

## 郷土料理ってなに？

地域の産物を使って、独自の料理法で作られ食べ継がれてきた料理です。自然への感謝の意味を含め、季節や食材の旬などを感じられるよう作っているものもあります。普段なにげなく食べている料理も実は郷土料理かもしれません。

「我が家ではこんな料理を昔から食べている」と市民の皆様から寄せられた料理を紹介します。昔から地域や家庭で受け継がれ、食べ継がれている料理を次世代にも受け継いでいきましょう。

### かしわ飯



#### 【材 料(4 人分)】

米	2 合	だし汁	大さじ 4
鶏もも肉	150g	濃口しょうゆ	大さじ 3
人参	1/3 本	酒	大さじ 3
ごぼう	1/2 本	みりん	大さじ 3
油揚げ	1/2 枚	ごま油	大さじ 1
しいたけ	2 枚		

#### 【作 り 方】

- ① 米を洗い、20分浸水させ、炊く。
- ② 鶏もも肉と油揚げは1cm角に切り、ごぼうはささがきにして水にさらす。  
人参は粗みじん切りにする。しいたけは石づきを取り、1cmくらいに切る。
- ③ 鍋にごま油を熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、ごぼうと人参を加えて炒める。
- ④ ③に油揚げとしいたけを入れ、だし汁と調味料を加える。時々かき混ぜながら煮る。
- ⑤ 炊き上がったご飯の上に④の汁気を軽く切ったものをのせ、残った煮汁を大さじ2程度加えて混ぜる。

地域によって混ぜる具は様々で、高野豆腐やちくわを入れる地域もあります。  
園給食でも出されています。





## ぜんまいの煮物



### 【材 料(4人分)】

ぜんまい(水煮)	150g	酒	大さじ 1
油揚げ	2 枚	砂糖	大さじ 2
サラダ油	適量	濃口しょうゆ	大さじ 1
だし汁	350ml	みりん	小さじ 2

### 【作 り 方】

- ① ぜんまいは洗ってから水気を切り、5～6cm の長さに切る。
- ② 油揚げは約 3mm 幅の細切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱してぜんまいを炒め、油揚げを加えてさらに炒める。
- ④ 材料を充分炒め合わせたら、だし汁を加えて煮立て、浮いてくるアクを丁寧に取り除く。
- ⑤ 酒、砂糖を鍋に加え、落とし蓋をして 3～4 分煮込む。
- ⑥ 濃口しょうゆを加えて弱火にし、煮汁が 1/3 程度になったらみりんを回しかけ、強火で煮立ったら火を止める。そのまましばらく置いて味を染み込ませる。

## わけぎのぬた

わけぎの旬である春に作られます。

いかなごのくぎ煮をトッピングする家庭もあります。

### 【材 料(4人分)】

わけぎ	200g
油揚げ	1/2 枚
いか	40g
(たこでもよい)	
白みそ	50g
酢	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
すりごま	大さじ 2
サラダ油	小さじ 1



### 【作 り 方】

- ① わけぎは 3 cm くらいに切り、油揚げは短冊切りにする。
- ② いかは 3 cm くらいに切り、茹でる。
- ③ フライパンを熱して、油揚げをカリッとするまで炒めて取り出す。
- ④ フライパンに油を入れ、わけぎを根元、葉の順に炒める。
- ⑤ 調味料とすりごまをボウルに入れて混ぜ合わせ、①～③を入れて和える。



## 高野豆腐の射込み煮



### 【材料(4人分)】

高野豆腐	4個	[A]		
片栗粉	適量	〔だし汁 2カップ (しいたけの戻し汁を合わせて) 塩 小さじ1/2 濃口しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ2 砂糖 大さじ1・1/2〕		
鶏ひき肉	80g			
人参	25g			
干しいたけ	1枚			
生姜汁	小さじ1			

### 【作り方】

- ① 高野豆腐を水につけて戻したら水気を絞り、半分の三角に切る。  
断面中央に包丁の先を入れ、切り込みを作る。内側に片栗粉をまぶす。
- ② 人参と水で戻した干しいたけはみじん切りにする。
- ③ 鶏ひき肉に一つまみの塩と生姜汁を入れて混ぜる。  
粘りが出たら干しいたけと人参も加えて混ぜて、①に詰める。
- ④ お鍋に〔A〕を煮立てて③を重ねないように入れ、沸騰したらアクを取る。  
蓋をして中～弱火で12分程煮つめる。

## なすのお和え

### 【材料(3人分)】

なす	200g
味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
すりごま	大さじ2

### 【作り方】

- ① なすのヘタを取り皮をむき、縦半分に切り、ななめ切りにする。
- ② しんなりするまで茹で、水を切り冷ます。
- ③ ボウルに調味料を合わせ、絞ったなすを入れて混ぜる。



なすは下里、九会、富合、多加野、在田地区等で多く生産されています。皮に含まれるポリフェノールは、生活習慣病予防効果があります。





## おから煮



### 【材料(4人分)】

おから	150g	細ねぎ	2本分
大根	50g	サラダ油	大さじ1
人参	30g	だし汁	250ml
しいたけ	1.5枚	[A]	薄口しょうゆ 大さじ1・1/2
ごぼう	20g		みりん 大さじ1・1/2
こんにゃく	25g		砂糖 大さじ1・1/2
油揚げ	1/2枚		

### 【作り方】

- ① 人参・大根・こんにゃく・油揚げは短冊切りにする。しいたけは薄切りにする。
- ② ごぼうはさがきにして水にさらした後、水気を切る。細ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に油を加えて中火で熱し、①とごぼうを炒める。火が通ったら、おからを加えて炒める。
- ④ ③に[A]とだし汁を加える。中火にかけて混ぜ、煮汁が沸いてきたら火を少し弱める。
- ⑤ 焦げないように混ぜながら、弱火で6分程煮る。最後に細ねぎを加えて混ぜる。

## さば寿司

加西市では秋祭りに合わせて作られることが多いです。



### 【材料(1本分)】

さば(寿司用)	半身1枚		
[調味液]		[ずし飯]	
酢	1カップ	白飯	300g
砂糖	大さじ3	酢	大さじ1・1/3
塩	小さじ1	砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1	塩	小さじ1/2
水	1/3カップ		
だし昆布	(さばを覆う大きさ)		

### 【作り方】

- ① さばの小骨は毛抜きなどで抜き取る。塩さばの場合は3時間ほど水につけて塩抜きする。
- ② ペーパーで水気をとり、[調味液]の中にだし昆布を敷き、さばをのせ一晩おく。
- ③ ずし飯の材料を混ぜ合わせ、棒状に固くにぎり、形をととのえる。
- ④ ラップの上に②のだし昆布を敷き、水気を切ったさばをのせる。その上に③のをのせてラップを巻いて形をととのえる。



## すいとん汁



### 【材 料(4 人分)】

豚ばら肉	60g	だし汁	600ml	
大根	70g	濃口しょうゆ	小さじ 2・1/2	
人参	40g	酒	小さじ 1	
白菜(葉)	1 枚	塩	少々	
長ねぎ	25g	〔A〕	薄力粉	40g
油揚げ	1/2 枚		水	大さじ 2

### 【作 り 方】

- ① 大根・人参はいちょう切り、白菜は 1cm 幅の食べやすい大きさに切る。  
長ねぎは輪切り、油揚げは細切り、豚ばら肉は 2cm 幅に切る。
- ② 鍋にだし・大根・人参を入れて温め、軟らかくなったら残りの具材を加えて煮る。  
すべての具材に火が通ったら、酒と濃口しょうゆを入れる。
- ③ 〔A〕を混ぜ合わせ、すいとんを作る。一口大にちぎり②に入れる。すいとんが透き通ったら塩で味をととのえる。

## 学校給食メニュー

### ばち汁

七夕に合わせて出ます。



### 【材 料(4 人分)】

そうめんばち	30g	青ねぎ	10g
油揚げ	20g	だし汁	600ml
焼きかまぼこ	40g	薄口しょうゆ	小さじ 1・1/2
干しいたけ	1 枚	塩	少々
玉ねぎ	60g		
人参	40g		

❖だし汁は昆布と煮干しを使用

### 【作 り 方】

- ① 干しいたけを水で戻し、千切りにする。
- ② 油揚げは短冊切り、焼きかまぼこはいちょう切りにする。  
玉ねぎは薄切り、人参は千切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁に、人参、玉ねぎ、干しいたけ、焼きかまぼこ、油揚げの順に加えて煮る。
- ④ 煮えたら薄口しょうゆを入れる。そうめんばちをパラパラとほぐしながら入れる。
- ⑤ 味を見て塩を加え、青ねぎを入れて仕上げる。