



淡路島ふるさと料理

レシピBOOK



淡路島ふるさと料理レシピBOOK 発刊に寄せて

世界中を震わせた新型コロナウイルス感染症が流行って3年、終息することなく続いています。いずみ会活動も、対面では実施することが出来ずに、レシピ配布、新型コロナ予防パンフレット、感染症予防レシピ等、行政の出すパンフレットなどを個別に配布したりするだけで、集団での活動ができませんでした。

そこで、この機会に「淡路島ふるさと料理レシピ BOOK」を作ろうと、淡路ブロックいずみ会連絡協議会で計画しました。まず、「こころ豊かな美しい淡路推進会議」の「地域づくり活動応援事業」に提案させていただき、助成をいただくことが出来ましたので、これを元に作成に入りました。淡路島内の各市いずみ会の会員から寄せて頂いたレシピをまとめ、製作いたしました。今も地域で食べられている料理、忘れられている料理等、沢山のレシピが集まってきました。レシピ集作成にあたり、レシピの掘り起こしと整理、分量や作り方の検証、写真の撮影など多くの作業にご協力いただきました皆様、本当にありがとうございました。

このレシピ集は、伝統的な、その地域で生産された農・畜・漁業産物とその土地にあった物で成り立っています。今でいう地産地消です。淡路島は海に囲まれ、漁業も盛んで、平野での野菜・畜産業も盛んです。そしてそれを利用した料理も多彩です。作る人、買う人、利用する人、食べる人、それぞれが生産者を守り、続けてもらうことが、食のつながりとなり、郷土愛を育み、地域活性化へと発展していくと思います。

いずみ会活動の目標としている日本型食生活の推進は、今、言われている持続可能な社会に深く繋がっています。地産地消を進めて地域の人々の心身の健康増進、豊かな人間形成、明るい家庭と元気な地域づくりの実現を。これこそがいずみ会活動との関連です。コロナ禍で家庭の食事のあり方も変わり、ロシアがウクライナに侵攻して、食料費の高騰を生んでいます。今こそ、その土地・気候に合った、昔からの食材、新しく開発された食材など、淡路島でとれる食材を使った料理を見直すいい機会と捉えて、この本が参考になることを願っています。

淡路ブロックいずみ会連絡協議会

会長 登里 倭江
副会長 金丸 美代子
副会長 河野 さかゑ



淡路市いずみ会
会長 河野 さかゑ

南あわじ市いずみ会
会長 登里 倭江

洲本市いずみ会
会長 金丸 美代子



目次

主食

たこめし	3
鯛めし	3
鱈のほほかむり	4
押し寿司(3合寿司)	4
押し寿司(1合寿司)	5
こけら寿司	5
たけのこの混ぜごはん	6
かきませ(混ぜ寿司)	6
太巻き寿司といなり寿司	7
さつま飯(さつま)	7
ささげご飯	9
鯛そうめん	9

主菜

はも鍋	8
鱈の南蛮漬け	9
つみれ	10

副菜

煮しめ	8
あらめの白和え(りんご入り)	10
いぎす	10
ひじき煮	11
いかなごとわけぎのぬた	11
厚揚げの白和え	11
うのはな(おから)	12
いとこ煮	12
ずいきと厚揚げの煮物	12
ズッキーニのめんつゆ漬け	13
紅白なます	13
切り干し大根の煮物	13
大根葉とごまのすり和え	14
小玉ねぎのフライ	14
玉ねぎのチーズのせ	14
新玉ねぎとしらすのサラダ	15
茄子のごま味噌和え	15

常備菜・佃煮

田作り	15
いかなごのくぎ煮	16
ゴーヤの佃煮	16
黒豆	17
きゅうりの佃煮	17
わかめの茎煮	17
ワラビの佃煮	18

汁物

雑煮	18
粕汁	18
潮汁(鯛のあら)	19
ちょぼ汁	19
呉汁	20
おつぼ(つぼ汁・法事用みそ汁)	20
茶碗蒸し	21

おやつ

抹茶芋ようかん 栗と黒豆添え	21
なると漬け(なるとオレンジの皮の砂糖漬け)	22
おちつき団子(迎え団子・送り団子)	22
いもきんとん	23
芋けんぴ	23
ところてん	23
げんこつ飴	24
よもぎ餅	24
かしわ餅(いびつ餅・はもち)	24
おはぎ・ぼたもち	25
みたらし団子	25
なるとオレンジのマーマレード	25



栄養価
(1人分)
エネルギー 155kcal
食塩相当量 1.1g
食物繊維 1.1g

主食

たこめし

材料 (4人分)
米…2合
たこ(生)…100g
A
だし汁…1カップ弱
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
だししょうゆ…小さじ2

- 作り方
- ① 米は洗い、ザルに上げておく
 - ② たこは、たっぷりのお湯に塩ひとつまみとしょうゆ少々を入れ、さっと湯がく。湯がいたら、ゆで汁は捨てておく。
 - ③ ②のたこをAの調味料で味付けし、しばらく煮る。
 - ④ たこに味が染み込んだら、一口大に切る。
 - ⑤ 炊飯器に、米と④・③の残り汁8割程度・だししょうゆを入れ、残りは水を分量まで入れ、炊き上げる。
 - ⑥ ⑤が炊き上がったたら、しっかり混ぜ合わせて器に盛って出来上がり。

☑ いわれ・ワンポイント!
たこめしも、いろいろな調理法があり、地元の人は干しだこをよく使います。



栄養価
(1人分)
エネルギー 213kcal
食塩相当量 1.7g
食物繊維 1.5g

主食

鯛めし

材料 (5人分)
米…3合(450g)
鯛(皮なし切り身)…180g
塩…少々
だし昆布…5cm×10cm
A
しょうゆ…大さじ3
酒…大さじ1,1/2
しょうが…30g

- 作り方
- ① 米は洗って水に浸す。(約30分)
 - ② 鯛は両面に軽く塩をしてからキッチンペーパーに包み、5分~10分室温においておく。
 - ③ だし昆布はふきんで軽くふく。
 - ④ しょうがは皮をむき、干切りにする。
 - ⑤ 炊飯器にザルに上げた米と調味料Aを入れ、炊飯器の3合の目盛りまで水を加えてひと混ぜする。その上にだし昆布・鯛・しょうがの順にのせ、普通に炊く。
 - ⑥ 炊きあがったら鯛とだし昆布を取り出し、ごはんを混ぜる。鯛の身を軽くほぐし、ごはんには鯛を戻してなじませる。
 - ⑦ 器に盛り付ける。

☑ いわれ・ワンポイント!
鳴門の渦潮でもまれて育った鯛は身が引き締まり、格別の美味しさです。



栄養価
(1人分・5貫)
エネルギー 449kcal
食塩相当量 4.2g
食物繊維 1.5g

..... **いわれ・ワンポイント!**

握ったご飯よりネタの小鰻の方が大きく、ほほかぶりをしているように見えるのでこの名がついたと言われています。

主食

鰻のほほかぶり

材料 (5人分・25貫)

小鰻…25尾
(廃棄率込み約 2.3kg)
米…3カップ(500g)
酢…2/5カップ(80ml)
砂糖…80g
塩…大さじ1
わさび…適量

作り方

- ① 米は炊飯する30分ほど前に洗い、炊飯しておく。
- ② 小鰻の頭をとり、腹を開いて骨を取り、塩少々を振りかけ10分程度置く。
- ③ 分量の酢に小鰻をつけて20分程度おく。
- ④ 小鰻を取りだした後の酢に砂糖、塩をいれて混ぜ合わせ、合わせ酢をつくる。
- ⑤ ご飯が熱いうちに合わせ酢を入れて、すし飯を作り、俵型に握る。
- ⑥ 俵型のご飯にわさびを付け、酢につけた小鰻をのせる。



栄養価
(1人分)
エネルギー 482kcal
食塩相当量 4.2g
食物繊維 8.2g

..... **いわれ・ワンポイント!**

3合寿司は昔、春と秋の道づくりや溝さらえをした時に、地区の役員さんの家で集まり、料理をしていました。お寿司に煮たじゃがいもが入ります。淡路島のじゃがいも料理をもう一品紹介します。(ばれいしょの団子汁)
一宮町江井地区で昔から作られている、じゃがいもをすりおろして絞ったものと沈殿した澱粉で作った団子を入れて作るすまし汁。里芋、人参、ごぼう等の野菜と一緒に煮ます。

主食

押し寿司 (3合寿司)

材料 (押抜き2個分・6人分) **作り方**

米…4カップ(670g)
昆布…10cm角1枚
A(合わせ酢用)
酢…1/2カップ
砂糖…大さじ2
塩…小さじ1
B(鰻の酢メ用)
鰻…大2尾
(廃棄量込み450g)
塩…大さじ1
酢…1/2カップ
砂糖
C(油揚げ用)
油揚げ…大2枚
だし汁…150ml
砂糖…大さじ2
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
D(じゃがいも用)
じゃがいも…400g
だし汁…150ml
砂糖…大さじ2
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
紅生姜…適量
木の芽…適量

- ① 米を洗って30分置く。昆布を入れて寿司飯用で炊く。炊けたらAの合わせ酢を混ぜて、酢飯を作る。
- ② 鰻を3枚におろし、腹骨や小骨を取り、塩をふり30分置く。水分をとり、Bの酢を入れて白くはせたら、砂糖を加え味をなじませる。
- ③ 油揚げは油抜きして、Cの調味料で汁気がなくなるまで煮る。
- ④ じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切り、Dの調味料で汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 具が冷めたら、押抜型に、層になるように寿司飯を薄く敷き、1段目にじゃがいも、寿司飯、2段目に油揚げ、寿司飯、上に鰻の酢メを置き、しっかりと押す。
- ⑥ 押し寿司を器に盛り、木の芽や紅生姜を飾る。

(3合寿司)

四角い大きい押しずし型に、すし飯を入れて1段目はじゃが芋2段目は油揚げ(1枚)上に酢づけした鰻の切り身を置き押す。上に木の芽、しょうがを置く。



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 385kcal
食塩相当量 4.9g
食物繊維 5.5g

いわれ・ワンポイント!
扇面形、梅の花形、松の形がどの家でもありました。昔から冠婚葬祭などで人寄りがある時、親戚の人や近所の人が集まって、朝早くから作っていました。作りおきができ、いろんな野菜も入っているので、汁物があると簡単に食事ができます。また、酢でしめてあるので、夕方でも、次の日でも食べていました。

主食

押し寿司 (1合寿司)

材料 (3人分)

- 米…3合
- 酢…大さじ4
- 塩…小さじ2
- かんぴょう…5g
- 油あげ…1/2枚
- 人参…60g
- しょうゆ…適量(小さじ2)
- みりん…適量(小さじ2)
- 砂糖…適量(小1,1/2)
- 高野豆腐…適量(1/2個)
- ちくわ…適量(1/3本)
- ごぼう…適量(25g)
- 干しいたけ…小3枚
- 太刀魚…適量(50g)
- エビ…3尾
(廃棄量込み 90g)
- 卵…1個
- さやえんどう…3枚
- 花型人参…3枚
- 甘酢しょうが…少々
- ※エビやさやえんどう、花型人参、甘酢しょうが等を飾ってもよい。

作り方

- ① 高野豆腐・しいたけは、ぬるま湯でもどし、小さく刻む。人参・ちくわもみじん切りにし、ごぼうは皮をむいてみじん切りにする。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、小さく刻む。かんぴょうは塩もみしてから水につけて戻し、小さく刻む。
- ② 鍋に、昆布とかつお節でだしをとり、①の材料を入れて炊く。煮えてきたら、砂糖、しょうゆ、みりんを味をつけ、味がなじんだら火から降ろし、ザルにあげておく。
- ③ 米は洗って、昆布、酒(分量外)を入れて炊き、合わせ酢を入れ、寿司飯を作っておく。
- ④ 卵は薄焼きにして三角形に切る。太刀魚はそぎ切りにして塩をふり、酢に浸しておく。
- ⑤ すし飯を小さく丸め、中に②の具を入れてにぎる。
- ⑥ すし型に⑤を入れて軽く押し、上に④の卵か魚をのせて、押し型からぬく。上に木の芽と紅生姜を飾る。

主食

こけら寿司



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 244kcal
食塩相当量 4.4g
食物繊維 1.7g

いわれ・ワンポイント!
淡路の西浦海岸地域では、夏場、べらやとらはぜを炭火で焼き、軒先につるして乾燥させ、保存します。そばろをエビで作れば「おぼろ寿司」になります。昔はみじん切りにすることを「こる」といい、干して固くなった魚を一生懸命みじん切りにしたので「こる」が転じて「こけら」になったと言われています。

材料 (4人分)

- 米…2合
- 昆布…10cm角1枚
- A 合わせ酢用
砂糖…大さじ1
- 酢…50ml
- 塩…小さじ1
- B 野菜炊き用
ごぼう…20g
- 人参…40g
- だし…200ml
- 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- C 焼きべら用
焼きべら身…150g
- 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- 紅生姜…適量

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、昆布を拭き、米の上に入れ炊飯する。
- ② Aの調味料で合わせ酢を作り、ごはんを回しかけ酢飯を作る。
- ③ べらの身をほぐして鍋に入れ、Cの調味料で味付けし、そばろにしておく。
- ④ 人参は皮をむき、縦に薄く千切り、ごぼうはさがぎにしBの調味料で煮る。
- ⑤ すし飯に、④を加えて混ぜ、ぎゅっと押さえながら型に入れ、表面を平らにする。その上にそばろを均等に寄せ、刻んだ紅生姜をのせる。
- ⑥ 上からしっかり押さえ、30分ほど味をなじませる。
- ⑦ 型からはずし、濡らした包丁で切り分ける。



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 229kcal
食塩相当量 2.0g
食物繊維 3.4g

主食

たけのこの混ぜごはん

材料 (4人分)
米…2合
合わせ酢
酢…40ml
砂糖…大さじ 2, 1/2
塩…小さじ 1/2
たけのこ(ゆで)…200g
かまぼこ…80g
油揚げ…1枚
さやえんどう…10枚
人参…40g
だし汁…1カップ
しょうゆ…大さじ1
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1
いりごま(又はさんしょうの葉)…適量

作り方
① 米を普通に炊き、合わせ酢を入れて寿司飯を作る。冷ましておく。
② ゆでたけのこは 1~1.5cm 位の四角いうす切りに切っておく。油揚げは、味噌汁に入れる位の大きさに切る。かまぼこはたけのこの大きさに切る。さやえんどうはスジをとり、1cm 幅に切る。
③ 鍋に刻んだ具を入れ、だし汁を加え、しょうゆ、砂糖、みりんで味付けし、汁気がなくなるまで煮る。
④ よく冷ました③を寿司飯に混ぜる。上にさんしょうの葉、又はすりごまをふる。

いわれ・ワンポイント!

昔も今も、里山では春先にたけのこがよく採れます。山が近くだった我が家では、この季節、たけのこが出来ると必ず作ってくれました。親から子へ孫へと伝わる春を感じる料理です。



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 402kcal
食塩相当量 4.9g
食物繊維 5.6g

主食

かきまぜ(混ぜ寿司)

材料 (2人分)
れんこん…5cm(30g)
干し椎茸…1本(30g)
こんにやく…5ヶ
高野豆腐…半丁
ちりめんじゃこ…少々
穴子(焼いた物)…1皿
卵…4個
油…少々
紅しょうが…適量
たけのこ…小1個
煮汁
昆布…7cm
砂糖…大さじ2
みりん…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2
塩…小さじ1
寿司飯
米…1合
昆布…7cm 角1枚
酢…70ml
砂糖…大さじ3
塩…小さじ1

作り方
① れんこん、干し椎茸、こんにやく、高野豆腐、たけのこなどの具を煮汁で煮て細かく刻む。(刻んでから煮てもよい)
② 卵は溶いて、焼いておく。(錦糸卵でも炒り卵でもよい)
③ 穴子は適当な大きさに刻む。
④ ご飯を炊いて、合わせ酢で酢飯を作る。
⑤ 味付けした、れんこん、人参、干し椎茸、たけのこ、こんにやく、高野豆腐など具材を細かく刻み、穴子などとともに酢飯に混ぜ込む。紅しょうが、卵、ちりめんを上がりに散らす。

いわれ・ワンポイント!

淡路風の五目寿司のこと。桃の節句やお祭りの時などに作られた料理。具には人参やたけのこを入れても美味しいです。



**栄養価
(全量)**
エネルギー 4918kcal
食塩相当量 56.5g
食物繊維 51.9g

主食

太巻き寿司といなり寿司

材料 (8本分)
寿司飯 (全体で5合分)
米…5合 (750g)
合わせ酢
酢…150ml
砂糖…100g
塩…大さじ1
高野豆腐…4個
干し椎茸…中5枚
人参…中1本
竹輪…2本
Aだし汁…600ml
砂糖…大さじ3
うすくちしょうゆ…大さじ2
卵…4個
油…適宜
きゅうり…2本
みつ葉…2束
焼き穴子…4本
のり (全形)…8枚
油揚げ…いなり用8個分
B水…50ml
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
いりごま…適宜

作り方

- ① 高野豆腐と椎茸を戻しておく。
- ② だし汁 A に、1cm 角の人参、1cm の細切りの椎茸、水気を絞った高野豆腐、縦に4等分した竹輪を入れ、やわらかくなるまでゆがく。
- ③ みつ葉はさっとゆがいておく。
- ④ きゅうりは板ずりにして、縦に4等分、穴子も縦半分に分ける。
- ⑤ 卵に砂糖、塩を少し入れて、半量ずつ2回に分けて焼く。1枚を6本に切り分ける。
- ⑥ 米はかために炊飯し、熱いうちに半切りに移し、合わせ酢をかけて、あおぎ混ぜ、寿司飯を作っておく。
- ⑦ のりを広げ、寿司飯を広げ、真ん中に具を置き巻く。8本作る。

(いなり寿司)

- ⑧ いなり用の油揚げを油抜きした後、Bの煮汁を加えて煮る。
- ⑨ 寿司飯に、ごまと巻き寿司の残りの具を刻んだものを混ぜ、軽く煮汁を絞った油揚げにつめる。ごまをふったバットに並べる。
※いなり寿司は米1合 (150g) で6個、5合で30個作ることができる。

いわれ・ワンポイント!

具が残ったり、切れ端を刻んでいなり寿司に入れるとよい。油揚げ市販の甘煮のものを使っても簡単でよい。



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 368kcal
食塩相当量 1.5g
食物繊維 3.5g

主食

さつま飯 (さつま)

材料 (4人分)
中鰯…3尾
(廃棄量込み 300g)
味噌…40g
水…400ml
小ねぎ…4本
塩…少々
温かいご飯…4杯
(めし 600~800g)

作り方

- ① 鰯を魚焼き機で焼く。
- ② 焼いた鰯の頭、骨、皮、内臓を取り除き、すり鉢に身を入れて、よくすり合わせる。
- ③ おぼろ状になったら、味噌と少しの水を加え、なじむまでよくすり合わせる。
- ④ よくすり合わさったら、残りの水と刻んだねぎを加え、混ぜ合わせる。(味が薄ければ、少しの塩を足して調節する)
- ⑤ 温かいご飯に掛けて出来上がり。

いわれ・ワンポイント!

「さつま」とは、焼いた魚の身をすり潰し、味噌と水を加えてペースト状にし、わけぎを刻み入れたもののことをいいます。



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 178kcal
食塩相当量 0.6g
食物繊維 1.8g

..... **いわれ・ワンポイント!**

鱧と同じ時期に旬を迎える淡路島玉ねぎをたっぷり入れ、鱧の旨みと玉ねぎの甘みを楽しむ、淡路島の伝統料理です。

主菜

はも鍋

材料 (4人分)

骨切済鱧…お好み量
玉ねぎ…中2玉
白菜…1/4玉
春菊…1束
絹こし豆腐…1丁
そうめん…お好み量
うどんだし…650ml

作り方

- ① 骨切りした鱧は、一口大に切っておく。
- ② 玉ねぎは半分に切り、輪になる向きで1cmの厚さに切っておく。
- ③ 白菜、春菊を食べやすい大きさに、豆腐を3cm角程度の大きさに切り、水切りしておく。
- ④ そうめんはかためにゆでておく。
- ⑤ 土鍋に野菜（白菜の葉以外）を並べ、うどんだしを入れ火にかける。
- ⑥ 柔らかくなってきたら、豆腐、白菜の葉の部分を加え、蓋をする。
- ⑦ ひと煮たちさせ、鱧を加え全体に火を通し、弱火にする。
しめに、そうめんを入れていただく。



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 361kcal
食塩相当量 1.7g
食物繊維16.3g

..... **いわれ・ワンポイント!**

椎茸は亀甲に切ります。お煮しめは山や海の幸、旬の食材を集めて一つの鍋で煮ることから、一族が仲良く、末永く繁栄するようという願いが込められているそうです。

副菜

煮しめ

材料 (4人分)

たけのこ…小1個
れんこん…1節
金時人参…中1本
ごぼう…大1本
干し椎茸…中12枚
里芋…12個
高野豆腐…4個
こんにやく…1枚
さやえんどう…適量
塩…ひとつまみ

作り方

- ① 野菜の皮をむき、里芋はぬめりを取っておく。
- ② れんこんは7mm幅に切り、酢水につけておく。
- ③ ごぼうも7mm幅の斜め切りにし水につけておく。
- ④ 人参も7mm幅に切り、花型で抜く。
- ⑤ たけのこは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 干し椎茸は水で戻し、戻し汁は残しておく。
- ⑦ こんにやくは7mm幅に切り、真ん中に切り込みを入れ、くるっと中に通し手綱こんにやくにしておく。
- ⑧ さやえんどうはスジを取り軽く湯がく。
- ⑨ 鍋に①～⑦の下ごしらえした材料を入れ、Aと椎茸の戻し汁を加えて煮る。柔らかくなったら、火からおろし、冷ます。
- ⑩ 彩りよく盛りつけ、さやえんどうをあしらう。

A
だし汁…600ml
酒…大さじ2
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2



主食

ささげご飯

栄養価
(1人分)
エネルギー 154kcal
食塩相当量 1.0g
食物繊維 3.6g

材料 (6人分)

- 米…3合
- ささげ…80g
- ささげの煮汁…2カップ
- 塩…小さじ1
- ごま…少々

作り方

- ① ささげはよく洗い、1度茹でこぼし、2回目で柔らかくなるまで茹でる。
- ② ゆであげたささげに濡れ布巾を絞ってかぶせておく。
- ③ 米を研ぎ、ざるにあげて30分置く。
- ④ 炊飯器に水、ささげの煮汁2カップを入れ、規定の水分量まで水を足し、塩を加え混ぜる。
- ⑤ 米の上にささげのをせ炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら、ささげが潰れないように軽く混ぜ、お茶碗に盛り付け、ごまをかける。

いわれ・ワンポイント!

うるち米で炊いても、もち米で炊いても良いでしょう。ささげ豆を入れると仏事、小豆を入れると祝い事の時に、よく食べます。



主食

鯛そうめん

栄養価
(1人分)
エネルギー 399kcal
食塩相当量 4.0g
食物繊維 1.7g

材料 (2人分)

- そうめん…2束
- 鯛(切り身)…2切れ
- 塩…少々
- わかめ(生)…30g
- A
だし汁…500ml
- 酒…大さじ2
- みりん…大さじ2
- しょうゆ…大さじ1

作り方

- ① 鯛の切り身は水気をとって塩をふる。
- ② そうめんはかために茹で、水で洗う。
- Aを鍋で煮立て、そうめんを入れて煮立ったら、鯛とわかめを入れて、鯛に火が通るまで煮込む。
- ③ 最後に塩を入れて味を調整する。
※鯛を丸ごと一匹使う場合は、下処理したものを揚げてから蒸して脂ぬきし、煮汁をかけながら煮込み、そうめんやわかめを加えます。

いわれ・ワンポイント!

鯛はめでたい、そうめんは細く・長くの意味を持ち、結婚式などで振舞われていました。



主菜

鱻の南蛮漬け

栄養価
(1人分)
エネルギー 284kcal
食塩相当量 0.8g
食物繊維 1.4g

材料 (5人分)

- 小鱻…10尾
(廃棄率込み 900g位)
- 小麦粉…45g
- 玉ねぎ…中2玉
- 揚げ油…適量
- 南蛮酢
- 酢…100ml
- 酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ4
- しょうゆ…大さじ1

作り方

- ① 鱻の頭と腹わたとぜいごを取り、食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、①を少し揚げ目がつくぐらい揚げる。
- ④ 南蛮酢の材料と玉ねぎを合わせておき、揚げ上がった③を漬ける。

いわれ・ワンポイント!

淡路島玉ねぎを使うと、甘くてとてもおいしいです。



主菜

つみれ

栄養価 (3個分)

エネルギー 99kcal
食塩相当量 1.4g
食物繊維 0.4g

材料 (2人分)

鰯切り身…210g
A
卵…1個
片栗粉…小さじ2
刻みねぎ…5g
おろし生姜…10g
砂糖・しょうゆ・酒・
みりん…各小さじ1
味噌…小さじ2
塩…小さじ1/4
だしの素…小さじ1/2

作り方

- ① 魚の身をフードカッターですり潰す。
- ② ①にAを全部入れて混ぜる。
- ③ ②を12個に丸めて完成。
- ④ ③を煮たり、揚げたりしていただく。

いわれ・ワンポイント!

寄せ鍋風にして食べたり、味噌汁に入れたり、揚げて天ぷら風に。



副菜

あらめの白和え(りんご入り)

栄養価 (1人分)

エネルギー 82kcal
食塩相当量 1.6g
食物繊維 2.9g

材料 (4人分)

あらめ(乾)…10g
A だし汁…大さじ3
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
木綿豆腐…100g
こんにゃく…80g
りんご…100g
味噌…大さじ1
砂糖…大さじ1, 1/2
しょうゆ…大さじ1
いりごま…小さじ2

作り方

- ① あらめを水で戻す。やわらかくなったあらめをAのしょうゆと砂糖で煮て冷ましておく。
- ② 豆腐を布(さらし)できつく絞る。
- ③ こんにゃくは一度ゆでて、細く切っておく。
- ④ ごまと砂糖をすり鉢ですり合わせ、味噌としょうゆを加えてさらによくすり、絞った豆腐を混ぜておく。
- ⑤ りんごを小さく切って塩水にくぐらせ、水分をよく切っておく。
- ⑥ ④に①と③を合わせて混ぜ、最後に⑤を加えて混ぜる。



副菜

いぎす

栄養価 (1人分)

エネルギー 71kcal
食塩相当量 1.2g
食物繊維 4.8g

材料 (4人分)

いぎす(乾燥)…20g
ぬか汁(米のとぎ汁でも可)
…2カップ
酢味噌…適量

作り方

- ① 乾燥いぎすを約1時間水に浸しておく。
- ② ぬか汁を作る。米ぬかを布袋に入れ、水の中で絞りだす。※固まりにくい場合もあるので、ぬか汁は濃いめがよい。
- ③ ボウルに水を入れ、いぎすを洗ってごみを取り除き、水気を絞って鍋に入れる。
- ④ ③に②のぬか汁を入れて火にかける。沸騰したら弱火で20分くらい、とろとろになるまで煮る。
- ⑤ いぎすが溶けたら、バットに流し入れ、冷やし固める。
- ⑥ 固まれば、食べやすい大きさに切り、お皿に盛りつけ、酢味噌をかける。

いわれ・ワンポイント!

昔は家庭で法事の料理が作られ、いぎすはお盆の仏事には欠かせない料理でした。いぎす(海藻)はおなかの掃除をされると言われ食されてきました。



副菜

ひじき煮

栄養価 (全量)

エネルギー 817kcal
食塩相当量 12.6g
食物繊維 35.6g

いわれ・ワンポイント!

炊きたてのごはんに混ぜると「ひじきごはん」になり、おいしく食べられます。ひじき煮を白和えに混ぜてもおいしいです。大豆の他に鶏肉、うす揚げ、人参を入れてもよいでしょう。

材料 (作りやすい分量) 作り方

ひじき(昔ながらのひじき)
天日乾燥…50g
人参…50g
竹輪…100g
大豆(ゆで)…100g

A
砂糖…大さじ3
しょうゆ…大さじ3
みりん…大さじ1,1/2
油…大さじ2
だし汁…300ml

- ① ひじきを水につけて戻す。
- ② 人参、竹輪を好みの大きさに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、水気を切ったひじきと②を入れて炒める。だし汁とAを入れて煮る。
- ④ 汁気がなくなるまで煮つけ、ゆでた豆を入れて混ぜる。

副菜

いかなごとわけぎのめた



栄養価 (1人分)

エネルギー 53kcal
食塩相当量 0.6g
食物繊維 1.5g

いわれ・ワンポイント!

いかなごは稚魚を「小女(こな)」、少し成長すると「新子(しんこ)」、脂ののりきった成魚を「ふるせ」といいます。卵とじや天ぷらにしてもおいしいです。

材料 (4人分) 作り方

いかなご(釜揚げ・ゆで)
…50g
わけぎ…1束

A
白みそ…大さじ2
砂糖…大さじ1/2

B
酢…大さじ1
練りからし…お好み

- ① わけぎは根元を切り落とし、4cm幅に切り、ゆでておく。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、白みそがなめらかになったらBを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にいかなごとわけぎを入れて和える。

副菜

厚揚げの白和え



栄養価 (1人分)

エネルギー 67kcal
食塩相当量 0.4g
食物繊維 1.5g

いわれ・ワンポイント!

豆腐の白和えよりも簡単にできます。こんなにやくや三度豆の白和えを、昔はよく口にしました。近頃は、めんどくさい料理は、敬遠し作らなくなりましたが、豆腐のようにはいかぬが、せめて次世代に白和えを繋いでいきたいです。

材料 (4人分) 作り方

絹厚揚げ…100g
ほうれん草…100g
人参…20g
スナップえんどう…20g
いりごま(白)…大さじ1

A
みそ…大さじ1/2
砂糖…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ1/2

- ① 厚揚げは湯通しし、細かく切る。
- ② ほうれん草はゆで、水にさらし水気を絞り2cm幅に切る。にんじんは2cm幅の短冊切りにし、ゆでる。スナップえんどうは、すじを取って塩ゆでし、せん切りにする。
- ③ いりごまをすり、Aの調味料を合わせ、厚揚げを加えてすり混ぜ、和え衣をつくる。
- ④ ②の材料と③を和える。



副菜

うのはな (おから)

栄養価
(1人分)

エネルギー 200kcal
食塩相当量 2.7g
食物繊維 7.3g

..... **いわれ・ワンポイント!**

乾燥おからはクッキーやドーナツなどにも利用できます。

材料 (作りやすい分量) 作り方

乾燥おから…48g
干し椎茸…10g
人参…60g
こんにやく…100g
砂糖…大さじ4
しょうゆ…大さじ4
みりん…大さじ1,1/2
ごま油…大さじ3
ねぎ…適量
だし汁…400ml

- ① 干し椎茸、人参、こんにやくを好みの大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② カットした材料(ねぎ以外)をごま油で炒める。
- ③ 炒めたものに、砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁と乾燥おからを加える。
- ④ 汁気がなくなるまで煮て、最後にねぎを加えて軽く火を通す。



副菜

いとこ煮

栄養価
(1人分)

エネルギー 111kcal
食塩相当量 0.6g
食物繊維 4.8g

..... **いわれ・ワンポイント!**

冬至の日にかぼちゃを食べると中風(脳卒中のこと)にならないと言われてきました。

材料 (4人分) 作り方

ゆであずき(甘みのないもの) …100g
かぼちゃ…300g
だし汁…2カップ
砂糖…大さじ2
しょうゆ…小さじ2
塩…少々

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁と①を入れ、煮立ってきたらあずきを入れる。
- ③ ②に砂糖、しょうゆ、塩を加えて煮汁が半分くらいになるまで、ゆっくりと煮る。



副菜

ずいきと厚揚げの煮物

栄養価
(1人分)

エネルギー132kcal
食塩相当量 0.7g
食物繊維 3.6g

..... **いわれ・ワンポイント!**

ずいきはサトイモやハスイモなどの葉柄です。皮をむいて乾燥させた干しずいきは保存がきき、戻して煮物や味噌汁の具として利用されます。

ゆでたずいきを三杯酢であえてもおいしいですよ。

材料 (4人分) 作り方

干しずいき…50g
厚揚げ…1枚(200g)
サラダ油…大さじ1/2
A
だし汁…大さじ1
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1/2

- ① 干しずいきを洗って、3cmぐらいに切る。
- ② 鍋に水を入れ、①を入れて4~5分ゆがく。ザルに上げる。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、②のずいきを絞って加え、炒める。
- ④ 厚揚げを3cmぐらいの短冊切りにし、③に入れて炒める。
- ⑤ ④にAを入れ炒めて、15分ぐらい煮る。



副菜

ズッキーニのめんつゆ漬け

栄養価
(1人分)

エネルギー 58kcal
食塩相当量 1.2g
食物繊維 1.2g

材料 (4人分)

ズッキーニ…大1本
めんつゆ…150ml
水…300ml
サラダ油…大さじ1

作り方

- ① ズッキーニを1cm幅の輪切りにする。
- ② めんつゆと水を1:2であわせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を多めに入れ、ズッキーニがこんがりするくらいまで両面焼く。
- ④ 熱いうちに②で作っためんつゆに入れる。
- ⑤ 冷めたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。



副菜

紅白なます

栄養価
(全量)

エネルギー 50kcal
食塩相当量 1.5g
食物繊維 1.7g

材料 (4人分)

大根…1/3本
人参…1/2本
塩(塩もみ用)…小さじ1
酢…大さじ4
砂糖…大さじ3
ゆずの皮…適量

作り方

- ① 大根と人参の皮をむき、千切りにする。
- ② ボウルに大根、人参、塩を入れ、揉みこむ。
- ③ 30分ほどおいて水分が出たらザルにあげ、手でしぼりしっかりと水気を切っておく。
- ④ しぼった大根とにんじんに酢、砂糖を加えなじませる。
- ⑤ 彩りにせん切りしたゆずの皮をあしらう。

いわれ・ワンポイント!

大根の葉はちりめんじゃこを入れて炒めてもおいしいです。



副菜

切り干し大根の煮物

栄養価
(1人分)

エネルギー 148kcal
食塩相当量 0.6g
食物繊維 4.1g

材料 (4人分)

切り干し大根…60g
人参…小1本
油揚げ…2枚
ごま…少々
合わせ調味料
だし汁…180ml
砂糖…小さじ4
薄口しょうゆ…小さじ2
みりん…小さじ1強
油…大さじ1

作り方

- ① 切り干し大根を水で戻す。油揚げは細切り、人参は3cm位の細切りに切る。
- ② 鍋に油を熱し、①の野菜を炒め、合わせ調味料を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛っていきごまをふる。

いわれ・ワンポイント!

切り干し大根をやわらかく戻し、水気を絞って、マヨネーズ和えなどのサラダや酢の物にも応用できます。



副菜

大根葉とごまのすり和え

栄養価 (全量)

エネルギー 269kcal
食塩相当量 4.5g
食物繊維 16.3g

材料 (作りやすい分量) 作り方

大根の葉…500g
お湯…(ゆで用)
塩…ひとつまみ
すりごま…15g
砂糖…10g
味噌…30g

- ① 大根の葉を、ひとつまみの塩を入れたお湯でやわらかくなるまでゆでる。
- ② すり鉢でごまをすりつぶす。
- ③ 細かく刻んだ葉をすり鉢の中で、すりこ木ですりつぶす。(フードプロセッサー・ミキサーを使うとよい。)
- ④ 調味料(砂糖、味噌)を入れて和える。

いわれ・ワンポイント!

大根のまびき菜を利用します。現在の保育所給食でも、子ども達のごはんにつけてパクパク食べる人気のメニューです。



副菜

小玉ねぎのフライ

栄養価 (1人分)

エネルギー 309kcal
食塩相当量 0.4g
食物繊維 1.4g

材料 (2人分) 作り方

小玉ねぎ(ピンポン球位の大きさの新玉ねぎ)…4個
豚肉(薄切り)…100g
小麦粉…適量
卵…1個
パン粉…適量
塩・こしょう…少々
揚げ油…適量

- ① 玉ねぎは皮をむいて、電子レンジ(300W)で2~3分加熱する。
- ② レンジにかけた玉ねぎに、小麦粉をまぶし、豚肉で巻く。
- ③ 巻けたら、塩・こしょうをして、小麦粉をまぶし、卵液、パン粉をつけて170℃の油の中に入れる。
- ④ ゆっくり加熱して、きつね色になれば出来上がり。

いわれ・ワンポイント!

ゆっくり揚げるのがコツ。玉ねぎがとても甘くなります。淡路島の特産品のレタス等の野菜を添えてもよいでしょう。



副菜

玉ねぎのチーズのせ

栄養価 (1人分)

エネルギー 153kcal
食塩相当量 0.7g
食物繊維 3.1g

材料 (1人分) 作り方

玉ねぎ…1個
とろけるチーズ…15g
お好みのドレッシング…適量
パセリ(刻んだもの)…適量

- ① 玉ねぎは下を平らに切り、芯1cm手前まで、8等分に切れ目を入れる。
- ② 玉ねぎを花びらのように広げて、チーズをのせる。
- ③ ラップをして、3~4分レンジにかける。
- ④ お好みのドレッシングをかけパセリをふる。

いわれ・ワンポイント!

甘い淡路島玉ねぎの産地ならではのレシピです。小さい玉ねぎの皮をむいて丸ごとレンジでチンしたものは、農家のおやつに食べられています。



副菜

新玉ねぎとしらすのサラダ

栄養価
(1人分)

エネルギー 25kcal
食塩相当量 1.0g
食物繊維 0.7g

材料 (1人分)

玉ねぎ…40g
しらすぼし…5g
わかめ(塩蔵)…2g
ポン酢…適量

作り方

- ① 玉ねぎはスライスし、水にさらす。
- ② わかめは水でもどし、塩抜きする。
- ③ 器に玉ねぎとわかめを盛り、玉ねぎの上にしらすぼしを散らし、ポン酢をかける。

いわれ・ワンポイント!

サラダ以外にも、ピザ台や食パンに玉ねぎとしらすぼし、淡路島産の野菜をトッピングして作る淡路島ピザも好評です。



副菜

茄子のごま味噌和え

栄養価
(1人分)

エネルギー 30kcal
食塩相当量 0.4g
食物繊維 1.7g

材料 (4人分)

なす…3本
味噌…小さじ2
砂糖…小さじ1
みりん…小さじ1
白すりごま…小さじ2

作り方

- ① なすはヘタを落として、縦半分にし、斜め薄切りにし、水にさらす。
- ② ①を熱湯で1~2分茹で、冷水にとり、水気を絞る。
- ③ ボウルに調味料を全て入れてよく混ぜ、なすを入れて和える。盛り付ける。

いわれ・ワンポイント!

なすを水にさらしてから、油で炒めて、しょうゆ、砂糖で煮ると美味しいです。



常備菜

田作り

栄養価
(全量)

エネルギー 25kcal
食塩相当量 4.8g
食物繊維 0.4g

材料 (作りやすい分量) 作り方

ごまめ…50g
濃口しょうゆ…大さじ1,1/2
水…大さじ1
砂糖…大さじ1,1/2
酒…小さじ2
いりごま…適宜
七味唐辛子…適宜

- ① ごまめは重ならないようにフライパンの弱火でかりっとするまでから炒りする。
- ② 濃口しょうゆ、砂糖、水を鍋に入れ、とろみがでるまで煮詰める。
- ③ 煮詰めたところに、から炒りしたごまめを入れてからめる。
- ④ 酒をふりかけ、好みでいりごま、七味唐辛子をふりかける。

いわれ・ワンポイント!

香ばしく炒ったクルミやアーモンドを粗く砕き、からめてもおいしいです。



栄養価
(全量)

エネルギー 2839kcal
食塩相当量 39.8g
食物繊維 0.4g

常備菜
佃煮

いかなごのくぎ煮

材料 (作りやすい分量) 作り方

いかなご…1kg
しょうゆ…200ml
みりん…250ml
ざらめ砂糖…200g
しょうが…20g
酒…30ml

- ① いかなごは水洗いし、水気を切っておく。
- ② しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ③ 調味料全てを鍋に入れ、強火で煮立たせる。
- ④ 沸騰したら、いかなごとしょうがの千切りを加え、汁がなくなるまで煮る。
- ⑤ 汁気がいかなごに隠れて見えなくなりかけたら、鍋を2~3回返して、混ぜ合わせる。
- ⑥ 全体に汁が渡ったら、ある程度汁気がなくなるまで弱火で煮て、冷ます。

いわれ・ワンポイント!

いかなごの身が、折れ曲がった様子が錆びた古釘に似ているからと言われています。



栄養価
(全量)

エネルギー 573kcal
食塩相当量 8.7g
食物繊維 13.4g

常備菜
佃煮

ゴーヤの佃煮

材料 (作りやすい分量) 作り方

ゴーヤ(にがうり)…500g
A
砂糖…100g
しょうゆ…50ml
酢…40ml
かつお節…10g
ごま…少々

- ① ゴーヤを半分に切り、種をスプーンでこそげ取る。2mmの薄切りにする。
- ② 熱湯の中に切ったゴーヤを入れ、さっと茹でる。取り出したゴーヤの水気を布巾などでしっかりと絞る。
- ③ Aを合わせておき、フライパンに入れて沸騰させ、その中にゴーヤを入れ、中火で煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ かつお節とごまを入れ混ぜる。

いわれ・ワンポイント!

ゴーヤは、夏の最盛期に収穫して、佃煮にしておくといでしょう。



常備菜

黒豆

栄養価
(全量)

エネルギー 1333kcal
食塩相当量 1.4g
食物繊維 43.0g

材料 (作りやすい分量) 作り方

黒豆…200g
水…1200ml
砂糖…150g
塩…小さじ 1/6
しょうゆ…小さじ 1/2

- ① 黒豆は水で洗って汚れを取り除き、水気を切って鍋に入れ、水を加えて一晩漬けて戻す。
- ② 黒豆を漬けた鍋に砂糖と塩を加えて中火にかけ、煮立ったら灰汁を取り、極弱火にし、蓋を少しずらして5~6時間加熱する。(吹きこぼれに注意)
- ③ 豆が柔らかく煮えたら、しょうゆを加えて火を止め、アルミホイルで豆の表面を覆い、空気が触れないようにして冷ますと味が馴染む。

いわれ・ワンポイント!

「マメ(豆)に元気に働けるように」と「無病息災」を祈って食されてきました。シワがないことを長生きの象徴と考え、「不老長寿」を願ってコロンと艶やかな黒豆を作ります。

常備菜
佃煮

きゅうりの佃煮



栄養価
(全量)

エネルギー 483kcal
食塩相当量 27.2g
食物繊維 14.3g

材料 (作りやすい分量) 作り方

きゅうり…1kg
塩…15g (大さじ1弱)
塩ふき昆布…20g
A
砂糖…50g(大さじ6弱)
しょうゆ…50ml
酢…65ml
みりん…17ml
しょうがせんぎり…1/3ヶ

- ① きゅうりを薄くスライサーで輪切りにし、塩漬けし、重しをして一昼夜置く。
- ② 塩漬けしたきゅうりを布袋に入れ、脱水機で水気をとる。
- ③ Aの材料を鍋に入れ、②を入れて、強火で水分がなくなるまでかき混ぜながら煮る。
- ④ 水分がなくなったら火を止め、そのまま2~3時間おく。
- ⑤ 冷めたら、塩ふき昆布を全体に混ぜる。

いわれ・ワンポイント!

好みでとうがらし1本の細切りを入れて煮てもよいでしょう。冷凍保存できます。

常備菜
佃煮

わかめの茎煮



栄養価
(全量)

エネルギー 1265kcal
食塩相当量 33.6g
食物繊維 30.6g

材料 (作りやすい分量) 作り方

茎わかめ…500g
干し椎茸…8枚
土しょうが…80g
濃口しょうゆ…120~150ml
黄ざら糖…150~170g
焼酎…40ml
酒…50ml
みりん…50ml

- ① 茎わかめは予め塩出しをしておく。
- ② 茎わかめを長さ4cm程、太さ3等分程度に切る。
- ③ 干し椎茸は水に戻し、干切りにする。土しょうがも干切りにする。
- ④ 鍋に②と③・調味料を全部入れて、強火で20分、弱火で2時間程煮る。焦がさないように、時々混ぜて様子を見る。
- ⑤ 強火5分、火を止めて冷ます。を3回繰り返して完成。

いわれ・ワンポイント!

淡路の名産、わかめの加工時に取り去る茎を使った常備菜で、ごはんのお供にもってこいの一品です。

常備菜 佃煮



栄養価 (全量)

エネルギー 320kcal
食塩相当量 10.5g
食物繊維 11.4g

ワラビの佃煮

材料 (作りやすい分量) 作り方

ワラビ(生) …300g
酒…30ml
みりん…60ml
濃口しょうゆ…60ml
昆布…適量
赤唐辛子(小口切り)
…適量

- ① アクぬきして4cmに切ったワラビと細切りにした昆布を沸騰した煮汁の中に入れ、中火で落としぶたをして煮汁がなくなるまで煮る。
- ② 好みで赤唐辛子を飾る。
※ワラビのアク抜きの仕方
ワラビをバットに並べ重曹をふりかけ(灰でもよい)80℃のお湯をかける。ふたをしないで一昼夜、そのまま置き、流水できれいに洗う。

いわれ・ワンポイント!

ワラビのアク抜きをする時は熱湯を使ったり、ふたをするとやわらかくなりすぎるので注意が必要。材料替えて、つわぶきで作ってもよいでしょう。



汁物



栄養価 (1人分)

エネルギー 162kcal
食塩相当量 1.4g
食物繊維 3.7g

雑煮

材料 (4人分)

餅…4個
大根…100g
金時人参…50g
里芋…50g
ごぼう…20g
焼き豆腐…1/2丁
水…700ml
昆布(だし用)…10g
白みそ…80g
青のり…適宜

作り方

- ① 大根、金時人参、里芋は皮をむき、5mm幅の輪切りにする。ごぼうは洗って、斜め切りにする。焼き豆腐は4等分しておく。
- ② 鍋に水と昆布、野菜を入れて中火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。
- ③ 野菜に火が通ってきたら、焼き豆腐を加え、白みそを入れ、味が馴染んだら火を止める。
- ④ 餅は柔らかくしておく。(焼いても茹でてよい。)
- ⑤ 餅をお椀に入れ、汁をかけ、かつお節、青のりを乗せる。

いわれ・ワンポイント!

関西では昔から「円満」を意味する縁起物の丸餅が主流です。縁起を担いで発色のよい金時人参を輪切りにして使用します。そのほかに野菜を入れる場合も角を作らず丸いものを入れます。



汁物



栄養価 (1人分)

エネルギー 186kcal
食塩相当量 1.5g
食物繊維 4.8g

粕汁

材料 (2人分)

甘塩鮭…1切れ
大根…1/10本
人参…1/3本
ごぼう…1/8本
長ねぎ…1/3本
こんにやく…1/4枚
酒粕…40g
ぬるま湯…50ml
だし汁…500ml
白みそ…小さじ2
あさつき…少量

作り方

- ① 酒粕は、ちぎってぬるま湯に浸し30分おいて混ぜる。
- ② 鮭は一口大に切る。大根、人参はいちょう切り、こんにやくは短冊切り、ごぼうと長ねぎはななめ切り、ごぼうは水にさらす。
- ③ 鍋にだし汁、大根、人参、ごぼう、こんにやくを入れ中火で煮る。柔らかくなったら鮭と長ねぎを加え、鮭に火が通ったら白みそと酒粕を溶かし入れる。
- ④ 器に盛り斜め切りしたあさつきののせる。

いわれ・ワンポイント!

淡路島の対岸には、灘五郷があり、丹波杜氏が美味しい日本酒を作ります。その美味しい酒粕を使って、寒い季節に身も心も温まるメニューです。



**栄養価
(全量)**
エネルギー168kcal
食塩相当量 2.4g
食物繊維0g

汁物

潮汁(鯛のあら)

材料 (4人分)
鯛のあら…1尾分
塩…小さじ1/2
水…4 カップ
だし昆布…10cm角
塩…小さじ1
薄口しょうゆ…少々
酒…大さじ2
三つ葉…少々

- 作り方**
- ① 鯛のあらに塩を振り、しばらくおく。
 - ② ①に熱湯をかけ、すぐに冷水にとり、血合いや汚れをとる。
 - ③ 鍋に②と水・昆布を入れて火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出し、あくをすくいとる。弱火で7~8分煮て、塩としょうゆ、酒を入れる。
 - ④ 器に盛り、刻んだ三つ葉を添える。

☑ **いわれ・ワンポイント!**

古くから御食国と呼ばれてきた淡路島、今も献上鯛として、天皇陛下御即位時の大嘗祭などで「干鯛」を献上してきました。明石海峡や鳴門海峡の急流にもまれて育った淡路島の鯛は、身が分厚くよくしまって食べ応えがあります。



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 231kcal
食塩相当量 1.8g
食物繊維 5.0g

汁物

ちょぼ汁

材料 (5人分)
ささげ(乾)…100g
干しずいき…10g
もち粉…200g
水…適量
だし汁…4 カップ
みそ…65g
削り節…10g

- 作り方**
- ① ささげはよく洗い、一度ゆでこぼし、2回目で指でつぶれるぐらいまで茹でる。
 - ② ずいきは水に浸し、アクだしをして、みじん切りにする。
 - ③ もち粉は水を少しずつ加え、耳たぶ位の固さにこね、1cm程の俵型に丸める。
 - ④ 鍋にだし汁、ささげ、ずいきを入れて、柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤ みそと団子を入れ、団子が浮き上がったたら火を止めて、器に盛り、削り節をふる。

☑ **いわれ・ワンポイント!**

江戸時代から受け継がれているといわれ、「産後の乳の出をよくするために嫁に食べさせる」淡路の伝統食です。「ちょぼ」は、赤ちゃんの口がおちょぼ口のように、小さく可愛く美しく育ちますようにとの願いが込められています。



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 126kcal
食塩相当量 1.9g
食物繊維 5.3g

汁物

呉汁

材料 (4人分)

大豆(乾燥)…60g
玉ねぎ…小1個
人参…1/2本
油揚げ…1枚
だし汁…4カップ
みそ…大さじ3
小ねぎ…少々

作り方

- ① 大豆は一晩水につけてもどす。
- ② ①の大豆の水気をきって、すり鉢でなめらかになるまですりつぶす。
- ③ 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、小ねぎは小口切りにする。油揚げは熱湯でさっと油抜きし、縦半分に切ってから横1.5cm幅に切る。
- ④ 鍋にだし汁、玉ねぎ、人参、油揚げを入れて煮立て、野菜がやわらかくなったら、みそを溶き入れ、②を加えて軽く混ぜる。弱火で5分程煮て、器に盛って小ねぎを散らす。

いわれ・ワンポイント!

昔はすり鉢を使って大豆をすりつぶしていました。



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 148kcal
食塩相当量 1.3g
食物繊維 4.2g

汁物

おつぼ (つぼ汁・法事用みそ汁)

材料 (4人分)

かんぴょう(乾)…60cm程度
里芋…4~6個
きくらげ…2個
焼き豆腐…半丁
白味噌…大さじ4
砂糖…大さじ2
生姜…1かけ
だし汁…900ml
だしじゃこ…適量
昆布…適量
かつお節…適量
塩…適量

作り方

- ① かんぴょうをさっと洗って水を含ませ、塩をふって軽くもむ。水洗いし15~20分、水につけて戻す。15cm位の長さになり分け、一結びする。
- ② きくらげはぬるま湯につけ、20~30分おいて戻し、一口大に切る。
- ③ 里芋はしばらく水につけてから洗う。鍋に入れ、かぶるくらいの水を注ぎ、火にかける。少し硬めにゆでて水にとる。上下を少し切り落として指先で皮をつまみ取る。
- ④ 焼き豆腐は一口大に切る。しょうがはすりおろす。
- ⑤ 鍋に、だし汁、①、②、③、焼き豆腐を入れて煮立て、砂糖と白味噌を入れて味を整える。
- ⑥ つぼ型の碗にそれぞれの具を1つずつ入れ、汁を注ぐ。
- ⑦ 食べる直前に、生姜の汁を入れる。

いわれ・ワンポイント!

法事の膳に出る汁物は、甘くて生姜汁が入っています。主に白味噌仕立てです。つぼ椀というお椀に入れて出すので「つぼ汁」と言います。



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 37kcal
食塩相当量 0.7g
食物繊維 0g

..... **☑ いわれ・ワンポイント!**
具は鯛や穴子の切り身を入れてもおいしいです。
三つ葉の代わりにへぎ柚もいいでしょう。

汁物

茶碗蒸し

材料 (4人分)
卵…2個
だし汁…卵の量の4倍
(約2カップ)
薄口しょうゆ…小さじ1
塩…少々
みりん…小さじ1/2

具
小エビ…8尾
鶏肉…4切れ

A
しょうゆ 少々
酒 少々
かまぼこ 4切れ
干し椎茸 1枚

B
だし汁…50ml
しょうゆ…小さじ1/3
砂糖…小さじ1,1/2
三つ葉…4枚

作り方

- ① 具の準備をする。
小エビは背わたを抜いて、湯がき、殻をむく。
鶏肉は1口大に切り、Aの調味料で下味をつける。
干し椎茸は水で戻し4等分し、Bの調味料で煮て下味をつけておく。
- ② 卵とだし汁を合わせて混ぜる。
薄口しょうゆ、塩、みりんで味をつける。
- ③ 三つ葉以外の具を器に入れ、②を注ぐ。
- ④ 蒸し器で、中火で8分蒸す。すぐ入らないように火加減に注意する。
- ⑤ 火を止めてから、三つ葉の葉を広げてのせ、ふたをして蒸らす。



**栄養価
(1人分)**
エネルギー 133kcal
食塩相当量 0g
食物繊維 2.1g

..... **☑ いわれ・ワンポイント!**
温暖な気候とミネラル豊富な砂地が、甘くておいしい鳴門金時を育みます。他にも「芋けんぴ」や「芋飴」も昔懐かしいおやつです。

おやつ

抹茶芋ようかん 栗と黒豆添え

材料 (4人分)
さつまいも(正味)…200g

A
粉寒天…2g
水…100ml
砂糖…40g
抹茶…小さじ1
熱湯…小さじ2
栗の甘露煮…4個
黒豆甘煮…8粒

作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにむいて、ゆでて湯を切る。軽くつぶしておく。
- ② 小鍋にAを入れて煮立て、沸騰して2分位したら、砂糖を加え、弱火で2分位煮る。
- ③ フードプロセッサーに①、②を加えて攪拌し、熱湯で溶いた抹茶を加えて、もう一度混ぜる。
- ④ さっとぬらした流し箱に③を流し入れる。表面を平らにし、栗と黒豆を押しつけるように並べ、冷蔵庫で冷やし固める。適当な大きさに切り分ける。



栄養価
(全量)

エネルギー 3700kcal
食塩相当量 0g
食物繊維 30g

☑ いわれ・ワンポイント!

淡路島原産の幻のなるとオレンジ、島でしか作れない果実です。身はジャムに、砂糖漬けにした皮をチョコレートやホワイトチョコでカバーリングしても美味しいですよ。

おやつ

なると漬け(なるとオレンジ皮の砂糖漬け)

材料 (作りやすい分量) 作り方

なるとオレンジの皮…
500g
砂糖…500g
グラニュー糖…適宜
(仕上げまぶし用)

- ① なるとオレンジの皮の表面をおろし金で軽く削る。皮と身に分け、皮を食べやすいよう、短冊に切る。
- ② 切った皮を鍋に入れ、ひたひたに水を入れて15分ほどゆで、ゆで汁を捨てるを3回繰り返す。
- ③ 鍋に、②の皮と皮と同じ分量の砂糖を入れ、皮がつかる程度の水を加えて火にかける。皮に透明感が出て、汁気がなくなるまで煮る。
- ④ 煮上がったら、1切れずつ分けて、網に並べて乾燥させる。(乾くまで5~6日程度かかる。)
- ⑤ 乾燥したら、表面にグラニュー糖をまぶす。



栄養価
(1人分)

エネルギー 143kcal
食塩相当量 0.1g
食物繊維 7.4g

☑ いわれ・ワンポイント!

ささげを小豆に変えたものを「さなぼりダンゴ」と言います。さなぼりは田植えの後の事を指します。お盆の13日に「迎え団子」、14日に「おちつき団子」、15日に赤飯、16日に「送り団子」を作り、仏様をお迎えしたときにお祭りします。

おやつ

おちつき団子(迎え団子・送り団子)

材料 (5人分) 作り方

ささげ…200g
餅粉…200g
砂糖…150g
塩…少々
水…170g

- ① ささげ豆をきれいに洗い、前日より水に浸しておく。
- ② ①をつけ汁ごと鍋に入れて火にかけて、1度ゆでこぼし、2回目で指でつぶせるくらいになるまで強火で炊く。
- ③ ②の火を止めて冷ます。冷めたらざるにあげて煮汁を切る。
- ④ すり鉢の中に③の豆と砂糖を入れて潰す。その後、塩を少々入れて味をととのえる
- ⑤ 餅粉に水を入れてよく混ぜ、耳たぶ位の柔らかさにし、12個に丸める。
- ⑥ ⑤を熱湯の中へ入れて、十分に火を通す。ゆであがればザルにあげる。
- ⑦ 熱いうちに④の中に⑥を入れて混ぜる。



おやつ

いもきんとん

栄養価
(1人分)

エネルギー 207kcal
食塩相当量 0g
食物繊維 1.7g

いわれ・ワンポイント!

くちなしの実を入れると、きれいな黄色になります。

材料 (8個分)

さつまいも(正味)…600g
砂糖…220g
くちなしの実…小1個
塩…少々
干しぶどう…8個

作り方

- ① さつまいもは4~5 cmの長さに切り、皮を厚目にむく。
- ② ①を4~5時間水にさらし、アク抜きをする。
- ③ 鍋に②のいもとくちなしの実を入れ、ひたひたの水を注いで強火にかけ、沸騰したら火を弱めて、きれいな色になるまでゆでる。
- ④ ゆで汁をすて、砂糖と塩を入れ、木杓子で軽く混ぜ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑤ さつまいもが冷めたら8等分に分けて、ラップで茶巾に絞り、上に干しぶどうをのせる。

おやつ

芋けんぴ



栄養価
(全量)

エネルギー 600kcal
食塩相当量 0.25g
食物繊維 7g

材料 (作りやすい分量)

さつまいも…中2本
(250g)
砂糖…大さじ3
水…大さじ2
サラダ油(揚げ油)…適量

作り方

- ① さつまいもを洗って水気を取り、皮ごと5mm幅の斜めきりして3~4mmの細切り。
- ② ①を水にさらし、ザルに上げて水気を切る。バットに広げて30分乾かす。
- ③ 冷たい油にさつまいもを入れ、中火にかける。細かい泡が出てきたら弱火にし、時々混ぜながら10分位揚げ一度取り出す。この時点ではまだ柔らかい。
- ④ 火を少し強めにし(180℃位)、③を戻してこんがり色づきカリッとするまで4分位揚げる。キッチンペーパーを敷いたバットに取り出し油を切る。
- ⑤ 別のフライパンに砂糖、水を入れ混ぜ中火~弱火にかけ水分が半分位になったら、④を加える。火を弱火にして箸でぐるぐる混ぜながらさつまいも全体に蜜をからめる。最初はとろっとしているが途中で砂糖が粉をふいたようになるのでしっかり混ぜつつける。バットに広げて冷ます。

おやつ

ところてん



栄養価
(1人分:三杯酢)

エネルギー 21kcal
食塩相当量 1.4g
食物繊維 2.4g

栄養価
(1人分:黒みつ)

エネルギー 54kcal
食塩相当量 0.2g
食物繊維 2.4g

材料 (6人分)

テングサ(生)…約300g
酢…大さじ2
水…約2~2.5L
(かけ汁)
三杯酢(酢醤油)…適量
黒みつ…適量

作り方

- ① 鍋に約2~2.5Lの水とテングサ300gを入れ火にかける。沸騰したら酢大さじ2を加え、時々、木じゃくしでかき混ぜながら、約30分間弱火で煮立てる。
- ② 煮立ち、テングサが溶けたら、目の細かい布を使い煮汁をこし、こした煮汁をそのまま容器で固まらせる。
- ③ 固まったら、冷水に入れておき、必要な量だけ切り分け「天突き」と呼ばれる器具で細い糸状に切る。
- ④ 酢醤油か黒みつをかける。

いわれ・ワンポイント!

海藻のテングサやオゴノリを煮溶かして冷やし固めたものが「ところてん」。それを冷やし乾燥させたのが「寒天」。同じ紅藻類です。



おやつ

げんこつ飴

栄養価
(全量)

エネルギー 404kcal
食塩相当量 0.5g
食物繊維 15.5g

材料 (作りやすい分量) 作り方

はったい粉…100g
(仕上げ用…少々)
麦茶…適量
砂糖…大さじ1
塩…少々

- ① はったい粉に麦茶を加えて、まとまるくらいの固さになるまで練り混ぜる。好みで、砂糖、塩を加え混ぜる。
- ② まな板の上で、①を棒状に伸ばして、はったい粉をまぶして斜めに切る。

いわれ・ワンポイント!

はったい粉は裸麦をほうらくで煎り、石臼で挽いた粉です。消化もよく、香ばしい香りでおいしいヘルシースイーツです。



おやつ

よもぎ餅

栄養価
(1個分)

エネルギー 124kcal
食塩相当量 0g
食物繊維 1.5g

材料 (15個分) 作り方

もち粉…300g
よもぎ(ゆでてすり鉢でつぶしたもの)…適量
こしあん(市販)…250g
水…1カップ
きな粉…適量

- ① もち粉に水を入れてこねる。適当な大きさに分けて、熱湯に入れてゆでる。
- ② あんを15個に丸めておく
- ③ 皿にきな粉をふっておく
- ④ ゆでたもちをボールにとって、すりこぎでついて、よもぎを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 混ぜたものを15等分にちぎり、あんを入れて丸める
- ⑥ 皿にのせて、上からきな粉をふる

いわれ・ワンポイント!

そのまま食べてもおいしいけれど、こんがり焼くと、外側はぱりっと香ばしく、中はとろとろの食感が味わえます。



おやつ

かしわ餅(いびつ餅・はもち)

栄養価
(1個分)

エネルギー 126kcal
食塩相当量 0.2g
食物繊維 0.7g

材料 (5個分) 作り方

もち粉…60g
白玉粉…20g
片栗粉・水・塩…適量
こしあん…80g
サルトリイバラの葉…10枚

- ① もち粉と白玉粉を混ぜて、水を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さにこねる。(もち粉に白玉粉を混ぜると時間をおいても固くなりにくい餅に仕上がる。) こねた餅を5等分に丸めておく。
- ② こしあんも5個分に丸めておく。
- ③ 餅を手のひらの上で直径5cmくらいに伸ばし、こしあんを入れて包む。
- ④ ③に片栗粉をまぶし、2枚のサルトリイバラの葉で包み、蒸し器で15分ほど蒸す。

いわれ・ワンポイント!

淡路島では、サルトリイバラの葉っぱを柏の葉の代わりに使います。いびつな葉の形で、里山に自生しているものがみられます。野良仕事のおやつによく食べています。



おはぎ・ぼたもち

栄養価
(1個分)
エネルギー 134kcal
食塩相当量 0.6g
食物繊維 1.9g

いわれ・ワンポイント!

萩の花咲く秋の彼岸には「おはぎ」と呼ばれ、牡丹の花咲く春の彼岸には「ぼたもち」と呼ばれる同じ食べ物を、俵型と小判型に変えたお供え物です。

材料 (20個分)

粒あん…500g
もち米…400ml(344g)
白米…100ml(83g)
水…白米炊き 2.5 目盛り
塩…小さじ 2

きな粉…適量
砂糖…適宜
塩…適宜

作り方

- ① もち米、白米は洗ってザルに上げ30分おく。水と炊飯器の目盛り2.5に合わせ、塩小さじ2を入れ炊飯する。
- ② 炊けた①をすりこぎで軽く潰しておく。
- ③ 粒あんを20等分に丸めておく。
- ④ ご飯を20等分してラップに包み、形を整えておく。
- ⑤ あんを平たくのばし、④の上のせて包む。

※きなこをまぶしたおはぎを作る場合はご飯を平たく伸ばし、あんの中に包んだら、上にきな粉に砂糖と塩を加えたものをかける。



みたらし団子

栄養価
(1本分)
エネルギー 71kcal
食塩相当量 0.4g
食物繊維 0.06g

いわれ・ワンポイント!

白玉粉を練る水を豆腐に替えると、団子が冷めても固くなりにくいです。豆腐のたんぱく質も加わり、栄養バランスもアップします。

材料 (12本分)

白玉粉…150g
水…150ml
A
しょうゆ…大さじ 2
砂糖…60g
水…大さじ 5
B
片栗粉…20g
水…大さじ 4

作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れ、分量の水を少しずつ加えながら手で練り、耳たぶぐらいの固さにする。直径 1.5cm 位、36 個分に丸める。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れ、浮き上がってきたから、さらに20秒ぐらいゆで、冷水にとって冷まし、3個ずつ串にさす。
- ③ みたらしあんを作る。Aを併せて鍋で炊き、Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ 団子にみたらしあんをかける。



なるとオレンジのマーマレード

栄養価
(全量)
エネルギー 1918kcal
食塩相当量 0g
食物繊維 9.6g

いわれ・ワンポイント!

皮のワタ部分には苦み成分とペクチンが含まれています。マーマレードの美味しさのポイントはほろ苦さ加減にあるので茹でこぼしと水さらしを丁寧に行いましょう。ワタ部分には水溶性食物繊維のペクチンが多く含まれます。ペクチンはレモン汁を加えるととろみが出てきます。照り焼きの砂糖代わりに使っても照りとさわやかな風味が加わっておいしいですよ。

材料 (作りやすい分量)

なるとオレンジ…4 個
砂糖…400g
レモン汁…1/2 個分

作り方

- ① なるとオレンジの皮を洗い、実と皮に分ける。(皮は2個分を使う。)
- ② 中身は4個分、全部の果肉を房から出して、種は取り除き、細かくちぎる。鍋(酸に強いホーローやステンレス製がよい)に果肉を入れ、砂糖をまぶしておく。薄皮は多少残っていてもかまわない。
- ③ 皮は内側のワタ部分を削り取り、オレンジ色の部分を千切りに切る。鍋に湯を沸かし、皮を茹でこぼし、水にさらす。苦みが残っているようであれば、茹でこぼしと水さらしを数回繰り返す。
- ④ ②の鍋に③の皮を入れ、アクを取りながら弱火で煮詰め、途中でレモン汁を加えて、煮詰める。

素材別索引

米	かきまぜ（混ぜ寿司）…………… 6	きゅうりの佃煮 …………… 17	
	太巻き寿司といなり寿司 …………… 7		ワラビの佃煮 …………… 18
麦	げんこつ飴 …………… 24	野菜	
	よもぎ餅 …………… 24		雑煮 …………… 18
餅	かしわ餅（いびつ餅・はもち） …… 24	粕汁 …………… 18	
	おはぎ・ぼたもち …………… 25	おつぼ（つぼ汁・法事用みそ汁） …… 20	
	みたらし団子 …………… 25	なるとオレンジのマーマレード …… 25	
	抹茶芋ようかん 栗と黒豆添え …… 21	なると漬け（なるとオレンジの皮の砂糖漬け） …… 22	
さつまいも	いもきんとん …………… 23	果物	
	芋けんぴ …………… 23		あらめの白和え（りんご入り） …… 10
	ささげご飯 …………… 9		いぎす …………… 10
ささげ	ちょぼ汁 …………… 19	海藻	
	おちつき団子（迎え団子・送り団子） …… 22		ひじき煮 …………… 11
	厚揚げの白和え …………… 11		わかめの茎煮 …………… 17
大豆	うのはな（おから） …………… 12	ところてん …………… 23	
	黒豆 …………… 17	鱈のほほかむり …………… 4	
	呉汁 …………… 20	押し寿司（3合寿司） …………… 4	
	紅白なます …………… 13	さつま飯（さつま） …………… 7	
大根	切り干し大根の煮物 …………… 13	鱈の南蛮漬け …………… 9	
	大根葉とごまのすり和え …………… 14	つみれ …………… 10	
	小玉ねぎのフライ …………… 14	いかなごとわけぎのぬた …………… 11	
たまねぎ	玉ねぎのチーズのせ …………… 14	いかなごのくぎ煮 …………… 16	
	新玉ねぎとしらすのサラダ …………… 15	ごまめ 田作り …………… 15	
	たけのこの混ぜご飯 …………… 6	鯛めし …………… 3	
野菜	煮しめ …………… 8	鯛そうめん …………… 9	
	いとこ煮 …………… 12	潮汁（鯛のあら） …………… 19	
	ずいきと厚揚げの煮物 …………… 12	たこ たこめし …………… 3	
	ズッキーニのめんつゆ漬け …………… 13	たちうお 押し寿司（1合寿司） …………… 5	
	茄子のごま味噌和え …………… 15	はも はも鍋 …………… 8	
	ゴーヤの佃煮 …………… 16	べら こけら寿司 …………… 5	
		卵 茶碗蒸し …………… 21	

SDGsとは？

「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略称で2015年に国連が決めた2030年までに世界が達成すべき17の目標のことです。

今こそ私たちが協力し合い、次世代がずっと幸せな社会であるために、SDGsを始めてみましょう！

私たちにもできるSDGs



本冊子は、兵庫県淡路県民局こころ豊かな美しい淡路推進会議の、地域作り活動応援事業の助成を受けて作成しています。



11 和食文化を
伝えよう



9 産地を
応援しよう



私たちの健康は私たちの手で

これからもつないでいこう
ふるさと料理

1 みんなで楽しく
食べよう



12 食育を
推進しよう



令和5年1月 初版発行

発行
淡路ブロックいずみ会連絡協議会（食生活改善推進員）

〒656-0021
洲本市塩屋2丁目4番5号（兵庫県淡路県民局洲本健康福祉事務所（保健所）健康管理課内） TEL:0799-26-2062

洲本市いずみ会
〒656-0027 洲本市港2番26号
（洲本市健康福祉部健康増進課内）
TEL:0799-22-3337

南あわじ市いずみ会
〒656-0492 南あわじ市市善光寺22番地1
（南あわじ市市民福祉部健康課内）
TEL:0799-43-5218

淡路市いずみ会
〒656-2292 淡路市生穂新島8番地
（淡路市健康福祉部健康増進課内）
TEL:0799-64-2541