



塩野町地域まちづくり協議会

# 秋の大収穫祭

## レシピ集

2012～2019





## 目 次

はじめに .....	3
大海 .....	4
収穫祭 平成 24 年（2012 年） .....	6
収穫祭 平成 25 年（2013 年） .....	8
収穫祭 平成 26 年（2014 年） .....	10
収穫祭 平成 27 年（2015 年） .....	12
収穫祭 平成 28 年（2016 年） .....	14
収穫祭 平成 29 年（2017 年） .....	16
収穫祭 平成 30 年（2018 年） .....	18
収穫祭 令和 1 年（2019 年） .....	20
収穫祭 会場のスナップ .....	22

## 未来へ継ぐ味

あぐりふれあい部会としては、地域の農産物交流事業のひとつとして、秋の大収穫祭を計画してきました。地元食材を使った伝統料理や、小学校の子どもたちが育てたじゃがいもを使ったまちづくりコロッケを、学校給食やあさひまつり、収穫祭にて販売する事、地域のコミュニティを賑やかにする事、地域の良さを再認識する事、また、地域の食文化を伝承する取り組みも重要な活動として行ってきました。そこで今年度、過去に提供した郷土料理・アイデア料理の「秋の大収穫祭レシピ集」として発行することとなりました。

郷土料理というと、やはり「大海」でしょうか。朝日地区外から嫁いで来た私にとっては、『大海ってなに?』『何の事?』と思ったものでしたが、お盆にお正月、冠婚葬祭には欠かせない料理だと知りました。収穫祭で、大海の食べ比べをしてみて、集落によって、使う食材や切り方、味付けが少し違うことを知り、集落ごとのそれぞれの味を各家庭が引き継いでいくのだと思いました。

収穫祭では、大海だけではなく、各集落で昔から食べられている郷土料理や、地域の食材を活かしたアイデア料理を紹介してきました。特に蒲萄集落の料理は、どこかおばあちゃんの知恵袋のような料理が多いと思いました。また私事ですが、小須戸集落で提供した「ごうき和え」も、こちらに来て初めて食べたものでした。シャキシャキした大根の食感が良く、大好きな一品です。こうして、メニューを振り返り見てみると、地元食材を工夫した保存食やスイーツなど、美味しかったメニューが思い出されます。

塩野町地区としては、小学校の閉校で、地域全体の交流の場を持つこともなかなか難しくなったことに加え、コロナ禍の中、今までのように自由に集まり、食を楽しむということも難しくなってしまう、毎年開催していた収穫祭も中止となってしまいました。しかし、楽しみにしてくれていた地域の方々も居てくださると信じて、今回8年間にわたる秋の大収穫祭を振り返りまとめてみました。今までの事を色々思い出しながら見ていただき、また、アイデアレシピとして参考に作ってみていただければと思います。

また、以前のように、自由に集まり、笑顔で食を楽しめるようになる事を、心より願っています。

あぐりふれあい部会 部会長 小田 さなえ



# 大海

## 塩野町地域の郷土料理 大海とは

大海（だいかい）は、この地域の冠婚葬祭時には欠かすことのできない郷土料理です。

今は年に何回も食べられていますが、昔は神楽など年1回位しか食べられませんでした。その当時は、主に放し飼いのニワトリの肉で、今食べられている肉より固いですが、旨味がありました。子どもの頃食べる時に、産む前の卵（黄身）が自分の皿に盛られると、すごく嬉しかった事を思い出します。

ご存知の方も多いと思いますが、ちくわは縁起が良い時は輪切りにして、悲しみの時には半丸に切ります。

### 塩野町集落 大海レシピ

<材料>

♡材料

- ・里芋、焼き豆腐、ちくわ、鶏もも肉、ぶなしめじ、糸こんにゃく、豆もやし、竹の子、干しいたけ
- ・人参、ごぼう、なめこ ※後入れ材料

♡鶏がらスープ

- ・鶏がら、玉ねぎ（臭み取り） ※鶏だし取りが決めて！

♡調味料

- ・ほんだし、いの一番（うま味調味料）、しょうゆ、めんつゆ、日本酒

<作り方>

- ①前日より鶏がらスープをとる。たっぷりの水に鶏がら、玉ねぎを入れて半日以上煮出す。鶏がらスープが冷めたら、鶏がら、玉ねぎ等をザルでこして、汁のみ使用する。
- ②それぞれの材料を、ちょうど良い大きさに切る。
- ③こま切りにした鶏肉は日本酒に浸す（最低1時間ほど）
- ④後入れ材料（人参、ごぼう、なめこ）以外の材料と鶏がらスープに日本酒を加え、コトコト煮る。
- ⑤材料が煮立って軟らかくなったら、後入れ材料（人参、ごぼう、なめこ）を加え、同時に調味料も加え、煮る。煮えてきたら味を整え出来上がり。



#### レシピ提供者からのコメント

塩野町の味を出すようになるには、何度か失敗しながらも、何回か挑戦してみることが大切です。どうぞ、自作のレシピで試し、お楽しみください。



### 原小須戸・本小須戸 大海レシピ

<材料>

♡材料

- 鶏がら 鶏もも肉 干しシイタケ かんぴょう ごぼう 里芋 竹の子 糸こんにゃく 焼き豆腐 ちくわ

♡調味料

- 酒 しょうゆ みりん 塩 ほんだし

<作り方>

- 下準備 ①干しシイタケ、ごぼう、かんぴょうを水でもどす  
②糸こんにゃくを湯がきあく取りをする  
③材料を切る（大きさを揃える）

- ①お湯に鶏がらを入れ2時間かけてスープを取る、その後、鶏がらを取りシイタケの戻り汁、ほんだしを入れる。
- ②鶏肉、かんぴょう、シイタケを入れる。
- ③ひと煮立ちしたら残りの材料を入れる。
- ④煮えたら味付け 酒、塩、しょうゆ、この順番であんばいを見ながら。あんばいOK、できあがり



#### レシピ提供者からのコメント

鶏ガラで良いだしが出て、綺麗に切り揃えた材料にしみ込み、調味料で味を整えた大海は絶品。彩りに、人参も入れる家庭もあります。材料、味付けに違いがあっても、愛情込めて作った大海は、冷めても美味しいです。



### 蒲萄集落 大海レシピ

<材料>

♡材料

- 鶏肉、ごぼう、人参、里芋、かんぴょう、竹の子、なめこ、しいたけ、厚揚げ、焼き竹輪、焼き豆腐、角こんにゃく、糸こんにゃく

♡調味料

- 鶏がら、だし（ハイミー、本だしなど）、醤油、酒、みりん

<作り方>

- ①具材を切る
  - ・ごぼうは針ほどの千切り
  - ・厚揚げ、焼き豆腐、角こんにゃくは、ギザギザの飾り切り
  - ・その他は、食べやすい大きさに切る。
- ②鶏がらでだしを取る。
- ③具材、だし汁を混ぜ合わせ煮る。
- ④煮立ったところで、調味料を入れ、味を調える。
- ⑤食べ頃まで煮たら出来上がり。火を止める。



#### レシピ提供者からのコメント

- ☆おそらく具材の数が一番多い！こんにゃくは二種類も…！
- ☆厚揚げ、角こんにゃくなどの飾り切りがセンスアップ！
- ☆なめこが入るのでとろみがつく！昔はスギワカレ（スギヒラタケ）も入ってた！
- 鶏肉だけでなく、豚肉も入れたり各家庭でそれぞれの味があります！



### 松岡レシピ

♡材料

- 鶏肉（地鶏） メどうふ 糸コン 竹輪 ごぼう 竹の子 しいたけ 里芋 かんぴょう しいたけ

♡調味料

- しょうゆ 酒 ほんだし みりん 塩



### 荒沢レシピ

♡材料

- 鶏肉 焼きどうふ 糸コン ごぼう 竹の子 しいたけ 里芋 人参

♡調味料

- しょうゆ 酒 ほんだし 塩



### 大須戸レシピ

♡材料

- 鶏肉 焼きどうふ 糸コン 竹輪 ごぼう 竹の子 しいたけ 里芋 かんぴょう

♡調味料

- しょうゆ 酒 塩 ほんだし めんつゆ



### 早稲田レシピ

♡材料

- 鶏肉 糸コン 里芋 しいたけ ごぼう 竹輪 メどうふ 人参 竹の子

♡調味料

- しょうゆ 砂糖 ほんだし 酒 塩







### 柚子入り豆腐よせ (塩野町)



<材料>  
豆腐、寒天、砂糖、醤油、めんつゆ、柚子

<作り方>  
①寒天を水洗いして、細かくちぎって水に浸しておく。(1時間ほど)  
②①を水で煮溶かす。  
③①が溶けたら、豆腐をちょうど良い大きさに切るなり、潰すなりして入れる。  
④再度、煮立ったら調味料を入れる。(砂糖はわりとたくさん使用しますが、お好みで調整します)  
⑤熱いうちに容器へ流し入れ、冷めないうちに細かくした柚子の表皮を散らして固まるまで冷まします。  
⑥固まったら、適当な大きさに切って盛り付けて完成です。



#### レシピ提供者からのコメント

昔から豆腐屋をやっていたので手軽に作っていました。具は色々入れなくてもシンプルなのが良いと思います。簡単に出来るので、皆さんもぜひ作ってみて下さい。



### かやき (蒲萄)



<材料>  
糠イワシ 大根 白菜 長ネギ  
味噌 ダシ

<作り方>  
大根はおろして、白菜は3～4cm、長ねぎは1cm程度に切る。  
土鍋のお湯が沸騰したら、糠を落としたイワシを入れる。味噌、ダシ、大根おろし、白菜、長ネギを入れ、野菜がしんなりしたら出来上がり。

### 杵つき餅 (松岡)



<材料>  
・地元、松岡産のもち米を使用  
9月22日に収穫し、ハサに掛け乾燥した新米です。  
・今回は、アンコときな粉を用意。



### 牛肉串焼 (原小須戸・本小須戸)



<材料>  
・地元、小須戸で22ヶ月肥育された黒毛和牛。  
・部位は、今回モモを主に使用

<焼き方のコツ>  
初めは高温で表面を焼き、旨みを閉じ込めるように焼くのがコツ

### アピオスおにぎり (大須戸)



写真は「アピオスご飯」です

昔、りんごの苗木を輸入する時に根っこについてきたのが始まりで、“ほど芋”とも言います。栄養価が高く、お産の後とか体が弱っている時に食べられていたそうです。

アピオスの花を乾燥させて、お茶としても飲む事ができます。

<材料>  
米、アピオス  
薄口醤油 酒 昆布ダシ

<作り方>  
薄口醤油、酒、昆布ダシをあらかじめ作る。  
洗米し薄口醤油、酒、昆布ダシを仕込み炊く。



### セリのおひたし (荒沢)



<材料>  
セリ(葉・根とも)

<作り方>  
①セリをよく洗い、沸騰したお湯に入れ灰汁を抜く。  
②鍋からあげた後はすばやく冷水にひたす。

### 大根漬け (早稲田)



<材料>  
大根、塩、酢、砂糖 くちなしの実

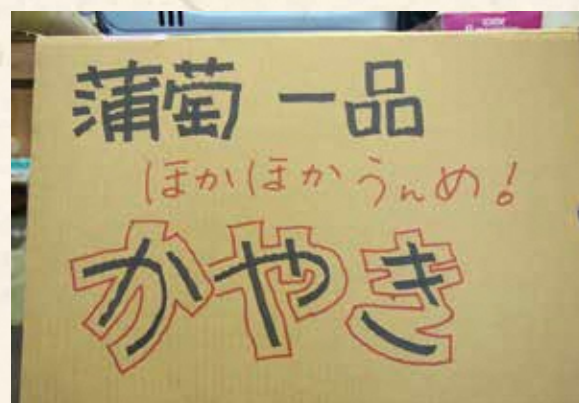
<作り方>  
大根を塩漬けにし、水気が抜けたら、大根を取り出す。酢、砂糖、くちなしの実を入れ重しをし、約7日間で食べ頃に。





【H25 大海担当】  
大須戸、松岡、早稻田

かやき（蒲萄） ～糠（めか）鰯（いわし）編～



<材料>

材料（4～5人分）

糠イワシ×2本、大根×1本、白菜×1/2株、長ねぎ×3本

調味料

味噌×大さじ3～4 水×1.5カップ だし×適量（ハイミーや本だしなど）

<作り方>

- ①大根はおろしにする。（ザルにあけるなどして水分を調整する）  
白菜は3～4cmのザク切り。長ねぎは1cm程度の斜め切り。
- ②イワシの糠を落とす。
- ③土鍋の水が沸騰したら糠を落としたイワシを入れ煮る。
- ④土鍋の中でイワシの身をほぐし骨を取り出す。
- ⑤みそ、だしを入れる。
- ⑥大根おろし、白菜、長ねぎを入れ、ふたをする。
- ⑦野菜がしんなりしたら出来上がり。

レシピ提供者からのコメント

春、大漁のイワシを糠漬けにすると、秋  
食頃になります！  
そのとき大根などの野菜がいっぱい獲  
れてかやきという蒲萄（ふるさと）の  
うんめえ料理になります！



サバ缶カレー（蒲萄）



<材料>

サバ水煮缶、じゃがいも、人参、  
玉ねぎ、カレールー

<作り方>

- ①じゃがいもは大きめ、人参、玉  
ねぎはそれに見合う大きさに  
切り、水から煮る。
- ②サバ缶を大きめにほぐし、芋が  
やわらかくなる直前に汁ごと入  
れる。
- ③ひと煮立ちしたら、カレールー  
を入れ、ルーがとけたらでき上  
がり。

こうき和え（原小須戸・本小須戸）



<材料>

大根、くるみ、豆腐、砂糖、塩

<作り方>

- ①大根は皮をむきいちょう切り  
にする。塩をふり、混ぜてしん  
なりしたら水にさわして布巾  
で絞る。
- ②豆腐は先に煮立てておいて、覚  
まして水切りし絞っておく。
- ③すり鉢でくるみ・豆腐の順にす  
り、砂糖・塩で味を付ける。
- ④すり鉢に、大根を入れて一緒に  
和えてでき上がり

セリのおひたし（荒沢）



<材料>

セリ（葉・根とも）

<焼き方のコツ>

- ①セリをよく洗い、沸騰したお湯  
に入れ灰汁を抜く。
- ②鍋からあげた後はすばやく冷水  
にひたす。

玉こんにゃく（荒沢）



<材料>

こんにゃく芋、炭酸

<作り方>

- ①芋を洗い、柔らかめにゆでて皮  
をむき、適当な大きさに切って  
ミキサーにかける。水を加えな  
がら混ぜ合わせ、1～2時間休  
ませる。
- ②休ませたものに炭酸水を少しす  
つ入れながら再度混ぜ合わせ型  
に入れる。30分～1時間くら  
い茹でてでき上がり

おでん（塩野町）



<材料>

卵、大根、昆布、さつま揚げ、  
ちくわ、本だし、醤油、めんつ  
ゆ、酒、みりん

<作り方>

- ①卵は茹でて、皮をむく。大根は  
輪切りにし下湯でする。さつま  
揚げ、ちくわは適当な大きさに  
切り、昆布は水で戻し、結び昆  
布にする。
- ②調味料をで味付けし、ひと煮立  
ちしたら弱火で味がしみ込むま  
で煮る。

まちづくりコロッケ



<詳細>

原料となる、じゃがいも・人参・  
ごぼうなど、主材料は全て地域  
さんを使用しています。  
なお且つ製造と販売も全て地域  
内で行っており、地産地消によ  
る元気な地域づくりを担うコ  
ロッケです。  
この年、まちづくりコロッケは  
大収穫祭でデビューを果たし、  
試食と冷凍5個入の販売を行  
いました。





【H26 大海担当】  
塩野町、本小須戸・原小須戸

## 杵つききな粉餅（早稲田）



<材料>

材料

地域内『磯辺田』で育った新米こがねもち（もち米）

<作り方>

- ①もち米を水が薄っすら白い位の状態になるまで研ぎ、前日の晩からたっぷりの水に浸して置く。
- ②翌日にしっかりと水気を切り蒸し始める。
- ③臼にお湯を入れて十分に温めて置く。杵もバケツなどに入れて浸して置く。
- ④大型5段蒸籠で40分位蒸す。実際に食べてみて蒸し上がりを確認する。蒸し過ぎはコシのない餅になるので注意する。
- ⑤みそ、だしを入れる。
- ⑥臼と杵でつく。つく直前にお湯をすくい出し軽く拭き取る。もち米を潰す様に杵でこね、体重をかけて臼の周りをまわりながらもち米全体を丁寧に潰す。粒感が無くなり全体が滑らかになれば完成。
- ⑦きな粉を付けて出来上がり。

### レシピ提供者からのコメント

早稲田集落が所有する大型蒸籠とは、七エム商店様から譲り受けたもので、15年程前までは、製菓店も営んでおり、地域の冠婚葬祭には、欠かせないお饅頭や生菓子等、作られていました。



## サバ缶カレー（蒲萄）



<材料>

サバ水煮缶、じゃがいも、人参、玉ねぎ、カレールー

<作り方>

- ①じゃがいもは大きめ、人参、玉ねぎはそれに見合う大きさに切り、水から煮る。
  - ②サバ缶を大きめにほぐし、芋がやわらかくなる直前に汁ごと入れる。
  - ③ひと煮立ちしたら、カレールーを入れ、ルーがとけたらでき上がり。
- 昨年、来場したお客様から「懐かしい！」との声があり、再び登場しました。

## 村上牛の串焼（原小須戸・本小須戸）



<材料>

今回用意した肉は、小須戸で愛情込めて育てた、生後31ヶ月、最高ランク『A5』の村上牛です。『ランプとシンタマ』という部位を用意しました。味にコクと深みがあるのが特徴です。ステーキやローストビーフなど、さまざまな料理に使用します。

## わらび酢みそ（荒沢）



<材料>

わらび、酢、みそ、からし

<作り方>

- ①塩漬けたわらびを沸騰したお湯で軽く茹で上げ冷まします。
- ②水で塩抜きをし、食べやすい大きさに切り、からし酢みそでいただきます。

## さつま芋スイーツ（松岡）



<材料>

さつまいも、グラニュー糖、粉寒天

<作り方>

- ①さつまいもの皮をむき、1cmくらいに切る。
- ②火にかけ、柔らかくなったものに砂糖と水を加えミキサーにかける。
- ③再度火にかけよく混ぜる。
- ④溶かした寒天を混ぜトレイに流し、固まればでき上がり。

## なめこなます（大須戸）



<材料>

大根、なめこ、酢、砂糖、塩

<作り方>

- ①なめこはかるく茹で、水にさらし、水を切ります。
- ②汁を絞った大根おろしを混ぜ合わせ、酢・砂糖・塩で味を調えてでき上がりです。

## 新米おにぎり



<特徴>

蒲萄最大の棚田『池ノ平』の田んぼで育った新米コシヒカリです。棚田の上段には、夏でも水が枯れることがない大池があり、天然ミネラルに恵まれた水で育った自慢のお米です。





【H27 大海担当】  
蒲萄、塩野町

## 荒沢漬け（荒沢）



<材料>  
きゅうり、わらび、大根、みず、なす、みょうが、しその実、  
どんぐり、人参、しょうが、にんにく、なんばん

<作り方>  
①塩漬けたものを一旦水出しし、余分な塩を抜き、  
水気をよくきります。  
②調味料で味を調え一昼夜漬け込みででき上がりです。



### レシピ提供者からのコメント

私達の荒沢漬は、材料のほか、セロリ、  
昆布が入り 14 品です。野菜、山菜、昆布  
など色々な素材が入ります。塩抜き、脱  
水も完璧にし、調味料を煮詰め、少し冷  
めてから混ぜる事で、とても美味しい味  
がでます。



## ポテトサラダ（大須戸）



<材料>  
じゃがいも、人参、卵、きゅう  
り、ハム

<作り方>  
ゆでたじゃがいもをつぶし、塩  
コショウで下味をつけ、あら熱  
をとる。具材をまぜて、砂糖・塩・  
マヨネーズで混ぜ合わせででき  
上がりです。

## 村上牛煮込み汁（原小須戸・本小須戸）



<材料>  
今回用意した肉は、小須戸で愛  
情込めて育てた、生後 31 ヶ月、  
最高ランク『A5』の村上牛です。  
『ランプとシタマ』という部  
位を用意しました。  
味にコクと深みがあるのが特徴  
です。ステーキやローストビー  
フなど、さまざまな料理に使用  
します。

## 杵つききな粉餅（早稲田）



<産地等>  
早稲田地内で育った新米こがね  
もち（もち米）です。  
今日は、大型の蒸籠をフル回転  
し、総量 18 升（30kg）を皆  
さんに召し上がっていただきま  
す。  
つくたてのお餅を存分に味わっ  
てください。  
H27 と H28 は黄きな粉と青き  
な粉の味付けで提供しました。

## さつま芋スイーツ（松岡）



<材料>  
さつまいも、グラニュー糖、  
粉寒天

<作り方>  
①さつまいもの皮をむき、1cm  
くらいに切る。  
②火にかけ、柔らかくなったも  
に砂糖と水を加えミキサーにか  
ける。  
③再度火にかけよく混ぜる。  
④溶かした寒天を混ぜトレイに流  
し、固まればでき上がり。  
若い女性の方からリピートを求め  
る声が多く、昨年に引き続き登場  
しました。

## まちづくりコロッケ



<詳細>  
原料となる、じゃがいも・人  
参・ごぼうなど、主材料は全て  
地域産を使用しています。なお  
且つ製造と販売も全て地域内  
で行っており、地産地消による元  
気な地域づくりを担うコロッケ  
です。  
H26 からは学校給食にも登場  
しました。

## 新米おにぎり



<特徴>  
今年は小須戸の新米コシヒカリ  
です。山からの雪解け水の恩恵  
を受け、天然ミネラルたっぷりの  
田んぼで育った、地域自慢の  
お米です。





【H28 大海担当】荒沢

## ごんぼスイーツ（松岡）



<材料>  
A：ごぼう・めんつゆ・酒・砂糖・みりん・水  
B：薄力粉・重曹・らっきょう酢・はちみつ・砂糖・サラダ油・卵・牛乳

<作り方>  
① A でごぼうの佃煮を作る。  
② B をボールでよく混ぜ合わせ、カップに注ぎ、ごぼうの佃煮をのせて 15 分くらい蒸す。

### レシピ提供者からのコメント

「ごぼうは、苦手な人も意外といるね」という発言から、上にのせることにしました。  
他に B に混ぜて、さつまいも、かぼちゃ、人参、果物など子どもさん達にも喜んでもらえそうです。



## さつまいものごま団子（大須戸）



<材料>  
さつまいも、砂糖、はちみつ、塩、バター、白玉粉、上新粉、お湯、水、白ごま

<作り方>  
①さつまいもを蒸し、砂糖、バター、塩、はちみつを入れて潰して餡を作る。  
②上新粉に一気に湯を入れてこねる。  
③白玉粉に水、砂糖を加えよくこね、合せておいた上新粉とよく混ぜ、生地を作る。  
④生地にさつまいも餡を包み丸めて、ごまをまぶして 140 度の油で揚げる。

## 村上牛煮込み汁（原小須戸・本小須戸）



<材料>  
今回用意した肉は、小須戸で愛情込めて育てた、生後 31 ヶ月、最高ランク『A5』の村上牛です。『ランプとシタマ』という部位を用意しました。  
味にコクと深みがあるのが特徴です。ステーキやローストビーフなど、さまざまな料理に使用します。

## 杵つききな粉餅（早稲田）



<産地等>  
早稲田地内で育った新米こがねもち（もち米）です。  
今日は、大型の蒸籠をフル回転し、総量 18 升 (30kg) を皆さんに召し上がっていただきます。  
つきたてのお餅を存分に味わってください。  
H27 と H28 は黄きな粉と青きな粉の味付けで提供しました。

## サバ缶カレー（蒲萄）



<材料>  
サバ水煮缶、じゃがいも、人参、玉ねぎ、カレールー

<作り方>  
①じゃがいもは大きめ、人参、玉ねぎはそれに見合う大きさに切り、水から煮る。  
②サバ缶を大きめにほぐし、芋がやわらかくなる直前に汁ごと入れる。  
③ひと煮立ちしたら、カレールーを入れ、ルーがとけたらでき上がり。  
今年は炭水化物のメニューが多いため、具がごろっと入ったカレールーのみにしました。

## おでん（塩野町）



<材料>  
卵、大根、昆布、さつま揚げ、こんにゃく、本だし、醤油、めんつゆ、酒、みりん

<作り方>  
卵は茹でて、殻をむく。大根は輪切りにし下湯でする。さつま揚げ、こんにゃくは適当な大きさに切り、昆布は水で戻し、結び昆布にする。調味料をで味付けし、ひと煮立ちしたら弱火で味がしみ込むまで煮る。  
H28 は、ちくわの代わりにこんにゃくを入れました。

## 新米おにぎり



<特徴>  
塩野町地内の田んぼで育った新米コシヒカリです。  
新保岳から流れ出た雪解け水の恩恵を受け、天然ミネラルたっぷりでの水で育った、地域自慢のお米です。





【H29 大海担当】松岡

### 村上牛煮込み汁 (原小須戸・本小須戸)



<材料>  
村上牛スネ肉、生姜、ごぼう、大根、人参、こんにゃく、きのこ、長ねぎ

<作り方>  
①村上牛スネ肉を沸かしたお湯に入れ、灰汁を抜く。  
②はじめに、生姜とごぼうを入れ、2時間ほど煮込む。  
③残りの具材を入れ、更に2時間ほど煮ればでき上がり。

#### レシピ提供者からのコメント

高価な村上牛を、どうしたら広く一般の人に食べてもらえるかと思い、比較的安い部位のスネ肉を使う事、そして煮込みにする事で、野菜にも肉のうま味がしみ込み、誰もが大好きな自慢の一品となりました。



### 大学かぼちゃ (塩野町)



<材料>  
かぼちゃ、三温糖、しょうゆ、水あめ、サラダ油、黒ごま

<作り方>  
①かぼちゃを切り、油で揚げて冷ます。  
②三温糖、しょうゆ、水あめを混ぜて煮詰め、たれを作る。  
③揚げておいたかぼちゃをたれに入れ、からめる。  
④最後に黒ごまをかける。

### 手作りこんにゃくの煮物 (荒沢)



<材料>  
こんにゃく、下味用の酒、だし、味噌等のタレ (お好みで)

<作り方>  
①三年物のいもを剥いて切って茹でたらミキサーして分量の水凝固剤と合わせて固める。  
②型にとって切って茹でたら冷まして水であく抜きをする。  
③できたこんにゃくを出汁、酒等で下味をつけ、タレ味噌等を供して食べる。

### 杵つききな粉餅 (早稲田)



<産地等>  
早稲田地内で育った新米こがねもち (もち米) です。  
今日は、大型の蒸籠をフル回転し、総量 18 升 (30kg) を皆さんに召し上がっていただきます。  
つきたてのお餅を存分に味わってください。  
H29 と H30 は黄きな粉とすんだ粉の味付けで提供しました。

### 煮なます (蒲萄)



<材料>  
大根、人参、ごぼう、ちくわ、さつま揚げ、角こんにゃく

<作り方>  
①材料を短冊切りにして、大根、にんじんに塩をかけてしばらく置く。ごぼうはアク抜きする。  
②鍋にビミサン、酒、だし、みりん、酢を入れて煮立てる。  
③大根、にんじんを水にさらす。  
④煮立てた鍋に、ごぼうを入れて炒め、残りの材料を全部入れて炒める。

### さつまいもスイーツ (大須戸)



<材料>  
さつまいも、アイス、牛乳、卵、砂糖

<作り方>  
①蒸したさつまいもをペーストにする。  
②溶かしたアイス、牛乳、卵、さつまいもペースト、砂糖を入れてミキサーにかけプリン液を作る。  
③プリン液を器に入れて 10 分程蒸す。  
④お好みで黒蜜、生クリーム等をかけたら完成。

### 新米おにぎり



<特徴>  
今年は大須戸の新米コシヒカリです。山からの雪解け水の恩恵を受け、天然ミネラルたっぷりの田んぼで育った、地域自慢のお米です。





【H29 大海担当】 蒲萄

## かぼちゃのグラタン (大須戸)



### <材料> (3~4人分)

かぼちゃ 1/4 一口サイズ、玉ねぎ 1/2 みじん切り  
にんにく 1個 みじん切り、ひき肉 100g、牛乳 500ml  
白ワイン 少々、バター 30g、小麦粉 40g、チーズ 適量  
オリーブオイル

### <作り方>

- ①フライパンでみじんの玉ねぎ、にんにくをオリーブオイルで炒めて香りがでたらひき肉を投入。
- ②ひき肉に火が通ったら牛乳とかぼちゃを白ワインを入れてかぼちゃが柔らかくなるまで煮て塩、胡椒で味をつけます？(A)
- ③小麦粉とバターを電子レンジでチンして小麦粉バターを良く混ぜたら、(A)の中にとろみを調整しながら入れて行きます。
- ④程よくとろみがついたら器に入れて、チーズをのせてオーブンで表面が狐色になるまで焼いたら完成です。

### レシピ提供者からのコメント

とろみをつける際、事前に溶かしたバターと小麦粉を混ぜて良くねってくとダマになりにくいです。  
簡単にお家でも作れるのでチャレンジしてみてください。



## 大豆の五目煮 (塩野町)



### <材料>

大豆、干しいたけ、こんにゃく、にんじん、大根、ぜんまい、ごぼう、昆布

### <作り方>

- ①大豆は3~4倍の水を加え、8~10時間もどす。昆布も7~8ミリ角に切り、もどしておく。
- ②豆を、戻し汁ごと強火にかけ、柔らかくなるまでゆでる。
- ③大豆のゆで汁を捨て、もどした干しいたけと大根、にんじん、ごぼう、水からゆでたこんにゃくともどしたぜんまいを7~8ミリ角に切り、昆布、大豆とともに昆布のもどし汁で煮る。
- ④砂糖・薄口しょうゆ、みりんを加え、汁気がなくなるまで煮汁をからめる。

## 白玉おしろこ (荒沢)



### <材料>

小豆、砂糖、塩、白玉粉

### <作り方>

- ①小豆を水洗いし鍋に、小豆が十分浸かる程度水を入れ一度、沸騰させる。
- ②沸騰したら弱火で1時間ほど煮る。水位が下がればその都度水を足し、豆が水から出ないようにする。
- ③小豆が指でつぶれる位になったら砂糖と塩を入れてかき混ぜ、溶けたら火を止める。
- ④団子を作る。白玉粉に水を少しずつ足し、耳たぶ位の硬さになるようにして小さく丸める。
- ⑤沸騰したお湯に落とし、浮いてきたら、すくって冷水にとる。
- ⑥おしろこと白玉をあわせて出来上がり。

## 杵つききな粉餅 (早稲田)



### <産地等>

早稲田地内で育った新米こがねもち(もち米)です。  
今日は、大型の蒸籠をフル回転し、総量18升(30kg)を皆さんに召し上がっていただきます。  
つきたてのお餅を存分に味わってください。  
H29とH30は黄きな粉とすんだ粉の味付けで提供しました。

## 村上牛煮込み汁 (原小須戸・本小須戸)



### <材料>

村上牛スネ肉、生姜、ごぼう、大根、人参、こんにゃく、きのこ、長ねぎ

### <作り方>

- ①村上牛スネ肉を沸かしたお湯に入れ、灰汁を抜く。
- ②はじめに、生姜とごぼうを入れ、2時間ほど煮込む。
- ③残りの具材を入れ、更に2時間ほど煮ればでき上がり。

## まちづくりコロッケ



### <詳細>

原料となる、じゃがいも・人参・ごぼうなど、主材料は全て地域産を使用しています。なお且つ製造と販売も全て地域内で行っており、地産地消による元気な地域づくりを担うコロッケです。  
地域の小学校6年生が育てたじゃがいもも使用しています。

## 新米おにぎり (松岡)



### <特徴>

今年は松岡の新米コシヒカリです。夫婦岩が見守る松岡の山の雪解け水の恩恵を受け、天然ミネラルたっぷりの田んぼで育った、地域自慢のお米です。





【R1 大海担当】荒沢

## まちづくりコロッケ

美味しいんですよ～。

原料となる、じゃがいも・人参・ごぼうなど、主材料は全て地域産を使用しています。なお且つ製造と販売も全て地域内で行っており、地産地消による元気な地域づくりを担うコロッケです。

現在は閉校となりましたが、旧塩野町小学校でも愛され、6年生が育てたじゃがいもも使用し、給食にも登場していました。

その”美味しいコロッケ”ができるまでの仕組みを説明しましょう！

このコロッケは、地域資源の《循環》の再認識がコンセプトです。

- ◎材料《生産者》：すべて地域産です。
- ◎製造《製造手間代》：地域内で製造します。
- ◎販売《販売手数料》：地域内やイベントで販売します。
- ◎副材料《売上げ》（真空パック、卵、小麦粉、パン粉）：地元から購入します。

まさに、このコロッケを食べて（購入して）いただくことで、地域内で資源とお金が循環する仕組みにつながります。

私達の地域は、普段はなかなか気付かない、たくさんの地域資源に恵まれています。



## 村上牛煮込み汁（原小須戸・本小須戸）



<材料>  
村上牛スネ肉、生姜、ごぼう、大根、人参、こんにゃく、きのこ、長ねぎ

<作り方>  
①村上牛スネ肉を沸かしたお湯に入れ、灰汁を抜く。  
②はじめに、生姜とごぼうを入れ、2時間ほど煮込む。  
③残りの具材を入れ、更に2時間ほど煮ればでき上がり。

## 杵つききな粉餅（早稲田）



<産地等>  
早稲田地内で育った新米こがねもち（もち米）です。  
今日は、大型の蒸籠をフル回転し、総量18升（30kg）を皆さんに召し上がっていただきます。  
つきたてのお餅を存分に味わってください。  
R1は黄きな粉と青きな粉の味付けで提供しました。

## ふろふき大根（蒲萄）



<材料>  
大根、昆布、長ネギ、味噌

<作り方>  
①大根は皮をしっかりとむいて、厚めに切り、面取りして、昆布を入れて煮込む  
②ネギ味噌は、長ネギをすり鉢ですり、ねろねろになったところに、味噌を加えて完成。

## 秋野菜たっぷり卵焼き（塩野町）



<材料>  
卵、牛乳、マヨネーズ、塩・コショウ、サラダ油、かぼちゃ、さつまいも、人参、ほうれん草、ベーコン

<作り方>  
①かぼちゃ、さつまいも、人参は電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、さいの目に切る。ほうれん草は茹でて1cmに切る。ベーコンも同じ位の大きさに切る。  
②ボウルに卵、牛乳、マヨネーズ、塩、コショウを入れて混ぜ合わせる。  
③温めたフライパンにサラダ油を入れベーコンを炒める。準備した野菜を加え、②の卵液を流し入れ、大きく数回混ぜ合わせる。ふたをして弱火で15～20分、卵が固まるまで火を通す。最後に食べやすい大きさに切り分ける。

## さつまいもごま団子（大須戸）



<材料>  
さつまいも、砂糖、はちみつ、塩、バター、白玉粉、上新粉、お湯、水、白ごま

<作り方>  
①さつまいもを蒸し、砂糖、バター、塩、はちみつを入れて潰して餡を作る。  
②上新粉に一気に湯を入れてこねる。  
③白玉粉に水、砂糖を加えよくこね、合せておいた上新粉とよく混ぜ、生地を作る。  
④生地にさつまいも餡を包み丸めて、ごまをまぶして140度の油で揚げる。

## 新米おにぎり（松岡）



<特徴>  
今年は松岡の新米コシヒカリです。夫婦岩が見守る松岡の山の雪解け水の恩恵を受け、天然ミネラルたっぷりの田んぼで育った、地域自慢のお米です。





収穫祭  
会場入ナツプ

かんぱ〜い！

秋に会いましょう！





塩野町地域まちづくり協議会  
あぐりふれあい部会

令和3年（2021年）10月