

郷土料理レシピ

1 黒豆寿司

材料(4人分)

うるち米	300g	A	淡口しょうゆ	小さじ2
黒豆	20g		みりん	小さじ1
茹でたけのこ	40g		砂糖	4g
にんじん	20g		合わせ酢	
かんぴょう(乾)	4g	B	米酢	40 cc
いんげん	20g		砂糖	20g
錦糸卵	2個		塩	3g
卵	適量			
サラダ油	0.4g			

作り方

- ①黒豆は洗って水分を拭取りフライパンでゆっくり弱火で炒る。
- ②うるち米は洗って水に浸け黒豆と一緒に炊く。
- ③たけのこ・にんじんは色紙切り、かんぴょうは小さく切る。
- ④いんげんは小口切りにして塩茹でにする。
- ⑤錦糸卵を作る。
- ⑥③の材料をAで味をつけ具を作る。
- ⑦Bの合わせ酢を作り②に混ぜ合わせ⑥を混ぜる。仕上げに④・⑤を上にする。

5 黒豆おこわ

材料(4人分)

うるち米	160g
もち米	100g
もち麦	30g
乾燥黒大豆	30g
料理酒	小さじ2
塩	小さじ1/3

作り方

- ①米・麦は洗って分量の水に浸しておく。
- ②黒豆は洗って、じっくり香ばしく炒り、料理酒・塩と共に①に加えて炊く。

2 うかん権現団子汁

材料(6人分)

たかきび粉	200g	しめじ	50g
かたくり粉	大さじ1	豚肉	120g
水	170 cc	油	大さじ1/2
だいこん	100g	ねぎ	適量
さといも	100g	だし汁	5カップ
ごぼう	100g	(昆布15g、かつお節5g)	
にんじん	50g	しょうゆ	40 cc
		みりん	30 cc

作り方

- ①ボウルにたかきび粉とかたくり粉を入れ、水で練って耳たぶくらいのやわらかさにし、よくこねる。一口大の大きさに丸め、沸騰した湯に入れ、浮かびあがったら取り出して水につけておく。
- ②ごぼうはささがきにし水につけ、だいこん、にんじんは短冊切り、さといも、豚肉は食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- ③なべに油をひき、豚肉を炒めたと、残りの具も入れて炒める。だし汁を入れ煮立て、あくをすくいとる。しょうゆみりんで味付けをする。
- ④ゆでた団子を入れる。器に盛りつけ、ねぎの小口切りを散らす。

6 ボラのぼっかけ

材料(●人分)

米	500g	油揚げ	120g	
ボラ	正味 300g	はくさい	180g	
だし昆布	12g	ねぎ	60g	
ボラの頭、骨		A	酒	大さじ1
水	1000ml		みりん	大さじ1
ごぼう	60g		しょうゆ	大さじ2
干しいたけ	6g		塩	小さじ1/2
糸こんにゃく	150g			
焼き竹輪	60g			

作り方

- ①3枚におろしたボラの身は、オーブンで200℃13分焼き、身をほぐし小骨を取り除く。
- ②鍋に水と昆布を入れ、火にかける。沸騰したら昆布を引き上げ、ボラの頭や骨などを入れ、だしをとる。
- ③あらを取り除いただし汁に、ごぼう、干しいたけ、糸こんにゃくを入れて煮る。
- ④④がある程度煮えたら、Aの調味料と焼き竹輪、油揚げ、はくさい、①のほぐしたボラの身を入れる。
- ⑤④に火が通ったら、ねぎを散らし、味をととのえる。
- ⑥丼にご飯をよそい、⑤をかける。

3 大名寿司

材料(8人分)

米	4合	れんこん	80g
だし昆布	1枚(5cm角)	にんじん	40g
《合わせ酢》		干しいたけ戻し汁	1カップ
A	米酢	砂糖	大さじ2弱
	大さじ5と1/2	しょうゆ	大さじ1強
	砂糖	さやいんげん	40g
	大さじ6	塩	少々
	塩	《錦糸卵》	
	小さじ1強	卵	4個
	黒大豆	サラダ油	適量
	40g		
	焼あなご		
	120g		
	ごぼう		
	40g		
	干しいたけ		
	8g		

作り方

- ①米をとき、分量の水とだし昆布をいれ、浸漬し、炊飯する。
- ②Aで合わせ酢を作っておく。
- ③干しいたけは水でもどしておく。
- ④水に浸しておいた黒大豆をゆでしておく。
- ⑤ごぼうはささがき、干しいたけはれんこん、にんじんはちょうち切りしておく。
- ⑥⑥をBの調味料で煮る。
- ⑦さやいんげんは、斜め切りにし塩茹でしておく。
- ⑧焼あなごはオーブンで焼く。
- ⑨卵を溶き、錦糸卵を作る。
- ⑩炊きあがったごはんに、②の合わせ酢を加えて寿司飯を作り、⑥の具を混ぜる。
- ⑪⑩を器に盛り、錦糸卵、さやいんげん、焼あなご、黒大豆を盛り付ける。

7 ふなめし

材料(4人分)

ごはん	520g	さといも	80g
ふなミンチ	200g	干しいたけ	20g
しょうが	40g	油揚げ	40g
油	大さじ1	油	大さじ1/2
ごぼう	80g	だし汁(かつお・昆布)	3カップ
だいこん	160g	しょうゆ	大さじ2
にんじん	80g	ねぎ	40g

作り方

- ①しょうがはみじん切りにする。
- ②だいこん、にんじんは4cm長さの千切りにする。
- ③ごぼうはささがきにし、水にさらす。
- ④さといもは厚さ5mmの半月切りにする。
- ⑤干しいたけは水で戻し、千切りにする。
- ⑥ねぎは小口切りにする。
- ⑦油揚げは熱湯を通して油抜きし、1cm幅に刻む。
- ⑧フライパンに油大さじ1を熱し、ミンチ肉をほぐしながら炒める。さらに、しょうがを加えしっかりと炒める。(こげ色がつくまでしっかりと炒めるのがポイント!!)
- ⑨鍋に油大さじ1/2を熱し、ねぎ以外の野菜をいため、⑧を加え、だし汁を入れる。
- ⑩あくをとりながら、野菜が十分やわらかくなるまで煮、しょうゆを入れて味をととのえる。
- ⑪器に炊きたてのご飯を盛り、⑩をたっぷりかけ、ねぎの小口切りをのせる。

4 ぶんずぜんざい

材料(1人分)

ぶんず(笠岡市)	15g
あずき(備中)	10g
練りあん砂糖なし	20g
煮込みもち(一口大)	25g
三温糖	12g
塩	0.3g
水	130g

作り方

- ①黒ぶんず・あずきは、一晩水に浸しておく。
- ②分量の水で柔らかくなるまで煮る。
- ③②へ練りあん、煮込み餅を入れ、三温糖・塩を入れて味を整え、餅が柔らかくなったら火を止める。

8 いしもちぎょ(ネプト)のからあげ

材料(8人分)

いしもちじゃこ	300g
酒	小さじ1
でんぶん	50g
揚げ油	適量
塩	少量

作り方

- ①いしもちじゃこは酒で下味をつけておく。
- ②ペーパータオルで水気をふきとっておく。
- ③②のいしもちじゃこにでんぶんをつける。
- ④170℃~180℃の油で約3分揚げる。
- ⑤熱いうちに塩をふりかける。