

## 提案する理由

郷土料理はその土地に昔から伝わる料理です。

そこには、その土地で取れた旬のものを使い

受け継がれてきたものもあります。

郷土を大切に作る気持ち、人の暖かさを感じることもできます。

また、郷土で完結することから災害時などにも

影響が少ないことが感じられます。

ゆずの皮などを使うなどの無駄を出さない工夫があります。

そんな素晴らしい物部の郷土料理の食文化を

もっとたくさんの人に知ってもらいたいと思いました。

ぜひ、お家で家族と一緒に作ってみてください。

# ぐる煮



## 材料・分量(6人分)

- ・かしわ(鶏肉)...90g
  - ・こんにゃく...60g
  - ・ごぼう...60g
  - ・さといも...90g
  - ・だいこん...90g
  - ・あつあげ...90g
  - ・さやいんげん...30g
- 《調味料》
- ・砂糖(三温)...12g
  - ・しょうゆ...24cc
  - ・だし昆布...3g
  - ・水...500cc

1 昆布は水(500cc)につけ、柔らかくしておく。この時、だしを出した水は残しておく。

大根・人参は好みのサイズに角切りか、いちょう切りにする



サトイモは1.5cmの厚さで半月切りにし、ゴボウは1.5cmの厚さで輪切りにし、それぞれ別々にして水につけておく。

こんにゃくは1.5cmの角切りにし、3分ほど茹で沸騰したときにアクをとる。

厚揚げは油抜き(熱湯にくぐらせる)をし、1.5cmの角切りにする。



**昆布のだし汁**に固い材料から順に入れて、具材にはしが通るようになるまで煮る。

その時かしわも入れておく。

具材が柔らかくなったら、調味料とこんにゃく、厚揚げを味を確かめながら10分ほど弱火で煮込む。

最後にさやいんげんを斜め切りにし盛り付けて完成。



# 鶏肉の根菜汁



## ◎材料・分量 (10)人分

- ・鶏肉 400g
- ・さといも 300g
- ・大根 400g
- ・生しいたけ 60g
- ・豆腐 一丁半
- ・人参 150g
- ・ごぼう 50g
- ・ネギ 40g
- ・だし昆布 10g

## ◎④の味付け

- ・砂糖(三温) 20g
- ・醤油 120cc
- ・酒 50cc

## 調理手順

水に、だし昆布を入れてだしをとる。  
火にかけ、沸騰したら昆布を取り出す。



ごぼうは、ささがきにして水につけて、**アク抜きをしてザルに入れておく。**

野菜を切り、火の通りにくいものから順に に入れて煮る。

材料が煮えたら味付けをする。

最後に、小口切りをした、ネギを入れる。

野菜の切り方

- さといも・・・一口切り
- 大根・・・乱切り
- 生しいたけ・・・短冊切り
- 豆腐・・・サイコロ
- 人参・・・乱切り
- ごぼう・・・ささがき
- ネギ・・・小口切り
- 鶏肉・・・食べやすい大きさ



# 田舎ずし

すしめし



## 材料・分量

### すしめし

- ・白米... 5合
- ・ゆず酢(塩入)... 110cc
- ・砂糖(上白)... 90g
- ・塩... 10g
- ・しょうが... 45g
- ・かえりじゃこ... 25g
- ・ごま... 12.5g

### 合わせ具

- ・にんじん... 100g
- ・干しいたけ... 10g
- ・だし汁... 200cc
- ・砂糖(三温)... 20g
- ・しょうゆ... 25cc

米は洗って分量の水に30分つけておいて炊く。

ゆず酢、砂糖、塩を合わせて、合わせ酢を作る。

しょうがとかえりじゃこはみじん切りにして合わせ酢につけておく。(すしめし用)

干しいたけは、水につけて柔らかくしてから切る。この時ににんじんも一緒に切る

鍋にしいたけ、にんじん、だし汁を入れて煮る。

沸騰したら、弱火にして砂糖、しょうゆを入れて煮る。

煮えたらざるに移して煮汁をきる。(煮汁は残しておく)

## すしめしを混ぜる

すし桶にご飯を移して、ご飯をほぐす。

に合わせ酢を入れて、しゃもじでごはんを切るように手早く混ぜる。

混ぜたら合わせ具も入れて、同じく のように混ぜる。

味をつけたこんにゃく・たけのこ・油あげにご飯を詰めたら完成。



## Point

しょうがのみじん切りはかなり小さめにする。

出来上がったすしについた米は取り除く。

# 田舎ずし

(具材)



田舎ずし	
・丸こんにゃく	3個(24個分)
さとう	25g
しょうゆ	60cc
・油あげ	10枚(20個分)
さとう	35g
しょうゆ	30cc
しお	1g
・たけのこ	(20個分)
さとう	35g
しょうゆ	55cc
・だし汁	(すしめし分の残り)
水	1.2L
煮干し	40g

丸こんにゃくは丸ごと茹でて、アク抜きをする

丸を半分に切って半分に切ったいものを4枚に薄く切る。

薄く切った1枚を、ご飯が入るように、袋のように切れ目を入れる。

油あげは、半分に切って、切り口を一枚ずつ丁寧に広げる

熱湯に塩少々入れて茹でる(この時、あげをよく茹でる)

ザルに上げ水けをきって味つけをする

たけのこは、茹でてから味をつける。

味付け

だし汁にそれぞれの材料に味がしみこむまで煮る。

(味見をしながら1つずつしてもいい)



# そば羊かん



## 材料(10人前)

- ・ 寒天(赤) 1本
- ・ そば粉 50g  
(練り水を適量用意)
- ・ 砂糖(上白糖) 100g
- ・ 水 400cc

寒天はちぎってからさっと洗い、水(400cc)と鍋に入れる。

を火にかけて分離しないように中火で煮溶かし、  
砂糖を加えて少し混ぜたら火を止めて熱を冷ます。



(熱を冷ましている間に) そば粉に練り水を少しずつ加え、  
どろりとするぐらいまで練る。



冷ました寒天液に のそば粉を木べらで混ぜながら数回に分けて入れる。

その後もう一度中火にかけ、焦げないようにゆっくりかき混ぜ、沸いたら

「羊かん流し(バット)」に入れる。



固まるまで置いておく。

冷蔵庫で冷やしてもよい。

包丁で容器のふちを切り離し、お好みの形やサイズに切り、盛り付ける。

## ≒ POINT

寒天の色を変えて楽しむこともできます。

甘党の人は、砂糖を増やしてください。



# こんにゃくの白和え



## 材料/分量 (4人分)

- ・丸こんにゃく 100g
- ・にんじん 40g
- ・豆腐 120g
- ・青菜 120g
- ・かちりじゃこ 12g
- ・ごま 4g

## の調味料

- ・砂糖(三温) 8g
- ・しょうが 3g

## 全体の調味料

- ・醤油 12cc
- ・砂糖(上白) 8g
- ・塩 1.2g

## 調理手順

こんにゃくを沸騰した湯に入れ3分～5分茹でる。

こんにゃくが茹で上がったらかんにゃくとにんじんを大きめのせん切りにする。

醤油3gと砂糖(三温糖)8gを混ぜて調味料を作る。

こんにゃくとにんにんに で作った調味料を加えて炒り煮にする。出来上がったボールに入れて冷ます。



**青菜**を沸騰した湯で1分～3分茹でて、冷水で冷ましてから絞って1cm位に切る。

かちりじゃこは、小さく刻んですり鉢でよくすり、いりごまを加えて更にする。

沸騰した湯で豆腐を1分～3分茹でて水気をとり布巾で絞る。 のすり鉢に絞った豆腐を入れてなめらかになるまで良く磨り潰し、青菜、こんにゃく、にんじん、砂糖(上白糖)、塩、醤油を入れて混ぜる。

# 五目ずし



材料・分量 12人分

- ・米 600g
  - ・いりごま 6g
  - ・しょうが 36g
  - ・じゃこ 2g
  - ・煮干し 6g
  - ・にんじん 140g
  - ・干しいたけ 12g
  - ・たけのこ 140g
  - ・ごぼう 120g
  - ・油揚げ 40g
  - ・すまき 50g
  - ・三温糖 36g
  - ・しょうゆ 48cc
  - ・みりん 12cc
  - ・卵 120g
  - ・塩 1.2g
  - ・サラダ油 適量
  - ・秋豆 60g
- 合わせ酢 (・柚子酢 130g・上白糖 110g・塩 6g)

生姜とじゃこをみじん切りにする。

でみじん切りにした生姜とじゃこを合わせ酢につけておく。

煮干しでだしを取る。

## \* だし汁の作り方

煮干しの頭と内臓を取り除く。

鍋に煮干しと360mLの水をいれ、30分間つけておく。

中火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクをとりながら3分ほど静かに煮てキッチンペーパーを敷いたざるでこす。

にんじんは皮をはいで小さく切る。  
干しいたけは水で戻して小さく切る。  
タケノコを小さく切る。  
ごぼうは皮をはいでさがきにする。  
油揚げは熱湯にさっとなつけて小さく切る。  
すまきも小さく切る。

で作っただし汁にシイタケ、ごぼうを入れて煮、ごぼうがしなってきたら三温糖36gとしょうゆ48cc味をつける。

にんじん、たけのこ、油揚げを に入れてさらに煮る。最後にすまきをいれて沸騰したら、火を止める。

卵を割ってよく混ぜ、フライパンを熱し、油をひいて、薄焼き卵を焼く。卵が冷めたら千切りにする。

の煮えた具をざるに移し、汁を切る。

ご飯をすし桶に移し、しゃもじで切るようにほぐし、の合わせ酢を回し入れ、ごまをいれ、切りながら混ぜる。

の具材を に入れて混ぜる。

秋豆の筋を取って塩茹でにする。

を冷水で冷まし、斜め切りにする。

の卵と の秋豆をご飯にのせたら完成

# 田楽みそ(こんにゃく)



## 材料

赤みそ 200g 柚子酢40～50cc  
みりん 80～100cc  
三温糖 50g 黄ゆず 30g すりごま 小さじ1  
こんにゃく 2個

みそ、みりん、砂糖を鍋に入れて中火で5分ほどわかす。



ゆずみそ

火を止めて柚子酢とゆずのすった皮とすりごまを入れてまぜる。



こんにゃく

沸騰したお湯で3分ほど茹でる。

茹で終わったらとりだしてすぐ水にさらす。



さめたら好みのサイズに切る。

田楽味噌をこんにゃくにかけて出来上がり。