

丸森町たてやま

ふるさと料理帳

(平成貳拾六年度郷土料理等掘り起し交流事業のあしあと)

発行 館矢間地区協議会
協力 館矢間食生活改善推進員

目 次

<もぐもぐ>

第1号	1
第2号	2
第3号	3
第4号	4
第5号	5
第6号	6、7
第7号	8
第8号	9

<試食会のレシピ>

おはぎ、しそジュース、きゅうりびき	10
夏野菜の煮物、夏野菜とハムのテリーヌ、うーめん汁	11

<おすそわけ博「まるもりおせち」>

おせち煮	12
お雑煮、ミニ伊達巻き、にしんの昆布巻き	13
のし鶏、栗きんとん、ごまめ、紅白なます	14

<おすすりめレシピ>

山菜ぶかし、大豆ごはん	15
山菜チャーハン、うるち米のしんこ餅	16
芋ガラとじゃこの煮ふくめ、里いもの味噌煮	17
大根、人参の炒め煮、いか人参	18
中華サラダ、黒豆の煮豆	19
がんずき、ゆべし	20
簡単わらびもち、りんごケーキ	21
金柑の甘煮、柿のり	22

もぐもぐ

平成26年5月1日発行

第1号

この度、4月1日から郷土料理等掘り起し交流事業の臨時職員として、館矢間地区協議会にお世話になることになりました小野公恵です。1年間の短い任期ですが一生懸命取り組んでまいりますので、ご指導よろしくお願いいたします。

さて、事業第一弾としてたてやまいちで館矢間食生活改善推進員とコラボ!!

米粉入切り餅（草餅、豆餅）の2種類をたてやまいちで試食・販売します。

食改の皆さんの力と知恵をお借りしながら、ヨモギの下準備と餅の試作をしました。

たてやまいち当日はおいしい切り餅を用意してお待ちしておりますので、どうぞみなさま5月10日、11日は館矢間まちづくりセンターへお立ち寄りください。



郷土料理レシピ集

草もち

材 料

もち米……………一升
重曹……………少々
よもぎ……………お好みの量
小麦粉……………大さじ2

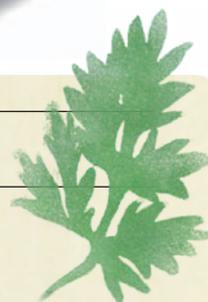
作 り 方

よもぎは重曹を入れてゆで、あくを抜く。水分を絞って細かく刻む。
もち米は一晩水につけてから、よもぎと一緒に蒸して餅をつく。
最後に水とき小麦粉を入れて良く混ぜる。

ポイント

お餅を柔らかくするために水とき小麦粉を入れる。

レシピ提供者 和田百合子さん（平成16年度食の文化祭レシピ集より）



もぐもぐ

平成26年6月1日発行

第2号

初夏のさわやかな風が木々の緑とたわむれるころになりました。それと同時に梅雨入を間近に感じ、今から憂鬱な気分になっております。

さて、先月のたてやまいちの郷土料理等掘り起し交流事業の第一弾の米粉入り切り餅の報告です。

お天気にも恵まれ、多くの皆さまに会場していただき、おかげさまで切り餅を完売することが出来ました。

試食・アンケートに回答していただいた皆さまには本当にありがとうございました。



次回の食改さんとのコラボ、何になるのか今からドキドキ、ワクワクです。

今月の郷土料理レシピ集はたてやまいちで大好評だった米粉入り豆餅です。

※今回のたてやまいちの米粉入り豆餅は味付けをしないでつくりました。

是非、味のついた餅をつくってみてください。

塩味だけでもおいしいですよ！



郷土料理レシピ集

豆もち (米粉入り切り餅)

材 料

もち米……………1升
豆……………3カップ
米 粉……………2升
塩、砂糖、しょうゆ……………少々

作 り 方

- ①もち米はといで一晩水につけ、水切りをして蒸かす。
- ②①が蒸けたところに、お湯で練ったうるち米粉のかたまりを数個に分けて上にあげて蒸かす。
- ③すっかり蒸けた頃に、洗った豆に塩をからめて上げて少し蒸かす。
- ④③をつき、半分位つけたところに塩、砂糖、しょうゆを混ぜあわせたものをふり混ぜてつく。
- ⑤型に入れ、固になったら切る。

もぐもぐ

平成26年7月1日発行

第3号

梅雨入りしてじめじめ蒸し暑い日が続いていますが、皆様体調など崩されていないでしょうか？

今の時期の食材といえば梅。日本食には欠かせないものですね。

梅を食べたり思い出したり見ただけで、のどの奥から唾液がジュワァーとひろがるその唾液の中にはパロチンという若返りホルモンがたくさん含まれているそうです。

ほかに…、疲労回復、食欲増進、老化予防、整腸効果など、梅にはたくさんの効能があるんです。それから、「うめは三毒（食べ物の毒・水の毒・血の毒のこと）を絶つ」と言われるように、古くからその効能が認められていたそうです。すごい「梅」パワー。

まだまだこれから暑い日が多くなりますが、しっかり体調管理をして夏を元気に楽しみましょう！！今回は大人から子供まで気軽に「梅」パワーを楽しめる、梅シロップです。



郷土料理レシピ集 梅シロップ

材 料 青梅…………… 1kg はちみつ…………… 1kg（氷砂糖でも可）

- 作 り 方**
- ①青梅は水洗いし、たっぷりの水に2～3時間つけアクを抜く。
1粒ずつ丁寧に水気を拭き取り、竹串などでヘタを取る。
 - ②梅に竹串やフォークで10カ所くらい穴をあけ、消毒した保存瓶に梅を入れ、ハチミツをそそぐ。氷砂糖で作る場合、梅から水分がでるのに時間がかかるため発酵しやすい。
 - ③ハチミツが梅全体にいき渡るように瓶をゆすって、冷暗所に1カ月ほど置く。中身が発酵することがあるので、ときどきふたを開ける。

梅シロップの活用法

氷水で割ったり、炭酸水で割って梅スカッシュに！
牛乳で割ると飲むヨーグルト風に！！
かき氷にかけても!!!



④ シロップから梅が出ている部分がカビやすいので、こまめに瓶をゆすったり重しをのせたりして工夫を。

「あれも、これも、おいしい手作り生活。」 作者まめこ より

もぐもぐ

平成26年8月1日発行

第4号

秋にはまだ遠く暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、7月14日に館矢間食生活改善推進員の皆さんと郷土料理等掘り起し交流事業の研修会に行ってきました。

加美町にある農家レストラン「ふみえはらはん」へ。今年1月に館矢間で開催した餅フェスでグランプリを受賞した渋谷文枝さんのお店です。



自家製の米や野菜で郷土色豊かなお料理をいただき、食後には当日の料理の作り方、粽の巻き方など教えていただき勉強になりました。

文枝さんは「若い世代の方にも食べるだけでなく郷土料理を作ることを受け継いでいってほしい。」と話されていました。

館矢間でも地域、家庭の味を絶やさぬように食改さんと夏の郷土料理づくりと試食会を開催する予定です。

郷土料理レシピ集 しそ巻

材 料

味 噌……………500g	くるみ……………120g
砂 糖……………500g	ご ま……………50g
小麦粉……………500g	南 蛮……………適量
青しそ……………200～300枚	揚げ油……………適量

作 り 方

- ①鍋に味噌、砂糖を入れて火にかけて煮溶かす。
- ②①に小麦粉を振り入れ、火にかけて練る。
- ③南蛮、ごま、くるみを入れてまた練る。
- ④火を止めて、バットに広げてさまし、冷凍する。
- ⑤凍ったら、適当な大きさに切り分けしそで巻く。3本ずつ楊子にさし、低温の油で揚げる。

★冷凍保存も可能です。自然解凍で食べられる。

レシピ提供 館矢間食生活改善推進員

もぐもぐ

平成26年9月1日発行

第5号

朝夕はだいぶ涼しくすごしやすくなり、田んぼの稲穂もふくらみはじめ、秋を感じるこの頃です。

新米、栗、果物、秋刀魚、きのこ…。“実りの秋”、“食欲の秋”、美味しいものがたくさん出てくる季節となりました。

宮城の秋を代表する郷土料理といえば…。秋鮭を使った“はらこ飯”。古くから漁師の祝い膳として、伊達政宗公にも献上され、政宗公もお気に入り



に入りの料理だったといわれています。

“はらこ飯”を自宅で作って、ハラコをたくさん乗せて、思う存分食べるのも贅沢ですね。

何度か作るうちに、自分好みの味に作れるのが手作りのいい所です。今の時期しか味わえない「はらこ飯」、是非つくってみてください。



郷土料理レシピ集

はらこ飯 (4人前)

材 料

米……………4カップ
鮭の切り身……………200g
ハラコ……………60g

A { しょうゆ……………70cc
酒……………70cc
砂糖……………大さじ2

作 り 方

- ① 鮭の皮と骨を取り除き、一口大の薄切りにする。ハラコは塩水に浸け、きれいにほぐす。米を洗って30分ほど水に浸し、やや硬めに炊く。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、一煮立ちしたら鮭を入れる。身がくっつかないように、すばやく身をわけながら煮る。鮭を取り出し、バットなど平らな容器に広げる。
- ③ 煮汁を再び火にかけ、煮立ったら火を止め、すぐにイクラを入れ、すばやく取り出し水気をきる。(煮汁はとっておく)。
- ④ ごはんが炊けたらすぐに③の煮汁を混ぜ合わせ、20分ほど蒸らして器に盛り、鮭とイクラを飾る。

※ 荒浜流は煮汁で炊きこむ。

日本食生活協会 「長寿日本伝承の味 郷土料理と食文化」 より

もぐもぐ

平成26年10月1日発行

第6号

収穫の秋を迎えて美味しいものがたくさんあり、ついつい食べ過ぎてしまうこのごろです。季節はもう秋ですが、去る9月5日に「夏の郷土料理づくりと試食会」を館矢間まちづくりセンターで開催しました。参加していただいた皆様、本当にありがとうございました。

郷土料理づくり

館矢間食生活改善推進員さんの指導のもと、子育て中の若い世代のお母さん方と一緒に試食会の60食分の料理をつくりました。日頃から家事をこなしているお母さん達だけあって、みなさん見事な包丁さばきで、次々に料理が完成していきました。

郷土料理づくり参加者からは「こんなにたくさんの材料を切ったのは、はじめてで楽しかった。」「一つ一つがためになった。」とうれしい感想いただきました。

「以前は冠婚葬祭や人寄りなどで、近所のお母さん方が集まり料理を作っていた、その光景を思い出した。」と食改さんの話。地域の人とのコミュニケーションもとれ、とても良い郷土料理の継承の場になりました。



試食会

お昼に、試食会を開催。館矢間版「夏の郷土料理」を味わっていただきました。

お膳にのせた、たくさんの料理を見て試食会の参加者は驚いた様子でした。

「ずんだのおはぎを久しぶりに食べて、おいしかった。」「家でも作っているものがあり、なじみ深くよかった。」「思いがけない豪華なごちそうに感激。」「家に帰ってからすぐに作ってみた。」と大変ありがたい感想をいただきました。

四季折々の地元の食材を使ってつくる郷土料理、おふくろの味のよさを消さぬように作り伝えていきたいと思ひます。



材 料

人参……………	1 / 2本	塩……………	少々
つきこんにゃく……………	1 / 2袋	しょうゆ……………	少々
芽ひじき……………	少々		
木綿豆腐……………	1 / 2丁	下味	
すりごま……………	大2	しょうゆ……………	大1
砂糖……………	大1	みりん……………	小1

} A

作 り 方

- ①人参は皮をむき、長さ3センチのうすい短冊切りにする。つきこんにゃくも人参と長さをそろえて切る。つきこんにゃくはゆがいてアクをぬく。
- ②鍋にAの調味料を入れて煮立て、つきこんと人参を入れて煮立て、火からおろして冷ます。
- ③豆腐はさっと湯通しして水切りし、クッキングペーパーに包んで水気を絞る。すり鉢でよくすり、砂糖、すりごま、塩を加えて和え衣を作る。
- ④②の汁気を軽くきり、③の和え衣に加えて和える。

夏の郷土料理づくりと試食会のレシピ より



もぐもぐ

平成26年10月31日発行

第7号

秋も深まり、いつしか冬の訪れが近くなったことを感じる季節となりました。この時期、新米や脂ののっておいしさを増した旬の魚などがたくさん出回っています。

秋が旬で刀のようにシュッと引き締まった体をした魚といえば、『秋刀魚』。スーパーでは1年中出回るようになりましたが、脂の乗ったおいしい季節はこの秋です!!

さんまをはじめ、旬の食べ物はおいしいだけでなく、栄養分も豊富に含まれています。

美味しいさんまの見分け方は「銀色に輝いているもの」、「身がしまっていて太めのもの」、「口先が黄色いもの」、「目が濁っていないもの」がポイントだそうです。

是非お店でのぞいてみてください。

今月のレシピは「さんまのすり身汁」、三陸の郷土料理です。寒くなってくると、具沢山の温かい汁物や鍋が恋しくなります。体がポカポカして温まり、心も“ほっこり”します。秋野菜を沢山入れて作ってもおいしいですね。



郷土料理レシピ集

さんまのすり身汁 (4人前)

材 料

サンマ……………3尾	水……………4カップ
みそ……………大さじ1	大根…………150g
A { おろしショウガ…小さじ1	豆腐…………200g
片栗粉……………大さじ1	ネギ……………½本
	みそ……………大さじ3

作 り 方

- ① サンマは頭と内臓を取り出し、水洗いして三枚におろす。ハラスや小骨を除き、包丁のみねでたたいてからAを加えて、さらにたたいてすり身にする。
- ② 大根は短冊切り、豆腐は大きめに切る。ネギは斜め切りにする。
- ③ 鍋に水と大根を入れて煮る。大根が煮えたらすり身を大ききさじですくって入れ、浮き上がってきたら味噌で味を調べ、豆腐、ネギを入れて火を止める。

ポイント

さんまはすり鉢でよくすると、ふわっと仕上がりに煮くずれしません。

ごっつおうさん -伝えたい宮城の郷土食- みやぎの食を伝える会 より

もぐもぐ

平成26年12月1日発行

第8号



暦はもう師走。日が沈むのが早くなり、寒さも一段と厳しさを増してきました。

今年の冬至は12月22日。昼が1年中でもっとも短く、夜が長い日、この日にゆず湯に入ると冬の間風邪をひかないと言われていいます。ゆずには血行を促進して冷えをやわらげたり、体を温めて風邪を予防する働きがあり、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果や香りによるリラックス効果も抜群です。

冬至→湯治（とうじ）、ゆず→融通（ゆうずう）をかけた語呂合わせから、『お湯に入って融通良く行きましょう』と世の中を上手に渡るようにという意味が込められているそうです。

この他、冬が旬のゆずは香りも強く、強い香りのもとには邪気が起こらないという考えもあるそうです。

今月のレシピは、元気に冬を越すために体の外だけでなく内からも温めるように大根のゆず巻きです。少し手間がかかりますが、見た目も綺麗で、お正月のおせちにもよいですね。

郷土料理レシピ集

大根のゆず巻き

材 料

大根……………½本
ゆず……………½個
酢・ゆず果汁……合わせて50cc
砂糖……………100g
塩……………少々



作 り 方

- ①大根はスライサーで薄く輪切りにする。スライスした大根に塩をふって、30分から1時間置いてしんなりさせる。しんなりしたら水分を絞っておく。ゆずは皮をせん切りにする。
- ②酢と砂糖を鍋に入れて沸騰させ、冷まして置く。
- ③大根に2本ぐらいのゆずを巻いて、タッパーなどに綺麗に敷き詰める。冷ました甘酢をかける。一晩置くと出来上がり。

ポイント

巻いた端は下部にし、器に盛る時は広がらないようにすると良い。
甘酢はお好みの甘さに調節して下さい。

夏の郷土料理づくりと試食会（9月）

おはぎ



《材料》（12個くらい）

もち米……………3合
（またはもち米…1.5合、うるち米…1.5合）
粒あん……………ずんだ

《作り方》

- ①米は30分位水に浸けておき、水を切っておく。
窯に米と分量の水を入れて炊いて、蒸らす。
熱いうちにすりこぎで半つき状態につき、12個に丸める。
- ②粒あんは平らに伸ばす。1をのせて包み、形を整える。ずんだも同様に包む。
※残った粒あん、ずんだは冷凍保存できます。

しそジュース

《材料》

赤しその葉……200g 砂糖……600g
酢……………200cc 水……………1,200cc

《作り方》

- ①赤しその葉を良く洗う。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら赤しそを入れる
- ③煮立ったら中火にし、5分程度煮て葉から色が抜けたら、火から下ろし、ペーパータオルなどを敷いてこす。
- ④砂糖と酢を加え、ひと煮立ちさせてあくが出たら取り、砂糖がとけたら出来上がり。
- ⑤消毒した瓶に入れて、1年は保存出来る。

粒あん

《材料》

小豆……………200g 砂糖……………160g
塩……………少々

《作り方》

- ①たっぷりの水で小豆を洗い、浮いてくる豆や虫食いの豆を取り除き、鍋に入れる。
- ②鍋にたっぷりの水を加えて煮る。煮立ったら小豆特有の渋みを取りのぞくために煮汁を一度捨て、新たに水を加えて弱火で煮る。アクは取り除き、時々さし水をしながら、指でつまむとすぐつぶれるくらいまで煮る。
- ③煮汁がなくなるように煮る。砂糖を入れて火にかけ、木べらで練りながら好みの固さになるよう水を加えて煮る。最後に塩を加える。

ずんだ

《材料》

枝豆……………300g（さやから出した状態で）
A砂糖……………100g 塩……………小さじ1

《作り方》

- ①枝豆をよく水洗いし、鍋にたっぷりの湯を沸騰させて、豆をゆでる。つまみ用より柔らかめにゆで、さやから豆を取り出し、薄皮をむいて、マナ板で粗く刻んでから、すり鉢でよくすりつぶす。又はフードプロセッサーでつぶしても良い。
- ②①にAを加えて調味する。

きゅうりびき

《材料》（4人前）

きゅうり……………2本 豆麩……………20粒
砂糖……………大さじ2と½ 酢……………大さじ1½
塩……………少々

《作り方》

- ①きゅうりは薄切りにし、塩少々をからめておく。豆麩は水につけておく。
- ②きゅうりがしんなりしたら水気をよく絞る。豆麩も絞る。酢・砂糖で味付けする。

夏野菜の煮物

《材料》（4人前）

車麩……………1個（お好みで）
じゃがいも…大2個 人参…½本
なす……………2個 ささぎ……………8本
だし汁
調味料
しょうゆ、砂糖、みりん お好みの味付けで

《作り方》

- ①車麩はぬるま湯で少し戻してから、切り分けてまた完全にもどるまでぬるま湯にひたす。水分を吸って水量が少なくなった場合はぬるま湯を増やし、ひっくり返して反対側も浸します。両面が柔らかくなったら、水気を絞ります。
- ②じゃがいもと人参は皮をむき大きめの乱切りにし面取りをする。なすは縦二つに切り皮の方に切り目を入れて、油で揚げる。ささぎはヘタをとり好きな長さに切り、ゆでておく。
- ③だし汁にじゃがいも、人参を入れ煮る。やわらかくなったら車麩を入れ、調味料を入れて味付けする。
最後に揚げ茄子、ささぎを入れて味をしみこませる。

夏野菜とハムのテリーヌ

《材料》（400mlの流し型1台分）

かぼちゃ（わたと種を取ったもの）…100g
オクラ……………5本 ミニトマト……………5個
ハム……………2枚 塩 コンソメかん
粉寒天……………小さじ1 水……………1と¼カップ
固形スープの素…½個
マスタードソース
Aマヨネーズ……………大さじ1
牛乳……………大さじ1
粒マスタード 小さじ1

《作り方》

- ①かぼちゃはやわらかくなるまで蒸して2cm角に切る。オクラはヘタをむいて塩ゆでし、半分に切る。トマトはヘタを取る。ハムは2cm角に切る。すべて容器に並べ入れる。
- ②コンソメかんを作る。鍋に水を入れ、粉寒天をふり入れてスープの素を加え、火にかける。かき混ぜながら煮溶かし、煮たったら火を弱めてさらに2分煮る。
- ③①に2を流し入れる。室温または冷蔵庫で冷やし固める。
- ④③を4等分に切り分け、Aを混ぜ合わせたマスタードソースを添える。

うーめん汁

《材料》（4人前）

干しいたけ……………2枚 油揚げ……………½枚 なす……………1本 人参……………¼本
みょうが……………少々 うーめん……………10g だし汁（しいたけの戻し汁）……………600cc
しょうゆ お好みの量

《下準備》

干しいたけは水で戻しておく。油揚げは油抜きしておく。

《作り方》

- ①うーめんはたっぷりの湯でゆでて、冷水でよく洗い、ザルにあげておく。
- ②材料を切る。干しいたけ、人参、油揚げ、なすは皮をむきせん切りにして、水へさらす。
- ③だし汁、しいたけの戻し汁を鍋に入れ、②を入れて煮る。しょうゆで味つけし、うーめんをいれたお椀に汁をはる。
- ④みょうがは斜めに薄く切って、水にさらす。うーめん汁の上に飾り出来上がり。

- こんにゃくの白和え…レシピは「もぐもぐ」第6号（P7）を参照
- しそ巻…レシピは「もぐもぐ」第4号（P4）を参照

グリーンツーリズムおすそわけ博・秋

「お正月に是非！まるもりおせち」(11月)



おせち煮



《材 料》 (10人分)

結び昆布……………20個
干しシイタケ……10枚
鶏もも肉……………大1枚 (一口大を10切)
ゴボウ……………2本
ニンジン……………5本
こんにゃく (白・黒) …各1枚
レンコン (細いもの) …3節
ぎんなんの塩ゆで……………適量
キヌサヤの塩ゆで……………20枚
だし汁……………4カップ

A 薄口しょうゆ・砂糖・酒 各大さじ3
しょうゆ・みりん 各大さじ2
B しょうゆ・みりん 各大さじ1

《作り方》

- ① 昆布は結び昆布にする。
- ② 干しシイタケはボウルに入れ、かぶるくらいの水に30分以上つけてもどし、いしづきを取り除き、食べやすくそぎ切りする。
- ③ 鶏肉は1人一切れになるように一口大に切って、湯通しする。ゴボウは皮をこそげて4～5cm長さに切り、太いところは縦半分にして、水から3～4分下ゆでする。
- ④ ニンジンは7～8mm幅の輪切りにして梅型で抜いて、梅花ニンジンを作る。
- ⑤ こんにゃくは7～8mm幅に切って中央に切り目を入れて片端をくぐらせて手綱こんにゃくを作り、水から2～3分下ゆでする。
- ⑥ 鍋に①、②、③、④、⑤とだし汁3と½カップを入れて中火にかけ、煮たったら火を弱めてあくをすくい取る。Aで調味して、ふたをして20分ほど煮てニンジンを取り出す。
- ⑦ レンコンは皮をむき、7～8mm幅の輪切りにして酢水にさらし、水けを切る。
- ⑧ ⑥の具材を鍋端に寄せて残りのだしとBを入れ、レンコンを加えて木べらで混ぜながら3～4分煮る。
- ⑨ ぎんなん、すじを取って塩ゆでしたキヌサヤをあしらう。

お雑煮



《材料》 (10人分)

だし汁……………2000cc ニンジン……………80g
ごぼう……………80g 大根……………300g
ズイキ……………適量 糸こんに……………1袋
凍み豆腐……………2枚 鶏もも肉……………160g
生シイタケ…4枚 なんと……………20切
せり……………40g 餅……………適量
A しょうゆ……………大さじ5 酒……………大さじ2
塩……………適量

《だし用の材料》

水……………2000cc かつおぶし……………50g

《だしの取り方》

水を沸騰させ、そこにかつおぶしを入れる。弱火で1分煮てこす。

《作り方》

- ①ニンジン、ごぼう、大根は皮をむき、長さ3cmの千切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。ズイキはぬるま湯でもどし、1cmくらいに切る。
- ②糸こんには3cmぐらいに切って茹で上げ、アクをとる。凍み豆腐は、ぬるま湯でもどしせん切りにする。
- ③鶏もも肉は2cmぐらいの食べやすい大きさに切り、湯通しする。生シイタケは、いしづきを取り除き、千切りする。
- ④だし汁に①を入れて、煮る。ひと煮たちしたら、②、③をいれる。具材が煮えたらAを入れ、味を整える。餅を食べやすい大きさに切り、鍋に入れる。せりは洗って1cm切りし、火を止めてからちらす。
- ⑤お椀にお雑煮を入れ、なるとを盛る。

ミニ伊達巻き

《材料》 (2本分)

卵……………6個 はんぺん…1枚 (100g)
A 砂糖…大さじ4 塩……………小さじ½
薄口しょうゆ……………小さじ1
酒……………大さじ1 みりん…大さじ2
サラダ油

《作り方》

- ①はんぺんは粗く刻んでフードプロセッサーに入れ、卵も加えて10秒ほどかくはんする。
 - ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①を加えて混ぜる。
 - ③長方形の卵焼き器に油を薄くなじませて中火にかけ、鍋がじゅうぶん熱になったら②の半量を流し入れてすぐに火を弱める。
 - ④トレーをふた代わりにして、ごく弱火で、10分ほどかけてゆっくり焼く。
 - ⑤巻きすの上に、④の焼いた面が下になるように載せ、手前からきっちり巻き、両端を輪ゴムで止めて、冷めるまでおく。
 - ⑥巻きすを外してラップで包む。残りも同様に作り、切り分ける。
- 《保存》ラップごと冷蔵庫に。

にしんの昆布巻き

《材料》 (20本分)

昆布 (20cm長さ) …10枚
かんぴょう 20本
ソフトニンシ…5本 だし汁…1600cc
塩 (かんぴょうをもどす時に使用)
A しょう油…大さじ2 砂糖…大さじ1
みりん・酒…各大さじ1

《作り方》

- ①昆布はぬれ布巾でさっと拭いて水につけ、もどす。かんぴょうは塩もみしてから水洗する。ニンシはさっとゆでてアク抜きをしてから、背側と腹側に切り、さらに昆布の幅に合わせて切り分ける。
- ②ニンシを芯にして昆布でしっかりと巻き、両端をかんぴょうで二重巻きにして結ぶ。
- ③鍋に②を並べ入れ、だし汁をかぶる程度に注ぎ、20分ぐらい煮る。
- ④しょうゆ半量と砂糖、みりん、酒を加えて20分煮る。汁がなくなったら、だし汁を加える。味をみながら、残りのしょうゆを加え味を整え、さらに煮汁がなくなるまで煮る。両端を少し切り落とし、盛りつける。

のし鶏

《材料》

- 鶏ひき肉…600g ケシの実…少々
A 砂糖・酒・しょう油……各大さじ1と½
ショウガの絞り汁………小さじ1
B 卵………1個 しょう油…大さじ1
塩………大さじ½ 小麦粉……大さじ3
サラダ油、みりん

《作り方》

- ①小鍋にAとひき肉半量を入れてよく混ぜてから中火にかける。菜箸3～4本でかき混ぜながら、4分ほどかけてそばろ煮にし、火を止めて冷ます。
 - ②ボウルに残りのひき肉とBを入れて、丁寧に練り混ぜる。
 - ③②に①を加えて混ぜ合わせる。
 - ④オーブン皿にクッキングシートをしいてその上に型を置く。中央に3を載せ、形を整え、中央を少しくぼませる。
 - ⑤200℃に熱したオーブンの上段に入れ、15分焼いて取り出す。表面にみりん少々をぬってオーブンの温度を220℃に上げて2分ほど焼き、ケシの実をふる。冷めてから切り分ける。
- ※型は牛乳パックで角型20cm×20cmぐらいの大きさの型枠をつくる。



栗きんとん

《材料》

- サツマイモ………250g
クリの甘露煮……約10粒
クチナシの実………½個
A 砂糖…100g みりん…大さじ1と½
クリの甘露煮の汁…50cc
塩………少々

《作り方》

- ①サツマイモは3cm幅の輪切りにして皮を厚くむき、さっと水にさらす。
- ②鍋に①、かぶるくらいの水を注いで火にかけて、煮たったらカーゼで包んだクチナシの実を加える。イモが完全にやわらかくなったら湯を切り、ゆで汁は取りおく。
- ③熱いうちにゆで汁大さじ1と½を加えマッシャーでつぶし、うらごしする。
- ④鍋に③とAを入れてよく混ぜ、弱火にかけて、鍋底からぼってりするまで、木べらで10分ほどかけてゆっくり練る。塩とクリの甘露煮を加え、クリが温まる程度に煮る。

ごまめ

《材料》

- ごまめ……40g 煎りごま(白)…適量
A しょう油………大さじ2と½
砂糖………大さじ3
酒・みりん………各大さじ½
サラダ油………小さじ1弱

《作り方》

- ①フライパンをアルミホイルでぴっちり包むようにして覆い、ごまめを入れる。
- ②弱火にかけ、木べらで混ぜながら10分ほどかけてパリッとなるまでゆっくり煎り煮るに上げてふるう。
- ③片手鍋にAを入れ、鍋を上下に傾けながら2分ほど煮つめる。
- ④②を加え、すぐ火を止めて蜜をからめ、広げてさまし熱がさめたら胡麻をふる。

紅白なます

《材料》

- ダイコン………1本 ニンジン………80g
黄ユズ………1個
A 酢………¼カップ 砂糖…大さじ5
みりん………大さじ1 塩

《作り方》

- ①ダイコンとニンジンはそれぞれ4cm長さに切り、細い千切りにする。
- ②ボウルにダイコンを入れて塩大さじ1を振り入れ、しんなりさせる。ニンジンも同様に塩を少々ふって混ぜ、しんなりさせる。しんなりしたら、塩を洗い流す。
- ③ユズは皮ごとよく洗って果汁を搾り、¼個分ほどの皮を千切りにする。
- ④ボウルにAとユズの汁を入れてよく混ぜ、水けをきつく絞った②、ユズの皮を加えて混ぜる。

おすすめレシピ No.1

山菜ぶかし

材 料 (4人分)

もち米	……………	3合	
具	たけのこ	}	分量はお好みで
	わらび		
	しいたけ		
	人参		
	とり肉		
A	しょうゆ	}	分量はお好みで
	酒		
	みりん		

作り方

- ① 具をきざみAの調味料で味付けしておく。
- ② 一晩水に浸しておいた米をざるにあけ蒸す。
- ③ 蒸しあがったら、ボールにあけて1の具を混ぜて、もう一度蒸し上げる。
- ④ 湯気がでてきたら、出来上がり。

ポイント

☆具は山菜の他、いろいろな野菜やきのこなど好きなものを入れて混ぜればお好みのおふかしが出来る。

大豆ごはん

材 料

米	……………	3合
大豆	……………	200g
(黒豆、茶豆、青豆など水でもどしたもの)		
ごま塩	……………	少々 (おこのみで)

作り方

- ① 大豆は一晩水に浸しておく。
- ② 大豆をゆでる。水切りして冷ます。
- ③ 炊飯器に水を入れて、普通の水加減で大豆を入れ炊く。
- ④ 器に盛り、ごま塩をふる。



ポイント

☆畑の肉と呼ばれる大豆、良質のたんぱく質を豊富に食べてほしい。

おすすめレシピ No.2

山菜チャーハン

材 料 (2人分)

ごはん……………茶碗2杯分
具 たけのこ、姫皮
ゆでわらび、ゆでこごみ
ゆでたうるいの葉
たらの芽、うど……適量

ちりめんじゃこ…20g 位
しょう油……………大さじ1
サラダ油……………適量

作り方

- ① 生の山菜は1cm角位に切りさっと水にさらし、あくを抜く。(ぬきすぎないようにさっと)
- ② ゆでた山菜は1cmの長さに切る。
- ③ フライパンに油を入れ、生の山菜(たらの芽、うど等)をいため、ゆでた山菜を入れ、しょう油で味つけする。
- ④ ご飯は温めておいて、③に入れちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせる。

ポイント

☆山菜は何でもいいです。下ゆでが必要な物は処理をしてから使う。
☆必ず入れたいのは、うどとちりめんじゃこです。
☆温かいごはんにご飯をいため、混ぜてもよいです。
☆春のお昼ご飯は山菜チャーハン、おいしいですよ。

うるち米のしんこ餅

材 料

うるち米



作り方

- ① うるち米を洗い、一日水につける。
- ② 水切りをして蒸す。
- ③ 蒸したらざるに取り、ぬめりを洗い水を切りもう一度蒸す。
- ④ 餅つき器について餅にする。
- ⑤ 適当に小分けして、きな粉などで食べるとよい。

ポイント

☆余ったら冷凍にしておけます。

おすすめレシピ No.3

芋ガラとじゃこの煮ふくめ

材 料

芋ガラ……………100g
ちりめんじゃこ……………50g
だし汁……………250cc
しょう油……………大さじ2
酢……………大さじ1
みりん……………50cc

作り方

- ① 芋ガラは水にひたし、しばった物を使用する。
- ② だし汁に調味料を合わせ、鍋に芋ガラ、ちりめんじゃこをいれて、合わせ調味料で20分ぐらい煮る。(初めの5分は強火で、次は中火で15分位)

ポイント

☆こげつかないように注意する。

里いもの味噌煮

材 料 (4人分)

里いも……………中12コ
ゴボウ……………1本
いんげん……………120g
だし汁……………800cc
しょう油……………大さじ1
酒……………大さじ1
白ゴマ……………適量
サラダ油……………大さじ1
塩……………適量
合わせ味噌
味噌……………大さじ2
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1

作り方

- ① 里いもは皮をむいて、半分に切り塩を入れてさっとゆでてぬめりをとる。ゴボウは皮をそいで乱切りにし、いんげんは5cm位に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ里いも、ゴボウを加えさっと炒め、だし汁、しょう油、酒を入れて煮汁が¼位になるまで煮詰め、いんげんを入れさらに煮る。
- ③ いんげんに火が通ったら合わせ味噌を加え煮つめる。白ゴマを加えて混ぜ合わせる。

おすすめレシピ No.4

大根、人参の炒め煮

材 料 (4人分)

大根……………400g
人参……………180g～1本
白菜……………2枚
油揚……………2枚
サラダ油……………大さじ1
A だし汁……………250cc
しょう油……………50cc
みりん……………70cc
砂糖……………小さじ1

作り方

- ① 大根、人参 4cm長さ 1cm角の拍子切り、白菜、油揚は 1cm巾に切る。油揚は湯どおし、大根、人参は茹でて使用。
- ② 大根、人参は、サラダ油で炒めてだし汁とAの調味料を合せたものを入れて7～8分煮る。油揚と白菜の白い部分を入れて5分位煮つめた所に白菜の葉の部分を入れてさらに煮つめて出来上がり。

ポイント

☆調味料を合わせたものを入れることによって味がしみて良い。
☆白菜は丸まった物よりバツサリの方が良い。

いか人参

材 料 (4人分)

人参……………500g
切りスルメ……………50～60g
調味液
砂糖……………大さじ1～2
しょう油……………100cc
みりん……………50cc
酢、酒……………各大さじ1

作り方

- ① 切りスルメはさっと洗い日本酒（分量外）をかけておく。
- ② 人参は長さ 5cm位、巾 3～4mmに切る。（スルメと同じ位）
- ③ 鍋に調味液を入れ煮立たせ人参にかけ、粗熱がとれたらスルメを加えて混ぜる。タッパーなどに入れ、冷蔵庫で保存し味がしみたら食べごろ。
好みで昆布、数の子など入れてもよい。

ポイント

☆正月が近くなる頃に作られ正月料理の1品としていた。（スルメはハサミで切って使った）
☆味、作り方はそれぞれの家庭で異なる。

おすすめレシピ No.5

中華サラダ



材 料 (6人分)

きゅうり……………75g (1本)
もやし……………250g (1袋)
カニかまぼこ……………70g
中華クラゲ……………150g
A 酢……………100cc
砂糖……………大さじ2
塩……………小さじ1
ごま油……………大さじ1
白煎りゴマ……………大さじ1

作り方

- ① モヤシは洗ってゆで、水切りしておく。
- ② きゅうりは斜めに薄切りにして千切りにする。
- ③ カニかまぼこをほぐしておく。
- ④ ボールに①、②、③を入れ、中華クラゲを加える。
- ⑤ Aの調味液を合せて、④に加え和える。

ポイント

☆大勢の集まり等に簡単に作れる一品です。

黒豆の煮豆

材 料

黒豆……………3カップ
砂糖……………300g
重曹……………小さじ1
しょう油……………適量

作り方

- ① 鍋に水 (豆の量の3倍) と砂糖、重曹を入れて沸騰したら豆を入れ、火を止めて一晩おく。
- ② 翌日、弱火で水がひたひたになるまで煮る。
- ③ 好みの量のしょう油を入れる。

ポイント

☆煮こぼれしやすいのでふたを少しずらして、おくとよい。

おすすめレシピ No.6

がんづき (味噌風味)

材 料

- A 卵……………1個
牛乳……………100cc
味噌……………小さじ1
サラダ油…大さじ1
酢……………大さじ1
砂糖……………100g (お好みで増減)
- B 小麦粉……………150g
重曹……………大さじ½

作り方

- ① Aをボールに入れて混ぜておく。
- ② Bをポリ袋に入れて混ぜておく。
- ③ ②をふるいにかけて、①に入れて混ぜる。
- ④ 蒸し器に直接クッキングペーパーを敷き、③を流し入れる。
- ⑤ 強火で2～3分蒸したら好みに胡麻、レーズン、クルミなど上にのせて弱火で15分位蒸す。中央に串をさして何もついてこなければ、出来上がり。



ポイント

- ☆簡単につくれます。丸いケーキの型の底をはずしてクッキングペーパーを敷いても、牛乳パックで箱を作っても良い。
- ☆酢がふっくらさせるポイント。

ゆべし

材 料 (4人前)

- 小麦粉……………150g
黒砂糖……………80g
しょう油……………大さじ2
水……………200cc
クルミ……………少々
白ゴマ……………少々

作り方

- ① クルミを荒く刻んでおく。
- ② ボールに小麦粉、黒砂糖、水、しょう油を入れよく混ぜ合せ裏ごしして型に入れる。(アルミ缶、牛乳パックを切ってもよい。)
- ③ 強火で②を20～25分蒸します。10分位で上に、クルミをのせる。
- ④ 出来上がったら白ゴマをふり、切り分ける。



ポイント

- ☆黒砂糖がない時は、白、三温糖でもよい。
- ☆蒸し上がりは竹串をさして、生地がついてこなければ出来上がり。クルミは沈んでしまいますので、途中でのせる。
- ☆もちりとした、昔ながらの懐かしい味のゆべしです。おしょう油の香りが大好きです。

おすすめレシピ No.7

簡単わらびもち

材 料

- A 片栗粉……………50g
砂糖……………50g
水……………250g
黒蜜
きなこ



作り方

- ① 鍋にAを入れ弱火にかけて木べらで練る。透明になったらバットに入れて冷ます。
- ② 冷めたら、スプーンで食べやすい大きさにすくいとり、氷水に入れる。

ポイント

- ☆火にかける前に、Aの材料をよく混ぜ合わせておくとダマになりにくい。
☆黒糖60g、水50ccを火にかけしっかりと溶かして冷ますと黒蜜の出来上がり。

りんごケーキ

材 料

- りんご……………半個
グラニュー糖……………10g
バター……………5g
ホットケーキミックス……………100g
卵……………1個
牛乳……………60cc



作り方

- ① りんごを薄切りにする。
- ② ホットケーキミックスと卵と牛乳を混ぜる。
- ③ フライパンにバターとグラニュー糖、薄切りしたりんごを並べる。その上から②を流し入れふたをして弱火で焼く。
- ④ 表面が乾いてきたら裏返して弱火で少し焼いたら出来上がり。

ポイント

- ☆使用するフライパンの種類や大きさ・火加減・コンロの火とフライパンとの距離の違いなどによって、焼き上がりにかかる時間が変わる。こげやすいので、弱火で焦げつかないように注意する。

おすすめレシピ No.8

金柑の甘煮

材 料

金柑…………… 1 kg
砂糖…………… 200 g
水…………… 200cc



作り方

- ① 金柑はヘタを取り水洗いする。
- ② 包丁で半分に切る。切りはなさなくても良い。
- ③ 爪楊枝で種を出す。
- ④ 厚手の鍋に金柑と水を入れ、強火で煮立てる。
- ⑤ 煮立ったら砂糖を加え、弱火にしてクッキングシートで落としぶたをして20分位煮る。
- ⑥ 煮上がったら冷めるまでふたをして置く。

ポイント

☆種を取り除いてから煮るので、苦味や渋味が少なく短時間で出来る。

柿のり

材 料

干柿（種を取ったもの） 300 g
うるち米…………… 150 g
もち米…………… 150 g
（もち米、うるち米は粉にして合わせておく。）



作り方

- ① 粉を熱湯で耳たぶ位の固さにねり、その中に柿を入れて、すりこぎでよく練り合わせる。
一日置いて食べるとよい。
練った時柿の形が全部なくなるので、最後に柿を切って入れる。

ポイント

☆生でも食べられるが、焼いて食べるとおいしい。(好みで)

丸森町たてやま

ふるさと料理帳

(平成貳拾六年度郷土料理等掘り起し交流事業のあしあと)

平成 27 年 3 月発行

発行 館 矢 間 地 区 協 議 会

〒981-2102

宮城県伊具郡丸森町館矢間館山字大門148-1

☎ 0 2 2 4 - 7 2 - 2 1 2 0

協力 館 矢 間 食 生 活 改 善 推 進 員

