

menu No.1

油揚げご飯

【一人分：エネルギー 287kcal たんぱく質8.3g 脂質4.9g 塩分1.4g】

トッピングで「楽しさ」を考慮し、栄養価も強化した。

材料／4人分

- 米…………… 240g
- 厚揚げ…………… 1/2枚
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1/4
- 酒…………… 小さじ2と1/2

トッピング

- 大根おろし…………… 80g
- きざみねぎ…………… 12g
- 白ごま…………… 4g
- 青じそせん切り…………… 1枚
- プロセスチーズ…………… 16g
- (小さめの角切り)

作り方

- 1.米は洗って30分ほど水につけておく。
- 2.厚揚げは厚さを半分に切り、さいの目に切る。
- 3.炊飯器に厚揚げ、調味料を入れて炊く。
- 4.トッピングを好みでのせる。

menu No.2

具だくさんニューあぶらげご飯

【一人分：エネルギー 340kcal たんぱく質11.9g 脂質8.9g 塩分0.6g】

若い人にも愛されるよう色どり良く味にこくが出るよう努力。

材料／4人分

- 米…………… 240g
- 昆布…………… 1g
- 水…………… 120cc
- 干し椎茸戻し汁…………… 200cc
- ⑦しょうゆ…………… 小さじ2
- ⑦酒…………… 大さじ1と1/3
- 厚揚げ・薄揚げ…………… 各1/2枚
- ④しょうゆ…………… 小さじ1
- 干し椎茸…………… 4g
- 人参…………… 32g
- 枝豆…………… 40粒

- ※ 大根おろし(トッピング)
- 大根…………… 250g
- しょうゆ…………… 適宜
- 黒ごま…………… 25g
- 七味唐辛子…………… 少々
- きざみねぎ…………… 適宜

※トッピングは好みで

作り方

- 1.干椎茸はぬるま湯で戻して1cm長さのせん切りにし、戻し汁1.25カップは、炊飯に使う。
- 2.米を洗って昆布とともに分量の水と干し椎茸戻し汁に漬けておく。
- 3.厚揚げと薄揚げは油抜きをして、厚揚げは1.5cm角に切り、④のしょうゆを入れる。
- 4.人参は2cm長さのせん切りにする。
- 5.②の昆布を取り出し、①・③・④・⑦を入れて炊く。
- 6.枝豆を茹でる。大根はおろし、ねぎは刻む。
- 7.⑤が炊き上がったら器に盛り、枝豆を飾る。好みで大根おろし・黒ごま・七味をつける。

伝承料理紹介

油揚げご飯

「厄講」などによく作られた。



*作り方はP61を参照

伝承料理紹介

あぶらげご飯

簡単で美味しいので報恩講、法事、婦人会の集まりなど色々なつどいがある時、作られている。



*作り方はP61を参照



menu No.3-1

いかの塩辛チャーハン

【一人分：エネルギー 378kcal たんぱく質13.8g 脂質13.3g 塩分2.8g】

いかの塩辛で簡単に作れるチャーハン。

材料／4人分

いかの塩辛（市販）… 120g
 ご飯…………… 480g
 卵…………… 3個
 サラダ油…… 大さじ2と1/2
 ねぎ…………… 30g
 紅生姜…………… 15g
 刻みのり…………… 3g

※市販のいかの塩辛を使用しました。塩分が多いので、ひかえめに使うことをおすすめします。

作り方

- 1.卵を割りほぐし、フライパンにサラダ油大さじ2を入れ、炒り卵を作り皿に移しておく。
- 2.同じフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、塩辛を炒め、色が変わったらご飯を加えて炒め、ねぎの小口切りと①を混ぜ合わせる。
- 3.皿に盛りつけ、紅生姜、刻みのりを散らす。

menu No.3-2

塩辛のみぞれあえ

【一人分：エネルギー 44kcal たんぱく質4.8g 脂質1.0g 塩分2.0g】

大根おろしでさっぱりと。

材料／4人分

いかの塩辛（市販）… 120g
 大根…………… 150g
 ねぎのみじん切り……… 20g
 酢…………… 小さじ2
 青じそ…………… 4枚

作り方

- 1.大根をおろし、軽く水気をきっておく。
- 2.塩辛に①と酢を入れ、混ぜ合わせる。
- 3.器に青じそをしき、②を盛りつけねぎを散らす。

伝承料理紹介

いかの塩辛

昔からの保存食。最近は塩分控えめのものが多くなった。

*作り方はP61を参照



たけのこの茹で方

出始めの小さいたけのこは、穂先を斜めに少し切り落とし、皮に、縦に包丁目を入れ、米のとぎ汁、または、たっぷりの水に糠ひとつかみを加え、たけのこを入れてゆでる。竹串が通る程度にゆだったら、そのまま冷えるまでおいて皮をとり、水洗いする。ずんぐりと大きい物は皮をむいてから同様に茹でる。



menu No.4

宝 筍(ほうじゅん)

【一人分：エネルギー 321kcal たんぱく質7.7g 脂質2.5g 塩分1.1g】

春になると、土の中から自然に出てくる宮崎村の宝。

材料／4人分

米…………… 2カップ
薄揚げ…………… 20g
干し椎茸…………… 4g
ゆで筍…………… 200g
しょうゆ…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
酒…………… 小さじ1
砂糖…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ1/3
紅生姜…………… 少々
山椒の葉…………… 少々

作り方

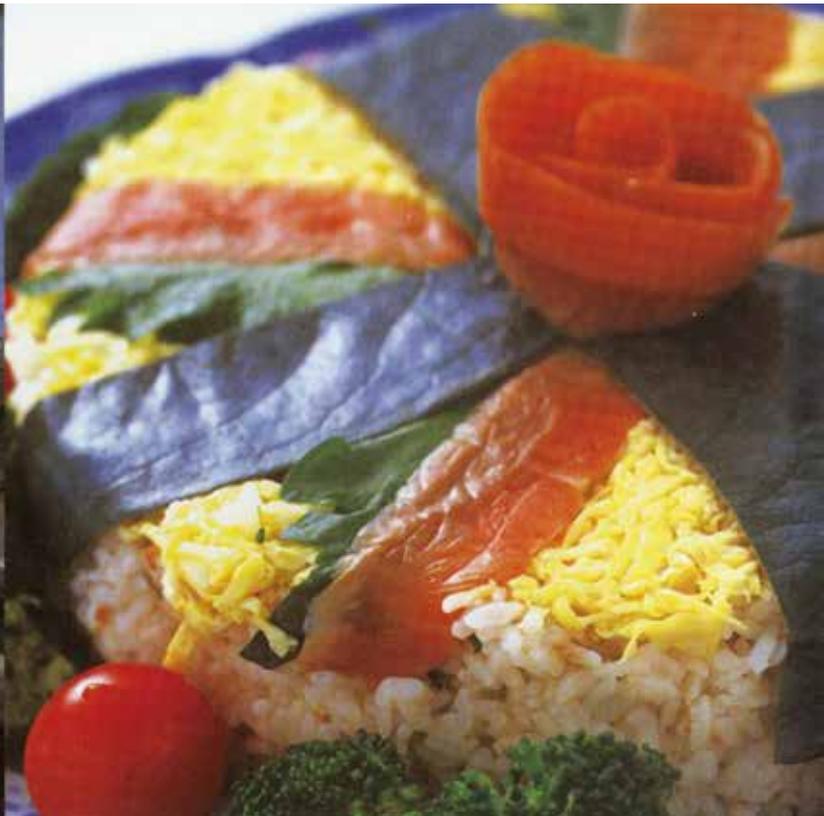
- 1.米は洗って浸水しておく。
- 2.筍は、2cm幅で2mm厚さの短冊に切る。干椎茸は水で戻し、小さめに切る。
- 3.薄揚げは、熱湯で油抜きし、小さく切る。
- 4.洗った米に②・③の材料を加えて炊き込む。その際の水加減は、調味料と干椎茸の戻し汁を含めた通常の水加減とする。
- 5.炊き上がったら蒸らし、物相型で抜き、紅生姜のみじん切り、または、山椒の葉を飾ると相性が良い。

伝承料理紹介

たけのこご飯

昔は、農作業が忙しく、おかずなしで、すぐ食べられるようにと考えられた。

*作り方はP61を参照



menu No.5

柿の葉ずしのデコレーション

【一人分：エネルギー 277kcal たんぱく質8.8g 脂質4.6g 塩分1.1g】

家族の祝い事や行事に。色々デコレーションする楽しみも。

材料／18cmケーキ型1個分(8人分)

寿司飯
米…………… 3合
昆布…………… 10cm角 (10g)
合わせ酢
酢…………… 大さじ5
砂糖…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1
鮭フレーク缶…………… 40g
しょうが…………… 15g
大葉…………… 5枚
鶏卵…………… 2個
スモークサーモン…………… 50g
レモン…………… 10g
ブロッコリー…………… 150g
ミニトマト…………… 5個
柿の葉…………… 6～8枚

作り方

- 1.昆布を入れてご飯を炊き、合わせ酢を混ぜて寿司飯を作る。
- 2.寿司飯に鮭フレーク、みじん切りにしたしょうが、せん切りにした大葉を混ぜる。
- 3.錦糸卵を作る。
- 4.ケーキ型にラップを敷き、柿の葉とサーモンを放射状に並べ、すき間に錦糸卵を敷き、寿司飯を詰めて柿の葉をのせ、上から平らな物で押す。
- 5.型から抜いて大皿に盛り付け、中央にサーモン、レモンの薄切りを飾る。周りに塩茹でしたブロッコリー、ミニトマトを飾る。

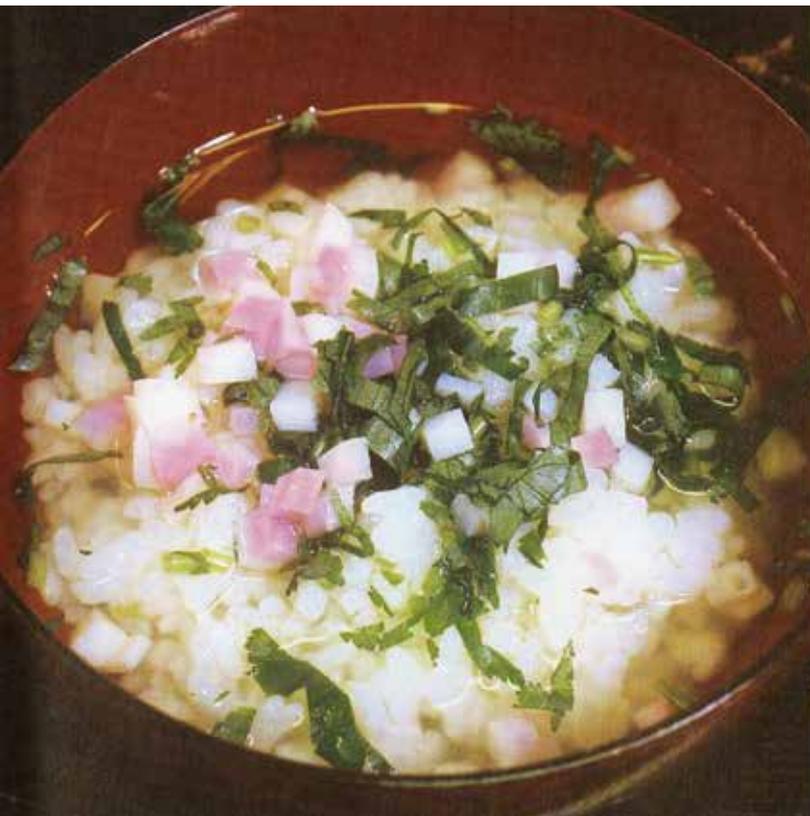
伝承料理紹介

柿の葉寿司

柿の実、葉共にビタミンCが豊富。客のもてなしにと新鮮な食材を使って柿の葉寿司を作った。

*作り方はP61を参照





menu No.6

勝山のぼっかけ

【一人分：エネルギー 152kcal たんぱく質4.4g 脂質0.4g 塩分1.2g】

従来の味で充分おいしいが梅肉を加え味をひきしめた。

材料／4人分

ご飯…………… 320g
 赤板かまぼこ…………… 50g
 みつ葉…………… 30g
 だし汁…………… 3カップ
 塩…………… 3g
 梅干し…………… 5g
 きざみのり…………… 2g

作り方

- 1.かまぼこ、みつ葉は粗みじん切りにする。
- 2.かつお節でだしをとり、塩で調味する。
- 3.小さめの丼にご飯を盛り、彩り良く散らし、熱々のだし汁をかける。
- 4.きざみのりを添えていただく。

※好みで梅干しを入れてもよい

赤豆(金時豆)の煮方

赤豆は一晩水につけ、新しい水を加えて煮こぼす。(煮立ったら、一度水を捨てる。)

さらに水を加え、やわらかくなるまで弱火で煮る。赤豆1/2カップに対し、砂糖80g、塩少々で味付けをする。(煮すぎると胸割れするので注意する。)

伝承料理紹介

ぼっかけ汁

結婚式の披露宴の終わりを告げる料理で、これ以後料理は出ない。昔はせりを入れる時もあった。



menu No.7

デコレーションずし

【一人分：エネルギー 301kcal たんぱく質8.3g 脂質4.9g 塩分1.4g】

まわりに薄焼き卵をはり、上にきゅうりを飾ってもよい。

材料／5人分

きゅうり…………… 150g
 卵…………… 1個
 きざみのり…………… 少々
 人参…………… 50g
 塩…………… 0.5g
 赤豆入り五目寿司…… 5人分

作り方

- 1.人参はうす切りにし、花形に抜いて塩少々を入れ、茹でる。
- 2.卵は、薄焼きにして花形に抜く。
- 3.きゅうりは、7・8cm長さの斜め薄切りにし、塩少々ふってしんなりさせる。
- 4.ケーキ型に、ラップを敷き、まわりにきゅうりを貼りつける。五目寿司を入れて形作り、きゅうりをなじませる。
- 5.大皿に、ラップをはずして形を整え上に①・②を飾り、きざみのりを飾る。

伝承料理紹介

赤豆入り五目寿司

春祭り・秋祭り・田植えの小屋(こびり)・小休憩時のおやつなどに用いられ晴れの日や行事のある時に作る。

*作り方はP61を参照





menu No.8

コーン茶めし

【一人分：エネルギー 255kcal たんぱく質5.4g 脂質1.4g 塩分0.5g】

大豆の量を少なくしコーンを入れて色どりを出し子供達にも喜ばれると思う。

材料 / 4～5人分

うるち米…………… 1合
もち米…………… 1合
大豆…………… 10g
コーン (冷凍) …… 50g
黒ごま…………… 小さじ1/2
豆入り番茶… 1と1/2カップ
しょうゆ…………… 大さじ1
⑦ 酒…………… 大さじ1
塩…………… 少々 (0.4g)
だし昆布…………… 5cm×2枚

※市販のいり大豆を利用すると手軽に出来、便利です。

※コーンの代わりにぎんなん、くり、ぬかごなど季節や仕様にあわせて用いてもよい。

作り方

- 1.もち米は洗ってザルに上げ水を切る。
- 2.うるち米は洗って水に30分つけてザルに上げ水を切る。
- 3.大豆は煎って熱い内にしゃもじの背でこすり皮をむき番茶に1時間つけておく。(番茶は捨てないでおく)
- 4.コーンはおどしておく。
- 5.①・②・③・④と調味料⑦を入れ普通の水加減まで番茶を入れよく混ぜてから昆布を入れ炊く。
- 6.炊き上がったら30分程むらし盛り付けゴマをふる。

menu No.9

さといも赤飯

【一人分：エネルギー 506kcal たんぱく質8.6g 脂質3.0g 塩分1.0g】

簡単に作れるよう炊飯器を使用し、あずき缶を利用しました。

材料 / 4人分

もち米…………… 300g (2合)
うるち米…………… 150g (1合)
赤飯用あずき缶 230g (1缶)
小粒里芋…………… 200g
炒り黒ごま…………… 小さじ1
酒…………… 20cc
赤砂糖…………… 10g
⑦ みりん…………… 20cc
しょうゆ…………… 大さじ1
水…………… 20cc

作り方

- 1.もち米とうるち米と一緒に合わせて、米をとき1時間水につけおく。
- 2.里芋に⑦の調味料を入れ、おとしぶたをして弱火で煮る。煮汁がなくなったらふたを取り、そとところがしなから水分をとばし、ころ煮をつくる。
- 3.炊飯器に米と市販の赤飯用あずき缶を汁ごと入れ、3合炊きの規定量まで水を加え、よくまぜる。
- 4.ころ煮のあら熱をとり、炊飯器の中の米の上にならベスイッチを入れて普通に炊く。器に盛り黒ごまをふって食べる。

伝承料理紹介

茶飯

奈良茶飯が宿場町今庄に旅人から伝わり地酒と大豆が相まって独特の風味となり今日に伝承された。

*作り方はP62を参照



伝承料理紹介

里芋赤飯

春秋の祭り、祝い事、接客時などのご馳走として作られる。

*作り方はP62を参照





menu No.10

スティック風鯛ずし

【一人分：エネルギー 308kcal たんぱく質7.9g 脂質1.8g 塩分1.1g】

若い人向けに、ラップを使い
可愛いらしくアレンジしてみました。

材料／4人分

米…………… 300g
酢…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ3と1/2
塩…………… 小さじ1/4
小鯛のささ漬け…………… 4枚
だし昆布…………… 2cm
卵…………… 1/2個
青じそ…………… 2枚
板のり…………… 1/4枚
パセリ…………… 少々
結び用ひも…………… 5cm×40本
ラップ…………… 適宜

作り方

- 1.米をよく洗い、分量の水(米重量の1.2倍)を少し控えめにし
て加え、だし昆布を入れて30分
程おいた後炊く。
- 2.酢、砂糖、塩をよくまぜ溶かし、
熱いご飯に振りかけ、うちわ等
でおおぎながら、ご飯を切るよ
うにしてなじませる。
- 3.ささ漬けは薄く伸ばして縦に2
つに切る。青じそも縦に2つ切
り、板のりも細く切る。
- 4.うす焼き玉子を作り、適当な幅
に切る。
- 5.巻きすの上にご飯を置き、具を
のせてきちっと巻き、3等分に
切ってラップで巻き、両端をモ
ールで結ぶ。
※ラップのかわりにうす焼き卵で巻い
てもよい。

menu No.11

炊き込み山菜おこわ

【一人分：エネルギー 292kcal たんぱく質6.0g 脂質0.9g 塩分1.7g】

山菜は袋入りを使用し、
手軽にまぜご飯感覚で。

材料／4人分

もち米…………… 200g
うるち米…………… 100g
山菜水煮…………… 80g
椎茸…………… 20g
水…………… 270cc
合わせ調味料
「うす口しょうゆ ……大さじ1
濃い口しょうゆ ……大さじ1と1/2
酒…………… 小さじ2
みりん…………… 小さじ2

作り方

- 1.もち米、うるち米と一緒にポー
ルに入れて洗い、ザルに上げて
30分おく。
- 2.水煮の山菜を袋から出し水で
洗い、ザルに入れ水をしっかり
きる。
- 3.人参は皮をむき小さめの乱切
りにする。椎茸の大きいのは2
つに切り千切り。小さいのはそ
のまま千切りにする。
- 4.調味料を合わせる。
- 5.30分おいた米を炊飯器に入れ
合わせ調味料、水を入れる。次
に②・③を入れ、ざっくり混ぜて
から炊く。

伝承料理紹介

鯛ずし

港町敦賀では、昔から、港にあがっためんか
(小鯛)を三枚におろして小骨を除いたもの
をすしに用いている。

*作り方はP62を参照



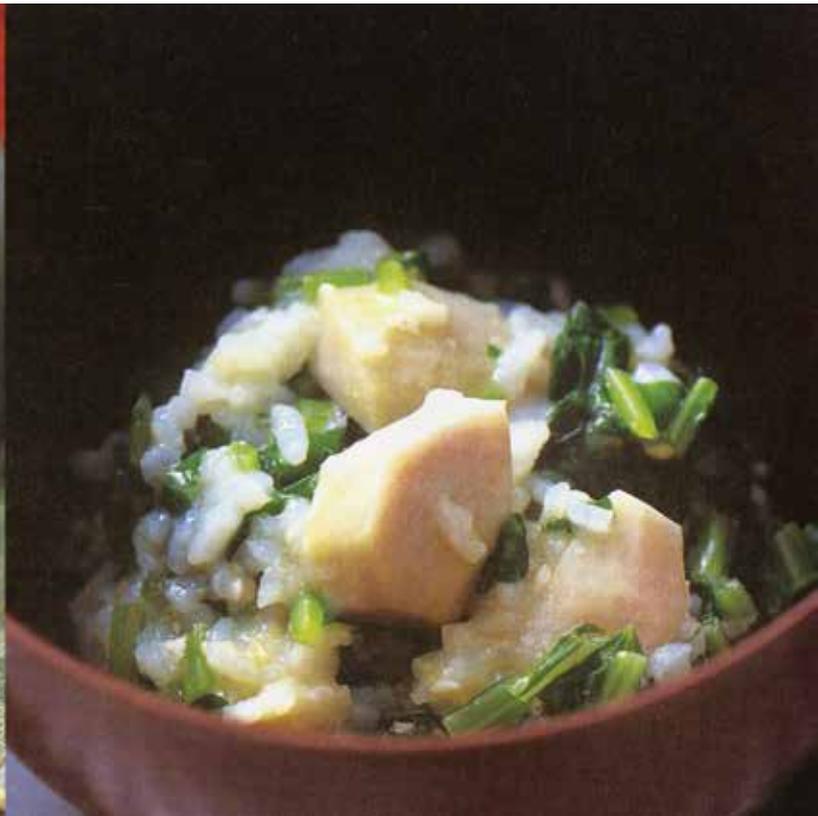
伝承料理紹介

山菜おこわ

昔は農作業の終わった時や行事がある時に作
られた。秋には栗を入れ、季節感が味わえる。

*作り方はP62を参照





menu No.12

茶めしのほお葉包み

【一人分：エネルギー 222kcal たんぱく質4.1g 脂質0.6g 塩分0.7g】

ほうの香りに包まれた
彩りの良い茶飯の一品。

材料／4人分（10個分）

もち米…………… 1.5カップ
うるち米…………… 1.5カップ
きんとき豆…………… 70g
砂糖…………… 大さじ3
塩…………… 小さじ1/2
しょうゆ…………… 大さじ2
お茶（豆番茶）…………… 625cc
ほお葉…………… 大10枚

作り方

- 1.もち米、うるち米を合わせて研ぎ、ざるに上げておく。
- 2.一晩水につけておいたきんとき豆を煮て、柔らかくなったら砂糖を入れ、最後に塩を入れて味付けしておく。（皮が割れない程度に煮て、ザルに上げておく。）
- 3.お茶は冷やしておく。
- 4.炊飯器に①・②・③としょうゆを入れ、普通の水加減にして炊く。
- 5.ほお葉を広げて80g程度のご飯を入れ、包んで出来上がり。

menu No.13

なっばがゆ(おぞろ)

【一人分：エネルギー 167kcal たんぱく質7.3g 脂質4.0g 塩分1.1g】

大根葉の色を落さず、米の形を崩さずかつおだしであっさり煮る。

材料／4人分

大根葉…………… 320g
薄揚げ…………… 40g
冷や飯…………… 320g
里芋…………… 160g
味噌…………… 大さじ1と1/2
かつおだし… 3と1/4カップ

作り方

- 1.大根葉は軸を先に、葉を後で茹で、3mm位に切っておく。
- 2.里芋は、皮をむき半月に切っておく。
- 3.薄揚げは、細かい短冊切りにする。
- 4.冷や飯とかつおだし、②の里芋を入れて25～30分位煮る。
- 5.④に薄揚げ、大根葉を入れ、更に火を加えて味噌で味付けする。

伝承料理紹介

ほう葉飯

五月あげに、殺菌力があり香も良いほう葉でほう葉飯を作り、田の神に感謝と豊作を祈り供えた。

*作り方はP62を参照



伝承料理紹介

なっばがゆ(おぞろ)

戦前・戦後を通して栄養価の高いものとして伝わっている。

*作り方はP62を参照





menu No.14

菜めし

【一人分：エネルギー 308kcal たんぱく質6.6g 脂質9.0g 塩分0.9g】

チャーハンっぽく仕上げ、若い人の口に合うようにした。

材料 / 4人分

- ご飯…………… 480g
- 大根葉…………… 160g
- 味噌…………… 24g
- 卵…………… 1個
- 白ごま…………… 大さじ1
- 紅生姜…………… 4g
- 油…………… 大さじ2

作り方

- 1.大根葉は茹でて細かく切り、しっかり水気を絞る。
- 2.フライパンに大さじ1の油を引き、大きめの炒り卵を作り、取り出す。
- 3.残りの油で大根葉を炒め、味噌を入れて混ぜる。さらに、めしを入れて炒め、最後に炒り卵、白ごまを入れ混ぜる。
- 4.盛り付けて上に紅生姜をのせる。

menu No.15

なれ鯖のおにぎりずし

【一人分：エネルギー 533kcal たんぱく質16.0g 脂質6.2g 塩分3.2g】

ずし飯を可愛く握り、薄切りにした“なれ鯖”をのせました。

材料 / 4人分

- なれ鯖…………… 120g
- 鯖…………… 1匹
- 塩…………… 1/2カップ
- ぬか…………… 1カップ
- ② ころじ…………… 1/2カップ
- ② ご飯…………… 1/2カップ
- 酒…………… 大さじ1
- 米…………… 2合
- ① 酢…………… 45cc
- ① 砂糖…………… 大さじ1
- 塩…………… 5g
- 紅生姜…………… 6g

※1～5 なれ鯖の作り方です

作り方

- 1.鯖は背を開き、中骨に包丁を入れて塩をし、重石をして1週間置く。
 - 2.ぬかに塩(大さじ1)を混ぜ、それを鯖に混ぜて、平均に並べて重石をして6ヶ月おいてへしこを作る。
 - 3.鯖のぬかを洗い落とし、1日3～4回水を替え、塩抜きして一晩置く。
 - 4.よく水気を取った鯖を開いた中に②をのぼし、重石をする。
 - 5.少し水気が上がってきたら、重石を軽くする。約20日ほどで食べ頃になる。
 - 6.⑤のなれずしのころじを落とし、ペーパーできれいにふき取る。
 - 7.ご飯を炊き、①の調味料でずし飯を作る。
 - 8.⑥のなれ鯖を、斜めそぎ切りにする。
 - 9.⑦のご飯を俵型のおにぎりにして、⑧のなれ鯖を上に乗せて、紅生姜をかざる。
- ※市販のなれずしを使ってもよい

伝承料理紹介

菜めし

味噌を焼いた風味で冷ご飯をおいしく食べられる料理として伝わっている。

*作り方はP63を参照



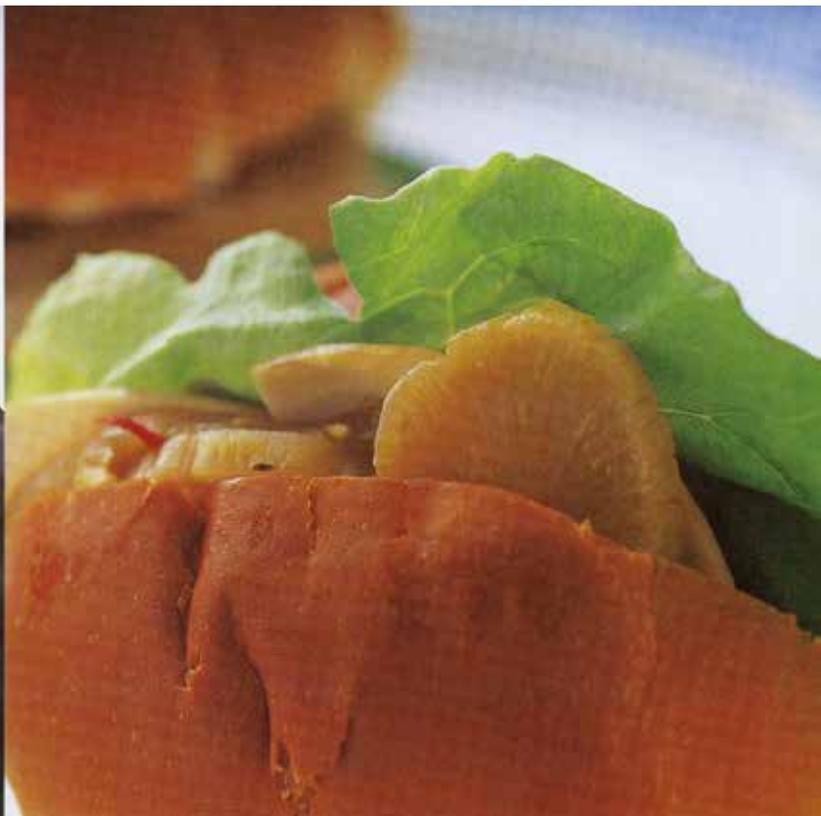
伝承料理紹介

鯖のなれずし

若狭では鯖を“へしこ”や“なれ鯖”などの保存食に加工する。お正月料理の貴重な一品で珍味である。

*作り方はP63を参照





menu No.16

葉っぱずし

【一人分 (2個分) : エネルギー 326kcal たんぱく質10.9g 脂質2.9g 塩分3.0g】

材料の塩ますを塩鯖、生姜をレモンやゆずに代えても良い。

材料 / 4人分 (8個分)

- 米…………… 2合
- 昆布…………… 5cm角1枚
- 塩ます…………… 120g
- 酢…………… 適量
- 生姜…………… 適量
- 合わせ酢
- 酢…………… 大さじ1/2
- 砂糖…………… 大さじ1弱
- 塩…………… 小さじ1弱
- 油桐の葉…………… 8枚
(笹の葉)

作り方

- 1.米は炊く2時間くらい前に洗って、昆布と一緒に水に浸ける。
- 2.ますを三枚におろして好みの大きさにそぎ切りにし、ひたひたの酢に浸ける。
- 3.米を炊き、10分位蒸らして寿司桶に移し、あわせ酢をまんべんなく振り入れ、2~3分待つ。ご飯がつぶれないように切りながら混ぜ、酢がよくなじんでからうちわで冷ます。
- 4.ある程度冷えてから、約60g位の大きさに握り、ますとせん切りの生姜のをせ、葉で包む。
- 5.押し寿司用の桶にきれいに並べて1kg程度の重石をする。半日くらいから食べられる。

menu No.17

古たくあんの煮物入りロールサンド

【一人分 : エネルギー 315kcal たんぱく質9.0g 脂質16.4g 塩分2.2g】

パン食にも古たくあんの煮物が食べやすいようにと工夫した。

材料 / 4人分

- 古たくあん…………… 160g
(塩出しする)
- しょうゆ…………… 大さじ1弱
- 出し汁…………… 1と1/2カップ
- 赤唐辛子…………… 1本
- 白ごま…………… 小さじ1弱
- 油…………… 小さじ1
- ロールパン…………… 8個
- ハム…………… 4枚
- サラダ菜…………… 4枚
- マーガリン…………… 適量
- マスタード…………… 適量

作り方

- 1.古たくあんは2mm位の輪切りにする。
- 2.鍋に熱湯を沸かし①を入れ、柔らかくなるまで30分程度煮る。
- 3.柔らかくなったたくあんを1時間位水につけておき、塩分を抜く。その間2~3度水を変える。
- 4.調味料を入れた鍋に②を加えて煮る。
- 5.最後に唐辛子の輪切りと白ごまを散らす。
- 6.出来あがった古たくあんの煮物2~3枚と、サラダ菜、ハム1/4をマーガリン、マスタード(好みで)をぬったロールパンにはさむ。

伝承料理紹介

葉っぱずし

九頭竜川沿いでは、昔からお盆や秋祭り等のご馳走に、川で獲れる鮎や川鱒等で押し寿司を作った。

*作り方はP63を参照



伝承料理紹介

古たくあんの煮物

夏を過ぎた古たくあんの風味が落ちる。このため煮物にして、食卓に出している。

*作り方はP63を参照





menu No.18

へしこずしデコレーション風

【一人分：エネルギー 403kcal たんぱく質13.3g 脂質12.9g 塩分2.6g】

手巻きや握り寿司感覚で
誰にでも気軽に作れます。

材料／4人分

すし飯

米…………… 2合

合わせ酢

酢…………… 大さじ2と1/2

砂糖…………… 大さじ2と1/2

塩…………… 小さじ1/2

白ごま…………… 大さじ1

鯖のへしこ…………… 1/3本

漬け酢

酢…………… 大さじ4

だし汁…………… 大さじ2

デコレーション

卵…………… 1個

人参…………… 1/2本

きゅうり…………… 1/2本

生姜…………… 25g

青じそ…………… 25g

みょうが…………… 2～3個

作り方

- 1.鯖へしこ1尾を3枚におろし、漬け酢に20分漬け薄くそぎ切りにする。
- 2.人参は花形に切りゆでる。薄焼き卵は千切り、きゅうりは長くそぎ切り、生姜は薄切りにする。
- 3.ケーキ型の中にへしこを並べすし飯を半分ほど入れる。生姜と青じそをまんべんなく並べ残りのすし飯を入れ形を整える。
- 4.器に③をのせ、②を形良く盛る。

menu No.19

ほお葉香りめし

【一人分：エネルギー 317kcal たんぱく質8.3g 脂質0.9g 塩分1.2g】

彩りもよく、爽やかな初夏の
香り漂う一品です。

材料／4人分

ほお葉…………… 8枚

米…………… 300g (2カップ)

えんどう… 160g (1カップ)

干し桜えび…………… 5g

塩…………… 小さじ1と1/2

酒…………… 大さじ2

作り方

- 1.米は洗って、えんどう、桜えび、塩、酒を加え、普通の水加減で炊く。
- 2.ほお葉を十字に重ね、中央に炊きあがったアツアツのご飯を入れる。
- 3.しっかり包んでしばらく置き、葉っぱの色が変わったら食べる。(ラップで包むと早く出来上がる)

伝承料理紹介

鯖のへしこ寿司

大漁の時などに保存食としてへしこを作っておく。河野村では、秋祭りになくてはならないもの。

*作り方はP63を参照



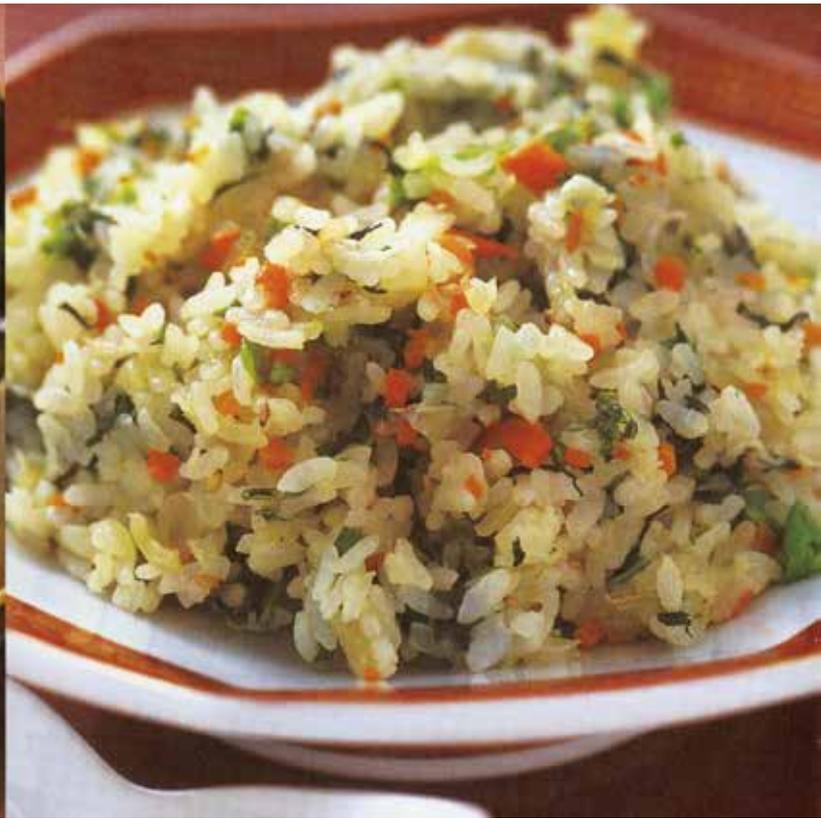
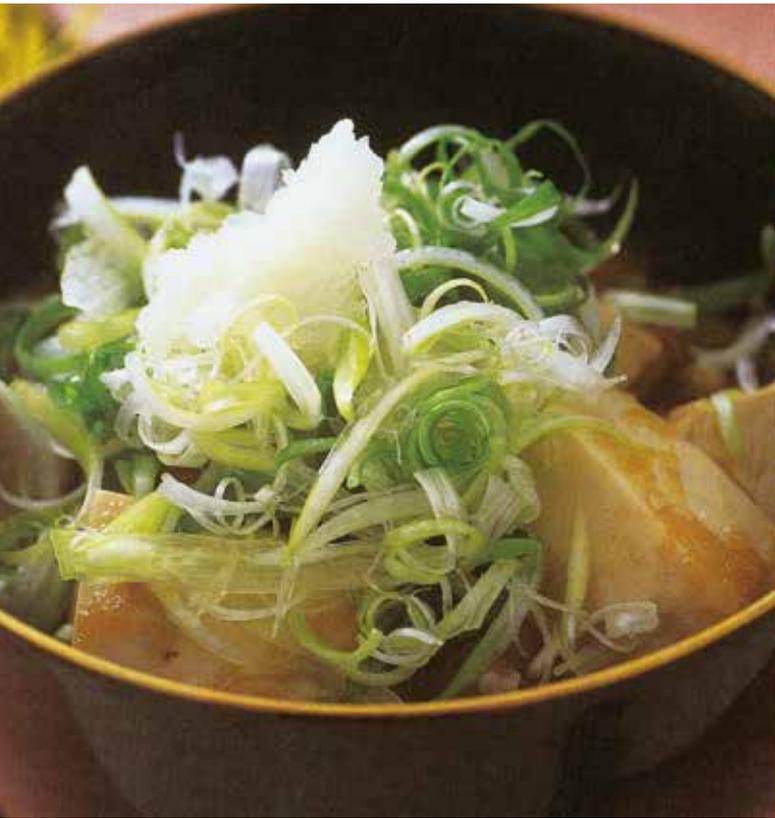
伝承料理紹介

ほお葉飯

ほお
田植祝のごちそうに、朴の木の新葉を利用し、中に赤飯等を入れ、素朴な香りを楽しんだ。

*作り方はP63を参照





menu No.20

ぼっかけめし

【一人分：エネルギー 318kcal たんぱく質5.9g 脂質3.0g 塩分1.3g】

大根おろしを煮こんで、みぞれ風に。

材料／4人分

ご飯…………… 600g (茶碗4杯)
絹豆腐…………… 300g
大根…………… 200g
なめこ…………… 1パック
〔しょうゆ…………… 大さじ2
だし汁…………… 2カップ
さらしねぎ(せん切り) 30g
花かつお…………… 4g

作り方

- 1.ご飯は普通に炊いておく。
- 2.大根おろしを作っておく。さらしねぎも作っておく。
- 3.だし汁を調味し、なめことさいの目切りの豆腐を温め、その中に大根おろしを分量の3/4位入れ、さっと煮る。
- 4.丼に温かいご飯を入れ、その上にあつあつの③をかけ、残りの大根おろしとさらしねぎ、花かつおを盛りつける。

menu No.21

まな漬け焼飯

【一人分：エネルギー 316kcal たんぱく質7.5g 脂質8.7g 塩分1.1g】

ご飯とまながよく合い、色彩もきれいな一品となった。

材料／4人分

ご飯…………… 480g
まな漬け…………… 200g
玉ねぎ…………… 100g (1/2個)
人参…………… 50g
ちりめんじゃこ…………… 20g
ごま…………… 大さじ2
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
油…………… 大さじ1
ごま油(仕上げ用) 小さじ1

作り方

- 1.玉ねぎ、にんじんはみじん切り、まな漬けも細かく切る。
- 2.フライパンをよく熱し、油を入れて、玉ねぎ、人参をよく炒め、こしょうをする。
- 3次に、ご飯、まな漬け、ちりめんじゃこ、ごまを入れ、更に炒めて味を整え、最後にごま油を回しかける。

伝承料理紹介

ぼっかけ(豆腐めし)

報恩講の夜食としてよく食べられる。

*作り方はP64を参照



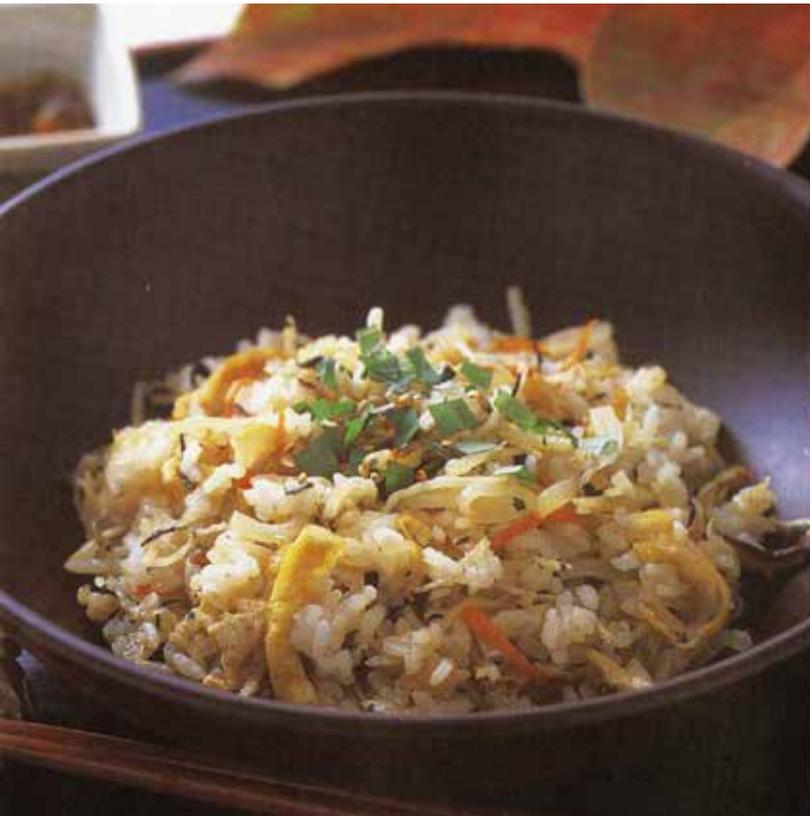
伝承料理紹介

まな漬け

敦賀市の山村地区では伝統野菜のまなを栽培している。まな漬けは代表的なまな料理の一つ。

*作り方はP64を参照





menu No.22

味噌風味ヘルシーチャーハン

【一人分：エネルギー 371kcal たんぱく質10.3g 脂質12.9g 塩分1.1g】

昔の味を残しながら、チャーハン風にしてみました。

材料／4人分

ご飯…………… 480g
 大根…………… 300g
 人参…………… 40g
 干し椎茸…………… 9g
 ひじき…………… 4g
 薄揚げ…………… 40g
 しらす干し…………… 40g
 大根葉…………… 40g
 サラダ油…………… 大さじ2
 しょうが…………… 20g
 味噌…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1/2
 白ごま…………… 大さじ4

作り方

- 1.大根、人参、戻した椎茸はせん切りにする。ひじきは戻して水気を切っておく。
- 2.薄揚げ、しらす干しはサッと熱湯をかけ、薄揚げはせん切りにする。しょうがはみじん切りにする。大根葉はサッと茹でてみじん切りにする。
- 3.フライパンか鍋に油をひいてしょうがを入れ、①と②を入れて味噌で味付けする。具がしんなりしたらご飯を混ぜ、蓋をして2～3分弱火で蒸す。
- 4.かくし味にしょうゆを入れ、白ごまと大根葉を混ぜて器に盛る。

menu No.23

焼き鯖の押しずし

【一人分：エネルギー 743kcal たんぱく質22.9g 脂質9.1g 塩分2.9g】

若狭地方の特産である焼き鯖を使った押し寿司。

材料／4人分

米…………… 600g
 出し昆布…………… 適量
 焼き鯖…………… 120g
 炒り煮調味料
 土生姜…………… 8g
 しょうゆ 大さじ1と1/2
 砂糖…………… 大さじ1
 みりん…………… 大さじ1
 人参…………… 60g
 かんぴょう…………… 10g
 かまぼこ…………… 100g
 干し椎茸…………… 4g
 卵…………… 1と1/2個
 すしめし用調味料
 酢…………… 100ml
 ① 砂糖…………… 65g
 塩…………… 7g

作り方

- 1.米は出し昆布を入れて固めに炊く。
- 2.焼き鯖はほぐし、⑦で炒り煮にする。
- 3.かまぼこ、かんぴょう、人参は適当な大きさに切って、しょうゆと砂糖適量で薄味に煮ておく。
- 4.椎茸は千切りにして甘辛く煮ておく。
- 5.炊き上がったご飯に、③と④を一緒に入れて、ご飯の粒をつぶさないように混ぜる。
- 6.卵は薄焼きにし、錦糸にする。
- 7.押し箱にご飯、錦糸卵、椎茸、ご飯、さばの順に押し抜く。

伝承料理紹介

大根めし

昔は冷や飯も大切であったが、再度温め直す技術もなかったため、工夫して食べていた。

*作り方はP64を参照



伝承料理紹介

焼き鯖の五目ずし

古くからお祭りなどのご馳走として作られている。田植え後の大休みの頃にも作られる。

*作り方はP64を参照





menu No.24

従来のままおいしく伝承。

笹ずし

【一人分：エネルギー110kcal たんぱく質3.1g 脂質0.8g 塩分0.8g】

材料 / 30個分

- 米…………… 5合
- 合わせ酢
- 酢…………… 100cc
- 砂糖…………… 60g
- 塩…………… 小さじ2
- 生姜…………… 20g
- ますの酢じめ
- 塩ます…………… 225g
- 酢…………… 70cc
- 笹の葉…………… 60枚

作り方

1. 笹の葉は洗って布巾で拭く。
2. 米は、水を少なめに炊く。
3. 塩ますは酢に漬しておく。
4. ご飯が熱いうちに合わせ酢と生姜のせん切りを混ぜてさます。
5. ④をピンポン玉くらいの大きさにぎっておく。
6. 十文字に重ねた笹の葉の上に⑤と⑥をのせて、包み、楊子で止め、重石(全重量の半分程度)をして一晩おく。

伝承料理紹介

秋祭りのご馳走として、各家庭で作る押し寿司。

menu No.25

三国町に伝わる漁師料理。さっぱりした風味で親しまれた一品。

鯛まま

【一人分：エネルギー264kcal たんぱく質10.9g 脂質2.6g 塩分1.2g】

材料 / 4人分

- ご飯…………… 480g
- 鯛(冊にしたもの) …… 120g
- 水…………… 700cc
- だし昆布…………… 15g
- 味噌…………… 大さじ1と3/4
- みつ葉…………… 10g
- 生姜…………… 130g

作り方

1. 鯛は皮をつけたまま身をそぎ切りにする。
2. 分量の水で昆布でだしをとる。
3. ②に味噌で味をつける
4. 炊いてすぐのご飯を器に盛り①をのせ、③を多めにかける。
5. ④にみつ葉と針生姜をのせる。

伝承料理紹介

三国町の漁師が釣り上げたばかりの鯛をさばき、味噌汁や番茶をぶっかけて豪快に食べた。



menu No.26

かまぼこやおぼろ昆布をのせても美味しい。

おろしそば

【一人分：エネルギー330kcal たんぱく質12.9g 脂質2.0g 塩分2.0g】

材料 / 4人分

- 生そば…………… 4玉
- 大根…………… 400g
- だし汁…………… 3カップ
- 酒…………… 大さじ1と1/3
- みりん…………… 大さじ1と1/3
- うす口しょうゆ… 大さじ3弱
- きざみねぎ…………… 20g
- 花かつお…………… 8g

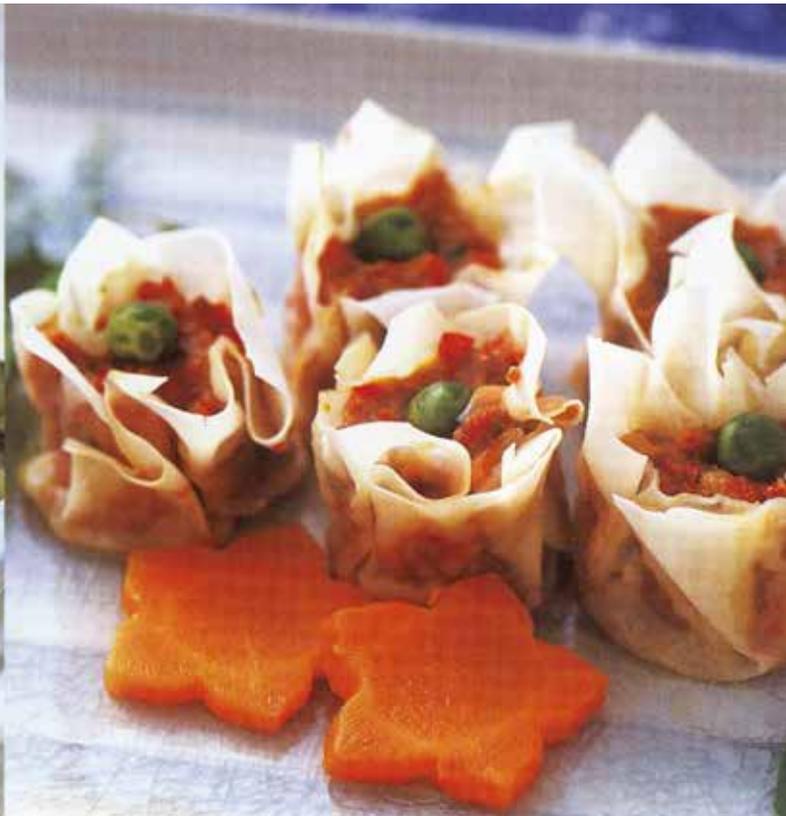
作り方

1. 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、酒、しょうゆ、みりんを入れてかけ汁をつくる。
2. そばはたっぷりのお湯でゆがき、水気をきって、温めた器に入れる(水にとって冷やすときは充分ぬめりを洗う)。
3. ②にねぎをちらし、かけ汁を注ぎ、花かつお、大根おろしを飾る。

伝承料理紹介

福井のそばは「越前そば」と呼ばれ色が濃いのが特徴。大根おろしをかけるのは独特の食べ方である。





menu No.27

洋風おぞろ

【一人分：エネルギー 186kcal たんぱく質9.6g 脂質4.4g 塩分1.8g】

生の大根葉を使い、色を良くし、若い人向けに、チーズ、バターを加えました。

材料／4人分

米…………… 150g
 里芋…………… 200g
 大根葉…………… 200g
 味噌…………… 大さじ2強
 とろけるチーズ…………… 1枚
 バター…………… 大さじ1
 だし汁…………… 5カップ

作り方

- 1.米は炊く1時間程前に洗い、土鍋にだし汁とともに入れておく。
- 2.里芋は薄く小口切り。大根葉は茹でて2cmくらいに切る。
- 3.①の土鍋に②を入れ、30分くらいコトコトと炊き、米が柔らかくなったら味噌を入れ中火で10分位炊き、火を止めて、チーズ、バターを加え5分間蒸らす。

menu No.28

赤とうがらしのしゅうまい

【一人分：エネルギー 115kcal たんぱく質6.5g 脂質3.7g 塩分0.8g】

赤ななばんとパプリカを鮮やかなしゅうまいに仕上げました。

材料／4人分

赤とうがらし…………… 80g
 干し椎茸…………… 2.4g
 黄色パプリカ…………… 30g
 合びき肉…………… 80g
 しゅうまいの皮…………… 16枚
 グリンピース…………… 16粒
 みそ…………… 21g
 砂糖…………… 4g
 ⑦ 長いも…………… 20g
 片栗粉…………… 5g
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 練り辛子…………… 適量

作り方

- 1.赤とうがらしを半分に切り、5mm位の半月切りにして、塩をふって重石をしておく。
- 2.①を水に1時間ほどつけて塩抜きし、よく水気を切って、さつと熱湯をかけて臭みを取り、みじん切りにする。
- 3.干し椎茸は、水で戻してみじん切りにする。
- 4.パプリカはみじん切りにする。
- 5.ボールにひき肉を入れて、②・③・④を入れて、⑦を加えてよく混ぜる。
- 6.⑤を40個分に丸めておく。
- 7.しゅうまいの皮を手のひらにのせ、⑥を形よく包み、グリンピースを1個ずつのせる。
- 8.蒸気の上になっている蒸し器に⑦を入れて手水をふり、強火で15分程蒸し上げる。
- 9.少し冷めたらお皿に取り出し、練り辛子を添える。

伝承料理紹介

おぞろ

米が不足していた昔、わずかなご飯に里芋や、頭芋、茹でて漬けておいた大根葉を入れて、量を増やした。

*作り方はP64を参照



伝承料理紹介

赤とうがらしのこうじ漬け

小浜市の中でも国富地区に伝わる珍しい料理で、赤ななばん(とうがらし)をこうじ漬けにした珍味。

*作り方はP64を参照

