン ポ イ ン ト

- ◆ずきがしのつくり方は炒める場合と、炒めずに和える場合があります。和えるとき、ごま油を入れると香りがありコクがでます。
- ◆酢で手を濡らしておくと、かゆみが予防できます。

干しずいき(10倍になる)



作 り 方 (干しずいき)

- ① 干しずいきは手でもみ洗いして、水が茶色にならなくなるまでもみ5cm位に切り、柔らかく茹でてザルに上げ、水にとり絞っておく。
- ② ③④は上に同じ。

雑煮



雑煮(白みそ仕立て)



雑煮(すまし仕立て) 角もち



東祖谷の雑煮(もちなし)



西祖谷の雑煮(丸もち入り)



雑煮材料

白みそ仕立て調味料

材料名	1人分	4人分
白みそ	20 g	大さじ4.1/2杯
にぼし	4 g	8尾
だし昆布	2 g	10cm角2枚
水	200 g	カップ4

すまし汁仕立て調味料

材料名	1人分	4人分
薄口しょうゆ	1.8 g	大さじ1/2杯
塩	0.8 g	小さじ1/2強
にぼし	3 g	6尾
だし昆布	2 g	10cm角2枚
水	200 g	カップ4

雑煮材料

材料名	1人分	4人分	下準備	換算表
鶏もも肉	20 g	80g	食べやすく切る	
もち	80 g	4個	盛り付け前に焼く	手作り70~100g
かまぼこ	15 g	15g×4枚	盛り付け前にだし汁で温める	寿板=150g
さといも	50 g	25g×8個	洗ってレンジ8分して皮をむく	中1個=60g
生しいたけ	10 g	4枚	だし汁で温める	1枚=10~30g
こまつな	20 g	1/2束	5cmに切り茹でる(レンジ3分)	1束=200g
だいこん	30 g	15g×8個	輪切り、太い場合半月切り	中1本=800~1kg
金時にんじん	10 g	5g×8個	輪切り、又は花型切り	中1本=200g
ゆず皮	0.5 g	2g	皮をせん切り	

祖谷雑煮材料

岩とうふ(東祖谷)	240 g	8切	長方形5cm×10cm×2枚	1丁=1.8kg
八つ頭(さといも)	50g×3個	50g×12個	洗って蒸す又は、レンジ8~10分	中1個=500g
岩とうふ(西祖谷)	150 g	4切	三角形15cm×10cm×1枚	1丁=1.8kg
八つ頭(さといも)	50g×3個	50g×12個	洗って蒸す又は、レンジ8~10分	中1個=500g
もち	80 g	4個	盛り付け前に焼く	手作り1個70~100g

作り方

- ① にぼし、だし昆布は前日より水につけておく。鍋に入れ沸騰前に昆布は取り出す。2~3分したら、にぼしを取り出す。
 - ② さといもは泥を洗い皮をむく。(レンジは皮つきのまま5~10分加熱して、冷めてから皮をむく。)大きければ食べやすい大きさに切る。こまつなは茹でる。
 - ③ だいこん、にんじん、さといもを入れて、だし汁で柔らかくなるまで煮て最後に生しいたけ・かまぼこを入れ、白みそを溶き入れる。
- ※ すまし仕立てはだし汁に鶏肉をいれて、淡口しょうゆ、塩で味を付ける。碗に盛り、焼いたもち、かまぼこ・こまつなを添えて、汁をもちの上から入れる。

一人当たり栄養価

	白みそ 雑煮	すまし 雑煮	東祖谷 雑煮	西祖谷 雑煮
熱量	306kcal	374kcal	180.kcal	427kcal
たんぱく質	10.6g	15.0g	13.6g	18.1g
脂質	1.6g	5.2g	6.6g	7.4g
炭水化物	61.2g	64.0g	16.8g	69.7g
カルシウム	153mg	129mg	270mg	279mg
鉄	2.2mg	1.6mg	2.5mg	2.8mg
食物繊維	4.8g	3.4g	3.4g	4.7g
食塩相当量	1.8g	2.0g	1.3g	1.3g

雑煮は年神様に供えたもちなどの食べ物や、煮て食べたことに由来すると言われています。文字通り、いろいろな材料を一緒に煮たのですが、江戸時代以降、現在のようなもちを主材料にしたものになったようです。

徳島県東祖谷地方は平家落人伝説由来の雑煮で、もちを入れず、煮しめたさといも(八つ頭)三個の上に、豆腐を二つ十字に重ねて載せます。これは平家が戦いで刃を交えたことを意味して「うちがえ雑煮」と言われています。いりこだしのしょうゆ味で食べます。

岩豆腐は固く味わい深い豆腐です。西祖谷地方の雑煮は、もちが入り、豆腐は対角線に切った厚い三角形で三個の八つ頭の上に盛り付けお椀からはみ出ます。いりこだしのしょうゆ味で食べます。

八つ頭(やつがしら)は「人の頭になるように」と、また一つのいもから沢山の芽が出ることから「芽出たい」といわれて喜ばれてきました。ほっこりして煮くずれしません。

ゆずり葉は新葉が出たら、古い葉が落ちるのでこの名があります。葉は新年の飾りに用いられます。

まなは雑煮に入れていましたが、最近あまり市販されず、こまつなを使用する家庭が多くなっています。まなはアブラナ科の野菜で、手間のかからない野菜で種をまくと虫がつかないので春まで消毒をしないで、12月から、翌3月末まで収穫できます。

ワンポイント

- ◆雑煮の具は各家庭であるものを入れて下さい。また青味は、まな・しゅんぎく・ほうれんそう・ねぎ・みずな・みつばなどを入れて下さい。
- ◆もちは焼いて雑煮に入れる場合と、茹でる家庭があります。それぞれ家庭にあった方法で作って下さい。

そうめんのふし汁



ふしめんとは半田そうめんの製造過程で、そうめんを干した時にできる一番力のかかる上下の部分「節」と言うことから、ふしめんと呼ばれています。

そうめんに比べてコシが強いのが特徴で「**そうめんの一番おいしい部分**」とも言われています。もちりとした歯ごたえと、喉ごしのよさは人気があります。

山村地帯ではハレの日の食べ物で、昔は平常の日は食わず不老不死にちなむとして、珍重されました。

お正月の「おさかずき」（親戚同士の新年のあいさつの集まり）に出す汁ものはふし汁でした。いりこのだし汁に、にんじん、茹でたふしめん、豆腐などを入れてしょうゆ味で仕上げます。煮物のように、汁が見えない位ふしめんが一杯入っています。すき焼き、パスタの代わりにサラダ、にゅうめん汁、焼きうどん、焼きそば、すまし汁、みそ汁の材料として利用されています。

参考：とくしま味の四季

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
ふしめん	20 g	80g	茹でる	1カップ=170g
ちくわ	15 g	1本	たて半分に切り、うす切り	1本=60~70g
豆腐	50 g	1/2丁	1.5cm角にきる	1丁=400g
生しいたけ	10 g	2枚	うす切りする	1枚=10g~20g
にんじん	10 g	1/4本	短冊切り	中1本=200g
油揚げ	3 g	1枚	細切り湯につけ油抜きする	1枚=15~30g
青ねぎ	3 g	1本	小口切り	1本=5~10g
だし汁	160 g	カップ4	(にぼし吸水量1/2カップ)	1カップ=200g
和風だし	0.5 g	小さじ1		小さじ1=2g
みりん	3 g	小さじ2	汁調味料	小さじ1=6g
薄口しょうゆ	7 g	大さじ1.1/2		大さじ1=18g
にぼし	4 g	8尾	(だし袋にいれる)	1尾=2g

一人当たり栄養価

熱量	169 kcal
たんぱく質	11.1 g
脂質	6.1 g
炭水化物	21.5 g
カルシウム	83 mg
鉄	2.9 mg
食物繊維	1.4 g
食塩相当量	2.4 g

作 り 方

- ① ふしめんはたっぷりの湯で茹で、ザルにあげておく。
- ② にぼしは前日より水につけておく。鍋に入れ沸騰後2~3分したら取り出す。
- ③ だし汁にちくわ、にんじん・生しいたけ・豆腐・油揚げを入れて煮て、調味料で味付る。最後に茹でたふしめんを入れ、青ねぎを入れる。



切 り 方



ふしめん

ワンポイント

すだちの輪切りや、ゆず皮のせん切りを添えると香りよくさわやかになります。季節により、だいこん・れんこん・さといも・みつばを入れるとよいでしょう。

そばきり



そばきりとは秘境の祖谷で作るそば粉100%の手打ちのそばのことです。お祝い事には必ずそばがだされましたが、つなぎが入らない為縁が切れるとして、婚礼の時だけはそばがだされることはありませんでした。食べるとかみしめがあり、手打ちの素朴な味はそばの香りが口の中で広がり、なめらかな舌ざわりとなります。そば粉と水だけで、手軽にできるのでぜひ伝承料理として作っていただきたいものです。

そばにはルチンが含まれており、毛細血管を強化して内出血を防ぐ働きがあるといわれています。血液の循環をよくするので高血圧にも良いといわれています。

そばは体質によってはアレルギーの原因となることがあるので注意が必要です。

材 料

材 料 名	1人分	3人分	下 準 備	換 算 表
そば粉	100 g	300g	ふるっておく	1カップ=100 g
水	53 g	160g	量っておく	1カップ=200 g
かまぼこ	10 g	1/2枚	スライスしておく	1枚=80 g
油揚げ	7.5 g	2枚	湯で油抜きする	1枚=15~30g
青ねぎ	5 g	2本	小口切り	1本=5~10 g
水	300+50	3カップ+150	にぼし等吸水量+蒸発分	1カップ=200 g
にぼし	5 g	8尾		1尾=2 g
かつお節	5 g	15 g		ひとにぎり=12 g
だし昆布	2 g	10cm	そばつゆ用	10cm×5cm=4 g
みりん	5 g	大さじ1.1/6		大さじ1=18 g
上白糖	2 g	小さじ2		小さじ1=3 g
薄口しょうゆ	20 g	大さじ3.1/3		大さじ1=18 g

作 り 方



① そば粉は、ふるっておく。



② ①のそば粉に水を、少しずついれて粉になじませる。



③ ②のぱらぱらの粉を、100回位こねる。



④ めん棒でのばす。



⑤ ちぎれやすいので、ゆっくり切る。



⑥ だし汁は、鍋に分量の水を入れふきんでふいた昆布とにぼしはだしパックに入れ2~3時間位浸しておく。鍋を火にかけて昆布に泡が付きかけたら取出し、沸騰するとだしパックに入れたかつお節を入れ、2~3分して火を止める。



⑦ ⑥のだし汁に調味料を入れてつゆを作る。油揚げは、細く切る。



⑧ そば麺はたっぷりの湯で2~3分茹でて井に盛りつける。



⑨ 油揚げ、かまぼこ、ねぎを盛り、だし汁をそそぐ。

そばきり材料4人分



切り方



そばの花



一人当たり栄養価

熱量	454 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	5.8 g
炭水化物	78.1 g
カルシウム	66 mg
鉄	3.8 mg
食物繊維	5.1 g
食塩相当量	3.9 g

ワンポイント

季節により、山菜のわらび・ぜんまいなどの山菜類をいれるとよいでしょう。麺はちぎれやすいので丁寧に扱います。そばは、茹ですぎないように気をつけて下さい。

そば米雑炊



そば米はそばの粒のことで、そばの実を塩ゆでしてからをむき、乾燥させたものです。そばの粒のまま調理するのは徳島独特の調理法です。

そばの原産地は、中国西南部という説が有力で、日本には縄文時代か弥生時代に朝鮮半島経由で入って来たといわれています。

昔のいい伝えによると、源平合戦で平家の落人が祖谷で原生林を切り開いて主食の代わりになるそばを作ったと言われています。祖谷地方はほとんどお米がとれないので栽培期間が75日程度と短いそばを作りました。

源平の合戦に敗れ、祖谷地方に逃げてきた平家の落人たちが、都をしのいで正月料理に作ったのが、「そば米雑炊」の始まりと言われています。今はそば米雑炊が徳島の郷土料理として県下全域に広がっています。

そばはルチン（ビタミンPの一種）が1～6%含まれています。

食物繊維も多く含まれているためにコレステロールを排出してくれ、便通にもよいといわれています。

しかし体質によっては、**アレルギー**をおこすこともあるので注意が必要です。参考：とくしま味の四季・聞き書き徳島の食事



祖谷のかずら橋

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
そば米	30g	120g	水で洗い、茹でしておく	カップ1=170g
鶏もも肉	25g	100g	皮を除き、1cm角に切る	
酒	5g	大さじ1強	鶏もも肉に振りかけて、もむ	大さじ1=15g
ちくわ	15g	1本	たて半分に切り、うす切り	1本=60～70g
にんじん	10g	1/4本	いちょう切り	中1本=200g
干しいたけ	1.5g	2枚	ぬるま湯につけ、細切り	1個=2～5g
こんにゃく	15g	1/3丁	2cmの短冊、塩もみして洗う	1枚=220～240g
青ねぎ	3g	2本	小口切り	1本=5～10g
水	200g	カップ4	だし汁 汁用	カップ1=200g
にぼし	6g	12尾	だし汁(だし袋に入れる) 汁用	1尾=2g
薄口しょうゆ	13.5g	大さじ3	だし汁の1/15 汁用	大さじ1=18g
みりん	2g	大さじ1/2	汁用	大さじ1=18g

一人分栄養価

熱量	155 kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	5.5 g
炭水化物	1.3 g
カルシウム	110 mg
鉄	1.2 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	2.7 g

そば米



そば米雑炊4人分材料



切り方



作 り 方

- ① そば米はたっぷりの水(そば米の8倍の水)で15分位茹で、水洗いしてザルにあげておく。(4倍の重さになる)
- ② にぼしは前日より水につけておく。干しいたけの戻し汁も入れ鍋に入れて、沸騰後2～3分したら取り出す。
- ③ 鶏もも肉は酒をふりかけて揉んでおく。
- ④ だし汁に鶏もも肉・にんじん・こんにゃく・干しいたけを入れて煮る。しょうゆで味を付け、最後に茹でたそば米を入れ青ねぎをあしらう。(雑炊なので、そば米がたっぷり入る)

ワ ン ポ イ ン ト

- ◆すだちの輪切りを浮かせるとおいしい。ゆずの皮の干切りも香りよくさわやかになります。
- ◆季節により、だいこん・れんこん・さといも・みつば、山菜、ごぼうを入れるとよいでしょう。
- ◆だし汁は、鶏がらでもおいしくできます。

たらいうどん



材料

じんぞく



材料の分量

材 料 名	1人分	3人分	下 準 備	換 算 表
小麦粉(中力粉)	135 g	400 g	ふるっておく	1カップ=110g
塩	3.3 g	10 g		小さじ1=6g
水	54 g	160 g	水とあわせる	1カップ=200g
卵	5 g	15 g		中1コ=50g
うどんつゆ	100 g	300 g	下記参照	1カップ=200g
ねぎ	5 g	15 g	小口切り	1本=5~10g
しょうが	3 g	9 g	おろしておく	親指大=15g



作 り 方

- ① 小麦粉はダマがないようにふるっておく。
- ② 水に卵と塩を入れ、塩水を作り少しづつまわし入れて、ゆびで跳ね上げるようにして塩水をゆきわたらせ、生地をフレック状にする。
- ③ 水分が行きわたるとひとつにまとめて、つやがでるまで練る。なめらかになるとラップか、ぬれぶきんをかけて夏は2時間秋・冬は3時間から1晩程寝かす。



- ④ ③をビニール袋に入れる。
- ⑤ 足でふみ平たくする。



- ⑥ 台の上に打ち粉をして麺棒で全体を均一の厚さにのばす。広がると表面に打ち粉をして麺棒に巻き取り、うちから外へ押し転がす。約3~4mmの厚さになったら10cm巾のびょうぶたたみにする。
- ⑦ 手を軽く添え、包丁を手前から押し出すように切る。厚さ、太さはそろえる。切った麺は打ち粉ふって両手でさばき、くっつかないようにする。
- ⑧ たっぷりの湯(200gの麺に約3リットルくらい)にうどんをほぐすように箸で静かに混ぜ、強火で煮る。差し水はせず、約12分間、うどんの芯に火が通るまで茹でる。
- ⑨ 茹であがると水洗いはせず、たらいに茹で汁と共にうつす。めんつゆとねぎ、おろししょうがを添える。

だし汁の材料



一人当たり栄養価

熱量	571 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	3.1 g
炭水化物	111.7 g
カルシウム	127 mg
鉄	8.1 mg
食物繊維	4.1 g
食塩相当量	7.0 g

ワンポイント

- ◆ 麺をのぼす広い板がなければ、机にラップを張り付けると代用できます。
- ◆ にぼし、かつお節はだし袋にいれと取りだしやすく便利です。

うどんつゆの分量

材 料 名	1人分	3人分	
だし汁	水	150g	カップ2.1/4
	かつお節	7g	21g
	だし昆布	2g	10cm
	にぼし	4g	6尾
めんつゆ	だし汁	100g	カップ1.1/2
	濃口しょうゆ	20g	小さじ3.1/3
	みりん	5g	15g
	上白糖	2g	小さじ2
	だしの素	1.5g	小さじ2

だし汁の作り方

- ① にぼし(だし袋に入れる)と、だし昆布は2~7時間前に水に浸ける。(冬場は前日から浸けると良い)
- ② ①を火にかけ沸いてくると昆布を取り出す。
- ③ 沸騰した②にかつお節(だし袋に入れる)を入れ、2~4分すると火を止めにぼし、かつお節を取り出す。

めんつゆの作り方

- ① だし汁に濃口しょうゆ・みりん・上白糖・だしの素を入れひと煮立ちする。

茶ごめ

茶ごめとは、ご飯の色が茶色で、そらまめとざらめ糖（中双糖）を入れた、あまい豆ご飯のことです。

昔は武家屋敷の人たちの食べ物とされていたようですが、新しいそらまめが出まわる前に、古いそらまめを処分するために、田植え時に農家でよく作られていました。疲労感をいやすために、エネルギー源である砂糖やそらまめが多く使われた料理です。

ご飯は甘く、そらまめは栗のようなほくほくした食感です。すだちのかかったおねばや、たくあん、梅干しのようなあっさりした漬け物とよくあいます。

地域により正月の料理や、彼岸、法事に仏前にお供えする習わしもありました。

そら豆は初夏を代表する食べ物で蚕（かいこ）のまゆに似た形をしているので「蚕まめ」と言われ、また若さやの時にさやが上（空）をむくことから「空まめ」とも書きます。

主成分はたんぱく質、炭水化物・ビタミンB群が多い食品です。

塩ゆで、煮物・豆ご飯・煎り豆・フライビーンズ・しょうゆ豆・豆板醤・しょうゆの原料にもなります。

参考：とくしま味の四季



材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
米	75g	カップ2強	30分前に洗って水気をきっておく。	1カップ=160g
そらまめ(乾)	40g	カップ1.1/2	煎る	1カップ=110g
水(そらまめ用)	175g	カップ3.1/2		1カップ=200g
ざらめ糖(中ざら)	11g	大さじ3	上白糖でもよい	大さじ1=15g
食塩	0.5g	小さじ1/3強		小さじ1=6g
そらまめの茹で汁	112g	カップ2.1/4	米の重さの1.5倍	1カップ=200g

作 り 方



- ① そらまめはさっと洗ってから、フライパンか厚手の鍋で15分くらい弱火で(茶褐色になるまで)丁寧に煎る。



- ② 煎ったそらまめを湯に30分くらい浸けてから沸騰させ、沸騰すると火を止め2時間くらい蓋をしたまま置く。



- ③ ザルに上げて、茹で汁は取っておく。



- ④ そらまめの皮をむく。



- ⑤ 30分前に米は洗っておく。



- ⑥ 炊飯器に米・皮をむいたそらまめ・ざらめ糖・食塩を加え、そらまめの茹で汁カップ2杯半(米の重さの1.5倍)を入れて普通に炊く。ざっくりと混ぜて盛り付ける。

そらまめ(乾)



一人当たり栄養価

熱量	449 kcal
たんぱく質	15.0 g
脂質	1.5 g
炭水化物	91.2 g
カルシウム	44 mg
鉄	2.9 mg
食物繊維	3.9 g
食塩相当量	0.9 g

ワンポイント

- ◆そらまめを煎るときは焦げやすいので弱火にして下さい。
- ◆そらまめの皮をむくときは、なるべく粒が割れないように丁寧にむいて下さい。
- ◆時間がかかりますが、簡単な料理ですのでぜひ作ってみて下さい。

でこまわし



「でこまわし」とは三好市祖谷地方の名物で、ごうしゅいも・そば団子・岩豆腐・丸こんにやくを串に刺し、囲炉裏に立てて焦げないように串を回しながら焼く様が伝統芸能の阿波人形浄瑠璃の木偶（でこ）人形の頭を回しているように見えるので、「でこまわし」といわれるようになりました。

また熱いこの料理をフウフウ吹きながら串を回す様子が、木偶の頭を回しているように見えるということから名前がついたともいう説もあります。

「ごうしゅいも」はじゃがいもので、ほども・にど芋・源平いもとも言います。徳島県西部の三好市祖谷地方で栽培され、標高の高いやせた畑に適しており、小粒（直径2～5cm）で濃厚な味で煮くずれしないので煮物に適しています。

「岩豆腐」は荒縄で縛って持ち帰っても崩れなくらい石のような固さの豆腐のことをいいます。昔ながらの味わい深い旨味があります。

「丸こんにやく」はプリプリとした食感が特徴です。

ここでは、祖谷の郷土料理「でこまわし」をオーブンを使い、家庭できるように作ってみました。

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
さといも	80 g	4 個	蒸し(レンジなら6分)して皮をむく	1個=80g
ごうしゅいも	80 g	4 個	茹でて皮をむく	1個=60g
木綿豆腐	60 g	半 丁	半丁を8等分に切る	1丁=400g
丸こんにやく	60 g	1 丁	1個を8等分に切る	1丁=220g
そば粉	15 g	60 g	水で溶き、だんごにして茹でる 合わせて煮詰める (レンジは1分温め混ぜ る、これを3回くりかえす)	カップ1=100g
そば粉用水	10 g	40 g		カップ1=200g
みそ	20 g	80 g		大さじ1=18g
しょうが	1 g	小さじ1弱		小さじ1=6g
上白糖	10 g	大さじ4		大さじ1=9g
料理酒	6 g	大さじ2	大さじ1=15g	
水	10 g	大さじ2.1/3	カップ1=200g	
和風だし	0.5 g	小さじ1	小さじ1=2g	
木の芽	0.1 g	8 枚		

ごうしゅいも



丸こんにやく



4人分の材料



作 り 方



- ① さといもは洗って皮のまま蒸す。(レンジなら大きさに
より6分～8分)竹串をさして柔らかくなったら、皮を
むく。大きいものは切っておく。

ごうしゅいも(じゃがいも)も茹でてから皮をむく。
こんにやくも茹でる。
豆腐は半丁を8つに切る。



- ② そば粉は水と混ぜ、丸めて沸騰している湯に入れ
て、2分間茹でる。



- ③ みそだれは、しょうがをおろして調味料と合わせて
煮詰める。
(レンジの場合、1分温めて混ぜ、再度レンジ1分を3
回する。続けてすると噴き出るため)



- ④ 18cm位の竹串にこんにやく、豆腐、ごうしゅいも、さと
いも、そばだんごを刺して、素焼きをしてからみそだ
れをハケでまんべんなく塗る。

- ⑤ 下にアルミホイルを敷いて、オーブントースターなら1
5分、グリルなら中火10分、オープンなら180℃、
10分位で様子を見ながら焼く。

一人分栄養価

熱量	296 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	4.0 g
炭水化物	51.0 g
カルシウム	116 mg
鉄	2.7 mg
食物繊維	5.6 g
食塩相当量	2.8 g

ワンポイント

- ◆みそだれは冷めると硬くなるので、
柔らかめにつくって下さい。
- ◆木の芽、ゆずで香りを楽しみま
しょう。
- ◆シリコンのハケを使うと便利です。

ならえ



ならえはだいこん・にんじん・れんこん・油揚げなど7つの材料と、7つの調味料を使った三杯酢の和え物です。古くは奈良漬けを加えていたからこの名称が付いたといわれています。奈良和えが徳島ではならえといわれ、徳島の方言のようですが、その由来は定かではありません。法事や彼岸、精進落としのお膳に欠かせない和え物です。家庭料理としては材料の数にこだわらず旬の野菜を使います。

だいこん、にんじん、れんこん、こんにゃく、干しいたけ、油揚げ、ごまの材料が一般的ですがたけのこ、たまご、みつば、豆腐、こんぶを入れることもあります。

ならえは材料の種類が多く、切って茹でるのが手間がかかるため敬遠されがちな料理ですがスライサーやレンジを使用することで簡単にできますので挑戦してください。

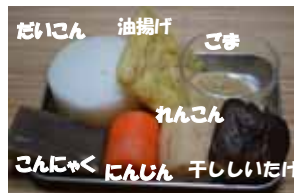
材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
だいこん	40 g	1/5 本	皮をむき3cmの短冊(厚さ3mm)	中1本=0.8-1kg
にんじん	10 g	1/5 本	皮をむき3cmの短冊(厚さ2mm)	中1本=200g
干しいたけ	2 g	2 枚	ぬるま湯で戻し半分に切り細切り	中1枚=2~5g
油揚げ	3 g	1 枚	たて2つに切り細切り、湯で油抜きする	1枚=15~30g
れんこん	10 g	40 g	たて半分に切り、うすく切る	中1節=約200g
こんにゃく	15 g	1/4 枚	2cmの短冊、塩もみして洗う	1丁=220~240g
白ごま(すり)	3 g	大さじ1.1/3	計しておく	大さじ1=9g
酢	3 g	大さじ1弱	合わせ酢	大さじ1=15g
ゆず酢	3 g	大さじ1弱		大さじ1=15g
上白糖	3.5 g	大さじ1.1/2		大さじ1=9g
薄口しょうゆ	3 g	小さじ2		小さじ1=6g

一人当たり栄養価

熱量	63 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	2.3 g
炭水化物	56.0 g
カルシウム	68 mg
鉄	0.6 mg
食物繊維	2.4 g
食塩相当量	0.4 g

材料4人分



作 り 方



A 切り方

- ① 材料を上の方の下準備に従い切る。



- ② れんこんは酢を小さじ2杯かけて混ぜておき洗ってから茹でると、白い色に仕上がる。



A 茹で方

- ③ ①②の材料全部をカップ1杯(200g)の《水+干しいたけの浸け汁》で茹でる。

※蓋をして8分位茹でる

- ④ ザルに上げ水気を切っておく。
- ⑤ 白ごま(すり)・酢・ゆず酢・上白糖・薄口しょうゆで、合わせ酢を作り④をあえる。

※ゆず酢がなければ米酢・穀物酢でも良い。

- ⑥ 和えてしばらくなじませてから盛り付ける。



B 切り方(スライサー)

- ①スライサーで薄く切ってから切ると簡単です。



B 茹で方(レンジ)

- ③①②の材料を干しいたけのつけ汁だけをかけて、レンジ600W 5分する。



- ④⑤⑥は同じ

はすいもの茎の酢の物



はすいもの語源はれんこんの葉柄の切り口がはすのように穴が沢山あいているところから、はすいもと言われてきたようです。はすいもを高知県ではリュウキュウと呼び、原産地の東南アジアでは花が咲きますが、日本では気候の関係か滅多に花をみることはありません。芋は食用とはせず、葉柄と葉のみを食用とします。スポンジのような穴があるためか、しゃきしゃきした食感が持ち味で、旬は夏の7月～9月が食べ時です。

はすいもは酢の物、みそ汁、刺身のつま、サラダ、炒めもの、和えもの、煮物、てんぷらにします。高知県のリュウキュウは有名で押し寿司もするようです。

はすいもの栄養価は低カロリーで夏のダイエット野菜とも言われています。

参考：やさいの便利帳



材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換算表
はすいもの茎	80 g	3 本	皮をむいて斜め3cmに切り塩もみする	1本=120g
食塩	2 g	小さじ2	はすいもにかけてもむ。30分後洗う	小さじ1=6g
太刀魚	30 g	1/2 尾	3枚におろし、食塩をふる	中1尾=700g
食塩	0.6 g	小さじ1/2	太刀魚にふる	小さじ1=6g
酢	6 g	大さじ2	太刀魚を浸ける	大さじ1=15g
みょうが	2	1 個	縦半分に切り、それを斜めにスライスする	1個=5~10g
上白糖	3 g	大さじ1 1/3		大さじ1=9g
淡口醤油	2.5 g	小さじ2	合わせ酢	小さじ1=6g
酢	3 g	小さじ2.1/2		小さじ1=5g
ゆず酢	3 g	小さじ2.1/2	すだち酢でもよい	小さじ1=5g

一人当たり栄養価

熱量	65 kcal
たんぱく質	5.8 g
脂質	1.8 g
炭水化物	5.6 g
カルシウム	39 mg
鉄	0.2 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	1.4 g

作 り 方



- ① はすいもは皮をむき、3cm位の斜め切りして水に10分位つける。
- ② ①のはすいもの水をきり、食塩を振り軽くもみ、30分おく。
- ③ ②を水洗いして絞り、合わせ酢で和える。



- ④ 太刀魚は3枚におろし、食べやすい大きさに切り塩を太刀魚の重さの2%ふって30分おく。



- ⑤ ④の太刀魚に20%の酢を入れ15分位浸ける。
- ⑥ ⑤の太刀魚をザルに上げ、水気をきっておく。



- ⑦ ③のはすいも和えと⑥の太刀魚を和える。
- ⑧ みょうがを添える。

ワンポイント

- ◆はすいもと、しめ魚の他に、油揚げ、チリメン、シーチキン、大葉でもおいしくできます。
- ◆はすいもは塩もみすると半分の量になります。
- ◆太刀魚の皮が気になる場合は、皮はむいて下さい。

はすいも



ばらずし(五目すし・かきませ・いのこずし)



金時豆入り



落花生入り



ばらずしは、五目すし、かきませ、おすもじともいわれ、節句やお祭りに作られるおすしでした。たっぶり作り手みやげにもしました。

ちくわ、ごぼう、コンニャク、にんじん、油揚げ等を入れ、季節の旬の野菜を入れますが**金時まめ**を入れるのが特徴で、これがすし飯によくあいます。

県南では**落花生(底豆)**を入れます。生の落花生を殻のまま乾燥して保存して使います。

いのこずしは陰曆十月の亥の日、神に農作物とともに神前に供える「**かきませずし**」のことで、升に八分目をよそって神前に供え、ました。亥の日の升は神の器として用いられ、ひとが使用することは許されませんでした。升八分目の由来は「来年は升一杯の豊作を」と祈願するため、升一杯に盛る事は固く禁じられていました。

参考:とくしま四季の味

金時まめ煮分量

材料	1人分	6人分
金時まめ	10g	60g
上白糖	2g	12g
薄口しょうゆ	1g	12g

落花生煮分量

材料	1人分	6人分
落花生	10g	60g
上白糖	2g	12g
薄口しょうゆ	1g	6g

- ①前日から水に浸けておく。
- ②一度沸騰させ、湯を捨てて再度弱火で40分位にて柔らかくなると調味料を入れて煮る。

- ①乾燥の落花生は前日から水に浸ける。
- ②茹でて、皮をむく。
- ③1時間位弱火で煮て薄味をつける。

作り方

- ① **すし飯**は米の重さの1・3倍の水を入れて炊く30分(夏)～1時間(冬)前に入れて炊く30分(夏)～1時間(冬)前に洗い、充分吸水して炊く。



- ② 炊けたご飯に合わせ酢をさっくり混ぜる。



- ③ **A**の具は**だし汁1カップ**と調味料**B**を入れて汁気がなくなるまで煮詰める。



- ④ ③のすし飯に具を入れて混ぜる。
※手早く切るように混ぜて冷ます。



- ⑤ 器にすしを盛り錦糸卵、きぬさや、金時まめ煮(落花生)を飾り、甘酢しょうがを添える。

錦糸卵



金時まめ



きぬさや



甘酢しょうが



すし飯の分量 ※ご飯に混ぜる。

※3合(6人分)

材料名	1人分	6人分	下準備	換算表
米	75g	3合	30分前に洗い、浸けておく	1合=150g
水	97.5g	カップ3	米の重さの1.3倍	1カップ=200g
酢	6g	大さじ2.1/3	米の重さの8%	1カップ=200g
ゆず酢	6g	大さじ2.1/3	米の重さの8%	1カップ=200g
上白糖	6.8g	大さじ4.1/2	あわせ酢 米の重さの9%	大さじ1=9g
食塩	1.1g	小さじ1強	米の重さの1.5%	小さじ1=6g
化学調味料	0.1g	0.6g		小さじ1=3g

具材の分量 ※汁気がなくなるまで、煮詰める。

こんにゃく	10g	1/4丁	短冊切り、塩でもみ洗う	1枚=220g
ちくわ	10g	1本	縦半分になりうす切り	1本=60~70g
高野豆腐	3g	1個	戻して縦6つに切り小口切り	1個=20g
ごぼう	10g	1/4本	A ささがき切り	1本=200g
油揚げ	3g	2枚	縦半分になり、細切り	1枚=15~30g
干しいたけ	2g	3枚	ぬるま湯で戻し細切り	1枚=2~5g
にんじん	10g	1/3本	細めの短冊切り	中1本=200g
きぬさや	3g	6枚	茹でて斜めせん切り。	1さや=1.5~3g
だし汁	33g	カップ1		1カップ=200g
上白糖	4g	大さじ2.2/3		大さじ1=9g
薄口しょうゆ	4.5g	大さじ1.1/2		大さじ1=18g
料理酒	4g	大さじ2弱	B 具調味料	大さじ1=15g
だしの素	0.3g	小さじ1		小さじ1=2g
にぼし	4g	12尾		1尾=2g

錦糸卵分量

卵	25g	3個	よく溶きほぐす。	1個=50~60g
食塩	0.15g	3つまみ	溶きほぐして、混ぜる	1つまみ=0.3g
片栗粉	0.1g	小さじ1/4	水溶きを卵に入れる。	小さじ1=3g
サラダ油	2g	小さじ3	卵焼き器に入れる。	小さじ1=4g
甘酢しょうが	8g	48g	添える	

一人当たり栄養価

すし	金時豆	落花生
熱量	489kcal	472kcal
たんぱく質	16.8g	13.3g
脂質	8.0g	10.0g
炭水化物	84.5g	79.4g
カルシウム	169mg	67mg
鉄	3mg	1.7mg
食物繊維	4.3g	2.7g
食塩相当量	3.3g	2.5g

すしの具

さといも・えだまめ・グリーンピース・さやいんげん・切りこんぶ・さといも・ずいき・ぜんまい・そらまめ・だいこん・たけのこ・ふき・干しだいこん・れんこん・ちりめん・わらび等があります。

ひじきのぼら寿司(かきませ)



海部郡牟岐町では春から初夏にかけて、潮間帯に生えるひじきを「かま」でかりとり、鉄釜で炊いてから長時間蒸し、芯まで柔らかくして天日で乾燥します。自然のひじきの味・香り・栄養素を壊さないよう工夫しています。このひじきを使って、磯の香あふれるぼら寿司を作ります。年中通して作られる料理です。

「酢にごし」とはすし飯に入れる合わせ酢に焼いた魚(あじ、さば、ぶり等)を骨、皮を除いてほぐして入れると、コクのあるすしができます。山里では魚が手に入らないとき底豆(落花生)を煎って粉にして、酢にごしを作ります。

ひじきの栄養価は食物繊維、アルギン酸(海藻のぬめり成分を構成している水に溶ける水溶性食物繊維)が多く含まれ、またカルシウム100g当たり、1400mg、鉄55mgも含まれ他の褐藻類よりも多い。

材 料(6人分)



切り方



酢にごし

魚(あじ・さば・ぶり)を焼いてほぐして、合わせ酢に混ぜる



さば

あじ

寿司分量

材 料 名	1人分	米3合	下 準 備	換 算 表
		6人分		
米	75 g	3合	30分前に洗い、浸けておく	1合=150g
水	98 g	カップ3	米の重量の1.3倍	1カップ=200g

酢にごし合わせ酢分量(寿司ご飯の合わせ酢)

酢	6 g	大さじ2.1/3	米の重さの8%	大さじ1=15g
ゆず酢	6 g	大さじ2.1/3	米の重さの8%	大さじ1=15g
上白糖	6.8 g	大さじ4.1/2	酢にごし 米の重さの9%	大さじ1=9g
食塩	1.1 g	小さじ1強	合わせ酢 米の重さの1.5%	小さじ1=6g
あじ	20 g	2切れ	焼いて、ほぐす	1切れ=80g

金時まめ煮分量 ※作り方は「くれんぶ」参照

金時まめ	10 g	カップ1/3	前日から浸けておく	1カップ=160g
上白糖	2 g	大さじ1.1/3		大さじ1=9g
濃口しょうゆ	1 g	小さじ1		小さじ1=6g

具材の分量 ※Aを汁気がなくなるまで煮詰める。

ひじき	2 g	12g	洗ってぬるま湯で、もどす	小さじ1=5g
こんにゃく	10 g	1/4丁	短冊切り、塩でもみ洗う	1枚=220g
ちくわ	10 g	1本	縦半分になりす切り	1本=60~70
高野豆腐	3 g	1個	A 戻して縦6つに切り小口切り	1個=20g
ごぼう	10 g	1/3本	ささがき切り	1本=200g
油揚げ	3 g	2枚	細切りして湯をかけ油抜きする	1枚=15~30g
干しいたけ	2 g	3枚	ぬるま湯で戻し細切り	1枚=2~5g
にんじん	10 g	1/3本	細めの短冊切り	中1本=200g
きぬさや	3 g	6枚	茹でて斜めせん切り。	1さや=1.5~3g
だし汁	33 g	カップ1		1カップ=200g
上白糖	5.0 g	大さじ3.1/3		大さじ1=9g
薄口しょうゆ	6 g	大さじ1.2/3		大さじ1=18g
料理酒	4 g	大さじ3弱		大さじ1=15g
だしの素	0.5 g	小さじ1.1/2		小さじ1=2g
にぼし	4 g	12尾		1尾=2g

錦糸卵分量 ※卵を薄く焼いて、細く切る。

卵	25 g	3個		1個=50~60g
食塩	0.15 g	3つまみ		1つまみ=0.3g
片栗粉	0.1 g	小さじ1/4	錦糸卵用	小さじ1=3g
サラダ油	2 g	小さじ3		小さじ1=4g
甘酢しょうが	8 g	48g	添える	

ひじきのぼら寿司の作り方



- ① すし飯は米の重さの1.3倍の水を入れて炊く30分(夏)~1時間(冬)前に洗い、充分吸水して炊く。



- ② 魚(あじ)を焼いて骨、皮を除き合わせ酢(酢にごし)に入れ炊けたご飯に混ぜ合わせる。※さば、ぶりよりもあじが淡白なため好まれる。



- ③ Aの具はだし汁1カップと調味料Bを入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
※ひじきは残りの煮汁で煮てもよい。



- ④ ②のすし飯に具を入れて混ぜる。
※手早く、切るように混ぜる



- ⑤ うちわか扇風機で冷ます。



- ⑥ 器にすしを盛り上に



金時まめ煮、きぬさや、錦糸卵を飾り、甘酢しょうがを添える。

一人当たり栄養価

熱量	521 kcal
たんぱく質	21.0 g
脂質	8.7 g
炭水化物	86.4 g
カルシウム	202 mg
鉄	4.3 mg
食物繊維	5.2 g
食塩相当量	3.5 g

冷しそうめん



そうめんは小麦粉（中力粉）と食塩と水等で作ります。食用植物油を塗ってよりを加えて麺をのばし乾燥したもので、工程の中で熟成が行われています。

半田そうめんの産地である**つるぎ町半田**は、人口およそ5500人。この小さな地区に40もの業者がそうめんを生産して、3割の人がそうめん作りに関わっています。

秋から冬にかけての低い気温と寒風、乾燥した空気が美味しいそうめんを作ります。町の庭先では、そうめんの門干し（かどぼし）が行われ、2.5m近くまで伸ばされた天日干しのそうめんは、日の当たるところ程、麺が白くなるので位置を変えながら干します。

手延べそうめんの製造工程には「熟成」と「門干し工程」（手作業で麺を引き延ばすこと）「小引工程」（よりをかけ、麺を引き延ばすこと）があり、たいへん手間がかかります。

半田そうめんの特徴

半田そうめんは太さ、1.3ミリから1.7ミリくらいの太さでつくられています。（JAS）規格で言うと「ひやむぎ」になりますが、江戸時代中期から続く伝統と地元の意見をかんがみ、「そうめん」と表記できることになっています。

太くつくることによって噛みしめたときの強いコシの食感と、喉越しが絶品で、一度食べたら忘れられない味となります。

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
半田そうめん	80 g	3束	束をとる。	1束=100~125g
茹で水	1000 g	4000g	沸騰させる	1ℓ=1000g
卵	25 g	2個	わりほぐしておく	1個=50~60g
食塩	0.2 g	2つまみ	うすやき卵用	ひとつまみ=0.3g
サラダ油	2 g	小さじ2	うすやき卵用	小さじ1=4g
干しいたけ	2 g	2枚	ぬるま湯でもどしておく	1枚=2~5g
上白糖	1.5 g	小さじ2	干しいたけ用	小さじ1=3g
濃口しょうゆ	1.5 g	小さじ1強	干しいたけ用	小さじ1=6g
干しえび	8 g	32g	前日より水で戻す	
トマト	20 g	中1個	8つに切る	中1個=200g
青しそ	1 g	4枚	洗っておく	1枚=1g
すだち	5 g	1個	スライスする	1個=20~40g
しょうが	3 g	ひとかけら	すりおろす	親指大=15g
青ねぎ	3 g	2本	小口切り	1本=5~10g
だし汁	100 g	カップ2	水130g めんつゆ 1人130cc	カップ1=200g
濃口しょうゆ	20 g	大さじ5		大さじ1=18g
みりん	10 g	大さじ2強		大さじ1=18g
だし昆布	3 g	10cm2枚		10cm角=10g
かつお節	5 g	15g		カップ1=10g

半田手延素麺



一人当たり栄養価

熱量	444 kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	6.1 g
炭水化物	74.9 g
カルシウム	629 mg
鉄	2.9 mg
食物繊維	6.7 g
食塩相当量	7.1 g

カルシウムは干しえび100g中 7100mgもあります

めんつゆの作り方 4人分

干しえび、干しいたけは水700ccに前日から浸けて冷蔵庫に入れ、だし昆布は2時間前に浸けておく。

①の干しえび、干しいたけをザルに上げ、つけ汁とだし昆布は鍋に入れて火にかける。沸騰直前にだし昆布を取出し、沸騰するとかつお節を（だし袋に入れる）入れて1~2分位すると火を止める。

②のだし汁400ccをはかり、濃口しょうゆ、みりん、干しえびを入れひと煮たちして、冷蔵庫で冷やす。

具の作り方

干しいたけは細切りして、100ccのだし汁にさとう、濃口しょうゆを入れて煮汁がなくなるまで煮詰める。

卵は2個を割りほぐして、塩をひとつまみ入れて焼き、細く切ります。

めんつゆに使った干しえび、青ねぎ小口切り、青しそ、おろししょうが、すだちの輪切り、トマトを用意しておく。

茹で方

水3リットルを十分沸騰させ、半田そうめんを入れてかきまぜて広げ、沸騰すると火力を弱める。差し水をせずに、3~5分位茹でる。好みの茹で加減になると火を止めザルにあげる。

流水で軽くもみ洗いで、氷水で麺をしめます。水を切って盛り付ける。（半田そうめん100gに水1リットルの割合で茹でる）

だしの材料



かつお節 干しえび

ワンポイント

そうめんを茹でるには湧いてきても、差し水をせずに火力を弱めて茹でます。

冷や汁



美馬太きゅうり



材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
美馬太きゅうり	40 g	1/4 本	皮をむき、種を除き薄くスライスする	1本=500~800g
みょうが	3 g	1 個	半分に切り、ななめ線切り	1個=5~10g
ねぎ	5 g	2 本	2mmの小口切り	1本=5~10g
みそ	10 g	大さじ2 強	はかしておく	大さじ1=18g
にぼし	4 g	8 尾	前日又は5時間位前に浸けておく	中1尾=2g
水	150 g	カップ3.1/2	煮干しを浸ける(1/2Cは煮干し吸水分)	1カップ=200g

作 り 方



- ① にぼしは前日又は5時間位水に浸け、火にかけて沸かす。
※水は煮干しの吸水分と蒸発分15%余分に入れる(半カップ)
- ② だし汁のあら熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。



- ③ 美馬太きゅうりは皮をむき、たてに割って、種をスプーン等で取り除いて、スライスする。
- ④ 塩をふって揉み、きゅうりがしんなりしてくると、洗って水をきりギュッと固く絞っておく。
- ⑤ みょうがは半分に切りななめの線切り、ねぎは2~3mmの小口に切っておく。



- ⑥ 切った材料をだし汁に入れる。(人数が多い時は椀に具を盛ると均等になる。)



- ⑧ だし汁にみそを溶き入れる。(きゅうりに塩が残っていたらみそを減らす)
- ⑨ 器に盛って、みょうがとねぎを添える。

冷や汁はきゅうりの入った冷たいみそ汁です。徳島県西部の美馬市では夏の家庭料理として親しまれています。暑い夏、農作業に行く前ににぼしで取っただし汁を冷やして仕事にいきます。帰って来てだし汁にみそときゅうりを入れていただきます。冷たいみそ汁が、のどをうるおし、噴き出した汗がさっと引くおいしい料理です。疲れがとれ、また食欲のない時の体力回復に最適です。簡単に食べられるよう考えられたこの冷や汁は、昔の人の生活の知恵がうかがわれます。

冷や汁に使うきゅうりは「美馬太きゅうり」といい、太くて身が厚く、皮をむいて種を除いて使います。毎年きゅうりの種をとっておき、その種を植えて作ります。かみしめると甘味があり、冷えただし汁に味噌を入れたきゅうりの冷や汁は手軽でヘルシーな料理です。おいしいので、ぜひ作ってみてください。またこの冷や汁は家庭により作り方も、中身も変わります。ここでは一般的方法を紹介しました。

きゅうりの栄養はビタミンC、カロテン、カリウム等を含みますが、ほとんどが水分で低カロリーです。ビタミンC分解酵素アスコルビナーゼを含みます。

きゅうりは乾燥と低温に弱いので冷蔵庫では、ぬらした新聞紙で包みポリ袋に入れると長持ちします。参考：野菜の便利帳

一人当たり冷や汁栄養価

熱量	47 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	1.0 g
炭水化物	4.1 g
カルシウム	140 mg
鉄	1.5 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	1.8 g

ワンポイント

- ◆冷や汁に梅肉、ちりめん、青しそ、ちくわもよくあいます。
- ◆にぼしは、長く水につけると少量ですみます。

遊山箱 (1)



巻きずし・きつねずし



煮しめ・牛肉巻き・厚焼き卵



ようかん フルーツ



材料と作り方

にぼしとかつお節のだし汁で味をつけて野菜を煮る。

煮しめ	1人分	4人分	作り方	換算表
高野豆腐	6 g	1 個	湯で戻しておく	1 個=20g
れんこん	15 g	1 節	皮をむき8mmの厚さに切る	中1節=約200g
かまぼこ	10 g	1 枚	板をはずし8切れにきる	1 枚=70g
こんにゃく	30 g	半丁	三角に切り塩で揉み洗う	1枚=220~240g
干しいたけ	2 g	4 枚	湯で戻し、汁は使う	1枚=2~5g
菜の花	5 g	4 本	さっと茹で、煮汁につけておく	1本=8g
薄口しょうゆ	3.3 g	小さじ2	煮しめ調味料	大さじ1=18g
中ざら糖	3.3 g	大さじ1弱		大さじ1=15g
料理酒	3 g	大さじ1		大さじ1=15g
だしの素	0.2 g	小さじ1/2		小さじ1=2g
かつお節	3 g	ひとにぎり		ひとにぎり=12g
にぼし	4 g	8尾		1尾=2g
水	75 g	カップ1.1/2		カップ1=200g

牛肉で野菜を巻いて煮詰めて、半分に切る

牛肉巻	1人分	4人分	作り方	換算表
牛赤身	40 g	160g	野菜を巻いて調味料で煮る	
ごぼう	10 g	1/5本	6cmの長さの棒状に切る	中1本=150~200g
いんげん	10 g	4本	すじを取る	1さや=2.5~4g
にんじん	10 g	1/5本	6cmの長さの棒状に切る	中1本=200g
みりん	3 g	小さじ2	調味料	大さじ1=18g
上白糖	3 g	大さじ1.1/3		大さじ1=9g
料理酒	1 g	小さじ1		大さじ1=15g
濃口しょうゆ	3 g	小さじ2		小さじ1=6g
にんじん	10 g	40g		花型に抜いて塩茹でする

卵を溶きほぐして、調味料を入れて焼く。

たまご焼き	1人分	4人分	作り方	換算表
卵	33 g	3 個	溶きほぐす	1 個=50~60g
上白糖	1 g	小さじ1	調味料は卵に入れて焼く	大さじ1=9g
だしの素	0.3 g	小さじ1/2		小さじ1=2g
薄口しょうゆ	0.3 g	小さじ1/6		大さじ1=18g
だし汁	6 g	大さじ2弱		大さじ1=15g
食塩	0.2 g	小さじ1/6		小さじ1=6g
サラダ油	2 g	小さじ2		小さじ1=4g
パセリ	0.9 g	4つ		添える

遊山箱とは、三段重ねの引きだしの小箱が入った江戸時代から徳島に伝わるお弁当箱です。桃の節句になると、徳島では旧暦の3月4日に1段目に巻きずし、2段目に煮しめ、3段目ようかんなどが入った遊山箱を持って、街の人は桜の咲く花見に向かい、海辺の人は磯や浜へ向かい、農家や山間部の人は近所の土手や吉野川の河原に、遊山山(ゆさんやま)に行きました。遊山箱には家庭の歴史があり、「うずまきのようかん」が入っていたり、「そらまめのようかん」だったり、「ぼたもち」、「みかんの寒天」と「ゆでたまごで作ったうさぎ」など忙しいお母さんが作ってくれた思い出と感謝の気持ちが遊山箱にはいっぱい詰まっています。

遊山箱は欧米のハロウィーンに似ています。子供達は、遊山箱が空になったら隣近所でご馳走や、おやつを入れてもらえました。

参考:節句の弁当箱 遊山箱 三宅 正弘著

遊山箱は眠っている郷土料理や徳島の食文化を引き出してくれます。子供のために精一杯の愛情をこめて作った遊山箱は、親への感謝の詰まった遊山箱となり、いつまでも心に残る懐かしい思い出となっています。県内各地の学校で総合学習として取り組まれている学校に、熱い声援を送ります。

巻きずしはひなまつり、秋祭りに必ず作るごちそうでした。家庭で作る巻きずしに挑戦してください。

にしめはにぼしでだしをとって、中ざら糖としょうゆで味付けをします。節句、お祭り、正月などにつくりました。

ういろようかんは米粉やもち粉に砂糖を練り合わせて小豆あんを入れて蒸した菓子です。これが阿波ういろうの特徴です。今回はだんご粉を使って簡単な方法にしています。

一人当たり栄養価

遊山箱	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	g	mg	mg	g	g
巻きずし	301	11.5	3.9	54.5	97	2.2	3.2	1.9
きつねずし	112	3.3	1.4	19.4	8	0.3	0.9	0.2
煮しめ	85	6.7	2.4	9.8	100	1.1	2.3	1.0
牛肉巻	138	8.3	6.6	9.7	23	0.9	1.7	0.5
厚焼き玉子	72	4.2	5.4	1.2	17	0.5	0.0	0.4
水ようかん	66	1.3	0.1	14.7	6	0.4	0.2	0.1
カルピス羹	25	0.1	0.0	5.3	10	0.0	0.3	0.0
フルーツ	21	0.5	0.0	5.2	9	0.2	0.6	0.0
合計	820	35.9	19.8	119.8	270	5.6	9.2	4.1

遊山箱(2)

巻きずし作り方

巻きずし	1人分(4切れ)	5本分(3合)	下準備	換算表
米	45 g	3合	30分前に洗い炊飯器に入れる	1合=150g
水	59 g	カップ3	米の1.3倍	1カップ=200g
酢	3 g	大さじ2強	米の7.5%	大さじ1=15g
ゆず酢	3.8 g	大さじ2強	米の7.5%	大さじ1=15g
上白糖	5.8 g	59g	あわせ酢 米の13%	大さじ1=9g
食塩	0.54 g	小さじ1	米の1.2%	小さじ=6g
うま味調味料	0.09 g	小さじ1/3	米の0.2%	小さじ=3g
卵	20 g	3個		1個=50~60g
食塩	0.1 g	小さじ1/6	厚焼き玉子	小さじ=6g
上白糖	0.5 g	小さじ1		小さじ=3g
だしの素	0.1 g	小さじ1/2		小さじ1=2g
ほうれん草	15 g	1束	茹でる	1束=220g
薄口しょうゆ	0.3 g	小さじ1/2		大さじ1=15g
焼きのり	1.6 g	5枚	巻く	1枚=2g
にんじん	16 g	5本分	5本棒状に切る	中1本=200g
あかかまぼこ	15 g	1枚半	棒状に切る	1枚=70g
干しいたけ	3 g	5枚	湯につけてせん切りして煮る	1枚=2~5g
高野豆腐	2.6 g	2枚	湯で戻し煮る	1個=20g
かんぴょう	2 g	20g	湯で戻し煮る	寿司1本分=5g
水	25 g	カップ1.1/2		1カップ=200g
にぼし	2 g	10尾		1尾=2g
薄口しょうゆ	4 g	40g		大さじ1=18g
上白糖	4 g	40g	巻きずしの具の味付け	大さじ1=9g
料理酒	2.5 g	25g		大さじ1=15g
みりん	2.5 g	25g		大さじ1=18g
だしの素	0.2 g	小さじ1		小さじ1=2g
きつねずし	1個分	5個分	下準備	換算表
味付いなり揚げ	10 g	2.5枚	温める	1枚=20g
米	20 g	100g	きつねずし用	1合=150g
酢	3 g	大さじ1		大さじ1=15g
上白糖	2.6 g	大さじ1.1/2	合わせ酢	大さじ1=9g
食塩	0.2 g	小さじ1/6		小さじ=6g
うま味調味料	0.1 g	0.5g		小さじ=3g
きぬさや	3 g	5枚	斜め半分に切る	1さや=1.5~3g
にんじん	5 g	花形5枚	花型	中1本=200g
ブロッコリー	15 g	小5個	茹でる	1個=150~200g
材料名	1人分	4切れ	換算表	作り方
水ようかん				
粉寒天	0.5 g	1.6g		
水	50 g	カップ1	① 水に粉寒天をとかし、沸騰してからあずきあんを入れてよく混ぜて型に入れて冷やす。	1カップ=200g
あずきあん	60 g	240g		1カップ=160g
カルピス羹	必ず沸騰すること。			
粉寒天	0.4 g	2g		
カルピス	15 g	大さじ4	① 水に粉寒天をとかし、沸騰してから上白糖とカルピスを入れて型に入れて冷やす。	1カップ=200g
水	55 g	220g		1カップ=200g
上白糖	5 g	大さじ2強		大さじ1=9g
ういろようかん	水ようかん、ういろようかんを入れ変えてよい。			
あずきあん	25 g	100g		1カップ=160g
だんご粉	20 g	カップ1/2	① だんご粉・上白糖・塩をよく混ぜ、水を入れて次にあずきあんを入れてこねる。型に入れ、40分蒸す。冷めると人数に切る。	1カップ=160g
上白糖	10 g	大さじ4.1/2		大さじ1=9g
水	18 g	72g		1カップ=200g
食塩	0.2 g	小さじ1弱		小さじ1=6g
フルーツ	季節の果物を入れ変えてよい			
いちご	20 g	4個	大1=22g	オレンジは食べやすく切っておく。
オレンジ	30 g	1個	1個=200g	食べやすく切っておく。
ブロッコリー	15 g	半個	1個=150~200g	茹でしておく

- ① すし飯は米の重さの1・3倍の水を入れて炊く。30分(夏)~1時間(冬)前に十分吸水させる。
- ② 炊けると、合わせ酢を入れて切るように混ぜて、冷やしておく。
- ③ すし飯1本220g



- ④ 卵を割りほぐし、調味料を入れて、厚焼き卵をつくる。8本に切って3本は半分に切る。
- ⑤ ほうれん草は茹でて(レンジ4分)し水洗いして絞り、根本をきっておく。
- ⑥ 干しいたけの浸け汁と煮干しのだし汁に調味料を入れて、干しいたけ、高野豆腐、にんじん、かんぴょう、を水気が少なくなるまで煮る。
- ⑦ 最後に赤板を入れさっと煮て取り出す。



- ⑧ 巻きずしにのりを置き、すし飯を左はしから、ずらしながら置き、次に前後に押し広げて、すし飯を平らに置く。
- ⑨ 具は2/3向こう側に置き、小さい物から先においてゆく。



- ⑩ 具を置くと、手前の端を向こうの、ご飯に合わせる。



- ⑪ ギュッと猫の手にして人差し指に力を入れると四角の巻きずしになる。



ワンポイント

- ◆寒天は必ず、沸騰させること。
- ◆ういろようかんは水を入れて混ぜるとき、固くてもしばらくすると柔らかくなるので、水を足さないこと。



水ようかん



カルピス羹



ういろようかん



巻きずし

ゆで干し芋のきんとん



「ゆで干し芋のきんとん」はさつまいもをゆでて乾燥したものとあずきを煮たおやつです。上分（神山町）で畑作の「お茶」と呼ばれる中休みに食べられました。「ゆで干し芋のきんとん」はゆで干しの甘味とあずきをからませた、柔らかくて口当たりよいおやつで幼児からお年寄りまでよこばれました。戦時中疎開者が村に入りゆで干し芋のきんとんは都会育ちの人達にも親しまれ、その人達により都会へ持ち込まれ現在も食べられているようです。

ゆで干し芋はさつまいもを厚さ1cmに切り中央に穴を空け、10枚位をワラに通しそのまま、熱湯で茹でて家の軒先につるして陽に干しました。10日間位かかります。

さつまいもを収穫すると、縁の下に**いも風呂**を作って保存しましたが、もっと長期に保存しようと考え出したのがゆで干し芋です。

参考:とくしま四季の味

材 料

材 料 名	1人分	10人分	下 準 備	換 算 表
ゆで干し芋	30 g	300g	前日に同量の水に浸ける	
水	30 g	カップ1.1/2	ゆで干し芋を浸ける	1カップ=200g
あずき	15 g	カップ1	前日から4倍の水に浸ける	1カップ=150g
水	60 g	カップ3	あずきを浸ける	1カップ=200g
上白糖	15 g	150g	味付け	1カップ=130g
食塩	0.1 g	1g	味付け	小さじ=6g

ゆで干し芋



小豆を煮る



A あずきは4倍の水で茹でて、アクがあるので一度湯を捨て、再度4倍の水で柔らかくなるまで弱火で煮る。(40分～1時間位)

一人当たり栄養価

熱量	200 kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	0.5 g
炭水化物	45.3 g
カルシウム	27 mg
鉄	1.4 mg
食物繊維	4.5 g
食塩相当量	0.1 g

ゆで干し芋を煮る



① 前日に同量の水につけておく。
※ 3時間以上浸けるとよい



② 食べやすい大きさに切る。



③ ゆで干し芋は沸騰すると弱火にして柔らかくなるまで煮る。



④ ゆで干し芋が柔らかくなると、煮あがった小豆と上白糖・塩を入れて煮る。水分がなくなると、火を止めて冷ます。

ワンポイント

- ◆ゆで干し芋に小豆と上白糖を混ぜるとき、混ぜすぎると形が崩れるので注意して下さい。
- ◆上白糖は少なく入れてあります、好みで入れたして下さい。

ゆべし



ゆべしとは、ゆずの皮を刻んで（または、茹でて天日で干したもの）、上白糖としょうゆで煮詰めたものです。柚餅子は、ゆずを用いた加工食品あるいは和菓子的一种で、京都や愛媛の銘菓ですが、ゆべしはお茶漬けのおかずや酒の肴にもする副食物です。

木頭地方は剣山の中腹にあり降水量が多く昼夜の寒暖差が大きいので、香味の強いゆずが採れます。木頭ゆずは全国第2位の生産高を誇り、ゆずは生酢とし皮は、ゆべしにします。丹生谷（那賀川上流）地方はゆずが完熟する11月頃ゆべしをつくります。この地方で古くから作られているアユの干物との取り合わせは、他の地域では味わえない食べ物として珍重されています。

ゆずは中国原産で比較的冷温にたえます。酸は主にクエン酸で4～6%、ビタミンCは果汁100g中に30～50mg、果皮では100～150mgあります。
参考：とくしま味の四季・聞き書き徳島の食事

仕上がり150g

材料名	仕上がり150g	下準備	換算表
ゆずの皮(干し)	50 g 2個分の皮	水でふやかす	中1個=170g
又はゆずの皮(生)	200 g 2個分の皮		
上白糖	50 g	調味料	1カップ=130g
濃口しょうゆ	40 g		大さじ1=18g
食塩	2 g		小さじ1=6g
水あめ	15 g		大さじ1=21g
みりん	15 g		大さじ1=18g
うまみ調味料	1 g		1カップ=200g
とうがらし	少々		小さじ1=2g
水	200 g		1カップ=200g

ゆず



30gの栄養価

熱量	64 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	0.0 g
炭水化物	14.9 g
カルシウム	3 mg
鉄	0.1 mg
食物繊維	0.2 g
食塩相当量	1.6 g

作り方



① 干したゆずの皮を水でふやかす。



② 鍋に入れて水から煮る、沸きあがったら水を変える。これを3回くりかえす。

③ 調味料を加え弱火で時々混ぜながら、ねばりがでるまで煮詰める。



※ 生のゆず皮である場合は、皮をむいて千切りしておく。



※ ②③は同じ

ワンポイント

◆焦がさないように、弱火で、ゆっくり、煮詰める。

れんぶ



れんぶとはおでんぶともいい、金時まめや黒まめ等の豆類と根菜類を使った五目煮豆のことです。昔は茶褐色のどろりとした白下糖で味づけをして、お正月のおせち料理や、お祝いごとの建前（新築祝い）に作られていました。

黒まめ（黒大豆）は大豆（黄大豆）と同じで年中まめに働いてまめに暮らせるようにと、おせち料理の「三ツ肴」の一つでごまめ、数の子とともに祝いの肴の筆頭に用いられています。

金時まめはいんげんまめの代表的な豆で北海道で生産量の6割が栽培されています。「大正金時」が有名で北海道の大正村（帯広市内）で量産されたことからその名がつけられました。

豆類の主成分はたんぱく質と、炭水化物で動物性たんぱく質の取り過ぎが心配な現代、植物性たんぱく質源となり、「畑の肉」と呼ばれています。

健康な食卓にかかせない豆類と根菜類は食物繊維等の機能性成分が多く含まれており、脂質が少ないので生活習慣病の予防としても、毎日食べる習慣をつけたいものです。

参考：豆類百科 財団法人 日本豆類基金協会

材 料

材 料 名	1人分	4人分	下 準 備	換 算 表
金時まめ	20 g	カップ 1/2	3倍の水に1晩水につける	カップ1=160g
水	80 g	カップ 2	金時まめ用	カップ1=200g
上白糖	5 g	大さじ2 強	金時まめ用	大さじ1=9g
濃口しょうゆ	1 g	小さじ 1	金時まめ用	小さじ1=6g
にんじん	10 g	1/4 本	いちょう切り	中1本=200g
だいこん	10 g	5 cm	1cm角切り	中1本=0.8~1kg
ごぼう	10 g	1/3 本	いちょう切り	中1本=150~200g
高野豆腐	3 g	1 個	湯でもどし1cm角切り	1個=20g
こんにゃく	10 g	1/5 丁	1cm角切り	1枚=220~240g
梅干し	4 g	中2 個	煮る	中1個=10g
だし汁	50 g	カップ 1		カップ1=200g
上白糖	2.5 g	大さじ 強		大さじ1=9g
薄口しょうゆ	2.2 g	大さじ 弱	調味料	大さじ1=18g
料理酒	2 g	大さじ 1		大さじ1=15g
和風だし	0.5 g	小さじ 1		小さじ1=2g

一人当たり栄養価

熱量	111 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	1.3 g
炭水化物	21.6 g
カルシウム	45 mg
鉄	0.8 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	1.4 g

金時まめ水漬け



金時まめの煮方(普通の鍋)

- ① 金時まめは洗って、3倍の水に1晩浸けておく。(6時間位)
- ② 漬け汁ごと鍋に入れ沸騰してくるとザルに上げて、煮汁をすてる。
- ③ 新しく金時まめに水をかぶる位入れ、沸いてくると弱火にして煮豆が柔らかくなると、上白糖を入れ10分位煮て、しょうゆを加える。
- ④ 火を止めて、ふたをして味を煮含ませておく。

金時まめ煮



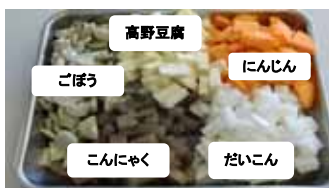
金時豆の煮方(圧力鍋)

- ① 金時まめは洗って、3倍の水に3~4時間浸けておく。
- ② 漬け汁ごと圧力鍋に入れ、沸騰してくるとザルに上げて、煮汁をすてる。
- ③ 新しく水をかぶるくらい入れ、ふたをセットして強火にかける。圧力がかかると弱火にして2分煮る。
- ④ 火を止め放置しておく。圧力が下がって蒸気が抜けたら蓋をあける。
- ⑤ 煮汁が多ければ捨て、柔らかくなると上白糖を入れ5分位煮てしょうゆを加える。
- ⑥ 火を止めて、蓋をして味を煮含ませておく。

ワンポイント

- ◆金時まめを煮る時まめが茹で汁から出るとしわができるので、でないように差し水をして下さい。
- ◆具材はちくわ・れんこん・油揚げ・昆布・ひじき等手元にある材料を使いましょう。
- ◆金時まめを普通の鍋で煮ると約1時間40分、圧力鍋では約20分で煮ることが出来ます。

切 り 方



ごぼうはレンジ2分



れんぶの作り方(普通の鍋)

にぼしは前日から（だし袋に入れると便利です）水に浸けて、冷蔵庫に入れておく。

だいこん・にんじんは1cm角に切る。ごぼうは太ければ十文字に切りイチョウ切りする。細ければ輪切りにして茹でておく。（レンジ2分でも良い）こんにゃくは塩もみして洗っておく。高野豆腐は湯で戻し、縦に6つに切り3mmの厚さの角切りにする。

①のだし汁を煮立たせ②の野菜を入れ、沸騰したら上白糖、料理酒・梅干しを入れる。野菜がやわらかくなるとしょうゆを入れる。（煮汁が多すぎると取り除き別鍋で煮詰めてから戻す）、金時まめを入れ一煮立ちする。

あとがきにかえて

徳島県は海や山、温暖な気候など自然環境に恵まれ、豊かな自然が育んできた食材や先人の知恵と工夫で生み出されてきた郷土料理があります。

その良さやすばらしさを伝えるため、レシピ集としてまとめました。

家庭で手軽に作っていただけるよう、材料の分量や調理方法を工夫して記載いたしましたので、ぜひ、御活用ください。

とくしまブランド戦略課



編集・撮影／社団法人徳島県栄養士会

発行／徳島県

〒770-8570 徳島県徳島市万代町1丁目1番地

(農林水産部ブランド戦略総局 とくしまブランド戦略課)

(088-621-2375)

