



さんがのふきの葉包み焼きを水面皿（器協力 coto moto ca）に盛りつけました。

さんがのふきの葉包み焼き ピーナッツゼリー

春の訪れを実感する二品

”さんがのふきの葉包み焼き”と”ピーナッツゼリー”

館山の郷土料理”さんが”
青じそを巻いて焼くことが多いのですが
先人たちは春のふきの葉で楽しんでいました。
一足早い春を感じる南房総、
「フキノトウ」と一緒に盛りつけました。

季節感を生活の中に取り入れた
昔ならではの知恵がつまった一品です。

もう一品は、館山の海で採れる天草から作った寒天。
同じく地元の落花生を甘く煮込んで、
寒天ゼリーに仕上げました。
春の海をイメージさせるデザートです。

水面皿

制作：coto moto ca 主催 内山朋子

静かにぴんと張りつめた水面に浮かぶ落ち葉、
緊張感漂う美しさに目を奪われます。

おしゃれに盛り付けを楽しみたい器です。



ピーナッツゼリー

（器協力 coto moto ca 主催 内山朋子さん）

さんの ふきの葉包み焼き



渡邊寿美子 (わたなべすみこ)
第8期館山市保健推進員。主婦。

幼い頃母がよく作ってくれました。ふきの葉で包んで七輪で焼いて食べさせてくれました。鰯だけでなくコノシロでもさんが作ります。ふきの葉は小さめの柔らかいものがオススメです。大きい葉は包んで焼き、中身だけ食べるようにすると美味しいです。

作り方 (さんのふきの葉包み焼き)

- ① アジを三枚におろし、よくたたく。
 - ② 生姜と長葱はみじん切りにする。たかの爪は種をとり、細かく切る。
 - ③ ボールに①、②と味噌を入れ、よく混ぜ合わせる。
 - ④ ふきの葉の表面に③のをせ、二つ折りにする。
 - ⑤ 網焼きでじっくり焼く。
- * フライパンに油を少し入れて弱火でじっくり焼いてもよい。

材 料 (30個分)

- アジ……………中10匹
 - 長葱……………2本
 - ふきの葉……………10枚
 - 生姜……………1片
 - 味噌……………適量 (ゴルフボール2個分位)
- *味噌の量はお好みで調節して下さい。



管理栄養士から

館山市役所健康課
主任管理栄養士 渡邊侑子

さんがのふきの葉包み焼き
ピーナッツゼリー
ここが素晴らしい!!

旬の食べ物で季節を感じる 『さんがのふきの葉包み焼き』

さんがを夏は青じそ、春はふきの葉で包んでいました。先人たちはその季節に庭先で採れる葉物を用いています。ふきの葉の新芽は苦味も少なく美味です。

ふきは『冬』に『黄』色の花が咲くため『ふき』と言われていました。先人たちは旬のものを食すことで季節を楽しんでいたのでしょう。

●自然の恵みは欲張らず 食べられる分だけ 『ピーナッツゼリー』

漁業で栄えた富崎地区では、おらがごつのおの煮豆や漬物などの家庭料理を持ち寄り、近所が集まってお茶を飲む習慣が今でも残されています。落花生は昔からよく食べられていました。房州では落花生を殻のまま塩茹でにして食べるのが主流ですが、豆を甘く煮たり、油で揚げ甘味噌だからめたりと、老若男女問わず人気がある食材です。

また、ゼリーの原料となるテングサは富崎の浜で採れます。富崎の人々は決して欲張らず、テングサをその年に食べられる量しかとりません。先人たちが受け継いだ自然の恵みを大切に保存しています。自然の恵みへの感謝の気持ちを込め、落花生の甘煮をテングサの寒天で包んだピーナッツゼリーが誕生しました。先人の知恵が詰まった味となっています。

《エネルギー》

- さんがのふきの葉包み焼き 1個分 80キロカロリー
- みっちゃんのピーナッツゼリー 1個分 165キロカロリー

みっちゃんの ピーナッツゼリー



鈴木 瑞江 (すずきみづえ)
第4～5期館山市保健推進員。主婦。

富崎の相浜生まれ、相浜育ち。NPO法人安房文化遺産フォーラムの会員として、レシピ集『おらがごつつお富崎』の編集・発行などで活躍中。

青木繁《海の幸》誕生の家と記念碑を保存する会の地域振興係りとしても、「ブログ布良・相浜の漁村日記」で楽しい情報を発信しています。

富崎の浜で採れるテングサと落花生を使い、寒天のゼリーを考案してみました。手作りデザートには是非加えてみてください。



作り方 (ピーナッツゼリー)

- ① テングサを水でよく洗う。
- ② テングサと水を鍋に入れて強火にかける。沸騰したら弱火にし、20分煮る。
- ③ 酢を加え、さらに15分煮る。煮汁が800ccに満たない場合は、水を100～200cc足し、ひと煮立ちさせる。
- ④ 熱いうちにさらし布巾で作った袋に入れてこす。
- ⑤ こした寒天液を火にかけ、砂糖を加えて煮溶かす。
- ⑥ カップに落花生の甘煮を12粒敷き詰め、煮汁を小さじ1～2ぐらい入れる。
- ⑦ 粗熱が取れたら冷蔵庫へ入れ、冷やし固める。

☆ 落花生の甘煮

水に生落花生と重曹を入れ、常温で一晩(半日程度)つける。
圧力鍋に落花生と分量の水を入れ20分煮て、10分蒸らす。豆がやわらかくなったら、煮汁を2分の1カップ残し、砂糖を加える。さらに15分煮て、10分蒸らす。

材 料 (ゼリー用カップ 12個分)

- テングサ……………25g
- 水……………1リットル
- 酢……………20cc
- グラニュー糖…190g

☆ 落花生の甘煮

- 生落花生……………1カップ
- 水……………2カップ
- 砂糖……………150g
- 塩……………少々
- 重曹……………小さじ2分の1

