

食の伝承と地産地消の推進をめざして

食の伝承と地産地消の推進をめざして

食のセミナーレジビ集

実施年度	平成15年度～平成16年度
実施主体	生活改善グループ連絡協議会 長野農業改良普及センター千曲支所 千曲市経済部農林課

食のセミナーを終了して

明るい位みよい農村社会の建設と推進を図る県の事業（平成15・16年度）に係せて食の伝承と地産地消を推進するため地域農産物の利活用や食の安全・安心に怠りた生産への考え方、さらに学校給食関係者との交流による郷土食を中心にした技術提供などを目的に「更埴市食のセミナー」として取り組みました。歴史に残る千曲市の合保が初年度9月1日に誕生し千曲川に月と花の映える街、未来にはばたく記念すべき世代に変わりました。

茲に二年間（16回講座）の学習と実践の活動のまとめを発刊できます事は、まことに意義深く皆様と共にこの上ない喜びとするところです。人と人との新しい出逢いと仲間の輪づくりができその力の結集のお陰でまた一つ私達の生涯に宝物を加える事ができました。二年間のカリキュラムの中の豆、麦、米の講義では知っていそうで知らなかった事の再確認、田舎まるごと体験の飯山市の研修は笹だんごづくりの実習と農家民宿の取組みを見聞し、豊田村農産加工組合の「いい事貰いあい」のネットで築いた部門別のおやき・りんごパイ・味噌をメインにした製造販売の連携のとれた経営と実践力は、いきいきと地域に見える活動を展開、パワーあふれる笑顔が輝いていました、力の結集は自分の幸せになります。

また、食のセミナー受講者と学校給食関係者等との交流会を開催し郷土食の資料提供・試食をしながらの話し合いは長く地域に伝わる伝統食や新しい特産物を使った地域食の伝承を通して食と農への関心を高めるとともに次代を担う子供達に良質で安全・安心な地元農産物の提供の拡大を進める有意義な交流会を持つ事ができました。お金では買えない物で身体によい物が郷土食、晴れの日の食、日常の食等の理にかなった食文化のあり方、また、家庭の味として受け継がれてきた行事食や郷土食に調理法や味つけ等の工夫を加えて新しい郷土の味を親子料理教室や学校給食へ提案し「時代に即した農村生活」のニーズを的確にとらえ活動に反映させていきたい。

食べ物は育てる喜び、季節を知る、本物の味を覚える、作る人への感謝、思いやり等数知れない程の価値をもっている。この貴重な価値をどのように伝え暮らしにいかしてけるでしょうか。

「農業は生命を育てる役割り」を持っており「食は人格をつくる基本」であるという信念で「もの」を育てる人になり、これからも農村女性ネットワークの基礎理念である「ズク」をやまず「チエ」と「工夫」で技を磨きしっかり地に根を張り生きましよう。

最後に資料提供や写真集のまとめ等にご尽力をいただきました多くの皆様及び行政関係の方々に感謝し厚く御礼申し上げます。

限られた講座回数でのまとめですが、このレシビがおおいに利活用されます事を祈念いたします。

食のセミナー卒業生
代表 西村安子

郷土食レシピ目次

I N D E X

米シリーズ

おはぎ	1
おだんご	2
こねつけ	3
やしょうま	4
笹ずし	5

小麦粉シリーズ

手打ちうどん	6
おしぼりうどん	7
ひんのべ	8
おやき(なす)	9
おやき(野澤菜)	10

大豆シリーズ

てづくり豆腐	11
豆乳入りコーンスープ	12
たらことおからあえ	13
おからドーナツ	14

長芋シリーズ

長芋の梅肉あえ	15
長芋のごまあえ	16
長芋の落とし汁	17
手づくりがんもどき	18
ツナと長芋のサラダ	19

そばシリーズ

そば薄焼き	20
そばサラダ	21
浮きふそば	22
あん入りそば蒸し	23

杏シリーズ

杏味のスペアリブ	24
干し杏のなます	25

根菜シリーズ

つぶつぶ	26
------	-------	----

お菓子シリーズ

炊飯ジャーで炊くケーキ	27
草もち	28
茶まんじゅう	29

フォトライブラリー	30・31
-----------	-------	-------



おはぎ



ごまのおはぎ



きなこのおはぎ



くるみのおはぎ

「ぼたもち」と「おはぎ」のちがいは何？
春の彼岸に食べるのが「ぼたもち」
秋の彼岸に食べるのが「おはぎ」
彼岸の頃は季節の変わり目で体調をこわしやすいので、滋養の高いものを食べて体力をつけるためだったようです。

〔材料〕（おはぎ約30個分）

もち米	4合（うるち米を1～2割程度混ぜても良い。）
きなこ	
えごま	
黒ごま	あずきあん
くるみ	さとう、塩、しょうゆ、みりん

作り方

もち米は炊く直前に洗い、水加減は普通のごはんより控えめにして炊く。

はそのままか、あるいはすりこぎで軽くつぶして俵型にまるめる。

きなこは塩と砂糖を混ぜておく。

黒ごまやえごまはそれぞれ炒ってすり鉢ですり、砂糖、塩で味を整える。

くるみは軽く炒って包丁で刻んでからすり鉢ですり、砂糖、塩で味を整える。

あずきあんは、中にいれる場合は俵型にまるめ、外につける場合は丸くしておく。

にそれぞれのあんをつけて出来上がり。

月見だんご



お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」などと呼ばれています。

この日は、丸いもの(お団子やおもち、さといも)などをお供えしすすきを添えて月を眺めます。

〔材料〕 (おだんご13個～15個)

上新粉(米の粉)	180g
砂糖	30g
ぬるま湯	150cc位
塩	少々
片栗粉	適量

作り方

上新粉・砂糖・塩はよくまぜてふるい、ぬるま湯を入れ手でもむようにまとめる。

を少しづつにちぎって蒸し器で25分程蒸す。

蒸しあがったらボールにうつし、熱いうちにすりこぎでよくつく。

を手で13個～15個に切り分け、片栗粉を手につけてきれいに丸める。

再び蒸し器で5分程度蒸す。

蒸しあがったら手早くあおぎツヤをだす。

あとは好みできな粉や砂糖しょうゆをつけていただく。

(タレを工夫するといといると楽しめます。)



こねつけ



昔からおやつ（おこびれ）によく焼かれたこねつけです。
余りごはんをお粥に炊いて水切りしこねつけて焼くのも、ふんわり、やわらかでおいしい。

〔材料〕 (10ケ)

ごはん	4合
小麦粉	200g
みそ	120g～130g
砂糖	適宜
ごま油	小さじ2
油	適宜
水	適量

作り方

ごはんを小麦粉をまぜ、水を入れてよくこねる。

をたまごくらいの大きさにまるめ、なかに甘みそ(みそに砂糖を加えたもの)を入れ、油を熱したフライパンでゆっくり焼く。

真中にみそを入れるのもいいが、 のときに一緒にこねてもおいしい。

水の変わりに牛乳、卵を使ってもよい。

なかに入れる味噌に青ジソ・しその実を使ってもよい。

やしょうま



釈迦（おしゃかさま）の命日（3月15日）に作って供える習わしからきているが、今はいつでもいろいろな型を考えては楽しく作ります。

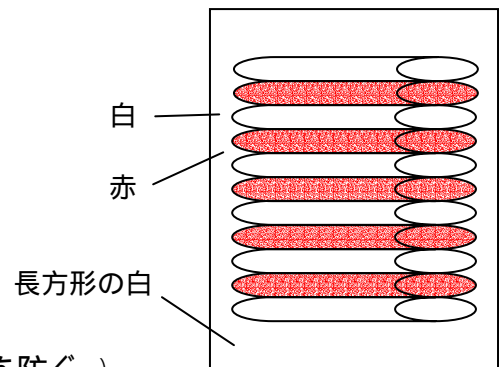
〔材料〕

上新粉(米の粉)	1kg
熱湯	800cc~1000cc
食紅	適宜

作り方 (桜の花)

粉に熱湯を入れて耳たぶくらいにこねる。
小さくちぎって蒸す。
冷水にとる。(びっくり水)
容器にとり、再びよくこねる。

(こねたものは、蒸し器の中に入れ、さめるのを防ぐ。)
棒状にした白を6本、赤(食紅を混ぜたもの。)を5本つくる。
長方形にのばした上に、白・赤と交互に隙間のないように並べるくると巻く。
さめたら1cm位の厚さに糸で切る。



ポイント

味(塩・砂糖少々)をつけた場合は、柔らかさが持続する。
作った物を一晩おいて切って、両面に焦げ目をつけて砂糖しょうゆで煮て食べてもとてもおいしい。

笹 ず し



笹の葉は香りがよく、食器ともなりごはんとおかずがのっているのが携帯食になります。また、笹の葉は防腐の役目をしているともいわれ保存性があります。笹は冷凍保存して年間つかいます。

〔材料〕（4人～5人前）

お米	4合
もち米	米の1割増
みそづけ	100g
ぜんまい	100g
わらび	100g
むきぐるみ	20g
紅しょうが	20g

卵黄	2個分
削りかつお	約5g
油	少々

調味料

酒	小さじ4
酢	1/2カップ
塩	小さじ1/2
砂糖	50g
熊笹の葉	

作り方

ぜんまい、わらびはアク抜きをして約2cm長さに切っておきます。

卵黄に砂糖、塩少々で味をつけ、うす焼卵を作り、短ざくに切っておきます。

みそづけは5mm角くらいのアラレに切っておきます。くるみは外皮をとり、こまかにしておきます。

フライパンに油を熱し、のみそづけを入れていため、のぜんまい、わらびを入れてよくいため、砂糖、化学調味料、削りかつおを入れて味をつけ火をとめ少しさめたらくるみを入れて混ぜ合わせておきます。

米、もち米を混ぜて洗い、同量の水で普通にたいて、むらしたものを、すし桶に広げて取り出し、合せ酢(酢・砂糖・塩)をまわりからかけ、ごはん混ぜ合わせ、まわりをまとめて2～3分おき、うちわであおぎながらよく混ぜます。

熊笹の葉を洗剤で洗い、ふきんでふいておきます。

笹の葉の上に のごはんをのせ、の外に紅しょうがを色どりよくのせ、すし箱に段段に重ね入れ、上に笹の葉をおき、軽い重石でおさえておきます。

手打ちうどん



正月2日の星ならし（1年の決め事をする地区の寄合い行事）の夜は長い物をいただく（太く長く続くよう）風習があり、手打ちうどんを食べます。

〔材料〕（3人～4人前）

小麦粉	500g
塩	8g強
水またはぬるま湯	230cc位



作り方

粉はボールに入れ、水をまわし入れ、そばろ状に混ぜる。

（塩は水に入れて溶かしておく）

なめらかになるまでよくこねる。

30分～60分（夏30分、冬60分）ねかせる。

のし棒で丸くのばしていく。

適当な厚さになったら、S字状にたたみ（打ち粉を十分にふっておく）包丁で好みの太さに切る。切ったものはくっつかないように広げておく。

茹で水はたっぷりわかし、うどんを少しづつ入れていく。麺が浮き上がったらふきこぼれない程度に火を弱めてゆでる。（10分～20分でゆであがる。）

ゆであがったら流水の中でよく洗い、ぬめりをとる。

おしぼりうどん



おしぼりうどんとは信州さらしなの里の郷土食。辛味大根の絞り汁に味噌・ねぎ・かつおぶしなどの薬味を入れ、うどんやそばを食べる地域伝統の料理、大根おろしの絞り汁で食べることから「おしぼり」といわれています。

〔材料〕（3人～4人前）

小麦粉	500g	}	あらかじめ塩を水でとかしておきます。
塩	8g強		
水	230cc位		
辛味大根	適量		
味噌、かつおぶし	適量		

作り方

粉をボールに入れ、塩水を4回くらいに分けて少しずつ加え、均等に混ぜながら両手でよくかき混ぜ、オカラ状にします。(粉が均一に水を含み透き通った状態になるまでこの作業を繰り返します。)

生地をもみ込み、のばしては丸める作業を繰り返し、なめらかになるまでこねる。

の生地を紡錘形になるようにまとめ、飛び出た方を下にして丸く整え、ビニール袋に入れて30分以上ねかせる。(夏30分、冬60分)

のし棒で適当な厚さにのばしたら、まんべんなく打粉をるふり屏風だたみにして包丁で好みの太さに切ります。切ったものはくっつかないように広げておきます。

茹で水はたっぷり沸かし、うどんを少しずつ入れます。麺が浮き上がったらふきこぼれない程度に火を弱めて茹でます。(15分～20分で茹で上がる。)

茹で上がった流水の中でよく洗ってぬめりをとります。

大根おろしの絞り汁に味噌、かつおぶしなどをいれていただきます。

ひんのべ

ご飯（主食）の足りない時に作ったり、また、寒い冷える夜等は身体が温まり、食が進みます。季節の野菜をたっぷり種類を多く入れると栄養、味共に満点、とてもおいしい。



〔材料〕（3人～4人前）

小麦粉	500g	生しいたけ	5枚
水	250g	長ねぎ	100g
さといも	300g	とり肉	150g
だいこん	100g	かつおぶし	
にんじん	50g	だし汁	600cc
ごぼう	30g	しょうゆで味付けする	

作り方

さといもは一口大に切りざっとゆでてぬめりをとります。だいこん・にんじんはいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にはなし、アクをぬいておきます。

生しいたけは石づきをとり、傘に花型の切れ目を入れる。ねぎは斜め切り、とり肉は一口大のそぎ切りにしておく。

小麦粉は耳たぶよりこころもち柔らかめにこねて1時間くらいねかせる。

たっぷりのだし汁に適宜切った野菜や肉を入れ、柔らかくなるまで煮る。

を煮ている間に、を少しづつちぎって手で細長く薄くのばし、汁に入れる。煮えたらしょうゆで味をつけて出来上がり。

おやき (なす)



〔材料〕 (30ヶ)

中力粉	1kg
水	4カップ(720cc)
丸ナス	10ヶ
味噌	150g
砂糖	50g～100g
油	100cc

北信特産の丸ナスの味と季節感を活かしたおやきです。

石の扉(8月1日)お盆(8月13日～16日)には必ず丸ナスのおやきを焼いてご先祖様に供えます。また、風祭り(8月31日夜)にも台風等災害の風慎めを希って焼き無事を祈ります。

作り方

粉に水を加えよくこね、1時間以上ねかせる。

丸ナスはヘタをとり1cm厚の輪切りにし間に切れ目を入れる。

調味料を混ぜあわせ の丸ナスにはさむ。

の生地をちぎりのばして を包む。

柏葉、みょうが、熊笹の葉で包み強火で15分蒸す。

おやき (野澤菜ミックス)



〔材料〕 (30ヶ)

中力粉	1kg
水	4カップ(720cc)
野澤菜	} 2kg (茹でて水きり)
大根	
にんじん	
キャベツ	
味噌	300g
砂糖	100g
油	150cc

作り方

粉に水を加えよくこね、1時間以上ねかせる。

野菜に調味料を加えて混ぜ、具をつくる。

の粉をちぎり、手の平に延ばし の具を入れてまるめる。

蒸し器に並べて15分蒸す。

でまるめた物を焼いて蒸しても良い。

春・秋の農休みには農作物への感謝と働く人々の労をねぎらい野澤菜のおやきを焼きます。
漬けた野澤菜を具にしたおやきの味は昔から伝わる独特な旨さです。年間を通じて祭事や接客のおもてなしにもよく焼かれています。
御年始(1月3日～4日)と晦日だんご(1月31日は嫁の休日といういわれ)には嫁が実家へ行く習わしがあり、御年始にはさわ餅を手土産に持っていき晦日だんごにはおやきを土産に貰ってきたものです。

てづくり豆腐



一晩水に浸した豆の大きさにびっくり驚き、感動の笑顔を見せた子供たちに地場産の豆で手づくりの味(本物の味)をしっかりと覚えて、また、作る楽しさも一緒に伝えたい。



〔材料〕(2丁分)

大豆	2カップ (300g)
にがり	大さじ2 (16g)
水	16カップ
ぬるま湯	1/2カップ

作り方

大豆をさっと洗い16カップの水につけ、一晩おく。

10カップの水を用意し、大豆を数回に分けて2分位づつミキサーにかける。
(呉汁)

の呉汁を火にかけ、焦げないようかき混ぜながら、沸騰したら弱火にして15分煮る。

木綿袋をザルに敷き、を流し入れ、絞って豆乳とおからに分ける。

豆乳を鍋に入れ温度75℃に上げ、ぬるま湯で溶いたにがりを、木べらの上を伝わせて流し入れる。

鍋下に湯をあて、温度を保ち5分程置く。固形と水に分かれる。

木枠(穴のあいてる物)等にさらし木綿を敷き、の固形部分を入れる。

枠にふたをし、500g位の重石をし15分程置く。固まったら水に放しにがりの苦味を抜く。

豆乳入りコーンスープ



豆乳たっぷり、栄養たっぷりのコーンスープは子供から大人まで誰もが好む一品です。

〔 材料 〕 (4人分)

豆乳	3カップ
水	2カップ
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
生クリーム	大さじ4
コーンの缶詰(クリーム状)	小1缶(300g)
玉ねぎのみじん切り	40g
パセリみじん切り	大さじ1
固形スープの素	2ケ
塩・コショウ	少々

作り方

バターを溶かし、玉ねぎを透きとおるまで炒める。

にふるった小麦粉を加え、粉臭さがぬけるまで炒める。

鍋を火からおろし、豆乳を少しづつ加えてのばす。スープの素、裏ごししたクリームコーンを加え火にかけ、沸騰したら塩・コショウで味をととのえる。

皿に注ぎ生クリームを入れパセリを散らす。

たらこのおからあえ



おからとたらこを和えたふりかけです。熱々のごはんにかけたりおにぎりや、お茶漬けにも、また、サラダにとアイデアで色々楽しめます。イカ、魚の糸切りに薄塩をあて、和えてもおいしい。

〔 材料 〕 (4人分)

おから	200g
たらこ	200g
酒	120cc
塩	少々

作り方

おからをパラパラになるまで炒める。

たらこは包丁で縦に開き卵を出す。

と と酒を加えて再びパラパラになるまで炒りあげる。

たらこのかわりに鮭等もおいしい

おからドーナツ



おからは、にんじん、ねぎ、ちくわ、ひじき等の油炒めが定番ですが、手軽にできるドーナツはおやつにとっても喜ばれます。

〔 材料 〕 (10ヶ分)

おから	200g
ミックス粉	200g
牛乳	100cc強

作り方

材料すべてに牛乳で耳たぶ位のかたさに練り、適当な形にして油で揚げる。



長いもの梅肉あえ



さっぱりした味、さくさく感の歯ごたえがうれしい一品です。

〔 材料 〕 (4人分)

長いも	200g
梅漬け	適宜
酢	少々
さとう	少々

作り方

長いもは太目の千切りにして酢水にはなしておく。
梅漬けは細く切って、味をととのえておく。
よく水をきった長いもと をあわせて器に盛る。

えのき茸やきゅうり、味付けタラコなどと酢味噌であえてもおいしい。
また、わかめなどを加えてドレッシングでサラダ風にしてもよい。

長芋のゴマ和え

長芋は消化吸収がよく、ごまは肝臓の働きを助けてくれる和風の料理です。



〔 材料 〕 (5人～6人分)

長芋	500g
片栗粉	適宜
マヨネーズ	大さじ4
しょう油	大さじ1
すりごま(白)	大さじ3
揚げ油	適宜

作り方

長芋は皮をむき、4cm長さの1cm角に切る。

長芋に片栗粉をつけて、油でカラット揚げる。

調味料を合わせて、長芋を和える。

から揚げに青海苔と塩をふったり、ケチャップソースで食べてもおいしい。

長芋の落とし汁



年をとるとノドにつかえるので、年寄り向けには、のどごしなめらかで最適な調理です。

〔材料〕（5人分）

長芋	200g	えのき茸	100g
長ねぎ	2本	みつ葉	少々
片栗粉	大さじ3	だし汁	4カップ
鶏肉	200g	ブイヨン	1個
ごぼう	50g	塩	小さじ1
人参	50g	酒	大さじ1
油	大さじ2	しょう油	大さじ1

作り方

長芋は皮をむき、すりおろす。

長ねぎは細く切り、片栗粉をまぶしてから長芋と混ぜる。

ごぼうはささがきにして、サット水にさらす。

人参は千切り、鶏肉は一口大に切る。

油を熱し、鶏肉、ごぼう、人参の順に炒める。だし汁、酒、塩を加えアクをとりながら煮る。

の長芋を少しづつ落とし、えのき茸を入れしょう油で味を整え、みつ葉を散らす。

手づくりがんもどき

ふんわり、やわらかにできるので食べやすいがんもどきです。



〔材料〕（小20ヶ分）

豆腐	2丁	塩	小さじ1 / 2
長芋	100g	みりん	小さじ1
小麦粉	大さじ3	揚げ油	適宜
片栗粉	大さじ3	天つゆ	適宜
人参	4センチ		
きくらげ	20枚		
ぎんなん	20個		

作り方

豆腐はゆらゆらと動く程度にサット茹で、ザルに布巾を広げた上にあげ、熱がとれたらきつく絞る。

人参、もどしたきくらげは千切りにする。

ぎんなんはカラをむき、塩茹でする。

豆腐をすり鉢でなめらかにする。長芋はすりおろし、塩、みりん、小麦粉、片栗粉を加えて全体にすり合わせる。 の野菜を混ぜる。

を20個に分け、真中をくぼませ、ぎんなんを入れて180 の油で揚げる。

天つゆでいただく。 天つゆ割合 だし汁4:みりん1

ツナと長芋のサラダ



今風に作ったサラダはさっぱり味が好評。
いくらでも食べられます。

〔材料〕（4人分）

長芋	400g
ツナ缶	小1缶
細ねぎ	3本
マヨネーズ	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



長芋料理あれこれ

作り方

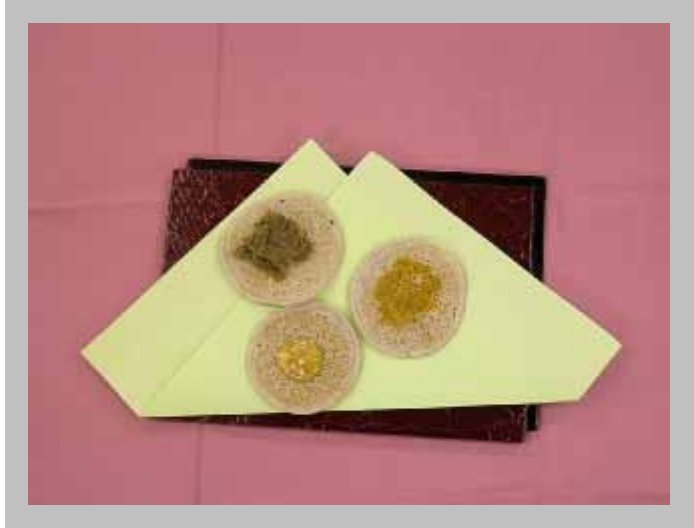
ツナ缶は汁を切って粗くほぐす。

長芋は1cm角に切り、熱湯で1分程ゆで水気を切る。（長芋はゆですぎない。）

細ねぎは小口切りにする。

ツナ、長芋、ねぎ、マヨネーズ、塩こしょうを入れて混ぜ合わせる。

そば薄焼き



そば粉の風味を楽しめる一品、簡単にできるのでとても重宝します。

〔材料〕

そば粉	1カップ(100g)
水	1カップ(120cc)
ねぎ	大さじ3
みそ	大さじ1
酒	大さじ1

作り方

そば粉と水をかき混ぜる。

熱した厚手のフライパンに流し込み、8cm～10cmの円にする。裏返して焦げ目をうすくつける。

熱いうちにねぎ、味噌、酒を混ぜ のにせて食す。

砂糖しょうゆ、クルミ味噌、ごまだれ等をつけても味がいい。

そばサラダ

たっぷり作って食べるサラダにゆでそばを加えて食事代わりにもあり、酒の呑みづまりにも合います。ちょっぴりワサビを効かせて召し上がれ。



〔 材料 〕 (3人～4人前)

ゆでそば	400g
ほうれん草	100g
卵焼き	2ヶ分
油揚げ	1/2枚
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
マヨネーズ	大さじ3
練りわさび	少々

作り方

そばは固めに茹で水にとり冷やし、水切り
ほうれん草は茹で3cmくらいに切る。卵焼きは綿糸に切る。
油揚げは 薄味をつけ細長く刻み ・ を軽く混ぜ合わせる。
食べる直前にマヨネーズをかける。
キュウリ、ハム、レタス等を使ってもおいしい。

浮きふそば

食卓を囲み熱々の浮きふをフーフー吹きながらみんなで口にする時の美味しさは格別。浮き上がってくるのが間に合わないくらいです。



〔 材料 〕

そば粉 200g
水 300cc

ねぎなんばん

〔 ねぎ
かつお節
しょうゆ

作り方

鍋にたっぷりの湯を沸かす。

そば粉を水で溶く。

の中へ をスプーンですくい、長く引くように流し入れる。

すぐ浮き上がってくるので、順次(穴あきおたま等で)すくいあげ器に盛り、ねぎなんばんでいただく。

ゆで汁も濃くなるので、そば湯で飲みます。

あん入りそば蒸し



ちょっと目先の変ったそば料理、茶菓子にとっても喜ばれます。

〔 材料 〕

そば粉	120 g
あん	60 g

作り方

- そば粉を熱湯で耳たぶくらいの固さにねる。
- 寿司巻きスダレに を平らに広げ、あんを芯にして巻く。
- を蒸し器で蒸す。
- を冷ましてから切る。
- 1ヶつつ和紙またはラップに包む。



杏味のスペアリブ



千曲市特産の杏味を子供から大人まで誰でも好む食感に。
材料全部を合せて煮込むだけの簡単料理です。

〔材料〕（4人分）

豚スペアリブ	1kg
杏ジャム	200g
しょう油	100cc
酒	150cc



作り方

厚鍋に豚肉と調味料を入れ、中火にかける。
蒸気が上がり始めたら、とろ火にして1時間位煮込む。
途中上下を返す。
ふたをとって中火にし、水分をとばしながら照りをつける。

干し杏のなます

お正月料理の一品、昔からの味です。たくさん作って正月中箸休めやお茶うけにします。



〔 材料 〕

干し杏	100g
大根	1kg
砂糖	100g
水	100cc
あんず酢(レモン)	適宜

作り方

干し杏はよくもどして水切りする。

砂糖を水で煮溶かし、杏を入れて一煮立ちし、火を止めて味をなじませる。

大根は粗めにせん突きし、塩を当てて軽く絞る。

杏と大根を混ぜ合わせ、砂糖、酢等で味をととのえる。

つ ぶ つ ぶ



客寄せや祭り事のある時にもてなし料理としもつくり
ます。

〔 材料 〕

大根	450g
にんじん	100g
ごぼう	100g
サトイモ	450g
昆布	
かまぼこ	1個
かつおぶし	10g
塩	小さじ 1.5
しょうゆ	大さじ 6

作り方

大根、にんじん、ごぼうは洗って、1センチ角に切り、さっと茹でる。

サトイモは皮をむいて塩でもんで、ぬめりをとってゆがく。

昆布は水から入れてダシをとる。

かまぼこも1センチ角にきる。

野菜全部を鍋に入れて、ひたひたのダシ汁にしょうゆ少々で味をつけ、中ふたをして中火から弱火でゆっくり煮る。最後にかまぼこを入れて火を止める。

炊飯ジャーで焼くケーキ



とても簡単に焼けます。

誕生日、お節句、クリスマス
等々飾り付けを工夫すると
素敵なケーキが出来上がります。

親子で雰囲気を楽しんでみ
ましょう。

〔材料〕（4人分）

卵	4個
砂糖	100g
小麦粉	90g
溶かしバター	20g

作り方

炊飯ジャーの電源を入れます。（保温にします。）

ケーキのたねを作ります。

卵に砂糖を加え良く泡立てます。小麦粉をふるって加え、さっくりかき混ぜます。

溶かしバターを加えます。

を炊飯ジャーの内がま（バターをぬり）に流しこんで保温から炊飯のスイッチに入れます。

3分位すると自動的に保温に切り変わるのので、保温の状態ですらに12分～13分
たったら、また、スイッチを入れます。

15分位たって上部が生でなければ焼けています。（触れてみればわかります。）

冷ましてから生クリームや果物で飾ります。

草もち



早春の風味をいっぱいに味わえる草もち。よもぎを摘んで自然の恵みと、季節を食すごちそうです。

〔材料〕（10ヶ分）

上新粉	300g
よもぎ	60g
あん	350g
水	250cc

作り方

よもぎはかたいところをとり除き、1リットルに塩2gの熱湯で3分位茹でて水にとる。

1時間くらい水にさらしたら絞ってすり鉢でよくすりつぶす。

米粉に熱湯250ccを加え箸でかきまぜ、少し冷めたら手でよくこねつける。

を平たいダンゴにして蒸す。(中がすきとおるまで20分位)

ボールに水を入れ をさっと冷やし、すり鉢にとりすりこ木でつきまとめる。

と を緑色になるようよく混ぜ合わせてから一口大にまるめあんを包む。

茶まんじゅう



黒砂糖のコクとうまさを包んだおいしいまんじゅうはお茶うけに最高です。

〔 材料 〕 (40ケ分)

黒砂糖	300g
中力粉	500g
重曹	15g
酢	大さじ4杯
あんこ	適量



作り方

黒砂糖300gをカップ1杯の水で溶かす。かたまりが残らないようにつぶす。
中力粉、砂糖、重曹、酢をすべて混ぜてラップをかけてねかす。

(ここまでを前夜にしておく。)

片栗粉を手につけながらの生地をちぎり丸めて延ばし、アンを入れ型をととのえる。

15分～18分蒸す。

皿に取り出しすぐにうちわで冷やす。(ツヤをだすため)

ラップに包んで保存

食のセミナーフォトライブラリー

食のセミナーでは、地域に伝わる伝統食や新しい特産物を使った地域食の伝承を通して、食と農への関心を高めるとともに、次代を担う子どもたちに良質で安全・安心な地元農産物の提供拡大を図るため、学校給食関係者等の皆様と交流会を開催し、地域食の試食も行い大好評でした。

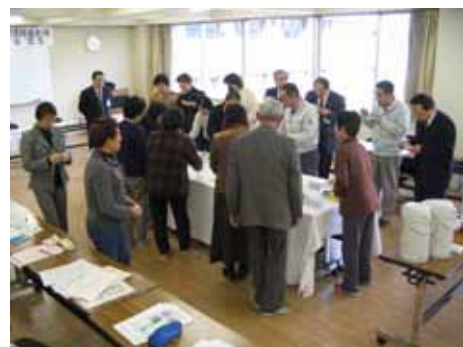


交流会開催です

子どもたちには、安全・安心な地元の農産物を



地域食の説明場面
おいしい料理をありがとう



試食は大好評でした
学校給食の参考になればうれしいのですが！

伝統食・郷土食のほかにも「そば打ちの技術伝承(秘伝)」も行いました

まずは、そば粉の分量から
7:3が理想のようですね



使用するそば粉は、
セミナー受講生が栽
培したものです



「こね」はそばの命です
何回こねても難しい



こねたそば粉を薄く伸ばします
思ったより難しいので、一度挑戦してみても

いよいよ切り分けです
細く切るのは神技ですよ



完成です
それではいただきます