我が家の郷土食

令和５年度　十日町市食生活改善推進員協議会

【我が家の郷土食】

料理名：南蛮醤油

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

夏、暑い日で、食欲が出ないようなときに作る。

［材料］
なす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 中4～5個（丸なすor長なす、どちらでも）
みょうが・・・・・・・・・・・・・・ 大3～4個
青唐辛子・・・・・・・・・・・・・ 小1/2本（七味唐辛子でもOK）
醤油（むらさき）・・・・・・ 大さじ1位
※きゅうりを入れてもOK

［作り方］
① なすは4㎜位のサイコロ状に切る。
② みょうがは3㎜位のみじん切り。
③ なすとみょうがをボウルに入れ、20分位水に入れておく。
④ なすとみょうがを水から出し、ボウルに戻す。
⑤ そのボウルの中に、青唐辛子をなるべく小さく切って入れる。
⑥ ボウルに、なす・みょうが・青唐辛子が入ったら醤油を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。
⑦ 大きい容器に移して、冷蔵庫に入れ、30～40分冷やす。
⑧ 温かいご飯にかける。

【我が家の郷土食】

料理名：ごった煮

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

夏野菜が揃った“土用の丑”の頃（7～8月）

［材料］

じゃがいも………中3個 ----------- 一口大に切る。
かぼちゃ …………250～300g ---- 厚さ1㎝の一口大に切る。
なす ………………中2個 ----------- 縦4横6等分に切る。
にんじん …………60g ------------ 厚さ5㎜のいちょう切り
みょうが…………4本 ------------- 縦4個に切る。
塩クジラ …………60g ------------ 3㎝の短冊切りにする。

Ⓐ
味噌 …………大さじ2～2.5（適宜）
砂糖 …………小さじ1～1.5（適宜）
塩……………少々

酒…………………大さじ3～4
かつおだし汁……4～5カップ（適宜）

［作り方］

① 塩くじら・じゃがいも・かぼちゃ・にんじんを酒・だし汁に入れ煮る。
② 具材が柔らかくなったら、なす・みょうが、Ⓐを入れ、具材に味が含まれるまで煮る。

【我が家の郷土食】

料理名:ゆうごうの鶏そぼろあんかけ

作る季節や行事等:（どのような時に作るか）

ゆうごうの出まわる頃

[材料]

ゆうごう ……………… 400～500g(外側の皮をむいて)
とりひき肉…………… 100g～
片栗粉 ………………… 小さじ2
醤油…………………… 小さじ1

[作り方]

① ゆうごうを食べやすい大きさに切り、頭がかぶる位の水を入れ、ひと煮たちさせ、湯をすてる。
② 煮汁(水250cc・だし・塩小さじ1・酒大さじ1)でやわらかくなったら、とりひき肉を加え、水溶き片栗粉を加える。
③ 最後に醤油小さじ1で味を整える。

【我が家の郷土食】

料理名：きりざい

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

夏野菜、特にみょうがが出まわる頃

[材料]

みょうが
水なす
ピーマン（神楽南蛮少々）

[作り方]

① みょうがは1㎜の輪切り
② 水なすは5㎜×2㎜厚のみじん切り
③ ピーマンは種をとり、5㎜幅に切り、さらに2～3㎜で切る。
④ ①～③を水に放し、あく抜きをする。
水気を切り、醤油と少々の味の素またはうまみ調味料で混ぜ合わせる。

【我が家の郷土食】

料理名：棒だらの煮付

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

お祭り、お盆

［材料］
本棒だら ……… 250g　　（付け合わせ） 板こん・車麩・なす・〆豆腐
（調味料）
酒 ………… 1カップ
砂糖 ……… 大さじ4
ざらめ…… 大さじ1～2
醤油 ……… 100cc以内（大さじ2追加、大さじ2追加で味をみる）
水 ………… 3カップ+2カップ

［作り方］
① 本棒だらは水に漬け、水を替えながら、2～3日かけてゆっくりもどす。
② もどした本棒だらを大きめの鍋に入れ、番茶を注ぎ入れ、ひと煮たちしたら、その汁は捨てる。
③ 圧力鍋に水3カップ・砂糖大さじ4・醤油大さじ2・もどした本棒だらを入れ、15分かける。
④ 圧力が下がったら、汁ごと別の大鍋に入れ換え（水と酒を追加してもよい）、ざらめ大さじ1と醤油大さじ2を追加して煮つめる。
7分位煮たら火を止め休め、また7分というふうに、ゆっくり煮つめる。
味をみながら決めていく。

※圧力鍋を使用しない場合は、③から大鍋でじっくり煮る。
※強火にはしないこと。
※付け合わせは、板こんは湯通し、車麩は水でもどす。
なすは切目を入れ、水にはなしあく抜き。
〆豆腐はそのままか大ぶりに切っておく。
※煮汁の一部をとり、水・醤油・砂糖を追加して、別鍋にて煮つける。
※助そうだらは、すぐにもどるので、②の後、鍋に調味料を入れ、ゆっくり煮付ける。
※煮汁ののこり具合は、お好みで仕上げる。

【我が家の郷土食】

料理名：わらびの酢のもの

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

正月、彼岸、盆、来客がある時

［材料］
わらび・酢・砂糖・塩・にんじん・生姜
※今回は切って塩漬けしたわらびを使用

［作り方］
① わらびの塩を洗い落とし、大きめの鍋にたっぷりの水で少し沸騰させ、かたさをみる。
② 数回水を替えて塩味をぬく。（数日かかる）
③ 塩味がなくなったら水を切り、千切り生姜・千切りにんじんを加えて、酢・砂糖・塩で味付けする。

わらびに味がなじむには数日かかるので、早めに作っておくと良いと思います。

【我が家の郷土食】

料理名：花豆（高原豆）煮豆

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

正月、彼岸、盆、来客がある時

［材料］
高原豆、砂糖、塩

［作り方］＜保温鍋を使用＞
豆を水にほとばし、水替えをしながら、シワシワがとれふっくらしたら（2日間位）
① 水から火にかけ沸騰させる。（10分間）→保温鍋に入れ8時間おき、煮汁を捨てる。
② 水を替え、①を繰り返す。
③ 水を替え、①を繰り返す。
④ 水を替え、豆から上、ヒタヒタの水で、砂糖・塩を加え10分間煮て、8時間保温。
⑤ 煮汁を少し煮つめて、味をしみこませる。

花豆はアクがあるので、3回位煮こぼした方が良い。砂糖、塩の分量はお好みで。

【我が家の郷土食】

料理名：具たくさんの味付おこわ

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

味付おこわは盆、彼岸、仏様の命日　※祭りや祝い事は赤飯

［材料］

①餅米　5合　②かんぴょう…15g　③干ししいたけ…5枚　④にんじん…60g
⑤油揚…1枚半　⑥ひじき（乾）…10g　⑦つきこん…1袋
⑧くるみ…35g　⑨白いんげん（乾）…75g①餅米　5合

具材の煮汁　醤油…大さじ2　酒…大さじ1　みりん…大さじ1　塩…少々
干ししいたけの戻し汁…200ml

打ち水（シト）　醤油…50ml（約60g）　酒…50ml
水…100ml（柔らかくしたい場合は多くする）

［作り方］

① 餅米は洗い、6～8時間たっぷりの水につけておく。
② 材料②～⑦の各食材を下処理し、切って準備をしておく。
③ くるみは弱火で軽く炒って粗みじん切り。
④ 白いんげんは一晩水に戻しかためにゆでる。
⑤ 蒸し器にたっぷりのお湯を沸かし、蒸し布をしき、餅米を入れ、蒸し布でおおい、かために蒸かす。
⑥ 材料②～⑦を分量の煮汁で汁気がなくなるまで煮る。 ☜ポイントです。
⑦ 餅米をボウルや茶の子鉢にあけ、打ち水（シト）を全体にかけ混ぜ、煮た具材も混ぜ、くるみも加えて混ぜる。
⑧ 蒸し器にもどし、白いんげんを散らし、米に芯がなくなるまでさらに蒸す。

【我が家の郷土食】

料理名:しょうゆごはん

作る季節や行事等:（どのような時に作るか）

　我が家に代々伝わるもので、人が大勢集まる時などにたくさん炊いて、もてなしている。おにぎりにしてもおいしい。

[材料]

Ⓐ
- 米…………………………… 4合
- だししょうゆ（我が家はビミサンを使用することが多い）… 大さじ5
- 酒…………………………… 大さじ3
- みりん …………………… 大さじ3と1/2
- 砂糖 ……………………… 小さじ2
- バターまたはマーガリン …… 大さじ1～2

サラダ油…………………… 大さじ4

[作り方]

① 米をよくとぎ、ザルに上げて水を切る。（5分程度）
② フライパンに油を入れ、米をよく炒める。（5～7分程度）
③ お釜に炒めた米とⒶを入れた後、水を通常通りに入れて炊飯する。
④ 炊き上がった後、バターまたはマーガリンを入れてよく混ぜる。
　※好みによって、バターやマーガリンは入れなくてもよい。

【我が家の郷土食】

料理名：干柿のゆず巻き

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

ゆずが手に入った時にまとめて作り、冷凍保存する。
お正月や冬のお茶うけに活用する。
（郷土食ではありませんが、8年程前、知人から教えていただき、干柿消化のために毎年作っています。）

［材料］
干柿 ………………9～12個
ゆずの皮 …………1/3個

［作り方］
① 干柿は少し柔らかめに作る。
② 干柿が完成したら、ゆずが店頭に出回るまでフリーザーバックに入れ、冷凍保存する。
③ ゆずを購入したら、皮をきれいに洗い千切りに切る。
④ 解凍した干柿のヘタを切り落とし、干柿を半分に観音開きに切り開く。
⑤ のり巻き用の巻き簾にラップを大き目に敷く。
その上に切り開いた干柿を密着して、のり一枚分の大きさ程に並べ、平らにする。
⑥ 干柿の手前1/3程のところに千切りにしたゆずを多目に並べる。
巻き寿司のしんになるようなイメージで。
⑦ 巻き寿司と同様に巻いて形を整え、ラップで端のところもおおう。
⑧ ラップの上から、フリーザーバックに入れて冷凍保存する。
⑨ 食べるときは冷凍のままラップをはがし、食べる分だけ5㎜程の大きさに輪切りし、冷凍のまま食卓に出す。（すぐに解凍する）

【我が家の郷土食】

料理名：山菜汁

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

うどやとりあし、ごごめなどに山菜がとれる季節に作る。

［材料］ 5～6人分

干しにしん・・・・・・・・・・・・・ 2～3匹
うど ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2～3本
こごめ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少量
とりあし ・・・・・・・・・・・・・・・・ 少量
じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・ 中2個
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・ 中半分
豆腐 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
青菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

（調味料）

日本酒・・・・・大さじ2
みりん ・・・・・大さじ1
みそ・・・・・・・・大さじ2～3（味見しながら）

※おおよその分量です。

［作り方］

① 干しにしんは米とぎ汁で3時間程戻す。戻した後、熱湯をかけて油抜きをし、1.5㎝程の長さに切る。
② じゃがいも・にんじん・うど・とりあし・こごめは、食べやすい大きさに切る。うどは水にさらし、アク抜きをする。
③ 青菜はゆでて、食べやすい大きさに切っておく。
④ 鍋に1000㏄程の水を入れ、じゃがいも・にんじんを入れ煮て、煮立ったら、にしん・うど・とりあし・こごめを入れる。
⑤ 材料に火が通ったら日本酒・みりん・みそを入れ、味を整え、ゆでた青菜と豆腐を入れて完成。

【我が家の郷土食】

料理名:きゅうりのつくだ煮

作る季節や行事等:（どのような時に作るか）

夏、きゅうりがたくさんとれた時にまとめて作り、冷凍保存しておく。

[材料]
きゅうり…………2㎏
塩 ……………………50g
（調味料）
酢 ……………………120㏄
しょうが…………1片（千切り）
しょうゆ…………120㏄
砂糖……………120g
タカのつめ……1本（種をとる）

[作り方]
① きゅうりはスライサーで薄切りにする。
② 薄切りにしたきゅうりに塩を混ぜて、7時間そのままにしておく。
③ 7時間経ったら、きゅうりを水洗いする。少し塩水を感じるくらいまでにする。
④ 水洗いしたきゅうりをよく絞り、ザルに入れる。
重石をのせ、1時間以上水分をしっかり切る。
⑤ 鍋に調味液を入れ、ひと煮立ちさせたところに、水切りしたきゅうりを入れる。タカのつめは早めに入れると辛くなり過ぎるので、後半に入れる。
⑥ 強火で、液がなくなるまで煮詰める。

※きゅうりのつくだ煮は、いろいろな作り方がありますが、知人から教えていただいたこの作り方は薄切りにするので、一味違います。

【我が家の郷土食】

料理名：伊達巻き

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

　正月おせち、小正月

［材料］
たまご……………5個
はんべん …………大1枚
砂糖 ………………40～50g（お好みで）
醤油 ………………小さじ2
みりん ……………大さじ2
酒 …………………大さじ2
塩 …………………ひとつまみ
サラダ油 …………少々

［作り方］
① 深めのボウルに、たまご3個とすべての材料を入れ、ブレンダー（またはフードプロセッサー）でよくまぜる。はんぺんはちぎって加える。
② ①に残りのたまごを加え、さらによくまぜる。
③ 26㎝くらいの厚手の浅い鍋（フタ付）に、サラダ油をうすくひき、さらにオーブンシートをひき熱する。
④ よくあたたまった鍋に②を流し平らにする。中火～弱火14分蒸す感じで焼く。焼き色が大事。（フタをする）
⑤ 表面が乾いてきたら裏返し、弱火4分焼く。こがさないよう注意!!
⑥ 出来上がり。（熱々なので注意）
　巻きすで巻き、輪ゴムでおさえ、冷ます。

【我が家の郷土食】

料理名：菊いもの酒かす甘酒漬け

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

菊いもの旬に作る。（お茶うけetc.）

［材料］
菊いも……… 600g
板酒かす …… 150g
甘酒 ………… 350g
砂糖 ………… 大さじ2
塩 …………… 大さじ1

［作り方］
① 菊いもをよく洗い、3～5㎜の厚さに輪切りにする。
② 袋に入れ、塩（大さじ1）を加え、よくまぶす。そのまま半日ほどおく。
③ 酒かす（板）と甘酒・砂糖を加え、よく混ぜる。袋だとほぐし易い。
④ 菊いもは水分を切り、ペーパーで水気を拭き取り、②に加えよく混ぜる。塩加減を味見して調節する。
⑤ 3～4日すると食べ頃。

※お好みで酒かすを加減する。

※お友だちに教えてもらい初チャレンジしました。菊いものシャキシャキ感が美味しいです。

【我が家の郷土食】

料理名:かたこもち

作る季節や行事等:（どのような時に作るか）

元々は、春よもぎが摘み頃になった時や、田休みのごちそうとして。
冷凍したよもぎを使い、一年中特別な日に。

［材料］ 40～50個分
もち米……… 7合
よもぎ……… 300g（茹でてしぼったもの）
おかゆ……… 茶碗1杯分くらい
あんこ ……… 2㎏

小豆……700g
砂糖……500～600g（砂糖の 80%くらい）
塩………少々

［作り方］
① あんこは前もって煮て冷ましておく。（しゃもじですくえるくらいの硬さ）
② よもぎは重曹を入れて色よく柔らかく茹でて、水に浸しておく。
③ もち米は研いで水に浸して一晩おく。
④ 水を切ったもち米を蒸し器で1時間くらい蒸す。（指でつぶれるくらい）
⑤ 1カップの熱湯をまわしかけて米をかき混ぜ、再び沸騰したら、もちつき機に。
⑥ スイッチを入れまわり始めたら、よもぎとおかゆを入れ、時々しゃもじで返しながらもちを搗く。
⑦ つき上がったもちが少し冷めたら、手水をつけてもちを丸めながら、あんこの鍋にお互いくっつかないよう並べていく。
⑧ 1つずつ、あんこで包んで器に並べる。

※もちは時間がたつと固くなるので、
◦熱湯でシトを打つ
◦おかゆを混ぜて搗く
ことで柔らかさを長持ちさせる。

【我が家の郷土食】

料理名:ソバサラダ

作る季節や行事等:（どのような時に作るか）

夏の暑いとき、夏野菜が豊富な時

[材料・作り方]4人前

ソバ ………… 70g ------硬目ゆで(家であまっている物でよし)
きゅうり …… 1本 -------細く千切り
もやし ……… 100g ---- 水からゆでる。
レタス ……… 1/4切 ----千切り
にんじん …… 30g ------千切りにしてさっとお湯にとおす。
オホーツク(かまぼこでもよい)…… 4～5本 ----細かくさく。
※糸うりを入れてもよい

材料はよく混ぜて、冷蔵庫で冷やしておく。

（調味料）

鶏がらスープ …… 小さじ2
酢 ……………… 小さじ2
砂糖 …………… 小さじ2
醤油 …………… 大さじ1
ごま油 ………… 小さじ1

よく混ぜる。
食べる寸前に具材にかける。

【我が家の郷土食】

料理名：揚げびたし

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

夏の暑いとき、夏野菜が豊富な時

［材料・作り方］

茄子 ………… 3個（くし切り）
インゲン ……… 10本
ししとう ……… 10本
ズッキーニ …… 1/2本（5㎜の輪切り）
かぼちゃ……… 5㎜幅（くし形）10枚

①野菜を素揚げする。
よく油をきって、器に盛りつけて冷蔵庫で冷やす。

（香味野菜）
シソ ………… 千切り
ミョウガ …… 千切り
生姜 ……… 千切り

②食べる寸前にめんつゆをかけ、香味野菜をタップリかける。

めんつゆ
油

【我が家の郷土食】

料理名：山竹の子の白和え

[材料]
山竹の子のふし
豆腐
砂糖
塩

[作り方]
① お湯を沸かし、竹の子をゆでる。
② 豆腐をゆでる。
③ 竹の子、豆腐、調味料を混ぜ出来上がり。

【我が家の郷土食】

料理名:こごみのくるみ和え

[材料]
こごみ
くるみ
いりごま
塩
砂糖

[作り方]
① お湯を沸かし、塩少々入れゆでる。(ゆですぎないよう注意)
② くるみは適当の大きさにつぶす。
③ 調味料を入れまぜて皿に盛り、ごまをかける。
注意・・・材料の量によって調味料をまぜる。

【我が家の郷土食】

料理名：油こごみのごま和え

［材料］
油こごみ
砂糖
塩
すりごま

［作り方］
① お湯を沸かし、塩少々入れ、油こごみをゆでる。（ゆですぎに注意）
② こごみの量により調味料を入れ、よくまぜて出来上がり。

【我が家の郷土食】

料理名:ゴーヤの和え物

[材料]4人分
ゴーヤ……・・ 1本
きゅうり…・・ 1本
大葉………・ 5枚
生姜………・ 15g
塩 ………… 大さじ1
塩 ………… 少々

ごま油………………大さじ1
炒りごま……………大さじ1
おろしニンニク ……・・小さじ1

サラダ油 …・ 大さじ1

[作り方]
① ゴーヤは洗って縦半分に切り、スプーンで種を取る。
② ①を5㎜くらいの薄切りにして、大さじ1の塩を振り、20分くらいおく。
③ きゅうりも同様に薄切りして、軽く塩を振る。
④ ②と③を軽く絞っておく。
⑤ サラダ油大さじ1を熱し、絞ったゴーヤを炒めて、苦みを抜く。
⑥ 生姜・大葉は千切りにし、ごま油・炒りごま・おろしニンニクと合わせせる。
⑦ ゴーヤ・きゅうりを合わせて出来上がり。
※サッパリしていて、夏バテ予防にぴったり!!

【我が家の郷土食】

料理名：みょうがの佃煮

[材料]
みょうが…………500g
生姜、じゃこ……各50～60g
酒 ………………50cc
ザラメ……………1/2カップ
みりん……………100cc
醤油………………100cc

[作り方]
① みょうがは縦に薄切りし、しばらく水にさらし、あく抜きをし水気を切る。
② 鍋にみょうがと調味料を入れ、しばらく煮る。
③ 生姜とじゃこを加えて、さらに汁気が無くなるまで煮る。
※箸休めにいいですよ。

【我が家の郷土食】

料理名:みょうがの卵とじ

[作り方]

① みょうがを薄切りにする。

② フライパンに油を熱し、炒める。

③ だし、好みの味付をする。

④ 溶き卵を回し入れる。

【我が家の郷土食】

料理名：うち豆煮なます

作る季節や行事等：（どのような時に作るか）

節分　㊣（鬼を打つ）

［材料］
だいこん…………………… 2/3（1本の）
にんじん…………………… 80g
干ししいたけ（スライス）……… 25g
うち豆 ……………………… 150g
煮干し（頭は取り除く） ……… 7～8本

酒 …… 好みで
砂糖 … 好みで
醤油 … 好みで
（酒・砂糖・醤油）甘辛く煮詰める

酢 …… 好みで

［作り方］
※だいこんとにんじんは細く切る。
※うち豆と干ししいたけは、それぞれボウルに水を入れ、やわらかくもどし、水を切っておく。
※だいこんは茹でて水にさらし、2～3回洗い、水気をしっかりしぼっておく。

① 鍋に、もどしておいた干ししいたけとうち豆・煮干しを入れ、干ししいたけがじゅうぶん柔らかくなるまで煮る。
② これくらいで良いと思ったら、酒・砂糖を入れ、少し煮てから醤油を入れ煮つめる。（少し汁が鍋肌に残るように）
③ 煮えあがる少し前に、細く切っておいたにんじんを入れ、にんじんに火が通ったと思ったら火を止めて冷ましておく。
④ ボウルやすり鉢を用意し、絞っておいただいこんを入れ、酢を好みで入れ、次に冷ましておいた材料をまぜあわせて、出来上がりです。
（中に入れてある煮干しも入れて OK です。食べるときに取り除けば）

【我が家の郷土食】

料理名:　納豆汁

［材料］ 10人前
乾燥ずいき…………………… 市販品1巻
絹ごし豆腐 …………………… 半丁
ひきわり納豆………………… 6パック
ねぎ ………………………… 2本
鮭　………………………… 3切

塩…………適量
だしの素…大さじ2
味噌　……大さじ7
水　………1,500cc

［作り方］
※乾燥ずいきは長いままほとばし、戻した後 2cmくらいに切る。
※絹ごし豆腐はお好みの切り方で良い。
※ひきわり納豆は、すりばちで形がなくなるまで、する。
※ねぎは小口切り。
※鮭は塩を強めにふり、こんがりと焼く。包丁で刻んでおく。

①　沸騰した鍋の中に(1)～(5)の順番で手早く入れる。
　(1)ずいき・味噌・だし
　(2)絹ごし豆腐
　(3)ねぎ
　(4)鮭
　(5)ひきわり納豆　※納豆を入れたら沸騰はさせないこと！

❀具は何を入れても OK です。
❀芋類を入れる時は、薄く切ると納豆になじむようです。
❀きのこ類を入れる時は、油で炒めると美味しかったです。