

----- 発行にあたり -----

食の形態の洋風化、インスタント化に加え、核家族の進行に伴い、個食化もいわれる中、農村には豊かな風土にあって四季折々に農耕などにまつわり、行事食が伝承されてきましたが、近年、その「食文化」が失われつつあります。

祖母から母へ、母から子や嫁にと受け継がれて、暮らしの中で培われてきた食文化が私たちの時代で途切れるのは、とても残念なことです。

今一度、行事食、伝統食を見直してみようとの思いで、この料理集を発行いたしました。

物も食品も溢れている時代。そんな時代だからこそ、次代に残すものを見極め、自分たちの手で子や孫たちにしっかり伝えてゆきたいものと思います。

いきいき女性ネットワークセミナー

会長 小野寺 美佐子

郷土の味散歩



鶴岡市農政課
郷土料理編集委員編纂会

笹巻き

笹の葉のにおいがなつかしいおやつ

〔材料〕

もち米 1.5kg
 笹の葉 100枚
 重曹 小さじ1
 たつのひげ(すげ) 50本
 あくの上澄水



準備

- もち米は、洗って3時間位水に浸しておく。
- たっぷりの湯に重曹を加えた中に笹の葉を入れ、落とし蓋をして、しわがなくなるまでゆでる。
- 火を止め、冷えるまでそのままにしておく。

作り方

- もち米をざるに上げ、水を切る。
- 笹の葉は、1枚ずつ洗って水を切る。
- 笹の葉を少しずらして二枚重ね、三角にし、大きめのさかざき1杯位の米を入れ、たつひげ(すげ)で結ぶ。
- 大きめの鍋に笹巻きがひたる程度の水とあくの上澄水を入り、笹の葉をもどした煮汁の上澄みも加えて約2時間ゆっくり煮る。
- 人肌にさめるまで、約1時間位そのままにしておき、冷めたらザルに上げ、水切りする。

端午の節句

- しょうぶとよもぎをお風呂に入れる。

※悪い者が来ないように、又は体が丈夫になるように。

目次

P		P	
1	笹巻き	22	甘酒B
2	草もち	23	比叡飾りのお膳
3	ほたむら	24	お盆飾り 牛車餅・お餅
4	三色菱もち	25	田の神上げのおぼろ
5	うちわもち	26	黒豆なま
6	いとこ煮	27	冬至かぼち
7	しめじ炊き込みご飯	28	大みそかのおぼろ
8	豆ごはん	29	みそかの行事
9	黒豆ごはん	30	えご
10	小豆ごはん	31	ところてん
11	孟宗ごはん	32	干柿のなま
12	わらびたにき	33	菊(もつ)の餅 甘酢漬
13	せんまい	34	なめこのおみし和え
14	せんまいのおみし和え	35	ごま豆腐のおんかけ
15	せんまいのぬみし和え	36	子づけ
16	ここのくろみし和え	37	しんぴらごぼう
17	塩わらびの塩れ・塩漬	38	赤かぶ漬
18	わらびごはん	39	大根漬・酢漬
19	だんご・おにぎり	40	なす漬・こうじ漬
20	にら・まのあんかけ	41	なす焼酎漬・しょうゆら
21	枝豆のゆで	42	きゅうり(粉)
22	どじょう汁	43	かぶ漬
23	孟宗汁	44	青菜漬
24	からかい	45	梅干し
25	2月正月・なし木	46	ヨーグルトポンチ
26	節分・豆のいり	47	しそジュース
27	小豆の煮方	48	しそ巻き
28	おひの様・お餅	49	甘酒(国産)A
29	納豆汁	50	梅酒
30	寒鰯汁	51	梅酒よかん
31	芋煮	52	栗の炭皮煮

草もち

〔材料〕

もち米	2.5kg
よもぎ	50g
あん	1kg
片栗粉	適量

作り方

- ① 米を洗い、一晩水につけておく。
- ② あんをまるめられる固さに作り、等分にしておく。
- ③ 重曹を入れた湯でよもぎをゆでて、水にさらしておく。
- ④ 蒸し釜に水を入れ、沸騰させる。
- ⑤ 米は、十分水を切っておいて、沸騰してきたら蒸し器に入れて十分に蒸す。
- ⑥ 米を蒸している間に、よもぎをできるだけ細かく刻んでおき、水分をきつくしぼっておく。
- ⑦ もち米がふけあがったら、もちつき器に入れ、十分つきあがったときに、刻んであったよもぎをばらばらとまく様に入れ、きれいになるまでつく。
- ⑧ よくかわいたのし板に、片栗粉をしいて、つき上がった餅を取り、等分にしてあんを中に入れてまるめる。

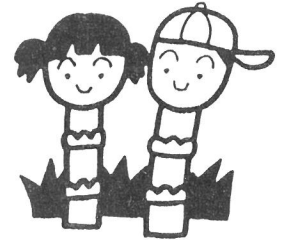
ポイント

よもぎを冷凍しておく、いつでも使えます。
また、ついた餅を1個ずつラップに包み冷凍しておく、自然解凍して、いつでもつきたての餅が楽しめます。

草もち

〔材料〕

もち米	2.5kg
よもぎ	50g
あん	1kg
片栗粉	適量



作り方

- ① 米は、十分水を切っておいて、沸騰してきたら蒸し器に入れて十分に蒸す。
- ② 米を蒸している間に、よもぎをできるだけ細かく刻んでおき、水分をきつくしぼっておく。
- ③ もち米がふけあがったら、もちつき器に入れ、十分つきあがったときに、刻んであったよもぎをばらばらとまく様に入れ、きれいになるまでつく。
- ④ よくかわいたのし板に、片栗粉をしいて、つき上がった餅を取り、等分にしてあんを中に入れてまるめる。

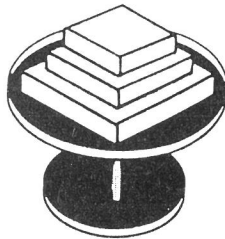
ポイント

よもぎを冷凍しておく、いつでも使えます。
また、ついた餅を1個ずつラップに包み冷凍しておく、自然解凍して、いつでもつきたての餅が楽しめます。

三色菱もち

〔作り方〕

- ① もち米は、前日より洗っておく。
 - ② 1回目は、白もちを作る。
 - ③ 2回目は、赤の色粉を水に溶き、つき上がったもちに色を見ながら数滴たらす。
 - ④ 3回目は、緑の色粉を赤と同様にしてもちを作る。
- ※ 今は緑の色粉のかわりに、冷凍の草を使って草もちを作ることもある。
- ⑤ それぞれのもちをかたくり粉をまぶしておいたバットなどにのばしておく。
 - ⑥ 完全に硬くなる前に、ひし形に切っておいた厚紙などを使ってひし形に切る。残ったもちをあられにする。



ぼたもち

〔材料〕

もち米	3カップ	
うるち米	3カップ	} 6カップ
小豆あん	600g	

作り方

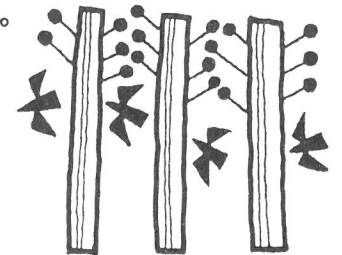
- ① もち米とうるち米を一緒にして洗い、ザルにあげて水を切り、同量の水で炊く。
- ② 炊き上がったご飯をすりこぎで少しつき、だ円形ににぎり、小豆あんをご飯のまわりにつける。

ニハミに取。

彼岸(小) 白玉だんごを巻かす。

彼岸(大) 白玉だんごを巻かす。

----- 3月20日 彼岸の中日 -----
(21日)



春分の日を中日とし、その前後7日間に墓参りや法事をする
仏教からきた行事。

秋の彼岸もある。(秋は、^{みはま}ぼたもちという。)

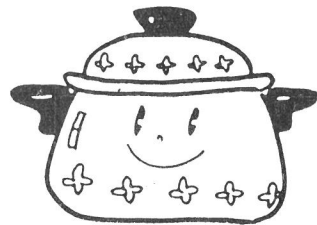
※ぼた餅の名は、あんに小豆の粒が混じっている様が牡丹の花に似ているところからついたといわれている。

いとこ煮

<材料>	5人分
もち米	5カップ
小豆	2 1/2カップ
砂糖	500g
塩	少々
水	5カップ

<作り方>

- ① もち米を洗い一晩水に浸しておく。
- ② 小豆はやわらかすぎない程度の固さに煮る。
- ③ もち米と小豆をそれぞれざるにあげる。
- ④ 釜に小豆を入れて平らにならし、その上にもち米をのせて平らにする。
- ⑤ ④に小豆を煮た汁と水を入れて普通のご飯のように炊く。
- ⑥ ご飯ができるちょっと前に、砂糖を上のにせる。はしで所々に穴をあけてやり、ふたをして炊く。
- ⑦ スイッチが切れたら、もう一度火を入れてやる。(砂糖が入ると汁けが出るので)
- ⑧ 出来あがったら全体を混ぜ合わせながら、塩少々をふりバットにうつし冷ます。



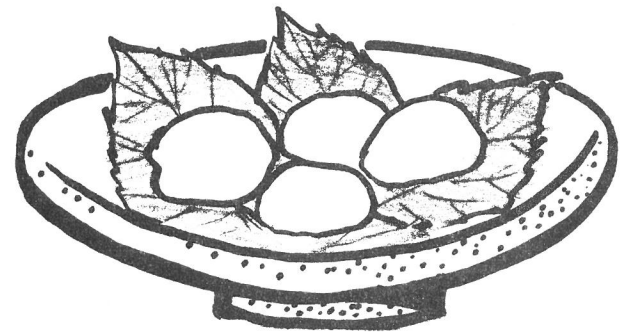
8月

うちわもち

お盆についた餅を、お客さまにたべさせるためにとっておくためのもの。

〔作り方〕

- ① 13日についた餅をしその葉にのせる。
- ② 次の日、焼いて砂糖味噌をつけて食べる。



しめじの炊き込みご飯

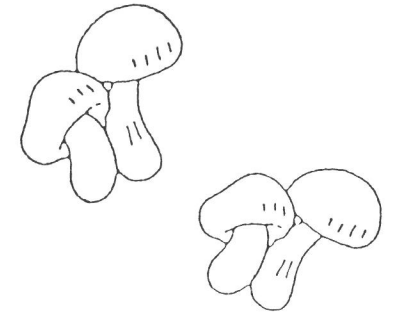
〔材料〕 (4人分)									
米	カップ 3								
しめじ	100~150g								
醤油・酒	各小さじ 1								
油揚げ	1枚								
人参	30g								
a	<table border="0"> <tr> <td>醤油</td> <td>小さじ 2</td> </tr> <tr> <td>酒又はみりん</td> <td>小さじ 2</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>大さじ 3~4</td> </tr> <tr> <td>水(こんぶの漬け汁)</td> <td></td> </tr> </table>	醤油	小さじ 2	酒又はみりん	小さじ 2	だし汁	大さじ 3~4	水(こんぶの漬け汁)	
醤油	小さじ 2								
酒又はみりん	小さじ 2								
だし汁	大さじ 3~4								
水(こんぶの漬け汁)									
b	<table border="0"> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ 2</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>大さじ 2</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ 1</td> </tr> </table>	酒	大さじ 2	醤油	大さじ 2	塩	小さじ 1		
酒	大さじ 2								
醤油	大さじ 2								
塩	小さじ 1								

作り方

- ① 米は、炊く30分から1時間前に洗い、ザルにあげて水を切る。
- ② しめじは、石づきを取って小房に分けて洗い、醤油、酒をふりかけて下味をつけておく。
- ③ 油揚げは、湯通しして余分な油を抜き、縦半分に切って千切りにする。
- ④ 人参は、皮をむいて千切りにする。
- ⑤ 鍋に③の油揚げと④の人参を入れ、aの調味料とだし汁で下煮する。
- ⑥ 鍋に①の米とbの水と調味料を入れて火にかけ、煮たってきたら⑤の具と②のしめじを手早く入れてひと混ぜし、弱めの 中火で15分炊き、最後に7~8秒強火にして火を止め、13~14分蒸らしてさっくり混ぜる。

しめじの炊き込みご飯

〔材料〕 (4人分)									
米	カップ 3								
しめじ	100~150g								
醤油・酒	各小さじ 1								
油揚げ	1枚								
人参	30g								
a	<table border="0"> <tr> <td>醤油</td> <td>小さじ 2</td> </tr> <tr> <td>酒又はみりん</td> <td>小さじ 2</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>大さじ 3~4</td> </tr> <tr> <td>水(こんぶの漬け汁)</td> <td></td> </tr> </table>	醤油	小さじ 2	酒又はみりん	小さじ 2	だし汁	大さじ 3~4	水(こんぶの漬け汁)	
醤油	小さじ 2								
酒又はみりん	小さじ 2								
だし汁	大さじ 3~4								
水(こんぶの漬け汁)									
b	<table border="0"> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ 2</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>大さじ 2</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>小さじ 1</td> </tr> </table>	酒	大さじ 2	醤油	大さじ 2	塩	小さじ 1		
酒	大さじ 2								
醤油	大さじ 2								
塩	小さじ 1								



作り方

- ① 米は、炊く30分から1時間前に洗い、ザルにあげて水を切る。
- ② しめじは、石づきを取って小房に分けて洗い、醤油、酒をふりかけて下味をつけておく。
- ③ 油揚げは、湯通しして余分な油を抜き、縦半分に切って千切りにする。
- ④ 人参は、皮をむいて千切りにする。
- ⑤ 鍋に③の油揚げと④の人参を入れ、aの調味料とだし汁で下煮する。
- ⑥ 鍋に①の米とbの水と調味料を入れて火にかけ、煮たってきたら⑤の具と②のしめじを手早く入れてひと混ぜし、弱めの 中火で15分炊き、最後に7~8秒強火にして火を止め、13~14分蒸らしてさっくり混ぜる。

黒豆ごはん

〔材料〕

米	2 カップ
黒豆	50 g
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
(※1カップにつき塩2g)	



作り方

- ① 米は炊く1時間前に洗ってザルに上げておく。
- ② 炊飯器に米、酒、塩、豆の煮汁を入れ、水かげんをみて、黒豆なますでとっておいた八分煮えの黒豆を入れて炊く。

※ 隠し味に醤油をたらずと、こうばしい味になる。

※ 煮汁を入れすぎると、黒くなり、見た目が悪い。

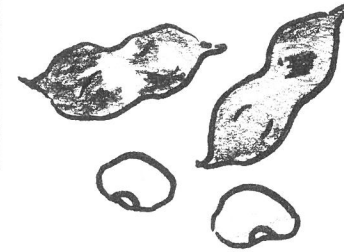
大黒様のお年夜 1

- ☆ 12月9日の大黒様のお年夜には、豆腐の田楽と、ハタハタの田楽、黒豆なます、黒豆ごはんなど、豆づくしを供える。
まめで暮らせるように祈って、豆づくしにするといわれている。

豆ごはん

〔材料〕

もち米	2 合
うるち米	6 合
砂糖	大さじ 4
醤油	150cc
みりん	50cc
塩	小さじ 1
だし昆布	1 枚



作り方

- ① もち米とうるち米を、通常御飯を炊く要領でといでおきます。
- ② だだちゃ豆は、殻からむいて、2合山盛り用意します。
- ③ ①に②の豆を入れ、さらに砂糖、しょうゆ、みりん、塩で味つけをして、だし昆布を入れて炊きます。
- ④ 炊きあがったら、だし昆布を取り出してください。

豆名月

仲秋の名月とは、旧暦の8月15日の月で、別名「豆名月」ともいわれています。
縁側に机を置き、白木の三方に豆や果物、また花瓶にススキを活けてお供えします。
名月にお供えすることは、豊年を神に祈り感謝し、また先祖を偲ぶ行事だったのです。
秋の収穫感謝祭というところでしょうか。

孟宗ごはん

〔材料〕	－5人分－
米	4カップ
ゆでたけのこ	300g
とり肉	150g
さとう	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1
薄揚げ	2枚
木の葉	適量



<作り方>

- ①米は、炊く一時間前に洗ってざるに揚げる。
- ②ゆでたけのこは、一口大のいちよう形に薄切りする。
- ③とり肉は5mm角に切る。
- ④なべにだし1 1/2カップと砂糖、みりんを加え②と③を入れて10分間煮る。
- ⑤しょうゆと塩を加えて落とし蓋をし、汁けが1/3程になるまで煮る。そのままさましてから汁けを切る。
- ⑥薄揚げは熱湯でさっとゆがき、縦に等分して小口からごく細いせん切りにする。
- ⑦米に薄揚げと、たけのこの煮汁と、残りのだし、酒、しょうゆを加えて普通に炊く。
- ⑧火を消す直前にたけのこを加えて強火にし、すぐ火を止めて15分程蒸らす。
- ⑨よくかきまぜ、木の芽を散らす

ポイント

※たけのこは鮮度が落ちやすいので、掘りたてのものを使うこと。

小豆ごはん

〔材料〕

うるち米	10カップ
小豆	0.6カップ
水	

作り方

- ① 米を洗ってザルに入れる。
- ② 小豆を少しやわらかくなるまで茹で、煮じるをとっておく。
- ③ ②の煮じるに①を入れ、1時間位浸しておく。
- ④ ②の小豆を加え、炊く。

毎年、7月15日には、とやの家で小豆ごはんを炊いて、重箱に詰め、ほそじん様（ほうそさま）にあげてから、みんなでとりまわして食べていた。（福田の場合）

ぜんまい

もどし方

- 35℃～40℃のお湯につけ、両手でよくもみほぐす。
- 茶色の汁が出るので2回位水を取りかえ、1晩水につけておく。

〔材料〕	
干ぜんまい	50 g
油	大さじ 1
砂糖	// 1
醤油	// 3
塩	// 1
酒	// 1



作り方

- ① もどしたぜんまいを1本ずつ並べ、3cm位に切る。
- ② ①に砂糖と醤油、塩、酒を入れて、弱火で汁が無くなるまで煮る。

-----ポイント-----

- ※ 糸こんにゃく、人参、油揚げを加えてもよい。
- ※ から炒りするとき、油で炒りつけるとしわにならない。

わらびたたき

<材料> 5人分

わらび	500 g
みそ	1 カップ
重曹	大さじ 2
さんしょう	少々

～わらびのアク抜きの仕方～

A 熱湯に重曹を入れ、そこへわらびを入れ一煮立ちさせ、そのまま一晩おく。

食えるときは、重曹水から取り出してさらに水につけてアクを抜く。

B わらびの長さにあった器に入れ、木灰を上にかけて80度位のお湯を加え一晩おく。

食える度に水洗いをして食べる。



<作り方>

- ① よく水気を切ってから、まな板の上に乗せてすりこぎでたたく。
- ② 平均にたたいたわらびを包丁で切る。
- ③ みそと調味料とさんしょうをすり鉢に入れてすり、たたいてわらびと混ぜる。
みその風味を出すため、焼きみそを使うと味がでる。

-----*焼きみその作り方*-----

べらにみそをぬりつけ、直火で表面に焦げ目がつくまで焼く。

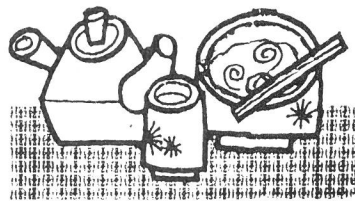
ぜんまいの白和え

<材料>

戻したぜんまい	200 g	豆腐	1/2 丁
糸こんにゃく	110 g	くるみ	20 g
にんじん	70 g	ごま	20 g
だし汁	3/4 カップ	砂糖	大さじ 3
砂糖	大さじ 2	みりん	小さじ 1
酒	大さじ 2	塩	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2		

<作り方>

- ① ぜんまい、糸こんにゃくは 3 cm 長さに切り、人参は千切りにする。
- ② ①を鍋に入れて の調味料で 5～6 分煮て、ざるに取り冷ます。
- ③ 豆腐を荒くほぐし、熱湯に入れて浮いてくるまで火を通し、布巾で水気を軽く絞る。
- ④ すり鉢でごまとくるみをよくすり、豆腐を加えてさらにする。 で調味する。
- ⑤ 具を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。



ぜんまい

もどし方

- ・ 35℃～40℃のお湯につけ、両手でよくもみほぐす。
- ・ 茶色の汁が出るので2回位水をとりかえ、1晩水につけておく。

〔材料〕

干ぜんまい	50 g
油	大さじ 1
砂糖	〃 1
醤油	〃 3
塩	大さじ 1
酒	大さじ 1

作り方

- ① もどしたぜんまいを1本ずつ並べ、3 cm 位に切る。
- ② ①に砂糖と醤油、塩、酒を入れて、弱火で汁が無くなるまで煮る。

-----ポイント-----

- ※ 糸こんにゃく、人参、油揚げを加えてもよい。
- ※ から炒りするとき、油で炒りつけるとしわにならない。

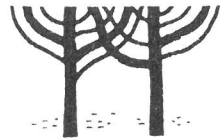
ぜんまいのぬだあえ

<材料>

干しぜんまい	50 g
青大豆	2 カップ
砂糖	40 g
塩	小さじ 1 1/2
しょうゆ	小さじ 1 弱

〜準備〜

- ・干しぜんまいをもどす。
- ・青大豆は、湯に一晩浸す。



<作り方>

- ① 戻したぜんまいを4～5 cmの長さに切り、から炒りをする。そのときしょうゆで味をしみこませる。
 - ② 青大豆はゆでて、ざるにあげ水をきってから、すり鉢に入れ、よくすりつぶし、砂糖、塩で味付けをする。
 - ③ ②と①をよく混ぜ合わせてできあがり。
- * ぜんまいのから炒りのとき汁が出るが、汁が多いと味が薄れるのでざるにあげて汁を切ってからあえる。

〜干しぜんまいのもどし方〜

- A 干しぜんまいは、35度位の湯に入れ、手でよくもみ、その湯を捨て水を入れて、沸騰させ、湯が冷めるまで、ぜんまいを浸しておく。冷めたら、その汁も捨て、更に新しい水を入れて一昼夜浸し、ざるにあげて水切りをする。
- B ① 水が煮立ったらぜんまいを入れ、煮立ったらお湯を捨てる。
- ② ①を3回繰り返し、その湯に入れたまま一晩おき、きれいに洗って使う。
- C 戻したぜんまいを一晩米のとき汁に浸しておく。

ぜんまいの白和え

<材料> 4、5人分

戻したぜんまい	200 g	豆腐	1/2 丁
糸こんにゃく	110 g	くるみ	20 g
にんじん	70 g	ごま	20 g
だし汁	3/4 カップ	砂糖	大さじ 3
砂糖	大さじ 2	B みりん	小さじ 1
A 酒	大さじ 2	塩	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2	しょうゆ	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2		

<作り方>

- ① ぜんまい、糸こんにゃくは3 cm長さに切り、人参は千切りにする。
- ② ①を鍋に入れて(A)の調味料で5～6分煮て、ざるに取り冷ます。
- ③ 豆腐を荒くほぐし、熱湯に入れて浮いてくるまで火を通し、布巾で水気を軽く絞る。
- ④ すり鉢でごまとくるみをよくすり、豆腐を加えてさらにする。(B)で調味する。
- ⑤ 具を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。

こごめのくるみあえ

<材料> 5人分

こごめ	600 g
くるみ	100 g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1

<作り方>

- ① こごめは、洗って水を切る。
- ② 約2ℓの水を沸騰させる。
- ③ こごめを入れ、沸騰させ3分間ゆでる。
- ④ ざるにあげて水を切る。
- ⑤ くるみをよくこする。
- ⑥ ⑤に分量の砂糖、しょうゆを入れ、よくすり混ぜる。
- ⑦ ⑥に、2 cm位に切ったこごめを入れて、よくあえる。

ポイント

- * くるみをする場合、すり鉢は、よく乾かして使用すると、よくすれる。
- * くるみのかわりにごまでもよい。ごまの場合、炒ったら冷めないうちにすること。

こごめのくるみあえ

<材料> 5人分

こごめ	600 g
くるみ	100 g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1



<作り方>

- ① こごめは、洗って水を切る。
- ② 約2ℓの水を沸騰させる。
- ③ こごめを入れ、沸騰させ3分間ゆでる。
- ④ ざるにあげて水を切る。
- ⑤ くるみをよくこする。
- ⑥ ⑤に分量の砂糖、しょうゆを入れ、よくすり混ぜる。
- ⑦ ⑥に、2 cm位に切ったこごめを入れて、よくあえる。

ポイント

- * くるみをする場合、すり鉢は、よく乾かして使用すると、よくすれる。
- * くるみのかわりにごまでもよい。ごまの場合、炒ったら冷めないうちにすること。

わらびごはん

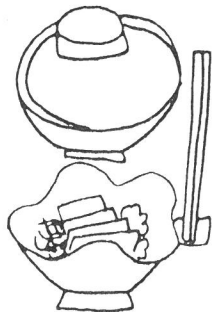
<材料> 5人分

わらび	400 g
白魚（又はしらす）	80 g
くるみ	30 g
にんじん	50 g
米	700 g（5合）
しょうゆ	大さじ2
サラダ油（バター）	40 g
こしょう	少々
酒	少々
ごま油	少々

〜準備〜

・生わらびの場合は、二日前に重曹を使い、アク抜きしておく。

・塩づけわらびは塩出しをする。



<作り方>

- ① 米は、洗って30分前に水につけておく。
- ② 白魚は、ゴミを取りから炒りにする。
- ③ にんじんはできるだけ細く千切りにする。
- ④ わらびは1cm長さに切る。
- ⑤ フライパンを温めてごま油とサラダ油を入れ、にんじん、わらび、白魚、くるみの順に入れて混ぜ、しょうゆ、酒、塩、こしょうを入れて、味付けしておく。
- ⑥ ご飯を炊く。ご飯の出来上がり寸前に、⑤の具を入れてそのまま10分くらい蒸す。
- ⑦ ご飯と具をかき混ぜる。

塩わらびの塩出し

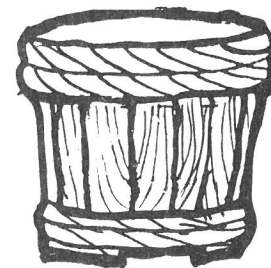
- ① 塩わらびを水洗いする。
- ② 鍋に多めに水を入れ、中火に掛け10分位したら火を止め水を取り替える。2回くりかえす。
- ③ さらに水につけ、2〜3回水を取り替え、1晩水につけておく。

塩蔵舞茸

塩だしは、塩わらびと同じ。

塩蔵舞茸の料理方法は、材料、作り方共ぜんまいと同じ。

天然の舞茸は、さくっとした歯ざわりで、とてもおいしいです。



にら・ますのあんかけ

<材料>

にら	300 g
ます	300 g
しょうが	30 g

あんの材料

片栗粉	大きじ 3
砂糖	大きじ 6~7
酒	大きじ 3
しょうゆ	大きじ 3
水	1 カップ
塩	少々



<作り方>

- ① 経木を蒸し器の大きさに切っておく。
- ② 蒸し器に湯を沸かす。
- ③ にらをゆで、5 cmに切りそろえる。
- ④ ますを3枚におろし、経木に乗せ、塩少々ふりかけて蒸す。
- ⑤ あんは、材料を鍋に入れ、へらでよくかき混ぜ、中火からとろ火と練り具合を見ながら、つやが出るまで練る。
- ⑥ 器に③と④を盛り合わせ上から⑤をかけ、おろししょうがを添えて、できあがり。

ポイント

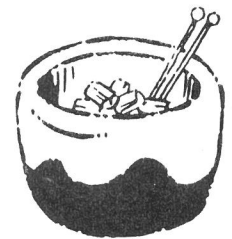
- * 春、庄内浜に水揚げされたばかりの新鮮なますを使う。
- * あんは、食べる直前にかける。

12月17日 観音様の御歳夜 (だるま市)

— 鶴岡市七日町観音道（現在の本町）で行われる —
○だるま市で、だるまを値切って買うと願い事が叶うといわれています。

きりさんしょ

○1年分のお菓子のくずを集めてとっておき、そのくずで作る。



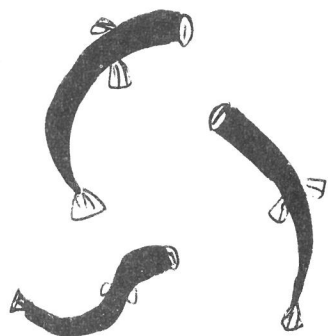
7月

どじょう汁

夏の疲れをいやす、スタミナ源。どじょうは真水に2日位入れて泥を吐かせる。

〔材料〕

どじょう	500g
みそ	100g
ナス	5コ
ごぼう	1本
長ネギ	2本
油揚げ	1枚



作り方

- ① ごぼうはささがきにし、水に浸しアク抜きをする。
- ② ナスは皮をむき、千切りにして水に浸し、アク抜きをする
- ③ 長ネギは、斜め切りにする。
- ④ 油揚げは、サイコロ切りにする。
- ⑤ 鍋にどじょうを入れ、酒を加え、どじょうが動かなくなったら水を加え、ごぼう、油揚げを加え、ナス、長ネギを加え味噌を加える。

枝

豆

枝豆のゆで方



- ① 枝から莢をはずす。
- ② 洗い桶に豆を入れ、水を少なめに入れて、ゴシゴシ強くこする。
- ③ 数回の水で茶毛を洗い流す。
- ④ ざるにあげて水気を切る。
- ⑤ 鍋に水（豆の量の約3倍）を入れ沸騰させる。
- ⑥ 沸騰した湯に塩をひとつまみ入れ、豆を入れ、短時間で強火で湯であげる。
- ⑦ 2～3分ゆで、莢に少々割れ目が出来たら食べごろ。
- ⑧ 素早くざるにあげる。
- ⑨ 塩をふって広げる。
- ⑩ 直ちにウチワであおぎ、荒熱をさます。

ポイント

- 鍋に豆を入れてから沸騰まで時間が経つと、茹で上がりが茶色になるので、鍋に豆をいれたら短時間で温度をあげる。
- 茹でた豆をざるにあげたままにしておくと茶色になるので、なるべく早くさます。

か ら か い

1月（正月）

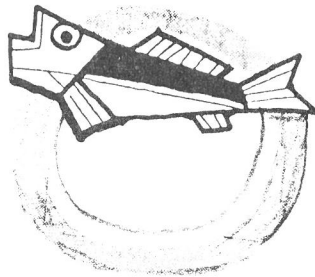
1年中売っているなので、いつでも食べられる。

〔材料〕

からかい	1袋
味噌	少々
砂糖	500g~800g
醤油	適量

作り方

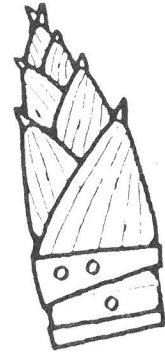
- ① みそ水（適当に色づく程度）に1晩つけておく。
- ② 水洗いしたからかいを、水を多めに柔らかくなるまでゆっ
り煮る。
- ③ 砂糖、醤油を入れ味付けし（分量は好みで）あまり煮詰め
ない。



孟 宗 汁

〔材料〕

もうそう筍	約1.5kg
厚揚げ	1/2枚
生しいたけ	3枚
豚肉（こま切）	150g
酒粕	120g
味噌	
黒砂糖	少々



作り方

- ① もうそう筍は皮をむき、水洗いして1cm厚さの乱切りに
する。
- ② 油揚げは短冊切り、しいたけはせん
- ③ 酒粕と味噌は、少量の水を加え、のぼしておく。
- ④ もうそう筍にひたひた程度の水を入れ、黒砂糖を入れて煮
る。
- ⑤ 十分煮たってから、油揚げ、豚肉、しいたけを入れ、孟宗筍
が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ③でのぼしておいた酒粕、味噌を入れ、弱火でひと煮たち
したら出来上がり。

ポイント

- もうそう筍は、新鮮な程美味しい。
- えぐ味を取るため、黒砂糖を使う。
- 薬味に、きざみネギをいれても美味。

節 分

2月3日（4日）

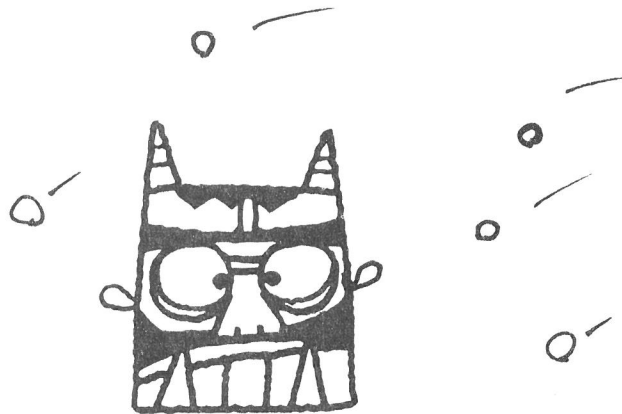
豆を神棚にあげ、拝んでからまく。

豆のいり方（みそ豆）

- ① 皮が少し割れて、生くさみが無くなるまで、豆をフライパンでいる。
- ② 1升ますに入れて、神棚にあげて拝む。
- ③ 全部まかないで、残しておく。

初雷がなったら食べる。（雷を追い払う）

山へ行くとき、けがのないように食べる。



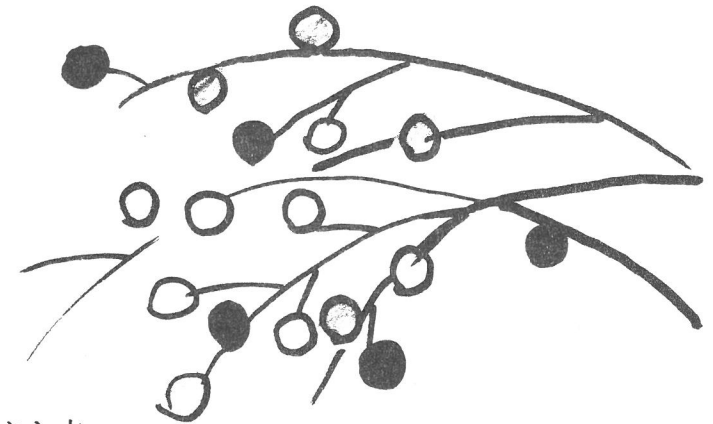
2月正月（小正月）

どのようにしたか……… 水の木にダンゴをさし、飾る。

1月は3日まで休み、2月は6日までゆっくり休んだ。

ごちそう……… 餅

木にさしたかたくなった餅を天ぷらにして、お土産に使った。



-----なし木-----

旧暦の正月の行事で、米の粉餅を団子状にまるめて、水木の枝に刺します。

居間の東西に対に飾られた光景は、まるで春がきたように華やかでした。昔の人は、年の初めに、この一年が豊かな実りであるように願いを込めて飾ったのでしょう。

飾り終えた団子は、油で揚げたり、炭火で煎って素朴な味を楽しんだものです。

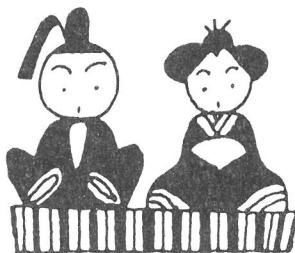
おばあちゃんの知恵とっていいでしょう。

3月4日 朝 きなこ餅をあげる

きな粉 }
砂糖 } 適宜
塩 }

焼いた餅をお湯の中に入れて、ちょっと柔らかくし、砂糖入りのきなこをまぶす。

※ おひな様は、娘がお嫁に行かなくならないように、4日には片づける。



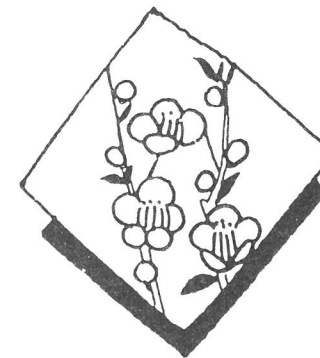
3月2日 宵節句のお膳

菱餅を焼いてあずきをかける。

小豆の煮方

〔材料〕

- 小豆 …… 1.5カップ
- 砂糖 …… 2.5カップ
- 塩 …… 少々



〔作り方〕

- ① 小豆を1晩水にひたしておく。
- ② 小豆の鍋を火にかけ、初めは強火にし、煮立ってきたら1カップ位の水を差す。
再び煮立ったら中火にし、アクをていねいに取り除きながらゆっくりと煮る。
- ③ 小豆を指でつまんでつぶれる程にやわらかくなってから、砂糖を2～3回に分けて入れ、最後に塩を入れる。

寒 鱈 汁

〔材料〕

生鱈……	1 本
豆腐……	2 丁
味噌……	好 み
酒粕……	少 々
岩のり……	適宜
ネギ……	適宜



〔作り方〕

- ① 鍋にお湯を沸騰させ、肝臓を適当に切り煮立たせる。
- ② どんがらと寒鱈を入れ煮立たせ、豆腐を加える。
(好みで野菜を入れる。)
- ③ 味噌、酒粕、調味料を入れ、味を整える。
- ④ 食べる時、岩のりを散らす。

納 豆 汁

〔材料〕

納豆 ……	2 袋	酒粕 ……	
芋のくき ……	半連	塩もだし ……	塩抜きしたもの
豆腐 ……	1 丁	こんにゃく ……	1/2 丁
ネギ ……	1 本	しいたけ ……	4~5 枚
みそ ……			

〔作りかた〕

- ① だし汁に油揚げ、こんにゃく、しいたけ、塩もだし、芋のくきを入れて3~4分煮、味噌をこの汁でといて加える。
- ② 刻んだ納豆をすり鉢に入れてよくすり、①の汁を少量加えてすりのぼし、①の鍋に移す。
- ③ 鍋に豆腐を加えてひと煮立ちさせ、味をととのえ、お椀に盛って青ネギを散らす。



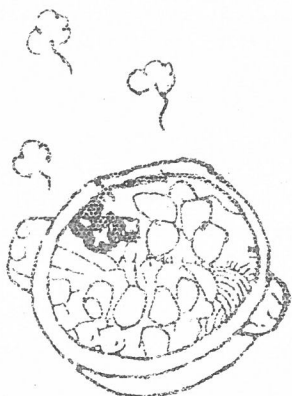
1月11日 蔵 開 き

いわれ 今年初めて蔵を開けること。
蔵にお神酒をあげる。

芋 煮

材料 (10人分)

里芋	2kg
豚こま肉	500~700g
長葱	5本
こんにゃく	3枚
厚揚げ	3枚
生椎茸	1パック
味噌	
だしの素	
酒	
(しめじ)	



〔作り方〕

- ① 里芋は、大きいものは2~3こに切る。
- ② こんにゃくは手で適当にちぎり茹でておく。
- ③ 里芋、こんにゃく、椎茸を鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ④ 里芋が煮える頃に肉、厚揚げ(適当に切る)を入れます。
- ⑤ アクを取りながらしばらく煮る。
- ⑥ 肉が煮える頃をみはかり、味噌、だしの素を入れ味付けします。
- ⑦ 最後に適当に切った葱を入れ、出来上がり。

芋 煮

材料 (10人分)

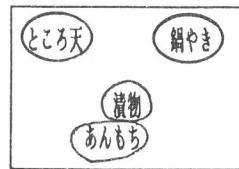
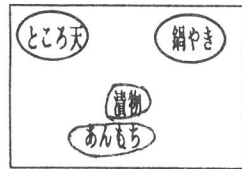
里芋	2kg
豚こま肉	1.3kg
長葱	5本
こんにゃく	3枚
厚揚げ	3枚
生椎茸	1パック
味噌	
だしの素	
酒	
(しめじ)	



〔作り方〕

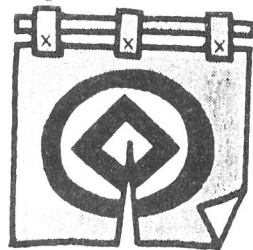
- ① 里芋は、大きいものは2~3こに切る。
- ② こんにゃくは手で適当にちぎり茹でておく。
- ③ 里芋、こんにゃく、椎茸を鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて火にかける。
- ④ 里芋が煮える頃に肉、厚揚げ(適当に切る)を入れます。
- ⑤ アクを取りながらしばらく煮る。
- ⑥ 肉が煮える頃をみはかり、味噌、だしの素を入れ味付けします。
- ⑦ 最後に適当に切った葱を入れ、出来上がり。

お盆飾りのお膳



ナスの鍋やきの作り方

〔材料〕	
ナス	5コ
しその葉	5枚
砂糖	大さじ 2
味噌	大さじ 3
酒	大さじ 1
油	少々



- ① ナスは、切って水にさらし、ザルにあげておく。
- ② 鍋に多めに油を入れ、ナスを炒める。
- ③ 柔らかくなったら、砂糖、味噌、酒で味付けし、最後にしその葉をきざみ、よく絞り、好みにあわせて入れる。

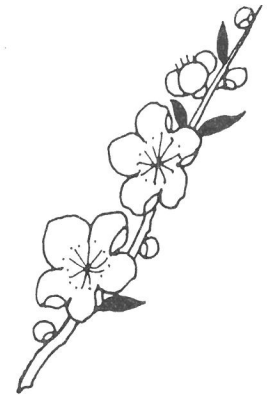
注意

- 8月13日にお膳をあげないところもあった。
- 8月14日の朝、ごはん、かぼちゃ汁、ナスの鍋やきか素揚げところ天、漬物のお膳をあげることに。

甘 酒 B

〔材料〕

もち米	250g
米こうじ	380g
しょうが 塩	少々



〔作り方〕

- ① もち米をよく水洗いして1晩水につけ、1.2培量の水で炊く。
- ② 殺菌して60度に温めた保温用容器に入れ、ご飯が70～80度に下がったとき米こうじを加えて混ぜる。
- ③ 湯を1カップ加えて60度にし、約1日保温して糖化させる。

3月3日 ひなまつり

3色ひしもちをつく。(後日あられにする。)

甘酒をいただく。

田の神上げのごちそう

A いおと大根の煮付け

〔材料〕

いお	600 g
大根	3/4 本
醤油	大さじ 5
砂糖	〃 3
酒	〃 3
水	カップ 3



作り方

- ① 大根は1拵位の厚さに切り、大きければ半分にし、面と裏をし、かくし包丁を入れる。
- ② 鍋に酒、醤油、砂糖を入れ、煮立ったらいおを並べ、10分位煮る。
- ③ いおが煮えたら、少し端に寄せ、大根を入れさらに20分位煮て、大根が色よく煮えたら火をとめる。

B 菊のおひたし

〔材料〕

菊	300g	醤油	〆
酢	少々		

作り方

- ① 菊はほぐしておく。
- ② 鍋にたっぷりお湯を沸かし、酢を入れてさっとかきまぜる。
- ③ 菊を氷水に取り、ザルに上げ水分を取る。
- ④ 酢、醤油で味付けする。

田の神上げ

※ 京田地区では、20年位前まで、11月24日に小学校の生徒全員が、担任の先生に丸もちを奇数包んで持参していた。

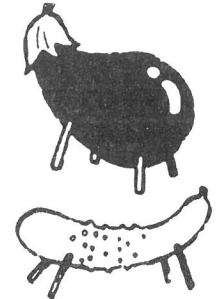
8月13日 お盆飾り

• 牛と馬 コップ2つ

牛 ほぞ付き丸ナス

角…ししとう

馬も同じ { 足…柳で作る
耳…枝豆
尾…ひえ



コンブの腹巻き（くらの意）

馬 きゅうり、きび、夕顔等あるもので

コップにはところ天と水、ぼうず花で水をかける。

• 餅…… 2組

① お盆にはすの葉の裏を上にして乗せる。

② その上にしその葉4~6枚（家によって違う）を敷く。

③ 餅をひとちぎりずつのせ、1組にはあんを乗せ、もう1組はそのままにする。

④ 餅の分だけ柳箸をつける。

• あられ

きゅうり、ナスを1拵角に切り、水にさらしてから、はすの葉に乗せる。

冬至かぼちゃ

かぼちゃを食べると風邪をひかない。

〔材料〕	- 5人分 -
かぼちゃ	1/2個
小豆	250g
さとう	350g
塩	少々



〔作り方〕

- 準備
- かぼちゃを半分に割り、種をとり除き、好みの大きさに切っておく。
 - 小豆はきれいにあらっておく。
- ① なべに小豆、水を入れ中火で煮る。煮立ったら一度、水をすて、更に水を入れ煮る。
 - ② 小豆が柔らかくなるまでよく煮る。途中、水がなくなったら足しながら煮る。
 - ③ さとうを入れて煮る。
 - ④ 切ったかぼちゃを③の鍋に入れかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
 - ⑤ 塩を少々入れ、味を整え手でき上がり。

—ポイント—

かぼちゃはビタミンA源として、小豆はビタミンB源として、冬に向かって栄養補給の意味からもよいことで、現在でも受け継がれている料理です。

- 固さ加減は、好みで良く、おしるこ風に汁を多くしても良い
- 味をなじませるために一日ぐらいいおいて食べると美味しい。
- かぼちゃを柔らかくなるまでゆでてから混ぜると型くずれしない。

黒豆なます

〔材料〕 - 5人分 -

だいこん	250g
黒豆	25g
砂糖	75g
酢	1カップ
クエン酸	小さじ1/2
塩	少々

〔作り方〕

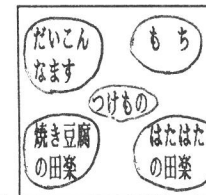
- ① 黒豆を木でつぶし、水で洗っておく。
- ② だいこんは、皮をむいて、おろし金でおろす。
- ③ だいこんおろしをザルに入れ、汁を取る。
- ④ ③の汁に黒豆と酢、クエン酸を入れて煮る。
- ⑤ 黒豆のなまきさがなくなったら砂糖と塩を加え、煮溶かす。
- ⑥ 火からおろして、よく冷ます。
- ⑦ 冷えたら、③のだいこんおろしと混ぜる。



- ※ 黒豆の皮がむけない程度につぶすクエン酸を入れると一段と色がきれいになる。

—大黒様のお年夜 2—

- ☆ 大黒様に夜寝るとき、自分自分の「さいふ」をあげて朝おきると、「さいふ」の中にお金が入っている。
(K 地域)
- ☆ 大黒様に、まっかだいこん2本あげる。



黒豆ごはんをあげる。
米にも黒豆を入れていた。
お汁にも黒豆を入れて煮る。

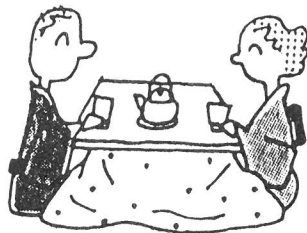
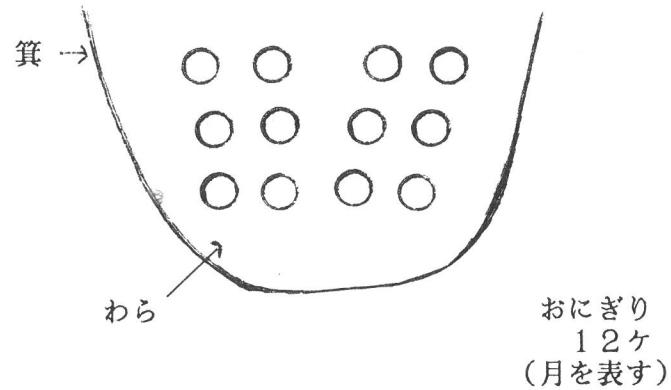
みそかの行事

夜、箕におにぎりを12コにぎって飾る。(月を表す。)

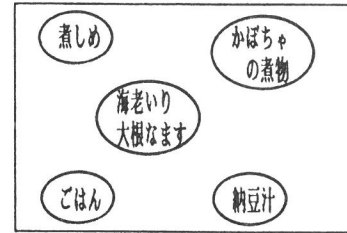
ひびが入った餅の月は、天気がよいといわれている。

ひびが入らなければ、その月は雨になる。

(近年は、飾らなくなった。)



12月31日 大みそかのごちそう



- かぼちゃをつけるのは「かぼい」の意
- ごはんは、新米

ネギ2本



一年の最終日は、おおみそかという。この日は、除夜の鐘を聞きながら年越しそばを食べるのがならわしで、来年もそばのように細く、長く、幸せにという意味が込められています。

ところてん

<材料>

てん草 100g
水 3600cc

<作り方>

- ① 水の分量を鍋にしるしておく。
- ② ①にさらに水 1800ccを加え、てん草を加えてよく煮つめる。
鍋にしるしをつけたところまで煮つめ、冷やし固める。



えご

<材料>

えご草 100g
水 1800cc
酒 45cc

<作り方>

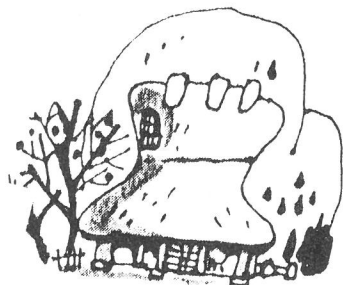
- ① 水を煮立て、酒を加える。
- ② 洗ったえご草を入れ、40～50分位十分に弱火で煮つめる。
- ③ 袋で②をこす。
- ④ ③を大いきがとれるまで練る。
- ⑤ ④を型に入れて冷やし固める。
- ⑥ 適宜に切って酢味噌などでいただく。



もってのほか（菊）の甘酢漬け

材料

もってのほか	300g
酢	少々
合わせ酢	
酢	カップ 1
砂糖	カップ 2/3
塩	小さじ 2



作り方

- ① 菊の花は、花弁を取って、熱湯に酢を入れた中でさっとひとゆでし、（煮たったか煮たたぬ程度で、菊の花の色が変わり、透明な感じになるくらいでよい。）すぐザルに上げ冷水で手早く冷ます。
- ② 水けは軽くおさえる程度にする。強くしぼらないこと。しぼるとすじっぽくなる。
- ③ 合わせ酢の材料をよく混ぜ、塩、砂糖が溶ければそのままよいが、溶けにくいときは、火にかけてあたためて溶かしてきます。
- ④ ③の合わせ酢を、かるく水をきった菊の花に入れて、よく混ぜる。
- ⑤ そのままびんなどに移して冷蔵庫等に保存する。
 - ・長期保存の場合は、そのまま冷凍する。
 - ・酢のものに入れたり、料理のあしらいに重宝する。（ごま・くるみあえ、おひたし等）

解凍のしかた（ポイント）

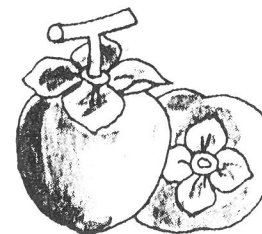
- ・三杯酢に作った菊を冷凍した場合は、自然解凍でもサキサキとした味で食べられるが、その他の場合は、熱湯でもどさないとサキサキしない。

干柿のなます

お餅の消化吸収を助けるために。

〔材料〕 4人分

干柿	3個
大根	300g
酢	大さじ5
甘 砂糖	〃 5
酢 塩	少々
酒	小さじ2



作り方

- ① 干柿は、千切りにする。
- ② 大根は、おろして水をさっと切る。
- ③ 甘酢を作り、①、②を混ぜる。

※ ゆずの千切りをのせると、風味が良い。

元日の行事

☆共に白髪になるまでとの願いを込めて、1本ネギを2本、1人ひとりのお膳にのせる。

☆金峯山を向いて、頭の上におそなえのお膳をのせて拝む。

ごま豆腐のあんかけ

〔ごま豆腐の材料〕

ごま 1.5カップ
片栗粉 1カップ
(吉野葛)
水 6カップ

〔あんの材料〕

片栗粉 0.5カップ
砂糖 1.5カップ
酒 0.5カップ
醤油 0.5カップ
水 3カップ

作り方

•ごま豆腐

- ① ミキサーにごまを入れて砕き、よくすれたら水1カップを加えて更によく砕く。
- ② ①をこし袋でこす。
- ③ 残りの水を徐々に加えながら、丁寧にこす。
- ④ こした汁を鍋に入れ、片栗粉を加え、強火で照りの出るまで練る。(焦がさないように強くかき混ぜながら練る。)
- ⑤ 流し箱に流し、固める。

•あん

- ① 鍋に砂糖、酒、醤油、水を分量どうりに入れる。
- ② 強火にかけて、煮たてる。
- ③ 水溶きした片栗粉を加え、強くかき混ぜ、照りが出るまで練る。
- ④ 火を止めて、冷めるまでときどきかき混ぜる。

ごま豆腐のつけあわせに、ゆり根、にらを加えるとなおいっ
そうおいしい一品になる。

天神まつりのごちそうには、必ずつきものという家庭も多い。

なめこのおろしあえ

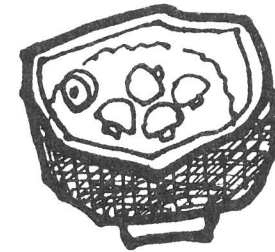
〔材料〕

なめこ 200g
大根 1/2本
あさづき 少々
砂糖 小さじ1杯
酢 小さじ4杯
醤油 小さじ4杯
みりん 小さじ1杯

作り方

- ① なめこは、熱湯を通し、ザルに上げておく。
- ② 大根は、皮をむいておろし、水けを軽くしぼる。
- ③ 大根になめこをのせ、みじん切りのあさづきを散らす。
- ④ 三杯酢をかけて食べる。

※ 黄菊をいれると、色どりがきれいになる。



きんぴらごぼう

<材料>	4人分
ごぼう	2本(約200g)
酢水	適宜
にんじん	50g
サラダ油	大きじ1
だし汁	1カップ
砂糖	大きじ2
しょうゆ	大きじ2
みりん	大きじ2
七味唐辛子	少々



<作り方>

- ① ごぼうは包丁のみねでこすり、皮をとり水洗いする。3mmの厚さの斜め切りにし、さらに3mm幅の千切りにする。酢水につけてアクを取り、ざるにあけておく。
- ② にんじんもゴボウと同じに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、強火にしてゴボウ、にんじんを加えて炒める。
- ④ ③を加えてふたをして、中火で煮汁がなくなるまで約5分間煮る。
七味唐辛子を全体に混ぜてから火を止める。

一口メモ

*七味の代わりにごま、またはカレー粉をまぶしても良い。

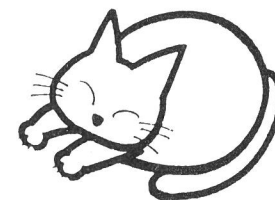
*好みでごま油を加えても美味。

子づけ

<材料>	
子づけ(たらのこ)	800g
にんじん	300g
糸こんにゃく	2袋
しょうゆ	大きじ3
さとう	大きじ2
酒	大きじ2
みりん	小さじ2

<作り方>

- ① にんじんは千切りにし、糸こんにゃくは食べやすい程度に切る。
- ② たらの身の煮つけた汁があったらそれを利用する。ないときは、しょうゆ、さとう、酒、みりん①を煮る。
- ③ にんじんが、やわらかになったら弱火にして子づけを入れよくかき混ぜ、ひと煮立ちさせて、できあがり。



赤かぶの漬け方

材料

赤かぶ	4 kg
砂糖	500 g
塩	170 g
酢	2合

作り方

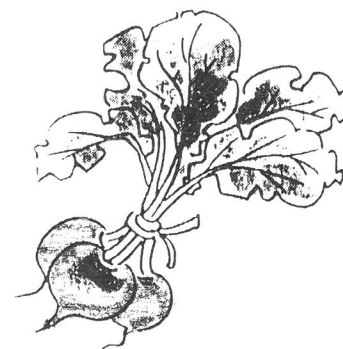
- ① 赤かぶ半分に塩、砂糖の順に半量をかける。
- ② ①の上に、同様に半量を入れる。
- ③ ②の上から酢をかける。
- ④ 赤かぶの3倍の重石をする。
- ⑤ 汁が出たら、上下を返して、赤かぶが出ない程度に軽くする。

※ 重石を軽くしないと、赤かぶがしなべてしまう。
(しんねぐなる。)

赤かぶの漬け方

材料

赤かぶ	2 kg
砂糖	800 g
塩	800 g



作り方

- ① 赤かぶ半分に塩、砂糖の順に半量をかける。
- ② ①の上に、同様に半量を入れる。
- ③ ②の上から5倍酢をかける。
- ④ 赤かぶの3倍の重石をする。
- ⑤ 汁が出たら、上下を返して、赤かぶが出ない程度に軽くする。

※ 重石を軽くしないと、赤かぶがしなべてしまう。
(しんねぐなる。)

大根漬け

☆材料☆

大根	4 kg
塩 (4%)	170 g
じょうげん	70 g
米糠	1 升
砂糖	300 ~ 350 g

☆作り方☆

- ① 大根を「つ」の字に曲がるくらいに干す。
- ② 塩、じょうげん、米糠を混ぜる。
- ③ 桶に大根を並べ②をふりかけ、砂糖を分けて入れる。交互に繰り返して漬け込む。
- ④ 押しふたをし、大根の2倍の重石をする。1ヶ月ぐらいで食べられる。

大根酢漬け

☆材料☆

大根	5 kg	} A
塩	1 合	
砂糖	1 kg	
酢	1 合	

☆作り方☆

- ① 生大根は皮をむいて半日くらい水に浸す。
- ② 水切りをよくしてから、(A)の分量をかけ重石をする。次の日からでも食べられます。

大根漬け

☆材料☆

大根	4 kg
塩 (4%)	170 g
じょうげん	70 g
米糠	1 升
砂糖	300 ~ 350 g

☆作り方☆

- ① 大根を「つ」の字に曲がるくらいに干す。
- ② 塩、じょうげん、米糠を混ぜる。
- ③ 桶に大根を並べ②をふりかけ、砂糖を分けて入れる。交互に繰り返して漬け込む。
- ④ 押しふたをし、大根の2倍の重石をする。1ヶ月ぐらいで食べられる。

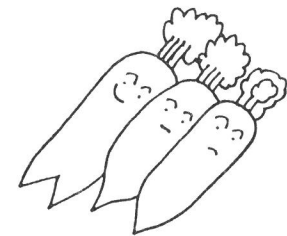
大根酢漬け

☆材料☆

大根	10 kg
焼酎	1.7 合
酢	1.5 合
砂糖	1 kg
塩	2 合
補し	

☆作り方☆

- 下準備：大根をきれいに洗って水気を切っておく。漬け物桶もきれいに洗ってかわかしておく。
- 下漬け：大根を塩漬けする。(1週間から10日位)
- 本漬け：下漬けした大根をざるにあげて水気を切り、水気がなくなったら焼酎、酢、砂糖で本漬けする。10日くらいから食べられます。



なすの焼酎漬け

☆材料☆

なす 又は きゅうり	4 kg
焼酎	2 合
砂糖	800 g
塩 (1 合 = 200 g)	200 ~ 300 g

☆作り方☆

- ① なすを塩で10日間漬ける。
- ② 漬け上がったなすをざるにあげて水切りする。
- ③ 砂糖、焼酎を混ぜたものをなすの間に振りかけて漬け込む。

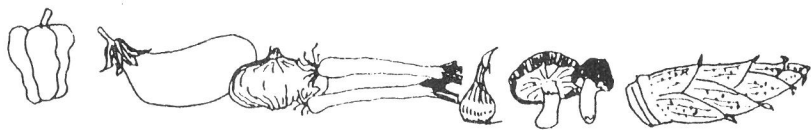
きゅうりのからし漬け

☆材料☆

生きゅうり	4 kg
からし粉	1 合
塩	1 合
酒	1 合
砂糖	800 g

☆作り方☆

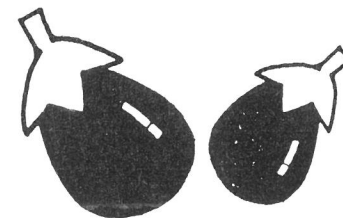
- ① きゅうりの水気をよく取る。
- ② からし粉、塩、酒、砂糖を混ぜ合わせ、きゅうりにかけ漬ける。



なす漬け

☆材料☆

なす	4 kg
みょうばん 大さじ	1
塩	60 g
砂糖	10 g
ししとう	1 ~ 2 本



☆作り方☆

- ① なすは新鮮なものを選び、みょうばん、塩、砂糖を入れてよくもむ。
- ② 色が手についたら、水とししとうを入れてよくかき混ぜ塩加減をみる。

※なすは、出盛りと終わり頃では塩加減が違う。

なすのこうじ漬け

☆材料☆

なす	4 kg	こうじ	300 g
塩	240 g	砂糖	300 g
もち米	30 g	なんばん	少々
水	1 カップ		
塩	50 g		

☆作り方☆

- ・下漬け なすは分量の塩で3日位下漬けする。
- ① もち米に水を加えて火にかけ、お粥を作る。60度位に冷まし、ほぐしたこうじを入れる。
 - ② 冷えたところに塩と砂糖を入れる。
 - ③ 本漬け こうじ、砂糖、塩をあわせたものに、下漬けしたなすを入れ、なんばんを入れて落とし蓋をし、重石をのせる。

※こうじは、こうじ菌の活動が弱くなるのであついうちに混ぜないこと。

きゅうりの粕漬け

☆材料☆

① 番漬け

きゅうり 4 kg
粕 1 kg
砂糖 500 g
塩 3 合

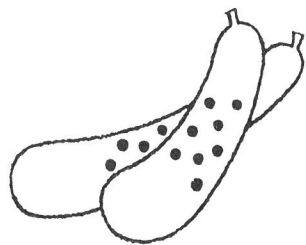
②③ 番漬け

粕 2 kg
砂糖 1 kg

☆作り方☆

- 1, 粕・砂糖・塩をよく混ぜ合わせる。
- 2, きゅうりの水気をよく切り①の粕の間にはさみ漬け込む。

* ①は最盛期に漬ける。2週間後くらいに②番漬けする。
お盆すぎて涼しくなってから③番漬けする。



なすの焼酎漬け

☆材料☆

なす 又は きゅうり 4 kg
焼酎 2 合
砂糖 800 g
塩 (1 合 = 200 g) 200 ~ 300 g

☆作り方☆

分量の焼酎、砂糖、塩で漬ける。
下漬けなしで、次の日から食べられます。

きゅうりのからし漬け

☆材料☆

生きゅうり 4 kg
からし粉 1 合
塩 1 合
酒 1 合
砂糖 800 g

☆作り方☆

- ① きゅうりの水気をよく取る。
- ② からし粉、塩、酒、砂糖を混ぜ合わせ、きゅうりにかけ漬ける。

かぶ漬け

☆材料☆

かぶ	12 kg
酢 (5倍酢)	6 合
砂糖	12 合
塩	2 合
梅酒	適宜

☆作り方☆

- ① かぶは葉をとって洗い、丸のまま漬ける。
- ② ボールに酢と砂糖、塩、梅酒を入れてかき混ぜ、かぶを入れておけに漬ける。
- ③ 全部おけに入れ終わったら、ボールの残り汁をかぶの上からかける。
- ④ 汁があがるまでは重石は材料の2倍にする。
- ⑤ つけ込んだ次の日、材料のかぶを上下に返す。
- ⑥ ⑤が終わったら、重石はかぶが出てこない程度の重さにする。
- ⑦ つけ込んで1週間位で食べられる。

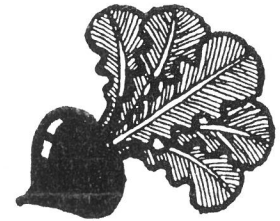
☆ポイント☆

- ・ 酢は多くなっても、塩は多くしない。
- ・ 酢はできれば5倍酢を使うと味が変わらない。
- ・ 梅酒がないときは、はぶいてもよい。

かぶ漬け

☆材料☆

かぶ	4 kg
酢 (5倍酢)	360 cc
砂糖	300 g
塩	160 g
梅酒	360 cc



☆作り方☆

- ① かぶは葉をとって洗い、丸のまま漬ける。
- ② ボールに酢と砂糖、塩、梅酒を入れてかき混ぜ、かぶを入れておけに漬ける。
- ③ 全部おけに入れ終わったら、ボールの残り汁をかぶの上からかける。
- ④ 汁が上がるまでは重石は材料の2倍にする。
- ⑤ つけ込んだ次の日、材料のかぶを上下に返す。
- ⑥ ⑤が終わったら、重石はかぶが出てこない程度の重さにする。
- ⑦ つけ込んで20～30日頃から食べ始める。

☆ポイント☆

- ・ 酢は多くなっても、塩は多くしない。
- ・ 酢はできれば5倍酢を使うと味が変わらない。
- ・ 梅酒がないときは、はぶいてもよい。

梅干し

☆材料☆

梅	4 kg
塩 (12%)	1 合
焼酎	1 C
酢	3 合
しその葉	1 kg 束を 3 束位 (塩 大さじ 3)



☆作り方☆

・梅は10時間位水につけてアク抜きをする。

- ① 梅を洗って、塩づけにする。重し (同量か1.5倍) をして水が上がったら重しをとる。
- ② しその葉をごしごし洗って、塩と白梅酢で洗いアクを取る。
- ③ 葉を梅のかめに入れ、天気が良くなるまでそのままにしておく。涼しい冷暗所で保存する。
- ④ 梅だけ取りだし、ざるに並べて3日干す。表と裏をひっくり返して干す。

※ 雨の日は家に入れ、かめには戻さずそのまま置く。

- ⑤ かめに戻す。焼酎は出来上がりのかめに入れる。

☆ポイント☆

- ・水上がりが悪いとき焼酎を用いると良い。
- ・しそが多いときには、葉も干してゆかりにする。

青菜漬け

☆材料☆

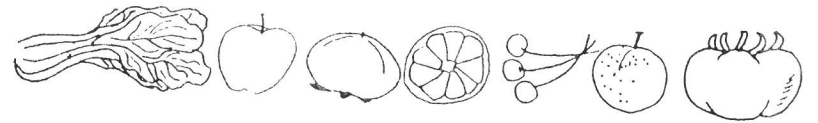
青菜	10 kg	
塩	300 g (3%)	
焼酎	2 合	}
赤ざらめ	1 kg	
しょうゆ	5 合	
化学調味料	6 g	

☆作り方☆

- ① 青菜を3%の塩で10日位漬ける。
- ② 水気をとる。
- ③ ②を煮立てて冷ましてから②にかける。

※ ②を粕漬けにしてもおいしい。

粕	2 kg
砂糖	1 kg



しそジュース

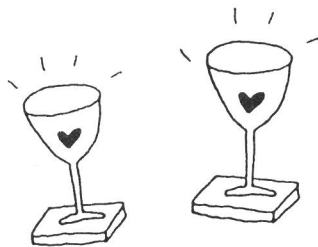
☆材料☆

しその葉	300 g
水	1.8 ㍓
砂糖	1 kg
酢	90 cc
クエン酸	大さじ 1

☆作り方☆

- ① しその葉に分量の水・酢を入れ、葉が茶色になるまで煮立てる。
- ② 葉を取り出してざるでこし、砂糖を加えて再び煮立てる。
- ③ クエン酸を入れ、弱火にしてしばらく煮つめる。
- ④ 冷蔵庫で保存する。

* 赤しそ、青しそ、どちらでも良い

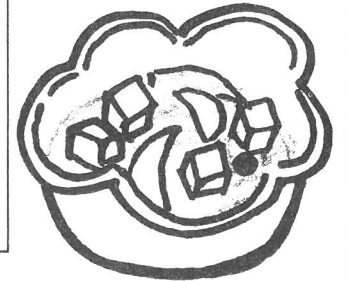


ヨーグルトポンチ

七夕のおやつにどうぞ

〔材料〕

粉ゼラチン	10g
水	大さじ 4
砂糖	〃
水	150cc
グレープジュース (果汁 100%)	100cc
オレンジジュース (果汁 100%)	100cc
季節のくだもの (メロン、パイナップルなど)	150cc
飲むヨーグルト (無糖)	150cc
白ワイン	大さじ 2



作り方

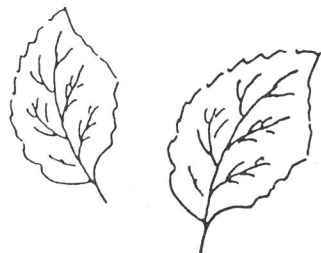
(ゼリーを作る)

- ① ゼラチンを2等分に分け、水でふやかす。
- ② 砂糖、水を半分ずつに分け、それぞれ砂糖が溶けるまで煮る。
- ③ ②にふやかしたゼラチンとジュースを入れ、型に流し、冷蔵庫で冷やし、固める。
- ④ くだものを食べやすい大きさに切る。少し飾り用も残しておく。
- ⑤ 固まったゼリーを星型などで型抜きする。
- ⑥ ヨーグルト、白ワイン、缶詰の汁 (大さじ2杯) を合わせ、くだもの、ゼリーを入れ盛り付けをし、最後にフルーツを飾る。

しそ巻

☆材料☆

みそ	1 カップ
米の粉	1 カップ
小麦粉	1 カップ
砂糖	2 カップ
ごま	大さじ 2
しその葉	70 ~ 80 枚
揚げ油	適宜



☆作り方☆

- ・みそと米の粉、小麦粉、砂糖をよく混ぜ合わせておく。
(一晩位ねかせるとなじむ)
 - ・しその葉は洗って、水気を切っておく。
- ① あわせみそに、ごまを加えて混ぜる。
 - ② しその葉の裏側に①のみそをのせ、外表になるように巻く。
 - ③ 竹串または爪楊枝に、数個ずつさす。
 - ④ 厚鍋（フライパン）に油を入れ、低い温度で揚げる。
(130 ~ 150 度位)
 - ⑤ 片面が油より浮いた状態になったら返して揚げる。

☆ポイント☆

- ・油の温度を上げすぎないこと。
- ・しその葉の柔らかい最盛期に作る。

しそジュース

☆材料☆

しその葉	300 ~ 500 g
水	1.8 lit
砂糖	1 kg
酢	90cc
クエン酸	大さじ 1

☆作り方☆

- ① しその葉に分量の水・酢を入れ、葉が茶色になるまで煮立てる。
- ② 葉を取り出してざるでこし、砂糖を加えて再び煮立てる。
- ③ クエン酸を入れ、弱火にしてしばらく煮詰める。
- ④ 冷蔵庫で保存する。

* 赤しそ、青しそ、どちらでも良い

~~~~~ 梅 酒 ~~~~~

☆材料☆

|         |       |
|---------|-------|
| 青梅      | 1 kg  |
| 氷砂糖     | 500 g |
| ホワイトリカー | 1.8 升 |

☆作り方☆

- ① 梅は一粒ずつ乾いたふきんで磨くようにふく。
- ② 広口瓶に梅 1/3、砂糖 1/3 と交互に入れる。
- ③ ホワイトリカーを静かに注ぐ。
- ④ 日光の当たらない涼しいところに置く。時々瓶を揺さぶって砂糖をよく溶かす。

\* 3ヶ月位から飲めます。

☆ポイント☆

- ・本当においしくなるのは、1年から3年ねかしたものだ。早く飲みたいときは、竹串で梅に傷をつけて作る。
- ・梅は新しい、真っ青で傷のない大粒のものを選ぶ。
- ・オンザロック、お湯割り、炭酸割りなどでいただくとおいしい。



甘 酒 (固づくり) A

ほろ酔い気分でひなまつり

〔材料〕

|     |             |
|-----|-------------|
| もち米 | 700g(5合)    |
| 糀   | 1.5kg(1升5合) |



作り方

- ① もち米を洗い、2倍の量の水加減でおかゆを炊く。
- ② 70℃に冷めたら糀を加えて、かき混ぜる。(55~60℃)
- ③ 炊飯器に入れ、保温スイッチを入れて60℃を10~12時間保つ。  
※4~5時間おきにかき混ぜながら温度をみる。

ガス釜等を使用したときは、1日目糀を加えて、冷めたら2日目にまた温めて、2日間で作ってもよい。

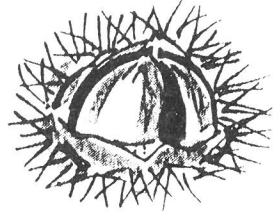
ワンポイントアドバイス

- ・温度を上げすぎると酸味が出る。
- ・上にタオルをかけ、しずくを防ぐ(酸味がでる)
- ・漬物、魚の漬物、漬物の塩抜きに応用。  
(漬物は、糀をふりかけるより甘味、うま味が勝る。)

## 栗の渋皮煮

### 〔材料〕

|      |       |
|------|-------|
| 栗    | 1kg   |
| 砂糖   | 1.8kg |
| 重曹   | 小さじ 1 |
| 焼明ばん | 少々    |



### 作り方

- ① 栗をむるま湯に5時間位つけておく。
- ② やわらかくなったら鬼皮をむく。渋皮にきずをつけないように注意する。
- ③ 鍋に鬼皮をむいた栗と水を入れて、強火にかけて重曹を加えゆでる。
- ④ ゆで水が真っ黒くなったら水を替えてさらに10分ゆで、また水を替えて15分ゆでる。
- ⑤ やわらかくなったら水にとり、渋皮の硬い筋や、けわたを竹串と指先できれいに取り除く。
- ⑥ 新たに水を入れ、分量の砂糖を3回に分けて紙ふたをして30分煮て冷ます。

### ポイント

渋皮に少しでもきずを付けないように注意して鬼皮を取ること。

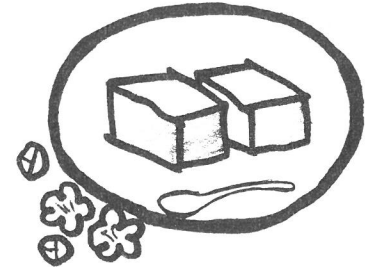
### 栗名月

10月13日(旧暦の9月13日)の夜は、栗をゆでて、月にお供えするため、「栗名月」といわれている。  
昔の人は、名月という熱心にお月見をし、そして歌をうたい、そこから有名な句も沢山うまいました。  
「名月や池をめぐりて夜もすがら」 芭蕉

## 梅酒ようかん

### 〔材料〕

|    |       |
|----|-------|
| 寒天 | 2本    |
| 梅酒 | 2カップ  |
| 砂糖 | 700g  |
| 水  | 450cc |



### 作り方

- ① 寒天は、洗って小さくちぎり、分量の水を加え、煮とく。
- ② 煮とけたところに砂糖を加え、1時間30分～2時間よく練る。
- ③ ②が鍋の中でネットリになったら、梅酒をよくまぜる。
- ④ 流し箱をぬらし、③を入れ固める。

※ 梅酒のかわりにぶどう液でもよい。

### ポイント

寒天の割に、水が少ないので、火をゆるめながら、こげつかないように練ることがコツです。

編集委員

(いきいき女性ネットワークセミナー)

|     |     |     |          |
|-----|-----|-----|----------|
| 大場  | 初子  | 佐藤  | 竹恵       |
| 小野寺 | 美佐子 | 高橋  | 文栄       |
| 佐藤  | 恵智子 | 萬年  | 京子       |
| 佐藤  | 喜美  | 五十嵐 | ひろ子(カット) |

協力 鶴岡農業改良普及センター

平成10年3月発行