



しいたけ・玉子・にんじん・いんげん・たけのこ・そぼろを具にした田舎寿司 蓮皿（器協力 coto moto ca 主催 内山朋子さん）に盛りつけました。

### 蓮皿

coto moto ca 主催 内山朋子さん

濁った水を浄化するかのような蓮。水滴をころがす様は心洗われます。お盆の時には供物を捧げる器として使われますね。野菜の色を瑞々しく演出してくれる蓮の葉のお皿です。

## 田舎寿司・太巻き寿司

季節の「旬」と昔ながらの「智慧」が詰まった  
なつかしい一品

季節毎に旬を迎える海や山の幸  
そんな田舎ならではの素材を活かし、  
色彩や味付けにこだわった館山の一品。

昔は、近所中で集まって、わいわいがやがや、  
そんな時にお腹を満たしたのが、この田舎寿司。

季節によって種類が変わる素材も、伝承された  
智慧と工夫で彩り豊かな一品に。

椎茸、にんじん、筍などの山の幸  
地魚をから煎りして作るそぼろが香りを添えます。

すべて手作り、皆で作り、皆で食べ、皆で語る、  
そんな「ふれあい」の中心にあった一品です。



左上：鯨のしぐれ煮 右上：太巻き寿司 下中央：田舎寿司  
（器協力 coto moto ca 主催 内山朋子さん）

# 田舎寿司



林 カツ子 (はやしかつこ)  
第8期館山市保健推進員。主婦。

以前は、お祭りや盆暮れには必ず田舎寿司を作っていました。今は近所の人と一緒に料理を作る機会も減ってきたので残念ですが、みんなで作るととても楽しいです。是非、家庭で寿司を握ってみるのも結構楽しいです。昨年、那古小学校のお母さん達へ「おらがごつお」の田舎寿司を紹介しました。子供のころ食べていたのでとても懐かしい。この味を子ども達にも伝えていきたいと喜ばれました。

## 材 料 (にぎり 20 個分)

- すしめし (米 2 合分)\*分量は別記
- 干しいたけ (小 6 枚)・たけのこ - 水煮 - (小 1/2 個 -80 ~ 100g)・にんじん (中 1/2 本 -100g)・いんげん (8 ~ 10 本 -50g)・味付けかんぴょう (1 本 -市販のものでよい) \*
- 砂糖 しょうゆ みりん 料理酒

## 作り方 (田舎寿司)

- ① 干しいたけは水でもどし、いしづきをとる。もどし汁はとっておく。
- ② たけのこは 1 センチの厚さにスライスをする。
- ③ にんじんはかわをむかず、横半分になり、仕上げが長方形になるように縦に向け、1 センチの厚さにスライスする。いんげんは 5 センチくらいの長さになり切ります。
- ④ 鍋に、しいたけもどし汁 (1 カップ) と水 (1 カップ)、料理酒 (大さじ 1 杯) 砂糖 (大さじ 1 杯)、みりん (大さじ 2 杯) を入れ、いんげんとにんじんを煮る。いんげんとにんじんを取り出す直前にしょうゆ (大さじ 2 杯) をたし、少し煮てから取り出す。この時に色が濃くつき過ぎないように注意すること。
- ⑤ ④の汁にたけのこを入れ煮る。煮えたら取り出す。
- ⑥ ⑤の汁にしょうゆ (小さじ 1 杯) と砂糖 (小さじ 1 杯) をたし、しいたけを煮る。しいたけに汁を煮合わせる。しいたけを口に入れ噛んだ時に、しいたけから甘辛い汁が出てくるように煮るとよい。
- ⑦ おぼろ (鱈 1 切れ分) と厚焼き玉子 (卵 2 個分) を作る (作り方は右記)。厚焼き玉子は握ったすしめしにのる大きさに切る。
- ⑧ すしめしを作る (作り方は右記)。すしめしは、少し大きめな大きさに握る。
- ⑨ ①~⑦を⑧の握りのネタとして上にのせる。いんげんを握りにのせ、甘辛く煮たかんぴょうで周りを結ぶ。器に盛り付け出来上がり。



## 材 料 (すしめし)

- 米 6 合
- 合わせ酢  
酢 1 カップ弱 (160cc)  
砂糖 大さじ 8 (70g)  
塩 小さじ 2

## 作り方 (すしめし)

- ① 米をとぐ。
- ② 米をざるに上げ、水気を切って 30 分以上おき、炊飯器で炊く。
- ③ 合わせ酢を作る。
- ④ 飯台、しゃもじを酢水で湿らす。
- ⑤ ご飯が炊けたら、10 分おいて蒸らし、飯台にあげる。
- ⑥ 熱いご飯に合わせ酢をぱっとかけ、しゃもじで上下をむらなく混ぜる。

## 材 料 (厚焼き玉子)

- 卵 4 個
- 砂糖 (25g) みりん (20cc)  
白だし醤油 (5cc) <市販品>

## 作り方 (厚焼き玉子)

卵 (4 個) に砂糖 (25g)・みりん (20cc)・白だし醤油 (5cc)《市販品》を入れて混ぜ、玉子焼き器で油を敷いて焼く。

## 材 料 (おぼろ)

- 鱈 (ボラや鱈などの地魚でも良い) 2 切れ
- 酒 (少々) 砂糖 (20g)  
粉末だし (少々)  
醤油 (小さじ 1/2) 食紅 (少々)

## 作り方 (おぼろ)

鱈 2 切れに酒をふりかけ、レンジで 1 分ほど加熱する。身をほぐして、水気をきったら、フライパンで乾煎りする。そこへ砂糖 (20g)・粉末だし (少々)・醤油 (小さじ 1/2)・少量の水で溶いた食紅、を混ぜ、淡いうすいピンク色になるまで混ぜ合わせる。鱈がパラパラになるまで、乾煎りする。



### 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

田舎寿司・太巻き寿司！先人の知恵  
栄養満点がここが素晴らしい

### 野菜がとれます。

田舎寿司はネタに人参、たけのこ、いんげん、しいたけ等が使われているが、一般的な寿司では不足しがちな野菜がしっかりとれます。

### ● バランス食です。

食事のバランスを整えるには、主菜・副菜・主食を揃えることが大切です。田舎寿司は、主菜・副菜・主食が 3 つ揃っています。

主菜 (例 魚、肉、卵、大豆製品など)

おぼろ (魚)、卵焼き、えび

副菜 (例 野菜、きのこ、いも、海藻)

人参、竹の子、インゲン、しいたけ、みつば、かんぴょう、のり

主食 (例 こはん、パン、麺類)

シャリ (すしめし)

また、量のバランスも主菜 1・副菜 2・主食 3 で、生活習慣病予防を推進する理想的なバランスです。

一食分

田舎寿司 (6ヶ) 太巻き寿司 (1切れ)  
\*550キログロリ

# 太巻き寿司



永井 孝子 (ながいたかこ)  
第8-9期館山市保健推進員。主婦。

太巻き寿司にはいろいろなバリエーションがありますが、玉子焼き・エビの具がたっぷり入ったこの太巻き寿司が大好きなので、自分では専らこのバリエーションの太巻き寿司をよく作ります。美味しい!といわれるとても嬉しく、幾度となく皆に振舞い食べていただきました。セリが手に入る時期は、必ずセリを入れます。とても美味ですので、是非皆さんも試してみてください。

## 材 料 (2 本分)

- すしめし (米 2 合分)\*分量は別記
- 厚焼き玉子 (卵 4 個分)\*分量は別記
- 海苔 (4 枚)
- えび (6 匹)・しいたけ (大 6 枚)・鱈 (2 切れ) せり (200g?)・卵 (中 4 個)

## 作り方 (太巻き寿司)

- ① すしめしを作る。(米 2 合分)\*作り方は別記
- ② おぼろ (鱈 2 切れ分) と厚焼き玉子 (卵 4 個分) を作る。\*作り方は別記
- ③ 厚焼き玉子は長四角に切る。
- ④ しいたけ (乾燥の場合はもどす) を細切りし、醤油 (大さじ 2)、酒 (大さじ 2)、砂糖 (大さじ 1.5)、みりん (大さじ 1) を入れ、中火で 10 分ほど煮る。
- ⑤ セリはさっと茹でて、固く絞る。
- ⑥ えびは頭をとり、丸くならないように竹串を刺し、湯に塩少々、酒少々を入れ茹でる。皮をむき、竹串をとり、合わせ酢を少し振っておく。
- ⑦ 海苔の縦横を確認し横が長くなるように海苔を 1 枚と 1/2 枚を少し重ね、巻きすの上におく。その上にすしめしを薄く広げてのせる。酢を入れた水を手につけながら行うと手にすしめしがつかない。
- ⑧ 手前から厚焼き玉子、おぼろ、せり、えびをのせる。おぼろと厚焼き玉子の間に海苔 1/4 枚をしき、その上にしいたけをのせる。
- ⑨ 巻きすを持ち上げるようにし、具がはみ出さないようにしっかりと巻く。



ごんじゅうを葉皿（器協力 coto moto ca）に盛りつけました。

### 葉皿

制作：coto moto ca 主催 内山朋子

ハラン、笹、柿の葉など、保存の為に葉を使う智慧があります。  
南方の異国ではバナナの葉などで食事をします。  
不思議と葉をあしらうと食べ物が見えやすそうですね。

## ごんじゅう・からなます

### 旅の無事を祈ってだされた”ごんじゅう” 病気に負けない栄養”からなます”

陰暦の十月は神無月。  
全国の神々が出雲の国に集り、  
神々が留守になることからそう言われます。  
神々が集まる、出雲では神在月。

その出雲を目指して、ここ安房の地からも  
お参りに出かける方が少なからずいたとか。

その方々の安全をお祈りし、出発の時に食べたのが  
この”ごんじゅう”だと言われています。

今では、祭礼の御輿担ぎの若衆に振る舞われます。

今も昔も神々の神秘にちなんだ一品です。



からなます

（器協力 coto moto ca 主催 内山朋子さん）

# ごんじゅう



長谷川美知枝 (はせがわみちえ)

第8期館山市保健推進員。主婦。

八幡の祭りには欠かせない高井地区の名物です。神輿を担いで汗を流した人に食べてもらうので味付けは濃い目になっています。

館山に嫁いでから、八幡のまちになると神輿を担ぐ方に『ごんじゅう』を必ず振舞っています。

祭りになると前日からわが家は賑わい、大勢の方に『おらがごっつお』を振舞います。大変ですが、楽しいです。

## 作り方 (ごんじゅう)

- ① 米をとぎ、炊く。
- ② かつお節は軽くフライパンでから煎りし、揉んで細かくする。
- ③ 油揚げはそのままさっとお湯をかけ、フチを切り落として、形を整えて刻む。
- ④ 豚肉は約1cm角に刻む。
- ⑤ ②のかつお節を1/3量残して、米以外の材料をなべに入れ、酒、醤油、砂糖で煮込み、仕上げにみりんを入れて味を整える。
- ⑥ 飯台に①のご飯を入れ、⑤の具材を加えて、まんべんなくかき混ぜる。
- ⑦ 少し残した②のかつお節を加え、さらに混ぜて出来上がり。
- ⑧ おにぎりにする。豪快に握って下さい！

## 材料 (20個分)

- お米……………5合
- 豚肉バラ肉……………400g
- 油揚げ……………5枚
- かつお節……………50g
- 砂糖……………大さじ軽く3杯
- 醤油……………お玉1と1/2杯 (150cc)
- みりん……………50cc
- 酒……………お玉1杯 (100cc)
- 水……………お玉2と1/2杯 (250cc)



## 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

からなます・ごんじゅう  
ここが素晴らしい!!

● 地域で子どもを守る抱瘡祭から  
生まれた『からなます』

昔から人々に恐れられていたのが、流行病。特に抱瘡は子どもに多く感染する命にかかわる疫病でした。疫病から子ども達を守ろうと1月になると地域の子どもの達を当番の家に集め、一週間こもらせる抱瘡祭(ほうそうごもり)が行われていました。そのときに『からなます』は栄養価の高い料理として出されていました。

大豆は肉や魚に負けないアミノ酸バランスの優れた食品ですが、そのままでは消化吸収しにくいいため、豆腐や納豆、おからなどの加工品にすると消化吸収がよくなります。『からなます』のように人参やきゅうり、長ネギなどの野菜を交ぜ、一緒にとると、バランスもよくなります。また、食物繊維も豊富に含まれています。

## ● アスリートにお勧め 『ごんじゅう』

神輿を担ぐには、持久力が必要です。そのためには多くのエネルギーをこまめに補給することが大切。片手で食べられる『ごんじゅう』は、短時間でエネルギー補給するにはとてもよい食べ物です。しかも、ご飯は糖質を多く含むため、筋肉に素早く必要な糖質を届けることが出来ます。先人達は経験から、理にかなう食べ方を知っていたのでしよう。

『八幡のまち(祭り)』は9月に行われます。まだまだ残暑が厳しいので、食べ物に傷みやすい時期です。『ごんじゅう』はしっかりと火を通した具をごはんに混ぜるため、食中毒予防にもなっています。

## 《エネルギー》

からなます 1個分 200キロカロリー  
ごんじゅう 1個 240キロカロリー

# からなます



原田 桂子 (はらだけいこ) 第7-9期館山市保健推進員。主婦。

笠井 美恵 (かさいみえ) 第2-3期館山市保健推進員。主婦。

川上 絃子 (かわかみひろこ)

佐藤 綾子 (さとうあやこ)

★全員三軒町おらがごっつお隊のメンバーです。

三軒町では毎年1月15日に、当番の家で抱瘡祭(ほうそうごもり)が女性たちによって行われています。『からなます』は今でも作っています。

絹ごし豆腐のおからをつかうので、とても滑らかで美味しいです。以前は大きな皿に盛って振舞われていたが、平等に配れるように最近は一人分ずつ握って出すようになりました。

1年に1回集まって他愛のない話をするのがとても楽しみです。

## 作り方 (からなます)

- ① ビーナッツパウダー、味噌、酢、砂糖を混ぜ合わせる。
  - ② 油揚げはさっとお湯をかけて、から小さく切り、醤油少々と砂糖小さじ2で甘く煮ておく。
  - ③ 野菜の下ごしらえ。きゅうりは薄く輪切り、ニンジンも薄くイチヨウ切りにし、塩をふってしんなりさせる。ネギはみじん切りにする。
  - ④ ③の野菜をしぼって水気を切り、②の油揚げ・おから・鰯を①の合わせ調味料と混ぜ合わせる。
  - ⑤ 千切りにしたユズの皮を加えて混ぜあわせ、俵方に握ると完成。
- ※ 一晩ねかせてから食べると味がしみておいしくなります。

## 材料 (にぎり20個分)

- 出来上がり分量 1・2kg—
- 油揚げ……………2枚  
(しょうゆ:少々 砂糖:小さじ2)
  - キュウリ……………1本 (塩少々)
  - ニンジン……………50g (塩少々)
  - 長葱……………1本 (塩少々)
  - 鰯やマグロなど……………適量 (お好みで)  
※塩でしめてから酢で洗い細かく切っておく。
  - おから(絹ごし)……………500g  
※絹ごし用が無い場合はすり鉢ですって置く。
  - 調味料  
ゆずの皮……………適量  
ピーナッツパウダー……………50g  
味噌……………85g  
酢……………100cc  
砂糖……………200g





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  
れると海の香りが広がります。館山の思い出になる味と  
な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 ポールにご飯を入れ、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)・大さじ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  
で、海の恵みからたんぱく質を補って  
いたのでしょうか。  
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、しったかがとれます。  
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)





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



## 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)
- \*味噌の量はお好みて調節して下さい。



**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。



### 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す。

### ●自然の恵みは欲張らず 食べられる分だけ 『ピーナツゼリー』

漁業で栄えた富崎地区では、おらがごつのお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か、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ツゼリー 1個分 165キロカロリー

## 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

# みっちゃんの ピーナツゼリー



## 作り方 (ピーナツゼリー)

- 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。



**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。







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。

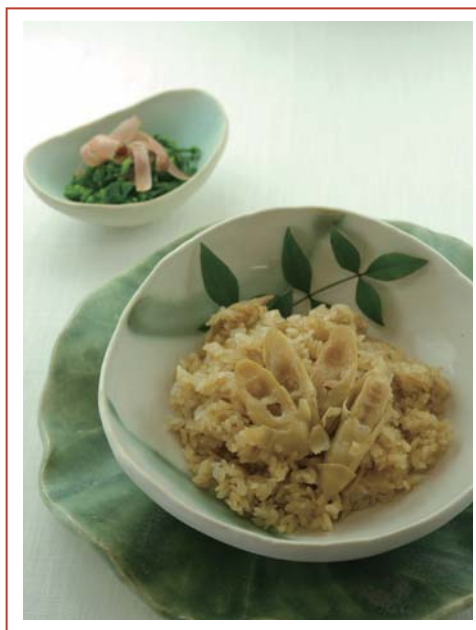
また、春の訪れと共に始まるヒジキ漁  
地元では、ひじきの口開けと言われます。  
そのヒジキをふわふわ揚げにしてみました。  
知恵をしぼったおいしい食べ方です。

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。

