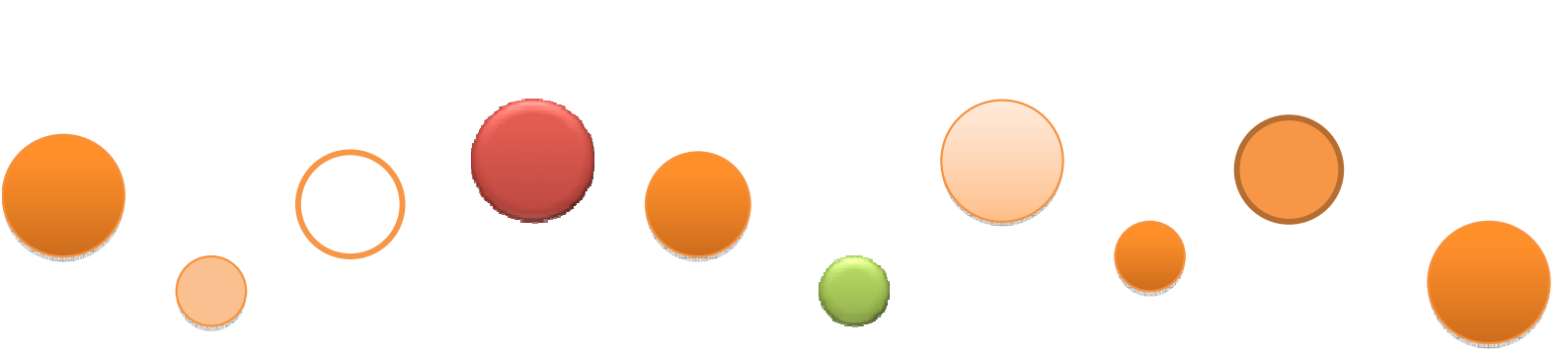




あまごはん

海士飯

1	赤飯	16	なまこ酢	31	まき
2	山菜おこわ	17	酢めかぶ	32	ぼたもち
3	押し寿司	18	ハリハリ	33	山海漬
4	ばくだんおにぎり	19	ひきたち菜味噌和え	34	じんだ
5	飾り巻き寿司	20	わかめの辛子和え	35	こじょうゆ糍
6	ごんべご飯	21	にいな味噌		
7	混ぜごはん	22	アラメの炒り煮		
8	そば	23	くろみ和え		
9	もずくのお吸い物	24	紅白なます		
10	いものこ汁	25	べこの山椒味噌和え		
11	こしょみそ	26	たまご酒		
12	こんにゃく	27	酒粕蒸しパン		
13	煮しめ	28	パンドーナツ		
14	かきあげ	29	かんぺ		
15	白和え	30	だんご餅		



1

赤飯

お祝いの席で食べることの多い赤飯。米に小豆と塩を混ぜて蒸す作り方は、海士独特の作り方です。他地域では塩は入れずに、できあがってから胡麻塩を振ることが多いようです。途中で手水を打ちますが、このことを海士では「ミルを打つ」と言います。

材料

もち米・1升 (1.5kg)
小豆・・1合2勺 (約150g)
塩・・・24g

もち米1升
あずき1合
塩ひとにぎり (25gくらい) の
配分で作る方も多いようです。

下ごしらえ

〔小豆〕

小豆をよく洗って汚れを落とす。鍋に小豆と充分浸る程度の水を入れて火にかける。沸騰したらザルにあげる（アク取り）。小豆を鍋にもどし、もどす前の小豆の5倍程度の水を加えて煮る。小豆が指でつぶれるかつぶれないか程度の硬さになったらザルにあげる。（茹で汁はとっておく）

〔もち米〕

もち米を洗って、ザルにあげる。冷めたあずきのゆで汁に一晚（6時間以上）浸しておく。
（米全体が浸るまで水を足しておく）

つくりかた



1, 茹でた小豆に塩を混ぜる。米をザルにあげて、混ぜた小豆と塩をまんべんなく混ぜる。



2, 蒸し器にぬらした敷布を敷いて、混ぜた米をゆるめに入れておく。蒸気が上がってきたら蒸し始める。



3, 20分程したら、まんべんなく手水を打つ。さらに20分後、もう一度手水を打つ。（お酒に変えるとふんわりとした仕上がりになる）



4, さらに5～10分蒸したら、火からおろして、器に移す（そのままにしておくと敷布に赤飯がついて離れなくなる）

*全体で40～50分蒸す。



つくりかた

1, 【前日】 ぜんまい、たけのこは塩抜きをし、細かく切り、人参とごぼうはさがきに切る。椎茸は1～2cmに切る。



2, サザエは水から茹でて、グラグラ沸騰してきたら火を止め、身をむき、縦にうすく切る。



3, だし汁に①②と薄口醤油を入れ、サッと煮、ザルにあげておく。(だし汁は使うので捨てないこと)



4, ③のだし汁が冷めたら、洗ったもち米を一晚(6時間以上)つけておく。



5, 翌朝、米をザルにあげて水を切り、具と混ぜあわせ、ぬらした敷布を敷いた蒸し器に入れて中火で20分蒸し、手水を打ち、さらに15分蒸す。

2

山菜おこわ

昔、もち米は貴重品であり、おこわは、慶事や祭り、正月など晴れの日しか口にすることができない、祝いの席でのごちそうだったそうです。山菜おこわにサザエを入れるのは、海士ならではの食べ方かもしれません。

材料

もち米・・・1升(1.5kg)
たけのこ・・・50g
ぜんまい・・・50g
人参・・・20g
生しいたけ・・・80g
ごぼう・・・50g
サザエ・・・1kg
だし汁・・・1.8ℓ
薄口醤油・・・150cc

美味しく作るポイント

① もち米をつけるだし汁の中に、サザエの茹で汁(殻ごと茹でた時の汁)を入れても風味がでて美味しく仕上がる。ただ、サザエ独特の臭いがするので、茹で汁の量は好みで入れること。

② もち米をザルにあげて、水を切るとき、しっかりと水を切った方が、蒸し時間が短く上手に蒸すことができる。



3

押し寿司

かわいい形の押し寿司。米を炊いた後に、酢・砂糖・塩などを合わせた寿司酢を染み込ませて作る寿司飯とは違い、米を炊くときに調味料も一緒に炊くのが特徴的です。飾り具には山椒のかわりに、人参の葉を使うこともあるそうです。

材料

米・・・1升3合
もち米・・・2合
酢・・・1合5勺
酒・・・1合5勺
砂糖・・・300g
塩・・・30g

飾り具（ゆで卵、でんぶ、山椒）

手水

水・・・500cc
塩・・・小さじ1強
砂糖・・・大さじ2
酢・・・40～50cc

つくりかた



1, 炊飯器に米と調味料を入れ、普通のご飯を炊くのと同じ分量の水を入れて炊く。

2, 手水の調味料を鍋に入れて一度沸かす。

3, もろぶたに炊きあがった寿司飯を移して、扇風機をかけながらご飯を冷ます。



4, 型に作っておいた手水をつけ、ふわっとにぎった寿司飯を入れる。手水をつけた手で上から軽く押す。



5, 型から寿司飯を取り出して、黄身とでんぶ、山椒を飾ったらできあがり。

下ごしらえ

●米ともち米は前日に洗って、一晚ザルにあげておく。

●ゆで卵を作り、黄身を裏ごしして、飾りの具を作る。





つくりかた

- 1, 米は洗って、普通に炊く。
- 2, 岩のりは、青く色が変わるまでよく焙って、一枚を二つに切っておく。
- 3, 岩のり全体に醤油をつけ、ご飯を握る。

4

ばくだんおにぎり

材料〔4人分〕

米・・・・・・・・・・400g
岩海苔・・・・・・・・4枚
醤油・・・・・・・・・・適量

寒い北風が、荒海を洗う季節、その岩に生えてくるのを、岩海苔といいます。昔は、12月の終わりに2月にかけて、風の日をめぐらして「す」だてがあり、その日を待ちかねたように海苔摘みを一斉に始めました。摘まれた海苔は、きれいに洗い、竹細工のすだれに張り2〜3日で乾燥させます。岩海苔は、香りがよく焙ることが大切ですが、こがさないように注意が必要です。

『ソゾ』

冬場の最も寒さ厳しい時期の限られた時にしか食べるのできない食材。磯の香りが独特で、好きな人と嫌いな人にはっきりと分かれる。みそ汁に入れるのが一般的だが、火を通しすぎないことがポイントである。

『ハバ』

はばは、外海の岩場で岩海苔と同じようなところで生える。長さが10〜15cm、岩海苔よりも幅があり、手でちぎってとる。海苔やワカメのように、すのこの上で天日干しにしたものが一般的です。ハバのみのものより、岩海苔とハバを混ぜた方が美味しい。



すし飯を作る

1. すし飯用の酢・砂糖・塩・みりん・酒を合わせて火にかけ、溶かして冷ましておく。
2. 米を洗って1時間ほど置いた後、1割減の水で炊く。
3. ご飯が熱いうちに、寿司桶に移し、①の調味料をかけ、冷ましながら混ぜる。
4. すし飯の一部に水で溶かした食紅で色をつけて、桃色のすし飯を作る。食紅がない場合は、すし飯にたらこを混ぜてもよい。

5

飾り巻き寿司

かわいらしく色とりどりの飾り巻き寿司。イベントやお祝いのときに食べたいですね。きっちりすきまなく巻くことが、きれいな飾り巻きを作るコツです。梅の花、バラの花、花巻き、裏巻きと4種類の巻き方を作っていきます。

具

赤の食品

人参の塩茹で
かにかまぼこ 等

緑の食品

いんげんの塩茹で
きゅうり
野沢菜漬け 等

材料

基本のすし飯

米・・・・・・・・・・9合
もち米・・・・・・・・1合
砂糖・酢・・・・・・・・各1合
塩・・・・・・・・・・24g
みりん・酒・・・・・各大さじ1

その他の材料

食紅
焼き海苔
薄焼き卵：海苔と同じ
大きさ

黄の食品

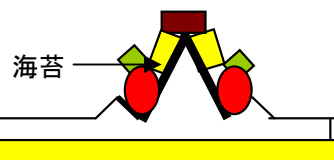
たくあん
卵焼き（卵3個分） 等

その他

きんぴらごぼう
干椎茸煮
なすの漬物 等

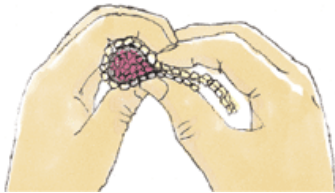
花巻き

1. 巻きすに薄焼き卵を敷き、すし飯を薄く敷く。
2. 手前側にW字型に山を作って、2分の1枚にした海苔をのせる。
3. 谷になる部分に赤、緑、黄色、茶の具をのせて、卵を巻き込まないように巻く。

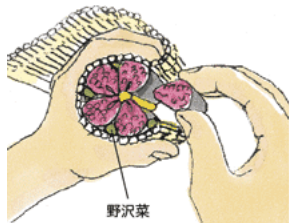


梅の花

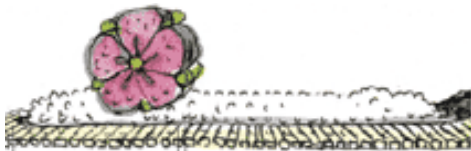
- 1, 【花びらを5本作る。】
海苔を1/3の大きさに切る。



- 2, 巻きすに1の海苔を敷き、ピンクのすし飯を均一に広げる。巻きすで巻き、1.5センチの丸か涙型に整える。（手で巻いてもOK!）同じものを5本作る。



- 3, たくあんを芯にして花びら5本を整えながら、巻きすで組むか、写真のようにのせる。好んで緑の具を花びらの間に入れてもきれいに仕上がる。



- 4, 巻きす全体に海苔を敷いて、すし飯を薄めに広げる。③でつくった梅の花を包んで巻いたら、できあがり。

バラの花

- 1, バラの花を作ります。薄焼き卵を作り、8対2の割合になるように縦に切る。小さい方をみじん切りにして、茶碗8分目のすし飯と混ぜて黄色のすし飯を作る。

- 2, 大きい方の薄焼き卵を巻きすに敷き、①のすし飯を薄くのせてうずまき状に巻く。（黄色のすし飯の代わりに、ピンクのすし飯を使ってもよい。また、手前のご飯を濃い色にすると、さらに仕上がりがきれいになる）
→バラの花になる部分



- 3, 全体を巻く。
巻きすに海苔を敷き、すし飯を薄く広げます。このとき、奥側は1〜2センチあけておく。



- 4, 真ん中より少し手前にバラの花を置いて、両端に緑の具をのせる。バラの花の周りに、均等にすし飯がくるように巻きすで巻く。

裏巻き

- 1, 巻きすに海苔を敷き、すし飯を薄く広げる。

- 2, わりばしに酢をつけて斜めに置いて溝を作る。これを繰り返して、しま模様を作る。



- 3, 溝にピンクのすし飯をのせていく。その上にラップをして、ひっくり返して海苔が表になるようにする。



- 4, 海苔の上に好きな具をのせて、ラップを巻きすの代わりにして巻く。（ラップは巻かないように）



- 5, 最後に巻きすで形を整えて、できあがり。



つくりかた



1, ゴンベは洗って、沸騰している湯にサッと入れると殻がとれる。



2, ごぼうと人参はさがきにしておく。しいたけは小さく切る。

3, 炊飯器にといだ米を入れ、調味料を入れる。米の量に合わせて目盛りまで水を加える。



4, ゴンベ、ごぼう、人参、しいたけを加え、かき混ぜて炊く。

6

ゴンベご飯

12～3月に採れるゴンベはやわらかくて美味しい磯の味です。昔は磯に行って岩場にへばりついたゴンベを採り、ご飯に入れて食べることも多かったのですが、今頃は採りに行く人も少なく貴重な食べ物になりました。炊きあがったご飯を、大判の岩海苔で巻いて食べることも多かったようです。甘辛く炊いたり、混ぜごはんの具に入れるひとも多いです。

材料

米・・・1升 (1.5kg)
 ゴンベ(身)・・・260g
 人参・・・100g
 ごぼう・・・65g
 生しいたけ・・・65g
 油・・・小さじ1
 薄口醤油・・・170～200cc
 だしの素・・・14g

ゴンベ・センダ・・・カサガイ

島根県ではベッコウガサガイやヨメガカサガイなどのカサガイの仲間はすべてボベと呼ばれる。(ベベと呼ぶ地域もある。)海士では『ゴンベ』とか『センダ』と呼んでいる。





つくりかた



1, 干大根は戻しておく。干大根・人参・生椎茸・さつまあげ・ちくわを細かく刻む。



2, 鍋にきざんだ材料を入れ、出し汁をひたひたに加えて炊く。(沸騰前に少し塩を加えると、味がひきたつ)



3, 砂糖、みりん、醤油を入れ味をととのえて汁気が無くなるまで炊く。



4, 炊きたてのご飯に混ぜ合わせて、ごまをふりかけてできあがり。磯海苔や、山椒を刻んで混ぜると、より美味しい。

7

混ぜごはん

昔からごちそうと言えば混ぜごはんでした。冠婚葬祭など人が集まる時には混ぜごはんでもてなしました。煮しめの残りを刻んでから、味をきかせておくと簡単に作れます。

材料

米・・・・・・・・・・4合
干大根・・・・・・・・300g
人参・・・・・・・・100g
生椎茸・・・・・・・・30g
さつまあげ・・・・・2枚
ちくわ・・・・・・・・2本
ごぼう・・・・・・・・50g
砂糖・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ3
醤油・・・・・・・・大さじ3
だし汁・・・・・・・・適量

ばら寿司

煮しめの残った具を刻んで、味をきかせて、すし飯に混ぜるとばら寿司にもなります。すし飯は、炊きたてのご飯に、すし酢を混ぜ合わせ、扇風機やうちわなどで風をあてながら一気に冷ますとつやのあるすし飯ができます。仕上げに錦糸卵、山椒、ごまを振る。





8

そば

そばは、手間をかけずに栽培できるので、昔は沢山の農家が作っており、どこの農家も素人ながらにそば打ちの技術を持っていました。戦時中は、米が少なかったので、蕎麦を使っていろいろな料理が作られていたそうです。

『にごみ』

ごはんが足りないときに食べていた。砂糖が貴重だった時代は塩で味付けをしていた。戦後になって砂糖で味付けをするようになった。

（作り方）

そば粉を水で練って短く切り、ゆがく。塩で味をととのえる。好みで茹でた小豆を加える。（米も一緒に炊いてもよい）



材料

そば粉・・・5合（約550g）
卵・・・・・・1個（L）
水・・・・・・250～300cc
打ち粉用のそば粉・適量

小麦粉を入れると切れにくくなります。

そば粉・・・5合
小麦粉・・・5勺（お玉1杯）
卵・・・・・・1個
水・・・・・・250cc

『そばねり・そばやき』

戦後は、おばあさんが練って食べさせてくれた。砂糖や芋などを入れておやつとしても食べていた。

（作り方）

沸騰した湯の中に、混ぜながらそば粉を入れて練る。まとまってきたら、砂糖醤油で食べるのが『そばねり』。砂糖醤油で食べず、中に黒砂糖を入れて焼いたものを『そば焼き』と言う。

つくりかた



1, そば粉をボールに入れ、卵を入れて混ぜる。手で混ぜながら水を少しずつ加えて練っていく。ひとまとまりになるまで練る。（最初から水をたくさん入れないこと）



2, 板に打ち粉をして、生地をのせ、めん棒でのばす。生地の向きを変えながら、2mmくらいの薄さになるまで伸ばす。（途中で打ち粉をする）最後に、めん棒に生地を巻きながら伸ばす。



3, 生地を麺棒から取り、生地に打ち粉をし、4～6つ折（約10cm幅）にして、包丁で3mm位の太さに切る。

4, たっぷりの湯を沸騰させておき、切ったらすぐにそばをばらしながら茹でる。煮上がってきたら、差し水をする（2回くり返す）。

5, ギャルにあげて、水道水で冷やす。

6, 食べる直前に沸騰した湯であたため、いりこ、昆布、削り節でとっただし汁に濃口醤油などを入れたつゆをかける。最後にねぎ、海苔、ごまを振る。



9

もずくのお吸いもの

もずくは褐藻類モズク科の海藻で、黒褐色の粘滑質です。冬から初夏の頃にかけて、ホンダワラや他の海藻に巻きつき生育します。若いものが美味しく磯の香りのよいものが良質です。もずく料理としては酢の物が最も一般的ですが、吸い物やみそ汁にしても、もずくの口あたりがよく、おいしいです。

材料〔4人分〕

もずく・・・・・・・・・・80g
みょうが・・・・・・・・・・少々
だし汁・・・・・・・・・・4カップ
薄口醤油・・・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・・・少々
酒・・・・・・・・・・少々

もずくの保存方法

その1：洗ってからそのまま生の状態で冷凍をする。食べる時に自然解凍をする。

その2：洗ってから塩をして冷蔵庫で保存をする。

その3：酢・砂糖・生姜などで味付けをして、1食分ごとに冷凍をする。食べる時に自然解凍をしてから使う。

つくりかた



1, いりこでだしをとる。



2, もずくを洗って、沸騰した湯に入れて、ザルにあげて水を切る。

3, もずくを食べやすい大きさに切る。



4, みょうがをせん切りにする。

5, だし汁に薄口醤油と酒、塩で味をつける。

6, もずくをお椀に入れて、あつあつにした汁を注ぐ。

7, せん切りにしたみょうがを飾る。



10

いものこ汁

旬の野菜をおいしいだし汁でじっくり煮込んだ料理。けんちん汁とも言われ、祝い、法事、家庭料理としてなじみ深いほっとする昔の料理の一つです。けんちん汁の中でも里芋がたくさん入った汁のことを、いものこ汁と言うそうです。

材料

里芋 500g
大根 300g
人参 200g
厚揚げ 1 枚
さつまあげ
こんにゃく 1 枚
ごぼう 100g
生椎茸 50g
ちくわ 3 本
山東菜 200g
醤油 50cc
みりん 120cc
油 大さじ2
だし汁 4 カップ

つくりかた



1, 里芋・大根・人参は皮をむく。材料を一口大の大きさに切る。(大根は下ゆでしておく)



2, 鍋に油をしき、厚揚げ、山東菜を残して炒める。



3, だし汁を加えて材料が柔らかくなるまで煮、厚揚げ、山東菜を加える。調味料で味をととのえる。



つくりかた



- 1, なすは輪切り、ピーマンは種を除いて、乱切りにする。
- 2, さざえは殻ごと水から茹でて、ぐらぐら沸いてきたら身を取り、尾の部分を除いて、身を縦に切る。



- 3, 油を熱したフライパン（鍋）になすとピーマンを入れて炒める。火が通ってきたら、更にさざえを入れる。



- 4, みじん切りにした唐辛子を入れ、だしの素、こじょうゆを入れて味を整えたらできあがり。

11

こしょみそ

『こしょみそ』の「こしょ」は唐辛子のことを言うそうです。こじょうゆは、夏場に麴が作られ、各家庭で仕込みがなされており、家庭によって、味が異なります。食欲の減退する夏の食卓には欠かせない料理として各家庭で作られています。

材料（5人分）

さざえ・・・3～4個
 なす・・・300g
 ピーマン・・・150g
 こじょうゆ・・・50g
 唐辛子・・・1本弱
 油・・・大さじ1～2
 だしの素（好みで）・5g
 砂糖・・・好みで

ポイント

野菜は炒めすぎないように、また焦げつかせないように火加減を調節する。

甘いこじょうゆを使う場合は、砂糖をたくさん入れすぎないようにする。

なすがない時期は、タマネギや人参に変えてもおいしく仕上がるが、玉ねぎを入れると甘みが増すため、味が少し変わってくる。また、さざえの代わりにイカ・いな・せんだを使ってもよい。



つくりかた



1, 大きなボールに女茶碗8杯分の水を入れる。水をかき混ぜながらこんにゃく粉を加え、のり状になるまで休まずかき混ぜる。



2, 茶碗にぬるま湯を入れて、炭酸を入れて混ぜる。



3, ①と②を混ぜる。①をかき混ぜながら②の炭酸水を加え、丸められるくらいの固さになるまで混ぜる。



4, 長丸い形に丸めたら、たっぷりの熱湯で30分程ゆがく。水を変えてさらに10分ゆがく。(水につけて保存する。冷蔵庫なら3日位はもつ)

12

こんにゃく

歯ごたえが良い手作りこんにゃく。海士の煮しめには欠かせません。余ったらきんぴらに入れたり、刺身で食べたりと重宝されます。このこんにゃく、実は家庭で簡単に作れてしまうんです。

材料 (できあがり2kg分)

水・・・・・・・・・・茶碗8杯
(約1440cc)

こんにゃく粉・・1袋(70g)

炭酸・・・・・・・・・・1袋

炭酸用の湯・・茶碗1袋
(約180cc)

*水の量は茶碗9杯で作るという方もいます。できあがりのこんにゃくの固さが違うので好みで変えてみましょう。また、慣れてきたらこんにゃく粉を混ぜてすぐに、炭酸水を混ぜると早く仕上がる様です。

こんにゃく粉(右)
と
炭酸(左)
(セットで売っています)





13

煮しめ

昔から親しまれてきた海士の伝統料理といえば、煮しめですね。お正月や法事などの行事があるたびに、煮しめを作る習慣があります。法事の時は、厚揚げが手前になるように奥から盛っていきます。祝いの時は板付きが手前にきます。煮しめは、おふくろの味のひとつで、家庭によって作り方や味も異なります。

*だし汁・調味料は途中で足したのも合わせた分量です。だし汁は材料に対してひたひたになるように入れ、味をみながら作りましょう。

材料〔40人分〕

たけのこ（塩漬）	・ ・ ・ 2kg
切干大根（干）	・ ・ ・ 500g
わらび（冷凍）	・ ・ ・ 800g
人参	・ ・ ・ ・ ・ 1kg
ふき（塩漬）	・ ・ ・ 2kg
昆布	・ ・ ・ ・ ・ 200g
干椎茸	・ ・ ・ ・ ・ 50枚
厚揚げ	・ ・ ・ ・ ・ 10枚
ぜんまい（干）	・ ・ ・ 180g
こんにゃく粉	・ ・ ・ 2袋
のやき	・ ・ ・ ・ ・ 4本
板つき	・ ・ ・ ・ ・ 4枚
だしの素	・ ・ ・ ・ ・ 30g
砂糖	・ ・ ・ ・ ・ 700g
酒	・ ・ ・ ・ ・ 400cc
薄口醤油	・ ・ ・ ・ ・ 750cc
みりん	・ ・ ・ ・ ・ 300cc
だし汁	・ ・ ・ ・ ・ 8ℓ

つくりかた



1, 前日からつけておいた、いりこを火にかけてだしをとり、さらにだしの素を加える。昆布、厚揚げ、しいたけの順に加えて煮る。沸騰してきたら、砂糖、酒、薄口醤油、みりんで味を整える。

2, 落とし蓋をして20分位炊き、昆布に味がついたら取り出す。5分後に椎茸、さらに5分後に厚揚げを味がついたのを確かめて取り出す。



3, たけのこ→こんにゃく→人参を鍋に入れ、もう一度味を整える。20分後に人参、10分後にこんにゃくとたけのこを取り出す。

4, 切干大根を鍋に入れ、20〜30分炊いたら取り出す。

5, ふき、ぜんまいも同様にし、20分後に取り出す。（だし汁や調味料が足りなければ足す）



6, 最後にわらびを入れて10分位炊き、火を止めて15分ほど煮汁に浸して味をしみ込ませる。*ズイキを使用する時はこの時に入れる。

7, のやきや、板つきはレンジであたためるか、蒸す。具を適当な大きさに切り、彩りよく器に盛る。

下ごしらえ

前日に乾物を戻したり、塩抜きなどは済ませておきましょう。こんにゃくを作る場合は作っておきます。



厚揚げは箸で穴をあけておくと味がしみ込みやすくなります。



こんにゃくの横に割り箸を置き、下まで切れないように切り込みを入れておきます。



つくりかた



1, 材料はせん切りにする。ごぼうはアク抜きをし、水分をよく切る。

2, イカは下茹でし、小麦粉をまぶしておく。



3, 材料を混ぜ、割りほぐした卵液と砂糖、塩を混ぜ、天ぷら粉を振り入れて全体になじませる。衣の固さをみながら必要であれば酒を加える。



4, 木しゃもじなどで③を平らにまとめながら、熱した油にすべりように入れ、揚げる。

14

かきあげ

海士のかきあげは一般的なかき揚げに比べ、野菜から出てくる水で衣を作るため、わざわざ衣に水を加えないのが特徴です。衣自体にも砂糖と塩で味をつけているので、そのまま食べてもとてもおいしいです。昔からイカの足や耳などをかき揚げによく使っているのも特徴のひとつです。冷蔵庫に残っている野菜でも簡単にできるのもうれしいですね。

材料 [4人分]

人参・・・30g
ピーマン・・・25g
玉ねぎ・・・50g
ごぼう・・・35g
さつまいも・・・50g
イカ・・・50g
板付き・・・少々
天ぷら粉・・・100g
卵・・・1/2個
砂糖・・・小さじ1
塩・・・少々
酒・・・少々
油・・・適量

大勢いるときには・・・

大勢の人が集まる法事やお祝いの席では、必ずと言ってもよいほど出されるかき揚げ。地区での食事会や老人会などでも大活躍。お弁当にもよく使われます。

(写真：北分老人会のお膳)





つくりかた

1, ほうれん草は塩茹でし、冷水に取り、水気を絞り2cm幅に切る。



2, 豆腐は重しをして水を切る。



3, すり鉢に豆腐を入れてすり、砂糖、塩、胡麻を加えて、さらによくする。



4, ③に①のほうれん草を和えて、薄口醤油で味を整える。

15

白和え

材料

ほうれん草・・・1束
豆腐・・・・・・100g
砂糖・・・・小さじ2強
塩・・・・・・少々
すりごま・・・・少々
薄口醤油・・小さじ1

もともと白和えとは、豆腐・白ごまの和え衣で野菜などを和えた料理のことを言います。ほうれん草だけでなく、人参やこんにゃくを入れても美味しいですね。アラメも白和えにしてもおいしい食材のひとつです。

普通、白和えの和え衣にする豆腐は一度茹でますが、新しい豆腐はそのまま使うそうです。なめらかさが全く違います！

アラメの白和え

アラメも白和えにしてもおいしいです！

〔材料〕

アラメ（乾）・・・10g	豆腐・・・・・・400g
人参・・・・・・30g	胡麻・・・・・・5g
だし汁・・・・・・少々	砂糖・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・少々	醤油・・・・・・少々
醤油・・・・・・少々	



16

なまこ酢

コリコリとした歯ごたえが特徴の『なまこ』。海士では冬になるとなまこがよく採れ、節分にはなまこを食べるという風習もあります。酢の物として食べることが多いナマコですが、隠し味に味噌を入れても美味しいそうです。なまこには赤なまこと青なまこがあり、赤なまこの方が硬いと言われています。

なまこの豆知識

ナマコは日本や中国で昔から食べられている。日本で主に食用とされるナマコは体の色からアカ・アオ・クロの3種に分けられる。旬は初冬とされ、日本では酢の物として食べることが多く、味よりはコリコリとした独特の食感を楽しお食べ方をされる。腸などの内臓を塩辛にしたものはこのわたと呼ばれ、ウニ・からすみ（ボラの卵の塩漬け）と並んで日本三大珍味のひとつとされる。905年編纂の『延喜式』にも記述があり、ナマコの利用法としては1,000年以上の歴史を持つ。中国では乾燥させた干しナマコとして利用するのが一般的である。

つくりかた



1, なまこは水洗いし、縦に2つに切る。



2, 両端を切り落とし、内臓を取り出す。身の内側にある白い粘膜のようなものを指でこすりながら洗い流す。



3, 5mm位の薄切りにする。



4, 大根をおろし、なまこと混ぜ、調味料を加え、和える。盛る時にせん切りにした柚子ともみ海苔をかける。



つくりかた



1, めかぶは洗わずに、茎からはずし、細切りにする。切った後にサッと洗う。（洗うとぬるぬるするので洗う前に切る。）



2, 切っためかぶを沸騰した湯に入れ、サッとゆがき、ザルにあげる。（色が緑になればOK）



3, 三杯酢を作り、めかぶと和える。最後にゴマを振る。

17

酢めかぶ

冬から早春にかけて味わうことができるめかぶは『芽かぶ』とも書き、わかめの根っこの成長部分のことを言います。湯に通したり、焼いたりして食べると磯の香ばしさと、とろっとした感じと歯ごたえがなんとも言えないおいしさです。

材料 〔4～5人分〕
めかぶ・・・250g
薄口醤油・・・25cc
酢・・・50cc
砂糖・・・大さじ1強
ごま・・・適量

めかぶ料理

めかぶのみそ汁・・・刻んだめかぶのみそ汁に入れる。

ごはんと一緒に・・・めかぶを焼いて刻んだものや、さっと湯をかけて刻んだものをごはんと一緒に食べる。好みで醤油をかける。

*とれたてのめかぶは、切りにくいが、1日おくと扱いやすい。生のまま刻んで冷凍しておくと便利。





つくりかた



1, 千切大根、塩わかめはそれぞれ水に浸して戻し、十分に水を切る。



2, ワカメは小さく切る。



3, ボールに1と2を入れてよく混ぜ合わせ、調味料とごまを加え味をととのえる。

18

ハリハリ

千切大根とワカメの酢の物のことで、田植えや稲刈りの時に手伝いの人をまかなう料理として作られました。田んぼの土手に腰っをおろし、こじゃに出されたハリハリを手にとりて食べた時のおいしかった味は、今でもなつかしく思い出されるそうです。

材料 〔10人分〕

千切大根・・・100g
塩わかめ・・・100g
醤油・・・50cc
酢・・・50cc
砂糖・・・30g
ごま・・・大さじ2

田植え

昭和30～40年代までは田植えは手伝いの人を頼み、半月ほどかけて、お互いの田植えを共同で行っていた。秋の収穫を願い、田植えのごちそうとして手間換え（労働力の交換）の人をもてなした。機械で田植えをするようになってからは、このような風習が少しずつなくなってきた。

こじゃ・・・昼食前（10～11時）や夕食前（3～4時）に間食を食べる習慣があり、赤飯・混ぜ御飯・じんばの酢の物・ハリハリなどを食べていた。

夕食会：家で刺身、あご団子の吸物、煮しめ（筍・ふき・手作り豆腐の厚揚げ）、きんぴら、ハリハリ、大根汁などを作り、夕食のもてなしのごちそうとして作っていた。

ワカメは、『しなる』から腰が痛くならないという言い伝えがあり、田植え時には、ワカメを腰にひっかけたり、桐の木を田んぼにさして、ワカメをしぼるなどの風習があった。



つくりかた



1, ひきたち菜を洗って、沸騰した湯に塩を入れ、菜っぱをゆがく。
(塩を入れると色がきれいになる)



2, 芯が柔らかくなったら、ざるにあけて洗う。



3, 菜っぱをそろえて軽く絞る。適当な大きさにきり、こじょうゆで和える。ごま、海苔、削り節をかける。

19

ひきたち菜の味噌和え

ひきたち菜とは、大根や白菜として収穫しなかった野菜の茎が伸びて、花芽が出始めた状態を言い、『菜の花』とも呼ばれています。花が咲く前に収穫して食べます。こじょうゆは、麴と塩と水とで作り、醤油がわりに和え物などにも手軽に使えます。

材料 (4人分)

ひきたち菜・・・200g
こじょうゆ・・・80g
ごま・・・小さじ1
海苔・・・少々
削り節・・・少々

菜の花

道ばたに黄色い花を見つけると春を感じるが、時々、白い菜の花や不格好な菜の花を見つけることがある。そもそも、菜の花とはアブラナ科の総称のことを言い、アブラ菜・小松菜・白菜・キャベツ・カブ・カラシ菜・ブロッコリー・大根などがある。白い菜の花の代表は大根だが、大根の種類によって、少し色味も異なり、薄紫の花をつけるものもある。





つくりかた



1, ワカメを洗い、沸騰した湯に入れてゆがく。色が変わったらザルにあげる。

2, 1のワカメを水につける。茎が大きい場合は、茎から葉をはずす。（しばらく水につけておくと、えぐみがとれる。）

20

わかめの辛子和え

2月から3月、4月にかけて、ふんわり柔らかいワカメができます。時期が遅くなると、ワカメに小エビがつくことがあります。この小エビのことを『わっかり』と言う地区もあります。

材料 (4人分)

生ワカメ・・・300g
砂糖・・・大さじ1と1/3
酢・・・大さじ1と2/3
薄口醤油・・・大さじ1強
辛子・・・小さじ1弱
ごま・・・適量



3, ザルにあげて水を切り、絞って、食べやすい大きさに切る。



4, よく絞って、三杯酢と辛子で和え、最後にごまを振る。

ワカメ料理

辛子酢みそ和え・・・茹でてから、辛子を入れ、酢みそで和える。

茎の佃煮・・・茎を細く切って、みりん、醤油を加えて煮る。

ふりかけ・・・ワカメを乾燥させて、細かく碎き、七味・砂糖・ごまを入れて油で炒める。





つくりかた



1. にいなは水から茹でて、沸騰したから5~10分くらい茹でて、ザルにあげる。(茹ですぎると、かたくなり身が中へ入ってしまう)



2. 針で身をとる。



3. こじょうゆと山椒で和える。

21

にいな味噌

磯に行くときよく見かける貝に「にいな」があります。岩から簡単にとれますが、よく見ないとヤドカリが入っている貝もあります。水から茹でて楊枝で引き出し、御飯物や酢の物に利用します。

材料

にいな・・・殻付き750g
(身170g)
こじょうゆ・・・125g
山椒・・・15g

ニイナ

コシタカガンガラのことを『ニイナ』と呼び、ニシキウズガイの仲間である。『シッタカニイナ』『ヨメニイナ』『モチニイナ』があり、採れる時期や大きさが違う。シッタカニイナは大きく、モチニイナや、ヨメニイナは小さい。モチニイナが美味しい。





つくりかた



1. アラメはたっぷりの水に20分以上浸してから、きれいに洗い、水を切って食べやすい大きさに切る。



2. 薄揚げは短冊に切り、人参はやや厚めの短冊に切る。



3. 鍋に油を熱して、人参、あらめ、薄揚げを炒める。みりん、醤油、砂糖を加えて、ゆっくりと煮含める。

22

アラメの炒り煮

アラメは隠岐の自慢の素材の一つです。日本海の荒波にもまれて育ったアラメの風味は格別なものがあります。乾燥したアラメは簡単に手に入るので、いつまでも食卓に並べたい料理です。好みにより、唐辛子やごまを入れてもおいしいです。

材料

アラメ（乾）・・・50g
薄揚げ・・・2枚
人参・・・100g
だし汁・・・1カップ
醤油・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
油・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1

酢アラメ

（4人分）

アラメ（乾）・・・12g
きゅうり・・・1本
塩・・・少々
人参・・・20g
しらす干し・・・8g
油揚げ・・・12g
砂糖・・・大さじ1
酢・・・小さじ2強
醤油・・・大さじ1/2
ごま・・・少々

学校給食のメニューとして紹介され、人気になりました。煮物にすることの多いアラメを、色彩がきれいな和え物に仕上げた一品です。

作り方

1. あらめは、水で戻して茹でる。
2. きゅうりは輪切りにし、塩をする。
3. 人参はせん切りにして茹でる。
4. しらす干しは、熱湯を通す。
5. 油揚げは、油抜きをしてからせん切りにする。
6. ごまは、炒ってすりおろす
7. 2の水気を絞り、他の材料と合わせて調味する。
8. 最後に、ごまを振る。



つくりかた



1, イカは足を切り離し、背骨を抜いて胴体を横にして、斜めに切る。足は先の方と吸盤を切り落とし一口大に切る。(足や背骨をつけたまま、ななめに切ってもよい)



2, 大根は、皮をむいてそぎ切りにしておく。



3, 鍋に1を入れ、ひたひたの水を加えて柔らかく煮る。この中に2の大根を加えてさらに炊き、やわらかく煮えたところに、こじょうゆと酢で調味する。

23

くろみあえ

イカの内臓(うり、黒すみ)と一緒に調理することで、黒みがかかった料理に仕上がることから名前がついたと言われています。黒すみを入れずに炊いたものを『うつけな』と呼んでいたそうです。

材料

シマメイカ・・・大1杯
(480g)
大根・・・800g
こじょうゆ・・・40g
酢・・・大さじ2.5

もうひとつの『くろみあえ』

もともとは、上記のように調味料も一緒に炊いていたようです。地区によっては、イカと大根を茹でた後、酢味噌で和える食べ方も『くろみあえ』と呼んでいるそうです。

イカ・・・3パイ
大根・・・1/2本
酢味噌
酢・・・大2
味噌・・・60g
砂糖・・・大さじ1

作り方

1. イカは洗って丸ごと茹でる。
2. 大根は短冊に切り、イカと一緒に4～5分茹でる。
3. イカと大根をザルにあげる。
4. イカは中骨のみ取り、うりごと切る。
5. 大根と切ったイカを酢味噌で和える。



つくりかた



1, 大根と人参はせん切りにして、塩をふりかけて、もんでおく。



2, スルメは焼いて小さく裂き、ゆずはせん切りにしておく。



3, 大根と人参はよく絞って、水気をきり、2のスルメと柚子をいれる。砂糖と酢で味をととのえる。塩は味をみてから加える。



4, 最後にごまをふる。

24

紅白なます

秋から冬の大根のでまわった時期によく作られます。海士のなますの特徴はスルメイカを裂いて加えるところです。スルメの風味が加わってよりおいしくなります。

材料

大根・・・400g
人参・・・50g
スルメ・・・1パイ
ゆず・・・少々
砂糖・・・50g
酢・・・大さじ3
塩・・・少々
ごま・・・少々

金柑の甘露煮

紅白なますは、おせち料理にはかかせない一品だが、金柑の甘露煮も覚えておきたい一品である。

【材料】 金柑・・・1kg
砂糖・・・400g
酢・・・200cc

【作り方】①金柑に竹串を刺して小さな穴をあける。
②鍋に金柑、砂糖、酢を入れる。
③紙蓋をして弱火で30分程度煮る。



つくりかた

- 1, ぺこは、内臓を出してきれいに洗い、ゆがく。（下記の下処理方法を参考）
- 2, 縦に二つ割りにして、うすく切る。
- 3, 山椒は、ゆがいて冷凍保存したものを使う場合は、細かく刻み、調味料と一緒にすりつぶし、2と和える。

25

べこの山椒味噌和え

材料〔4人分〕

ぺこ（茹で）・・・150g
 山椒・・・20g
 味噌・・・50g
 砂糖・・・大さじ1
 酢・・・大さじ1

山椒の葉が芽ぶく頃、沿岸に生息するぺこは、柔らかく、また歯ごたえもあってとても美味です。味噌和えで味わうことで、漁村での季節感を満喫できる一品です。ぺこは弾力があるので、薄く切ることがポイントです。

ぺこ

アメフラシのことを「ぺこ」「うみうし」と呼ぶ。浅い磯などで海藻などを食べて暮らす生き物。食用にするのはめずらしく、隠岐の他に、千葉県や神奈川県の一部の地域では食べられている。

【下処理方法】

1. ぺこは、海の中でひっくり返して、内臓をとりだして洗う。（紫の血と臭いがきついので、手袋をするとうい）
2. 水から10分位茹でる。（身がとても小さくなる）
3. すり鉢の中でよくもむ。（黒い汁が出てくる。）
4. 水で洗う。



つくりかた



1, 卵を割り、ほぐす。



2, 卵に砂糖を加え、混ぜる。

26

たまご酒

材料

たまご（L）・・・3個
酒・・・・・・・・・・5合
砂糖・・・・・・・・200～250g

昔から人が集まる時に、主に女性が飲む為に作られていました。甘さが好みでかえられます。風邪の時に体をあたためるためにも飲まれていました。



3, 酒を火にかけて、沸騰する直前に火を止める。2の卵を混ぜながら、少しずつ酒を入れていく。

つくり方2

卵酒のつくり方には、これといった決まりはなく、各家庭、各人ごとに異なる。上記の作り方以外にも、卵を溶きほぐして、砂糖と酒を混ぜてから火にかける方法もある。

1. 鍋に卵を溶きほぐす。
2. 1に砂糖と酒を入れて混ぜる。
3. 鍋を火にかける。（中火～弱火）
4. 沸騰する前に火を止める。（ブツブツと大きい泡が小さくなってきたら、火をとめる目安）



27

酒粕蒸しパン

酒粕のいい匂いがただよう蒸しパン。
どこか懐かしい、やさしい味がうれし
いですね。中に、干しぶどうなどのド
ライフルーツや、あんなどを入れても
おいしいです。

材料〔35～40個分〕

小麦粉・・・・・・・・・・500g
ベーキングパウダー・・小さじ2
卵・・・・・・・・・・3個
酒かす・・・・・・・・・・150g
（お玉で約2杯）
砂糖・・・・・・・・・・450g

保管する時は、小さく切った
ラップで1個ずつくるんでおく
と、乾燥しません。

なつかしい風景

昭和40年代後半には、無水鍋を購入して手作りおやつを作ることが流行った。子供会のクリスマス会前日には、各家庭でおかあさんが無水鍋を使ったスポンジケーキを焼き、クリスマス会当日には子供達がスポンジケーキにクリームを塗ってデコレーションをした。その頃には、生クリームがまだなく、バタークリームを使ってデコレーションをしていた。

つくりかた



1, 酒粕を泡立て器で混ぜ、砂糖を2〜3回ずつ分け入れ、さらに混ぜる。

2. ダマがなくなり、しっとりしてきたら、卵を1個ずつよく混ぜながら入れる。（液状になるまで混ぜる）

3. 小麦粉とベーキングパウダーを
ふるいにかけながら、数回に分け
て入れる。



4, ヘラでもったりするまでよく混ぜる。ダマがなくなって、なめらかになったらラップをぴったりかぶせて、冷蔵庫で30分ねかす。



5, まな板に小麦粉で打ち粉をし、
適当な長さの棒状にする。棒を一
口サイズに切って丸める。(打ち
粉をすると作業しやすい)



6, 蒸し器に並べて、一段ずつ15分蒸す。竹串をさして、生地がくっつかなければ完成。



28

パンドーナツ

パン生地を油で揚げているので、揚げパンとも言われています。ふわふわで時間がたってもおいしいおやつです。焼いたパンを揚げたものも『揚げパン』と言われています。コッペパンを油で揚げ、砂糖をまぶしたものはかつて子供に人気の給食メニューでした。

下準備

パンこね機に材料を全て入れて15～20分こねる。こね機の中でふたをして30分位おく。生地に指を入れて穴をあけ、穴が戻らなかったら1次発酵終わり。（すぐに使えない場合は、袋に入れ、空気を入れた状態で冷蔵庫で保存しておく）



材料〔30個分〕

強力粉・・・・・・・・・400g
薄力粉・・・・・・・・・100g
ドライイースト・・・・・15g
塩・・・・・・・・・・・・・5g
砂糖・・・・・・・・・・・・・40g
マーガリン・・・・・・・・・60g
卵1個＋牛乳・・・・・・320g
グラニュー糖・・・・・・適量

つくりかた



1, 麺棒で生地を伸ばし、ガスを抜き、生地を4等分する。



2, さらに1個を30gに切り分け、台と手を使って生地を丸める。



3, 丸めた生地を棒状にし、よく伸びたら、片手をすーっと手前に引き、生地をねじる。両端を合わせ、しっかり止める。（しっかり止めないと、揚げた時にくずれる）



4, オープンペーパーを敷いたバットに生地を並べ、乾かないようにオープンペーパーなどをかぶせる。



5, 揚げる前に生地の端をもう一度つまみ、150℃の油でじっくりきつね色になるまで揚げる。グラニュー糖を入れたビニール袋に、揚げたパンドーナツを入れ、振って全体にまぶす。

つくりかた

- 1, 干かんぺは水につけて20分戻す。
- 2, 小豆はつぶれない程度に煮て、ザルにあげる。
- 3, 鍋に小豆と戻したかんぺと水1合を入れ、火にかける。
- 4, 調味料を入れて、木べらで混ぜる。（長い時間混ぜると照りがでる。）

29

かんぺ

島前では昔、田んぼが少なく、米の代用として、だんだん畑で、さつま芋が栽培されていました。昔は砂糖が貴重だったので、小豆と干かんぺと塩を炊いたり、干し芋だけを炊いて食べていました。今ははちみつや砂糖を加えておやつとして食べるようになったそうです。

材料

小豆・・・2合
干かんぺ・・・700g
はちみつ・・・1合半
砂糖・・・大さじ3弱
塩・・・小さじ1/2
水・・・1合

はちみつは好みで入れるようです。はちみつを入れない場合は砂糖を多めに入れると良いそうです。

干かんぺ（干し芋）

作り方

1. サツマイモの皮をおく。
2. 5～8mmの薄さに切る。＊繊維に沿って縦切りにする。
3. サツマイモの中心に穴をあけ、藁3本で縄にしてサツマイモを繋げる。
＊藁を使うことによって殺菌作用が働く。
4. 一晚塩水（3％）に漬ける。（昔は海水に漬けていた。）
5. 5～6分茹でる、＊茹でる時間が少ないと黒くなり、多いとボロボロになるので要注意。
6. 干す。（1週間程度、冬の風にあてる。）





30

だんご餅

だんご餅は粉で作った餅のことで、祝い事や法事の時に作って食べます。餅を丸める時に使う板を『めいた』と言い、できたての餅のことを『めいた餅』と言うそうです。

だんご餅の丸め方



1. 生地を棒状にする。



2. 指ではさんで生地を切る。



3. 生地を平らにしてあんこを真ん中にのせる。



4. 周りの生地を伸ばしながらあんこを包み。形をととのえる。



つくりかた



1. こしあんを約35gにまるめておく。



2. まきの粉、団子の粉、小麦粉をボールに入れて、良く混ぜ合わせる。水を加えながらこねる。硬さをみながら水を加え、なめらかになるまでよくこねる。



3. 2の生地をドーナツ型に丸めて、ぬらした敷布を敷いた蒸し器に並べる。鍋に湯を沸かし、沸騰したら蒸し器をのせて35分間蒸す。取り出す5分位前に小さく刻んだよもぎを入れ一緒に蒸す。



4. 蒸し上がったら、白に移す。きれいな緑色になるまでつく。

5. めいた（板の事）にもちとり粉を敷き、5の生地を移す。生地を約65gに切り、あんこを入れて丸め形をととのえる。



つくりかた



1, まきの葉に油をぬっておく。



2, あんは丸めておく。



3, 粉類をボールにいれ、水を少しずつ入れて、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。



4, 3の生地を、手のひらでたいらくして、丸めたあんを包む。



5, まきの葉ではさみ、蒸し器で10～15分ほど蒸す。

31

まき

端午の節句の食べ物としては「柏もち」「ちまき」が有名です。これらは日本で最も古いお菓子の形を残したものとされています。海士では柏もちやちまきではなくカタリの葉を使った『まき』を作りお祝いをします。

材料 [40個分]

まきの粉・・・750g
団子の粉・・・500g
水・・・900cc
こしあん・・・1.2kg
まきの葉・・・80枚

小麦粉を入れる家庭もあります。

[50個分]

まきの粉・・・750g
団子の粉・・・750g
小麦粉・・・300g
あん・・・1.5kg

カタリ・・・サンキライ（山帰来）・サルトリイバラ

まきの葉のことを海士ではカタリの葉と言いますが、正式にはサンキライ（山帰来）とかサルトリイバラと言い、ユリ科の植物で、冬に赤い実をつける植物です。





32

ぼたもち

甘みを口にする機会が少なかった時代には、来客のもてなしや、法事やお祝いの席でも供されたぼたもち。小豆を砂糖で炊いた『あん』だけではなく、塩あんやきな粉をまぶして食べることもあります。

あんをおいしく作るコツ

- 小豆を煮るときは、アクだしのために、一度沸騰したら水を捨てること。
- 柔らかくなるまでは、小豆を炊いている間、基本的には混ぜないこと。
- 砂糖を入れたら、焦げないように混ぜること。

★今回のあんの材料で3kgのつぶあんができあがります。こしあんにすると2.5kgになります。



材料〔45個分〕

もち米・・・1升 (1.5kg)
小豆・・・1kg
砂糖・・・800g
塩・・・20g
＊もち米8合、米2合という割合の家庭もある。

つくりかた

1. 小豆は洗って汚れを落とし、鍋に小豆が充分浸る程度の水（小豆の4倍位）を入れて火にかける。沸騰したらザルにあげて、水を変えてもう一度煮る。沸騰してきたら落とし蓋をする。
2. 常に小豆が煮汁に浸っているように、途中で水を足しながら1時間～1時間半煮る。小豆に芯がなくなり、やわらかくなったらザルにあげる。



3. 鍋に小豆を半分入れ、分量の1/3の砂糖と塩を入れて、木しゃもじで混ぜる。砂糖が溶けたら、残り半分の小豆と、残りの砂糖と塩を2回に分けて入れる。



4. 中火で底の部分を焦がさないように炊く。木しゃもじから小豆が落ちなくなる固さになったら火を止めて冷ます。



5. もち米は洗って炊飯器で普通に炊く。炊きあがったごはんを、すりこぎでつぶす。（この時、熱湯を少し加えるとやわらかく仕上がる）



6. ごはん約70gをにぎっておき、あんで包む。



つくりかた

1, ジンバは手早く、サッと洗ってかたく絞って水を切り、3～4 cm 長さに切る。

2, 切干大根も水で戻してかたく絞って水切りをする。

3, 干人参も水洗いして、かたく水を切る。

4, ゆがいた山椒は3 cm位に切る。

5, 調味料を鍋に入れて熱して冷まし、材料を混ぜて漬け込む。3 日位すると味がなじんで美味しくなる。

33

山海漬

神葉（ジンバ）は「ホンダワラ」「タワラモク」などとも呼ばれ、穂俵とも書くこともあるそうです。12月、1月に採取した神葉を乾燥して野菜の乾燥物と合わせて漬物にします。神葉、切干大根、干人参等は水分を含みやすいので、手早く処理することがポイントです。

材料〔できあがり1.2kg分〕

神葉（乾）	・ ・ ・ 150g
切干大根	・ ・ ・ ・ 100g
干人参	・ ・ ・ ・ 20g
山椒	・ ・ ・ ・ 50g
薄口醤油	・ ・ ・ ・ 280cc
酒	・ ・ ・ ・ 200cc
みりん	・ ・ ・ ・ 100cc
砂糖	・ ・ ・ ・ 100cc
酢	・ ・ ・ ・ 20cc

神葉の酢味噌和え

神葉（干）	・ ・ ・ 20g
大根	・ ・ ・ ・ 120g
人参	・ ・ ・ ・ 60g
だし汁	・ ・ ・ ・ 大さじ 1
酢	・ ・ ・ ・ 大さじ 1 と 1/3
味噌	・ ・ ・ ・ 大さじ 1 と 1/3
砂糖	・ ・ ・ ・ 大さじ 1 と 1/3
塩	・ ・ ・ ・ 少々
生姜	・ ・ ・ ・ 少々

1. 神葉は戻して、ざく切りにする。
2. 大根と人参はせん切りにして、塩もみにし、5～6分おいてしぼる。
3. 生姜はせん切りにする。
4. 1～3と調味料を混ぜる。



34

じんだ

昔から脚気の予防として効果があるといわれていました。麦飯とじんだで食している間は脚気にならないが、本土に働きに出て白米を食べようになると脚気になって帰省することが多かったそうです。昔はこの家でも冬から春先に作っていました。今では、海士の中でも知っている人も少なくなりました。



じんだづけ

じんだ豆知識

・「じんだ」と「こじょうゆ」を混ぜたもののことを『じんだ味噌』という。こじょうゆとじんだの割合は等量程度を目安とするが、こじょうゆが多い方が食べやすいので、好みに合わせて混ぜる。昔は今のこじょうゆの5倍くらいの塩を入れていたので、傷みにくかった。好みで、ねぎ、のびる、ごまなどを入れたり、炊きたてのごはんや、かきもちにまぶして食べてもおいしい。

・こじょうゆと同様、じんだ味噌はそのままでも、調味料としても使える。大根を少し固めにゆがいたものを、じんだみそに一昼夜漬けたもののことを『じんだづけ』という。

・大根・白菜などの野菜とイカの塩辛とじんだを入れて火にかけて炒めて食べる『しょからなべ』という料理もある。

つくりかた



1. 米ヌカをふるいにかけて、ゴミを取り除く。（昔はカラウスでつくるので、もみ殻やゴミが混ざることがあったが、今は機械がつくので、ほとんどゴミは出ないのでそのまま使ってもよい）



2. 1の米ヌカに、水を加えて、ねる。（柔らかめのあんこ程度の硬さになるまで水を加える）



3. ラップで覆い、一晩おき、発酵させる。（こたつに入れておくと発酵しやすい）



4. 翌日、倍量程度にふくらんでいたらできあがり。（昔は、気温が上がると2～3日かけて自然発酵をして待った）



つくりかた

- 1, 小麦と米をよくといで、3～5時間水につけておく。（よくとぐことが大事）
- 2, 2升ずつ蒸し器に入れて20分以上蒸す。（蒸し器に入れる時はパラパラと入れる）残りの2升も同様に蒸す。



- 3, 蒸し上がったら、ビニールシートの上にひっくり返し、大豆を混ぜ、ビニールシートを折って閉じる（大豆が水気を吸うのでちょうどよい感じになる。）



- 4, 手がつけられる程度に冷めたら麹菌を入れてまぜる。

- 5, 4を紙の上に並べて、紙をかけて周りを木で押さえて密封し、日が当たらないようにする。（湿度が高くとこじょうゆ麹がジタジタして失敗する）

- 6, 翌朝には発酵している。（手で触ると温かくなっている。カビが生えたような感じでモヤがついている。湿度が高すぎると黒モヤがついて失敗する）

- 7, 手返しをする。固まりがあればほぐし、紙をかけずにそのまま放置する。

- 8, 青くなる前にこじょうゆをたてる。

35

こじょうゆ糀

材料

小麦・・・2升
もち米または米・・・1升
麹菌・・・約500g
大豆・・・0.9～1升

昔は、糀の発酵しやすい8月から9月初めに、前の年の家庭で作った種麹（こじょうゆ糀）と小麦や米、大豆を混ぜて発酵させて作っていた。最近は、家庭で作ることは少なくなり、麹を購入して「こじょうゆ」を作る家庭が増えてきている。1日のできる作業ではなく、3日かけて大切に作られる。



こじょうゆを作る

こじょうゆ糀・・・1升
酒・・・3合
みりん・・・1合

* 1週間毎日混ぜて、2ヶ月おくと食べられる。酒とみりんは合わせて4合入れば良い。割合は好みで。

こじょうゆ糀・・・1升
湯冷まし・・・3合
みりん・・・1合

* 2ヶ月も待てない！という人のための割合。1週間混ぜれば食べられるようになる。

下準備

1. 大豆を炒っておく。半生程度で火を止めて、熱いまま一斗缶に入れてふたをする。（炒りすぎないことがポイント）
2. 1時間放置しておくで余熱でちょうどよいかたさになる。
3. 広げて冷ます。
4. 冷ましたものを割る。昔は、石臼で割ったが、今は割る機械がある。二つ割れは再度たたいて割る。
5. ミキサーで細かくする。（皮は取る人と取らない人がいるので好みで）
6. 一斗缶に入れて保管しておく。