

おらが ごっつお

—わが愛のごちそう—

目次

発刊によせて……………	1
ご飯	
ごんじゅう……………	4
大豆ごはん……………	5
まぜごはん……………	5
さばのなまりのまぜごはん……………	6
うなぎのチラシ寿司……………	7
エビとたけのこのチラシ寿司……………	7
太巻き寿司……………	8



田舎寿司……………	9
赤飯（蒸しおこわ）……………	10
まほろばの里のおやき……………	11
南総里見海のおやき……………	12
おかず	
炒りおから……………	13
おからの煮付け……………	13
からなます……………	14
二色なます……………	15
ひじきの白和え……………	15
大根のピーナッツ和え……………	16
切干大根の炒め物……………	16

大根のたまり漬け	16
落花生の五目豆	17
落花生の甘煮	17
ピーナッツみそ	18
金山寺みそ	18
なすのからし和え	18
ふきのとう味噌	19
ゴマふき味噌	19
ふきのとうの酢味噌和え	19
葱ぬた	20
サザエなます	20
さんのろの葉包み焼き	21
ピリ辛さんが焼き	21
小鯉のいりさんが	21



アジのなめろ汁	21
アジのそぼろ	22
汁物	
みずなます	22
イワシのふわふわツミレ汁	23
落花生汁	24
とろろ汁	24
潮汁	24
箸休め	
そのまんま苺ゼリー	25
新生姜のかりんとう	25
保健推進員の活動について	26
安房の食文化を見つめ直す	28