



## 発刊にあたり

私たちの住む千種町は、さわやかな風、小鳥のさえずり、美しい自然と清らかな水に恵まれた美しい町です。

厳しい気象条件の中で育まれた山の幸、里の幸は日本一おいしい食べ物であると思います。先人たちは長い歴史を経て、お米を中心に四季折々の地域の産物を活用した料理を作り、伝えてきました。私たちはこれらを「郷土料理」として受け継ぎ、お祭り、行事、日常生活に役立ててきました。しかし、近代化が進むにつれ、食生活の欧米化が進み、伝統的な食文化の継承が行なわれにくくなり、いつの間にか地域の特性が失われつつあります。

本物の味覚が薄れ、食生活の乱れによる子どもたちの心身の健康障害、生活習慣病が増加しているそうです。食の安全性を見直し、郷土食や行事食を子どもの時から味わう食育の必要性が重視されてきています。

そこで穴粟市食生活改善グループでは、地域の特性が工夫され、作り続けられてきた千種町の食文化を継承し、次の世代に伝承していきたいと思い、1冊の本にまとめてみました。編集するにあたり、本当にたくさんの諸先輩方にご協力いただきました。快くレシピを伝えて下さった皆さまに深く感謝しております。

十分な冊子ではございませんが、皆さまの健康な暮らしを守る郷土料理レシピとしてご活用頂き、食文化の伝承の手段のひとつとなれば大変嬉しく思います。

穴粟市食生活改善グループ  
会長 赤染 亜津子

# 目次

発刊にあたり・・・宍粟市食生活改善グループ 会長 赤染 亜津子 1  
目次 2

## ○家庭料理と行事食

はまぐりの雑煮①	3
はまぐりの雑煮②	4
赤飯	5
あずきご飯	6
さば寿司	7
白むし	8
黒豆ご飯	9
山菜おこわ	10
混ぜご飯	11
いろり鍋	12
ごぎ煮	13
だんご汁	14
焼きなす	15
昆布豆	16
しゃぶり豆	17
白あえ	18
酢あえ	19
黒大豆の煮豆	20
こんにゃく	21

## ○梅干し・漬けも

梅干し	22
やたら漬け	23
さんしょのしょう	24
三五八漬けの床	25
きゅうりのからし	26
なすのからし漬け	27

## ○味噌・たれ類

味噌	28
かんかん味噌	29
梅味噌ドレッシング	30
ふきのとう味噌	31
ゆず味噌①	32
ゆず味噌②	33
焼き肉のたれ	34

## ○飲み物・ジャム・お

甘酒	35
赤しそジュース	36
梅シロップ	37
梅ジャム	38
柿ジャム	39
かしわ餅	40
せんべい	41
おかき	42
きなこあめ	43

# は まぐりの雑煮①

千種のお正月に、  
はまぐり雑煮は欠  
かせませんね！！

《材料》・・・4人分

もち・・・・・・・・・・8個  
はまぐり・・・・・・・・8個  
ごぼう・・・・・・・・50g  
にんじん・・・・・・・・50g  
油あげ・・・・・・・・20g  
豆腐・・・・・・・・・・40g  
ねぎ・・・・・・・・・・1本  
かまぼこ・・・・・・・・適量  
(だし)  
煮干し・・・・・・・・15g  
だし昆布・・・・・・2枚  
するめ・・・・・・・・1/2枚  
しょうゆ・・・・・・大さじ2

《作り方》

- ①するめは、3cm長さ、5mm幅くらいに切っておく。
- ②①のするめ、煮干し、昆布でだしをとる。
- ③ごぼうは、皮をこそげてささがきにする。
- ④かまぼこ、にんじん、油あげ、豆腐は適当な大きさに切る。
- ⑤ねぎは小口切りにする。
- ⑥②でとっただしで、もち、ねぎ以外の具材を煮て、しょうゆで味をととのえる。
- ⑦別鍋でもちを柔らかくゆでて、お椀に入れ、⑥を注ぎ、ねぎをちらす。



## まぐりの雑煮②

各家庭で、味付けや  
具材が少しずつ違う  
んですね♪

《材料》・・・4人分

もち・・・・・・・・8個

はまぐり・・・・8個

ちくわ・・・・1本

するめ・・・・1/2枚

ごぼう・・・・50g

にんじん・・・・50g

油あげ・・・・20g

ねぎ・・・・1本

(だし)

煮干し・・・・15g

だし昆布・・2枚

しょうゆ・・大さじ2

砂糖・・・・大さじ1

みりん・・・・少々

《作り方》

①するめは3cm長さ、5mm幅くらいに切っておく。

②煮干しと昆布でだしをとる。

③ごぼうは皮をこそげてささがきにする。

④にんじん、油あげは2cm長さの干切りにする。

⑤ちくわは5mm幅の輪切りにする。

⑥ねぎは小口切りにする。

⑦②でとっただしで、もち、ねぎ以外の具材を煮て、砂糖、しょうゆ、みりんで味をととのえる。

⑧別鍋でもちを柔らかくゆでて、お椀に入れ、⑦を注ぎ、ねぎをちらす。

# 赤飯

## 《材料》

もち米・・・・・・・・・・ 2カップ  
小豆・・・・・・・・・・ 50g  
小豆のゆで汁+水・・・・ 2カップ  
栗（あれば）・・・・ 200g  
（栗は皮をむき水につけておく）

## 《作り方》

- ①小豆は一度茹でこぼしてアクを抜き、改めて2カップの水で20～25分程茹で、茹で汁と分けておく。
- ②もち米は洗って、①のゆで汁に1時間程つけておく。
- ③蒸し器で①の小豆と②を合わせた物を15～20分蒸す。
- ④飯切り桶に③をとり、茹で汁をかけて混ぜる。
- ⑤もう一度④を蒸し器にもどし蒸し上げる。

お祝い事で、また特別な日の席で作る。赤い色には、『邪気を払う』という意味もある日本の伝統食です。母がお誕生日によく作ってくれました♡





## ずきご飯

### 《材料》

白米 . . . . 5合

小豆 . . . . 1合

### 《作り方》

- ①小豆はつぶれないように煮ておく。ざるにとって、煮汁もとっておく。
- ②米は洗って、ざるに上げて20分くらいおく。
- ③①と②を炊飯器に入れ、水加減は①の煮汁を先に入れ5合の目盛まで水を入れ、普通に炊く。



## とば寿司

秋のお祭りには欠かせない  
さば寿司!!各家庭で少しずつ  
味も違うんですよ♪

### 《材料》

すし魚・・・13～15尾  
出し昆布・・・8×10cm  
                  (魚の数+3枚)  
酢・・・2合  
砂糖・・・100g

### (すし飯)

米・・・1升  
酢・・・1合強  
砂糖・・・200～270g  
塩・・・20g

### 《作り方》

- ①すし魚を水に5～8時間ほどつけて塩抜きをする。
- ②水切りをし、骨を抜く。
- ③バットに昆布を3枚敷き、砂糖・酢を少量かけ、魚が重ならないように並べる。また、その上に昆布を敷き、砂糖・酢を少量かけ、魚を並べ、一晚以上漬けこむ。  
(途中、上下2～3回返す)
- ④すし飯を作る。
- ⑤まきすの上にラップを広げ、その上に魚をおく。すし飯を軽くにぎり、魚の上へのせ巻く。(すし飯の量は1尾あたり0.7合くらい)



# 白むし

## 《材料》

もち米 . . . 5カップ  
黒豆 . . . 0.5カップ  
塩水 . . . 適量

## 《作り方》

- ①もち米は洗って一晩水につけておく。
- ②黒豆は洗って、柔らかく煮て、1%位の塩水に一晩つけておく。
- ③①と②を合わせ、蒸し器で20分程度蒸す。



## 豆ご飯

### 《材料》

うるち米・・・2.5カップ  
もち米・・・0.5カップ  
黒豆・・・0.5カップ  
塩・・・小さじ1と1/2

### 《作り方》

- ①黒豆はさっと洗い、よく炒る。
- ②米は炊く1時間前に洗っておく。
- ③米と黒豆を合わせ、塩を加え普通の水加減で炊く。



## 菜おこわ

### 《材料》

もち米・・・5カップ  
にんじん }  
たけのこ } 500g  
わらび }  
干し椎茸 }  
鶏もも肉・・・1枚  
油あげ・・・1枚  
ちくわ・・・2本  
だし汁・・・1カップ  
酒、しょうゆ、みりん  
・・・各大さじ3

(たけのこ、わらびはあくぬきしたものを使用)

### 《作り方》

- ①もち米は洗って一晩水につける。
- ②にんじん・干し椎茸、油あげは細切り、たけのこ・ちくわは薄切り、わらびは3cm長さに切り、鶏肉は小さく切る。
- ③鶏肉を鍋に入れて炒める。だし汁、調味料、残りの具材を加えて煮る。
- ④もち米を30～40分蒸し器で蒸す。
- ⑤大きなボウルに④を取りだし、③の具材と汁を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤をもう一度蒸し器に戻して10～15分蒸して出来上がり。



## ぜご飯

### 《材料》

米・・・・・・・・・・1升  
ごぼう・・・・・・・・1/2本  
にんじん・・・・・・中1本  
しいたけ・・・・・・5枚  
こんにゃく・・・・・・半丁  
ちくわ・・・・・・・・3本  
油あげ・・・・・・・・3枚  
鶏肉・・・・・・・・・・200g  
しょうゆ・・・・・・適量  
みりん・・・・・・・・・・適量  
だし汁・・・・・・・・・・適量  
サラダ油・・・・・・適量

### 《作り方》

- ①すべての具材を7mm角ぐらいの大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、①を加え炒める。だし汁、調味料を加え5分程煮て火を止める。（味付けはお好みではあるが、甘辛く少し濃いめの方が出来上がりが丁度いい加減に仕上がります。）
- ③お米を洗い、水は普通にご飯を炊く時より少し控えめにする。
- ④ご飯を炊き始め、水分がまだ少し残った状態のときに②の具材を加え、炊き上げる。しばらく蒸らす。
- ⑤ご飯と具材をよく混ぜ合わせる。

以前は10月9日の秋祭りに混ぜご飯をたくさん作り、翌日の町民運動会には、この混ぜご飯でいなり寿司を作っていましたよ♪





## ろり鍋

《材料》・・・10人分

白菜・・・・・・・・・・400g  
大根・・・・・・・・・・300g  
人参・里いも・・・・100g  
豚肉・・・・・・・・・・250g  
とうふ・・・・・・・・・・200g  
糸こんにゃく・・・・200g  
しいたけ・しめじ・50g  
味噌・・・・・・・・・・70g  
濃口しょうゆ・・・・20cc  
みりん・・・・・・・・・・10cc  
ごま・・・・・・・・・・10g  
酒・・・・・・・・・・10cc  
砂糖・・・・・・・・・・10g  
にんにく・・・・・・・・適量  
しょうが・・・・・・・・適量  
鰹節・昆布・・・・適量

《作り方》

- ①具材を食べやすい大きさに切る。
- ②鰹節、昆布でだしをとり、煮えにくいものから順に入れて火を通す。
- ③味見をしながら調味料を加える。

なつかしい給食  
の味です♪



## ご煮

《材料》 . . . 4人分

にんじん . . . 100g  
里芋 . . . . . 200g  
こんにゃく . . . 半丁  
大根 . . . . . 150g  
ごぼう . . . . . 50g  
油あげ . . . . . 1枚  
ちくわ . . . . . 1本  
だし昆布 . . . . 2枚  
煮干し . . . . . 適量  
しょうゆ . . . . 1/4カップ  
みりん . . . . . 大さじ1  
砂糖 . . . . . 大さじ1

《作り方》

- ①煮干しと昆布でだしをとる。
- ②こんにゃくは下ゆでをし、一口大の三角に切る。
- ③ちくわは一口大の乱切りにする。
- ④ごぼうは皮をこそげ、一口大の乱切りにする。
- ⑤里芋は皮をむき、一口大の乱切りにし、塩もみをし、ぬめりを洗い流す。
- ⑥油あげは油抜きをし、一口大の三角に切る。
- ⑦大根は皮をむき1.5cm幅のいちょう切りにする。
- ⑧にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。
- ⑨②～⑧の材料を鍋に入れ、かぶるくらいのだしを加え強火にかける。
- ⑩ぐつぐつ沸騰してきたら、しょうゆ、みりん、砂糖を加え落とし蓋をして煮含める。

# だんご汁

《材料》・・・4人分

上新粉・・・・・・・・80g  
もち粉・・・・・・・・120g  
◎豚こま切れ肉・40g  
◎たまねぎ・・・・80g  
◎にんじん・・・・30g  
◎油あげ・・・・20g  
◎乾燥わかめ・・・・4g  
◎味噌・・・・・・・・50g  
◎だし汁・・・・600ml

《作り方》

- ①◎の材料でみそ汁を作ります。
- ②上新粉、もち粉を合わせ、水を加えて耳たぶくらいの固さにこね、好みの大きさに丸める。
- ③よく煮立っている汁に、②を入れて煮る。



昔の人の話で「だんご汁を作っているときは、敵の人の汁でも火を焚いてやれ」というくらい、煮えているところにだんごを入れるのがコツです！！

# 焼 きなす

## 《材料》

長なす . . . . . 1本  
みそ（もろみ） . . 適量  
削りかつお . . . . 適量

## 《作り方》

- ①なすを丸ごと全体がやわらかくなるように焼く。
- ②焼き上がったら、一度火を切って少し冷ましてから上面の皮のみ剥く。
- ③②を開きみそを入れる。（みそ味が全体になじむように少し水を加える）再び火にかける。
- ④みそが煮えたら火からおろして皿にのせへたを切る。
- ⑤削りかつおを散らす。





## 布豆

### 《材料》

大豆・・・2カップ

昆布・・・30g

するめ・・・1枚

にんじん・・・中1本

ごぼう・・・小1本

サラダ油・・・少々

### (調味液)

砂糖・・・大さじ3

しょうゆ・・・1カップ

水・・・1カップ

みりん・・・少々

### 《作り方》

①するめはさっと焼いて細く切っておく。

②にんじん、ごぼうは1cmの角切りにし、油炒めをしておく。

③昆布は小さく刻んでおく。

④調味液を合わせ、火にかけ一煮立ちさせる。

⑤大豆はさっと洗って、香ばしく炒り、熱いうちに④の調味液に漬け込み、①、②、③も加え漬け込む。



## やぶり豆

### 《材料》

大豆・・・・・・・・・・1カップ  
濃口しょうゆ・・100cc弱  
みりん・・・・・・・・・・100cc弱  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/2

### 《作り方》

- ①調味料を合わせておく。
- ②大豆を香ばしく炒り、熱いうちに①の調味液に漬け込む。



あえ

《材料》

にんじん . . . . 120g  
こんにやく . . . . 150g  
さつまいも . . . . 250g  
さやいんげん . . . . 40g  
○だし汁 . . . . 300ml  
○砂糖 . . . . 大さじ1  
○塩 . . . . 小さじ2/3  
○しょうゆ . . . . 小さじ1  
◎木綿豆腐 . . . . 600g  
◎砂糖 . . . . 大さじ2  
◎塩 . . . . 小さじ2/3  
◎しょうゆ . . . . 小さじ2  
◎白ごま . . . . 80g  
だし汁 . . . . 適量

《作り方》

- ①にんじん、こんにやく、さつまいもは3~4cm長さの短冊に切る。さやいんげんは洗って、塩をまぶし熱湯で3分茹で水にとり、斜めに切る。
- ②にんじんとこんにやくを○の材料で7~8分煮て、さつまいもを加えて4~5分煮る。いんげんを加えて、さっと煮て皿にとって冷ます。
- ③豆腐はさっと熱湯を通し、ふきんにとって絞る。
- ④ごまを炒ってよくする。豆腐、ごま、◎の材料を入れてすり、固さをみてだし汁を加える。  
(ぽってりするくらい)
- ⑤④の衣で②の具を和えて盛り付ける。

# 酢 あえ

## 《材料》

大根 . . . . . 1本  
にんじん . . . . . 80g  
塩 . . . . . 大さじ1  
いりごま . . . . . 大さじ3  
豆腐 . . . . . 1/2丁  
砂糖 . . . . . 120g  
酢 . . . . . 500cc  
だしの素 . . . . . 少々

## 《作り方》

- ①大根、にんじんを大根つきでつき、塩を振りかけてしばらくおき、しんなりとさせ、しっかり絞る。
- ②ごまをすり鉢に入れ、すりつぶし、しっかり水切りした豆腐を加えさらにすりつぶす。
- ③②に砂糖、酢、だしの素を加え味をととのえる。
- ④③に①を混ぜ合わせる。



## 大豆の煮豆

### 《材料》

黒豆・・・300g  
水・・・10カップ  
さし水・・・2カップ  
砂糖・・・250g  
しょうゆ・・・1/4カップ  
塩・・・大さじ1/2  
重曹・・・1/2  
さび釘・・・10本

### 《作り方》

- ①鍋に分量の水を入れ、火にかけて沸騰させ、火を止める。
- ②①に分量の砂糖、しょうゆ、塩、重曹を加え、黒豆を一晩漬け込む。
- ③火にかけて、アクを取りながら煮る。さし水を2回程したら、弱火にして8時間程煮る。（途中、豆を空気に触れさせないようにする）



## こんにゃく

### 《材料》

こんにゃく芋 . . . . 1kg  
炭酸ナトリウム . . . . 16g  
熱湯 . . . . . 2~2.5ℓ

### 《作り方》

- ①こんにゃく芋の芽をスプーンでえぐりとり、きれいに洗う。（この時、皮は残す。）
- ②ゆがきやすい大きさにざくざく切る。
- ③やわらかくゆがく。（わらすべがとおるくらい。）
- ④ゆがき汁と熱湯を合わせて2~2.5ℓにし、芋と汁を合わせながらミキサーで潰していく。
- ⑤④を手でよくかき混ぜ練って、1時間くらいおく。
- ⑥炭酸ナトリウムを少量の熱湯で溶き⑤に加え、よくかき混ぜ、表面を滑らかにならす。
- ⑦熱湯を沸かしておいた中へ、成形した⑥をいれていき、ゆがき上げる。

# 梅 干し

## 《材料》

青梅・・・1kg

塩・・・2～3合

## 《作り方》

- ①青梅を一晩水につける。
- ②①の水分をきり、梅に塩をふりながらかめに漬けていく。
- ③軽い重石をする。
- ④土用までに、シソを塩でもんで入れる。

※新しょうがやらっきょうなどを入れてもおいしいですよ。

## 《土用干し》

7月20日頃に3日3晩、ざるに広げて干します。



## たら漬け

### 《材料》

#### 夏場（素）

きゅうり、なす、みょうが  
しその実

#### 秋

小かぶ、白菜、りんご  
柿、かぼちゃ

#### 調味液

化学調味料・・・適量  
発泡酒・・・少量  
塩・・・適量

### 《作り方》

- ①夏場にとれた野菜はそのまま塩漬けにしておく。しその実は袋に入れておく。
- ②秋の具材は適当な大きさに切りそろえる。口に残るのが嫌なものは皮をむく。①の夏場の素と混ぜる。
- ③夏場の素の汁の味をみて、調味液を加減して加える。

自分なりの工夫で味付けして  
いくと良いですよ！しその実  
やみょうがを加えると独特の  
風味が広がります。





## さんしょのしょうゆ漬け

### 《材料》

さんしょ・・・適量  
しょうゆ・・・さんしょがひ  
たひたに浸かる量

煮魚などに使うとお  
いしいですよ！！

### 《作り方》

- ①さんしょを冷凍する。
- ②凍ったままのさんしょをざるに入れ、こすって軸を丁寧にとる。
- ③②をよくゆがき、流水に1時間か2時間さらす。
- ④ざるに上げ、水気をきる。
- ⑤しょうゆを沸騰させ、冷めたらさんしょを約1日つける。
- ⑥さんしょをざるに上げて、もう一度しょうゆを沸騰させて、今度は熱いうちにさんしょをつける。



## 五八漬けの床

### 《材料》

米・・・・・・・・1.6kg  
米こうじ・・・・・・・・1kg  
塩・・・・・・・・600g

### 《作り方》

- ①米は洗って蒸すか、やや固めに炊き、50℃程度まで冷まし、米こうじと塩を加えよく混ぜ合わせる。
- ②蓋つき容器に①の床を入れ、洗った野菜を漬け込みます。（冷蔵庫に入れて下さい。）

減塩の床にしたい場合は、  
塩を400g～500gにしてみ  
て下さい♪



## きゅうりのからし漬け

### 《材料》

きゅうり . . . 1kg  
きざら . . . . 150g  
塩 . . . . . 50g  
からし粉 . . . 15g

### 《作り方》

- ①きゅうりは洗って、両端を切り落としておく。
- ②ナイロン袋に①のきゅうりときざら、塩、からし粉を入れ、冷蔵庫で3日程漬ける。



## すのからし漬け

### 《材料》

塩漬けなす . . . 350 g  
○甘酒 . . . . . 150 g  
○からし粉 . . . 15 g  
○砂糖 . . . . . 50 g  
○みりん . . . . 25ml  
○しょうゆ . . . 40ml  
○水あめ . . . . 25ml  
○塩 . . . . . 小さじ1  
○酢 . . . . . 45ml

### 《作り方》

- ①塩漬けのなすを塩抜きし、水気を十分とる。
- ②○の材料を混ぜ合わせ、①を漬け込む。



噌

《材料》 . . . 10kg分

米こうじ . . . 4kg

大豆 . . . . . 2kg

塩 . . . . . 1.1kg

《作り方》

- ①米こうじをよくほぐして塩を混ぜておく。
- ②大豆は1～2日間、水につけておく。
- ③②の大豆をたっぷりの水で柔らかくなるまでよく煮る。途中、アクをきれいに取る。煮汁はとっておく。
- ④大豆を潰し、少し冷ます。
- ⑤①と④をよく混ぜ合わせ、様子を見ながら少しずつ煮汁を加える。目安は混ぜて少しやわらかいくらい。
- ⑥桶に隙間がないように詰め、表面をラップで覆い、中蓋をして重石をおき、冷暗所で5か月程貯蔵します。

## か かん味噌

### 《材料》

切り漬け（浅漬け）・50g  
みそ・・・・・・・・・・大さじ2  
鰹節・・・・・・・・・・適量

お好みで  
ゆず、ねぎ、卵など

### 《作り方》

- ①切り漬けを洗って塩気をとる。
- ②小さい土鍋か缶詰の空き缶にみそ、鰹節、水100mlを加え混ぜる。
- ③②に①を加え、火にかけぐつぐつ煮る。



## みそドレッシング

### 《材料》

青梅・・・1kg

みそ・・・1kg

砂糖・・・1kg

### 《作り方》

- ①梅のへたをとって洗い、水気をとる。
- ②①の梅につまようじなどで穴をいくつかあける。
- ③広口ビンなどに、砂糖、味噌、青梅を何層にか重ねて入れていく。
- ④2～3日したら水分が出てくるので、よく混ぜる。  
毎日1回は混ぜ、2～3週間で食べられる。

マヨネーズなどと合わせ  
てもおいしいですよ！！





## きのとう味噌

### 《材料》

米こうじ・・・1枚 (1.3kg)  
酒・・・・・・・・1合  
しょうゆ・・・5合  
砂糖・・・・・・・・200g  
きのとう・・・350g  
ふきの葉・・・少々

### 《作り方》

- ①米こうじをしょうゆと酒で1週間ほど漬けておく。
- ②①に砂糖と茹でて刻んだきのとうとふきの葉を加えて炊く。





## ず味噌①

### 《材料》

麴 . . . . . 1.3kg  
ゆず（薄皮をむく） . 8個  
しょうゆ . . . . . 5カップ  
酒 . . . . . 1カップ  
みりん . . . . . 1カップ  
砂糖 . . . . . 300g

### 《作り方》

- ①麴はもんでばらばらにする。
- ②材料を混ぜ合わせ、コタツの中でねかせる。（2日くらい）つぶれるくらいまで柔らかくなったら好きな固さになるまで煮詰める。



## ず味噌②

### 《材料》

米こうじ . . . . . 1.3kg

酒 . . . . . 1合

しょうゆ . . . . . 6合

砂糖 . . . . . 250g

ゆずの皮 . . . . . 350g

### 《作り方》

①米こうじをしょうゆと酒で1週間ほど漬けておく。

②①に砂糖、刻んだゆずの皮を加えて炊く。



## き肉のたれ

《材料》 . . . 1升瓶1本分

しょうゆ . . . 450cc

みそ . . . 250g

黒砂糖 . . . 225g

酒 . . . 450cc

にんじん . . . 1本

にんにく . . . 50g

しょうが . . . 50g

唐辛子 . . . 2.5g

炒りごま . . . 5g

りんご . . . 1個

バナナ . . . 1本

玉ねぎ . . . 1/2個

はちみつ . . . 125g

《作り方》

①しょうゆ、黒砂糖を鍋に入れ、中火で溶けるまで煮る。

②にんにく、しょうが、りんごは千切りにし、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。

③酒、炒りごま、バナナ、はちみつ、唐辛子と②を一緒にミキサーにかける。

④③とみそを①の鍋の中に入れ、一煮立ちさせると出来上がり。

冷蔵庫で1年間く  
らいもちますよ

# 甘酒

## 《材料》

米・・・・・・・・5合  
米こうじ・・・・800g

## 《作り方》

- ①米を柔らかく炊き、少し冷ました後、米こうじを加えてよく混ぜます。
- ②50～60℃で約10時間保温して下さい。

# 赤 しそジュース

## 《材料》

しその葉 . . . 400g  
水 . . . . . 3ℓ  
砂糖 . . . . . 1kg  
クエン酸 . . . 25g

## 《作り方》

- ① しその葉を洗って沸騰した湯に入れ煮る。
- ② ①をきれいな布きんでこす。
- ③ こしたものを、もう一度煮立て砂糖を加える。
- ④ アクをすくいながら煮て、冷ます。
- ⑤ 手かけられるくらいの温度に冷めてから、クエン酸を加える。



## シロップ

### 《材料》

水 . . . . . 1600cc

青梅 . . . . . 1 kg

グラニュー糖 . . 600g

アルミ、鉄の鍋は梅の成分と反応するのでホーロー鍋がおすすめです♪



### 《作り方》

- ①青梅のへたを取り、水洗いする。
- ②①の梅の水気を拭き取る。
- ③②を冷凍パックに入れ、一晩凍らせる。
- ④ホーロー鍋で1600ccの水を沸騰させ、グラニュー糖を加える。
- ⑤④に凍ったままの青梅を入れ、中火で沸騰させる。アクをとり弱火にし落とし蓋をして約10分煮る。
- ⑥冷めたら広口瓶に移し、冷蔵庫で保存する。4倍に薄めて飲む。

# 梅 ジャム

## 《材料》

梅シロップで使った梅  
・・・1kg  
砂糖またははちみつ  
・・・適量

## 《作り方》

①梅の種をとり、鍋に入れ、砂糖またははちみつを入れ煮る。



## ジャム

### 《材料》

富有がき . . . 1kg  
砂糖 . . . . . 500g  
レモン汁 . . . 大さじ5

### 《作り方》

- ①柿の種を除き、ミキサーでつぶす。
- ②①に砂糖を加え、焦がさないように煮る。
- ③②にレモン汁を加え混ぜる。



# ば たこ

《材料》 . . . 40個分

かしわ餅粉 . . . 800g

白玉粉 . . . . . 1本

かしわの葉 . . . 40枚

あん . . . . . 1kg

《作り方》

①かしわ餅粉と白玉粉をぬるま湯で耳たぶくらいの固さにこねる。

②①の生地とあんを40個にわけろ。

③生地であんを包み、蒸し器で蒸す。

④大きいボウルに水をはり、③のせいろごと水につける。かしわの葉で包む。

蒸し上がった物を水につけると、お餅が葉につかず食べれるんです！！

# せんべい

## 《材料》

米・・・・・・・・・・1升  
砂糖・・・・・・・・・・300g  
水・・・・・・・・・・適量  
(お好みで)  
桜えび、青のり、  
ごま、色粉など

ほんのり甘い、ちくさ  
ならではのせんべい♡  
作る時期は、3月の彼岸  
の頃から5月いっぱい  
くらいです。



## 《作り方》

- ①米を洗って、乾燥させ粉にする。
- ②粉に水を加え耳たぶくらいの固さにこね、蒸します。
- ③蒸せたら、お餅のように臼でつき、途中で砂糖を加え粘りがでるまでしばらくつく。ここで、お好みで色をつけたり、えびやごま、青のりなどを入れてもよい。
- ④お餅のように柔らかくなったら、台の上ののせて、薄くのばし型抜きをする。
- ⑤天日で乾燥させる。(好天気であれば2日くらいで乾きます。)

# お かき

## 《材料》

もち米 . . . 1.5升

卵 . . . . . 6個

砂糖 . . . . . 適量

## 《作り方》

- ①蒸し上がったもち米に、卵を加えつく。
- ②8割くらいつき上がったたら、砂糖を加える。（ほんのり甘みを感じる程度）つき上げる。
- ③四角に形を整え、1日間程おく。
- ④3mm幅に切り、乾かす。（このときに、しっかりと乾かしカビがこないようにする。）
- ⑤焼いたり、油で揚げたりしていただく。



## きなこあめ

### 《材料》

きなこ・・・500g  
(450gと、とり粉として50g)  
水あめ・・・300g  
砂糖・・・200g  
塩・・・・・・・・小さじ1/4  
水・・・・・・・・カップ1/4

### 《作り方》

- ①鍋にきなこ以外の材料を鍋に入れて、火にかけ、泡がブツブツ出てきたら火を止めて、きなこ450gを入れ、すばやく混ぜる。
- ②まな板にとり粉分のきなこを広げ、①を流して棒状に伸ばして素早く包丁で切る。きなこをまぶす。

「千種町ふるさとの味」

発 行 平成26年3月  
発行者 宍粟市  
宍粟市食生活改善グループ

協 力 (題字・挿絵) 金本 勉