

～郷土食・伝統食を見つめなおす～

# 広島県の郷土料理レシピ集



平成25年  
安芸区食生活改善推進員

# 安芸区食生活改善推進員

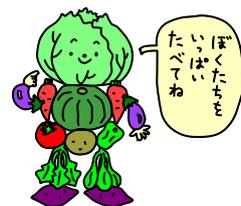
## はじめに

私たち安芸区食生活改善推進員は、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食を通じて地域の交流や健康づくりのためのボランティア活動を展開しています。

今年は、「郷土食・伝統食」をテーマとし、調理実習や勉強会等の活動を通じてレシピ集を作成しました。

郷土食や伝統食は、各地域の産物や気候を利用してその風土にあった食べ物として昔から残されてきたものです。そこには人々の知恵や工夫、地域ごとの特色が取り入れられ、郷土の懐かしさを感じることもさえます。食の多様化が進んでいる現代こそ、**伝えていきたい**食文化を見つめなおし、このレシピ集をご活用いただければ幸いです。

## ～もくじ～



### 郷土食

干し柿入りなます	P1
わけぎのぬた	P2
ちしゃもみ	P3
かきめし	P4
八寸	P5
押し寿司	P6
水ようかん	P7

### 伝統食

伝統食について	P8
冬瓜のコンソメスープ	P9
冬瓜の南蛮酢浸し	P10
冬瓜汁	P11
冬瓜の味噌煮	P12

## \* 干し柿入りなます \*

柿は生のまま食べられる甘柿と干してから食べる渋柿の二種類に分けられます。広島で名産の西条柿（東広島市）は渋柿品種のため渋抜きをして出荷し、生でも食べられるようにしています。干柿は昔からその甘みが重宝され、調味料として砂糖の代わりに使われていたこともありました。おやつ代わりにそのまま食べることが多い柿ですが、細く切ってサラダや酢の物、豆腐にあえたりしても手軽に美味しく食べられます！

<5人分>

材料	分量	下処理、切り方等	作り方
大根	500g	短冊切り	① 大根に軽く塩をまぶし、しばらくおいて水気を絞る。 ② 大根と干し柿をいりごまと合わせ酢で和える。 ③ 盛り付けをして、最後にゆずの千切りを飾る。
干し柿	120g	細切り	
柚子	2個	皮は千切り、果汁絞る	
いりごま	30g	すりつぶす	
砂糖	大さじ3	合わせ酢を作る	
酢	100ml		
ゆず果汁	大さじ1		
塩	少々		
薄口しょうゆ	少々		



☆ゆずの風味がさわやかです☆

【栄養価】 1人分

エネルギー 132kcal  
塩分 0.8g

### 柿の栄養

実は知らない!?  
ビタミンCの豆知識

柿にはビタミンAやC、カリウムなどの栄養が多いです。とくにビタミンCは柿1個当たり70mgと食べ物の中でも優秀です。

これはグレープフルーツ1個当たりで比べても2倍の数値になります。しかし、柿は完熟するとビタミンCが減り、さらに干し柿になるとほとんどなくなってしまいます。

ビタミンCをしっかりとりたいなら生の柿がおすすめです☆

平成25年1月 食生活改善推進員 作成

## \*わけぎのぬた\*

広島のわけぎは主に尾道、三原などの瀬戸内海沿岸地域で栽培されていますが、とくに尾道市向島町の生産は日本一を誇り、全国に出荷されています。わけぎの旬は12月～3月で、ネギに比べて香りが良く根元の部分がぷっくりと膨らんでいるのが特徴です。

<4人分>

材料	分量	下処理、切り方等	作り方
わけぎ	200g	細く斜め切り  } 合わせて酢みそを作る	① わけぎを茹でる。 ② わけぎと竹輪を酢みそで和えたら出来上がり。
竹輪	90g		
白味噌	大さじ2		
砂糖	小さじ4		
みりん	大さじ2		
酢	大さじ2		
からし	小さじ1		



【栄養価】 1人分

エネルギー 90kcal

塩分 0.9g

### ねぎに似てねぎにあらず

わけぎは、ねぎとたまねぎの雑種で、緑黄色野菜の一つです。根元が多くの株に別れた葱(ねぎ)の意味で「分葱(わけぎ)」といいます。ねぎと比べて刺激臭や辛みが少なく、独特の香りと甘みがあり、β(ベータ)-カロチン、ビタミンCなどの栄養素を豊富に含んでいます。免疫力アップ、風邪予防、肌荒れ、視力低下の回復などに効果があります。

平成 25 年 1 月 食生活改善推進員 作成

## \*ちしゃもみ\*

ちしゃもみは広島県のほぼ全地域で作られる郷土料理です。特に高級なごちそうという訳ではなく、作り方も簡単な事から家庭の春から夏の惣菜として出される料理です。あくが強いのであく出しのため一度揉んで調理することから「ちしゃもみ」と言われます。チシャレタスは千代田町（現在は広島県山県郡北広島町）が名産地です。

### <6人分>

材料	分量	下処理、切り方等	作り方	
ちしゃ	300g	一口大に切る	① チシャを塩揉み（あるいは酢に塩を入れた物で揉む）して、しんなりしたら絞って水分を切る。 ② 酢みそにすりごまを加える。 ③ ちしゃとしらすをボウルに入れて酢みそで和え、最後に生姜の千切りを散らす。	
しらす	30g	釜揚げしらす		
すりごま	大さじ1	千切り		
生姜	少々			
酢	大さじ2			} 酢みそを作る
合わせ味噌	大さじ2			
砂糖	大さじ2			
だし汁	大さじ2			
酒	小さじ1			

\*生姜を散らすことでよいサッパリ！\*



地域によっては焼いた魚のほぐし身やメ鯖を混ぜたり、酢醤油で味付けするところもあります。

【栄養価】 1人分

エネルギー 58kcal  
塩分 0.8g

平成 25 年 1 月 食生活改善推進員 作成

## \*かきめし\*

かきは広島の代表的な食材で、生産量は全国1位です。かき養殖の歴史は古く、室町時代に広島で始まったとされます。かきはたんぱく質をはじめ鉄、亜鉛、タウリンが豊富で栄養価が高く「海のミルク」と呼ばれます。かきめしのほかにもお吸い物、から焼き、フライ、バター焼き、雑炊、土手鍋などの料理があります。

<6人分>

材料	分量	下処理、切り方等	作り方
米	3合	洗米しておく	① 炊飯器に米と調味料を入れて水を3合に合わせる ② 人参、ごぼう、油揚げ、しめじを入れてざっくりませる。その上にかきを並べるようにおく ③ 普通に炊く ④ 炊き上がったらしっかりかきませる ⑤ 器に盛りつけ刻みのりと柚子を散らす
かき	200g	塩水でよく洗う	
人参	60g	千切り	
ごぼう	70g	ささがき	
油揚げ	1枚	縦半分にし太めの千切り	
しめじ	1/2P	石づきをとり、ほぐす	
しょうゆ	大さじ3		
塩	小さじ1/2		
酒	大さじ2		
きざみのり	適量	細切り	
柚子	適量		

広島のかきは身が大きい!!



タウリンには目の疲れを回復する効果や  
肝臓の機能を高める働きも!

【栄養価】1人分

エネルギー **330Kcal**  
塩分 **1.5g**

平成25年1月 食生活改善推進員 作成

## \*八寸\*

安芸門徒の多い地域の郷土料理として有名で、慶弔を問わず人の集まる時には作られます。筑前煮（がめ煮）に類似しています。具材の数は祝儀の時は奇数、不祝儀の時は偶数にするとされています。盛る器（漆器）が直径八寸（約24センチ）の大きさであることから名が付けました。角寿司と共に作られます。

### <6人分>

材料	分量	下処理、切り方等	作り方
鶏もも肉	200g	1.5 cm角に切り塩を揉みこみ30分おく。	① こんにゃく、干しいたけ、里いも、大根、人参、ごぼう、れんこんの順に鍋に入れる ② 鶏肉は水洗いして一番上に入れる ③ 干しいたけの戻し汁と水を具がつかる程度に入れて火にかける ④ 豆腐を入れ弱火でしばらく煮る ⑤ 具が柔らかくなったら調味料で味をととのえる
里いも	250g	} 1.5 cm角に切る	
れんこん	150g		
人参	80g		
大根	100g		
ごぼう	150g	乱切り	
干しいたけ	3枚	水でもどして4等分	
こんにゃく	1/2枚	薄切りにして茹でておく	
豆腐	1/2丁	水切りして1.5 cm角	
しょうゆ	大さじ2		
みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		
だしの素	小さじ1		

具たくさんでバランスもGood!  
良く噛んで食べましょう( )/



【栄養価】 1人分

エネルギー 193kcal  
塩分 1.1g



平成25年1月 食生活改善推進員 作成

## \*押し寿司\*

角寿司と呼ばれることもあり、四角い木型に酢飯と具を詰めて作ります。広島市安佐北区周辺や芸北地域で食べられている郷土料理です。祭事や来客のもてなし料理として食べられることが多いです。

<12人分>

材料	分量	下ごしらえ	作り方
米	3合	固めに炊く	① ご飯とすし酢をあわせる。 ② 薄焼き卵を四角に切る。 ③ 味付けしたしいたけを飾り用にスライスする。 ④ 型用のラップを敷いた牛乳パックに酢飯をつめ、上から押し、形を整える。上に卵、しいたけ、桜でんぶ、山椒を載せて上から押しして落ち着かせる。
すし酢	100ml		
卵	1個と1/2	少し厚みのある薄焼き卵にする	
砂糖	大さじ1		
塩	1つまみ		★しいたけの戻しかた★ 前日から水につけて冷蔵庫で冷やしますが、急ぐ場合は氷水で戻すかぬるま湯で戻します。
油	小さじ1/2		
干しいたけ	12g	氷水で戻して煮る	
砂糖	小さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
桜でんぶ	適量		
山椒の芽	適量		
(備品)			
牛乳パック	1Lのパックを1/4にしたもの		

広島の郷土料理ではすし飯(白飯)だけで作る伝統ですが、すし飯の間に味付けした具材をはさんだりしてアレンジしても美味しくいただけます☆



【栄養価】 1個分

エネルギー 93kcal

塩分 0.7g



## \*水ようかん\*

夏の進物にも欠かせない水ようかんですが、冬に作り、食するのがベストと考えている地方もあります。また、お正月に必ず作るという人もいます。水ようかんは水の割合が多いためつるりとした食感が特徴です。



### <10人分>

材料	分量	作り方
粉寒天	1袋(4g)	④ 水 500ml に粉寒天を加え、強火にかける。沸騰したら火を弱めふきこぼれないようにして 2 分くらいしゃもじで混ぜる。 ⑤ あめを入れて煮溶かす。 ⑥ 粗熱がとれたらぬらした型に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
水	500ml	
ニッケあめ	10粒	

### \*\*まめ知識\*\*

ニッケ(肉桂)とは??



ニッケ飴や八つ橋など、日本で古くから親しまれていたニッケは砂糖と特に相性が良く、甘味を引き立てます。菓子類に使われる他、カレー粉やソースにも欠かせない香辛料です。

**【栄養価】 1人分**

**エネルギー 40kcal**

**塩分 0g**

平成 25 年 5 月 安芸区食生活改善推進員 作成

## \*伝統食について\*

今回、私たちは伝統料理を考えるにあたって「冬瓜」を選びました。冬瓜は夏から秋に収穫でき、冷暗所に置けば冬まで貯蔵が可能といわれるため昔は保存食として重宝されていましたが、現代はスーパーなどで年中おいしい野菜が手に入るようになりました。そのため、冬瓜の調理方法やおいしさなどを知らない人も多いのではないかと、メンバーの中でも冬瓜料理をもっと知りたいということから冬瓜をテーマとすることになりました。

みなさんも冬瓜料理を作って冬瓜の魅力を発見してみてくださいはいかがでしょうか(\*^\_^\*)



**冬瓜の花**



**冬瓜畑の様子**



**実をつけた様子**



## \* 冬瓜のコンソメスープ \*

<4人分>

材料	分量	下準備	作り方
冬瓜	1/4 個	ワタを取り皮を厚めにむいて2cm角の薄切り	① 材料をすべて鍋に入れる。 ② 具が煮えたら火を止める。 ③ 塩・こしょうで味をととのえる。 ④ 器に盛って青ネギを散らす。
玉ねぎ	1/2 個	2 cm角に切る	
人参	1/2 本	皮をむいて2 mmのちよう切り	
ベーコン	4 枚	1 cm角に切る	
固形コンソメ	2 個		
水	600ml		
塩	少々		
こしょう	少々		
青ねぎ	少々	小口切りにする（飾り用）	



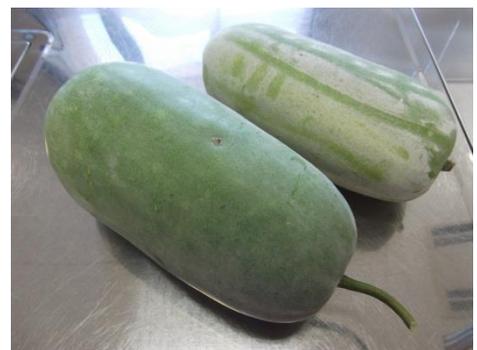
【栄養価】1人分

エネルギー 76kcal

塩分 1.4g

### なぜ…冬の瓜なの??

冬瓜は冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。冬瓜は保存性が高く、昔は夏に収穫したものを、風通しのよい暗い場所に置いておき、冬の保存食としていたところから名付けられたと言われています。（実際にそこまで日持ちするわけではありません）美味しいうちに食べたいですね。



旬は6月から9月頃まで。

平成 25 年 9 月 安芸区食生活改善推進員 作成

## \* 冬瓜の南蛮酢浸し \*

<4人分>

材料	分量	下準備	作り方
冬瓜	200g	長さ3cmの 千切り	① 冬瓜・人参を1分ほど塩ゆでし、ザルにとって水気を切り粗熱を取る。
人参	50g		
きゅうり	50g	A	② きゅうりは塩をふっておき、水気を切る。 ③ 鍋に A を入れ一煮立ちしたら火を止めごま油を入れて合わせ酢にする。 ④ 合わせ酢が常温になったら冬瓜・人参・きゅうりと合わせ酢をボウルに入れてなじませる。
酢	大さじ2		
しょうゆ	大さじ1と1/2		
顆粒だし	小さじ1		
水	100ml		
赤トウガラシ	1/2本		
ごま油	小さじ1		



冬瓜は煮物以外に、サラダにしてもシャキシャキとした食感でおいしいです★



### ❖ 冬瓜の特徴 ❖

冬瓜は、95%以上が水分です。夏の暑さから体を冷ます効果や利尿効果があり、むくみ改善にもなります。また、ビタミンCも豊富なので夏バテや風邪などの予防にも効果があります。冬瓜の良さは薄味でさっぱりした食感があり、夏に味わいたい食材と言えます。

【栄養価】1人分

エネルギー 24kcal  
塩分 1.4g

平成 25 年 9 月 安芸区食生活改善推進員 作成

## \* 冬瓜汁 \*

<5人分>

材料	分量	下準備	作り方
冬瓜	250g	1cm一口大に切る	① 鍋に分量の水、顆粒だしを入れ、沸騰したら冬瓜とごぼうを入れて中火で煮る。
生しいたけ	20g	千切り	
しめじ	75g	石づきを取りほぐす	
ごぼう	50g	ささがきにする	
水	大さじ1と1/2		
顆粒だし	5g		② 冬瓜が柔らかくなったら、生しいたけとしめじを入れ、しょうゆと生姜を加えて煮る。
しょうゆ	大さじ1		
生姜	10g		③ 全ての具が柔らかく煮えたら、味見をして良ければ水溶き片栗粉でとろみをつける。
卵	2個	溶きほぐしておく	
塩	少々	溶き卵に加えてもよい	④ 最後に卵を回しながら入れて、箸でくるっとかき混ぜる。
片栗粉	大さじ2	水溶き片栗粉を作る	
水	大さじ2		⑤ お椀に盛って、三つ葉を散らす。
三つ葉	10g	2cm幅に切る	



【栄養価】1人分

エネルギー 65kcal

塩分 1g

### ● 冬瓜の生産地 ●

冬瓜はウリ科トウガン属のつる性一年草で、原産地はインドや東南アジアです。日本での主な産地は沖縄県、愛知県、岡山県等で、関東以南の日照りが良く暖かい地域で生産されていることが分かります。比較的簡単に栽培できますが、実のなれ方が不規則であるのと大きな実とつるが伸びるために十分なスペースが必要です。

平成 25 年 9 月 安芸区食生活改善推進員 作成

## \* 冬瓜の味噌煮 \*

<5人分>

材料	分量	下準備	作り方
冬瓜	500g	皮を厚めにむき、大きめの角切り 2~3cm幅に切る	① 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、色が変わってきたら冬瓜も加えて炒める。
豚小間切れ	150g		
サラダ油	大さじ1	中味噌をみりんで溶いておく 根本を落とし、半分に切る	② A の調味料を水から順に加える。アクをとりながら中火で10分くらい煮る。 ③ 冬瓜が柔らかくなったら、B 調味料を半分加えて煮こむ。馴染んだら残りの味噌を加えて混ぜ合わせる。 ④ 器に盛り、カイワレをのせる。
A (調味料)			
水	200ml		
顆粒だし			
酒	大さじ1		
砂糖	小さじ2		
B (調味料)			
みりん	大さじ1		
中味噌			
カイワレ	10g		



### ☆調理のポイント☆

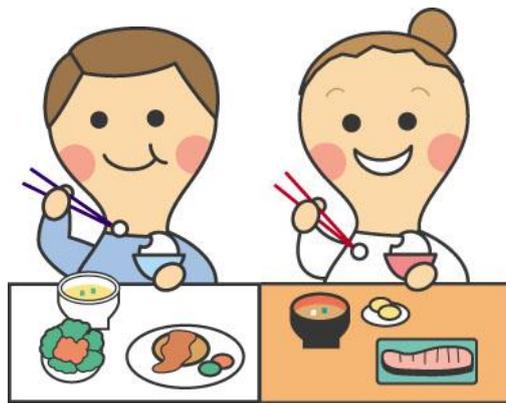
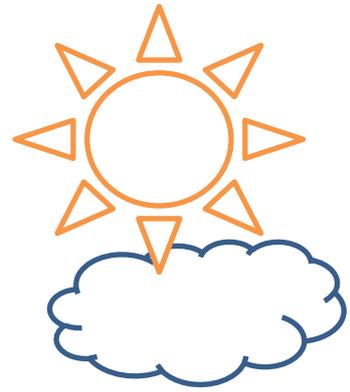
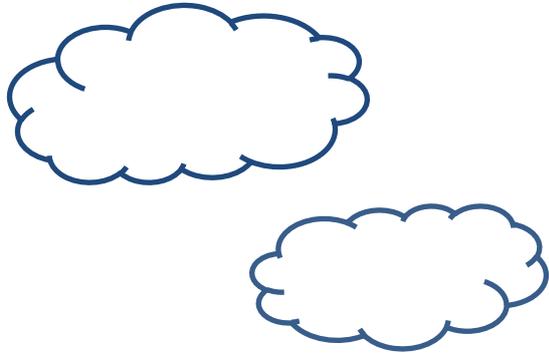
●縦2つに切り、種をくりぬいて皮をむき、下ゆでしてから調理します。

●あっさりとして、それ自体にあまり味がないので、海老や肉類などといっしょに、だしをきかせて薄味に味を調えるとおいしく食べられます。

**[栄養価] 1人分**

**エネルギー 117kcal**  
**塩分 1g**

平成 25 年 9 月 安芸区食生活改善推進員 作成



●このレシピ集や食生活改善推進員に関するお問い合わせ●

広島市安芸保健センター（安芸区健康長寿課）

〒736-8555

広島市安芸区船越南三丁目2番16号

TEL 082-821-2809

FAX 082-821-2832

E-mail ak-kenko@city.hiroshima.lg.jp