

西海市 産業振興部 水産商工観光課



長崎県 西海市

SAIKAI

はじめに



平成17年4月に5つの町が合併して誕生した西海市は、そのすべての地域が豊かな海と山の自然に囲まれ、そこに人情味豊かな人々の暮らす里が形づくられています。

これらの地域には、先人達が築き上げた歴史や文化を継承しつつ、その豊かな自然環境を活かした特色ある地場産業が根づいています。

昨年、西海市では、今後10年間の期間で、西海市の目指すべき将来像を「つながる ひろがる 未来へつなぐ 健康の里さいかい」と位置づけた西海市総合計画を策定いたしました。

この将来像を実現するためには、人が生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎であるとされる食育の推進が不可欠であり、これを支える大きな柱の一つが、まさに地産地消の手本たる「郷土食」の存在ではないかと考えております。

地域の自然環境の持つ特色、そこに暮らす人々の知恵や想い、そこから生まれ長く受け継がれて来た歴史と、郷土食にある背景は奥深く、後世に教え伝えるべきことを多く内包した貴重な財産であるといえます。

西海市では、この郷土食を継承し、まちづくりに有効に活用して行くため、2年間にわたりて調査を行い、その掘り起しや普及・啓蒙に努めて参りました。

今後は、家庭への普及や学校給食への更なる導入はもとより、市内観光施設を始めとする多くの場所での郷土食が活用されることを期待しております。

この度発刊の運びとなりました「伝統の郷土食 菜海食物語」の製作に当たりましては、郷土食文化活用支援事業推進協議会、地産地消地域推進協議会の委員各位を始め、多くの皆様のご協力を得て、多様な郷土食を、そのレシピと共にご紹介させて頂いております。

これから、市の内外を問わず多くの皆様がこの冊子を手にされ、ご覧になって頂くことで、郷土食の魅力に触れ、西海市の持つ貴重な食文化についても再考して頂ききっかけとなれば幸いです。

西海市長 山下純一郎

目次

伝統の郷土料理“西海の食” 3

西海 食ごよみ 5

「郷土食」は日本の「薬膳」 8

西海市 春の食彩 9

西海市 夏の食彩 19

西海市 秋の食彩 29

西海市 冬の食彩 39

発刊によせて 49

編集後記 50



伝統の郷土料理“西海の食”

長崎県西海市は、九州本土最西部である長崎県西彼杵半島の北部に位置しています。平成17年4月1日に、西彼町・西海町・大島町・崎戸町・大瀬戸町の旧5町が合併し、誕生した新市です。本土は東岸が内海である大村湾に、西岸が外海である五島灘と角力灘に面し、崎戸町平島・江島・大瀬戸町松島といった離島をも有しています。



西海橋と新西海橋

本市は年間を通じて気候が温暖であり、周囲が海に囲まれているため、県内でも有数の農水産業のまちです。農業は、畜産のほか果実や野菜の栽培を中心に営まれており、特にみかんについては、長崎県を代表する品種である「岩崎みかん」や「原口みかん」発祥の地として県下有数の产地となっています。水産業については、沿岸漁業を中心に関しまれており、伊勢エビ、アラ(クエ)、アラカブ(カサゴ)、イサキ、マダコ、アジといった特色ある水産資源を有しています。

これらのふんだんな農水産物は、市外への流通はもちろん、市内各地域にある直売所で消費者へと提供されています。「地元で採れた旬の食材を、地元で消費する」、このような地産地消の動きは市民自らの活発な活動によりなされてきました。

本市においては、県の補助事業である「こだわり産地づくり事業」で地元農水産物の学校給食への使用を促進するとともに、「郷土食文化活用支援事業」・「地産地消地域推進事業」においても、地産地消の原点といえる郷土食の掘り起しを行ってきました。

各地域や家庭で代々受け継がれてきた郷土食には、それぞれの歴史と由来があります。先人たちにとって、その土地の気候や地形に合わせて作られた農産物や地元で捕れる水産物を食べることが健康な体へつながってきたのです。また、当時は食材が豊富にあるわけではないので、同じ食材をさまざまな調理方法を考えて食していました。



郷土料理（江島）

もともと水田よりも畑作が多かったので、主食には米よりも麦や甘藷(さつまいも)を食べており、麦は味噌に加工されて調味料としても使いました。甘藷は、切り干しにして「カンコロ(場所によってはバッヂ)」にして、秋に収穫したものを次の年の夏に食することができるよう加工していました。そのため、甘藷を使った郷土食も多く存在します。(かんころ飯、かんころだご、かんころもちなど)

祝事の時や来客者に振る舞う郷土料理に押し寿司があります。大村藩主の復帰を喜んで、食器もそろわぬまま、もろふた(長方形の浅い箱)に押し寿司を作つて勞をねぎらったのが始まりと言われています。長方形のすし桶にすし飯を平たくならして入れて、さらにご飯の上に煮た野菜、醤でしめた新鮮な魚などの具と錦糸卵を重ねて押して作ります。地域や個々の家で、一段寿司や二段寿司があり、また中に入れる具材が農村部と漁村部で違つていたりします。

海産物では、良く食されていた鰯のほか、海岸に出てあおさや牡蠣など時期によって磯のものをとて食べていました。当時は、海産物がおかげに出ると贅沢な食膳でした。

海で捕れる食材で忘れてはならないのが鯨です。肉はもちろん、魚もなかなか手に入らないので、たんぱく源はもっぱら鯨でしたが、今や鯨を食する機会は少なくなりました。本市と鯨の歴史は古く、300年ほど前は平島・江島・松島と本土の間が行き来しており、その鯨を捕まえて巨万の富を得ていた者もあり、当時は「鯨一頭七浦うるわう」とまで言っていました。また、獣の肉が嫌われていた頃には、大きな魚ということで、勇魚(いさな)と呼ばれ正月や祝儀ごとに欠かせないものでした。



郷土料理掘り起し調理風景



シンポジウム郷土料理試食

このように、西海市らしさを物語る郷土食はたくさんある一方、生活様式の洋風化に伴い食卓に並ぶ料理も変化し、その影は薄くなりつつあります。食材においても、季節に関係なく農産物は手に入れることができる時代です。食の安全や大切さが叫ばれる中、今だからこそ、郷土食の良さを見直すべきです。歴史や伝統のある郷土料理がこれからも継承されることを願ってやみません。



食ごよみ

月	行事	郷土食	月	行事	郷土食
1月	<p>正月 ●新年を祝う。また若水で顔を洗い、若水でお茶をわかして飲む。新しい手拭いをおろして使う。 ●一年の家族の健康と安全を祈り初詣出をする。</p> <p>厄入り・厄払い 男性は41歳、女性は33歳の厄年、男女とも60歳の還暦、88歳の米寿は晴着姿で氏神さまに参拝する。</p> <p>にわかしばい 漁師が漁をしない間、旅芸人を呼ぶお金がなかったので自分たちで芝居をし、余暇を過ごした。</p> <p>七日正月(鬼火・鬼の骨・鬼火たき) 無病息災を祈願し、若竹を組んで門松、しめ縄などを乗せて焼く。その炭で餅を焼いて食べる。</p> <p>女正月(1月14日) 家内繁栄を祈る。</p> <p>成人式 若者が一人の社会人として社会が認める儀式。  成人式</p> <p>二十日恵比須 漁業を営む者を中心に、大漁と航海安全を祈る。</p>	<p>縁起のよい食べ物と言われている「数の子」「昆布」「黒豆」「なます」「煮しめ」「刺身」「押し寿司」などを用いたおせち料理はじめ、雑煮、お屠蘇、刺し身を食べる。鏡餅開きには、一家の無病息災を願って、ぜんざいや雑煮を食べる。</p> <p>赤飯、煮しめ、押し寿司を作る。紅白もちをつくこともある。</p> <p>うにかすてらや昆布巻きを作る。</p> <p>門松、しめ縄などを焼いた炭で餅を焼いて食べたり、ぜんざいに入れて食べる。また家族の無事と安全を祈って七草うしや七草ぞうすいを炊いて食べる。</p> <p>刃物を使わないで、手で材料を切ったものでおよごしを作つて食べる。</p> <p>餅柱や赤飯、押し寿司、煮しめ刺し身等を食べて祝う。</p> <p>押し寿司、刺身を作る。 </p>	4月	<p>ひな祭(桃の節句) 近年3月のひな祭を4月に行い農作業を始める区切りとする一年の無事と豊作を祈願するようになる。</p> <p>花まつり お釈迦さまの誕生を祝つて式典、花展、演芸を行なう。</p> <p>春上がり、打立まつり</p>	ふつ餅、鉢盛り、磯物、押し寿司を作る。
2月	節分 無病息災を祈願。1年の厄除けと幸せを願つて豆まきをする。		5月	<p>端午の節句・男の節句・子供の日 男子の健やかな成長を願つて、五月人形、鯉のぼり、吹流しを飾つて祝う。</p> <p>作入祭 田植え前の豊作と安全祈願</p>	甘茶を飲んで1年の健康を願う。
3月	<p>ひな祭り・ひな節句・女の節句 女の子の祝い。女の子が美しく成長し、幸せになるよう願いを込めて、ひな人形を飾る。</p> <p>彼岸 お墓参りをする。</p>	<p>たにしやふつ餅等を焼き、白酒、茶わん蒸し、搗き餅、田みなの味噌ころ等で祝う。ひな餅、草もち、お寿しを作り、会食する。</p> <p>おはぎ、だんご、ふくれまんじゅう、彼岸団子を作る。</p>	6月	<p>さなぼり(さなぶり)・作上がり祭 田植え等の農作業の終了を祝う。農業の豊作と安全祈願をする。</p> <p>七夕さま 願い事をかなえてもらうため、朝露で墨をすり願い事を七夕紙に書き笹飾にする</p> <p>作上り祭 春作物の植え付け祝をする。</p>	押し寿司を作る。
			7月	<p>七夕祭(8月7日:旧7月7日) 朝露で墨をすり短冊に願い事を書いて七夕にあげるとかなえられるという。</p> <p>お盆(盂蘭盆:旧7月13~15日) 先祖の供養、精靈船を作つて新盆の靈を送る。盆踊り、千日祭</p>	かんからまんじゅう、ふくれ餅を作る。
			8月		<p>ぼた餅を食べる。</p> <p>ふくれ餅、だご汁を作る。</p> <p>七夕だんご、ふくれもちを食べる。 </p> <p>ぼたもち、ふくれもち、あげどうふ、そうめん、ところ天や鉢盛料理を食べる。</p>



食ごよみ



「郷土食」は日本の「薬膳」

月	行事	郷土食
9月	<u>敬老の日</u> 高齢者の長寿を祝う。	赤飯、刺し身、紅白まんじゅう、えそのかまぼこを作る。
	<u>秋彼岸</u> 寺振りをする。	ふくれ餅、おはぎ、まんじゅう、おこし、けいらん、ぼたもちを作る。  酒饅頭
10月	<u>御宮日・宮日・おくんち</u> 豊作祈願・神社参拝	赤飯、甘酒、ひらき、つき揚、煮しめ、押し寿司、刺し身、酢の物、うにかけてら、昆布巻、のふり飯、小豆寄せ、がね汁など、ごちそうを作る。
11月	<u>神待ち</u> 十月は神無月(かんなづき)といって、神さまが各地からいなくなる月である。地方の神々は出雲に集まっていろいろな相談事をするようである。その神さまが地方に帰られるを迎える行事。	山芋の団子、煮しめ、押し寿司、赤飯、甘酒、刺し身などを作る。
	<u>報恩講</u> 親鸞聖人の命日に念仏をあげ、ご供養を行なう。	煮しめ、白飯、とうふ汁といった精進料理を作る。
12月	<u>七五三</u> 数え年3歳の男子と女子、5歳の男子、7歳の女子が成長を感謝し、これからの幸福を願って氏神様にお参りする。	つぼき等の精進料理をする。  つぼき
	<u>御正忌様・御正忌</u> 親鸞聖人の供養のためお寺参拝をする。また隣近所が集まり、各家を廻ってお念佛講をする。	混ぜ飯、年越しそばを食べる。

ふるさと薬膳とは

日本の食養生の基本となる「身土不二」という言葉は、心身と風土は一体のものであり、その季節に採れる旬のものを食べることが最も健康に良いと教えてています。また、中国では薬と食べ物はその源が同じであるという「薬食同源」の考え方によって長い歴史の中で薬膳が生まれました。この理念のもとに開発された「ふるさと薬膳」。地元で採れる旬の食材を使った郷土料理こそが、心身の健康につながると考えます。夏の野菜は体を冷やす作用があり、秋から冬にかけて出廻る根菜類は体を温める作用があります。更に「酸味」や「苦味」など旬の食べ物に含まれる味はその季節に弱りがちな臓器に効果的に働きかけ、体調を整えてくれます。そんな食べ物と人体との関係を表したものが「五行配当表」で、中国薬膳の基礎となっています。「ふるさと薬膳」はこうした中国薬膳の考え方を応用して郷土食を基に地域で採れた旬の食材を活用して病気の予防や健康の増進を目的として開発されました。昔ながらの郷土食は、この地に生きる人達の体に最も適した「薬膳」です。

◆ 五行配当表 ◆

五行	五味	五性	五臟	五腑	五根	五主	五季
木	酸	涼	肝	胆	眼	筋爪	春
火	苦	寒	心	小腸	舌	血脉	夏
土	甘	平	脾	胃	唇	肌肉	土用
金	辛	熱	肺	大腸	鼻	皮毛	秋
水	鹹	温	腎	膀胱	耳	骨髄	冬

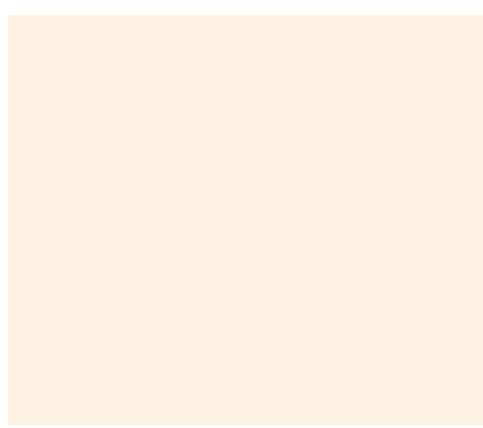
*人間の臓器や食物の性質など、自然界のものは全て、五つの要素「五行」から成り立っています。



春の食彩



四本堂公園



西海楽園

◆食材暦

野草	つわ、わらび、筍(たけのこ)、つくし、たらの芽、たんぽぽ、はこべ、蕗のとう、ぜんまい、よもぎ
海産物	鯛、あらかぶ、甲イカ、わかめ、うに
野菜	玉葱、さやえんどう、かぶ、キャベツ、アスパラ、ニラ、ほうれん草、菜花
果物	夏みかん、びわ、デコポン、苺

寒い季節を乗り越えて、暖かい陽気になると、野山にはふきのとうやぜんまい、つわ、筍(たけのこ)と言った山菜が姿を現し、食卓にも春の訪れを感じることができます。海も潮がよく引き、海岸へわかめ、みな、あおさ、あさりを採りに行きます。これらの海産物をお味噌汁に入れたりして春の香りを楽しみます。自然で採れた食材が多く使われるのは、他の季節にはない春の特長です。



佐世保市と西海市を結ぶ西海橋の桜木、野山に咲く菜の花が、春の訪れを鮮やかに知らせてくれます。暖かくなり始めると、今までひっそりとしていた農家も畑作や田植えの準備など活発に動き始めます。

4月には大瀬戸地区で「とんばんさん」という琴平神社の例大祭が行われ、豊漁や豊作を願います。「とんばんさん」の名前の由来は、その昔、外国船の来航や遭難船を見張るために設けられた遠見番所によります。

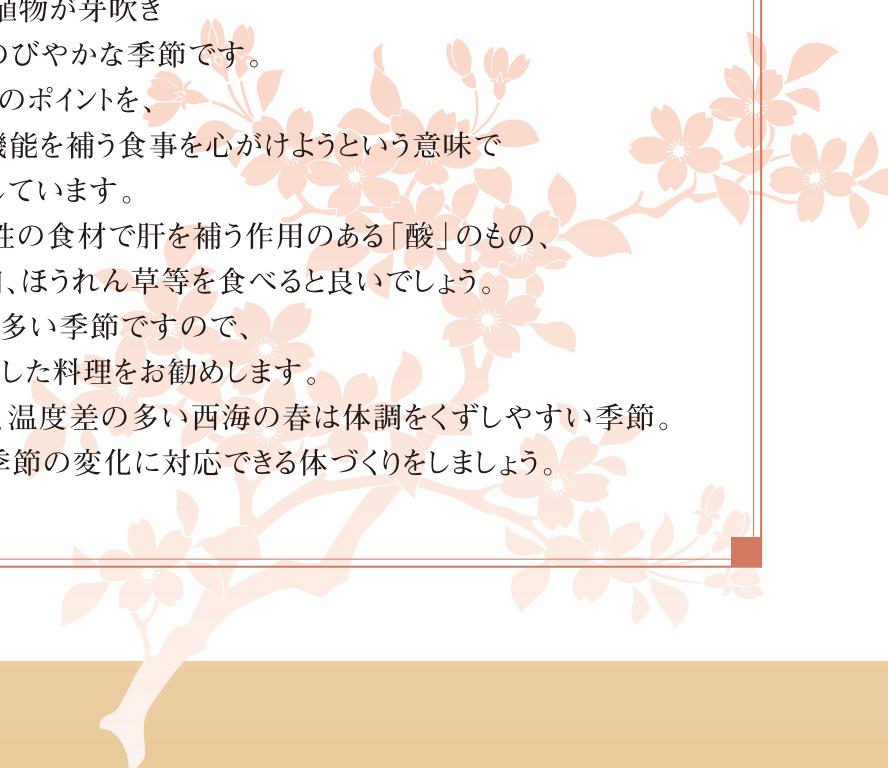


とんばんさん

春の食養生

春は、薬膳の基本的な考え方となる「陰陽五行」の中では「木」の性質を持ったもので、植物が芽吹き樹木は枝葉を伸ばす柔軟でのびやかな季節です。この季節を健やかに過ごす食のポイントを、漢方では陰を養い育て肝系機能を補う食事を心がけようという意味で『養陰補肝』と云う言葉で表しています。

陰を養い育てるには冷性・涼性の食材で肝を補う作用のある「酸」のもの、しいたけ、マッシュルーム、鶏肉、ほうれん草等を食べると良いでしょう。又、春は肝臓や目にトラブルが多い季節ですので、枸杞やレバー等を酸味で調理した料理をお勧めします。三月はじめには菜の花が咲き、温度差の多い西海の春は体調をくずしやすい季節。旬の食べ物を上手に食べて季節の変化に対応できる体づくりをしましょう。





春のふるさと菜膳



春の郷土食

- ◆かんころ飯
- ◆筍の味噌ころ
- ◆アラカブの唐揚げ
- ◆ぎょうせん
- ◆盛り寿司
- ◆メカブの佃煮
- ◆アサリの吸い物
- ◆こさづけ(大瀬戸町)
- ◆新玉葱とイカのカキ揚げ
- ◆ヒラメの煮付け
- ◆アサリのみそ汁
- ◆ヒラメの唐揚げ
- ◆菜花(アスパラ菜)のゴマ和え
- ◆蕗のとうの鉄火味噌
- ◆筍とほうれん草の白和え
- ◆切り干し大根とワカメの酢の物
- ◆ひじきご飯
- ◆ワカメの茎の佃煮
- ◆アオサの佃煮
- ◆アオサの天ぷら
- ◆うるめいわしの煮付け
- ◆里芋の茎の油炒め
- ◆えぞ天とつわの油炒め
- ◆ミナの粕漬け
- ◆紋甲イカの川のり巻
- ◆ワカメの白和え

主な食材の効能

人参	肌の調子を整える。がん予防。血圧下。健胃。貧血、便秘によい。
玉葱	スタミナ増強、コレステロールを抑える。高血圧、風邪、不眠、筋肉痛によい。
菜花	解毒。血液循環作用。イライラ。
ほうれん草	増血、止血作用、貧血の予防。イチョウの熱を取り二日酔いの改善。
アスパラ	気力増進、強壮、整腸、高脂血症、コレステロール改善。
椎茸	生活習慣病の予防。風邪、痔、不眠によい。
薩摩芋	健胃、便秘、喘息。
ワカメ	むくみの改善。排尿を整える。降圧作用。
ひじき	むくみの改善。排尿を整える。降圧作用。
アオサ	むくみの改善。排尿を整える。降圧作用。
蕗のとう	健胃。去痰。鎮咳作用。
筍	利尿効果。便秘、むくみによい。
里芋	健胃、消化作用。肺を丈夫にする。
いわし	滋養強壮。生活習慣病予防。
イカ	二日酔い。健胃。
ヒラメ	補血。利尿。健胃。
あじ	滋養強壮。骨を強化する。
アサリ	肝機能強化。血圧下。
生姜	健胃、整腸作用。消化促進。風邪、冷え性、二日酔い、肩こり、神経痛、打ち身、乗り物酔いによい。
ゴマ	疲労回復、滋養強壮。
卵	滋養強壮。風邪によい。
うるち米	気力・体力の増進。筋肉壮健。
鶏肉	補血作用。滋養強壮。
豚肉	増血、肥満防止、高血圧。
味噌	肥満防止、解毒作用。
大根	消化促進。咳、痰の解消。健胃、利尿作用。風邪、二日酔い、口内炎、歯茎のはれ、冷え性、肩こり、にきび、やけどによい。



春の食彩



かんころ飯

材料

かんころ(薩摩芋) 500g
もち米 1/2カップ
小豆 1/4カップ

つくり方

- ① 小豆は洗い、灰汁が取れるように一度湯がき捨てる。指で押して潰れない程度に茹でる(10~15分程度)。
- ② かんころはきれいに洗っておき、もち米はといでおく。
- ③ 炊飯器にもち米、かんころ、小豆の順に入れて、水をひたひた(全体がかかる程度)に入れて炊く。
- ④ 炊きあがったら、かんころが潰れるくらいに全体を混ぜ合わせる。



筍の味噌ころ

材料

筍 300g 酒 大さじ1
豚肉(細切れ) 100g 砂糖 大さじ2
玉葱 中1個 味噌 30g
油 小さじ1

つくり方

- ① 豚肉を油で炒め、くし形に切った筍、玉葱(食べやすい大きさに切る)を入れてさらに炒め、味噌、酒、砂糖を入れて味を整える。



春の食彩



アラカブの唐揚げ

材料

アラカブ.....1.2kg 唐揚げ粉.....70g
塩.....少々 片栗粉.....30g
コショウ.....少々 油.....適量

つくり方

- アラカブに、塩とコショウをして、片栗粉と唐揚げ粉をまぶして、カラッと揚げる。

ARAKABU



ぎょうせん

材料

薩摩芋.....500g
水.....1.2リットル
もやし(裸麦を発芽させ根を張らせて、その根を乾燥させ粉にしたもの).....1.5g

つくり方

- 芋はたっぷりの水で炊いて、潰してどろどろにする。
- それにもやしを入れて、さし水をして沸騰させない程度にかき混ぜ、火を止めて20分程おいて澄ましておく。
- それを再び火にかけかき混ぜる。沸騰したところで火を止める。
- 3を布袋に入れて固く絞り、汁を中火でかき混ぜ

SATSUMAIMO



アサリの吸い物

材料

アサリ.....300g 醤油.....小さじ1
アオサ.....少々 酒.....少々
水.....600cc

つくり方

- アサリを一煮立ちさせ、調味料を入れて味を調整、アオサを少し入れる。

ASARI



こさづけ(大瀬戸町)

材料

小麦粉.....150g 砂糖.....65g
薩摩芋(蒸したもの).....500g
塩.....少々

つくり方

- 蒸した芋をつぶす。
- 小麦粉と調味料を1に入れてこねる。あまり水はいらないが、まとまらない場合は水を適宜混ぜる。
- 良くこねて、ホットプレートに油を引いて、焼く。

SATSUMAIMO



盛り寿司

材料

米.....1升 牛蒡.....2本
卵.....10個 人参.....小1本
A 人參、椎茸.....30g
寿司酢.....1合 B
砂糖.....150g 砂糖.....大さじ3
塩.....大さじ1弱 醤油.....大さじ3
酒.....大さじ2 塩.....小さじ1

つくり方

- 米は、少し堅めに炊き、Aですし飯にする。
- 牛蒡、人参、椎茸をひたひたのだし汁で炊き、Bで味付けをする。
- すし飯とあわせ、上に錦糸卵をのせる。

SUSHI



メカブの佃煮

材料

メカブ.....500g みりん.....大さじ3
水.....50cc 砂糖.....大さじ3
酒.....50cc 醤油.....大さじ4

つくり方

- メカブは芯からはずし、沸騰したお湯に入れ、色が変わったら揚げる。
- 食べやすい大きさに切り、水、酒、みりん、砂糖、醤油を煮立たせた中に入れ、水気がなくなるまで煮る。

MEKABU



新玉葱とイカの力揚げ

材料

新玉葱.....650g 卵.....2個
イカ.....400g 酒.....80cc
人参.....50g 塩.....20g
貝柱.....300g 小麦粉.....300g
アオサ.....100g 油.....適量
水.....150cc

つくり方

- 新玉葱を二つに割り、ざく切りにする。
- イカを細く切り小麦粉をまぶす。
- 人参を千切りにする。
- 貝柱、アオサ、玉葱、イカ、人参、卵、酒、塩、小麦粉、水をひとまとめに混ぜ、一握りの大きさにし、180°Cの油で揚げる。

TAMANEKI & IKA



ヒラメの煮付け

材料

ヒラメ.....2尾(450g) 砂糖.....大さじ3
醤油.....大さじ5 生姜.....1カケ
水.....400cc

つくり方

- ヒラメの内臓を取り除き、よく洗い切り込みを入れておく。
- 鍋にヒラメ、醤油、水、砂糖を入れ、沸騰させてから5分ほど煮る。
- 生姜の千切りを入れる。

HIRAME



アサリのみそ汁

材料

アサリ………300g 葱…………少々
味噌………40g 水………600cc

つくり方

- アサリをきれいに洗い、水にアサリを入れて火にかける。
- 沸騰してきたらアクをすくい、味噌をこして入れる。器に盛り、葱を好みで入れる。

ASARI



ヒラメの唐揚げ

材料

ヒラメ………2尾(450g)
塩・コショウ…………各少々
揚げ油…………適量

つくり方

- ヒラメの内臓を取り除き、よく洗い切り込みを入れ、布巾で水気を取る。塩、コショウをしておく。
- 油で素揚げする。

HIRAME



筍とほうれん草の白和え

材料

ほうれん草………200g 豆腐…………2丁
筍…………200g 味噌…………100g
人参…………20g 砂糖…………150g
白菜…………4枚 コマ…………30g

つくり方

- ほうれん草を水で洗い、湯がいて水に放した後、かたく絞る。
- 筍、白菜、人参は茹でて、千切りにし、かたく絞る。
- 筍、人参は、砂糖小さじ1、水50cc、薄口醤油大さじ1を入れた鍋に入れ、さっと味付けて絞る。
- ゴマはすり鉢で、砂糖と味噌と入れてさらにする。1、3、しづぽった豆腐を入れて混ぜる。

TAKENOKO



切り干し大根とワカメの酢の物

材料

切り干し大根………50g 薄口醤油…………大さじ1
ワカメ…………50g 砂糖…………大さじ2
胡瓜…………1本 酢…………大さじ2
塩…………小さじ1

つくり方

- 切り干し大根をきれいに洗ってしづぼり、2cmほどの長さに切る。
- ワカメを湯がいて1cm幅に切る。
- 胡瓜を薄く輪切りにし、塩もみする。
- 1、2、3を合わせ、調味料で味を付ける。

WAKAME



菜花(アスパラ菜)のゴマ和え

材料

菜花(アスパラ菜)……………500g 醤油…………中さじ1
砂糖…………大さじ1 すりゴマ…………大さじ3
塩…………少々

つくり方

- 菜花を水でよく洗い、熱湯に塩を入れて湯がき、水に放した後、固めに絞り、一口大に切る。
- 醤油、砂糖、すりゴマで1をあえる。
※同じく、菜花の替わりとしてアスパラ菜でもできる。
その際、ゴマ油を小さじ1くらい入れる。

NANOHANA



蕗のとうの鉄火味噌

材料

蕗のとう……………50g 味噌…………100g
ピーナツ…………100g 砂糖…………80g

つくり方

- 蕗のとうの葉を良く洗い、熱湯に通した後、水気をしづぼり、小さく刻む。
- ピーナツを細かく刻む。
- 鍋に油大さじ1を入れて、蕗のとう・ピーナツを炒め、味噌、砂糖で味を付ける。

FUKINOTOU



ひじきご飯

材料

ひじき……………15g 塩…………小さじ1/3
鶏もも肉…………25g 酒…………小さじ1
人参……………10g みりん…………小さじ2
干椎茸…………1枚 醤油…………小さじ4
牛蒡……………15g 砂糖…………小さじ2
米……………2.5合 油…………少々

つくり方

- 米は洗った後ざるに取り、30分間水気を取り、塩を入れて炊く。
- ひじきは洗い水でもどす。牛蒡はささがきにする。鶏肉は細かく刻む。干椎茸はもどして細切りにする。人参は千切りにする。
- 鍋に油を入れて、鶏肉を炒める。ひじき、椎茸、牛蒡を入れて炒めて、調味料を入れて煮る。
- 3をご飯に混ぜる。



ワカメの茎の佃煮

材料

ワカメの茎……………250g みりん…………大さじ1
塩…………小さじ1/2 酒…………大さじ1
醤油…………大さじ2・1/2 砂糖…………大さじ2
水……………50cc

つくり方

- ワカメの茎を一度湯がき、細切りにし、鍋に入れ、調味料を入れて煮る。

WAKAME



春の食彩



アオサの佃煮

材料

アオサ………500g 酒…………少々
砂糖…………大さじ3 濃口醤油…………大さじ6

つくり方

- 1 アオサを水洗いする。
- 2 鍋にアオサ、砂糖、酒、醤油を加えて30~40分くらいかけてゆっくり煮込む。

AOSA



アオサの天ぷら

材料

アオサ………100g 小麦粉…………100g
玉葱…………50g 水…………80cc
人参…………25g 塩…………少々
揚げ油…………適量

つくり方

- 1 アオサ、千切りにした玉葱と人参、小麦粉、塩、水を混ぜ合わせ170°Cの油で揚げる。

AOSA



えそ天とつわの油炒め

材料

つわ……………200g 薄口醤油…………大さじ1
えそ天ふら…………100g 酒……………小さじ1
砂糖…………大さじ1 みりん……………小さじ1

つくり方

- 1 つわは皮をむき、水にさらし灰汁を取り、沸騰したお湯で5分程度ゆがく。冷水に取り7cm幅に切る。
- 2 えそ天ふらはつわの太さや長さと同じように細く切る。
- 3 熱したフライパンに油をしき、つわとえそ天ふらを炒める。
- 4 火が通ったら、調味料を全て入れて味がなじむよう軽く炒める。

TSUWA



ミナの粕漬け

材料

ミナの身…………300g みりん…………50cc
いたかす…………150g 砂糖…………100g
塩……………小さじ1

つくり方

- 1 砂抜きしたミナを、塩水でゆでる。殻から身が出ると、ゆであがっています。
- 2 身を取り、一度水洗いし、布巾でよく水を切る。
いたかす、みりん、砂糖、塩をすりあわせる。
- 3 ミナを2にいれて混ぜる。

MINA



うるめいわしの煮付け

材料

うるめいわし(中)……………10尾 酒……………100cc
生姜……………1カケ 濃口醤油……………100cc
砂糖……………100g 水……………400cc

つくり方

- 1 いわしは内臓を出して沸騰したお湯をサッとかけ、すぐに冷水をかけ、魚の臭みをとる。
- 2 水と調味料を全部鍋に入れて、沸騰させる。
- 3 いわし、生姜を入れ煮詰める。

URUMEIWASHI



里芋の茎の油炒め

材料

芋がら……………50g 酒……………大さじ1
だし汁……………50cc 砂糖……………大さじ3
醤油……………大さじ1・1/2 油……………小さじ1

つくり方

- 1 芋がらは、えぐみがあるので3~4回水の中でもみ洗いする。
- 2 3cmくらいの長さに切り、1回熱湯で湯がき、水気を切っておく。
- 3 フライパンに油を入れて、芋がらを炒め、だし汁、醤油、酒、砂糖の調味料を入れて、味を整える。

SATOIMO



紋甲イカの川のり巻

材料

すし飯……………1合 焼きのり……………2枚
焼きのり……………100g 川のり……………30g
紋甲イカ……………30g

つくり方

- 1 焼きのりにすし飯を広げ、うら返す。イカを置いて、巻き込む。外側に川のりをまぶす。

IKA



ワカメの白和え

材料

ワカメ……………100g 味噌……………30g
炒りゴマ……………30g 砂糖……………20g
豆腐……………1/2丁 人参……………25g

つくり方

- 1 すり鉢で炒りゴマをすり、味噌と砂糖を合わせる。
- 2 混ぜてなじんだところに、良く水分を切った豆腐を合わせ、また混ぜる。
- 3 ワカメは湯通しておき、人参は千切りにして下ゆでておく。
- 4 調味料になじんだ豆腐でワカメ、人参を和える。

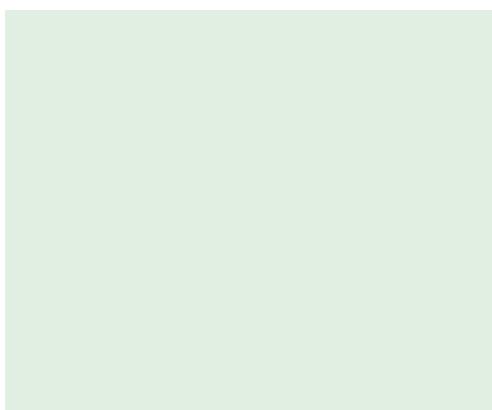
WAKAME



夏の食彩



尻久砂里海浜公園



伊佐ノ浦公園

◆食材暦

野草	スギナ、スイバ、ヤマニンジン、ギシギシ、シロツメグサ
海産物	イサキ、あじ、たこ、水イカ、伊勢エビ
野菜	茄子、胡瓜、苦瓜、トマト、唐芋、とうもろこし、レタス、青ジソ、いんげん
果物	西瓜(すいか)、ぶどう、梨



伊勢エビ



ぶどう



太陽が照りつける季節は、農作物にとってはおいしく実るための生長時期。畑には芋さしに、水田には田植えにと作物の世話に忙しい季節です。田植えには近所や親戚に加勢してもらい、田植えが終わると皆でお祝いをしました(さなぶり)。さなぶり、七夕祭り、お盆、八朔祭りといった行事にはふくれもちが良く出されています。

西海市の澄んだ海には、海水浴に訪れる人も多く、また各地で開催されるペーロン大会や盆踊りは、多くの帰省客で賑わいます。



川内浮立

夏の食養生

夏は薬膳の基本となる「陰陽五行」では「火」の性質を持ち、炎や熱のように性急・上昇といった意味ありで、たくましい成長を表します。エネルギーが満ちあふれ、植物にとっては大変良い季節ですが、人間の生活にとっては必ずしも快適とは云えません。食欲がなくなったり、なんなく身体がだるく寝苦しいのもこの季節です。この季節を健やかに過ごす食養生のポイントを漢方では食べ物によって体内の陰を補い、心臓系統の機能を高めようということから『補陰養心』という言葉で表しています。陰を補う食物としては、きゅうり・なす・トマト・とうがん等、寒性・涼性の夏野菜を食べると良いでしょう。又、心系統に働きかけて効果のある蕗やごぼう、緑茶等「苦み」のある食材を組み合わせた料理をお勧めします。高温多湿の西海の夏。胡瓜、西瓜、茄子など旬の食べ物で暑さから体を守ってください。



夏のふるさと薬膳



夏の郷土食

- ◆ぼうぶらずうし
- ◆夏野菜の味噌ころ
- ◆祝いソーメン
- ◆胡瓜とメカブの酢の物
- ◆鯨の竜田揚げ
- ◆苦瓜の味噌和え
- ◆芋づるの煮物
- ◆油味噌
- ◆南瓜の味噌ころ
- ◆かんころ団子
- ◆鯨とじやがいもの煮しめ
- ◆ところてん
- ◆夏野菜のべた和え
- ◆お吸い物(つぼ汁)
- ◆南瓜のねったべー
- ◆そばねったべー
- ◆田植え団子
- ◆酒饅頭
- ◆三角ミナ味噌ころ
- ◆苦瓜と豚肉炒めの卵とじ
- ◆茄子と大根菜の白和え
- ◆鯨とじやがいもと筍他の煮物
- ◆鯨入り唐芋の煮物
- ◆鯨入り夏野菜のべた和え
- ◆クサブ(ベラ)背切り酢味噌和え
- ◆茄子の醤油漬

主な食材の効能

人参	肌の調子を整える。がん予防。血圧下。健胃。貧血、便秘によい。
玉葱	スタミナ増強。コレステロールを抑える。高血圧、風邪、不眠、筋肉痛によい。
苦瓜	夏バテ予防。清熱。健胃。
胡瓜	利尿作用。むくみの解消。
南瓜	胃腸を温める。腹張、下痢、胃弱改善。粘膜強化
椎茸	生活習慣病の予防。風邪、痔、不眠によい。
じゃがいも	胃炎、胃潰瘍の改善。動脈硬化の予防。消化促進。
ちりめんじゃこ	ほだりを鎮め、腎機能を活性化させる。
鯨	滋養強壮。生活習慣病予防。
オクラ	冷え性、貧血、手荒れ。
こんにゃく	肥満防止。利尿作用。整腸作用。
茄子	解熱、利尿作用。のぼせの改善。
唐芋	健胃、消化作用。肺を丈夫にする
青じそ	胃腸の働きをよくする。腰痛、下痢に効く。
ピーマン	高血圧、糖尿病の改善。整腸作用。疲労回復。
レモン	肝機能向上。風邪予防。視力を高める。
あじ	滋養強壮。骨を強化する。
にんにく	解毒、殺菌、強壯作用。
豆腐	糖尿病、老化防止、美肌効果、心臓病、肥満予防、動脈硬化、胃腸病。
薩摩芋	便秘によい。美容効果。健胃、整腸作用。
ゴマ	疲労回復、滋養強壮。
卵	滋養強壮。風邪によい。
うるち米	気力・体力の増進。筋肉壮健。
そば	肥満、心臓病、動脈硬化予防。
豚肉	増血、肥満防止、高血圧。
味噌	肥満防止、解毒作用。
大根	消化促進。咳、痰の解消。健胃、利尿作用。風邪、二日酔い、口内炎、歯茎のはれ、冷え性、肩こり、にきび、やけどによい。



夏の食彩



ぼうぶらずうし

材料

ぼうぶら(南瓜)…1kg 塩……………小さじ1
米……………4合 水……………4合
鯨肉……………200g

つくり方

- ① 南瓜はサイコロくらいに切る。研いだ米の中に鯨肉、南瓜、塩を入れて、通常通りに炊く。
- ② 出来上がったら、よく混ぜ盛りつける。



夏野菜の味噌ころ

材料

茄子……………200g 田舎味噌……………40g
玉葱……………100g 砂糖……………大さじ1
ピーマン……………70g 酒……………大さじ2
人参……………50g 油……………大さじ1
たこ……………100g 唐芋(と芋)……………50g

つくり方

- ① 茄子は縦半分に切り、切り目を入れて、2~3cmに切る。
- ② 玉葱(2~3cm角)・ピーマン(乱切り)・人参(薄切り)・たこ(薄切り)・唐芋(3cm程度)にする。
- ③ 鍋に油を入れ、玉葱と人参を炒め、茄子、酒を入れて炒める。
- ④ 砂糖と味噌を入れ、唐芋、たこ、ピーマンを入れる。



祝いソーメン

材料

ソーメン 5束 だし昆布 35g
水 500cc 葱 75g
椎茸 15g 揚天(角天) 1/2枚
鶏もも肉 80g 板付赤かまぼこ 適量
煮干し 適量 醤油・砂糖・酒 各少々

つくり方

- 1 ソーメンを茹でる。
- 2 鶏ガラでだしを取り、煮干し、だし昆布を入れ、さらに煮てだしをこす。
- 3 鶏肉、椎茸、揚天を細く切る。板付赤かまぼこ、ネギも小さく切っておく。
- 4 薄口醤油、砂糖、酒で味を付け、小さく切った鶏肉、揚天等を入れる。
- 5 4にソーメンを入れ、容器にソーメンとだし汁を入れ、その上に葱と板付赤かまぼこをのせる。



胡瓜とメカブの酢の物

材料

胡瓜 3本(300g) 砂糖 40g
メカブ 20g 炒りごま 適量
酢 50cc

つくり方

- 1 胡瓜は薄く切り、塩をしてしんなりさせ、水けを絞る。
- 2 メカブは水に戻し、水を切り、絞る。
- 3 1と2を合わせ、酢と砂糖で和え、炒りごまを混ぜる。

KYU-RI & MEKABU



芋づるの煮物

材料

芋づる 300g みりん 小さじ1
竹輪 1/2本 砂糖 大さじ1
人参 1/4本 醤油 大さじ1
油 小さじ1

つくり方

- 1 少量の塩を入れて、芋づるを湯がく。
- 2 鍋に油を入れて芋づるを炒め、みりん、砂糖、醤油を入れて味を付ける。
- 3 仕上げに細切りにした竹輪と人参を入れて煮含める。

IMODURU



油味噌

材料

味噌 50g 砂糖 120g
生姜 30g 酒 大さじ2
人参 20g みりん 大さじ2
大葉 4枚 油 適量

つくり方

- 1 油で生姜を炒める。
- 2 1に人参を加えて炒める。
- 3 味噌を入れ、酒、みりんを入れて、よく練りながら炒める。
- 4 砂糖を入れ、仕上げに大葉を入れて炒める。

MISO



鯨の竜田揚げ

材料

鯨赤身 300g 【漬け汁】
片栗粉 適量 濃口醤油 140cc
サラダ油 適量 砂糖 80cc
生姜 20g

つくり方

- 1 鯨赤身を一口大に切り、漬け汁に10分以上漬ける。
- 2 片栗粉をまぶして、フライパンで炒め揚げにする。



苦瓜の味噌和え

材料

苦瓜 500g 砂糖 30g
ちりめんじゃこ 50g すりごま 10g
味噌 50g

つくり方

- 1 苦瓜は薄く切り、塩を少々入れたお湯(沸騰したお湯)にくぐらせる。
- 2 冷水で冷やし、固めにしぼった中にちりめんじゃこを入れる。
- 3 味噌と砂糖で和え、すりごまを入れる。

KUJIRA



南瓜の味噌ころ

材料

南瓜 500g 味噌 大さじ1・1/2
唐芋(と芋) 300g 砂糖 大さじ1
酒 大さじ1 みりん 適量

つくり方

- 1 角切りにした南瓜を茹でる。
- 2 唐芋は、皮をむいて茹でる。
- 3 1と2を油で炒め、味噌、みりん、酒、砂糖を入れて、味を調える。

KABOCHA



かんころ団子

材料

かんころ粉 300g 砂糖 大さじ3
だんご粉 150g 塩 小さじ1
薩摩芋 中1個 水 300cc

つくり方

- 1 薩摩芋は輪切り(1.5~2cmの厚さ)にして、水にさらしておく。
- 2 材料全部を合わせてよくこねる。(耳たぶ程度の柔らかさ)
- 3 薩摩芋を2で包んで蒸す。
- 4 20分程して、中の薩摩芋に火が通ったら出来上がり。

SATUMAIMO



鯨とじゃがいもの煮しめ

材料

じゃがいも	…中5~6個	水	…400cc
干し大根	…50g	砂糖	…大さじ2
鯨(塩物)	…100g	薄口醤油	…大さじ2
人参	…1/4本		

つくり方

- 1 ジャガイモは皮をむき、煮崩れを防ぐため大きめに切る。
- 2 干し大根は水に戻し、かたく絞る。
- 3 鯨は水洗いし、人参は乱切りにする。
- 4 鍋に油少々を熱し鯨を入れ炒めた後、じゃがいも、干し大根、人参を入れて炒め、水を入れて沸騰したら砂糖を入れ、再び沸騰したら醤油を入れて味をしみこませる。※鯨に塩がきいているので、醤油を入れる時少し控えめに入れること。



ところてん

材料

天草	…15g	酢	…小さじ1
水	…900cc		

つくり方

- 1 天草に水を入れ、火にかける。
- 2 沸騰したら、酢を入れる。
- 3 弱火で20~30分炊く。
- 4 布でこし、流しに入れて冷やす。

TENGUSA



夏野菜のべた和え

材料

茄子	…1本	味噌	…大さじ1
胡瓜	…2本	酢	…大さじ2
きびな	…200g	砂糖	…大さじ3

つくり方

- 1 きびなは半開きにしておく。
- 2 茄子は皮をむき、ひょうし切りにして水にさらす。
- 3 胡瓜は薄切りにする。
- 4 茄子と胡瓜を合わせて、味噌、酢、砂糖を入れて混ぜ合わせ、きびなを入れて、味を調える。

NASU & KYU-RI



お吸い物(つぼ汁)

材料

豆腐	…1/2丁	塩	…小さじ1/3
牛蒡	…50g	薄口醤油	…大さじ1
干椎茸	…2枚	だし汁	…800cc

つくり方

- 1 豆腐は水切りして、絞って碎く。
- 2 牛蒡はさがきにして、茹でておく。
- 3 干椎茸は水でもどして、薄切りにする。
- 4 だし汁に1・2・3を入れて炊き、薄口醤油と塩を入れて味を整える。

TO-FU



南瓜のねったべー

材料

南瓜	…200g	小麦粉	…15~20g
砂糖	…少々	煮干し	…少々
醤油	…大さじ1		

つくり方

- 1 多めの水に、煮干しを入れて、南瓜を炊く。
- 2 ある程度煮てから、砂糖と醤油を入れる。
- 3 煮上がったら、弱火にして、小麦粉をふりかけて、良く練り込んで出来上がり。

KABOCHA



そばねったべー

材料

そば粉	…700g	酒	…大さじ2
薩摩芋	…1.5kg	みりん	…大さじ2
塩	…少々	油	…適量
砂糖	…120g		

つくり方

- 1 水を多めに入れて芋を炊く。
- 2 芋がよく煮えてから、塩少々とそば粉を少しづつ入れながら混ぜ、粘りがいで水が無くなるまで練る。

SOBA



田植え団子

材料

だんご粉	…100g	水	…150cc
小麦粉	…100g	あんこ	…300g

つくり方

- 1 だんご粉と小麦粉を合わせ、水を入れ、耳たぶくらいの柔らかさにこね、団子状にする。
- 2 湯を沸かし、1を薄く伸ばして茹でて、浮き上がったら、濡らして絞った布巾の上にあげる。
- 3 团子とあんをからめる。

KABOCHA



酒饅頭

材料

小麦粉	…500g	日本酒	…100~120cc
ドライイースト	…8g	あんこ	…適量
砂糖	…大さじ1		

つくり方

- 1 小麦粉にドライイースト、砂糖を入れて混ぜ、日本酒を入れてこねる。耳たぶくらいの柔らかさになるよう、水を少しづつ加える。こねれば、こねるほどよい。
- 2 生地を約50gずつに分けあんこを入れたら、15分程度発酵させて蒸す。

ANKO



三角ミナ味噌ころ

材料

むきミナ………100g 砂糖……………70g
味噌……………100g 油……………少々

つくり方

- 1 むきミナは、沸騰した塩水で10分くらい茹で、ザルに揚げておく。
- 2 フライパンを熱して、油で味噌を炒めながら砂糖を加え、味噌ころを作り、ミナと和える。

MINA



苦瓜と豚肉炒めの卵とじ

材料

苦瓜……………1本 薄口醤油……………小さじ2
豚肉……………100g みりん……………小さじ1
卵……………1個 油

つくり方

- 1 苦瓜はワタを取って、薄切りにする。
- 2 フライパンに油を熱して豚肉を炒め、苦瓜を入れてさらに炒め、調味料で味付けして、溶き卵を入れてまとめる。

GOYA



鯨入り唐芋の煮物

材料

唐芋(と芋)……………2本 みりん……………大さじ1
鯨肉……………100g 酒……………少々
薄口醤油……………大さじ2 だし汁……………100cc
砂糖……………大さじ1

つくり方

- 1 唐芋は皮をむいて、5cmの長さに切り、水にさらしてゆがいておく。
- 2 えぐみがあるので何回も水にさらす。
- 3 フライパンで油を熱して、唐芋を炒め、だし汁、調味料を加えた後に鯨を入れて煮込み、味を調整する。

KUJIRA



鯨入り夏野菜のべた和え

材料

胡瓜……………2本 味噌……………50g
茄子……………2本 醋……………大さじ1
唐芋(と芋)……………100g 砂糖……………大さじ1
鯨肉……………100g

つくり方

- 1 唐芋は薄くスライスして、水を取り替えながら何回もさらす。
- 2 胡瓜は輪切りにして、塩もみする。
- 3 茄子も半分に切り、スライスして塩もみする。
- 4 1、2、3を合わせて、味噌、砂糖、酢で味を調整して、最後に鯨肉を入れて出来上がり。

KUJIRA



茄子と大根菜の白和え

材料

豆腐……………1/2丁 味噌……………50g
大根菜……………200g 砂糖……………30g
茄子……………1本 コマ……………少々
こんにゃく……………1/4丁

つくり方

- 1 豆腐は水切りして、すり鉢でよくすって、味噌、砂糖を加え、さらにつけて味を整える。
- 2 野菜とこんにゃくは小さく切って湯がいて、しっかりと水を切り、1を合わせて味を整えて、器に盛つてゴマを散らす。

NASU & DAIKONNA



鯨とじやがいもと筍他の煮物

材料

鯨肉(塩鯨)……………200g こんにゃく……………1/2丁
じゃがいも……………4~6個 椎茸……………2~3枚
筍……………100~200g 薄口醤油……………大さじ2
人参……………1/2本 砂糖……………大さじ1
揚げ豆腐……………2枚 だし汁……………200cc

つくり方

- 1 塩鯨は水で洗い、塩を抜いて熱湯をかけておく。
- 2 だし汁の中にじゃがいも、筍、人参、揚げ豆腐、こんにゃく、椎茸を入れ、煮立ってたら調味料を加える。
- 3 野菜が柔らかくなったら、鯨を入れて味を調整し、煮立ちしたらできあがり。

KUJIRA



クサブ(ベラ)背切り酢味噌和え

材料

クサブ……………500g 【酢味噌】
大根……………200g 味噌……………40g
人参……………100g 砂糖……………大さじ2
だし汁……………200cc 醋……………大さじ1

つくり方

- 1 クサブはよくウロコを取り、尾びれの方から少し斜めに薄く切る。
- 2 野菜は千切りにし、クサブを混ぜ、酢味噌で和える。

KUSABU



茄子の醤油漬

材料

塩漬けした茄子……………200g みりん……………大さじ1・1/3
醤油……………50cc 砂糖……………20g
酢……………大さじ1・1/3

つくり方

- 1 小さめのなすを、へたつきのままミョウバンと塩でこすり、2回の塩漬けをする。
- 2 1回水につけて塩出しをして水を切り、乱切りにして良く絞っておく。
- 3 調味料は全て合わせ、1度煮立てて冷ましておく。
- 4 3に入れ、2日間漬ける。重石(500g)をした方が良い。

NASU



秋の食彩



みかん狩り体験



片島の夕日

◆食材暦

野草 ムカゴ、キクラゲ、ジネンジョ

海産物 アラ、いいだこ、太刀魚、うつぼ

野菜 甘藷(さつまいも)、じゃがいも、椎茸、大根、牛蒡、春菊、南瓜、人参

果物 みかん、柿、イチジク



秋は大切に育ててきた農作物の収穫期。昔は一家総出で稲刈りや芋掘りなどを行いました。

崎戸では伊勢エビ漁が解禁になり、「伊勢エビ祭り」で賑わったり、スケッチ大会や市民体育祭など、いろいろな行事が開催されます。また、各地域の氏神様の祭礼である「神待ち(かんまち)」や「おくんち」では、家々では押し寿司やおはぎといったご馳走を用意して、来客に振る舞います。



ふるさとまつり

秋の食養生

秋は薬膳の基本となる「陰陽五行」では「金」の行にあたり、澄み渡る青空と気持ちの良い空気を連想させます。

果実や穀物が実り、収穫の季節でもあります。

山海の幸が最も豊富で美味しい食べ物が沢山出廻る季節ですが、身体にとっては早くも冬支度に入る季節です。

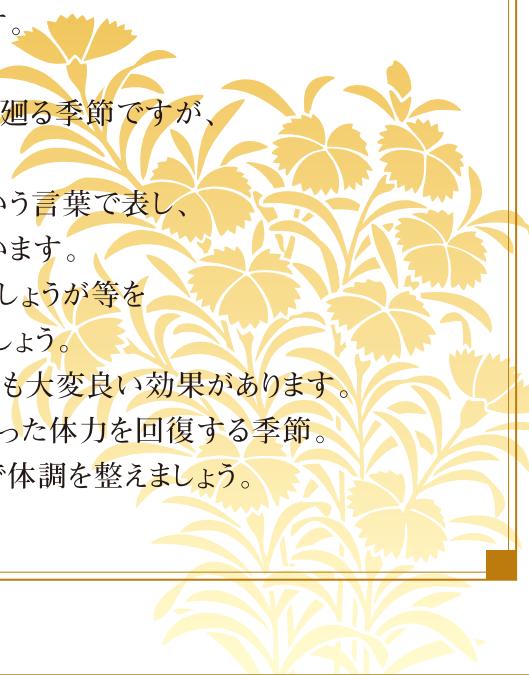
漢方では秋の食養生のポイントを『培陽潤肺』という言葉で表し、体内の陽を育て肺系機関を潤すことを意味しています。

食物では辛みのあるもの、大根・わさび・にんにく・しょうが等を肉や秋の魚介類と組み合わせて食べると良いでしょう。

又、肺系に配慮した食べ物は同時に、毛髪や肌にも大変良い効果があります。

九月になっても暑い日の多い西海の秋は、夏に弱った体力を回復する季節。

脂ののった旬の魚や芋、みかんなど旬の食べ物で体調を整えましょう。





秋の郷土食

◆押し寿司

◆くずかけ

◆薩摩芋のつけ揚げ

◆エソのすり身揚げ

◆里芋の煮しめ

◆紅白なます

◆かじめの味噌漬け

◆からべの煮しめ

◆巻きかまぼこ

◆白和え

◆かんころめし(大瀬戸町)

◆里芋の昆布巻き

◆小イカと里芋大根の煮物

◆山芋団子

◆芋かりんとう

◆こねまぜ団子

◆むかごご飯

◆栗ときのこのおこわ

◆里芋の天ぷら

◆山芋のみぞ汁

◆芋茶巾

◆薩摩芋のサラダ

◆焼きだご

◆いか巻き

◆芋羊羹

◆シメサバ寿司

主な食材の効能

人参	肌の調子を整える。がん予防。血圧下。健胃。貧血、便秘によい。
長葱	頭痛、肩こり、不眠。
生姜	回復。殺菌。抗菌効果。腹痛、腰痛、下痢、二日酔い、風邪、などの痛み、水虫によい。
里芋	健胃、消化作用。肺を丈夫にする
林檎	下痢、便秘。疲労回復。二日酔い。消化促進、食欲増進。
こんにゃく	肥満防止。利尿作用。整腸作用。
栗	咳、痰の解消。鼻血、鼻づまり、喘息、風邪、二日酔いによい。
ほうれん草	増血、止血作用。貧血の予防。イチョウの熱を取り二日酔いの改善。
しめじ	高血圧、糖尿病の改善。整腸作用。疲労回復。
えのき茸	高血圧、糖尿病の改善。整腸作用。疲労回復。
寒天	熱をとる。喘息、気管支炎。便秘の改善。
白菜	整腸。便秘。胸のむかつき。
薩摩芋	健胃、消化作用。肺を丈夫にする
青じそ	胃腸の働きをよくする。腰痛、下痢に効く。
小豆	体力の増進、高血圧、便秘によい。
黒砂糖	肥満、心臓病、動脈硬化予防。
サバ	滋養強壮。骨を強化する。
イカ	二日酔い。健胃。
蓮根	鼻血。止咳、去痰。喘息。鼻づまり。風邪。二日酔い。
酢	肝機能強化。食欲増進。疲労回復。殺菌。
牛蒡	がん。動脈硬化の予防。便秘の解消。咳、痰の解消。胃けいれん。口内炎。
いんげん	滋養強壮。風邪によい。
うるち米	気力・体力の増進。筋肉壮健。
柿	風邪予防。利尿作用。二日酔いの解消。
昆布	むくみの改善。排尿を整える。降圧作用。
味噌	肥満防止、解毒作用。
大根	消化促進。咳、痰の解消。健胃、利尿作用。風邪、二日酔い、口内炎、歯茎のはれ、冷え性、肩こり、にきび、やけどによい。



押し寿司

材料

米	一升	【合わせ酢】
魚	600g	酢 180cc
卵	10個	酒 20cc
かんぴょう	40g	砂糖 200cc
干し椎茸	50g	塩 大さじ1

つくり方

- かんぴょうと干し椎茸をだし汁4カップで煮て、砂糖300g、醤油1/2カップで炊く。
- 魚をゆがいてほぐし、そぼろを作る。(砂糖130~150g、塩少々、酢少々、酒少々、薄口醤油少々を加える。)
- ご飯に合わせ酢をし、酢飯をつくる。
- 寿司箱の中に1.御飯、2.椎茸、3.かんぴょう、4.そぼろ、5.卵(錦糸)の順にのせ、サランラップを卵の上へかけ、かけ板をのせて押す。
- 型わくを取り、食べやすい型(正方形)に切り分ける。



くずかけ

材料

水	450cc	鶏モモ肉	100g
大根	250g	こんにゃく	1/2丁
人参	50g	里芋	80g
蓮根	50g	醤油	大さじ2
牛蒡	50g	砂糖	大さじ1
厚揚げ	1枚	片栗粉	30g

つくり方

- 野菜は大きさを揃えて切る。こんにゃくは味をしみ込みやすくするため、手でちぎって1度ゆでる。
- 里芋以外の材料を水から煮込む。醤油と砂糖で味を付けてから、里芋を入れる。(煮崩れを防止するため)
- 最後に味がしみ込んだら、水で溶いた片栗粉を入れとろみを付ける。



薩摩芋のつけ揚げ

材料

薩摩芋……300g 卵……………1個
人参……………1/4本 塩……………小さじ1/2
生姜……………50g 酒……………適量
小麦粉……………100g 水……………50cc
砂糖……………大さじ3 油……………適量

つくり方

- 1 薩摩芋、人参、生姜を細切りにする。
- 2 薩摩芋は塩水にしばらくさらす。
- 3 ポールに1と2を合わせ、小麦粉、酒、砂糖、卵、塩、水を混ぜ合わせる。
- 4 油で適量揚げる。

SATSUMAIMO



エソのすり身揚げ

材料

エソすり身……500g 塩……………10g
水……………250~260cc 油……………適量

つくり方

- 1 エソのすり身、水、塩をよくすり合わせ、食べ良い大きさにする。
- 2 2時間おいてから、油で揚げる。(蒸したり、煮たりして利用できる。)

ESO



かじめの味噌漬け

乾燥かじめ……7kg 青しそ(塩もみし、水気
ザラメ……………4kg を絞って冷蔵しておい
味噌……………70kg たもの)

つくり方

- 1 かじめの硬めのものは前日海水で戻しよく洗い、四斗樽に海水を入れ、一晩つけておく。
- 2 朝、水に1時間つけ、それをあげて、沸騰した釜の中に入れ、一煮し、冷ます。
- 3 青しそが辛い時は、砂糖をまぶす。
- 4 かじめの中に青しそを入れ、130~150gの大きさに巻き込み、わらで十字にぐくる。
- 5 四斗樽に味噌を入れ、かじめを並べて、ザラメをふる。この作業を4~5段行い、2~3ヶ月間漬ける。



からべの煮しめ

揚げ豆腐……………4枚 砂糖……………200g
人参……………1本 みりん……………100cc
昆布……………2本 酒……………100cc
椎茸……………10枚 薄口醤油……………200cc
蓮根……………中2個 【だし汁】
里芋……………10個 水……………3リットル
いんげん……………1束だし用にぼし……………10尾
寒天……………2本だし用昆布……………10cm5~6枚

つくり方

- 1だし汁に昆布、椎茸、揚げ豆腐等、だしがよく出るものを初めに煮る。
- 2蓮根、人参、里芋、いんげんを入れ、薄口醤油、みりん、砂糖、酒で味をつける。
※寒天のつくり方(寒天2本、砂糖200g、水4カップ、卵白4個分)
1.寒天をちぎって分量の水に20分浸し、炊く。溶けたら砂糖を入れ、中火でかき混ぜながら2時間炊く。
2.卵白をかたく泡立てる。
3.1を2に混ぜながら、型に流し込む。



里芋の煮しめ

材料

里芋……………160g 昆布……………5g
じゃがいも……………130g かまぼこ……………65g
椎茸……………1枚 厚揚げ……………1枚
人参……………30g だし汁……………200cc
蓮根……………40g 薄口醤油……………25cc
牛蒡……………50g 濃口醤油……………25cc
こんにゃく……………1/2丁 砂糖……………大さじ1
干し大根……………10g

つくり方

- 1全ての材料を食べやすい大きさに切り、干し大根は水で戻す。
- 2材料を全てだし汁で煮、半煮えした頃に調味料を入れる。後は塩で調整する。

SATOIMO & JYAGAIMO



紅白なます

材料

大根……………300g 砂糖……………小さじ2
人参……………20g 塩……………少々
柿……………1/4個 醤油……………小さじ1/2
酢……………小さじ2

つくり方

- 1大根と人参は千切りにして、塩を少々ふりかけ、もんで汁を絞る。
- 2酢、砂糖、柿、醤油を入れて、味を調える。

DAIKON & NINJIN



巻かまぼこ

材料

魚すり身……………350g 塩……………7g
卵白……………1個 紅……………少々
酒……………35cc 昆布……………1本
砂糖……………30g

つくり方

- 1魚のすり身を作り、昆布の上に乗せ、模様を作つて巻く。
- 2かたまり具合を見て、蒸し器で蒸す。(蒸す時に中ぐらいの芋を入れて、芋が蒸し上がった出来上がり)

KONBU



白和え

材料

豆腐……………1/2丁 ほうれん草……………75g
味噌……………50g 人参……………12g
砂糖……………35g 干し大根……………10g
白菜……………350g 里芋……………50g
胡麻……………少々

つくり方

- 1豆腐を水切りして、すり鉢でする。
- 2味噌もよくすり鉢ですり、砂糖を入れすり合わせる。それに豆腐を入れて、またよくすり合わせておく。
- 3白菜、ほうれん草、もどした干し大根、人参、里芋を湯がいて、よく絞って水気をとり、適當な大きさ(0.5~1cm)に切り、それを2に混ぜ合わせる。盛り付ける時、最後に胡麻をふる。



かんころめし (大瀬戸町)
材料

干しあんころ 500g
小豆 300g
砂糖 大さじ3
塩 少々

つくり方

- 1 かんころはきれいに洗っておく。
- 2 小豆は一度湯がいておく。
- 3 材料を入れ、浸るくらい水を入れる。
- 4 水分がなくなるまで煮る。
- 5 冷まして、団子にする。

KANKORO

**里芋の昆布巻き**

材料

里芋 800g 昆布 1枚
団子粉 80g 水 200cc
塩 小さじ1 醤油 10g
砂糖 小さじ2 みりん 10g

つくり方

- 1 昆布は水で戻して、だし汁で煮て少し柔らかくして醤油とみりんで味付けておく。
- 2 里芋は皮をむいて煮てからすり鉢ですってつぶして、団子粉と塩、砂糖を入れて味を整えて、昆布で巻いて、蒸し器で蒸して、出来上がり。

SATOIMO

**芋かりんとう**

材料

薩摩芋 250g 油 適量
砂糖 100g
水 25cc

つくり方

- 1 薩摩芋は棒状に切り、水にさらし、水を切り、油で揚げる。油はよく切っておく。
- 2 シロップを作る。鍋に水と砂糖を煮溶かし、ツツツと泡が立ってきたら、揚げ芋を入れてからめる(塩を少々入れる)

SASTUMAIMO

**こねませ団子**

材料

薩摩芋 500g 小豆あん 適量
小麦粉 35g から(サンキライ)の葉
団子粉 35g

つくり方

- 1 薩摩芋を適当に切り蒸す。
- 2 荒熱を取り、つぶして小麦粉、団子粉を混ぜ合わせる。
- 3 まんじゅうの大きさに丸めて小豆あんを入れて、かつからの葉に乗せて蒸す。

SASTUMAIMO



小イカと里芋大根の煮物
材料

小イカ 160g 砂糖 大さじ1
里芋 160g みりん 少々
大根 160g 醤油 60cc
水 180cc

つくり方

- 1 里芋、大根を下ゆがきし、先にだし汁で煮る。
- 2 砂糖、みりん、醤油で調味し、仕上げる寸前に小イカを入れ、さっと煮る。

IKA&SATOIMO&DAIKON

**山芋団子**

材料

山芋 600g 砂糖 大さじ1
塩 小さじ1 食紅 少々

つくり方

- 1 山芋は皮をむいて適当な大きさに切って、蒸し器で蒸す。
- 2 蒸した物を潰して、塩、砂糖で味付けをして、形を整える。
- 3 祝膳の時には団子の上に食紅を水で溶いてつける。

YAMAIMO

**むかごご飯**

材料

米 3合 塩 少々
むかご 75g

つくり方

- 1 米を洗って、ザルで水切りしておく。
 - 2 むかごは、きれいに洗っておく。
- 1と2を合わせて、塩を入れて、炊飯器で炊く。

MUKAGO

**栗ときのこのおこわ**

材料

もち米 3合 塩 4g
栗 80g だし汁 70cc
椎茸 1枚 醤油 小さじ1
しめじ 20g みりん 小さじ1
えのき茸 20g 砂糖 小さじ1

つくり方

- 1 もち米は洗って30分~1時間、水につけてからザルに取ておく。
- 2 きのこ類(椎茸は細切り)は切って、だし汁、醤油、みりん、砂糖で味を付けて煮ておく。
- 3 1を鍋に移して、だし汁60cc、水180ccを入れてもち米に汁を吸わせてしまう。
- 4 蒸し器に移して栗・きのこの煮たものをもち米に混ぜ合わせて、30~50分くらい蒸して、出来上がり。



里芋の天ぷら

材料

里芋 250g 卵 1個
砂糖 大さじ1 生姜の汁 少々
塩 小さじ1/2 油 適量
小麦粉 75g

つくり方

- 1 里芋は皮をむき、やわらかくなるまで湯がき、汁けを切って温かいうちにつぶす。
- 2 1に砂糖、塩、小麦粉、卵、生姜の汁を入れて、耳たぶくらいの硬さに練る。
- 3 180°C程度に熱した油で揚げる。

SATOIMO



山芋のみそ汁

材料

山芋 100g 葱 少々
味噌 40g いりこ 50g
水 500cc

つくり方

- 1 水500ccを鍋に入れ、いりこでだしを取る。
- 2 山芋は皮をむいてすりおろし、団子状にする。
- 3 味噌をこし、沸騰したら山芋をちぎって入れ、浮いてきたところで火を止め、ネギを入れる。

YAMAIMO



焼きだご

材料

薩摩芋 1kg 砂糖 少々
小麦粉 150g 塩 少々
小豆あん 500g 団子粉 150g

つくり方

- 1 薩摩芋は皮をむき、水につけてアクを抜き、蒸して、熱いうちにめらかになるまで潰す。
- 2 小麦粉、団子粉に水を少しづつ加え耳たぶほどのやわらかさに練り、薩摩芋、砂糖、塩を混ぜる。
- 3 中に小豆あんを入れ、適当な大きさに丸めて団子を作る。
- 4 フライパンかホットプレートに並べて、両面に焼き色をつける。
- 5 焼き団子にしたもの、蒸し器に並べて15分間程度蒸す。



いか巻き

材料

水イカ 2杯 砂糖 100g
麩 10ヶ 醤油 100cc
酒 少々 だし汁 600cc

つくり方

- 1 麩は水にもどしてかたく絞る。
- 2 イカの身を広げ、下足と麸を入れて巻く。
- 3 卷いたら膾糸でかたく何回も巻き、調味料を入れて煮る。

IKA



芋茶巾

材料

薩摩芋 300g 白あん 150g
砂糖 100g 抹茶 小さじ2

つくり方

- 1 薩摩芋は形をそろえてゆでて、水気をとばし、裏ごしする。砂糖を加え、40gくらいの団子状に分けておく。
- 2 白あんに抹茶を少量入れてよく混ぜる。
- 3 1に2(20gの量)を重ね、二つをぬれ布巾でしばる。

SATSUMAIMO



薩摩芋のサラダ

材料

薩摩芋 250g 胡瓜 200g
林檎 1個 マヨネーズ 130g

つくり方

- 1 薩摩芋は茹でて冷まし、1.5cm角に切る。
- 2 林檎は1cm角に切り塩水についてあげる。
- 3 胡瓜は1cm角に切り、少量の塩を振る。
- 4 1,2,3をマヨネーズで和える。

SATSUMAIMO



芋羊羹

材料

薩摩芋 250g 黒砂糖 300g
寒天 1本 水 400cc

つくり方

- 1 薩摩芋は湯がいて潰す。
- 2 寒天は水洗いをして細かくちぎり、水で煮溶かす。
- 3 1と2と黒砂糖を鍋に入れて、火にかける。中火から弱火にして、30~40分程度練る。
- 4 3型に入れて冷やし固める。

SATSUMAIMO



シメサバ寿司

材料

〆サバ 500g バッテラ昆布 4枚
すし飯 適量 竹皮

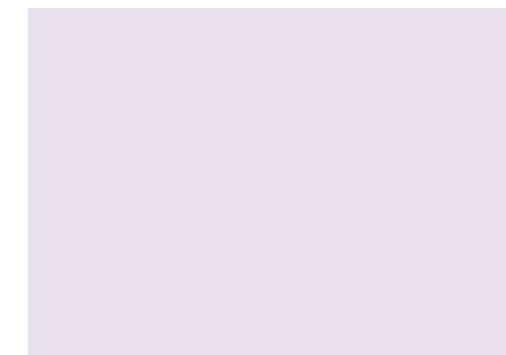
つくり方

- 1 すし飯の空気を抜くように、シメサバと合わせ、布巾でしめる。
- 2 昆布を乗せ、竹皮に包む。

SABA



大根のゆで干し



地引き網

◆ 食材暦

野草

ふり、ひらす、あわび、牡蠣、なまこ

野菜

そば、ゆで干し大根、白菜、ほうれん草

果物

みかん、ゆず、さっかん しらぬい いよかん 雑柑(不知火、伊予柑ほか)

冬は野菜や魚を寒風にさらし、乾燥させて保存食を作るのに最適な季節です。特に西海町のゆで干し大根は、冬の間の野菜が少ない時期に保存して食べるためには考案され、晩秋から1月をピークに2月末まで、収穫した大根をゆで干しにする風景が続きます。

冬至には夏のカボチャをこの日までとておいて、はやり病にからぬようにと、雑炊(ぼうぶらずうし)にして食べたりもします。

正月の月はおもちやお米を多く食す機会がある時期です。春からの忙しい農作業に備えて力もわいてきます。



収穫で忙しい季節を過ごし、来年の春まではひとまず安心という正月前のひとときは、一家中がホッとなります。しかし、正月までに大掃除や新年を迎える準備があるので、もうひと気張りしなければならない。正月の準備の一つであるもちつきは一日がかりで二、三俵つき、元旦には雑煮、鬼火たきには焼き餅にして食べます。



鬼火たき

冬の食養生

冬は薬膳の基本となる「陰陽五行」では下に流れて固まる性質という意味から「水」の行に属する季節です。

冷たい北風に象徴される寒さの厳しい冬は特に早めの食養生で、身体を労わることをお勧めします。

漢方ではこの季節の食養生のポイントを、体内の陽を補い冷えに対する抵抗力の弱い腎を温めよという意味から『補陽温腎』と云う言葉で表しています。又、漢方では腎臓を単なる排尿のための臓器ではなく人体の生命力の重要な源と考えています。腎の衰えは足腰の弱り、聴力の衰え、頻尿や残尿感等、老年期に起きる不具合の症状とほぼ同じことからもうなづけます。そこで腎を温める食材としては牛肉や鶏の手羽先等を根菜類と組み合わせて調理した料理がお勧めです。

鍋料理や汁物で体内から温め、健やかにお過ごしください。

西海の郷土食つぼきやくずかけなどは、この季節ならではの養生食です。



冬の郷土食

- ◆赤飯
- ◆ひらき
- ◆煮なます
- ◆ピーナツとうふ
- ◆大根のたこ足煮しめ
- ◆干し大根の白和え
- ◆きびなご入りなます
- ◆アラカブの味噌汁
- ◆なまこのべた和え
- ◆黒豆
- ◆ゆで干し大根のまぜご飯
- ◆小豆よせ
- ◆雑煮(西彼町)
- ◆ゆで干し大根とイカの煮物
- ◆板付かまぼこ
- ◆ご豆腐
- ◆柿なます
- ◆雑煮(大島町)
- ◆ウニカステラ
- ◆こき漬け(崎戸町)
- ◆雑煮(崎戸町)
- ◆つぼき
- ◆雑煮(アラカブ汁)
- ◆ブリのもつ煮込み
- ◆あじの南蛮漬け
- ◆昆布巻き

主な食材の効能

人参	肌の調子を整える。がん予防。血圧降下。健胃。貧血、便秘によい。
玉葱	スタミナ増強。コレステロールを抑える。高血圧、風邪、不眠、筋肉痛によい。
柚子	冷え性。貧血。手荒れ。
ほうれん草	増血、止血作用。貧血の予防。イチョウの熱を取り二日酔いの改善。
こんにゃく	肥満防止。利尿作用。整腸作用。
椎茸	生活習慣病の予防。風邪、痔、不眠によい。
白菜	整腸。便秘。胸のむかつき。
ブリ	滋養強壮。生活習慣病予防。
牛蒡	がん、動脈硬化の予防。便秘の解消。咳、痰の解消。胃けいれん、口内炎、虫刺され、湿疹、あせもによい。
寒天	熱をとる。喘息、気管支炎。便秘の改善。
厚揚げ	糖尿病、老化防止、美肌効果、心臓病、肥満予防、動脈硬化、胃腸病。
黒豆	肥満、心臓病、動脈硬化予防。
里芋	健胃、消化作用。肺を丈夫にする。
葛	解熱、発汗、鎮痛作用。
イカ	二日酔い。健胃。
きびなご	補血。利尿。健胃。
あじ	滋養強壮。骨を強化する。
昆布	むくみの改善。排尿を整える。降圧作用。
生姜	健胃、整腸作用。消化促進。風邪、冷え性、二日酔い、肩こり、神経痛、打ち身、乗り物酔いによい。
ゴマ	疲労回復、滋養強壮。
卵	滋養強壮。風邪によい。
うるち米	気力・体力の増進。筋肉壮健。
鶏肉	補血作用。滋養強壮。
味噌	肥満防止、解毒作用。
大根	消化促進。咳、痰の解消。健胃、利尿作用。風邪、二日酔い、口内炎、歯茎のはれ、冷え性、肩こり、にきび、やけどによい。



赤飯

材料

もち米	1升
小豆	2合
塩	少々

つくり方

- 1もち米を洗い、2時間水につけておく。
- 2ざるに揚げ、10分置く。
- 3鍋に水2.5カップ、もち米を入れ、熱しながら水を吸わせる。
- 43を布巾を敷いた蒸し器に入れ、30分間蒸す。



ひらき

材料

里芋	120g	水	400cc
大根	130g	【調味料】	
人参	20g	酒	小さじ2
椎茸	1枚	醤油	大さじ2
厚揚げ	1枚	塩	少々
こんにゃく	1/2丁	柚子	少々
花ふ	8個	青菜	少々

つくり方

- 1里芋、大根、人参、椎茸を水で煮る。
- 2こんにゃくをゆでて、4枚に切る。
- 野菜が柔らかく煮えたら、こんにゃく、厚揚げを入れ、調味料を入れ花ふを入れて味を調える。
- 3さっとゆでた青菜を入れ、柚子のせん切りを散らす。



煮なます

材料

大根………900g 醤油………大さじ1・1/2
人参………100g 砂糖………小さじ2
魚の丸天………150g

つくり方

- 1 大根は大きめの千切り、人参、天ぷらも千切りにする。
- 2 フライパンに、油を熱し、大根、人参を炒め、少し水分が出たところで、天ぷらを入れる。
- 3 醤油、砂糖を加え、味がしみたら火を止める。

DAIKON & NINJIN



ピーナツとうふ

材料

ピーナツ………40g 水………200cc
甘藷でんぶん………40g 塩………少々
砂糖………40g

つくり方

- 1 ピーナツを分量の水でミキサーにかける。
- 2 鍋にミキサーにかけたピーナツとでんぶん、砂糖、塩を入れ、良く材料を溶かしてから火を入れて、10分くらい混ぜる。
- 3 角張った容器に流し入れ、固まったら出来上がり。

PI-NASSTU



きびなご入りなます

材料

きびなご………100g 塩………少々
大根………60g 酢………大さじ1
人参………10g 砂糖………大さじ3
柚子………少々 薄口醤油………大さじ1

つくり方

- 1 きびなごはきれいに洗って、つんでおく。
- 2 大根、人参は細く切り、塩もみする。柚子も千切りにしておく。
- 3 酢、砂糖、醤油を混ぜて、合わせ調味料を作つておく。
- 4 塩もみした大根、人参に合わせ調味料をかけて、最後にきびなごを入れて出来上がり。柚子をちらすと香りがよい。

KIBINAGO



アラカブの味噌汁

材料

アラカブ(カサゴ)………中4匹 水………800cc
葱の小口切り………大さじ4 味噌………50g

つくり方

- 1 お湯が沸騰したら、下ごしらえしたアラカブを入れる。
- 2 仕上げにみそを入れ、葱を入れる。

ARAKABU



大根のたこ足煮しめ

材料

干し大根………100g 醤油………大さじ1
鶏肉………50g 砂糖………大さじ1
だし汁………30cc

つくり方

- 1 干し大根を水でもどして、油で炒める。
- 2 鶏肉を入れて火が通ったら、醤油、砂糖、だし汁で煮る。

DAIKON



干し大根の白和え

材料

干し大根………200g 砂糖………200g
春菊………50g みりん………30cc
人参………50g 豆腐………2丁
ゴマ………50g 砂糖………10g
味噌………150g

つくり方

- 1 干し大根は水に戻し、ひたひたの水を入れて、火にかけ、干し大根が煮えてきたら、砂糖と醤油を少々入れて、薄味を付けて汁を切る。
- 2 人参は少量の塩を入れた鍋で、サッと湯通しする。
- 3 大根と人参はよく水を切り、しづる。
- 4 ゴマを炒り、潰した中に、味噌、みりん、砂糖を入れ、たれを作る。
- 5 豆腐をきめ細かくし(すりばちなどでする)、この中にゴマだれを入れる。
- 6 たれに干し大根、春菊、人参を入れ和える。

PI-NASSTU



なまこのべた和え

材料

なまこ………100g 砂糖………50g
大根………200g 味噌………50g
人参………20g 酢………25cc
煎り胡麻………50g

つくり方

- 1 なまこははらわたを取り除き、輪切りにし水洗いした後、よく水を切る。
- 2 大根、人参は千切りにし、塩を少々かけて固く絞る。
- 3 煎り胡麻、砂糖、味噌、酢を混ぜ、ぬたを作る。
- 4 なまこ、大根、人参とぬたを和える。

NAMAKO



黒豆

材料

黒豆………300g 重曹………小さじ1
塩………小さじ1 砂糖………300g
醤油………大さじ2 水………120cc

つくり方

- 1 黒豆はきれいに洗って、ザルに上げておく。
- 2 調味料を全部合わせて煮立てておく。煮立ったら、火から降ろしてその中に黒豆を入れて一晩置いておく。(あれば古ぐぎ(10本)をお茶パックに入れて、黒豆と一緒に入れる。)
- 3 翌日、中火で煮て灰汁を取る。その後は、落としぶたをして、とろ火で3時間くらい煮る。

KUROMAME



ゆで干し大根のまぜご飯

材料

ゆで干し大根…50g 春菊…適量
椎茸…5枚 薄口醤油…大さじ3
人参…40g 塩…少々
こんにゃく…1/2丁 酒…大さじ3
薄揚げ…3枚 砂糖…大さじ3
鶏もも肉…200g 米…1升

つくり方

- 1米は洗ってザルにあげ、塩小さじ2を入れて炊く。
- 2ゆで干し大根はもどして、適当な長さに切り、椎茸、人参、こんにゃく、薄揚げを細く切り、水(だし汁)を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 3鶏肉は細かく切り、炒める。1と2と鶏肉を合わせて、調味料を入れて味を調整する。最後に湯がいた春菊をみじん切りにしてご飯に混ぜ合わせる。



小豆よせ

材料

小豆…150g 砂糖…50g
寒天…1本 塩…少々
水…500cc

つくり方

- 1小豆をゆがき、煮汁をすてる。
- 2水を新しく入れて、やわらかくなるまで煮る。
- 32の小豆だけミキサーにかける。
- 4寒天を水につけ、絞る。
- 5水の中に4をちぎり入れて、煮溶かす。
- 65に3をまぜ、型に流し入れて、冷やし固める。

AZUKI



板付けかまぼこ

材料

白身の魚…500g 砂糖…好みで適量
卵(白身)…3個 塩…15g
酒…100cc 食紅…少々

つくり方

- 1魚をミンチにかけ、すり鉢に卵の白身と調味料を入れてすてる。
- 2型を整えて、ラップで巻く。
- 32時間程度置いて、蒸し器で蒸す。
30分~40分で出来上がり。

SAKANA



ご豆腐

材料

豆乳…1リットル 塩…少々
くず粉…200g わさび
砂糖…大さじ1杯 醤油

つくり方

- 1豆乳にくず粉と砂糖、塩を入れて20分練り上げて、型に流し込む。
- 2冷えてからかたちよく切り分け、わさびと醤油で食べる。

TO-NYU



雑煮(西彼町)

材料

鶏ガラスープ…800cc 鶏肉…150g
椎茸…4枚 薄口醤油…大さじ3
白菜…2枚 みりん…少々
餅…4個

つくり方

- 1鶏ガラスープを沸騰させて、肉、白菜、椎茸を入れて煮る。
- 2沸騰したら、醤油とみりん少々を入れ味を調整して、餅を加えてやわらかく煮る。

ZO-NI



ゆで干し大根とイカの煮物

材料

ゆで干し大根…50g だし汁…200cc
人参…15g 醤油…大さじ2
椎茸…中3枚 みりん…大さじ1
イカ…50g 砂糖…大さじ1

つくり方

- 1ゆで干し大根を水で20分ほどもどす。イカは短冊切りにしたものに切れ目を入れておく。
- 2もどしたゆで大根と、薄切りにした人参、椎茸をだし汁で10~15分ほど煮て、醤油、みりん、砂糖で味をつける。
- 3最後にイカを入れ、一煮立ちさせたら出来上がり。

DAIKON



柿なます

材料

大根…300g 【合わせ酢】
干し柿…1個 砂糖…大さじ1
塩…少々 酒…大さじ1
生椎茸…4個 醋…大さじ1

つくり方

- 1大根を細切りにして、塩少々であえて絞り、干し柿を細切りにしたものと合わせ、合わせ酢である。(柚子の皮をまざると香りがよい。)

DAIKON & KAKI



雑煮(大島町)

材料

丸餅…4個	かまぼこ…薄切8切
鶏胸肉…100g	雑煮用だし汁
里芋…50g	…1リットル
人参…50g	塩…小さじ1/2
白菜…50g	薄口醤油…大さじ2
生椎茸…4個	

つくり方

- 1鶏胸肉を1口大に切る。
- 2里芋、人参は皮をむき、1.5cm幅の短冊切りにし、白菜はさっと茹でる。
- 3椎茸は筋切りにする。
- 4餅をオーブンで焼く。
- 5鍋にだし汁、鶏肉、里芋、人参、椎茸をいれ中火にかけ、沸騰したらアクを取り除き、塩と醤油で味を調整する。
- 6器にオーブンで焼いた餅を入れ、上記の汁(具は均等に4人前に注ぎ分ける)を注ぎ、白菜を添え、かまぼこを入れる。



ウニカステラ

材料

ウニ 100g 砂糖 100g
白身魚 300g 塩 少々
卵 8個 薄口醤油 少々
酒 少々 油 少々

つくり方

- 1 白身魚をミンチにかける。
- 2 すり鉢でウニに砂糖を少しこれています、さらに魚、卵、調味料を入れてする。
- 3 厚手の四角のフライパンに油を少し入れ火にかけ、弱火で片面50分、もう片面を40分焦がさないよう焼く。

UNI



こさ漬け(崎戸町)

材料

胡麻 23g 卵 1個
牛蒡 125g 水 250cc
人参 50g 砂糖 70g
人参の葉 少々 薄口醤油 小さじ1
小麦粉 500g 塩 小さじ1/2

つくり方

- 1 牛蒡は、小さく笛がきにする。
- 2 人参は、細い千切りにする。
- 3 胡麻は、煎ってすり潰す。
- 4 小麦粉、卵、水、砂糖、醤油、塩を混ぜ合わせる。
- 5 4にゴマ・牛蒡・人参を入れる。
- 6 熱したフライパンに油をしき、4を流し入れる。表面に人参の葉をちらし、弱火で表、裏を15分ずつ焼く。



雑煮(アラカブ汁)

材料

アラカブ 4尾 人参 10g
かまぼこ 8切 椎茸 2枚
ちくわ 8切 水 400cc
揚げ豆腐 1/4枚 大根 110g
白菜 1枚 薄口醤油 大さじ1・1/2
ほうれん草 5枚 もち 4切

つくり方

- 1 アラカブをあぶって、だし(水1カップ)を取る。
- 2 白菜、ほうれん草はゆがいて、ほうれん草を芯にして白菜で巻き、飾り切りする。
- 3 だし汁に人参、椎茸、大根を適当に切り煮て、柔らかくなったら、ちくわ、かまぼこ、揚げ豆腐を入れて一煮立ちさせ醤油を入れる。
- 4 器に2と3を盛り、汁を注いで出来上がり。



ブリのもつ煮込み

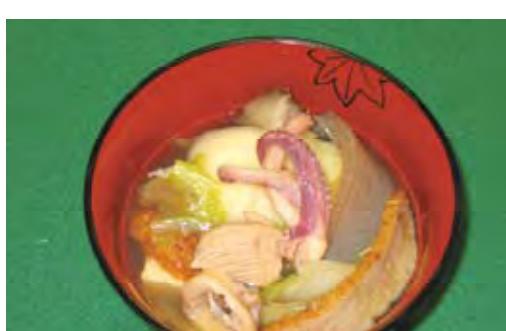
材料

ブリのもつ 400g 【合わせ調味料】
くず野菜 酒 180cc
みりん 180cc
醤油 180cc
砂糖 80g
生姜 適量

つくり方

- 1 もつはにが玉(緑色部分)を取り、よく水にさらし、一口大に切る。
- 2 合わせ調味料を作り、もつと野菜を10分程度煮る。煮るときはよく灰汁をとり、熱いうちに食べる。さめると油が多いため、分離しておいしくなくなる。

BURI



雑煮(崎戸町)

材料

牛蒡 中1本 イカ 1杯
白菜 5枚 椎茸 2枚
鶏肉 100g 丸天 1枚
厚揚げ 1枚 餅 4個
こんにゃく 1/2丁 醤油 40cc
牡蠣 100g 水 800cc

つくり方

- 1 牛蒡は大きめの笛がき、他の材料は食べやすく切っておく。
- 2 牛蒡を一煮立ちして、他の材料を入れ、焼いた餅と牡蠣を入れて、醤油で味を調える。

ZO-NI



つぼき

材料

牛蒡 100g かぶ 大1個
揚げ豆腐 3枚 生姜 少々
こんにゃく 1丁 だし汁 400cc
椎茸 5~6枚 薄口醤油 大さじ1

つくり方

- 1 牛蒡は、小さくそいで熱湯で茹でる。
- 2 材料は、全部小さく切る。
- 3 昆布からとっただし汁に薄口醤油を入れ、具を煮る。
- 4 3の上に、生姜をすり薬味にする。

GOBO



あじの南蛮漬け

材料

あじ 中4匹200g 玉葱 1/2個 【合わせ酢】
玉葱 少々 水 200cc
人参 少々 酢 200cc
砂糖 120g
醤油 60cc
柚子 少々

つくり方

- 1 あじの内臓とせいごを取り、洗って水分を取って、油で揚げて、熱いうちに熱湯にさっと通す。合わせ酢につけて薄切りにした野菜と一緒に漬ける。

AJI



昆布巻き

材料

昆布 70g 薄口醤油 130cc
牛蒡 100g 濃口醤油 60cc
揚げ豆腐 1枚 みりん 少々
丸天 2枚 砂糖 大さじ2
かんぴょう 適量 水 400cc

つくり方

- 1 昆布は水にもどして、巻きやすい大きさに切り、牛蒡、揚げ豆腐、かまぼこなどを昆布で巻いて、かんぴょうで結び、とろ火で時間をかけて煮る。
- 2 よく昆布が煮えてから、調味料を入れる。
(いわしがある時は、いわしをよく使います。)

KONBU

SAIKAI

発刊によせて



美しい海と美味しいみかんのふるさと西海市で2年間に渡り、郷土食の調査・掘り起こしをテーマとした「西海市地産地消地域推進協議会」の活動に参加させて頂きました。

昨年度は季節の郷土食を5町の班に別れて作り、記録して四季の料理としてまとめました。

今年度は各季節毎に2種類の食材を選びそれぞれの地域に伝わる調理法で料理し、昔ながらの味を再現しました。毎回25種類以上の料理が登場し、回を重ねる度に熱が入り賑やかで楽しい活動が続きました。

昔懐かしいかんころ飯、ぼうぶらうし、鯨と野菜の煮物など、それぞれが皆、薬膳的観点からも理に適った素晴らしい健康食であったという事は西海市の方々にとって驚きとともに大きな喜びであったに違いありません。しかし、近年私達の身の周りには便利な食べ物が溢れ、手間のかかる郷土料理に出会う機会は大変少なくなってしまったように思います。

「菜海食物語」が家庭や学校、飲食店などで利活用され、豊かな自然環境と安心で安全な西海の食を見直す「食育」となれば、この冊子の製作に携わったひとりとして嬉しい限りです。

この2年間、食文化をとおして先人の知恵や工夫を学ぶ機会を与えて下さった西海市水産商工観光課の方々に深謝申し上げます。

そして、いつも笑顔で歩調を合わせて頂いた委員の皆さんに厚く御礼を申し上げたく思います。

この冊子が改めて命の源である「食」について考えるきっかけとなり豊かな西海の郷土食を次の世代につなげてゆく一助となりますよう願って止みません。

東方健美研究所 新倉久美子

編集後記

この冊子を製作するために2年間に亘り、委員の方々によって200食近くの料理を作っていました。委員とはいものの、地元のお母さん方ですので、賑やかな雰囲気の中、郷土食の掘り起こしを行ってきました。郷土食には薬膳としての効果があることは、本誌中にも触れていますが、やはりその土地独自の生活や文化が反映されており、思い出やエピソードを伴う料理だからこそ、とても魅力的なのではないかと思います。郷土食を試食しながら、委員の方々が「幼い頃にこればかり食べた」とは言うものの、笑顔で懐かしがっているのを拝見すると、郷土食は「ただ昔食べていた」というだけではない深いものであると感じました。食が多様化する中、代々伝わってきた郷土食を、今後も親から子、子から孫へと守り伝えていくために、この『菜海食物語』がみなさまのお役に立てればと思います。最後に、この冊子の製作に携わり、お世話になりました委員のみなさま、東方健美研究所 新倉様には深く感謝申し上げます。



平成17年度 地産地消地域推進協議会委員

志田 優子	中村 喜久乃	川添 照子	朝長 エチ子	佐藤 美子
川後 春子	大石 フミヨ	桑原 キヨノ	濱田 イシエ	吉本 静子
川尻 真澄	辻川 豊子	三枝 満代	田添 正子	溝 サチ子

平成18年度 地産地消地域推進協議会委員

川添 照子	津口 博喜	榎原 智子	山添 ヤエ子	森本 輝子
山脇 正義	田中 公代	濱田 イシエ	出口 みどり	佐藤 美子
谷口 謙吾	岩永 充三	松本 芳江	代田 三重子	中尾 千佳子
柴田 みゆき	郡 健伸			

発行：西海市 産業振興部 水産商工観光課
〒857-2302 長崎県西海市大瀬戸町瀬戸樫浦郷2222
TEL.0959-37-0071(直通) FAX.0959-37-0220
URL:<http://www.city.saihai.nagasaki.jp/>

監修：東方健美研究所 新倉久美子

参考文献：聞き書 長崎の食事（社団法人 農山漁村文化協会 発行）