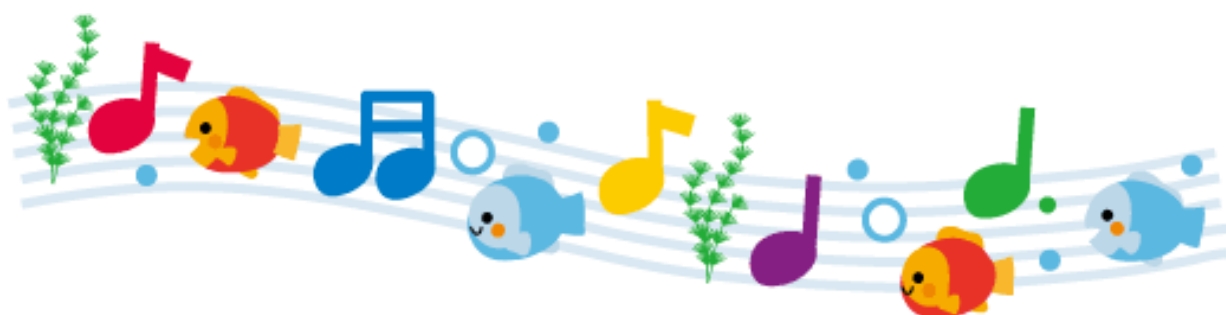




平戸市郷土料理レシピ集

平戸市





もくじ

☆ 主食 ☆ ページ数

押し寿司	1
ぶえん寿司	2
大根坂のべた寿司	2
鯛茶漬	3
みなごはん	3
アゴめし	4
大根坂のべた寿司	5
ひじきごはん	5
まぜご飯	6

☆ 副食 ☆ ページ数

鯨のじりじり(いり焼き)	7
鯨なます(かまくら)	7
いかのくろみあえ	8
マンボウ(マンブ)の皮の刺し身	9
アルマド	10
かまくら	10
ひじきの和え物	11
ひじきの白和え	11
ひじきと人参のみそ和え	12
厚焼き玉子(だて巻き風)	12
つわの佃煮	13
つわの煮しめ	13
煮しめ	14
うま煮	14
かぼちゃのよごし	15
かぼちゃのいとこ煮	15

☆ 汁物 ☆ ページ数

鯨汁	16
のっぺい汁	16
松葉貝(かたきゃ)の吸い物	17
雑煮	17
だんご汁	18
ほうぶらおじゃ	18

☆ 甘味 ☆ ページ数

おとしれ	19
かまくら(ちまき)	19
かから団子	20
ふくれ饅頭	20
あんもち	21
かんころもち	21
延べ団子	22
ぬべ団子	22
ねりくり(いもねりくり)	23



主食

押し寿司



【材料2人分（4個分）】

・ 酢めし

米	220g	砂糖	60g
酢	40ml	塩	6g

・ 具

かまぼこ(すほ)	1/3 本	だし昆布	適量
人参	8g	水(ひたひた)	125cc
ごぼう	20g	濃口醤油	22.5g
高野豆腐	1/2 丁	砂糖	4g
干し椎茸	1/2 枚	酒	8ml

・ かざり

卵	1/2 個	油	適量
片栗粉	2g	でんぷ	適量
水(水溶き片栗粉用)	適量	パセリ	適量

結納や家建てなどの祝い事の時に作っていました。



【作り方】

〔酢めし〕

- ① 米は、やや硬めに炊く。
 - ② 鍋に酢・砂糖・塩を入れ、砂糖が溶けるように火にかけ、砂糖がとけたら火を止める。
 - ③ 米が炊き上がったら、②を入れながら、しゃもじで切るように混ぜる。
- ※ あわせ酢の残りも、押し型に使うのでとっておく。
- ※ 飯に「あわせ酢」を混ぜ込む際、ただ加えるのではなく、よく混ぜながらうちわで扇ぐなどして冷ます。

〔具〕

- ① 出し昆布に切り込みを入れ、水につけておく。
- ② 干しいたけは戻しておく。(戻し汁はとっておく。)
- ③ ごぼうはさがきごぼうにする。
- ④ かまぼこ・人参・高野豆腐・もどした干しいたけは、③のごぼうの大きさあわせて切る。
- ⑤ ①と②の戻し汁を合わせ火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ⑥ ⑤に具(かまぼこ・人参・ごぼう・高野豆腐・干しいたけ)・砂糖・しょうゆ・酒を入れ軟らかくなるまで煮る。

〔かざり〕

- ① 卵は割りほぐし、水溶き片栗粉を加えてまぜる。
- ② フライパンに油をひき、薄焼き卵を作る。それを千切りする。

〔押し寿司〕

- ① 押し型に、あわせ酢を手でつける。
- ② 型の中に、酢めし→具→酢めしの順に入れ、上から押す。その上に、錦糸卵・でんぷ・パセリを飾り出来上がり！

ぶえん寿司



【材料2人分】

・ 酢めし

米	1 合	砂糖	12g
酢	20ml	塩	2g

・ 具

ブリ魚胸身	30g	醤油	8g
ごぼう	40g	かまぼこ	1/4 本

【作り方】

- ① ブリの胸身を刺身のようにうすく切り、すぐに塩と酢をあわせたものにひたす。
- ② ごぼうはさがきに醤油で味付けをする。ごぼうが煮えたら、小さく刻んだかまぼこを加え火を通す。
- ③ ご飯がよく蒸れてから桶に上げ、①の魚をよく絞って、熱いご飯の中に入れる。※ごはんの中に魚を入れ熱を通す。
- ④ 魚を絞ったあとの、漬け汁に砂糖を加える。
- ⑤ ご飯の熱で魚が煮えたら、④を入れ②を混ぜ込み仕上げる。

生月・平戸では、刺身のことをぶえんといい、平戸北部では、むえん（無塩）というところもあります。



） ）

おおねざか 大根坂のべた寿司（手ごね寿司）



【材料2人分】

米	1 合	酢	1 カップ
塩	少々	砂糖	少々
さば又は塩さば			1 尾
味噌漬け（大根、人参など） （きゅうり、大根の塩もみでもよい）			各 1 本

【作り方】

- ① さばを薄く切り、薄塩をして 4～5 時間酢につける（塩さばの時は酢だけでよい）。網杓子でさばをすくい、しっかりザルで酢を切っておく。さばを漬けた酢は捨てない。
- ② 普通の水加減でご飯を炊く。
- ③ 味噌漬けは細かく切る。
- ④ ご飯が炊き上がったら、すし桶に移し、うちわであおいで冷まし、①のさばを漬けた酢と砂糖を振って混ぜ合わせる。両方の手の平で押さえる動作を繰り返しながらご飯を酢でしめていく。
- ⑤ 最後にさばと味噌漬けを混ぜ、再度しっかり両手の平でご飯を押し付ける。

鯛茶漬け



【材料2人分】

鯛刺身	150g	酒	大1
濃口醤油	80ml	みりん	大1
砂糖	40g	ごま	大1

【作り方】

- ① 鯛は、三枚におろし、皮の方を上にして2回、熱湯をかけ氷水にとる。粗熱が取れたらザルに上げる。
- ② ①を薄くそぎ切りにして刺身にする。
- ③ ごまを焦がさないように炒ってすり、調味料を加えてごま醤油を作る。
- ④ ごま醤油に①の鯛を漬け込み、味をなじませる。
- ⑤ 熱いごはんをどんぶりによそい、③のをのせ、熱いお茶を注いでいただく。
※好みで、わさび・もみのり・みつば・ゆずなどをのせていただく。

法事などで刺身が残った時に作っていました。



【作り方】

- ① みなは、よく洗い水から煮て、沸騰したらザルにとり針等で身を抜く。身だけをひたひたの水でゆで、ゆで汁はとっておく。
- ② 干しいたけは、水で戻しうす切りにする。にんじん、ごぼうはさがきにする。
- ③ 米にみなゆで汁と調味料、①の材料を合わせて炊飯器に入れ炊く。
- ④ 炊きあがったら全体を混ぜ、木の芽などを飾る。

みなごはん



【材料2人分】

米	1 合	みな煮汁	1.5 カップ
みな	100g	塩	小 1/2
にんじん	1/3 本	酒	大 1/2
ごぼう	1/3 本	薄口醤油	大 1
干しいたけ	2 枚		



アゴめし



【作り方】

- ① 焼きアゴ（とびうお）は、一晩水につけて戻しておく。
- ② 米は洗い、水を切っておく。
- ③ 人参・ごぼう・干し椎茸は炊き込みご飯用に切っておく。干し椎茸の戻し汁を使うのでとっておく。
- ④ ①の焼きあごは身をほぐしておく。
- ⑤ 炊飯器に米、③の材料、④の焼きあごの身、椎茸と焼きあごの戻し汁、調味料を加えて炊く。

【材料2人分】

焼きアゴ	小2本（戻して40g 必要）		
戻し汁	200cc	塩	少々
米	1 合	酒	小1
人参	13g	みりん	小1
ごぼう	25g	薄口醤油	大1
干し椎茸	1 枚		



ワン！ポイント

○ 飛魚（とびうお）＝アゴ



アゴ漁は平戸の秋を告げる風物詩

平戸を代表する魚で、殆どが「塩干し」や「焼きあご」に加工されますが、鮮度が高く傷みの少ない定置もの（定置網で漁獲されたアゴ）は、刺身にして山椒を加えた酢味噌で食べると大変美味しい魚です。これは、新鮮なうちに食べられる平戸ならではの食べ方です。

アゴは少しでも身体を軽くするため、腸も短く（消化）脂肪分が少ない（1％）。逆にタンパク質は20%以上もあり、干物に加工しても脂肪が酸化してまずくなることなく、タンパク質がアミノ酸に分解されて旨みが増します。

平戸市でのアゴの漁獲量は、年によって変動があるものの、多い年では1000トンを超えるなど、全国の市町村でも一番の漁獲量を誇っています。

大根坂のべた寿司



【材料2人分】

米	1 合	酢	20 c c
さばまたは塩さば	1 / 10 尾	塩	少々
味噌漬け (大根・にんじん等)	1 / 10 本	砂糖	少々

【作り方】

- ① さばは、薄く切り、薄塩をし、酢一合で4～5時間前から浸しておく。
(塩さばの時は、酢だけでいい。)
 - ② ごはんを炊く。
 - ③ 味噌漬けは細かく切る。
 - ④ ごはんが炊きあがったら、酢の中でよくもんださばと、味噌漬けを手早く混ぜ、手でべたべたたき出来上がり。
- ※ 昔から、男の人が主に使っていた料理で簡単にできる。

最後に手でべたべたとたたくことから、“べた寿司”といわれます。



ひじきごはん



【材料2人分】

米	1 合	ごぼう	1 5 g
だし汁	2 ｶｯﾌﾟ	油あげ	1 / 2 枚
塩	小 1 / 4	サラダ油	大 1 / 2
薄口醤油	大 1 / 2	酒	大 1 / 2
グリーンピース	1 / 4 ｶｯﾌﾟ	濃口醤油	大 1 / 2
ひじき	5 0 g	だし汁	1 / 4 ｶｯﾌﾟ
にんじん	1 5 g	みりん	大 1 / 2

【作り方】

- ① 米は30分～1時間前に洗って水気を切り、だし汁・塩・薄口醤油を入れ、普通の水加減で炊く。
- ② ひじきは洗って短く切り、ごぼうをそぎ、にんじん、油あげは千切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し②を炒め、だし汁・料理酒・濃口醤油・みりんを入れ煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 炊きあがったごはんに③の具を混ぜ、最後に茹でたグリーンピースを散らす。

ひじきは通常3月から5月の大潮の干潮時に磯にでて鎌などで刈り取って収穫します。

まぜご飯



【材料2人分】

ごぼう	50g	だし汁	100cc
干し椎茸	1 枚	濃口醤油	大 1
人参	40g	みりん	大 1
かまぼこ	30g	砂糖	小 2
天ぷら	30g	白ご飯	300g
高野豆腐	10g		

【作り方】

- ① ごぼうはさがきに、人参・かまぼこ・天ぷらは5mm角くらいに、干し椎茸と高野豆腐は水で戻して5mm角くらいにそれぞれ切る。
- ② 鍋に出し汁を入れ、①の材料を煮る。
- ③ 火が通ったら濃口醤油・みりん・砂糖で調味し、水分が少なくなるまで煮る。
- ④ ご飯を加え混ぜる。



副食

鯨のじりじり（いり焼き）



【材料2人分】

鯨赤肉	100g	人参	20g
鯨本皮	40g	ごぼう	15g
うどん(乾)	30g	醤油	25cc
白菜	100g	砂糖	20g
長ねぎ	20g	酒	20cc
玉ねぎ	40g	糸こんにゃく	50g
生椎茸	中 1 枚		

鯨なます(かまくら)



【材料2人分】

鯨本皮	10g	人参	8g
大根	100g	酢	大 1/2
砂糖	大 1/2	B 砂糖	大 1/2
A 酒	小 1	酒	小 1/2
塩	少々	塩	小 1/2

【作り方】

- ① 鯨赤肉は食べやすい大きさに薄切りする。本皮は小さく短冊切りにする。ごぼうはさがきにし水に放してアクを抜く。
- ② うどんはかために茹でておく。
- ③ 鍋を火にかけ鯨本皮を強火で炒め、脂がでてきたら酒を加え、アルコールをとばす。
- ④ 砂糖、醤油を入れてひと煮立ちしたら、鯨赤肉を加える。
- ⑤ ④に火が通ったら、ごぼうの香りがする程度に炒める。他の材料を加える。ごぼうを入れることで、鯨の臭み消しにもなり、いり焼きの風味をよくする。
- ⑥ 材料に味がしみたら、②のうどんを加える。

鯨のすき焼きです。親戚の集まるお正月に作っており、鯨の他に鰯などの他の魚でも代用していました。

【作り方】

- ① 大根と人参は皮をむき、3～4 cmの短冊に切る。
- ② ①をしっかり塩もみする。
- ③ 鯨本皮は小さく切る。Aの調味料にしばらくつけておく。
- ④ ②の大根を絞って、③とあわせBの調味料で味付けして味をなじませるとおいしい。

節句の時に、おごく(神様にあげるご飯のこと)と鯨なますを神棚にお供えします。大根と人参のなますに、鯨本皮か魚の酢漬けを入れて和えたものを“ひばつお”とも呼びます。



ワン！ポイント

○ 鯨（くじら）



平戸島周辺の捕鯨業は、寛永元年（1624）紀州藤代の藤松半右衛門が10艘の鯨船で、生月島の隣の多久（度）島を拠点に突取捕鯨を行ったのが始まりといわれています。

元文4年（1739）には当時日本一の漁場である壱岐の二大漁場（前目、勝本）を、土肥組とともに永続的に使用できるようになり、経営を安定させました。さらに19世紀に入ると、壱岐の漁場を全て手中に収め、網組5つを経営する、日本一の鯨組に発展しました。

江戸時代中期から昭和22年頃まで島民の捕鯨との関わりがある生月では、伝統的に様々な鯨料理が食べられてきました。近年、商業捕鯨の禁止の影響で、鯨肉の価格が高騰し、入手が難しくなっていますが、それでも正月やおくんち、様々な祝いの席には鯨料理は欠かせないものとして登場します。

いかのくろみあえ



【材料2人分】

水いか	80g	砂糖	大2
いか墨	1/2 杯分 (10g)	塩	適量
大根	300g	すりごま	小2
味噌	大1	しょうが	適量

【作り方】

- ① いか墨はサランラップに包み、輪ゴムでしっかり止め、それを沸騰した湯で20分位茹でる。
- ② すり鉢に①のいか墨と味噌を入れ、すり鉢でよく搥り、砂糖を加えて味を整える。
- ③ 大根は皮をむき、3cm長さの細切りにし、塩でよく揉む。しんなりしたら、水気を絞っておく。
- ④ 水いかは、下処理したらさっと茹でる。3cm長さの細切りにする。（下処理後に、大きな切身のまま茹でてから切ることで、いかの風味が残る）
- ⑤ ②のいか墨に、③の大根と④の水いかを入れ混ぜる。好みにより、しょうがのせん切りを入れる。
- ⑥ 器に盛り、すりごまをふる。

新鮮なイカとイカ墨で作ります。おくんち(10月頃)や正月・法事でもつくります。身全体を使うところと、ゲソだけを使うところ、大根と一緒に和えるなど地域により作り方はさまざまです。



マンボウ(マンブ)の皮の刺し身



マンボウ(マンブ)の皮茹でる前



マンボウ(マンブ)の刺し身



マンボウ(マンブ)の茹でる前



生月地区では、マンボウはマンブとも呼ばれ親しまれています。



○ まんぼう＝マンボウ

ワン！ポイント



食材としてのマンボウの消費はアジアが中心で、特に日本と台湾は最大の市場です。

日本でのマンボウの漁獲は定置網などへの混獲が中心です。鮮度が落ちると臭みが出て不味いため、ほとんど現地で消費され、市場に流通することはあまりありません。

肉は白身で柔らかく、刺身（肝和え）や天ぷらなどで食べられる。身の他に腸や肝臓（キモ）も食べられます。

アルマド



【材料2個分】

ゆで卵	2個	食紅	1滴
すり身	80g	水	10cc
揚げ油	適量		

【作り方】

- ① 水に食紅を溶かしたものに、ゆで卵を転がし色をつける。
- ② ①をすり身で包み、形を整える。
- ③ ②を熱した油に入れ、弱火で揚げる。

昔は生月町で行われている
4月の弁当開き(花見)の時
には、大小のアルマドを作っ
て入れていました。

ワン！ポイント

○ アルマド

日本の海外貿易窓口で西洋船が最初に入港した地である平戸の郷土料理で、ポルトガル語の「アルマード（武装する）」に由来されるのではないかとされています。

切った断面が華やかでくちや正月などのお祝いの席には欠かせないものです。

かまくら



【材料2人分】

大根	200g	砂糖	15g
にんじん	15g	魚さしみ	40g
水	250cc	塩	少々
塩	小1/2	酢	40cc

【作り方】

- ① 魚を刺身より小さく切り、酢と塩少々の中に浸しておく。
- ② 大根は薄い短冊切り、にんじんは少し細目の短冊切りにして食塩水に30分位つける。
- ③ 30分たったら軽くしぼって、①の中に砂糖と一緒に入れ混ぜる。

平戸北部では、短冊切＝ハチハチと呼ぶことから、この料理をハチハチと呼ぶこともあります。

好みでしょうがの絞り汁やゆずの皮を入れてもおいしいです。



ひじきの和え物



【材料2人分】

大根	80g	豆腐	1/2 丁
こんにゃく	40g	油	少々
椎茸	15g	ごま	少々
ひじき	60g	塩	小 1/4
人参	30g	砂糖	大 1/2
天ぷら	1/2 枚	薄口醤油	大 1/2

【作り方】

- ① 乾燥ひじきは戻しておく。
- ② 大根・こんにゃく・しいたけ・人参・天ぷらはひじきの大きさに合わせて、細長く切る。
- ③ 豆腐はふきん（またはキッチンペーパー）に包み、重しをして水気をきっておく。
- ④ ひじきと②の材料を油でいため、調味料を入れて煮る
- ⑤ 材料に火が通ったら、③の豆腐とゴマを加えあえる。

ひじきの白和え



【材料2人分】

乾燥ひじき	8g	濃口醤油	大 1
干し椎茸	1 枚	木綿豆腐	200g
戻し汁	100cc	おろししょうが	小 1/4
砂糖	大 1	味噌	小 1/2

【作り方】

- ① ひじきはさっと洗い、水に戻しておく。やわらかくなったら、もう一度洗って水気を切っておく。
- ② 干し椎茸はさっと洗い、ぬるま湯につけて戻し、やわらかくなったら絞って、軸を取って細切りにする。干し椎茸の戻し汁はひじきを煮るときに使うのでとっておく。
- ③ ①のひじきと②の干し椎茸を入れて、椎茸の戻し汁を加え火にかける。沸騰したら砂糖、醤油を加え、汁気がなくなるまで煮含める。煮上がったひじきは、汁気を切って冷ましておく。
- ④ 木綿豆腐は茹でて、冷ましておく。冷めたら絞り袋で豆腐の水気を絞る。
- ⑤ ④の豆腐をすり鉢に入れてよくする。さらに味噌、生姜のすりおろしを加える
- ⑥ ③のひじきを加え木べらで和える。器に盛り、すりごまをふる。

ひじきと人参のみそ和え



【材料2人分】

生ひじき	1/2カップ	砂糖	大1/2
にんじん	1本	味噌	大1/2
ごま	大1/2	豆腐	1/4丁

【作り方】

- ① にんじんは5mmの輪切りにし、柔らかくゆでる。
- ② ひじきをよくゆでる。
- ③ ごまを十分にすり、味噌と砂糖もすり鉢で混ぜ合わせる。
- ④ にんじんを手で小さくしたもの、ひじきをすり鉢に入れて、豆腐も入れ和える。

厚焼き玉子（だて巻き風）



【材料2人分】

卵	2個	塩	少々
すり身	100g	酒	小さじ1
砂糖	大さじ1	油	適量

【作り方】

- ① 卵・すり身・砂糖・塩・酒を入れ、すりばちで混ぜ合わせる。
※すり鉢のかわりに、フードカッターを使ってもよい。
- ② 卵焼き器を熱し、油を薄く引き①を流し入れ、箸でかき混ぜながら中火にて火を通す。半熟の状態で平らにし、弱火にして底面がきつね色になるまで焼く。
- ③ ②をまきすで巻き冷めるまで、巻いたままにしておく。冷めたらまきすをはずし、食べやすい大きさにカットして出来上がり。

お正月や法事などによく作ります。



つわの佃煮



【材料2人分】

つわ	100g	酒	小2
濃口しょうゆ	大1.1/2	赤唐辛子	1/4本
みりん	少々	砂糖	20g

【作り方】

- ① たっぷりのお湯に、つわを入れて2～3分茹でてから、水にとり5～6センチの長さに切り、ザルに上げて水分をよく切る。
- ② 鍋に水カップ1と醤油、みりん、酒を煮立て、赤唐辛子とつわを入れ煮立ったら弱火にして、ときどき混ぜながら20分くらい煮て、火を止め2～3時間そのまま置く。
- ③ もう一度火にかけ、弱火で20分くらい煮て仕上げる。

つわの煮しめ



【材料2人分】

つわ	250g	濃口醤油	大1
天ぷら	1枚	薄口醤油	大1
人参	30g	みりん	大1
だし汁	200cc	砂糖	大1

【作り方】

- ① つわは5cm長さに、人参は短冊に、天ぷらは薄切りにそれぞれ切る。
- ② 鍋を熱し、油をひき、人参と天ぷらを炒め、だし汁を入れて煮立ったら、つわを入れ、砂糖を加えひと煮立ちして、醤油・みりん・酒で調味し、煮詰める。



ワン！ポイント

○ ツワブキ=つわ

ツワブキ（石路、艶路）とはキク科ツワブキ属の多年草。
イシブキ、ツワともいい、春先のやわらかい茎の皮をむき茹でて食べます。
ツワブキの名は、艶葉路（つやばぶき）、つまり「艶のある葉のフキ」から転じたと考えられています。



煮しめ



【材料2人分】

高野豆腐	2枚	水	適量
人参	1/4本	薄口醤油	大1/2
かぼちゃ	1/8個	砂糖	小1
野菜昆布	1/8パック	料理酒	大1/2
ぎんなん	4個	南天の葉	適量
かつおぶし	適量		

【作り方】

- ① 水を沸かし、かつおぶしを入れ1～2分程度そのままにし火をとめ、かつおぶしが下に沈むまでおく。その後、こしかつおぶしをとりのぞく。
- ② 高野豆腐は、ぬるま湯に3分程度浸し、柔らかくなったら手のひらで挟むようにして水気を切る。
- ③ 野菜昆布は水につけ、昆布が柔らかくなったら、結び昆布をつくる。(戻し汁はとっておく)
- ④ ①に昆布・昆布の戻し汁・調味料(砂糖・しょうゆ・酒)を入れ火にかける。
- ⑤ 昆布がよく煮えたら取り出す。また、同じように高野豆腐→人参→かぼちゃをそれぞれ、その煮汁で煮しめていく。
- ⑥ ぎんなんは、サッと熱湯にくぐらせ、南天に2個ずつさし飾りをつくる。
- ⑦ 高野豆腐・人参・かぼちゃ・結び昆布・ぎんなんを飾り出来上がり！！

うま煮



【材料2人分】

人参	20g	だし汁	100cc
ごぼう	20g	薄口醤油	2cc
里芋	40g	濃口醤油	6cc
椎茸	5g	キザラ	1.5g
れんこん	20g	塩	少々
こんにゃく	40g	ごま油	少々
鶏肉	25g		

【作り方】

- ① 野菜は一口大に切っておく。
- ② 里芋はさっと茹でる。
- ③ しいたけは水で戻しておく。
- ④ こんにゃくはゆでこぼしてあくを抜く。
- ⑤ 一口大に切った鶏肉をごま油で炒め、しいたけ、こんにゃく、野菜の順に入れだし汁を入れてやわらかくなるまで煮て調味料を入れて味を調える。



かぼちゃのよごし



【材料2人分】

かぼちゃ	160g	干し大根	20g
なす	1本	味噌	大1
いんげん	40g	砂糖	大1
板こんにゃく	20g	煎りごま	大1

【作り方】

- ① かぼちゃはくし型、なすは皮つきのまま乱切り、いんげん豆はすじと両端を切り、2cm長さに、干し大根は水で戻して食べやすい大きさに、こんにゃくも食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② 茹でた野菜をさらしてしぼる。
- ③ すり鉢にしぼった野菜を入れ、味噌、砂糖、いりごまを混ぜ合わせ、調味する。

かぼちゃのいとか煮



【材料2人分】

かぼちゃ	150g	だし汁	130cc
小豆(缶)	50g	薄口醤油	大1/2

【作り方】

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、面取りする。
- ② 鍋にだし汁を入れ沸騰させ、小豆・薄口醤油を入れる。味を整え、①のかぼちゃを入れて、やわらかくなるまで煮含める。



汁物

鯨 汁



【材料2人分】

鯨本皮	50g	厚揚げ	25g
大根	50g	あごだし汁	400cc
里芋	50g	味噌	25g
人参	50g	ねぎ	適量
ごぼう	15g	しょうが	1/2 片
こんにゃく	50g	酒	少量

【作り方】

- ① 大根と人参はいちょう切り、ごぼうはそぎ切り、里芋・こんにゃく・厚揚げは一口大に切る。厚揚げは油抜きしておく。鯨本皮は薄切りし、生姜は千切りにする。
- ② 鍋で生姜と鯨本皮をよく炒めてから油をさっととる。野菜を加えて炒め、あごだし汁を加えて、材料がやわらかくなったら味噌と酒で味を整え、椀に注ぎねぎをちらす。

のっぺい汁



【材料2人分】

ごぼう	20g	手鞠麩	4 個
干し椎茸	1 枚	だし汁	150cc
里芋	50g	薄口醤油	小 1/2
人参	20g	砂糖	小 1
こんにゃく	30g	塩	少々
厚揚げ	30g	片栗粉	適量
金時豆	15g		

【作り方】

- ① ごぼうはさがきに、干しいたけは水に戻して、1cm くらいに、里芋はひと口大に(塩でもんでヌメリを取り洗う)、人参は短冊にそれぞれ切る。こんにゃくはたたいてちぎる。
- ② 厚揚げは油抜きし、1cm 角に切る。金時豆はやわらかく煮ておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①の材料を入れてやわらかく煮る。
- ④ ②の材料を加え、再沸騰したら調味し、水に戻した手鞠麩を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

松葉貝（かたきゃ）の吸い物



【材料2人分】

松葉貝	適量	貝の煮汁	3カップ
ごぼう	20g	塩	小1/2
生椎茸	2枚	薄口醤油	小2/3
絹さや	2枚		

【作り方】

- ① 松葉貝は、水をかえながらもむようによく洗う。鍋に、貝とひたひたの水を入れ煮る。殻がはずれたら殻だけ取り出し、ふたをして弱火～中火で煮る。貝がやわらかくなったら、貝を取り出し、わたをとる。汁はこしておく。
- ② ごぼうは、千切りにし水につけておく。しいたけも千切り、絹さやは塩ゆで千切りにする。
- ③ 汁を火にかけ、ごぼう、貝、生しいたけを入れて、煮たて、アクを取って調味し、絹さやを散らして火をとめる。



ワン！ポイント

○ 松葉貝（マツバガイ）＝かたきゃ



マツバガイに分類される巻貝の一種です。

笠形の貝殻をもついわゆる「カサガイ」の一種で、日本を含む東アジアの温暖な岩礁海岸で見られます。房総半島から九州にかけての潮間帯の岩礁にすみ、朝鮮半島にも生息しています。

ウシノツメ（牛の爪）といわれることもあります。標準和名「マツバガイ」は、放射状に入った赤褐色帯がマツの葉が広がる様子に似ることに由来します。また、別名「ウシノツメ」は笠形の貝殻がウシの蹄に似ることに由来します。

雑煮



【作り方】

- ① 焼きあごでだしをとり、酒・薄口醤油で味を調える。
- ② 白菜をひと口大に切り、鍋に入れてもちも入れる。
- ③ もちがやわらかくなったら、おわんに白菜を入れ、その上にもち、こんぶをのせる。

【材料2人分】

もち	4個	焼きあご	少々
白菜	適量	薄口醤油	12cc
こんぶ	2片	酒	50ml
するめ	2片		

だんご汁



【材料2人分】

ごぼう	15g	ねぎ	10g
人参	20g	小麦粉	20g
大根	25g	だし汁	300cc
里芋	25g	酒	10cc
さつまいも	15g	薄口醤油	12cc
しめじ	15g	キザラ	1g

【作り方】

- ① 野菜は1口大に切っておく。
- ② 里芋はさっと茹でる。
- ③ 小麦粉にお湯を加え、1口大に丸める。
- ④ だし汁で野菜をやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 酒・薄口醤油とキザラで味を調える。
- ⑥ 丸めた小麦団子を入れる。
- ⑦ 次にしめじを加えておろしぎわにねぎを入れる。

ほうぶらおじや



【材料2人分】

かぼちゃ	小1/6個	小麦粉	1/2カップ
ゆで小豆	1/6缶	水	40cc
人参	1/6本	塩	少々
砂糖	適量		

【作り方】

- ① 小麦粉を水でこね、沸騰した湯の中に入れ、だんごを作る。
- ② かぼちゃは、種をとり皮ごと薄く切ってひたひたくらいの水でやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に①のだんごとあずき、塩を入れて少し煮る。

※砂糖は、お好みで加える。

昔は、砂糖を入れずに、ごはんの代わりに食べていたから、“おじや”と言うそうです。



○ 南瓜（かぼちゃ）＝ほうぶら

ポルトガル(abóbora)から、カボチャのこと。

西日本でいうカンボジアから伝来したからこの名に

なりました。カンボジア→ カボジア→ カボジャ→ カボチャ



甘味

おとしれ



【材料2人分】

小豆	60g	小麦粉	80g
砂糖	50g	塩	少々

【作り方】

- ① あずきはやわらかくゆでて、砂糖と塩を入れて甘く煮る。
- ② 小麦粉を水でこね、耳たぶくらいにしのべ棒で伸ばして食べやすい大きさに切る。
- ③ 火にかけた①の鍋の中に②を入れ、しばらく煮る。



かまくら（ちまき）



【材料 10 個分】

だんご粉	1 20g	だんじくの葉	10 枚
ぬるま湯	適量	黒砂糖	お好みで

【作り方】

- ① ボウルにだんごの粉とぬるま湯を少量ずつ入れ、よく混ぜ合わせて捏ね、20 等分しておく。
- ② だんじくの葉は洗い、拭いておく。だんじくの葉に①のだんごを包む。
- ③ 蒸気の上がった蒸し器で 20 分蒸す。

だんじくの葉で団子を包み、シュロの葉を紐状にさいたもので結びます。

ちまき自体に味はついていませんが、黒砂糖やきなこなどをつけて食べます。



【シュロの葉】



【ダンジクの葉】



かから団子



【材料2個分】

もち米粉	40g	あん	50g
小麦粉	20g	かからの葉	2枚
水	適量		

【作り方】

- ① もち米粉と小麦粉を混ぜた中に水を入れ、耳たぶ位のかたさにこね、2等分する。
- ② あんを25gにして丸めておく。
- ③ ①を広げ②を包み、かからの葉で包み、蒸し器で蒸す。中まで火が通れば出来上がり。

節句のときに、神棚・仏様などに供える風習があります。



ふくれ饅頭



【材料2個分】

小麦粉	60g	酒	10cc
砂糖	20g	ぬるま湯	15cc
イースト	1.3g	あん粉	30g
かからの葉	2枚		

【作り方】

- ① 小麦粉をふるう。
- ② ①に砂糖とイーストを加えて、もう一度ふるう。
- ③ ②に酒とぬるま湯を入れる。
- ④ ③にラップをし20分程度、そのまま置いておき発酵させる。
- ⑤ それを2等分にして、あんを中に入れて丸める。丸めたら、かからの葉の上におく。
- ⑥ ⑤を蒸し器に入れて、10分程度蒸す。

※強火で蒸すとまんじゅうが割れることがあるので中火で。



ワン!ポイント

○かからの葉=サルトリイバラ (猿捕茨)

日本では北海道から九州までの山野や丘陵の林縁などに自生し、日が当たり水はけのよい場所を好みます。サルトリイバラの名は、トゲのある茎を伸ばして藪のようになり、そこに入りこむと猿も動けなるといわれる、から命名されたというのが一般的です。



あんもち



【材料 20 個分】

もち米	1 升	砂糖キザラ	1kg
餅とり粉	300g	白砂糖	500g
小豆	5 合	塩	少々

【作り方】

〔石臼の場合〕

- ① 前々日より、もち米は洗って水につけておく。
- ② 水切りをして、蒸し器で 40 分～1 時間ほど蒸す。
- ③ 蒸しあがったら、石臼に入れて、やわらかくなるまで杵でつく。
- ④ 桶に餅とり粉を入れて、つきあがった餅を入れる。
- ⑤ 小餅をとる。40～45 g 小餅を広げて餡を入れ、包み丸める。

〔餅つき機の場合〕

- ① 前々日にもち米を洗って、水につけておく。
- ② 水切りをし、餅つき機の中に入れ、40 分くらい蒸し、そのまま 20 分くらいつく。
- ③ 石臼④～⑥と同じ工程。

〔あんの作り方〕

- ① 小豆は半日、水につけておく。
- ② 鍋に小豆を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 金網で小豆をこして、小豆の皮をとり布袋に入れ、水分がなくなるまでしぼる。
- ④ 鍋にしぼった餡を入れ、砂糖・塩を入れ、甘味をつける。
餡を冷まして 35g くらいに丸める。

かんころもち



【材料 4 本分】

※かんころ	1kg	砂糖	300g
もち米	5 合		

【作り方】

※ かんころ作り

さつま芋の皮をむき、洗って 5mm 位の厚さの輪切りにして、ゆでて乾燥させる。

- ① もち米は前日に洗って水につけておく。
- ② かんころはお湯でさっと洗う。
- ③ ①と②を合わせて蒸し、餅につく。
- ④ もち米とかんころが混ざり、餅になってきたら砂糖を入れる。
- ⑤ 20cm 位の棒状にまとめる。固くなったかんころ餅を 1.5cm 位の厚さに切って焼いて食べる。

主にお正月用に作ります。

好みでしょうがを入れたりゴマを入れてもおいしいです。



延べ団子



【材料2人分】

小麦粉（中力粉または強力粉）		105g	
水	70cc	あんこ・ きなこ・砂糖	お好みで
塩	少々		

【作り方】

- ① ボウルに小麦粉・水・塩を入れ、耳たぶより固めにこね、ぬれ布巾で包んでねかせる
- ② 粉をふって、のべ棒でなるべくうすくのばし、幅10cm長さ、6cm位に切る。
- ③ お湯をたくさん沸騰させて②をゆでる。浮き上がってからさし水をし、もう一度沸騰してから上げると引きが強くてやわらかい。ザルなどに広げて乾かす。
- ④ きなこに塩を入れて、延べ団子の表面にきな粉をつける。あんこを挟んでくるくる巻いたり、砂糖をつけたりして食べる。

～延べ団子（大島）とぬべ団子（度島）～

同じような材料ですが、地域により呼び方と作り方が違います。

ぬべ団子



【材料2人分】

小麦粉（中力粉または強力粉）		315g	
塩	少々	あんこ・ きなこ・砂糖	お好みで
水	200ml 強		

【作り方】

- ① 小麦粉に塩少々と水を加え、耳たぶくらいのかたさになるまでこねる。
- ② のべ棒で薄く伸ばして長方形に切る。
- ③ 沸騰したお湯に入れ、火を通す。
- ④ 好みであんこやきな粉をつけて食べる。



ねりくり（いもねりくり）



【材料 20 人分】

さつまいも	1 kg	さとう	50 g
もち米	1 カップ	塩	少々
水	1 カップ 半		

【作り方】

- ① もち米は2時間位前から洗って水につけておく。
- ② さつまいもは乱切りし、水につけてアクをぬく。
- ③ もち米、さつまいもをひたひたの水で炊き、蒸らす。
- ④ 熱いうちに砂糖を入れ、よくつぶして練る。塩は少々入れる。

昔はおやつや主食のかわりに食べていたそうです。



☆ 小さじ 1・大さじ 1・カップ 1 杯の重量 ☆

食品名	小さじ 1	大さじ 1	カップ 1
水・酢・酒	5 g	15 g	200 g
しょう油・みりん	6 g	18 g	230 g
油・バター	4 g	12 g	160 g
マヨネーズ	5 g	14 g	190 g
塩	5 g	15 g	200 g
砂糖	3 g	9 g	120 g
グラニュー糖	4 g	13 g	170 g
薄力粉	2.5 g	8 g	100 g
強力粉	3 g	8 g	105 g
片栗粉	3.5 g	11 g	-
みそ	6 g	18 g	230 g
ごま	3 g	9 g	120 g
米	-	-	160 g

○ 平戸市食生活改善推進員の協力のもと作成しました。



発行： 平戸市保健センター
発行日： 平成 25 年 3 月 5 日



連絡先： 859-5192 長崎県平戸市岩の上町 1508 番地 3
平戸市役所 健康ほけん課 健康づくり班
TEL0950-22-9125 FAX0950-22-4241

