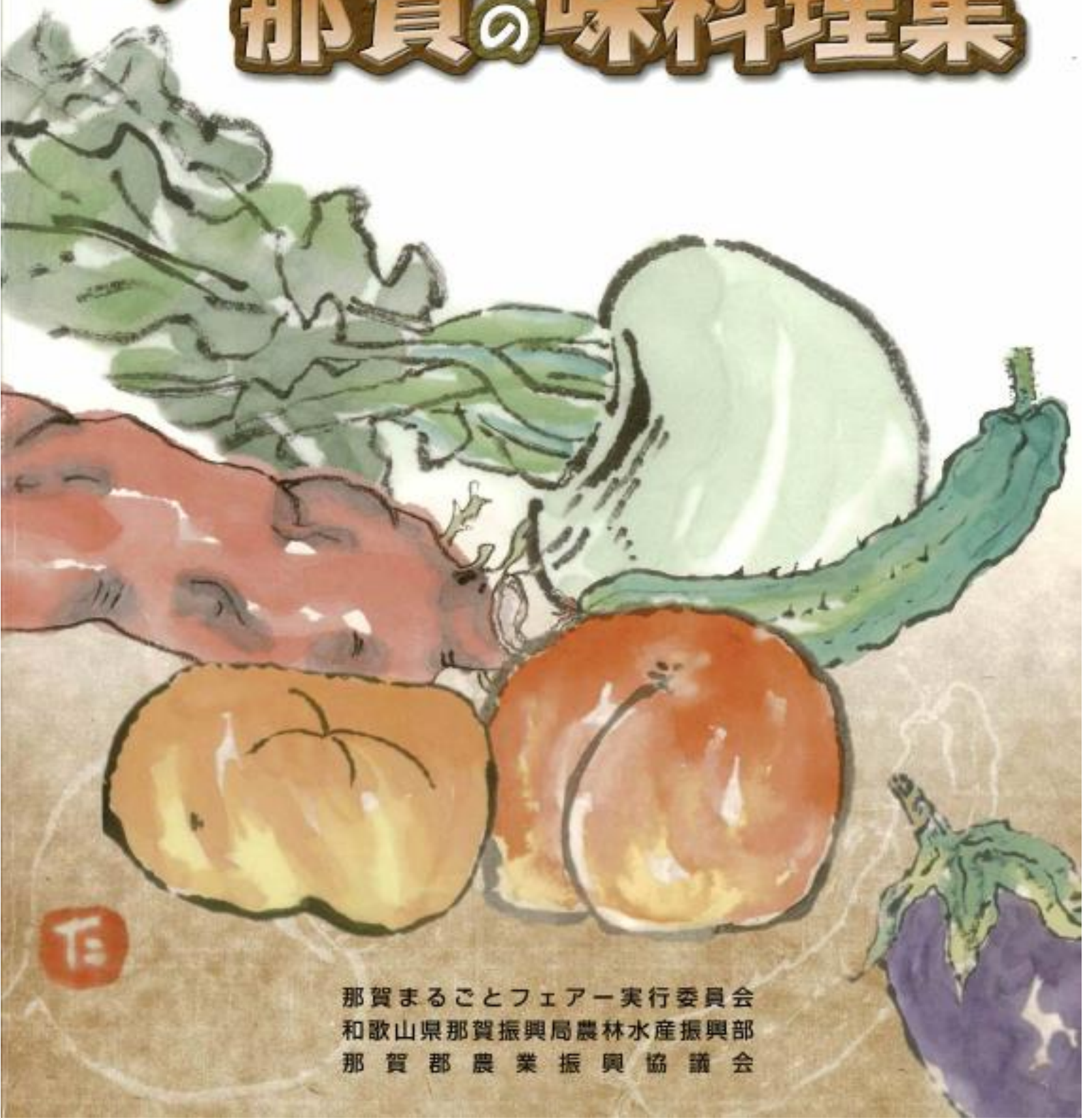


旬 果 旬 菜

伝え育てる 那賀の味料理集



那賀まるごとフェア実行委員会
和歌山県那賀振興局農林水産振興部
那賀郡農業振興協議会

目次

次代に伝える伝統料理	4
すし、ごはん物	5
箱ずし	5
じゃこずし	5
鮎ずし	6
あせずし	6
かきまぶり(ちらしずし)	7
えびずし	7
ぜんまい飯	8
鯖飯	8
大根ごはん	9
鮎そうすい	9
おかえさん(おかえ=茶がゆ)	10
もち類	10
しゃな餅	10
くるみ餅	11
ほた餅	11
いのこ餅	12
ぼろそ餅(小麦餅)	12
かき餅	13
おちつき団子	13
おはぎ	14
おかず類	14
どじょう汁	14
鯉汁	15
しめ豆腐	15
ずいきの酢いり	16
えび味噌	16
わけぎの酢味噌和え	17
鮎の甘露煮	17
黒豆の五目煮	18
芋入り五目豆	18
のっぺ	19
なすのしんき和え	19
七色野菜の和え物	19
柿なます	20

たこ料理(粉河祭りの料理)	20
その他	21
ふな焼き	21
さんしょぼ	21
アイデアいっぱいの地域の食材を使った料理	22
米類	23
健康ごはん	23
煮込み卵ごはん	23
菜の漬物と鮭の混ぜごはん	24
野菜（玉ねぎ）	25
玉ねぎのホイル焼き	25
玉ねぎのお好み焼き	25
サーモンの玉ねぎマヨみそ焼き	26
玉ねぎのカレービクルス	26
玉ねぎドレッシング	26
野菜（なばな）	27
なばなの漬物	27
なばなのごまみそ和え	27
野菜（ねごろ大唐）	28
ねごろ大唐と昆布の炒め物	28
ねごろ大唐とちりめんじゃこの炒め物	28
大唐入り蒸しパン	29
大唐入りスティックドーナツ	29
夏野菜のピクルス(ねごろ大唐入り)	30
野菜(なす、きゅうり、トマト)	30
焼きなすのバジルソース	30
なすとトマトのサラダ	31
きゅうりとなすびのおひたし	31
きゅうりとなすびの即席漬け	31
サラダ風しば漬け	32
和風スープ(きゅうり入り)	32
トマトとアロエのゼリー	32
野菜(その他)	33
かぼちゃスープ	33
スイートパンスキン	33
トウモロコシとピーマンの天ぷら	33
さつまいものつるの煮物	34
さつまいものきんつば	34

モロヘイヤと赤ピーマンのごまみそ和え	34
里芋とねぎの煮物	35
チンゲンサイのおろし炒め	35
金山寺みそ入り鰯ハンバーグ	35
いちご大福	36
いちごジュース	36
いちごときゅうりのムース	37
梅	37
梅ドレッシング	37
梅ポン酢・梅天ぷら・梅サラダ	38
桃	38
豚バラ肉ピーチ煮込み	38
桃蒸しパン	39
桃ジャム	39
桃と野菜のジュース	39
桃のシロップ煮	40
いちじく	40
いちじくゼリー	40
いちじくジャム	41
なし	41
なしのフライパンケーキ	41
なしの赤ワイン煮	42
なしのそのままシャーベット	42

すし、ごはん物

箱ずし

料理のいわれ	<p>秋祭りに作ります。又そのすしは運動会にも持っていきました。</p> <p>たくさん作る一種の保存食だったので、忙しい秋の取り入れの時の昼食として、田へ持って行きました。</p> <p>桃山町安楽川地区では三船神社の秋祭りのごちそうとして作り、親類や娘の嫁ぎ先へ届けます。</p> <p>このすしを愛着を込めて「三船ずし」と呼んでいます。</p>
<p>材料</p> <p>米 1 升</p> <p>塩さば 1 本</p> <p>かまぼこ 1 本</p> <p>油揚げ 適宜</p> <p>干しいたけ 適宜</p> <p>合わせ酢</p> <p>酢 200cc</p> <p>砂糖 150g～170g</p> <p>塩 大さじ 1</p> <p>酢、砂糖、しょう油、酒、バレン(葉ラン)</p>	<p>作り方</p> <p>①塩さばは三枚におろし、皮をむく。薄くそぎ切りにして静に 30 分位浸ける。</p> <p>②かまぼこは砂糖と酢で煮、斜めに切る。</p> <p>③あげ、しいたけはにぎりの上にのせる大きさに切り、砂糖、しょう油、酒で甘辛く煮る。</p> <p>④すしご飯を作る。適当な大きさににぎり、バレンを敷いたすし箱に並べる。</p> <p>⑤にぎりの上にさば、しいたけ、あげ、かまぼこを順序よく並べる。</p> <p>⑥段ごとにバレンを敷きながら詰め、ふたをして、重石をする。一晩おいて翌日から食べる。</p>

じゃこずし

料理のいわれ	<p>昔は紀ノ川でじゃこが豊富に捕れ、これを素焼きして煮付けたものをすしのこにしました。このすしは夏はすし飯をにぎったまま、秋祭りの頃になるとにぎってすし箱に押し、1 日たって味がなじんだものを食べました。</p> <p>今はじゃこずしは商品化され、貴志川町、桃山町、岩出町の名産品になっています。</p>
<p>材料(60 個分)</p> <p>米 1 升</p> <p>昆布 10cm</p> <p>酒 大さじ 2</p> <p>塩 大さじ 1</p> <p>合わせ酢</p> <p>酢 200cc</p> <p>砂糖 160g</p> <p>塩、みりん 大さじ 1</p> <p>川じゃこ 60 尾</p> <p>煮汁</p> <p>砂糖 大さじ 8</p> <p>しょう油 大さじ 6</p> <p>酒 大さじ 3</p> <p>みりん 大さじ 2</p> <p>葉ラン</p>	<p>作り方</p> <p>①川じゃこははらわたを取り、炭火で焼き 1 日ぐらい風干しする。</p> <p>②鍋に焼いたじゃこを入れ、番茶をひたひたに入れて 1 時間ぐらい炊く。</p> <p>③②の煮汁に調味料を加え、とろ火で 1 時間ほど煮詰める。</p> <p>④米は洗ってザルにあげ、同量の水と昆布、酒、塩を入れて炊き、合わせ酢をかけて冷ます。</p> <p>⑤葉ランは洗ってふき、すしおけの長さに切る。すしおけに葉ランをおき、にぎったすし飯と③のじゃこの具をのせ、きちんと詰める。</p>

鮎ずし

料理のいわれ	<p>以前は紀ノ川で鮎やじゃこが豊富に捕れ、秋祭りのごちそうとして素焼きした物を甘露煮や、すしのこにしていました。今では天然の鮎やじゃこは貴重品です。</p> <p>鮎の保存方法として昔は竹串に刺して焼いた鮎を麦わらにさして保存しましたが、現在は生を冷凍保存、その都度焼きます。</p> <p>鮎ずしはとってすぐの時は姿ですしにしましたが、干して保存したものをを使う時は、煮てからソポロにして押しずしにしたようです。</p>	
材料(60 個分)	材料	作り方
鮎 30 匹		①鮎を素焼きする。
水 1000cc		②鮎があたたかいうちに頭を取り、開いて骨を抜く。
砂糖 150g		③鍋に鮎をたたんで並べて水と調味料を入れ、沸騰してから中火で 1 時間程、煮る。
しょう油 80～90cc		④鮎をさます。
酒 50cc		⑤すし飯をつくる。
すし飯		⑥すしおけに葉ランを敷き、すし飯を入れ、④を開いて形良く置き、押し抜く。
米 1 升		ポイント
昆布 10cm 角		・鮎を焦がさないように焼く。
酢 250cc		
砂糖 160cc		
ミリン 50cc		
塩 大さじ 1		

あせずし

料理のいわれ	10 月の米の収穫を祝う祭りに作った、あせの葉に包んだ鯖ずしです。	
材料(35 個分)	材料	作り方
塩さば 大 1 本		①米を洗い、かために炊く。
酢 適量		②さばは 3 枚におろし、酢で身を洗う。(梅酢があればこれで魚を洗うと、身が締まっておいしくなる。)
あせの葉 70 枚		③さばの皮をむいて身をおろし、新しい酢に 30 分位つける。
米 1 升		④炊きあがったご飯に〔の合わせ酢を混ぜ、味を調える。
酢 1 合 2 勺(216cc)		⑤④をさばの数ににぎり、あせで巻く。
塩 大さじ 2		⑥すし箱につめ、重石を置いて一晩ねかす。
砂糖 大さじ 2		
化学調味料 少々		

かきまぶり(ちらしずし)

料理のいわれ	昔は田植え休みなどのごちそうでした。今の嗜好に合うように調味料を加減しています。 岩出中学校で実習しましたが、男子生徒にも喜ばれました。	
材料	材料	作り方
米 4合		①高野豆腐は、熱めの湯につけてもどし、水の中で手のひらで挟んでよく絞し、小さく短冊切りにする。
合わせ酢		②干し椎茸は水にもどし、石づきをとって細切りにする。竹の子は小さく切り、赤蒲鉾も細かく切る。人参は洗って皮をむき、小さく切る。
酢 75cc		③いんげんは筋を取って、塩ひとつまみ加えた熱湯で色よくゆで、斜め切りにする。
砂糖 40g		④鍋にだし汁と調味料を入れて煮立て、①②の材料を入れて汁がなくなるまで煮含める。蒲鉾は火を止める直前に入れる。
塩 大さじ 1/3		⑤すし飯に汁気を切った④の具を加え、全体を混ぜる。
みりん 大さじ 2		⑥器に⑤を盛って、錦糸卵、いんげん、細切りした紅生姜、きざみのりを散らす。
だし汁 2カップ		
調味料		
薄口醤油 大さじ 2		
砂糖 20g		
みりん 大さじ 1		
高野豆腐 1枚		
干し椎茸 3枚		
竹の子 100g		
人参 100g		
赤蒲鉾 1/2本		
いんげん 70g		
錦糸卵 卵3個分		
きざみのり 適宜		
紅生姜 適宜		

えびずし

料理のいわれ	粉河町中ノオの地域は丘にあるので池が多く、その中でもきれいな水の池にいる小さなエビを捕って作っていました。今でも捕っている人もいます。涼しくなる時期に良く捕りに行きましたが、1年中生息しています。(9月～10月)	
材料	材料	作り方
池エビ 適宜		①池エビは赤く色が変わり、殻が柔らかくなるように良く炒る。
しょう油		②しょう油と砂糖でエビを味付けして煮る。
砂糖		③それを押し寿司の上に並べて押す。
すし飯		

ぜんまい飯

料理のいわれ	<p>昔の農作業は全て手仕事のため、田植えは村あげての大仕事で、近所の人と手伝い合いながら行いました。</p> <p>その時の昼食やおやつはぜんまい飯が振る舞われました。山菜の代表でもあるぜんまいは、一つの根株から茎がたくさん出ているため、米もこのようにたくさんの稲穂をつけて欲しいとの願いが込められていたようです。</p>	
<p>材料</p> <p>米 1升</p> <p>ぜんまい(もどして) 500g</p> <p>たけのこ 500g</p> <p>人参 1本</p> <p>油揚げ 2枚</p> <p>高野豆腐 4個</p> <p>こんにゃく 1丁</p> <p>干し椎茸 5～6枚</p> <p>調味料 適宜 (砂糖、しょう油、みりん、酒)</p> <p>グリーンピース</p> <p>紅しょうが</p>	<p>作り方</p> <p>①米は洗っておく。</p> <p>②具の材料は全て細かく刻む。鍋に油を入れ、ぜんまい以外の具を炒める。</p> <p>③②に調味料を加え、ぜんまいも加えて煮る。(ぜんまいは煮くずれを防ぐため、後で加える。)</p> <p>④飯切りに入れた炊き立てのごはんに③の煮汁を絞って入れ、混ぜる。</p> <p>⑤器に入れ、グリーンピースと紅しょうがをのせる。</p>	

鯖飯

料理のいわれ	<p>桃山町奥安楽川地区では、祭りや春・秋・冬に各家庭で大勢のお客さんを招く時に今もよく作ります。</p> <p>この地域は昔は奥深く、魚は塩物が日持ちするのでよく使われました。炊き込みは早く出来て便利です。昔の鯖飯は米に鯖としょう油だけの味付けでした。</p>	
<p>材料(6～7人)</p> <p>米 5合</p> <p>塩鯖 大1匹</p> <p>大根 1/3本</p> <p>人参 1/2本</p> <p>青ねぎ 数本</p> <p>しょう油 50cc</p> <p>みりん 25cc</p> <p>砂糖 少々</p>	<p>作り方</p> <p>①米は洗っておく。</p> <p>②鯖は頭と尾を取り、2枚におろす。</p> <p>③大根、人参は千切りにする。</p> <p>④①の米の上に大根と人参をのせ、その上に鯖を並べて置く。調味料も一緒にに入れて炊く。(千切りの土しょうがを混ぜる家もある。)</p> <p>⑤炊き上がったら鯖の骨を取り、身をほぐして飯と具を混ぜる。</p> <p>⑥ねぎは小口切りにして、⑤に混ぜる。</p>	

大根ごはん

料理のいわれ	<p>昔、子供の頃、大根がたくさんできる冬によく食べた「大根めし」を思い出して作ってみました。その当時はかしわやみりん等も入っていなかったと思うのですが、現在風にかしわも入れてみました。</p> <p>米と具と一緒に炊く方法もあるが、米と具を別々に炊いて混ぜた方がおいしいと思います。</p>	
<p>材料(4人分)</p> <p>米 3合</p> <p>昆布(10cm角) 1枚</p> <p>あげ 2枚</p> <p>かしわ 300g</p> <p>しょう油 50cc</p> <p>砂糖 25g</p> <p>だし汁 100cc</p> <p>大根 中1本(600g)</p> <p>人参 150g</p> <p>しょう油 70cc</p> <p>みりん 70cc</p> <p>砂糖 40g</p> <p>だし汁 150cc</p>	<p>作り方</p> <p>①米はだし昆布をのせ、炊く。</p> <p>②かしわ、あげは湯通しして細かく切り、しょう油、みりん、砂糖、だし汁で味がしみる程度に炊き、ざるに上げ、煮汁も取っておく。</p> <p>③大根、人参はせん切りにし、②の煮汁と残りのしょう油、みりん、砂糖、だし汁で歯ごたえが残る程度に煮る。(味付けは好みにより加減する。)</p> <p>④炊き上がったごはんに、暖かいうちに②と③を混ぜる。</p>	

鮎そうすい

料理のいわれ	<p>その昔、紀ノ川は水が澄み、水量も豊かで人々の食、住に身近なものでした。</p> <p>鮎は産卵のため川を上り、9月頃には下ってきます。この鮎を捕り、河原で火をおこして鮎そうすいを作りました。秋の夜、身体の冷えをしのぎ大漁を喜び合ったのがこの料理のはじまりです。秋から冬にかけて今でもよく作ります。</p>	
<p>材料(3~4人分)</p> <p>米 1合</p> <p>鮎(生) 5匹</p> <p>そうめん 1束</p> <p>小芋 適量</p> <p>ごぼう 適量</p> <p>かまぼこ 適量</p> <p>(赤い物の方が彩りがよい)</p> <p>みそ、ネギ 適量</p> <p>他季節の野菜 適量</p>	<p>作り方</p> <p>①米は良く洗ってザルにあげておく。</p> <p>②鮎は、たっぷりの水でゆでて煮汁を取り、熱いうちに骨と頭を取ってほぐす。</p> <p>③小芋、ごぼう、季節の野菜は適当な大きさに切る。</p> <p>④鍋に米と③の材料、鮎の煮汁を入れ、煮る。</p> <p>⑤沸騰したら弱火にして少し炊く。</p> <p>⑥出来上がり直前にそうめん、かまぼこを入れ、みそで味を付ける。</p> <p>⑦ネギを入れて、器に盛る。</p>	

おかえさん(おかえ=茶がゆ)

料理のいわれ	茶がゆは米が大切な換金作物であった頃、少ない米を日常食べるために作られていました。昔は毎日の主食でしたが、近年までは朝食として夏は井戸水で冷たく冷やして、冬は熱い物を食べました。ほうじ茶で米粒のしまった茶がゆはのど越しが良く、漬物や金山寺味噌といっしょに食べると美味しい。	
材料 米 1 升 水 米の 8 倍～10 倍 ほうじ茶	<p>作り方</p> <p>①米は洗う。</p> <p>②大きな鍋に水を入れ、茶袋に入れた茶を入れ、沸かして茶を出す。</p> <p>③茶がきつね色に出たら茶袋を取り出し、①の米を入れ、しゃもじですくい上げるようにして混ぜる。(混ぜすぎるとねばる。)</p> <p>④米がふくらんで煮えたら火を止め、好みで塩少々を入れる。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 始終強火で炊く。 ・ 茶は濃く出し過ぎない。 	

もち類

しゃな餅

料理のいわれ	<p>昔は 6 月頃に作りました。</p> <p>粉河では 8 月、お盆の仏祭りのお供え物にします。</p> <p>小麦粉に米粉を混ぜて作る地域もあります。</p>	
材料 米の粉(上新粉) 320g 餅粉(餅米) 80g 塩 少々 あん 400g(25g×16 個)	<p>作り方</p> <p>①米の粉、餅米、塩をよく混ぜ合わせ熱湯を注ぎ、耳たぶの固さによくこねる。</p> <p>②①を 16 個に分け、少し長めの丸に伸ばして、あん(長めに丸める)を包み込む。</p> <p>③蒸し器に布又はネットを敷き、10 分～15 分蒸す。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 米の粉(上新粉)400g だけでも良い。 	

くるみ餅

料理のいわれ	<p>昔は田植え時に、田んぼの畔に大豆をまいて育てました。この枝豆を使ってくるみ餅を作りました。</p> <p>秋祭りや、秋の彼岸に作り、親類や近所にも配りました。</p>	
材料	餅米 1 升	作り方
	枝豆 900g	①餅米は1 日水につけておく。
	砂糖 350g	②枝豆はゆでて、薄皮をむいてすり鉢でする。(又はミキサーにかける)
	(50g は餅に入れてつき込む)	③②を鍋に入れ、砂糖、塩を加えて炊き、あんを作る。
	塩 少々	④餅をつき、③のあんでくるむ。

ぼた餅

料理のいわれ	<p>ぼた餅は、ぼたんの花が咲く春の彼岸に先祖にお供えするのに作ったそうです。</p> <p>我が家では 12 月に一年間の感謝の気持ちを込めて、報恩講をおつとめします。その時に、今年取れたあずきと新米でぼた餅を作りお供えしました。近所にも配りました。</p>	
材料	餅米 1 升	作り方
	あずきあん 1.2kg	①餅米は洗って一晩水につける。
	あずき 700g	②小豆をゆでる。
	砂糖 500g	③ゆでた小豆を布に入れ、こす。
	塩 少々	④砂糖、塩を入れてこしあんを作る。
		⑤餅をつき、④につける。

いのこ餅

料理のいわれ	<p>収穫祭の一つとして旧暦 10 月の亥の日、亥の子の祝いとして食べる餅。</p> <p>多めに作った餅は親類や近所の人、農作業でお世話になった人に折り箱へ入れて配りました。里芋と新米の粘りをからませ、新小豆で作ったいのこ餅は当時のぜいたくな料理で、疲労回復そのものの食べ物でした。</p> <p>里芋が入るので餅が堅くならず、郷秋を感じさせる味がです。</p>	
材料	材料	作り方
米 5 合	米 5 合	①小豆は洗ってやわらかく茹で、砂糖と塩を加えてつぶあんを作る。
里芋 500g	里芋 500g	②里芋は皮をむき、小さく切ってアクを取るためさっとゆでる。
小豆あん	小豆 3 合	③米と里芋は塩小さじ 2 杯弱を加え、ややかために炊き、熱いうちにすりこぎでよくつぶし、小さくにぎる。
砂糖 500g	砂糖 500g	④③に小豆あんかきな粉をつける。
塩 小さじ 1.5	塩 小さじ 1.5	ポイント
塩	塩	・米は新米を使った方が粘りがある。
きな粉 30g	きな粉 30g	

ぼろそ餅(小麦餅)

料理のいわれ	<p>昔は田植え休みの 6 月下旬から 7 月の初めにかけて作り、近所へふるまいました。</p> <p>半づきにした小麦がプチプチと歯ごたえがあり、甘みのある餅です。冷蔵庫のない時代、夏の餅は傷みやすいので丸めたりせず、そのまま鉢に入れ、食べる分だけさじですくいました。涼しい井戸の中につるして保存しました。</p>	
材料	材料	作り方
餅米 2 升	餅米 2 升	①餅米を一晩水に浸け、蒸す 30 分前にザルにあげて水気をきる。
小麦 8 合	小麦 8 合	②小麦はさっと洗って 30 分ほど水につけ、ザルにあげる。
塩 大さじ 1	塩 大さじ 1	③せいろに餅米を入れ、この上に②をのせて蒸す。
きな粉 適宜	きな粉 適宜	④塩を適宜に入れてつく。
砂糖 適宜	砂糖 適宜	⑤水に濡らした器(パット)等に入れて、後で切って食べる。
塩 適宜	塩 適宜	ポイント
		・小麦は砕いたものを利用する。
		・きな粉を付けていただくと良い。

かき餅

料理のいわれ	お菓子の少ない時代によくかき餅を作ってくれました。スと言う「い草」で編んだむしろのような物の上に何段にもつり下げて干しました。	
材料	作り方	
餅米 2 升	①餅米は1 日水に浸けておいてから蒸して、熱につく。	
砂糖 大さじ 2～3	②①に蒸した里芋を入れて、さらにつく。	
塩 小さじ 2～3	③十分つき上がった時点できざんだミカンの皮を入れて、しぼったジュースを 3 回に分けて入れて、よくつく。	
里芋	④砂糖、塩を入れて味を調える。	
みかんの皮の干したもの 適宜		
ミカンジュース 適宜		
青のり	*青のり、黒豆(食べられるように炒っておく)等を入れて同じようについても美味しい。	
黒豆		

おちつき団子

料理のいわれ	お盆や法事等仏事行事の際、先祖の霊が家に帰ってきたと思う時、先ず第一のおもてなしにお供えをします。	
材料	作り方	
団子粉(又は白玉粉) 250g	①ボールに団子粉を入れ、水を徐々に加えながら耳たぶ位のやわらかさになるまでよくこねる。	
水 約 200cc	②好みの形、大きさに丸め、沸騰した湯の中に入れる。	
片栗粉 適量	③浮き上がってから 1～2 分後に団子をすくい上げて用意した冷水の中に入れ、ぬめりを取る。	
	④容器に移して片栗粉を少しまぶす。	
	⑤そのままでもよいが、きな粉やあんを付けるとさらに美味しい。	
	ポイント	
	・夏は冷水の中に氷を入れる。	

おはぎ

料理のいわれ	春や秋のお彼岸に仏様にお供えをし、親類の人達にもお土産に持って帰ってもらいました。	
材料	餅米 3合 米 3合 砂糖 200g 小豆 500g 塩 少々 きな粉 適宜 青のり 適宜	作り方 ①米と餅米は洗ってご飯を炊くように炊飯器で炊く。 ②小豆はゆでて沸騰したらザルに上げ、湯を切る。 ③小豆を鍋に戻し、ひたひたの水を入れ、もう1度やわらかくなるまで炊く。 ④小豆がやわらかくなったら、砂糖、塩を入れてあんに炊く。 ⑤できたご飯を少しレンゲですいてからおにぎりを作り、④のあんを付ける。 ⑥きな粉は砂糖、塩を混ぜ合わせておく。 ⑦おにぎりにきな粉を付けたもの、青のりを付けたもの、あんを付けたものと、三色おはぎを作る。

おかず類

どじょう汁

料理のいわれ	<p>稲刈り前の農作業で、田を乾かす「ねき堀り」という作業があります。昔はこの時にたくさんのどじょうが捕れ、このどじょうと秋野菜を入れたどじょう汁は栄養豊かな食べ物で、たくさん作り隣近所へ配ったり、材料を持ち寄って仲間数軒がいっしょに作る習慣がありました。</p> <p>どじょうを使う場合は、鍋に酒を入れ、どじょうを炒りつけて臭みを抜き、野菜を加えて煮ました。芋のトロみで体が温まる、秋から冬にかけての料理。</p> <p>今はおつけ(みそ汁の意味)と言って、どじょうの代わりに豚肉や鰯を入れます。</p>	
材料	<p>豚バラ肉(薄切り)又は魚(鰯) 300g ごぼう 1本 人参 1/2本 こんにゃく 1枚 芋(里芋、赤芋、八頭等) 適宜 油揚げ 1枚 ちくわ 1/2本 ずいき 2~3本 うどん 2玉 青ねぎ 4本 サラダ油 適宜 みそ(自家製) 70~80g</p>	<p>作り方</p> <p>①豚肉は食べやすい大きさに切る。 ②ごぼうはさがきにし、水につけてアクを抜く。 ③人参は長方形の薄切りにする。 ④芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、塩でもむ。 ⑤こんにゃくは、一口大に手でちぎる。 ⑥油揚げ・ちくわは、たて半分に切り、薄く切る。 ⑦ずいき、青ねぎは2~3cmの長さに切る。 ⑧鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒めて表面が白っぽくなったら青ねぎ以外の野菜と⑥を加えてさらに炒める。 ⑨だし汁5カップを加えて煮立ったらアクをすくい取る。芋が柔らかくなったらみそを溶き入れてうどんを入れ、最後に青ねぎを入れて少し煮る。 鰯を入れる場合は手開きにして中骨を取り、豚肉のかわりに使う。</p>

鯉汁

料理のいわれ	昔、貴志川町では、ため池に鯉を放し、稲田に水の必要がなくなると、集落の住民達で池の水を全部出して成長した鯉を捕ってみんなで賞味しました。	
材料	鯉(生) 1匹 小芋 200g そうめん 3束 かまぼこ 1/2本 あげ 3枚 ねぎ 少々 味噌 150g かつお節 適宜 昆布 適宜	作り方 ①鯉は、良く洗ってウロコをとり、三枚におろす。 ②あげは、さっと湯通しし、切る。かまぼこも小さく切る。 ③小芋は、下ゆでする。そうめんも固めにゆでる。 ④昆布とかつお節でだしを取り、瞳のアラを入れ、次に鯉の身を入れる。 ⑤④に小芋とあげを加えて炊き、そうめん、かまぼこを加える。 ⑥味噌で味をつけ、ねぎを入れる。 ポイント ・時間をかけて充分に火を通す。 ・調味料に必ずかつお節、昆布を使用する。 ・鯉は一週間ほど真水に入れてドロをはかせる。

しめ豆腐

料理のいわれ	昭和40年以前から母に教わり、ずっと作っています。 手づくり豆腐をわらで締め、わらを使うと豆腐にわらの縦縞のあとがつき、良い香りが染み込みます。防腐作用もある様です。「一年を引き締めて暮らす」という意味を込めた料理。 大豆は畑の肉ともいわれ、お正月のおせち料理やひな祭りの料理の一品として、現在に伝承され、今でも作っている家もあります。	
材料	手作り豆腐 800g(2丁) 人参 150g 塩 稻わら 80~120本 調味料 〔だし汁 3カップ 〔しょう油 1/3カップ 〔砂糖 2/3カップ 〔塩 小さじ1/2 〔みりん 大さじ1	作り方 ①豆腐は地元産の大豆で作る。買う場合は、堅めのしっかりしたものを選ぶ。 ②豆腐をたて4等分する。 ③人参は豆腐と同じ長さの7mm角の拍子切りにし、②の豆腐の真ん中に差し込む。 ④はかまをきれいに取った稻わら20~30本でわら筒を作り、③を包み込んでわらで両端をむすび、固くなるまでうす塩で茹でる。(ぶくぶくと煮立てない) ⑤④の稻わらをはずす。 ⑥⑤を〔の調味料で煮て煮付けても良いし、そのままねぎ味噌、ごま味噌をつけたり、しょう油、ポン酢をかけても良い。 斜めに切ると切り口がきれいである。

ずいきの酢いり

料理のいわれ	<p>精進料理の一品です。里芋の茎のズイキは血を浄化させると言われ、産後の女性もよく食べました。</p> <p>収穫した時に干して、1年中使えるようにしていました。これを割り菜と言ひ、乾燥した割り菜は湯で戻し、柔らかくなったら味を付けます。割り菜にする里芋は、えぐみが少なくて美味しい赤芽の茎を使います。</p>	
<p>材料</p> <p>皮をむいたズイキ 500g</p> <p>油揚げ(2cmの細切り) 2枚</p> <p>サラダ油 少々</p> <p>砂糖 大さじ2</p> <p>みりん 大さじ2</p> <p>しょう油 大さじ2.5</p> <p>酢 大さじ3</p> <p>ゴマ 大さじ1</p>	<p>作り方</p> <p>①ズイキは4～5cmに切り、水につけてあくを抜く。</p> <p>②鍋に大さじ1の水と①)のズイキを入れ、空いりしてザルに上げる。</p> <p>③鍋にサラダ油を熱し油揚げと②のズイキを入れてよく炒る。</p> <p>④砂糖、みりん、しょう油で味付けし、火から下ろす直前に酢を入れる。</p> <p>⑤器に盛って、いりゴマをふる。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・空いりは、火を通しすぎるとやわらかすぎるし、火の通りが悪いとかわた味が生じにくいので気を付けること。 	

えび味噌

料理のいわれ	<p>粉河町中ノ才の地域は丘にあるので池が多く、その中でもきれいな水の池にいる小さなエビを捕って作っていました。今でも捕っている人もいます。涼しくなる時期に良く捕りに行きましたが、1年中生息しています。作る時期9月～10月</p>	
<p>材料</p> <p>池エビ 200g</p> <p>味噌 40g</p> <p>みりん 少々</p> <p>酒 少々</p>	<p>作り方</p> <p>①池エビの生を中華鍋で色が変わるまで炒る。(殻が柔らかくなる様に良く炒る。)</p> <p>②①へ味噌と砂糖を入れ混ぜて、固さ加減をみりと酒で調整する。</p> <p>*甘さ加減は適宜好みで入れる。</p>	

わけぎの酢味噌和え

料理のいわれ	わけぎは冬から春にかけての野菜で、自家製の味噌で作った酢味噌あえは普段もよく食べました。かまぼこや油揚げ、ちりめんじゃこを入れることが多く、ひな祭り等ごちそうの時には魚介類を使用しました。	
材料	わけぎ 2把(400g) いか 1ぱい からし酢味噌 白味噌 大さじ4 砂糖 大さじ1 みりん 大さじ1 だし汁 大さじ2 ねりからし 小さじ1 酢 大さじ2	作り方 ①いかは足を抜き、開き皮をむく。 ②縦に5mm間隔の切れ目を入れ縦2つに切る。 ③熱湯につけてすぐ引き上げ、冷水にとって水気を切り、小口から5mm幅に切る。 ④わけぎは熱湯に塩を少々加え、根元から入れてゆでる。ざるにとって水気を切り3cmに切る。 ⑤鍋に白味噌、砂糖、みりん、だし汁を入れ火にかけ、木しゃもじで練ってさまし、練りからしと酢を加え、からし酢味噌を作る。 ⑥器に③と④を盛り⑤をかける。

鮎の甘露煮

料理のいわれ	紀の川でとった鮎を竹串に刺して焼き、甘露煮にしました。「昔は麦わらにさして保存したが、現在は生を冷凍保存し、その都度焼くので鮎もやわらかく出来上がります。	
材料	鮎 30匹 調味料 水(ほうじ茶) 2000cc 砂糖 400g しょう油 200cc 酒 50cc	作り方 ①鮎を素焼きする。 ②深鍋に鮎を並べ、調味料を入れ落としぶたをして3~4時間ゆっくりと煮詰める。(鮎を焦がさないようにする。)

黒豆の五目煮

料理のいわれ	お正月、重組を作る代わりに、黒豆に野菜を入れて煮しめ代わりにしたそうです。同じ町内でも作らない地域もあります。	
材料	黒豆 200g 水 5 カップ 砂糖 2 カップ しょう油 大さじ 3 塩 小さじ 1 タンサン 小さじ 1/2 だしの素 少々 こんにゃく 1 丁 人参 1 本 ごぼう 1 本 高野豆腐 2 個 土生姜 少々 古釘	作り方 ①黒豆は洗ってカゴに上げておく。 ②水にだしの素と調味料を入れて煮立て、その中に黒豆を入れてもう一度煮立て、落としぶたをして一晩おいて置く。 ③人参、ごぼう、こんにゃくはゆであくを取る。高野豆腐は戻してさいの目に切る。 ④人参から順番に別々に味付けをして炊いておく。 ⑤土生姜は細い千切りにしておく。 ⑥最後に黒豆が良く出来上がったなら、汁けを切っておく。黒豆とかやくを混ぜて、最後に土生姜を入れて高野豆腐の煮汁につけておく。ちくわを入れても良い。

芋入り五目豆

料理のいわれ	お正月に 1 年間、現在でいう伝染病にかからないようにと新の梅干し 1 個と大豆の煮た物(3 粒)を茶碗に入れてさ湯を注ぎ、それをいただきます。 このような風習があるのでお正月には煮豆がかかせません。	
材料	大豆 5 合 人参 1 本 大根 1/2 本 こいも 6 個 高野豆腐 2 個 こんにゃく 1/2 丁 ごぼう 1 本 こんぶ 少々 しょう油 90cc 砂糖 400g みりん 大さじ 2 塩 小さじ 1 かつおだし 5g	作り方 ①大豆は良く洗って一晩水につけておく。 ②大豆は火にかけ、やわらかくなるまで炊く。 ③人参、ごぼう、こいもは皮をむいてさいの目切り、高野豆腐は戻してさいの目に、こんにゃくは水から入れてゆでてから、さいの目に切る。 ④やわらかくなった豆の中に③の材料を入れてだしも加え、調味料を入れて煮る。味を見て良かったら細く切ったこんぶを入れて、弱火にして煮含める。

のっぺ

料理のいわれ	大根、里芋、人参の煮物で、節分と大晦日に必ず食べる料理です。だし汁を加えて炊き、片栗粉でとろ味をつける地域もあります。	
材料	作り方	
大根 1本	①大根、人参はいちょう切りにする。	
人参 1本	②里芋は皮をむいて輪切りにし、塩をこすりつけてぬめりを取り、さつとゆがく。	
里芋 3～4個	③油揚げはせん切り、ちくわは輪切りにする。	
油揚げ 1/2枚	④鍋に油を入れて野菜をいため、次に油揚げ、ちくわを入れる。	
ちくわ 1/3本	⑤調味料で味をつけ、フタをして野菜がやわらかくなるまで煮る。	
調味料		
砂糖、しょう油、酒 適宜		
油 少々		

なすのしんき和え

料理のいわれ	暑い夏に、火を使わずに作るスピード料理として今に伝わっています。あっさりとして食欲が進みます。	
材料	作り方	
水なす 4個	①水なすは大きめのさいの目切りにし、塩をふる。	
塩 少々	②味噌、砂糖、酢をまぜ合わせる。	
〔味噌 大さじ1	③食べるまぎわになすの水気をしぼり、〔の味噌で和える。	
〔砂糖 大さじ1	ポイント	
〔酢 大さじ1～2	・ なすは新鮮な物を使う。	
	・ 味噌を和えて時間がたつと水っぽくなる。	

七色野菜の和え物

料理のいわれ	盆にお供えする精進料理の一品として作ります。 旬の野菜が一皿で豊富に食べられる栄養豊かな料理です。	
材料	作り方	
みょうが 70g	①野菜はそれぞれ1口大のサイコロに切って、各々おいしい柔らかさに茹でておく。	
なんきん 70g	②ゴマを香ばしく煎ってすり鉢ですり、味噌、砂糖、みりんを加えてよく混ぜ、〔のゴマ味噌を作る。	
じゃが芋 70g	③食べる直前に①を②で和える。	
なす 150g		
人参 50g		
インゲン 30g		
さつま芋 70g		
〔味噌 50g		
〔砂糖 35g		
〔ゴマ 20g		
〔みりん 20cc		

柿なます

料理のいわれ	冬野菜の大根、人参を甘酢へ漬けた料理で、柿を入れるとさらにおいしくなります。干し柿を使っても出来ます。	
材料	大根 500g 人参 50g 柿 1個 砂糖 大さじ 4 酢 40cc 塩 大さじ 1 ゆずの皮 適量	作り方 ①大根は 5cm の輪切りにし、皮をむいて繊維に沿って縦に細い千切りにする。 ②人参も同じように切る。 ③柿の皮をむいて縦に割り、種を取ってから大根と同じ位の太さの千切りにする。 ④ボールに①と②を入れて塩大さじ 1 弱を振り入れ、はじめは弱く、次第に強くもんでしんなりとなり水が出てきたら少し水気が残るくらいに絞る。 ⑤容器に④とを入れ、砂糖と酢を合わせて加え、細かくせん切りにしたゆずの皮を入れて混ぜ合わせる。

たこ料理(粉河祭りの料理)

料理のいわれ	<p>なぜ蛸を食べるのか?いろいろ説はあるようですが、夏至から数えて 11 日目《半夏》という植物に花がつくこの頃、梅雨明けの意味もさして、この日を《半夏生》と言うそうです。</p> <p>農家ではこの日までに農作業を終えて、この後、蛸の足のように稲が根を張り、その豊作を願って蛸を食べるという習慣が関西地方にはあるようです。又、一方この日は、天から毒気が降りると言われ、井戸にふたをして毒気を防ぎ「この日に採った野菜は食べてはいけない」とされているようです。「今日雨が降ったら必ず大雨になる」とか、言い伝えがあるようです。「蛸は毒下しする」ということから、蛸も食べておこうと言うことらしいです。</p>	
材料	タコ(生)の足 200g きゅうり 1本 塩 少々 合わせ酢 〔酢 大さじ 4 〔砂糖 大さじ 1 〔塩 小さじ 1/2	作り方 ①タコはゆでて、厚さ 7mm 位に小口切りにする。 ②きゅうりは薄切りにし、塩をふってしんなりさせる。 ③合わせ酢の材料をすべてボールに入れて、混ぜ合わせる。 ④②のきゅうりを軽く絞り、器にタコときゅうりを盛って、③の合わせ酢を注ぐ。 *粗刻みの青シソの葉を天盛りにしても良い。 〈タコのゆで方〉 ・タコは塩でもんでぬめりを落とす。 ・湯を沸かし、酢と塩を入れ、タコの頭を持ち足から入れる。 (酢を入れると柔らかく、色も良くなる。) ・再度沸騰したら火を止め 5 分余熱でゆで上げてからザルに取る。

ふな焼き

料理のいわれ	<p>那賀郡で戦前から食べられていたおやつ。昔は黒砂糖と炭酸を使い、牛乳でなく水で生地を練りました。</p> <p>名前の由来は、昔はかまどの上においた「ほうらく」という鍋で焼かれていて、その鍋の底が船の底に似ていたので、「船焼き」と言われたという説があります。</p> <p>昭和 40 年代にホットケーキミックス粉が一般家庭へ浸透するとあまり作られなくなりましたが、最近中学校の調理実習で好評です。</p>	
材料 小麦粉 200g ベーキングパウダー 小さじ 1 牛乳 1 カップ 卵 1 個 砂糖 大さじ 3 油 適宜	<p>作り方</p> <p>①小麦粉とベーキングパウダーはいっしょにふるう。</p> <p>②ボールに卵、砂糖、牛乳を入れよく混ぜ、①を加えてとろりとなるまで混ぜる。</p> <p>③フライパンを熱し、油を塗って②の生地をフライパンいっぱいに入れて弱火で焼く。片面が焼けたら裏返して、もう片面も焼く。</p> <p>④皿に取り、切り分ける。</p> <p>甘み控えめのため、好みではちみつ等をつけてもよい。</p>	

さんしょぼ

料理のいわれ	<p>はったい粉で作る飴は昔の貴重なおやつでした。</p> <p>家庭でも簡単に作れます。</p>	
材料 〔はったい粉 200g 〔きな粉 100g 取り粉(きな粉) 100g 〔水飴 300g 〔水 カップ 1/2 〔砂糖 200g 〔塩 小さじ 1	<p>作り方</p> <p>①はったい粉ときな粉をふるいにかける。</p> <p>②水飴、水、砂糖、塩を厚手の鍋に入れて火にかけ、弱火で細かい泡がわき上がるまで煮立てる。</p> <p>③泡がわき上がったところで火を止め、①の粉を加えて混ぜる。</p> <p>④粉がよく混ざり合ったら 10 等分位に分けて、まな板の上で細長くひもの様に延ばし、斜めに 1.5cm 位に切る。</p> <p>⑤④にきな粉をまぶす。</p>	

アイデアいっぱいの地域の食材を使った料理

健康ごはん

料理のいわれ	米、豆、野菜、海藻を使って考案した健康ごはんには麦・いりじゃこを加えて、より健康的なものにしました。	
材料	<p>米 5 合 麦 1/2 合 大豆 1 カップ ひじき 5g 人参 1/3 本 いりじゃこ 30g 昆布 5cm 角</p> <p>調味料</p> <p>〔醤油 大さじ 2 〔みりん 大さじ 2 〔酒 大さじ 2 〔塩 小さじ 1.5</p>	<p>作り方</p> <p>①大豆は一晩水につけ、やわらかく煮る。(大豆は煮ておくか、冷凍したものを使用しても良い) ②ひじきは水でもどし、人参は千切りにする。 ③米と麦は洗って炊飯器に入れ、調味料を入れて 5.5 の目盛りまで水を入れる。 ④③へ大豆、ひじき、人参、いりじゃこ、昆布を入れて炊く。</p>

煮込み卵ごはん

料理のいわれ	身近にある野菜と卵でボリュームのある炊き込みご飯を作りました。	
材料	<p>米 1 升 A〔鶏(もも肉) 1 枚 A〔じゃがいも 3 個 A〔油揚げ 3 枚 A〔こんにゃく 1 丁 A〔人参 2 本 A〔かまぼこ 1 本 A〔ごぼう 1 本 A〔卵 15 個 B〔しょう油 200cc B〔酒 50cc B〔だしの素 大さじ 1 ねぎ 適宜</p>	<p>作り方</p> <p>①米は洗ってザルに上げる。 ②卵はゆでて殻をむく。 ③ごぼうはさがきにし、じゃがいもは 1cm 角に切る。他の材料は細かく切る。 ④米を炊飯器に入れ、B の調味料を加えて目盛り通りの水加減にする。 ⑤A の材料を全部加えてひと混ぜし、普通に炊く。炊きあがったらすぐに小口切りのねぎを入れて混ぜる</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏もも肉はしょう油、酒をふりかけ 5〜7 分位つけておく。 ・ねぎは少し多目に入れると良い。

菜の漬物と鮭の混ぜごはん

料理のいわれ	<p>菜は、なばなに味はよくにているが、岩出岡岡田地区独特の菜です。すえ菜・つめ菜ともいいます。冬になったら緑のつめ菜がたくさん出来る時期、出荷もするが、家で漬物にします。歯切れが良く何よりもおいしい菜です。</p> <p>秋から冬・春まで(すえ菜の出来る時期)漬物にして冷凍すれば年中作れ、手早く出来る簡単ご飯としてよろこばれます。</p>	
材料 米 菜の漬物 100g 鮭 2 切	<p>作り方</p> <p>①ご飯を炊く。</p> <p>②菜の漬け物を細かくきざむ。</p> <p>③鮭を香ばしく焼いて、身をほぐし、①に②と③を混ぜる。</p> <p>ポイント</p> <p>・菜を色良く、辛すぎないように漬ける。辛い場合は水につけ、ちょうどよい辛さに塩抜きをする。</p>	

野菜（玉ねぎ）

那賀郡の玉ねぎ生産は県下の76%を占め、その中でも打田町は県下1の産地で、栽培農家も多数あります。

玉ねぎのホイル焼き

料理のいわれ	新玉ねぎを利用するとシャキッととして一段と甘く、蒸し焼きにすることで、炒めたのとは違う甘みが出ます。	
材料	玉ねぎ 中1個 人参(せん切り) 少々 パセリ(みじん切り) 少々 ごま油 少々 かつお節 適宜 ポン酢しょう油 適宜	作り方 ①玉ねぎは縦半分に切り、1cm位のざく切りにする。 ②①をアルミホイルにのせ、手でグッと押して重なりをずらし、味をしみやすくする。人参を散らし、ごま油、塩をふって上にアルミホイルを1枚のせて包み込む。 ③オーブントースターに入れて、たまねぎが透き通り、柔らかくなるまで焼く。(12～15分) ④かつお節とポン酢しょう油をかけて出来上がり。パセリを散らすと彩りも良くなる。

玉ねぎのお好み焼き

料理のいわれ	キャベツの代わりに、特産の玉ねぎを使ってみました。柔らかく甘みがあり、子供や高齢者にも喜ばれています。	
材料	玉ねぎ 中2個 鶏ひき肉 100g 木綿豆腐 1丁 卵 3個 山芋 適宜 小麦粉 100g 紅しょうが 少々 トッピング 青海苔・鰹節・青ネギ・マヨネーズ・お好み焼きソース	作り方 ①たまねぎは細かくみじん切りにする。フードカッター又は、ミキサーにかけてもよい。 ②山芋はすりおろすか、①と同じようにする。 ③鶏ひき肉にしょう油を少しからませ、ボールに全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。 ④油を熱したホットプレートに少量ずつ流し、両面を焼く。 ⑤器に盛り、好みのトッピングをする。

サーモンの玉ねぎマヨみそ焼き

<p>玉ねぎやマヨネーズを使うことで魚の臭みが消え、子供たちにも食べやすくなります。 先にレンジで加熱することにより、調理時間が短縮できます。</p>	
<p>材料</p> <p>サーモン 2切れ 玉ねぎ(中) 1/8個 みそ 大さじ1 マヨネーズ 小さじ1 酒 少々</p>	<p>作り方</p> <p>①サーモンを皿にのせて酒をふりかけ、電子レンジ強で約2分間加熱し、冷ましておく。</p> <p>②玉ねぎをみじん切りにする。マヨネーズとみそは混ぜ合わせる。</p> <p>③オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、②を並べ、その上に①をのせて約7分間こげ目がつくまで焼く。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の大きさによってレンジで加熱する時間を調整する。(全体に白っぽくなる程度に) ・サーモンでなくても塩分のない魚であれば応用できる。

玉ねぎのカレービクルス

<p>毎年5月頃、新玉ねぎが出来るのを待って作ります。打田町では玉ねぎの生産農家が多く、収穫できる頃には色々な料理法で食べています。近年、若い人達があまり好まないようなので若者にも食べてもらいたく、カレー味にしました。</p>	
<p>材料</p> <p>〔玉ねぎ 1kg 〔塩 大さじ1 〔砂糖 1カップ 〔酢 1カップ 〔純カレー粉 小さじ2</p>	<p>作り方</p> <p>①玉ねぎは楕円に薄く切り、塩でもんで軽く絞る。</p> <p>②分量の調味料を煮立て、冷まして材料を漬ける。 (半日位で食べられる)</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新玉ねぎを使用すると一段とシャキシャキ感が出る。

玉ねぎドレッシング

<p>このドレッシングを豆腐にかけ、かつお節や刻みのりをかけてお召し上がりください。</p>	
<p>材料</p> <p>玉ねぎ 2個 〔砂糖 大さじ3 〔塩 小さじ2 〔酢 3/4カップ 〔サラダオイル 3/4カップ 〔みりん 1/2 〔酒 1/2カップ 〔しょうゆ 1/2カップ</p>	<p>作り方</p> <p>①玉ねぎ2個は薄切りにする。</p> <p>②広口のビンに〔の調味料を入れ、①の玉ねぎを加えてよく振る。</p> <p>③一晩置く。(味がマイルドになる。)</p>

野菜（なばな）

昭和 60 年頃より岩出町で水田裏作作物として、栽培が始まりました。

なばなの漬物

材料 なばな 500g 塩(3%) 15g 〔精製塩 10g 〔ブレンド塩 5g A〔カイエンペッパー 少々 A〔(たかのつめの輪切り) A〔コンブ(細く切る) 少々	作り方 ①なばなはきれいに洗って、茎のかたい所は2〜3ヶ所切れ目を入れる。 ②手で軽くもんで分量の塩をまんべんなく入れて全体になじませて、Aも混ぜて重しをする。1〜2日で食べられる。 (ブレンド塩は、アミノ酸などが入った塩。ない場合は3%の塩で漬る。)
---	--

なばなのごまみそ和え

料理のいわれ	岩出町特産のなばなを、風味豊かなごまと手作りみそで和えました。 卵を入れると子どもも喜んで食べます。	
材料 なばな 10本(中) 人参 1本 卵 2個 塩(なばなをゆがくため) 少々 ごまみそだれ 〔白ごま 大さじ6 〔みそ 大さじ3 〔みりん 大さじ1 〔しょう油 大さじ1	作り方 ①なばなは色よく塩ゆでして3cm位に切り水気をきる。 ②人参は千切りにし、さっとゆがく。 ③卵は薄く焼き、千切りにする。 ④ごまは香りよく煎る。 ⑤すり鉢でごまをよくすり、みそ、みりん、しょう油を加え①〜③と和える。	

野菜（ねごろ大唐）

ねごろ大唐は、長さ 10～15cm で 20～25g のジャンボサイズです。

シシトウのような辛みが無く、果肉が厚く柔らかいニュータイプのとうがらしです。独特の風味と甘みがあり、ピーマンのような「アク」も少なくてどんな料理にも適し、アイデア次第でいろんな料理にチャレンジ出来る食材です。

ねごろ大唐と昆布の炒め物

料理のいわれ	塩昆布だけの味付けでできる、超簡単料理です。	
材料	ねごろ大唐 500g 油 大さじ 1 細切り塩昆布 30g トマト(付け合わせ用) 適宜	作り方 ①ねごろ大唐は、洗って種を取り縦半分に切り、5mm 位の斜め切りにする。 ②油で炒める。 ③塩昆布をまぶす。 ④盛りつけにトマトを添える。

ねごろ大唐とちりめんじゃこの炒め物

料理のいわれ	塩昆布の量には少し工夫をしましたが、ねごろ大唐は強火で炒めておくと冷めても色が変わりにくく、簡単な調理方法で保存食としても良いと思います。	
材料	ねごろ大唐 10～12 本 ねごろ大唐(赤く熟したもの) 1～2 本 ちりめんじゃこ 40g 塩昆布 20g サラダ油 小さじ 2 いりごま 少々	作り方 ①ねごろ大唐は、縦半分に切り、斜めの千切りにする。 ②ちりめんじゃこは熱湯をさっとかける。 ③ねごろ大唐、ちりめんじゃこの順に炒めすぎない程度に炒め、塩昆布を加えすぐに火を止める。 ④皿に盛りつけ、上からいりごまをふる。

大唐入り蒸しパン

料理のいわれ	<p>作る時期は6月～9月ですが、大唐の収穫時以外にも作れるようにピューレにして保存しています。大唐のにがみをあまり感じさせなくて、しかも大唐の味がするように、その割合を何回もためし、大勢の人に試食してもらった結果がこの割合です。</p>	
材料	<p>蒸しパンミックス 300g 牛乳 240cc 大唐(ピューレ) 大さじ 2 砂糖(少し甘い時) 大さじ 2 レーズン 少々</p>	<p>作り方</p> <p>①蒸しパンミックス 200g と牛乳 160cc を混ぜる。 ②蒸しパンミックス 100g と牛乳 80cc、大唐ピューレ(汁を絞ったもの)を混ぜる。 ③カップに①を 2/3 程入れ、②を 1/3 程入れて竹串で渦巻きにさっと混ぜる。その上にレーズンを 3～4 個のせる。 ④真ん中が少し割れるように強火で 10 分程、蒸す。</p>

大唐入りスティックドーナツ

料理のいわれ	<p>大唐の色合いと味、栄養を逃がさないように工夫しました。 加工品づくりに取り組む中で、来年は家でも大唐を少し作ってみようと思います。</p>	
材料	<p>ねごろ大(ピューレにしたもの) 100g 薄力粉 250g 卵 1 個 無塩バター 20g ベーキングパウダー 大さじ 1 グラニュー糖(ドーナツの中に入れるもの) 10g 打ち粉(強力粉) 適量</p>	<p>作り方</p> <p>①ボールにバターを入れクリーム状に練り、グラニュー糖を 2 回に分けて加え、白っぽくなる迄すり混ぜる。 ②卵と大唐を混ぜる。 ③ふるい合わせた薄力粉とベーキングパウダーの中に①と②を入れて混ぜ、粉っぽさがなくなったら手で 10 回位こね、ひとまとめにして打ち粉をふった台に移す。 ④生地を横 1cm、縦 4cm の棒状に伸ばす。 ⑤揚げ油を 170℃に熱し⑤をそっと入れ、返しながらきつね色になるまで揚げる。 ⑥ドーナツが熱い内にグラニュー糖(分量外)の袋に入れ、袋ごと振るようにしてドーナツ全体にまぶして仕上げる。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大唐ピューレは、多すぎると口の中ににがみがいつまでも残るので、入れすぎないこと。

夏野菜のピクルス(ねごろ大唐入り)

料理のいわれ	<p>作る時期は6月～10月のねごろ大唐の出回る時期。合わせ酢の味付けに工夫しましたが、甘みのあるねごろ大唐が、ピクルスに良く合います。</p>	
材料	<p>玉ねぎ 200g ねごろ大唐 120g きゅうり 150g 人参 50g しょうが 10g 赤唐辛子 半分 出し昆布 5cm 角 合わせ酢 〔酢 200cc 〔砂糖 100g 〔みりん 20cc 〔塩 15g 〔だし汁 50cc</p>	<p>作り方</p> <p>①玉ねぎ、ねごろ大唐、きゅうり、人参は3cm 位の角切りにし、沸騰した湯に塩を少し入れ、さっと湯通しした後、冷ましておく。水気は良く切る。</p> <p>②しょうがは薄い輪切り、赤唐辛子は千切りにする。</p> <p>③合わせ酢の材料を全部混ぜ、火にかけて沸騰する直前に火を止め、よく冷ます。</p> <p>④①と②を合わせた上からの合わせ酢をかけ、2 日程重石をして、食べる前に食べやすい大きさに切る。</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・酢をきかせたい時はだし汁を入れない。 ・甘さは好みにより砂糖の量で加減する。 ・たくさん作っておき、2~3 日分ずつ食べやすい大きさに切り別の器に入れておく。 ・冷蔵庫で1 ヶ月位はもつ。

野菜(なす、きゅうり、トマト)

焼きなすのバジルソース

料理のいわれ	<p>貴志川町のなすは町の特産品です。ハウス栽培は3月から7月にかけてが出荷時期で、旬の新鮮なものはやわらかくておいしいです。</p> <p>この料理は和食が多いなすをイタリア風にして若い人にも喜ばれるように考えた、野菜のごちそう料理です。</p>	
材料	<p>なす(新鮮なもの) 4 個 人参 1/3 本 いんげん 8 本 セロリ 1 本 プチトマト 8 個 塩、コショウ、オリーブオイル 〔乾燥バジル 4g 〔オリーブオイル 100cc 〔松の実 30g 〔ニンニク 1 かけ</p>	<p>作り方</p> <p>①〔の材料をフードプロセッサーにかけ、バジルソースをつくる。</p> <p>②セロリはすじを取って斜め切り、プチトマトは半分に切る。</p> <p>③人参は薄切り、いんげんは3~4cm 長さに切り、下ゆでする。</p> <p>④なすはたて半分切りにし、すぐにオリーブオイルで内側から焼く。皮側を焼き、食べやすい大きさに切る。</p> <p>⑤セロリと人参をオリーブオイルで炒め、④のなす、いんげんを加えてさっと炒め、塩・コショウで下味をつける。</p> <p>⑥器に⑤とトマトを盛り、バジルソースをかける。</p>

なすとトマトのサラダ

材料	作り方
なす 4個 トマト 1個 揚げ油 適量 〔すりごま 大さじ2 〔しょう油 大さじ1 〔砂糖 大さじ1 〔水 大さじ1	①なすを縦2つ切りにして中温の油で揚げ、すぐ氷水に入れて、皮をむく。さらに、縦2つに切って食べやすい大きさにする。 ②トマトを食べやすい大きさの乱切りにする。 ③〔の調味料を合わせ、たれを作る。(トマトが入ると水っぽくなるので濃い目に作る。) ④器になすとトマトを盛り合わせ、たれをかける。

きゅうりとなすびのおひたし

材料	作り方
きゅうり なすび 調味料 ポン酢、砂糖、ごま油、 唐辛子	①きゅうりは一口大より少し小さめに乱切りにする。 ②なすびは一口大に切り、茹でてから水で冷やして水気を切る。 ③調味料に漬け、もんで冷やしておく。

きゅうりとなすびの即席漬け

材料	作り方
きゅうり 200g なす 100g 人参 50g 玉ねぎ 100g 青じそ 5枚 土生姜 少々 塩 20g 〔酢 大さじ1 〔味噌 大さじ1 〔ゴマ油 大さじ1/2	①きゅうりは薄く輪切り、なすは薄く半月切りにする。 ②玉ねぎは薄くくし形に切り、水にさらす。 ③人参、しその葉、土生姜は細いせん切りにする。 ④全材料を塩でもみ、混ぜる。 ⑤〔の調味料を合わせ、かけていただく。 味付けは、しょう油味では漬け物・ドレッシングで若向きになる。

青じそは、プランターに2本程植えておくと大変便利です。

サラダ風しば漬け

量の い れ	作る時期は 7 月～8 月	
材料	きゅうり 700g なす 400g みょうが 100g しょうが 40g 赤しそ(塩もみ後) 100g 〔しょう油 大さじ 1 1/2 〔梅酢 大さじ 1 1/2 〔酢 大さじ 2 〔みりん 小さじ 1 1/2	作り方 ①きゅうり、なすは縦半分に切り、大きめの斜め切りにする。みょうが、しょうがも半分に切り細長く切る。 ②塩と野菜を一緒に混ぜ、重しをのせ一晩置く。 ③[の調味料を合わせ、野菜を入れてかき混ぜる。 ポイント ・たくさんの夏野菜を食べられるようサラダ風にしました。

和風スープ(きゅうり入り)

量の い れ	作る時期は夏	
材料	だしじゃこ 70g きゅうり 500g えび 150g 塩 小さじ 2 みりん 小さじ 1 しょう油 大さじ 2 片栗粉 大さじ 5	作り方 ①水 2.5 リットルとだしじゃこでスープを取る。 ②きゅうりはしま模様に皮をむき、半分に切って細かくきざむ。 ③①に②とえびを入れ、調味料で味をつける。

トマトとアロエのゼリー

量の い れ	夏場たくさんとれるトマトをデザートに使いました。 いりどりや涼しさを出し、夏らしくする様に工夫しました。	
材料	カラギーナン(アガーL) (常温で固まる植物性ゼリーの素) 添付のスプーン 6 杯 アロエのシロップ漬け 350g 砂糖 200g ブドウ 適量 サクランボ 適量 生クリーム 適量	作り方 ①アガーL と砂糖を粉のままよく混ぜる。 ②ダマにならないようにかきまぜながら 1,000cc の水の中に入れ火にかける。軽く沸騰させ火を止める。 ③アロエは適当な大きさに切り、トマトも種を取り適当な大きさに切っておく。 ④型に流し入れ、アロエ、トマト、サクランボを入れて冷めたら冷蔵庫で冷やす。(リキュール、レモン汁を入れても良い。) ⑤皿に盛り、まわりを泡立てた生クリームで飾る。

野菜(その他)

かぼちゃスープ

量の いれ	ご飯を加えることでスープにとろみがつき、おいしくできます。	
材料	作り方	
かぼちゃ 300g	①玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃは皮をむいて4～5cmの薄切りにする。	
玉ねぎ 小1/2個	②鍋を熱し、バターで玉ねぎ・かぼちゃを炒め、コンソメと水500cc、ごはんを加えて弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。(バターで炒めると、コクが出ておいしい)	
バター 大さじ1	③②のあら熱を取って煮汁ごとミキサーにかけ、鍋に移して火にかけ、牛乳・塩・こしょうで調味する。	
ごはん 50g	④カップに注ぎ、パセリを散らす。(好みによりスライスチーズをのせる。)	
コンソメ 1個		
牛乳 400cc		
塩、こしょう 各少々		
パセリ 少々		

スイートパンスキン

量の いれ	夏はかぼちゃの味もよく、多量に収穫できます。形を色々工夫したら楽しいと思います。	
材料	作り方	
かぼちゃ 500g	①かぼちゃはところどころ皮をむいて1.5cm角に切り、鍋に入れて、ひたひたの水を加えて煮つぶれるくらいにやわらかくなれば湯を切る。(皮のむく量によって色が変わるので注意する)	
砂糖 30g	②①に砂糖と牛乳を加え、弱火でかぼちゃをつぶすようにして練り混ぜ、水気がとんでもったりとなれば、火から下ろす。バター、卵黄を順に加え、手早く混ぜる。(卵黄は手早く混ぜないとダマになって固まる)	
バター 2個分	③ホイールケースに②を入れ、しばらく置いて冷ます。	
卵黄 30g	④表面にAをぬって黒ごまをのせ、オープン又はオーブントースターで焼き色が付くまで焼く。	
牛乳 100cc		
黒ごめ 少々		
A〔卵黄 1個分		
A〔水 少々		

トウモロコシとピーマンの天ぷら

量の いれ	那賀町ではトウモロコシがたくさん栽培され、郡内の学校給食にも使われています。子どもの嫌いな野菜 No.1 のピーマンもトウモロコシと合わせる事でおいしく食べられます。	
材料	作り方	
トウモロコシ(粒) 130g	①トウモロコシはスプーンで粒を削ぎ取る。	
ピーマン(緑、赤) 各2個	②ピーマンは種を取り、7mm角に切る。	
小麦粉 70g	③小麦粉に冷水と溶き卵を入れて軽く混ぜ、①②を混ぜる。	
冷水 40cc	④鍋に油を熱し、③をスプーンで落とし入れ、カラッと揚げる。	
卵 1/2個	⑤青じそや香りの良いハーブを敷き、盛りつける。	
揚げ油		

さつまいものつるの煮物

<p>量の い わ れ</p>	<p>作る時期は夏期~秋期です。和歌山ではさつまいもは作りやすく、戦争の時、つるをよく食べた と母や叔母から聞いていました。おいしかったというので作ってみました。 あまり炒めすぎないのがポイントです。</p>	
<p>材料</p> <p>さつまいものつる 300g みりん 大さじ 4 しょう油 大さじ 5 だし汁 40cc 酒 大さじ 3 油 大さじ 1 白いいりゴマ 少々</p>	<p>作り方</p> <p>①さつまいものつるを水につけ、あくを抜く。 ②つるを細かく手で切って、すじを取っておく。 ③サラダ油で炒め、みりん、しょう油、だし汁、酒で煮詰める。 ④白ごまをふる。</p>	

さつまいものきんつば

<p>量の い わ れ</p>	<p>身近な材料で作れます。子供といっしょに作っても楽しいです。</p>	
<p>材料</p> <p>さつまいも 500g (皮をむいたもの) 〔砂糖 100g 〔みりん 大さじ 1 〔塩 少々 小麦粉 大さじ 6 油 少々</p>	<p>作り方</p> <p>①さつまいもは洗い、皮をむいて適当な大きさに切り、水につけてアク抜きをする。 ②①を蒸して熱いうちにつぶし、砂糖、みりん、塩をまぜる。ラップを敷いた型に入れて立方体に形作り、2cmの厚みに切る。 ③小麦粉と水大さじ 6 をよく混ぜ合わせ、②につける。 ④油を引いたホットプレートでうっすらと焦げ目がつく程度に、全面を焼く。</p>	

モロヘイヤと赤ピーマンのごまみそ和え

<p>量の い わ れ</p>	<p>赤ピーマンを入れていろいろよくしました。赤ピーマンとモロヘイヤは茹ですぎないようにします。だし汁を入れて、あっさり風味に仕上げました。</p>	
<p>材料</p> <p>モロヘイヤ 2/3 束 赤ピーマン 小 1 個 えのき茸 20g すりごま 大さじ 2 A〔味噌 大さじ 1.3 A〔砂糖 小さじ 1.3 A〔だし 大さじ 1.3</p>	<p>作り方</p> <p>①モロヘイヤは、茎の赤い所はかたいので緑色の所で切り熱湯で茹でて水に取り、水気を絞り 2cm 位に切る。 ②赤ピーマンは、せん切りにし、茹でる。 ③えのき茸は熱湯でさっと茹で、水気を切る。 ④小鍋に A を入れて火にかけ、ぽってりするまで練り、冷ます。 ⑤④にすりごまを加えて混ぜ、①～③を和える。(好みでねり辛子を加えてもおいしい)</p>	

里芋とねぎの煮物

<p>量の いれ</p>	<p>打田町では最近、青ネギ生産農家が多く、一年中、生産出荷をしています。夏場は害虫に悩まされますが比較的作りやすく、面積も多く使わなくても、周期が早いので出荷量も多く高収入につながっています。</p>	
<p>材料</p> <p>里芋 300g</p> <p>青ネギ(細め) 20本</p> <p>鶏ガラスープの素 小さじ4</p> <p>サラダ油 大さじ4</p> <p>塩 少々</p> <p>水 400cc</p>	<p>作り方</p> <p>①里芋は皮をむいて輪切りにし、塩をこすりつけてぬめりを取りさっと茹でる。</p> <p>②ネギ10本を2cm位に切り、フライパンで油を熱し、切ったネギを入れ、黒くなるまで炒めて香りを出す。</p> <p>③ネギを取り出した油に鶏のスープを加え、①を煮る。</p> <p>④味付けは軽く塩をふる程度でいったん冷まして味をなじませ、食前に再び火にかけ、残しておいた青ネギを刻み、ネギと里芋を混ぜる。</p>	

チンゲンサイのおろし炒め

堆肥のたっぷり入った健康な土で栽培したチンゲンサイは日持ちが良く、味も抜群です。

<p>量の いれ</p>	<p>チンゲンサイは味にくせがなく、色々の料理に向きます。これは大根おろしでさっぱりとした味に仕上げました。</p>	
<p>材料</p> <p>A〔チンゲンサイ 2株</p> <p>A〔ちくわ(小) 2本</p> <p>A〔しいたけ 1~2本 (しめじでも可)</p> <p>B〔大根おろし(かたく絞る)</p> <p>B〔だし汁 大さじ6</p> <p>B〔しょうが(おろしたもの)</p> <p>B〔しょう油、塩、みりん 油</p>	<p>作り方</p> <p>①チンゲンサイの葉はざく切り、茎は縦に切る。ちくわは斜め切り、しいたけも太めの千切りにする。</p> <p>②フライパンに油をしき、Aの材料を炒める。</p> <p>③Bの材料は全部合わせておく。その時少し濃いめに味を作っておく。</p> <p>④②が炒まったら③をからめるように合わせ、水分がなくなるまで炒める。</p>	

金山寺みそ入り鰯ハンバーグ

<p>量の いれ</p>	<p>鰯のすり身に金山寺みそを入れることで、魚の臭みがやわらぎ、味もつきます。金山寺みそを作るようになってからはみそではなく、金山寺みそを入れるようになりました。</p>	
<p>材料</p> <p>イワシ 250g</p> <p>高野豆腐 1/2個</p> <p>金山寺みそ 大さじ1</p> <p>卵 1個</p> <p>ネギ 大さじ1</p> <p>生姜汁 大さじ1</p> <p>小麦粉 大さじ1</p>	<p>作り方</p> <p>①イワシを良く洗って骨を取り、ミンチにする。</p> <p>②高野豆腐はおろし金にておろす。</p> <p>③ネギは小口切りにする。</p> <p>④金山寺みそに、②と③、卵、生姜汁を加える。</p> <p>⑤八等分にして形を整え小麦粉をまぶして焼き上げる。 (ホットプレートで焼く方が早く焼けて失敗がない)</p>	

いちご

那賀郡のいちごは栽培は昭和 41 年からと歴史が古く、県内 68ha の栽培面積のうち、52%を占める産地です。

いちご大福

料理のいわれ	<p>苺は自分たちが作っているので、いつも新鮮なものを使用でき、完熟した実でかたい目の果実を選べるのが利点。ハウス栽培なので 1～5 月の収穫期に作ります。</p> <p>レンジを使うと手早く出来るので日々のおやつとしても作りますが、3 月のひな祭り、4 月の入学などお祝いの時に作ります。</p>	
材料(15 個分)	白玉粉 150g	<p>作り方</p> <p>①白玉粉を耐熱ボールに入れ、水と砂糖を加えてよく混ぜ、しばらく置く。</p> <p>②いちごは洗ってからヘタを取り、水分を十分切っておく。</p> <p>③いちごを芯に入れてあんでくるみ、丸めておく。</p> <p>(いちごはカットすると果汁が出るので小さめを選ぶ方が良い。)</p> <p>④①にラップをかぶせレンジで 3 分加熱し、取り出してよく混ぜる。又ラップをして 3 分加熱し、取り出してよくこね 15 等分する。</p> <p>(レンジを使う代わりに 20 分くらい蒸しても良い。)</p> <p>⑤④の皮が手に付かないように片栗粉をつけながら広げ、③を包み形を整える。</p>
	水 250 cc	
	砂糖 70g	
	あん 300g	
	いちご 15 個	
	片栗粉 適量	

いちごジュース

料理のいわれ	<p>忙しい朝や、ほっと一息する時にぴったりのジュースです。紫キャベツを入れるので色がきれいですが、なれけばキャベツだけでも十分です。</p>	
材料	いちご 200g	<p>作り方</p> <p>①いちごは洗い、ヘタを取る。キャベツはざく切りにする。</p> <p>②全ての材料をミキサーにかける。</p> <p>③グラスに注ぎ、好みで氷を浮かべる。</p>
	キャベツ 50g	
	紫キャベツ 50g	
	牛乳、氷 各 200g	
	砂糖 大さじ 2	

いちごときゅうりのムース

料理のいわれ	地産地消で貴志川の特産品でもあるいちごときゅうりを利用できればと思い、2色ムースを考案しました。きゅうりはまるでメロンのようにです。また、いちごムースを人参ムースに変えると野菜を多くとる事が出来ます。	
材料	作り方	
いちごムース 〔粉ゼラチン 15g 〔水 大さじ 4 いちごのピューレ 120g 牛乳 150c グラニュー糖 70g 卵黄 2個分 生クリーム 180cc	【いちごムース】 ①鍋にグラニュー糖の半分と牛乳を入れ火にかけ沸騰直前で火を止める。 ②ボウルに卵黄と残りのグラニュー糖を入れてすり混ぜる。 ③②に①を加えて混ぜ、さらにいちごのピューレを加えて混ぜる。 ④③にふやかした粉ゼラチンを加えて混ぜる。 ⑤④を氷水にあてトロリとさせ、7分に泡立てた生クリームを2回に分けて加えて混ぜる。 ⑥パウンド型に⑤を流し、少し固める。	
きゅうりムース 〔粉ゼラチン 8g 〔水 大さじ 2.5 グラニュー糖 45g 卵黄 1個分 きゅうりのピューレ 1本分 生クリーム 150cc プレーンヨーグルト 50g	【きゅうりのムース】 ⑦ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れて湯せんにかけてながらすり混ぜ、きゅうりのピューレを混ぜる。 ⑧⑦にふやかした粉ゼラチンを入れて混ぜながらさらに、プレーンヨーグルトを加えて混ぜる。 ⑨⑧を氷水にあてトロリとさせる。 ⑩⑨に7分に泡立てた生クリームを2回に分けて加えて混ぜる。 ⑪⑥が固まりかけた所で⑩を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。 ⑫⑪を型から出して好みの厚さに切り皿に盛ってからきゅうりの皮を添える。(きゅうりの皮を薄く細切りにして砂糖をまぶし、電子レンジにかけてシロップ漬けにしておく。)	

梅

梅ドレッシング

料理のいわれ	梅から出るエキスを、まったりとしたドレッシングが出来るので、野菜(サラダ)や厚揚げにかけて、その他の料理に使えます。	
材料	作り方	
青梅 1kg 氷砂糖 800g～1kg みそ 1kg	①つぼ(ピン)に青梅を入れて、その上に氷砂糖、みその順に入れて保存する。	

料理のいわれ	<p>昔から自家用に栽培している梅の利用を考えました。</p> <p>作る時期は年中で、ポン酢は6月ですが、梅ポン酢で使った梅を捨てずに料理に使いました。野菜もたっぷり食べられるようにしました。</p>	
<p>材料</p> <p>梅ポン酢</p> <p>〔梅 500g 〔酢 180cc 〔砂糖 少々</p> <p>梅(梅ポン酢に使った梅) 8個</p> <p>キャベツ 適宜</p> <p>レタス 適宜</p> <p>トマト 適宜</p>	<p>作り方</p> <p>梅ポン酢</p> <p>①梅は洗って水気を取り、酢と砂糖につける。1年間保存すると梅がやわらかくなり風味が出る。(いろいろな料理の風味付けに使える)</p> <p>梅天ぷら・梅サラダ</p> <p>①梅ポン酢の梅は割り、種を取り二つ割りのまま小麦粉(テン普拉風)をつけて揚げる</p> <p>②①を野菜と共に、好みにより梅ポン酢をかけて頂く。</p>	

桃

那賀郡は、紀ノ川流域を中心に 612ha の栽培面積がある、西日本一の生産地です。

豚バラ肉ピーチ煮込み

料理のいわれ	<p>これは平成13年度に和歌山県産の果物を使った学校給食メニューの募集があり、それに応募するため考えたオリジナルです。</p>	
<p>材料</p> <p>豚バラ肉 塊 400g</p> <p>ゆでたうずら卵 8個</p> <p>桃(かたいもの) 2個</p> <p>長ねぎ 1本</p> <p>土しょうが 1/2 かけ</p> <p>おくら 適宜</p> <p>〔しょう油 大さじ2 〔酒 大さじ1 〔砂糖 大さじ1 〔中華スープの素 小さじ1</p> <p>サラダ油、塩</p>	<p>作り方</p> <p>①豚肉は2cm厚さに切る。</p> <p>②長ねぎは3cmのぶつ切り、土しょうがは皮をむいて薄切りにする。</p> <p>③中華鍋に油大さじ1を熱し、肉の両面をこうばしく焼く。出てきた油はすてる。(豚バラ肉は脂が多いので最初にしっかり焼いて余分な脂をとる)</p> <p>④中華鍋に油を大さじ1入れ、ねぎを炒める。焼き色がついたらねぎを出し、しょうがを炒めて肉を加えて水300ccと〔の調味料、うずら卵を加えて煮る。途中であくを取る。</p> <p>⑤桃は皮をむき、くし形に切る。(桃の皮は早くからむくと色が変わるので煮る直前にむく)</p> <p>⑥煮汁が少なくなってきたらねぎと桃を加えて、桃に味をからめるようにさっと煮たら火を止め、盛り付ける。</p> <p>⑦塩ゆでして斜め半分に切ったおくらを上を飾る。</p>	

桃蒸しパン

料 理 の い わ れ	桃ジャムを使ったお菓子として、平成2年に考えました。毎年、桃山まつりへ出展して好評を得ています。	
材 料	蒸しパン粉 1.5kg 桃ジャム 200g 桃リキュール 50cc 水 1,000～1,500cc 食紅	作り方 ①蒸しパン粉に水と桃ジャム、リキュール、水どきした食紅を混ぜる。(生地は練らない) ②カップに紙を敷き、生地を入れ、蒸気の上がっている蒸し器で蒸す。(生地の上に水滴が落ちないように強火で蒸す) 甘いのが好きな人は、カップに生地を入れた上にジャムをのせても良い。

桃ジャム

料 理 の い わ れ	「あら川の桃ジャム」は平成3年からグループで加工を始めました。地元中学校の体験学習指導でも好評です。	
材 料	桃(正味) 1kg 砂糖 300g レモン 1個	作り方 ①レモンは表皮をむき、種を取って細かく切る。 ②桃は皮と種を取り、1kgを鍋に入れて手でつぶす。桃がかたい場合は包丁できざむ。 ③②にレモンと砂糖を加えて強火にかける。煮立ったら木しゃもじでこげつかないようにかきまぜながら、手早く煮詰める。途中で浮いてきたアクは取る。 ④とろみがついてきたら、火を止める。熱いうちにきれいに洗ったピンに詰め、ふたをする。 ⑤鍋にジャムをつめたピン(熱いもの)を入れて湯を加えて煮る。沸騰後30分加熱した後、取り出す。これで常温で保存可能。 ※これはレモンの白い皮も使うが(とろみがつきやすい)、レモンの苦みが気になる場合は輪切りにして出来上がりに取り出すか、汁だけを加えてもよい。

桃と野菜のジュース

料 理 の い わ れ	桃の風味で野菜ジュースがおいしくなりました。	
材 料	桃(正味) 200g キャベツ 100g 人参 40g 砂糖 大さじ1強 牛乳、氷 各200g	作り方 ①人参はさっと下ゆでをする。桃とキャベツはざく切りにする。 ②全ての材料をミキサーにかける。 ③グラスに注ぎ、好みで氷(分量外)を浮かべる。 ※人参は加熱すると甘くなり、ビタミンC破壊酵素の働きがおさえられる。

桃のシロップ煮

料理のいわれ	早生種の甘みの少ない桃やかたい桃は「砂糖で炊いた桃」として、産地では昔から作っています。これはあまり日持ちがしないので、びん詰めや冷凍することにより、年中楽しめます。	
材料 桃 2～3 個 シロップ……150g (砂糖 50g、水 100g)	作り方 ①鍋で砂糖と水を煮立ててシロップを作っておく。 ②桃は皮をむいてそぎ切りにし、すぐにシロップに漬ける。 ③②を火にかけて沸騰したら火を止める。	
長期に保存する時 瓶詰め ③をきれいなピンに炊きたての桃とシロップを詰める。かたくふたをしめ、少しゆるめて湯を入れた鍋に入れ、沸騰後 15 分、固くふたをしめてさらに 15 分炊く。(脱気、殺菌) 鍋から取り出し、ふたがゆるんでいないか確かめて逆さにしてさます。 冷凍 ③をさまし、少量のシロップとともに冷凍用袋に入れ、冷凍する。 ポイント ・桃はかたいほうが、仕上がりがきれい。 ・甘みは好みで加減する。		

いちじく

最近は季節感のある果実として洋菓子にも使われ、若い人にも好まれるようになりました。

県下の 80%の栽培面積を有します。

いちじくゼリー

料理のいわれ	8 月～11 月のいちじくの旬に作ります。ワインと水と砂糖の割合は好みで。	
材料 いちじく 2kg (小さくて熟していないもの) 砂糖 400g 水 800cc 赤ワイン 600cc レモン 1 個 粉ゼラチン 9 袋	作り方 ①いちじくの皮をうすくむく。 ②ホーロー又はステンレス鍋に砂糖、水、赤ワインを入れ煮立て、その中にいちじくを入れて(いちじくがかくれるくらい) 弱火でいちじくがすきとおるまで、落としぶたをして 20 分くらい煮る。 ③レモン汁を入れる。 ④ゼラチンを冷水でしとらせて③へ入れ、かためる。	

いちじくジャム

料理のいわれ	いちじくの熟する時期によってジャムの色・煮る時間・糖度が変わるので注意します。 いちじくは雨に弱くて、出荷できない品が多く出来た時、加工して長期保存します。	
材料	いちじく 1kg 砂糖 300g レモン汁 2個分 いちじくの皮 少々 (5個分位)	作り方 ①いちじくを半分に切りスプーンで中の赤い部分だけを取り出す。(白い部分は入れない) ②砂糖といちじくを火にかけ、あくを取りながら煮る。皮も入れる。(焦げやすいので注意する) ③レモン汁を加える。

なし

那賀郡でなし栽培が盛んになったのは約 30 年前から。

直売所には、お盆の頃より出回ります。

なしのフライパンケーキ

料理のいわれ	パンケーキに薄切りのなしをのせて焼く簡単ケーキ。卵の泡立て加減で薄くも、ふっくらも出来ます。	
材料	なし 小 2 個(300g) (薄切りにする) 砂糖 60g 卵 2 個 *〔薄力小麦粉 120g *〔ベーキングパウダー 小さじ 1 牛乳 大さじ 2~3 バター (無塩、小さくちぎる) 大さじ 1~2 サラダ油適量 適量 グラニュー糖 大さじ 2~3	作り方 ①卵と砂糖を合わせて泡立て、をふるい入れて混ぜ、牛乳も加えて混ぜる。(卵をしっかり泡立てるとホットケーキ風になる。) ②フライパンに油を薄く引き、①を円形に流して弱火で 1~2 分焼く。 ③②になしを並べのせ、バターを上にはらし、グラニュー糖をふって 2~3 分焼く。 ④裏返して軽くおさえながらグラニュー糖がキャラメル状になるまで焼く。好みでシロップをかける。

なしの赤ワイン煮

料理のいわれ	ワインで赤く染まったなしは生で食べるのとまた違ったおいしさです。ヨーグルトやアイスクリーム、ケーキに添えても。残った煮汁はゼリーにしてください。	
材料(15 個分) なし 4 個(1kg) 砂糖 200g 赤ワイン 2 1/2 カップ レモンスライス 4~5 枚 ミント ひとつかみ 砂糖の重量:赤ワインの容量 =2:5	<p>作り方</p> <p>①なしは洗って半分に切り、皮をむいて芯をくりぬき器かなければスプーンでくりぬき、すぐにレモンスライスと合わせて砂糖をまぶす。</p> <p>②なべに、なしをびっしりと並べ入れ、ボールに残っている砂糖としモンスライスも加える。</p> <p>③ミントを洗って加え、赤ワインを注ぎ、紙ぶたをして中火にかける。</p> <p>④煮立ったら弱火にして 15~20 分煮る。火を消してそのままにして味と色を含ませる。</p> <p>なしは食べ頃の少し前のかための物を使うと良い。</p>	

なしのそのままシャーベット

料理のいわれ	生のなしを皮ごとすりおろして凍らせます。	
材料 なし 2 個 レモン汁 1 個分 水 大さじ 4 砂糖 60g 好みで洋酒 少量 ライムの皮(あれば) 適量	<p>作り方</p> <p>①金属製のボールにレモン汁と水を混ぜる。</p> <p>②なしはよく洗って縦 4 つ割にし、芯をのぞいて①に浸す。</p> <p>取り出してこのボールの中に皮ごとすりおろす。</p> <p>③砂糖と洋酒を加え、砂糖を完全にとかす。容器(金属製がよい)に移して冷凍庫に入れる。</p> <p>④みぞれ状に凍ったらよくかき混ぜて空気を含ませ(フードプロセッサーにかけてもよい)、再び冷凍庫で完全に凍らせる。</p> <p>⑤フォークなどでかきとって器に盛り、ライムの皮を飾る。</p>	