

## ☆栗おこわ(秋)☆

栗強飯（くりこわい）とも言い、おくんちの客の土産は決まってこのご飯でした。家に帰って蒸し直してちょうどいいように、少し堅めに蒸されていました。小豆は、この時期に収穫される「ささげ」という種類で、「神様に捧げます。」の意もあり、色もきれいにるので使われます。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・374kcal  
たんぱく質・・・7.1g  
脂質・・・・・・・・1.0g

### 【材料】8人分

もち米	4合 (600g)
湯	50cc
小豆 (乾燥)	60g
栗 (皮をむいた物)	280g
塩	大さじ 1/2 (9g)
砂糖	大さじ 5 と 1/2 (50g)
小豆の煮汁	1/2 カップ (100cc)

### 【作り方】

- ① もち米は洗って、一晩水に漬けておき、翌朝水気を切ります。
- ② 小豆は水から茹でて煮立ったら、ザルにあげて茹で汁を捨てます。再びたっぷりの水を加え7分位の硬さに煮ます。(この煮汁はとっておき、打ち水として使います。)
- ③ 皮はむいておきます。
- ④ 沸騰した蒸し器に蒸し布を敷き、栗に砂糖をまぶしたものを周りにのせ、中心にコップをふせおきます。
- ⑤ 米と小豆を混ぜたものを④の中に入れ、その上に栗をかぶせるようにおきます。
- ⑥ コップを外して蓋をし、強火で20分蒸します。
- ⑦ おけに移し、小豆の煮汁と塩を混ぜ合わせて、打ち水として半分をごはんにかけ、切るように混ぜ、3~4分そのままおきます。
- ⑧ 蒸し器に戻して、強火で15~20分蒸します。
- ⑨ さらにもう一度⑦のように打ち水をし、布巾などをかけて蒸らします。

## ☆里芋ごはん(秋)☆

南波多では、忙しい時にはおかずとごはんが一緒にでき、豪華に見えるので、里芋が取れる時期に作られています。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・291kcal

たんぱく質・・・6.2g

脂質・・・・・・・・0.7g

### 【材料】4人分

米	2合(300g)
里芋(皮をむいた物)	120g
塩	適量
ちりめんじゃこ	10g
薄口しょうゆ	小さじ2(12cc)
濃口しょうゆ	小さじ1(6cc)
酒	小さじ1(5cc)
塩	1g

### 【作り方】

- ① 里芋は皮をむいて、一口大に切り、塩をまぶしてぬめりを取り、洗い流します。
- ② 米を研いで、水を量り里芋とちりめんじゃこを入れて、調味料を加え、普通に炊きます。

## ☆ひばめし(秋)☆

大根葉を湯がき、太陽にあて干した物を「日葉めし」と言います。最近では、干さずに、からいりします。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・2844kcal

たんぱく質・・・6.8g

脂質・・・・・・・・0.8g

### 【材料】4人分

米	2合 (300g)
大根葉 (新芽)	150g
塩	小さじ1 (5g)
ちりめんじゃこ	25g

### 【作り方】

- ① 米を研いで、水をはかり普通に炊きます。
- ② 大根葉を湯がき、小さく刻んで水分を絞り、塩をからめます。
- ③ フライパンでちりめんじゃこを煎って、②を加えて水分をとばします。
- ④ 炊き上がったご飯に③を混ぜ合わせて、器に盛ります。

# ☆混ぜご飯(秋)☆

一般的によく作られますが、10月22日の秋祭りトンテン  
トンの安幕（前夜祭）には、欠かせない一品です。



## 1人分栄養量

エネルギー・・・337kcal

たんぱく質・・・9.2g

脂質・・・・・・・・2.6g

## 【材料】4人分

米	2合 (300g)	濃口しょうゆ 酒 薄口しょうゆ 砂糖	小さじ2 (12cc)
塩	小さじ1 (5g)		小さじ2強 (12cc)
人参	20g		小さじ5強 (32cc)
鯖 (うす塩)	60g		小さじ4 (12g)
ごぼう	80g		
干しいたけ	8g		

## 【作り方】

- ① 鯖は、三枚におろして、焼きます。皮と骨を取り、身をほぐしておきます。
- ② ごぼうは小さめのさがきにして、水にさらしアクを取っておきます。しいたけは、水で戻して軸を取り、薄く切ります。
- ③ 鯖とごぼう・しいたけを鍋に入れ、これらが浸かるくらいの水を注いで濃口しょうゆを加え軟らかくなるまで煮て調味料Aを加えて味を馴染ませます。（火を止めてしばらく蓋をして、そのままにしておくこと更に味がしみ込みます。）
- ④ 米を研いで水を量り、塩を加え、さがきにした人参と一緒に、30分おいて炊きます。
- ⑤ ③の汁気を軽く切り、ご飯と混ぜます。

## 【応用】

- ・具（すさ）は事前に作っておくと、食べたい時に（1合あたり70g）温めて、混ぜるとすぐに食べれます。
- ・具を鶏肉・ごぼうで作ると、汁ごと炊き込むと「とりめし」になります。

## ☆いとこ煮(秋)☆

南瓜（かぼちゃ）は夏に収穫してしばらく置いた方が甘みが出て美味しく、小豆（あずき）も秋に収穫されるので、この組み合わせの料理が誕生したと言われています。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・143kcal  
たんぱく質・・・4.8g  
脂質・・・・・・・・0.6g

### 【材料】4人分

南瓜	280g	
茹で小豆	150g	
だし汁	1と1/4カップ（250cc）	
A	砂糖	大さじ2強（20g）
	薄口しょうゆ	大さじ1/2（9cc）
	みりん	小さじ1（6cc）

### 【作り方】

- ① 南瓜は一口大に切り、だし汁で煮ます。
- ② Aの調味料を加えて更に煮ます。
- ③ 南瓜が軟らかく煮えたら、小豆を加えて、味がなじむまで煮ます。

### 【ポイント】

○小豆の分量は、南瓜の半量にすると見た目がよくなります。

## ☆およごし(秋)☆

「すりごま」や「みそ」を加えたものを言い、法事に作られていた精進料理の1つですが、現在は法事に関わらずに作られます。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・98kcal

たんぱく質・・・2.9g

脂質・・・・・・・・2.9g

### 【材料】4人分

里芋	160g	【	ごま	大さじ2 (18g)
竹の子(水煮)	70g		みそ	大さじ1強 (20g)
三つ葉(大根葉)	40g		砂糖	大さじ2強 (20g)
人参	40g		酒	大さじ1 (15cc)
こんにゃく	60g			

### 【作り方】

- ① 里芋は皮をむき、8mm位の厚さに切り、茹でます。竹の子は、薄く切り茹でます。
- ② 三つ葉はひとつまみの塩を入れて湯がき、細かく切ります。
- ③ 人参・こんにゃくは薄切りにして、茹でます。
- ④ ごまはすり鉢で油が出るまですり、みそ・砂糖・酒を加えて混ぜておきます。
- ⑤ 下ごしらえした①・②・③を④と和えます。

### 【ポイント】

○和え衣の作り方として、里芋をつぶす方法もあります。

### 【応用】

- ・里芋の代わりに南瓜を和え衣としても使います。

# ☆柿の白和え(秋)☆

柿は、果物としてだけでなく 1品の料理としても使われます。



## 1人分栄養量

エネルギー・・・171kcal  
たんぱく質・・・7.0g  
脂質・・・・・・9.9g

## 【材料】4人分

柿	200g
豆腐	200g
ごま	大さじ6 (54g)
砂糖	大さじ2弱 (15g)
塩	小さじ1 (15g)
ほうれん草	100g
いんげん	20g

## 【作り方】

- ① 柿は8等分に切り皮をむき、種を取って薄切りにします。
- ② 豆腐は茹でて、布巾で包み、水切りをしっかりとします。
- ③ ごまはすり鉢で油が出るまですり、砂糖・塩・②を加えてすり鉢で混ぜながら更にすりませます。
- ④ ほうれん草は茹でて、2cm長さに切り、水をしっかりと絞ります。いんげんは、茹でて斜めせん切りにします。
- ⑤ ③に①と④を和えます。

## ☆かけ和え(秋)☆

昔、くじらが安く手に入った頃は、湯かけくじらのかけ和えはとても美味しかったです。かけ和えの具は、イカやちくわなども合います。また、おくんちの時は生の魚で作られます。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・101kcal

たんぱく質・・・4.7g

脂質・・・・・・・・4.7g

### 【材料】4人分

	大根	250g	いりごま	大さじ2 (18g)
A	みそ	小さじ1 (6g)	みそ	小さじ2 (12g)
	鯖または鰹(刺身用)	60g	酢	大さじ2弱 (25cc)
B	砂糖	大さじ1弱 (10g)	砂糖	小さじ2 (6g)
	酢	大さじ2 (30cc)		
	生姜	7g		

### 【作り方】4人分

- ① 大根をささがきにします。
- ② ①をAのみそで和えて、しんなりなったところで、絞ります。
- ③ 新鮮な魚の切り身に、Bを両面に振り、30分くらい置いて、身を引き締め、皮をはぎ、薄切りにします。
- ④ いりごまは油が出るまですり、みそを加えて、よくすり混ぜます。酢と砂糖を合わせ、③の魚を浸した合わせ酢も加えます。
- ⑤ ④の中に②と③の魚を加えて、味をなじませます。
- ⑥ 器に盛り、生姜を細いせん切りにし、水にさらした物(針生姜)を上に乗ります。

### 【応用】

・鯖の身の引き締め方は、だし昆布15gの上に魚をのせ、酢大さじ3をかけておく方法もあります。



# ☆菊花かぶ(秋)☆

おくんちや正月にも作ります。



## 1人分栄養量

エネルギー・・・49kcal

たんぱく質・・・0.2g

脂質・・・・・・・・0g

## 【材料】4人分

かぶ	160g
塩	小さじ1/2 (3g)
ざくろ	24粒
砂糖	大さじ4と1/2 (40g)
酢	大さじ3弱 (45cc)
水	1/3カップ (70cc)

A

## 【作り方】

- ① かぶは皮をむき、小さい基盤の目の様に包丁で切り込みを入れます。箸を使うと下まで切らないで切ることが出来ます。
- ② 塩をまぶし、しんなりするまで置きます。
- ③ Aの調味料を鍋に入れひと煮立ちさせます。火を止め、Aが冷めたら、かぶを軽く搾って漬け込みます。
- ④ 味がしみ込んだら、器に盛り、ざくろの実をかぶの中央に3粒、飾ります。

## 【応用】

正月は、ざくろの代わりに、種を除いた唐辛子の輪切りを、飾ります。

# ☆ごぼうのきんぴら(秋)☆

常備食としてよく作られます。



## 1人分栄養量

エネルギー・・・49kcal

たんぱく質・・・0.8g

脂質・・・・・・・・0.5g

## 【材料】8人分

ごぼう	260g
人参	20g
油	小さじ1 (4cc)
濃口しょうゆ	大さじ1 (18cc)
酒	大さじ1 (15cc)
砂糖	大さじ2 (18g)
みりん	大さじ1 (18cc)

## 【作り方】

- ① ごぼうの皮を包丁の背でこそいで、流水で洗い流し、4～5cm長さの繊維切りにします。
- ② 人参は、ごぼうより少し短めの繊維切りにします。
- ③ フライパンに油をあたため、①と②を炒めて、色が変わってきたらしょうゆと酒を加え、からんだところで、砂糖・みりんを入れ、味を整えます。

## 【応用】

春はふき、夏はいもづる、秋はれんこんなどで作ります。

## ☆にこみ(秋)☆

鉢盛を作って、おこわの余りの小豆や栗、飾り切りした野菜の余りを上手に利用して作られ、食材に対する愛着を感じる1品です。今までは、鉢盛は店に頼まれるところが多く、野菜の余り物がないので、このために野菜を買って作られています。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・232kcal  
たんぱく質・・・8.6g  
脂質・・・・・・3.3g

### 【材料】8人分

茹で小豆	180g	だし汁	2カップ (400cc)
里芋	120g	砂糖	大さじ5強 (50g)
れんこん	70g	濃口しょうゆ	大さじ2 (36cc)
人参	60g	薄口しょうゆ	大さじ1 (18cc)
生しいたけ	50g		
こんにゃく	70g		
鶏むね肉	80g		
栗	150g		

### 【作り方】

- ① 小豆は7分位の硬さに煮ます。
- ② 野菜類は皮をむき、かたまりのままそれぞれ下茹でします。
- ③ こんにゃくは手でちぎります。
- ④ 鶏むね肉は一口大に切ります。
- ⑤ 下茹でした野菜は、それぞれ一口大に切ります。
- ⑥ ①・③・④・⑤と栗の材料を鍋に入れ、だし汁と小豆の煮汁を加えて中火で煮ます。
- ⑦ 栗が八分どおり煮えてきたら、砂糖としょうゆを加えて煮上げます。煮る途中でかき混ぜないようにします。

# ☆煮豆(秋)☆

人が集まる時は、お茶うけ、または箸やすめに作っていました。



## 1 食分栄養量

エネルギー・・・111kcal  
たんぱく質・・・1.3g  
脂質・・・・・・・・0.3g

【材料】 1 回に作りやすい分量 (1 食分はうずら豆 20g)

うずら豆	300g
水	1,600cc
砂糖	2 カップ (250g)
塩	小さじ 1/2 (2g)

## 【作り方】

- ① 沸騰した湯の中に豆を入れます。少し色が出てきたら、アク抜きのため、水をかえます。
- ② 豆がかぶるくらいの水を入れ、蓋はしないで火にかけます。(中火で約 1 時間煮ます。)
- ③ 豆が軟らかくなったら、砂糖と塩を加えて火を止め、そのまま味をなじませます。

## 【ポイント】

- 豆が水に浸かっていないと煮えにくいので、水は少しずつ足します。(差し水と言います。)
- 砂糖を入れると豆が少し固くなるので注意しましょう。
- 保存する時も、汁から豆が出ないようにしておきましょう。

## ☆昆布巻き(秋)☆

稲刈りが近づくと農業用水がいらなくなるので、溜め池の水を放流し、その後に残った鮒（ふな）を真水にさらして土臭さを取り、昆布に巻いて甘露煮や味噌煮にして、おくんちに食べられていました。（「昆布囲（こぐい）」と言います。）今では、鮒の代わりに鰯（いわし）や根菜類を巻いて煮ています。



### 1 食分栄養量

エネルギー・・・188kcal

たんぱく質・・・9.6g

脂質・・・・・・・・5.3g

### 【材料】 4 人分

いわし（1 匹 40g）	4 匹（160g）	大根（輪切り）	550g
大根	50g	みそ	1/2 カップ弱（100g）
人参	20g	水	3 カップ（600cc）
昆布	20cm×4 枚（35g）	砂糖	大さじ 4（36g）

### 【作り方】

- ① いわしは、手開きします。
- ② 大根は皮をむき、昆布巻き用に 1cm 角で昆布の幅に合わせて拍子木切りにしたものを 4 本と、3cm 程度の輪切りにします。輪切りにした大根は面取りをしておくと、煮崩れしません。
- ③ 人参は大根と同じ大きさに拍子木切りにします。
- ④ 昆布は洗って 20cm の長さに切り分けます。
- ⑤ 水にみそを溶かしておきます。
- ⑥ まな板に昆布を広げ、鰯（いわし）をのせ、その上に大根・人参をのせ、手前から巻いていき細く切った昆布で結びます。
- ⑦ 鍋に、輪切りの大根をのせ、その上に昆布巻きと⑤の上澄みをかぶる位入れて煮ます。昆布が水を吸い、煮汁が減ってきたら⑤の上澄み液を少しずつ加えながら、軟らかくなるまで煮ます。
- ⑧ 軟らかくなったら、砂糖を加え更に煮ます。コトコトと気づいた時に 2 日ほど煮ると美味しくなります。

### 【ポイント】

○砂糖の代わりに水あめを加える事もあります。

### 【応用】

しょうゆ味は、濃口しょうゆ大 2・砂糖大 3・だし汁 600cc で煮ます。昆布の代わりにかんぴょうで結ぶこともあります。

# ☆魚と野菜の煮め(秋)☆

魚を煮た後、美味しい煮汁が出るので、その汁で野菜も一緒に煮ると、だしを取らずに2品が作れます。



## 1人分栄養量

エネルギー・・・446kcal

たんぱく質・・・26.9g

脂質・・・・・・・・12.3g

## 【材料】4人分

鯖	400g	人参	75g
酒	3/4カップ(150cc)	いんげん	10g
みりん	1/2カップ弱(100cc)	こんにゃく	90g
濃口しょうゆ	3/4カップ(170cc)	れんこん	135g
砂糖	大さじ7弱(60g)	竹の子	70g
だし汁	3カップ(600cc)	ごぼう	50g
生しいたけ	50g	昆布	30g

## 【作り方】

- ① Aの調味料を合わせ、沸騰したら魚の切り身を入れて煮付けます。
- ② 人参は輪切りにして花形でぬき茹でます。いんげんは節を取り色よく茹でます。こんにゃくはたずなに切り、形を固めるために茹でます。れんこん・竹の子・ごぼうは輪切りに、昆布は水につけてしんなりさせて結びます。
- ③ 魚の煮汁とだし汁を合わせ、人参といんげん以外の野菜を加え軟らかくなるまで、煮ます。
- ④ 軟らかくなった③の野菜の中に、人参といんげんを入れ煮含めます。

## 【ポイント】

- 魚は煮たら、しばらく煮汁につけておくと形も崩れず、アジもしみ込みます。
- 魚は旬のもので白身の魚・青魚等何にでも合います。

# ☆鯛の南蛮漬け(秋)☆

おめでたいときは、必ず「鯛(たい)」、通常は「鱸(あじ)」などを使います。酢漬けなので日持ちします。



## 1人分栄養量

エネルギー・・・248kcal

たんぱく質・・・19.9g

脂質・・・・・・・・2.4g

## 【材料】4人分

鯛(小)	4匹(400g)
片栗粉(小麦粉)	適量
玉ねぎ	100g
人参	20g
いんげん	10g
だし汁	1/2カップ
酢	大さじ6(90cc)
塩	小さじ1(6g)
酒	大さじ1(15cc)
みりん	大さじ1(18cc)
砂糖	大さじ9弱(80g)
薄口しょうゆ	小さじ1/2(9cc)

A

## 【作り方】

- ① 腹わたを出して、塩をした鯛の水気をふきとり、全体に片栗粉をまぶします。
- ② 鯛を油で揚げ、左頭にしてバットに置きます。
- ③ Aの調味料を鍋に入れ、砂糖が溶ける程度に火をかけます。
- ④ 玉ねぎ・人参をせん切りにして③に漬けます。
- ⑤ ④の中に②を入れ、漬け込みます。
- ⑥ 鯛と野菜を盛り付け、色合に、茹でて斜めに切ったいんげんを上飾りします。

## 【ポイント】

○玉ねぎの辛味が気になる時は、塩もみして漬け込みます。

# ☆鯖の潮汁(秋)☆

鯖から出た汁を、だし汁として使う手軽な1品です。



## 1人分栄養量

エネルギー・・・163kcal

たんぱく質・・・16.6g

脂質・・・・・・・・9.7g

## 【材料】8人分

【	鯖(さば)	1尾(650g)
	塩	小さじ1(5g)
	水	5カップ(1ℓ)
	塩	小さじ1/2(2.5g)
	生姜	7g
	ゆず皮	少々
	】	

## 【作り方】

- ① 鯖は3枚におろし、半身を4等分にし、塩をふっておきます。
- ② 鍋に①を入れ、水を入れて煮ます。塩で味を整えます。
- ③ 椀に注ぎ、薄切りにした生姜を上へのせ、その上にゆずの皮をのせます。



## ☆とろろ汁(秋)☆

山芋（つくね芋）が取れる時は、しょうゆ仕立てかみそ仕立てにして、ごはんにかけたりして食べられていました。



### 1人分栄養量

エネルギー・・・120kcal

たんぱく質・・・4.5g

脂質・・・・・・・・0.9g

### 【材料】4人分

山芋	500g
酢	小さじ1（5cc）
だし汁	大さじ2と1/2（500cc）
みそ	大さじ3～4（70～80g）

### 【作り方】

- ① 山芋は、皮をむき、酢水に浸けておきます。
- ② だし汁を温め、みそをこしておきます。
- ③ 山芋をおろし金ですりおろし、すり鉢で更にすります。
- ④ ③の中に少しずつ、②を加えて伸ばします。

### 【ポイント】

- みその量は、汁物として食べる時は、みそ70g
- ごはんにかけて丼にする時は、みそ80gにして下さい。

# ☆甘酒(秋)☆

新米を神様にお供えするために、おくんちに作り、後で、  
お酒が飲めない人の為にふるまっていました。



## 1 杯分栄養量

エネルギー・・・135kcal  
たんぱく質・・・1.2g  
脂質・・・・・・・・0.2g

## 【材料】1 回に作りやすい分量 (約 15 杯分)

こうじ	400g
もち米	2 合 (300g)
砂糖	250g
湯	8 カップ (1.6ℓ)

## 【作り方】

- ① 米を洗い、米の 2 倍の水を入れ、15 分程度置き、普通に炊きます。
- ② こうじは、手で 1 粒 1 粒バラバラにしておきます。
- ③ 炊き上がったご飯を、少し冷まして (約 70℃) ②に混ぜ合わせます。混ぜるときはうずまきのように一方方向に混ぜます。
- ④ 電気毛布にくるんだり、こたつの中に入れるなど、一定の温度 (50~60℃) で 2 日間発酵させます。3 日目に開けて、熱湯 1.6 リットルを加え、丁寧に混ぜ、火にかけて沸騰したら、砂糖を加え溶かします。
- ⑤ 火にかけておくと、酒になりません。

## 【ポイント】

○もち米の収穫時期で、砂糖の量を少しずつ加えて調節します。

# ☆石垣だご(秋)☆

さつま芋は秋に収穫します。  
手軽に出来るので子供に人気のおやつです。



## 1 個分栄養量

エネルギー・・・150kcal  
たんぱく質・・・2.3g  
脂質・・・・・・・・0.5g

## 【材料】 8 個分

さつま芋	200g
小麦粉	2 カップ弱 (200g)
ベーキングパウダー	小さじ 2 (8g)
砂糖	大さじ 6 弱 (50g)
塩	小さじ 2/3 (3g)
水	1/2 カップ (100cc)

## 【作り方】

- ① さつま芋の皮をむき、塩水に浸けてアク抜きをし、ザルにあげて水切りします。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖を混ぜ合わせ、ふるいにかけて。
- ③ ②をボウルに入れ、水で固めにこねたら、残りの水を手に浸けて、耳たぶくらいにこねます。
- ④ ①のさつま芋を加えて、更に、こねて適当な大きさに丸め、蒸し器で 20 分位蒸します。

## 【ポイント】

- さつま芋は、長く浸けると甘みが抜けるので、水にくぐらせる程度にしましょう。
- 季節によって粉の乾燥具合が違うので、加減して下さい。

## 【応用】

さつま芋の代わりに、栗・りんご・グリンピース・人参のすりおろし・よもぎ（青菜）を茹でてすりつぶした物等を季節に合わせて、工夫して作ってみて下さい。