

地元の食材を活かして郷土料理を次世代に残す！

北播磨の恵を 季節ごとに味わう

RECIPE BOOK





はじめに

西脇市、三木市、小野市、加西市、加東市、多可町の5市1町からなる北播磨地域は、東経135°、北緯35°が交差する兵庫県のはぼ中心(ハート)に位置しています。古くから街道や舟運による交通の要衝であり、現在も、東西南北高速道路網の結節点であることから、多くの人々や文化が交流する舞台“ひょうごのハートランド・北播磨”として展開しています。

その北播磨は、県下最大河川「加古川」を中心に播州平野が広がる風土により、美しくのどかな田園風景が生み出す豊かな恵みとして、酒米山田錦、黒田庄和牛、播州百日どり、川魚などの特産品が豊富な地域です。

地域資源を活かし人々が生き生きと生活できる場所、この北播磨から育まれた恵みを次世代へ伝えていくために、老若男女が集まって郷土料理プロジェクトチームが発足し、この地でなつかしさを再現するとともに、新しいレシピ開発にも取り組みました。

季節を感じるおもてなしの数々、心温まる北播磨の味をお召し上がりください。



北播磨の恵を 季節ごとに 味わうレシピ本

はじめに	2
目次	3
part 1	春
ばら寿司	4
トマトのすまし汁	6
高野豆腐の炊いたん	8
よもぎ餅	9
part 2	夏
鮎の甘露煮と鮎ごはん	10
ぶどうのタルト	12
鍛冶屋鍋	14
万願寺とうがらしの彩りマリネ	15
part 3	秋
しめ鯖寿司と焼き鯖寿司	16
けんちん汁	18
いちじくのフリット	20
ドライいちじく&ドライぶどう	21
part 4	冬
播州百日どりのすき焼き	22
とろろ麦飯	24
皮じらの粕汁	26
いちご大福	27
part 5	黒田庄和牛の かけ算レシピ
金ゴマ肉団子	28
肉味噌&フライドガーリック	29
金ゴマ肉団子と野菜の甘酢炒め	30
金ゴマ肉団子スープ・金ゴマ肉団子サラダ	31
part 6	山田錦の 米粉レシピ
パンケーキ	33
播州百日どりのフォー	34
焼餃子・水餃子	36
肉まん・トルティーヤ	37
北播磨の食材販売店	38
料理研究家& プロジェクトチーム紹介	39



ひな祭り おばあちゃんがこさえて*くれた ばら寿司 食べたいな

cooking ingredients

～材料 4～5人分～

米・・・3合

～すし酢～(調味料を合わせてさっと煮立てる)

酢・・・75ml / 砂糖・・・大さじ2 / 塩・・・小さじ1

金ゴマ・・・大さじ3

干し椎茸・・・5枚(20g) 水に戻してせん切り(戻し汁はおいておく)

高野豆腐・・・2枚 水に戻して短冊切り

れんこん・・・1/2節 皮をむき2/3は細かく切り、残りは半月切り

人参・・・1/2本 皮をむきせん切り

たまご・・・2個 塩を入れて薄焼きたまごを焼き錦糸に切る

菜の花・・・1/2束 塩を入れた熱湯で茹でる

焼きあなご・・・2本 軽くあぶり、3cm幅のそぎ切り

煮汁・・・干し椎茸戻し汁+水2カップ・砂糖大さじ3・醤油大さじ2

みりん・・・大さじ2



【北播磨産の食材】

金ゴマ(西脇市)

東経135度、北緯35度、日本の「へそ」に位置する西脇市で栽培されている特産品の金ゴマ。「日本のへそゴマ」と呼ばれ、「金播磨」として商標登録しています。色も風味も良いことから、市内外から高い評価を受けています。ゴマの99.9パーセントが輸入品のため、国産の金ゴマは希少価値が高いものですが、西脇市産の金ゴマは農薬を使用せず栽培されており、兵庫県認証食品として認証されています。栄養価が高く、機能性食品に位置付けられています。

recipe ～作り方～

- ①干し椎茸、高野豆腐、れんこん(細かく切った)、人参は煮汁で10分程煮詰めたらザルに上げ水けをきります。
- ②半月切りのれんこんは酢(分量外)を入れた熱湯でさっと茹でます。
- ③炊き上がったご飯とすし酢、金ゴマを合わせます。
- ④③のすし飯に①の具材を混ぜ合わせます。
- ⑤④のご飯の上に錦糸たまご、れんこん、菜の花、焼きあなごを飾ります。

トマトのすまし汁



さっぱりとした美味しさ **和風味** のすまし汁

cooking ingredients

～材料 4人分～

トマト・・・4個 きれいに洗いヘタをとり、湯むきをする

かつおだし・・・3カップ

塩・・・少々

かつお醤油・・・小さじ1

とろろ昆布・・・適量

貝割れ菜・・・適量 根元を切り落とし半分切る



【北播磨産の食材】

トマト（加西市）

加西とまと出荷組合の農家が栽培した「加西とまと」は、コクや旨味がたっぷり詰まった大玉トマトで、市内の直売所ではすぐ売り切れるほどの人気です。

粘土質の土壌を生かし、1954年から栽培され続けて、酸味が少なく、甘みと深いコクが人気。完熟しても棚落ちせず果肉がしっかり詰まっているのが特徴。

酸味が少ないのでトマトが苦手なお子さんでも「おいしい!」と言って食べていただけます。

 recipe ～作り方～

- ①お鍋にだしと調味料を煮立てて、トマトを入れてゆっくりと煮立てないように5分位煮ます。
- ②お椀にとろろ昆布をしぎ、その上にトマトを置いてだしを注いで貝割れ菜を飾ります。



※トマトのすまし汁は洋風のように和風味に仕上がるさっぱりとしたお吸い物です。トマトの香りと程良い酸味がだしと相性よく、温かなくても冷たくても美味しく召し上がっていただけます。少し変わり種のお吸い物ですが、トマトが丸ごと入っているので見た目も可愛く、栄養価も高く、食べ応えもあります。

高野豆腐の炊いたん



よもぎ餅



おだしがよ〜しゅんで* 山菜 たけのこ 懐かしいな〜

よもぎの鮮やかな緑と 爽やかな香りを練り混んだ 桃の節句の餅菓子

【北播磨産の食材】



凍豆腐 (しみとうふ)

凍豆腐は、多可町八千代区において300年余りの歴史がある伝統文化です。固めに作った豆腐を小形に切って凍らせ、脱水乾燥したもので高野豆腐ともいいます。



cooking ingredients

〜材料 4人分〜

- 高野豆腐・・・4個 めるま湯でもどし半分に切る
- わらび・・・60g 4cm長さに切り、下茹でしアクをとる
- ふき・・・2本 塩で板ずりをしてから下茹でし筋を取り3cm長さに切る
- たけのこ・・・1個 穂先はくし形に切り、根もとは半月切り
- 人参・・・1/2本 梅形に切る
- だし・・・2カップ / 酒・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1 / うす口醤油・・・大さじ3
- みりん・・・大さじ2

recipe ~たけのこの下茹で~

- ①鍋にたけのこ(縦に切り込み等を入れる)が浸かるくらいの水に、米ぬか、赤唐辛子を入れ(落とし蓋)強火で茹でます。
- ②沸騰したら弱火にし(湯が減ったら湯を足す)、アクを取りながら1時間程茹でます。
- ③竹串を刺してスーッと通れば火を止めて冷まし、冷水で洗いながら皮をむきます。

recipe ~作り方~

- ①だしと調味料を煮立てて、高野豆腐とたけのこを10〜12分煮含ませます。
- ②①にふきとわらびを加えて5〜6分煮ます。

※北播磨の方言：よく染み

【北播磨産の食材】



よもぎ

キク科の多年草で、北播磨に多く野生しています。食用では春先に、若葉を摘んでゆでてから草餅や草団子にいれることから、別名モチグサと呼ばれています。

よもぎ(乾燥の場合)・5g⇒お湯に浸けてもどす(5分)⇒細かく刻む
よもぎ(生の場合)・・・100g⇒重曹で茹でる⇒細かく刻む

cooking ingredients

〜よもぎ餅〜 (12個分)

- 山田錦米粉・・・150g
- もち粉・・・50g
- きび糖・・・10g
- 水・・・120〜130ml

recipe ~作り方~

- ①米粉ともち米をボウルに入れ水を加えて耳たぶ位の固さになるまでよく混ぜます。
- ②蒸し器に布巾を敷き、①を小分けにして並べ蒸す(10分位)。
- ③②を蒸し器から取り出し、すりこぎでつき粘りをだし、よもぎを混ぜてさらに粘りが出るまで混ぜて手でこねていきます。
- ④餅状に12等分に丸めて発酵あんこをくるみます。

〜発酵あんこ〜

- 小豆・・・100g きれいに洗い、洗切り(5〜10分茹でる)
- 米麴・・・100g
- 塩・・・少々

発酵あんことは
砂糖を一切使わずに米麴の発酵力で小豆を甘く仕上げたあんこのことです。

recipe ~作り方~

- ①下茹でした小豆と水(小豆の3〜4倍)を炊飯器に入れ玄米モードで炊きます。
- ②炊き上がった小豆の温度を60度まで下げて米麴と塩を混ぜ合わせます。(温度が高いと糖化しない)
- ③②を保温モードで8時間保温します。(炊飯器の蓋を開けて濡れ布巾をかけ2〜3時間に1回混ぜる)



甘く煮込んだ鮎の甘露煮

お箸でほぐれるほどやろこく* 骨まで食べられるで



cooking ingredients

鮎の甘露煮 ~材料 20尾~

鮎・・・20尾 きれいに洗い水けをきる
 醤油・・・200ml / 酒・・・200ml / みりん・・・200ml
 砂糖・・・大さじ5(ザラメでもよい)
 実山椒・・・少々 粗くつぶす
 白ねぎ・・・1/2本 白髪ねぎにする

recipe ~作り方~

- ①お鍋に調味料と実山椒を煮立ててから鮎を並べて蓋をします。
- ②①をコトコト弱火で40～50分、煮汁が少なくなってきてトロミが付いてきたらお鍋の蓋を取り、ツヤがでたら出来上がりです。
- ③器に盛り付けて白髪ねぎを飾ります。

【北播磨産の食材】



鮎(加東市)

加古川の中流、奇岩が連なる鬮電灘(とうりゅうなだ)。江戸時代から知られる鮎の名所です。
 鬮電灘は鮎漁が日本一早く毎年5月1日に解禁されることで知られています。鮎の習性を利用した伝統漁法「笊漁」の仕掛けにより、跳ねながらカゴに落ちる様子を間近で見ることができます。
 川魚特有の苦み・臭みは感じられません。



cooking ingredients

鮎ごはん ~材料 2人分~

鮎・・・2尾 きれいに洗い、ぬめりを取り肛門から囊をだす
 米・・・2合 きれいに洗い、ザルで水けをきり浸水しておく
 水・・・2合分 ※鮎が養殖の場合はだして炊く
 黒こしょう・・・少々 / 酒・・・小さじ4
 うす口醤油・・・大さじ2 / みりん・・・小さじ4
 青じそ・・・5枚 せん切りにし、水にはなす
 みょうが・・・1個 せん切りにし、水にはなす

recipe ~作り方~

- ①鮎はグリルで塩焼きにします。
- ②炊飯器に洗い米、水、酒、うす口醤油、みりんを入れて塩焼きした鮎のをせ炊きます。
- ③②が炊き上げれば鮎の身をほぐし、炊飯器にもどして黒こしょうをして軽く混ぜ合わせます。
- ④鮎ごはんをお茶碗に盛り、青じそとみょうがを添えます。



甘味と酸味のバランスが絶妙なベリー A

cooking ingredients

～米粉タルト生地 タルト型 24 cm～
 バター（有塩）・・・75 g 冷蔵庫から出して常温へ
 粉砂糖・・・50 g
 たまご・・・1 個 冷蔵庫から出して常温へ
 アーモンドプードル・・・18 g
 山田錦米粉・・・140 g
 ぶどう・・・2 房 皮を取る

～米粉カスタード～
 牛乳・・・200ml
 グラニュー糖・・・50 g
 卵黄・・・3 個分
 山田錦米粉・・・30 g
 無塩バター・・・10 g
 バニラオイル・・・2～3 滴

📖 recipe ～作り方～

- ①タルト型にバター（分量外）を塗り、米粉（分量外）をまぶしておく。
- ②バターをクリーム状にし、粉砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜたら溶きたまごを少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜます。
- ③②にアーモンドプードルと米粉を加えて混ぜ合わせて生地をひとまとめにしてから、3 mm 厚さに伸ばしタルト型に敷き詰め冷蔵庫で 1 時間位寝かします。

cooking ingredients

～クレームダマンド～
 たまご・・・1 個 溶きほぐす
 バター（無塩）・・・50 g
 粉糖・・・45 g
 コーンスターチ・・・小さじ 1
 アーモンドプードル・・・60 g

📖 recipe ～作り方～

- ①バターをクリーム状に練り、粉糖を加えて混ぜます。
- ②①にたまごを 5～6 回に分けて加えながら混ぜます。
- ③②にコーンスターチとアーモンドプードルをふるい入れて混ぜ合わせます。

📖 recipe ～ぶどうタルトの仕上げ～

- ①冷蔵庫で寝かしたタルト生地にクレームダマンドを敷き詰め 170 度のオーブンで 30～40 分焼きます。
- ②①の生地が冷めたらカスタードクリームを絞りだし（中央にいくほど高く）ぶどうを飾ります。

📖 recipe ～作り方～

- ①卵黄とグラニュー糖を白っぽくなるまで混ぜ、米粉を加えてクリーム状になるまで混ぜます。
- ②①に牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせます。（ダマがあれば漉します）
- ③②を火にかけ、クリーム状になるまで混ぜて火を止めてからバニラオイルと無塩バターを加えます。
- ④③をパットに広げて冷まします。

【北播磨産の食材】



ぶどう

加西市・三木市・加東市などが古くからぶどうの産地として栄えてきました。ぶどうの栽培は水はけのよい土地が適しており、四季を通じて降水量の少ないこの地域がぶどう栽培に適していたと言えます。



ニユースタイルの鍛冶屋鍋



万願寺とうがらしの彩りマリネ

鍛冶職人のスタミナ料理 タコとナスで夏バテ防止 きばるで※！

お酒にも合うメニュー！ 酢のチカラでサッパリ食べられます♪

【北播磨産の食材】



茄子（三木市・加東市）

三木市で栽培される「志染なす」や、加東市で栽培される「たきのなす」は、つやと張りがあり、柔らかい果肉と種がなく、食味が良いのが特徴です。出荷時期は6月～11月。早い収穫の分で3月に苗を植え、6月に出荷。8月に生育した枝を短く切り込みし、それが成長してまた8月末に収穫が始まります。みずみずしく生育途中で切り戻すことで、秋でも高い品質を維持しています。



cooking ingredients

- ～材料 3～4人分～
- 豚バラ肉・・・300g 3～4cm長さに切る
 - たこ・・・200g 大きめにぶつ切り
 - 茄子・・・2本 縦長に切る
 - トマト・・・2個 ヘタを取り乱切り
 - キャベツ・・・1/4個 ザク切り
 - えのき茸・・・1袋 根元を切りおとす
 - もやし・・・1袋 きれいに洗う
 - だし・・・300ml
 - うす口醤油・・・大さじ2
 - みりん・・・大さじ1
 - 塩・・・小さじ1/2

recipe ～作り方～

- ①鍛冶屋鍋にだしと調味料を煮立て、具材を入れます。
- ②10分位煮込めば出来上がり。

★アフター鍋 二度美味しい！
しめはご飯とチーズを加えてリゾットにしたり、
そうめんを入れて煮込んでも美味しい。

※北播磨の方言：がんばる

【北播磨産の食材】



万願寺とうがらし（加西市）

加西市では、8年前より生産が始まり、当初は「万願寺尼とうがらし」の名で販売されていました。辛みが少なく、肉厚でやわらかくて食感が良いと好評で、加西市の新しい特産物として「根日女みどり」という名前がつけられました。「煮てよし、揚げてよし、焼いてよし」と料理の幅が広がる一品です。



cooking ingredients

- ～材料 4人分～
- 万願寺とうがらし・・・8本 斜め半分に切り種をとる
 - 茄子・・・2本 ヘタを取り、縦に3カ所皮をむき2cm厚さの輪切り
 - とうもろこし・・・1/2本 1.5cm厚さに切る
 - 赤パプリカ・・・1/2個 ヘタと種を取り、2.5cm角に切る
- （マリネ液）
- オリーブオイル・・・大さじ3
 - だし・・・150ml
 - 酢・・・150ml
 - うす口醤油・・・150ml
 - 砂糖・・・大さじ2
 - 金ゴマ・・・大さじ2 切りゴマにする

recipe ～作り方～

※冷蔵庫で冷やして食べましょう！ 冷蔵庫で3～4日保存

- ①野菜はグリルかフライパンで香ばしく焼きます。
- ②マリネ液は合わせておきます。
- ③①の焼き野菜をマリネ液に漬け込みます。

脂ののった秋鯖でしめ鯖寿司と焼き鯖寿司



秋祭りの主役 鯖寿司

しめ鯖寿司もええけど 焼き鯖寿司も美味しいで



cooking ingredients

しめ鯖寿司 ~1本分~

鯖・・・1尾(300g) 頭付で背開き3枚におろす
塩・・・大さじ1 / 米酢・・・鯖がひたひたに漬かるぐらい

~酢飯~

ご飯・・・お茶碗2杯分

甘酢生姜・・・30g 細かく切る(甘酢生姜汁置いておく)

金ゴマ・・・大さじ1

recipe ~作り方~

- ①しめ鯖を作ります。鯖に塩をして1時間位おき水分をきれいに拭き取り、バットに並べて酢を加えて一晩置きます(途中でひっくり返す)しめ鯖の骨を取ります。
- ②ご飯に甘酢生姜と甘酢生姜の汁、金ゴマを合わせます。
- ③ラップを広げ、①のしめ鯖は皮を下にして、②の酢飯を置いてラップの両端をねじるようにしめて形をととのえて1時間休ませます(切りやすくなる)。
- ④しめ鯖寿司をラップごと切り分けます。

cooking ingredients

焼き鯖寿司~1本分~

鯖・・・1尾(300g) 頭付で背開き3枚におろす

塩・・・小さじ1.5

~漬け汁~

しょうゆ・・・大さじ3 / みりん・・・大さじ2

酒・・・大さじ1 / 砂糖・・・小さじ1

~酢飯~

ご飯・・・お茶碗2杯分

甘酢生姜・・・30g 細かく切る(甘酢生姜汁置いておく)

金ゴマ・・・大さじ1 / 青じそ・・・3枚

すだち・・・2個

recipe ~作り方~

- ①焼き鯖を作ります。鯖に塩をして10分位おき水分をきれいに拭き取り、漬け汁に30分漬け込んだらグリルで皮を上にして10~12分焼いて冷まします。
- ②ご飯に甘酢生姜と甘酢生姜の汁、金ゴマを合わせます。
- ③ラップを広げ、①の焼き鯖は皮を下にして青じそを裏面を下にして並べ、②の酢飯を置いてラップの両端をねじるようにしめて焼き鯖寿司の形をととのえて1時間休ませます(切りやすくなる)
- ④焼き鯖寿司をラップごと切り分けて半分に切ったすだちを添えます。

【北播磨産の食材】



鯖

9月~11月に獲れる鯖は脂がのって、煮ても焼いても美味しい秋のご馳走です。北播磨では豊稔を祝う秋祭りに、鯖寿司として食べられてきました。昔は、内陸部まで生の鯖を運ぶことは難しく、保存のきく塩鯖を使って作られたようです。なかなか魚を食べられなかった昔の北播磨地域では、大ご馳走だったに違いありません。各家庭でそれぞれの“家の味”があり、祭りの思い出と共に“家の味”も受け継がれてきました。腹開きは切腹のイメージがあり縁起が悪いと、背開きにすることが多かったようです。



けんちん汁

ごんぼやだいこん へらへと*食べて腹いっぱい



cooking ingredients

～材料 2人分～

- 大根・・・2cm長さ 皮をむいて乱切り
- 人参・・・2cm長さ 皮をこそぎ、大根より小さめ乱切り
- 里芋・・・2個 皮をむき、半分に切る
- ごぼう・・・5cm 皮をこそぎ、乱切り
- こんにやく・・・1/4枚 スプーンでちぎる
- 生椎茸・・・2枚 石づきを取り、3つに切る
- 木綿豆腐・・・1/3丁 1cm幅に切る
- 青ネギ・・・2本 小口切り
- ごま油・・・小さじ2
- だし・・・400ml
- 酒・・・大さじ1
- うす口醤油・・・小さじ1/2
- みりん・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々

【北播磨産の食材】



野菜類

北播磨の平野地域では自家製の大豆の加工食品である豆腐、油揚げや高野豆腐と野菜類と一緒に煮物や汁物にして、日常のおかずにしていました。けんちん汁は、その中でも食物繊維を多量に含んだ根菜レパートリーの1つです。

📖 recipe ～作り方～

- ①お鍋にごま油を入れ、大根、人参、里芋、ごぼう、こんにやく、生椎茸を炒めます。
- ②①にだしを加えて煮立ってきたら豆腐、酒、うす口醤油、みりん、塩を入れて具材がやわらかくなるまで煮ます。
- ③器に注ぎ、青ネギを散らします。



いちじくのフリット



ドライいちじく&ドライぶどう

衣とトロっとしたいちじくの食感がクセになる

甘さがぎゅっとつまって 体にやさしいスイーツ

【北播磨産の食材】



いちじく (小野市)

小野産いちじく「おのこまち」はふっくらとした大きな実と芳醇な香り、爽やかな甘さが特徴です。8月～11月にかけて40t 近く出荷します。不老長寿の果物とも言われるいちじくは、水溶性食物繊維やポリフェノール、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいます。フィシンやアミラーゼ、リパーゼといった消化酵素も含んでおり、糖質や脂質の分解・消化を助ける働きもあります。



cooking ingredients

- ～材料 2人分～
 いちじく・・・2個 きれいに洗い4等分に切る
 クリームチーズ・・・40g 2cm角に切る
 (スライスチーズ・・・4枚 1枚を半分にする)
 生ハム・・・8枚
 片栗粉・・・適量
 揚げ油・レモン・葉野菜

～フリット衣～

- 卵白・・・2個分 泡立てる(ツノが立つまで)
 卵黄・・・2個分
 小麦粉・・・120g
 炭酸水・・・120ml 牛乳でもよい

recipe ～作り方～

- ①いちじくにチーズをのせて生ハムで巻きます。
- ②フリットの衣を作ります。卵黄と小麦粉と炭酸水を混ぜ合わせてから最後に卵白のメレンゲをさっくりと混ぜます。
- ③①のいちじくに片栗粉をまぶし、②の衣をくぐらせて170度の油で3分揚げます。

cooking ingredients

- ～いちじく～
 いちじく・・・5個

- ～ぶどう～
 ぶどう・・・1房 (約30粒)

recipe ～作り方～

～いちじく～

- ①いちじくはきれいに洗い水分を拭き取ってから皮つきのまま4等分に切ります。
- ②オープン天板にクッキングシートを敷き、いちじくを並べます。
- ③100度のオープンで90分、いちじくをひっくり返して30分焼き、水分が飛んだら出来上がりです。



recipe ～作り方～

～ぶどう～

- ①ぶどうはきれいに洗い水分を拭き取ります。
- ②オープン天板にクッキングシートを敷き、ぶどうを並べます。
- ③100度のオープンで3時間、表面が乾燥して中心の部分がやわらかい状態になるまで乾燥します。

冬はやっぱり播州百日どりのすき焼き

祝い事 祭りの日には寄り合って食べた
かしわのすき焼き ごっつお*やで

cooking ingredients

～材料 4人分～

- 播州百日どり・・・300g 食べやすい大きさに切る
- ごぼう・・・1本 皮をこそぎ笹がきにする
- 白菜・・・1/8株 そぎ切り
- 白ねぎ・・・2本 1cm幅の斜め切り
- 麩・・・2個 水に浸けてもどす / しらたき・・・1袋
- 生椎茸・・・4枚 石づきをとる
- 凍りこんにゃく・・・4枚 水に浸けてもどして食べやすい大きさに切る
- 焼き豆腐・・・1丁 8等分に切る
- 春菊・・・1束 半分に切る
- たまご・・・4個 / ごま油・・・大さじ2

～割りした～

- 酒(水)・・・50ml / 醤油・・・50ml
- みりん・・・50ml / 砂糖・・・大さじ2
- 酒粕(隠し味)・・・10g 少量のだしで柔らかくしておく



【北播磨産の食材】



播州百日どり(多可町)

兵庫県多可町では古くから養鶏業が盛んです。鶏肉は「かしわ」と呼ばれ、冠婚葬祭等のおもてなし料理にも重宝されてきました。「播州百日どり」は大量生産のプロイラーとは一線を画す、「かしわ」本来の味にこだわったブランド鶏。地鶏認証基準よりも長い約100日間の肥育を確立させ、ほど良い硬さ(歯ごたえ)と豊かな旨味を両立させてなおジューシーな味わいです。

凍りこんにゃく

三百年以上前から作られているこんにゃくの保存食「幻の凍りこんにゃく」とも呼ばれています。

recipe ～作り方～

- ①すき焼き鍋にごま油を熱し、鶏肉を焼き付けます。
- ②①に下ごしらえした野菜を並べて入れます。
- ③②に割りしたの調味料を加えてクツクツ煮あがってきたら蓋をして具材に火が通り、味がしみ込むまで煮込みます。
- ④出来上がれば、たまごにつけながら食べます。



おせち料理ぎょうさん*食べたし
正月二日はとろろ麦飯で 今年もねばるで～

cooking ingredients

- ～材料 4人分～
～もち麦ご飯～(白米ともち麦は3:1)
白米・・・1.5合分
もち麦・・・1/2合分
水・・・2合分の水加減より少し多め
- ～とろろ～
山の芋・・・200g
だし(かつお+いりこ)・・・100ml
うす口醤油・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
たまご・・・1個
青のり・・・適宜



【北播磨産の食材】



山の芋(加東市)
東条特産の山の芋は、粘質土壌で栽培するため、粘りが強く、肉質は微密で栄養価も高いです。美容・滋養強壮に効果があり、本場の名品として人気バツグンです。

卵(播州地卵)
北播磨の奥座敷 多可町加美区の豊かな自然の中で放し飼いにされ元気いっぱいびのび育った鶏が産んだ有精卵。滋養があって風味豊か、まるで多可町の豊かな自然をそのまま閉じ込めたような滋味あふれる地卵です。

もち麦(加東市)
もち麦はもち性の大麦で、もっちりとした弾力が特徴です。食物繊維が豊富に含まれており、精麦後も白米の約20倍の食物繊維を有しており、不足しがちな食物繊維をおいしくかんたんに補うことができる食材で、加東市の新たな特産品として期待を集めています。

recipe ～作り方～

- ①もち麦ご飯を炊きます。
 - ②山の芋はすり鉢ですります(すり鉢のふちで)
 - ③②にだし、うす口醤油、みりん、たまごを加えてすり棒で空気をふくませるようにすり合わせます。
 - ④お茶碗にもち麦ご飯を盛り、③のとろろをかけて、お好みで青のりを散らします。
- ※すり棒で口当たりなめらかにふんわりとしたとろろに仕上がります。



皮くじらの粕汁



いちご大福

寒い冬は日本一の酒米「山田錦」の酒粕とくじらを食べて温まろう

北播磨産の大粒で甘〜いいちごのいちご大福

【北播磨産の食材】



酒粕（山田錦）

北播磨で誕生した山田錦は、その酒造適性の高さや優れた味わいで、日本酒を造るために用いられる“酒米”のなかでもっとも有名です。北播磨の誇る酒米で作った美味しいお酒を造るときできた酒粕です。



cooking ingredients

～材料 4人分～

- くじらの皮・・・40g 7～8mm幅に切る
- 塩鮭アラ・・・40g 熱湯をかける
- 大根・・・1/4本 皮をむき拍子切り
- 人参(金時)・・・1/2本 皮をこそぎ拍子切り
- こんにゃく・・・1/2枚 短冊切り
- ちくわ・・・1本 7～8mm幅に切る
- 油揚げ・・・1枚 空焼きをして短冊切り
- 里芋・・・2個 皮をむき1cm幅に切る
- 青ねぎ・・・1本 小口切り
- 酒粕・・・80g 温かいだしで溶く
- だし・・・800ml
- 味噌・・・大さじ1

📖 recipe ～作り方～

- ①お鍋にだしと材料を入れて煮立てて、アクを取ります。
- ②①を材料が柔らかくなるまで煮たら、酒粕と味噌を入れます。
- ③粕汁をお椀に注ぎ、青ねぎを散らします。

【北播磨産の食材】



いちご

ほどよい甘味と酸味、そしてコクがあります。「もっとおいしいものを作りたい」という思いから、生産者の皆さんが味にこだわり、日々、研究と努力を続けられてきた成果です。真っ赤に色付き、完熟してから収穫するいちごは、甘い香りが濃い、「新鮮で、みずみずしく、とっても美味しい」と評判です。



📖 recipe ～作り方～

- ①酒粕あん作り。あんこと酒粕を混ぜ合わせ6等分に丸めます。いちごを包みます。
- ②求肥作り。小鍋に米粉、白玉粉、水を混ぜ合わせてから火にかけ餅状になるまで、砂糖を2～3回に分けて加えながら練ります。
- ③バットに上新粉を広げ、②の求肥を広げて冷まし、6等分に切り分けます。①を求肥で包みます。

cooking ingredients

～求肥（ぎゅうひ）～6個分

- 山田錦米粉・・・20g
- 白玉粉・・・80g
- 砂糖・・・大さじ2
- 水・・・100ml
- 上新粉・・・適量

～あん～

- 市販のあんこ・・・120g
- 酒粕・・・30g 少量のみりんでのばす
- いちご・・・6個 ヘタを取り水分を拭き取る

黒田庄和牛と地元食材を使った
お財布にやさしいメニュー



黒田庄和牛 × 金ゴマ
黒田庄和牛の金ゴマ肉団子



cooking ingredients

～材料 12 個分～

黒田庄和牛細切り・・・300g 細かく切る
塩・・・小さじ 1/2 / 塩こうじ・・・大さじ 1 / こしょう・・・少々
たまねぎ・・・1/2 個 みじん切り
にんにく・・・1 かけ分 すりおろし
たまご・・・1 個
酒・・・大さじ 1 / 金ゴマ・・・適量
揚げ油

recipe ～作り方～

- ①黒田庄和牛に塩をして粘りが出るまで練ります。
- ②①にたまねぎ、にんにく、溶きたまご、塩こうじ、こしょう、酒を加えて混ぜます。
- ③②を 12 等分に丸めて金ゴマをまぶし 170 度の油で 4～5 分揚げます。

黒田庄和牛
取扱店

JA みのり 特産開発センター
〒679-0313 兵庫県西脇市黒田庄町岡 22-1
TEL.0795-28-5155
年中無休(但し1/1～1/3は休業)

JA みのり 黒田庄和牛直売店 (A コープ桜丘店内)
〒679-0321 兵庫県西脇市黒田庄町岡高 313-10
TEL.0795-28-4445
年中無休(但し1/1～1/3は休業)



黒田庄和牛 × ハリマ王
肉味噌 & フライドガーリック



cooking ingredients

～肉みそ～

黒田庄和牛ミンチ・・・300g
白ねぎ(たまねぎ)・・・1本 みじん切り
生姜・・・1 かけ みじん切り
生椎茸・・・2枚 みじん切り
サラダ油・・・大さじ 1

～調味料～

赤味噌・・・大さじ 3
砂糖・・・大さじ 2
酒・・・大さじ 2

recipe ～作り方～

～肉みそ～

- ①フライパンにサラダ油と白ねぎと生姜を入れて炒め、香りが出てきたら牛ミンチと生椎茸を加えて炒めます。
- ②①に調味料を加え、トロミが出るまで煮詰めます。

arrange
～肉みそマヨネーズ～
肉みそとマヨネーズ 1:1

recipe ～作り方～

～フライドガーリック～

- ①にんにくは皮をむき、薄くスライスします。
 - ②150～160度の低温でゆっくり泡が出なくなるまで揚げます。
 - ③揚げたらキッチンペーパーの上で油をきります。
- ※余熱で火が通って色づくのでキツネ色で油から上げましょう。

【北播磨産の食材】



ハリマ王 (ニンニク)

加西市で80年以上の歴史を持つ個性派ニンニク。うまい! 辛い! 優秀! (有臭) 香が強い!
長年栽培され続けてきた風土になじんだ在来ニンニクです。自生し生き残ってきたものなのでこの地にあります。当然病気に強く、連作にも耐え、化学肥料を一切使用しない独自栽培で、有機堆肥、鶏糞をたっぷりを使用した土りにこだわっています。保存性が高いのが特徴、昔のニンニクだから味と香りは鮮烈です。

金ゴマ肉団子を使った
アレンジレシピ



黒田庄和牛 × 甘酢
金ゴマ肉団子と野菜の甘酢炒め



- cooking ingredients
～材料2人分～
- 金ゴマ肉団子・・・6個
 - たまねぎ・・・1/4個 くし形切り
 - 人参・・・1/6本 短冊切り
 - 生椎茸・・・1枚 石づきを取り4等分に切る
 - 茹でたけのこ・・・20g 薄切り
 - ブロッコリー・・・1/4個 小房に分け下茹でする
 - サラダ油・・・大さじ1

- ～合わせ調味料～
- ケチャップ・・・大さじ3
 - 酢・・・大さじ1
 - 中華スープ・・・100ml
 - しょうゆ・・・小さじ1/2
 - 塩・こしょう・・・少々
 - 片栗粉・・・小さじ1/2

recipe ～作り方～

- フライパンにサラダ油を熱し、下ごしらえをした野菜を炒めて金ゴマ肉団子を加えます。
- ①に合わせ調味料を加え材料からめトロミが出てきたら出来上がりです。



黒田庄和牛 × コンソメ
金ゴマ肉団子スープ

cooking ingredients

- ～材料2人分～
- 金ゴマ肉団子・・・6個
 - キャベツ・・・葉1枚 7～8mm幅に切る
 - 人参・・・1/6本 せん切り
 - 生姜・・・1/2片 せん切り
 - コンソメスープ・・・300ml



recipe ～作り方～

- お鍋にコンソメスープ、生姜、人参、キャベツ、金ゴマ肉団子を入れて煮ます。



黒田庄和牛 × マヨネーズ
金ゴマ肉団子サラダ

cooking ingredients

- ～材料2人分～
- 金ゴマ肉団子(小)・・・8個
 - レタス・・・1/5個 ひと口大に手でちぎる
 - きゅうり・・・1/2本 小口切り
 - 貝割れ菜・・・1/4パック 根元切り落とし半分切る
 - ミニトマト・・・2個 半分に切る
 - 茹でたまご・・・2個 4等分のくし形切り

～手作りマヨネーズ～

- 卵黄・・・1個分
- 塩・こしょう・・・少々
- 酢・・・大さじ1～1/2
- サラダ油・・・150ml

※ボウルに卵黄、塩・こしょう、酢を混ぜ合わせ糸を引くようにサラダ油を入れながら混ぜたらマヨネーズの出来上がり！

recipe ～作り方～

- 下ごしらえした野菜は彩り良くお皿に盛り付けます。
- ①に金ゴマ肉団子と茹でたまご・トマトを盛り、マヨネーズをかけます。



北播磨の風土と情熱が育んだ 酒米の王様！

山田錦

Yamada Nishiki



昼夜の大きな寒暖の差と粘土質の土壌をもち、豊かな清流に恵まれた兵庫県・北播磨地域。この北播磨地域で酒米品種の最高峰である【山田錦】は育てられています。誰もが知っている酒造りメーカーの名前が記された旗が、視界いっぱいに広がる緑美しい稲穂の間をはためく様子はこの地域での名物的風景となっています。これは「村米制度」すなわち播州地域の酒米産地と特定の蔵元で始まった酒米取引制度(契約栽培)を表すもので、三木市吉川町を中心にいまなお続く産地と蔵元との強いつながりの象徴でもあります。

【山田錦】は兵庫県立農事試験場で父親品種「短稈渡船(たんかんわたりぶね)」と母親品種「山田穂(やまだぼ)」との交配により、1936年(昭和11年)に誕生しました。山田錦の生産量のうち約8割を兵庫県内で生産しています。粒が大きく「心白(しんぱく)」と呼ばれるおこめの真ん中の部分が明瞭であるため、日本酒の製造に欠かせない麴造りが容易にできるという特徴があり、数ある酒米の最高峰のひとつといわれています。

山田錦米粉の予約販売

※必ず事前にお問い合わせください。

株式会社フジタ精米人

〒675-1353 兵庫県小野市河合中町字蓬菜野 83-12
TEL.0794-66-7321(代) FAX.0794-66-7328



山田錦で多文化交流 パンケーキ

cooking ingredients

～材料3枚分～

- たまご・・・2個
- 砂糖・・・大さじ2 (お好みできび糖でもよい)
- 山田錦米粉・・・50g
- ベーキングパウダー・・・小さじ1 (いれなくてもよい)
- ヨーグルト・・・30g
- はちみつ・・・5g
- バター・・・適量

recipe ～作り方～

- ①卵黄にヨーグルト、はちみつを混ぜ合わせます。
- ②①に米粉とベーキングパウダーを合わせて混ぜます。
- ③卵白に砂糖を合わせてハンドミキサーで混ぜてメレンゲを作ります。
- ④卵黄生地にメレンゲを3回に分けて加え混ぜます。
- ⑤フライパンにバターを溶かし生地を入れ蓋をして3分、ひっくり返して蓋をして2分焼きます。
- ⑥お好みのトッピングで楽しんでください。

メレンゲとは
卵白に砂糖を入れて泡立てたもの。ムースやケーキの生地に混ぜたり、フリッターの衣に加えたりします。メレンゲをオープンで焼いたお菓子のことを指すこともあります。

播州百日どりのフォー



cooking ingredients

フォー ~材料 2人分~

- 播州百日どり・・・1枚 身の方に切り込みを入れ1cm幅に切る
- 鶏ガラスープ・・・600ml
- 酒・・・大さじ2
- ナンプラー・・・大さじ2
- 生姜・・・1かけ 薄切り
- 塩・こしょう・・・少々
- もやし・・・1袋 きれいに洗う
- 小松菜・・・3株 4~5cm長さに切る
- 三つ葉・・・1/2株 2~3cm長さに切る
- 紅生姜・・・適量 / パクチー・・・適量
- レモン・・・2枚
- フォー(麺)・・・適量

 recipe ~作り方~

- ①お鍋に鶏ガラスープ、酒、ナンプラー、生姜、塩・こしょうと鶏肉を入れてコトコト煮込みます(アクをとる)
- ②鶏肉に火が通れば小松菜ともやしを加えます。
- ③器に茹でたフォーを盛り②のスープと具材を注いで三つ葉、紅生姜、レモンを飾ります。



山田錦で多文化交流

播州百日どりのフォー

(手打ちライスヌードル)

cooking ingredients

フォー(麺) ~材料 2~3人分~

- 山田錦米粉・・・50g
- 片栗粉・・・50g
- 水(湯)・・・90cc

 recipe ~作り方~

- ①米粉と片栗粉を合わせて、ふるいで振ります。
- ②熱湯を少しづつ入れながら、へらを使って混ぜます。
- ③ダマにならないよう良く捏ねて丸いボールにします。
- ④麺棒を使って打ち粉(片栗粉)をして生地を2~3ミリの厚さの正方形に伸ばし、生地を折りたたんで2~3ミリの幅に切ります。
- ⑤たっぷりのお湯で、沸騰してきたら麺(1人分ずつ)を入れ1分して浮いてきたらザルにとり、流水で洗い締めます。





山田錦で多文化交流 焼餃子・水餃子



cooking ingredients

～餃子(皮)25個～

山田錦米粉・・・100g
薄力粉・・・60g
塩・・・少々
熱湯・・・110ml

～餃子の具材～

豚ミンチ・・・120g
白菜(キャベツ)・・・300g みじん切り、塩をしてしばらくおく
塩・・・小さじ1
にら・・・1/3束 細かく切る
生姜・・・1かけ 皮をこそぎみじん切り

A | しょうゆ・・・大さじ1
酒・・・大さじ1
にんにく・・・1片分(すりおろし)
ゴマ油・・・小さじ2
味噌・・・小さじ1
酒粕・・・10g

B | 酢・・・大さじ2 / しょうゆ・・・大さじ4
酒粕・・・5g / 金ゴマ・・・5g

サラダ油・・・大さじ1

recipe ～作り方～

米粉、薄力粉、塩を混ぜ合わせて熱湯を少しずつ加えながらお箸で混ぜて生地が温度が下がってきたら手でこねて生地をまとめます。生地を25等分に分けて綿棒で円形に伸ばします。

recipe ～作り方～

- ①Aの調味料を合わせておきます。
- ②白菜の水けを絞り、豚ミンチ、塩、にら、生姜と混ぜて練ります。
- ③②にAの調味料を加えて混ぜ合わせます。
- ④米粉餃子の皮で③の具材を包んでいきます。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を並べて焼き色が付くまで強火で焼きます。
- ⑥焼き色が付けば湯(50ml)を回し入れて蓋をし、弱火にして水分がなくなるまで蒸し焼きにし、最後は蓋を取りしっかり水分を飛ばします。
- ⑦Bの調味料を合わせて酢醤油でいただきます。
※水餃子にしても美味しいです！
(熱湯で7～8分茹でます)



山田錦で多文化交流 肉まん

cooking ingredients

～生地 12個分(1個40g)～

山田錦米粉・・・330g
長いも・・・210g 皮をむいてすりおろす
塩・・・少々 / 酒粕・・・10g
サラダ油・・・大さじ1

～肉まんの具材～

豚ひき肉・・・200g
長ねぎ・・・1/3本 みじん切り / 生椎茸・・・3枚 みじん切り
しょうが・・・1かけ みじん切り / しょうゆ・・・大さじ3
砂糖・・・大さじ2 / 塩・こしょう・・・少々 / ごま油・・・大さじ1



recipe ～作り方～

※冷めると皮がたかくなりやすいので、蒸しなおすか電子レンジ(かるく水をかけ)でラップをして温めると柔らかくなります。

- ①ボウルに米粉、長いも、塩、酒粕、サラダ油を合わせてなめらかなるまでこねます。
- ②生地をまとめてラップをして15分ほど休めてから12等分に分けます。
- ③みじん切りにした野菜と豚ひき肉、調味料を粘りが出るまで混ぜ合わせ12等分にします。
- ④肉まんの皮は打ち粉をしたラップに挟み、綿棒が手の平で円形にのばします。
- ⑤皮の中心に具をのせて包み、蒸し器で15分程蒸します。

山田錦で多文化交流 トルティーヤ

cooking ingredients

～材料生地6枚分～

山田錦米粉・・・160g
熱湯・・・140ml
塩・・・少々
オリーブオイル・・・大さじ1

～タコミート～

合いびきミンチ・・・200g
たまねぎ・・・1/2個 みじん切り
にんにく・・・1かけ みじん切り
ケチャップ・・・大さじ2
ウスターソース・・・大さじ1

～トッピング～

レタス、ハーブ、トマト、紫たまねぎ、ソーセージ、ピザ用チーズ、レモン汁、コーン缶、タバスコ

recipe ～作り方～

～トルティーヤ～

- ①米粉、熱湯、塩、オリーブオイルを混ぜ冷蔵庫で20分間寝かせます。
- ②①の生地を6等分にし綿棒で薄くのばして両面を焼きます。

～タコミート～

- ①フライパンにサラダ油とにんにくを入れ火にかけて香りが出てきたらたまねぎを加えてしんなりするまで炒めます。
- ②①に合いびきミンチを加えパラパラになるまで炒めて調味料を加えて水分がなくなるまで炒め合わせます。

～盛り付け方～

トルティーヤの上にレタス、ハーブ、トマト、紫たまねぎ、ソーセージを並べてミートをおきチーズやコーンをかけてレモン汁を絞ります。 山田錦の米粉レシピ $\frac{36}{37}$

多可町

㉑ 道の駅 杉原紙の里・多可

多可町加美区鳥羽 733-1 TEL 0795-36-1919



本紙取扱食材
野菜他・地卵・もち麦・凍りこ
んにゃく・高野豆腐など
営業時間
9:00-17:00
定休日/水曜日
駐車場/24台



多可町

㉒ 道の駅 山田錦発祥のまち・多可

多可町中区岸上 281-1 TEL 0795-20-7087



本紙取扱食材
野菜他・地卵・もち麦
高野豆腐など
営業時間
9:30-17:30
(11月~2月は17時 閉館)
定休日/年末年始
駐車場/30台



多可町

㉓ エアレーベン八千代

多可町八千代区中野間 363-14 TEL 0795-37-2211



本紙取扱食材
凍りこんにゃく・高野豆腐など
営業時間
9:00-17:00
定休日/月曜日
駐車場/17台



加西市

㉔ JA兵庫みらい かさい愛菜館

加西市豊倉町 1261-81 TEL 0790-47-8700



本紙取扱食材
野菜他・播州百日どり・季節の
果物(ぶどう・いちご他)など
営業時間
9:30-16:30
定休日/火曜日
駐車場/150台



西脇市

㉕ 道の駅 北はりまエコミュージアム

西脇市寺内 571-1 TEL 0795-25-2651



本紙取扱食材
野菜他・金ゴマ・高野豆腐
地卵など
営業時間
9:00-19:00
(11月~2月は18時閉店)
定休日/年末年始
駐車場/50台



西脇市

㉖ 北はりま農産物直売所「北はりま旬菜館」

西脇市野村町 800-1 TEL 0795-24-7900



本紙取扱食材
野菜他・金ゴマ・もち麦
地卵など
営業時間
9:30-18:00
定休日/年末年始
駐車場/100台



西脇市

㉗ JAみのり ふれすこ西脇店

西脇市西田町 189-3 TEL 0795-23-8318



本紙取扱食材
野菜他・播州百日どり
金ゴマ・もち麦など
営業時間
9:00-18:00
定休日/年始
駐車場/50台



加東市

㉘ 道の駅とうじょう 農産物直売所コスモスの館

加東市南山 1-5-3 TEL 0795-47-2400



本紙取扱食材
加東市産新鮮野菜・もち麦・季節
の果物(ぶどう・いちご他)など
営業時間
9:00-18:30
定休日/年末年始
駐車場/128台
(障・大型有)



加東市

㉙ JAみのり ふれすこ社店

加東市社 338 TEL 0795-43-8318



本紙取扱食材
野菜他・播州百日どり
金ゴマ・もち麦など
営業時間
9:00-18:00
定休日/年始
駐車場/50台



小野市

㉚ JA兵庫みらい サンパティオおの

小野市浄谷町 1545-321 TEL 0794-64-0831



本紙取扱食材
野菜他・地卵・播州百日どり
酒粕(季節限定)・いちじく(8月~11月)など
営業時間
9:30-16:30
定休日/水曜日
駐車場/200台



三木市

㉛ 山田錦の館

三木市吉川町吉安 222 TEL 0794-76-2401



本紙取扱食材
野菜他・地卵・山田錦・酒粕
ぶどうなど
営業時間
9:30-21:00
定休日/月曜日
(祝日なら翌日)
駐車場/160台



三木市

㉜ JAみのり 道の駅みき直売所

三木市福井 2426 道の駅みき館内 1F TEL 0794-86-7010



本紙取扱食材
野菜他・米・黒田庄和牛(受注のみ)
地卵・酒粕(季節限定)など
営業時間
9:00-18:00
定休日/年末年始
駐車場/150台



北播磨 kita-harima



[アドバイザー]料理研究家 明石 理香

<プロフィール>

栄養士・調理師・日本野菜ソムリエ・
国際薬膳食育師・食空間コーディネート・
食育インストラクター・
兵庫県食品開発アドバイザー

料理研究家として30年。
料理教室、食育講座、地域食品開発、レシピ・
メニュー監修など幅広く食に携わる活動を通して
「食べることの大切さ」「伝統食の伝承」を伝えて
います。

北播磨地域ビジョン委員会
郷土料理プロジェクトチーム

北播磨の風土とそこに暮らす人々が作り出したお
もてなし料理の数々は、美味しい農産物を生産
する農家への感謝と、食卓を囲む家族への愛情
から生まれました。ふるさと北播磨を大切に思う
気持ちが込められています。
家族が笑顔に包まれる温かいひとときを、なじ
み深い北播磨の食材と今も受け継がれる食文化
が、さらに豊かなものにしていくことでしょう。
そんな光景を思い描きながら、私たちは、皆様
に北播磨の数々のおもてなしをお届けします。

記載内容は令和3年12月現在のものです。内容等に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。



発行：北播磨地域ビジョン委員会
監修：兵庫県北播磨県民局 総務企画室

令和4年2月発行