



ひじきのふわふわ揚げと季節の天ぶらを枯れ笹皿（器協力 coto moto ca）に盛りつけました。

ひじきのふわふわ揚げ しのべ竹のお赤飯

季節の地元食材、旨味を凝縮

”ひじきのふわふわ揚げ”と”しのべ竹のお赤飯”

春も深まると出てくる”しのべ竹”
南房総地域では古くから食されていました。
ちょっと苦味のあるしのべの筍を、
もち米で炊き込んだ、どこかなつかしい一品です。

また、春の訪れと共に始まるヒジキ漁
地元では、ひじきの口開けと言われます。
そのヒジキをふわふわ揚げにしてみました。
知恵をしぼったおいしい食べ方です。

このヒジキ、伊勢物語にも登場しています。
在原業平が藤原高子への思いを伝える場面
「思いあらば葎の宿に寝もしなん
ひじきものには袖をしつつも」

枯れ笹皿

制作：coto moto ca 主催 内山朋子

朽ちゆくものの美しさに気をとられます。
枯れ葉のうねり、自然の曲線の生み出す奥行きは
器作りにインスピレーションを与えてくれます。



しのべ竹のお赤飯

器協力

coto moto ca 主催

内山朋子さん

しのべ竹のお赤飯



作り方（しのべ竹のお赤飯）

- ① もち米を6時間くらい、水につけておく。
- ② しのべ竹を輪切りにして調味料Aを入れ、甘辛く煮る。
※ 野菜の煮物を作る要領で、好みの甘さに仕上げてください。
- ③ 水につけたもち米をざるにあげて布を敷いたせいろに入れ、②を汁ごとまぜて布で包み、湯気のたった蒸し器で20分程蒸す。
- ④ ③がふけてきたら飯台に出し、醤油と左記を均等に混ぜてせいろに戻し、さらに10分くらいふかす。
- ⑤ 器に盛った赤飯に、白ごまをふりかける。

材料（15人分）

- しのべ竹……………20本
- 調味料A
水・醤油・さとう・みりんだし
……………各適量
- もち米……………1升
- 醤油……………1カップ
- 酒……………1カップ
- 白ごま……………適量



島田 輝子（しまだてるこ）

第7-9期館山市保健推進員。主婦。

6月半ば、びわの収穫時期になると出てくるのがしのべ竹です。竹のなかでも、一番最後に出てきます。苦味が強く、くせになる美味しさです。また、冷凍保存して風味が変わらないのも、しのべ竹の特徴です。甘く煮て冷凍しておくともとても便利です。混ぜご飯や、そうめんの具にもオススメです。



管理栄養士から

館山市役所健康課
管理栄養士 手島奈美

しのべ竹のお赤飯
ひじきのふわふわ揚げ
ここが素晴らしい！！

●房州うちわの材料、しのべ竹『しのべ竹のお赤飯』

女竹（篠竹）は房州では『しのべ竹』と呼ばれ、日本三大うちわの一つである房州うちわの材料として、用いられています。しのべ竹は海岸線沿いに自生し、江戸時代は『しのべ竹』の産地で那古港から江戸へ向けて出荷していました。いつ頃『しのべ竹』を食べはじめたかはよくわかっていませんが、海岸線沿いの地域では、昔からお祝いや仏事の時に、しょうゆで味付けをしたもち米の炊き込みご飯をお赤飯として食べています。『しのべ竹』が先人達の生活に密着していたことが、房州うちわとお赤飯から知ることが出来ます。

●房州ひじき今昔物語『ひじきのふわふわ揚げ』

館山の家庭料理にはひじきの煮物は欠かせません。母親から娘、姑から嫁へ大切に受け継がれてきました。ひじきは、カルシウム、鉄、食物繊維が多く含まれている食品です。健康の観点と手軽さから地元の人に長年愛され続けています。

昔から、おふくろの味として親しまれているひじきの煮物を、現代的にアレンジしたもののがひじきのふわふわ揚げ。ひじきの煮物に豆腐を加え、がんもどき風に揚げました。ふわふわした食感をお楽しみ下さい。伝統料理ひじきの煮物がベースとなり、嫁から姑へ、先人達へ振舞いたい一品に仕上がっています。

《エネルギー》

- しのべ竹のお赤飯
1人分 440キロカロリー
- ひじきのふわふわ揚げ
1個分 55キロカロリー

ひじきのふわふわ揚げ



作り方（ひじきのふわふわ揚げ）

- ① タコは一口大の大きさに切っておく。
- ② 豆腐は一晩かけて、水気を切っておく。
- ③ ポールにくずした豆腐を入れ、ひじき・いりごま・小麦粉を混ぜ、耳たぶ位の固さにする。柔らかいようなら、さらに小麦粉を追加する。
- ④ ゴルフボール位の大きさに丸めてからタコを一つずつ入れて、再び丸めなおす。
※ 丸めたときに長いひじきがあったら、小さくちぎって丸めなおしてください。
- ⑤ 丸めたらすぐにきつね色になるまで、油で揚げる。
※ 好みで青のり・かつおぶし・ソース・マヨネーズをかけても美味しくいただけます。

材料（15個分）

- ひじきの煮物……150g
- 木綿豆腐……………1丁
- タコ……………80～100g
- いりごま……………少々
- 小麦粉……………20g
- 揚げ油……………適量

（お好みで）
青のり・かつおぶし
ソース・マヨネーズ



竹生田千恵子（たこうだちえこ）

第9期館山市保健推進員。主婦。

ひじきが採れる時期になると知人が届けてくれるので、よく作ります。房州でとれたひじきを使った煮物を、子どもにも食べやすくアレンジした一品です。家族に大人気のメニューです。小さなお子さんも一緒に楽しみながら作れます。

