



南総里見八犬伝ゆかりの仁義礼智忠信孝悌をあしらった「海のおやき」を羽衣皿（器協力 coto moto ca）に盛りつけました。

羽衣皿

制作：coto moto ca 主催 内山朋子

白い器はどんな料理とも合わせられて重宝ですが、無機質で固く無表情にもなりがちな事も・・・土の柔らかさを残した器は食卓を優しくしてくれます。

南総里見『海のおやき』 伊勢海老のみそ汁

海の幸を満喫する二品
”海のおやき”と”伊勢海老のみそ汁”

南総里見八犬伝の里「たてやま」。地元のごちそうを再発見することで地域を元気にする活動をしている館山市保健推進協議会のメンバーが、「ひじき」を利用して作ったのが「海のおやき」。

地域の食材と歴史物語を八犬伝の里に暮らすお母さんたちが見事につなげた一品です。

もう一品は、漁業で栄えた館山市内の富崎地区で、古くから愛された「伊勢海老のみそ汁」。

海の幸を満喫する組み合わせです。



伊勢海老のみそ汁

(器協力 coto moto ca 主催 内山朋子さん)

南総里見 『海のおやき』



菊井 玲子 (きくいれいこ)
館山市保健推進協議会会長
第1-9期館山市保健推進員。主婦。
杉田 克枝 (すぎたかつえ)
館山市保健推進協議会副会長
第3-9期館山市保健推進員。主婦。
山中喜代美 (やまなかきよみ)
館山市保健推進協議会副会長
第8-9期館山市保健推進員。主婦。



南総里見八犬伝のゆかりの地にちなみ『仁義礼智忠信孝悌(じんぎれいちゆうしんこうてい)』の旗を立てました。南総里見『海のおやき』を様々な場所で披露し『美味しい!』と好評を得ています。館山市でとれたひじきを使い、館山の海・花・太陽をイメージさせる仕上がりになっていると思います。館山市保健推進協議会の自信作です。しょうゆの香ばしい香りが食欲をそそります。口にいとれると海の香りが広がります。館山の思い出になる味とすることを願っています。

作り方 (海のおやき)

- ① ひじきはそのまま、大きければ一口大に切る。塩昆布は酒をふりかけておく。
- ② ボールにご飯を入れ、ひじき・ちりめんじゃこ・塩昆布・チーズ・卵・いりごま・牛乳を混ぜる。8等分する。
- ③ ラップで丸く包み強くにぎる。里見八犬伝の八つの玉をイメージし、丸くなるよう形を整える。
- ④ フライパンを熱して、油をしき、③を焼く。
- ⑤ 仕上げになべ肌にしょうゆを入れ、風味をつける。
- ⑥ 青じそを添える。

材 料 (8個分)

- ひじき (ゆで).....20g
~乾燥したひじきを使う場合は5gになります~
- 塩昆布 (細切りのもの)....3g
- 料理酒.....小さじ1/2杯
- 青じそ.....8枚
- ごはん.....350g (米1合)
- ちりめんじゃこ.....25g
- いりごま (白).....小さじ2杯
- ビザ用チーズ.....25g
- 卵.....1/2個
- 牛乳.....小さじ1杯
- サラダ油.....小さじ1/2杯
- しょうゆ.....小さじ1杯



管理栄養士から

館山市役所健康課
管理栄養士 手島奈美

南総里見『海のおやき』
伊勢海老のみそ汁
ここが素晴らしい!!

● 南総里見八犬伝 仁義礼智忠信孝悌
『海のおやき』

南総里見八犬伝の物語の中で鍵を握る八つの玉。その八つの玉をイメージして作ったのが、『南総里見海のおやき』です。八つの玉には、それぞれ仁・義・礼・智・忠・信・孝・悌の文字を持ち、その八つの玉を持った八犬士によって物語は繰り広げられます。八つの玉に秘められた意味を思い浮かべながらこのおやきを食べると、格別です。ひじきやじゃこ、チーズ、牛乳、ごまなどのカルシウムを多く含む食材が使われているのも特徴です。海のおやきは、一個80キロカロリーと低カロリーなので、メタボを気にする方にもオススメです。

● 古くから愛された海の幸
『伊勢海老のみそ汁』

館山の富崎地区は漁業で栄えた場所です。先人たちは魚をメインに食べていました。漁(りょう)の時に角や足がとれてしまった伊勢海老は出荷できないため、各家でみそ汁や甘辛く煮て、大事に食べられてきました。昔は肉があまり手に入らなかったのに、海の恵みからたんぱく質を補っていたのでした。伊勢海老は『大ごっつお(ごちそう)』ではなく、普段の生活と密着した『ごっつお』、家庭料理として古くから愛されていた海の幸です。また、富崎の相浜地区では、伊勢海老を食べるだけでなく、一年の慶を願ってお正月のお飾りにも用います。

《エネルギー》

- 南総里見『海のおやき』
1個分 80キロカロリー
- 伊勢海老のみそ汁
1杯分 60キロカロリー

伊勢海老 のみそ汁



小谷より子 (こたよりこ)
第9期館山市保健推進員。海女。



漁業で栄えた富崎地区で生まれ育ちました。30歳後半ごろから、海女をやっています。友達に誘われて海女になりました。夏場4月~9月ごろ布良の地先で潜っています。さざえやあわび、とこぶし、しつかがとれます。運がよければ、伊勢海老がとれることもあります。規格外の小さな伊勢海老を我が家では、みそ汁に使います。伊勢海老は出しがよく出て美味しいみそ汁が作れます。小さい頃から、よく食べていました。我が家の定番です。

作り方 (伊勢海老のみそ汁)

- ① 長ねぎは小口切りに、わかめは水で戻して大きめのざく切りにする。
- ② 伊勢海老の腹に、尾っぽに向かって切り込みを入れる。
- ③ なべに水と伊勢海老を入れてふたをし、強火にかける。
- ④ 沸騰してきたら、あくを取りながら10分ぐらいゆでる。
- ⑤ 火を止めたらだしのもとを入れ、みそを溶き、わかめを入れる。
- ⑥ お椀に伊勢海老を盛り付け、汁を入れる。
- ⑦ 最後にねぎをちらす。

材 料 (4人分)

- 伊勢海老 (小).....2尾
- わかめ (塩蔵).....10g
- 長ねぎ.....5cm
- みそ.....大さじ2
- だしのもと.....少々
- 水.....4カップ (800cc)

