

1. 野洲市食育推進委員会設置要綱

○野洲市食育推進委員会設置要綱

平成 21 年 5 月 20 日

告示第 84 号

(設置)

第 1 条 市民一人ひとりが食への感謝の気持ちを深め、食に関する知識と選択する力を身につけ、実践することにより、自らが心身の健康を守り、人生を心豊かに生きることができる人を育てることができるよう、野洲市食育推進委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事項)

第 2 条 委員会は、次に掲げる事項について、調査及び検討を行う。

- (1) 食育推進計画の推進に関すること。
- (2) 食育推進計画の評価に関すること。
- (3) 前 2 号に掲げるもののほか、野洲市食育推進計画の事業に関し必要な事項に関すること。

(組織)

第 3 条 委員会は、25 人以内で組織し、次に掲げる者の中から市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 関係団体を代表する者
- (3) 行政機関の職員
- (4) 公募によるもの
- (5) 前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認める者

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし再任を妨げない。

2 委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第 5 条 委員会に委員長及び副委員長 1 人を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 6 条 委員会の会議(以下「会議」という。)は、委員長が必要に応じて招集し、委員長がその議長となる。

2 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

3 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者に出席を求めることができる。

(庶務)

第 7 条 委員会の庶務は、健康福祉部健康推進課において処理する。

(その他)

第 8 条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長は委員会に諮って定める。

付 則

この告示は、平成21年5月20日から施行する。

2. 策定経過

【食育推進委員会】

平成 25 年 6 月 27 日	第 1 回	平成 25 年度野洲市食育推進委員会の進め方について
8 月 22 日	第 2 回	次期計画の基本的な考え方（案）について 重点目標について
10 月 24 日	第 3 回	計画素案について
平成 26 年 2 月 7 日	第 4 回	パブリックコメントの結果、計画案について

【食育関係行政機関会議】

平成 25 年 6 月 10 日	平成 25 年度野洲市食育推進委員会の進め方について
------------------	----------------------------

【食育事務局会議】

平成 25 年 4 月 10 日	第 1 回	策定スケジュールと体制について
5 月 24 日	第 2 回	関係行政機関会議について
6 月 17 日	第 3 回	推進委員会について
7 月 29 日	第 4 回	推進委員会について
8 月 27 日	第 5 回	計画素案について
9 月 26 日	第 6 回	計画素案について
10 月 18 日	第 7 回	推進委員会について
12 月 6 日	第 8 回	パブリックコメントについて
12 月 10 日	第 9 回	パブリックコメントについて
平成 26 年 1 月 15 日	第 10 回	計画案、推進委員会について
1 月 31 日	第 11 回	パブリックコメント、計画案、推進委員会について

【パブリックコメント】

平成 26 年 1 月 14 日～28 日	パブリックコメント
-----------------------	-----------

【議会への報告等】

平成 25 年 8 月 21 日	議会全員協議会	第 1 回推進委員会の報告
9 月 20 日	議会全員協議会	第 2 回推進委員会の報告
11 月 21 日	議会全員協議会	第 3 回推進委員会の報告
平成 26 年 3 月 25 日	議会全員協議会	第 4 回推進委員会の報告 パブリックコメントの結果及び計画の報告

3. 委員名簿

野洲市食育推進委員

◎…委員長 ○…副委員長

	所属・関係団体等	名 前
第3条第1号委員	滋賀県立大学 准教授	◎奥村 万寿美
第3条第2号委員	一般社団法人 守山野洲医師会	衛藤 信之
	一般社団法人 草津栗東守山野洲歯科医師会	小林 加枝
	公益社団法人 滋賀県栄養士会	市木 圭子
	野洲市 PTA 連絡協議会	安田 浩人
	就学前保護者代表	田中 ともゑ
	野洲市青少年育成市民会議	○吉田 守男
	野洲生活学校	水野 美津子
	日本栄養食品協会指導会	坂口 陽子
	環境基本計画推進会議「水と緑・安心の野洲」	齋藤 良子
	野洲市農業経営者協議会	宮本 恭夫
	JA おうみ富士	阿加井 素子
	野洲市商工会	西川 京子
	野洲市消費生活研究会	田中 みち江
	野洲市健康推進連絡協議会	梅村 通子
第3条第3号委員	南部健康福祉事務所（草津保健所）	井上 由理
第3条第4号委員	公募委員	三原 満江

（敬称略、順不同）

食育関係行政機関

教育委員会	学校教育課※ 学校給食センター 生涯学習スポーツ課
環境経済部	農林水産課※ 環境課 商工観光課
健康福祉部	健康推進課※ こども課 野洲第1保育園
市民部	市民生活相談課

事務局：※の3課で担当しています。

4. 計画策定に参画した委員からのメッセージ<50音順>

★ 奥村万寿美〈滋賀県立大学 准教授（委員長）〉

この度、野洲市食育推進計画の基本理念に基づき、各関係団体のご尽力により、野洲市の特性を生かした3つの新たな重点目標を策定しました。1人でも多くの方々が関心を寄せていただける具体的な取り組みも、提案しています。今後、この目標が実行され更なる「健康で心豊かな生活が送れるまち」の推進に努めていく所存です。

★ 吉田 守男〈野洲市青少年育成市民会議（副委員長）〉

各所からの委員の思いや関心の深さにふれ、食育の大切さを改めて考えました。自身青少年の健全育成を進める上において、生活の根幹ともいえる、食の見聞を深め、広く市民および会員各位に周知してまいりたいと思います。そして、みんなが健康で明るく生活できることを願いたします。

★ 阿加井素子〈JA おうみ富士〉

野洲市の地域性を生かした食に関する各人の御意見等を拝聴できたことは、私にとって大変勉強になる機会でした。この冊子は、日常の食を見直す発見が多くあります。JA にできる食育活動をしていくと同時に、地域のみなさまとのふれあいを大切に、安全安心を発信していきたいと思います。

★ 市木 圭子〈公益社団法人 滋賀県栄養士会〉

私は野洲市の食育推進には第1次計画から関わっています。食育や健康教育などの推進は、地道にコツコツと進めることが1番大事なことだといつも感じています。この第2次計画はさらに「食の大切さ」を市民に伝えていく内容になっています。滋賀県栄養士会も食育を推進しつつ、皆さんの健全な食生活の実践を支援していきたいと思っています。

★ 井上 由理〈南部健康福祉事務所（草津保健所）〉

委員のみなさまと一緒に「野洲らしさ」を常に意識して計画策定に参画できました。食育は家庭、学校、保育所、地域など様々な場での取り組みとともに、関係者のみなさまが問題意識を共有しつつ、連携協力しながら進めていくことが必要です。野洲市食育推進計画（第2次）に基づく「野洲らしい食育」が着実に進められることを期待します。

★ 梅村 通子〈野洲市健康推進連絡協議会〉

食育推進委員会に参加して、「食の安全」が問題になった年に、食育にかかわり、スローフードの大切さ、食べ物に対する感謝を改めて考えました。私達健康推進員は、今まで通り情報を伝達しながら、地域で食育推進活動を進めて行きたいと思います。

★ 衛藤 信之〈一般社団法人 守山野洲医師会〉

「食育」が最近改めて聞かれるようになりましたが、もともとはバランスがとれた食事によって身体と学習能力を育むことを意味しているとのこと。我々は野洲市の現状を推察し、問題点をひとつひとつ挙げ、改善のためには何を伝えるかは最も重要ですが、どのようにアドバイスを伝えるのかを工夫しました。一度身につけた食習慣を他人が変えようとするのですから、いわゆる抵抗はあるでしょう。地道でも簡単に伝える努力は重要だと思います。

★ 小林 加枝〈一般社団法人 草津栗東守山野洲歯科医師会〉

色々な立場のみなさまの思いやお話をお聞きし、「食育」の広さ深さを感じました。お口は健康の入り口。いつまでも良い歯を保ってよく噛んで食べることが大切ですが、幼少期からの「食べ方」が将来のお口の状態を左右するという側面もあり、食育とは切っても切れない関係です。今後も歯科保健活動を通じて食育への関心を高めていきたいと思います。

★ 齋藤 良子〈環境基本計画推進会議「水と緑・安心の野洲」〉

一介の主婦の私が、食育推進委員として参画させていただきましたことに、感謝申し上げます。今まで何も考えず、日々、当たり前のように食事していた私ですが、核家族化している今日、食育として考えることの大切さを、改めて感じさせられ勉強になりました。食の安全安心を気にかけることを、次第にしっかり繋げていく必要も考えさせられました。

★ 坂口 陽子〈日本栄養食品協会指導会〉

「食育」と書かれた書面を、毎日目にするようになり、多くの人々が食に対する正しい知識を得て、健康な日々を送りたいと意識するようになって参りました。食育に携わる一人として、学びを深め正しい食の啓蒙活動を進める共に、心と体がよろこぶ手作りの食事の実践を通して、食の大切さや必要性を伝え、次世代の「作り手」を育成したいと思います。

★ 田中ともゑ〈就学前保護者代表〉

就学前の子ども達と言えば、食事のマナーを覚え残さず最後まできれいに食べるなど、集団生活の中にいるからこそできる立場にあります。例えば農業体験では、みんなで力を合わせ育てた作物を、みんなで料理しみんなでおいしくいただく。こうして食を楽しむことを身につけた子ども達の「未来」を守り続ける活動に、積極的に取り組んでいかなくては！と思っています。

★ 田中みち江〈野洲市消費生活研究会〉

私達は、家族が健康でいきいきと暮らせるために食の安全安心、地産地消を心がけ、賢い消費者にならなければなりません。地元の産物を利用した料理や伝統食をみんなで学び、野洲の食文化を継承して、食育推進に住民の方々と一緒になって取り組んで生きたいと思っています。

★ 西川 京子〈野洲市商工会〉

この度、食育推進計画に参画させていただきました。環境の変化、生活のスタイルの多様化に伴い何がいいのか、必要なのか、見極める力が必要になってきています。日常の生活そのものが「食育」につながるので、地域で見直すきっかけになるような活動になればと思っています。

★ 水野美津子〈野洲生活学校〉

「食育」わからぬままに、一員に加わりこのような大切なテーマで、身近で大切な課題に取り組む機会を得、ありがとうございます。

食→幼少の頃より食べ馴れた食品・味

育→三度の食事のバランスー汁三葉

推→家族団体地域へと輪を広げる運動 意識しながら少しずつ邁進する
具体的な要素として、自分の成しうることをしようと思います。

★ 三原 満江〈公募委員〉

公募委員として、食育推進計画（第2次）の策定に参加しました。一次が終わった今、多様化されたライフスタイルの中で生活する一人ひとりが、食育の重要性をより深く認識し、さらに、より良い食生活が実践できるよう、管理栄養士として活動していきたいと思っています。

★ 宮本 恭夫〈野洲市農業経営者協議会〉

食育推進計画の策定に参画させていただいき、たくさんの方々が、食について、関心を寄せておられることを改めて感じました。自然の恵みに感謝し、命をいただく、そして、自分の命をつなげる。「いただきます」「ごちそうさまでした」と笑顔で食することができるよう、消費者と生産者の信頼関係を築いていきたいと思います。

★ 安田 浩人〈野洲市 PTA 連絡協議会〉

「食育」とは全く門外漢のわたくしでしたが、焼き物作りをしている立場から、食卓に並ぶ器や設えも日本独自の食文化として、次世代に伝えていきたいと願います。外食産業が流行り出来合食品がスーパーに並び便利になればなるほど失われる家庭の味、地域の食文化を、情操教育の面からも大切に守っていかねばならないと思う次第です。

5. 計画への市民の声〈抜粋〉

食育啓発活動の中で、野洲市食育推進計画（第2次）（案）の基本理念・重点目標についてたくさんの市民の声を得ました。一部抜粋して掲載いたします。

アンケート実施場所：JA まつり（11月3日（日）・4日（月・祝））〔回答数 計 205 名〕
にっこりまつり（11月23日（土・祝））〔回答数 313 名〕

- 給食など地域の行事でも、食育できる場が多くあるといいと思います。
- 子どもと一緒に食事づくりをする。台所に立つのは男女、年齢に関係なく誰でもが食事づくりをするように、家庭で努力する、協力することが大切だと思う。
- 今の子ども達は、あまり野菜を食べないので、野菜がどんどん食べられる様なレシピの宣伝が必要かと思います。
- あまり家庭の主婦にだけ負担にならない計画、目標にして下さい。
- 野洲の名産品が意外と知られていないので、もっと広報活動をして計画案を進めるべきだと思います。
- 貸農園をPRしてはどうか。
- 10代も作れるような郷土料理を実習してほしい。
- 内食、中食がわからないので、知りたい。
- 地域の食材を使うことは、とてもよいことだと思う。レストランやその他飲食店などで、もっと地元の野菜、米を使っても良いと思います。

6. 野洲市の地場産物を使った料理と郷土料理

【いもつぶし】

材料

16 個分	目安量
米	2 カップ
さといも	120g
塩	小さじ 1/3

作り方

- ① さといもは皮をむいて薄切りにする。洗った米の水加減をしてさといも、塩を加えてふつうに炊く。
- ② 炊き上がったらすりこぎなどでご飯とさといもを一緒につぶす。直径 3cm くらいの小判型に丸める。
- ③ 好みで、砂糖みそ（みそ 40g、砂糖 30g、水大さじ 1+1/3）や砂糖じょうゆ（しょうゆ 40cc、砂糖 40g、水大さじ 1+1/3）、きな粉をつけていただく。

※冷めたらフライパンなどで両面をこんがり焼きましょう。これもおいしくいただけます。



【お講汁】

材料

4～5 人分	目安量
聖護院かぶ（または早生大かぶ）	400g
油あげ	1/2 枚
だし昆布	10cm
かつおだしの素	少々
水	4 カップ
みそ	50g
すりごま	大さじ 1

作り方

- ① かぶは厚めに皮をむき、厚さ 2cm で 5cm 角の大きさに切る。油あげはさっと油抜きをして、3cm 長さに切る。
- ② だし昆布は汚れをふき取り、切れ目を入れて分量の水でふやかしておく。そのまま火にかけてグラグラ沸騰する前に引き上げ、かつおだしの素をふり込む。
- ③ ②に①のかぶと油あげを入れて、かぶが軟らかくなるまで煮る。
- ④ みそで味付けし、仕上げにすりごまをふる。

※油あげの代わりに豆腐 150g を入れても良いです。

お講汁は、報恩講などの「お講」にお参りして、みんなでいただくおみそ汁のことです。大きく切った軟らかいかぶが入っているのが特徴です。

【アメノイオ御飯】

材料 [4 人分]

4 人分	目安量
米	400g (約 2+1/2 カップ)
干しいたけ	中 1 枚
水 (しいたけの戻し汁)	540cc
薄口しょうゆ	20cc
しょうゆ	20cc
酒	10cc
みりん	10cc
びわます (アメノイオ)	180g (三枚におろす)
油あげ	10g
にんじん	20g
ごぼう	15g
青ねぎ	1/2 本 (10g)

作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、水気を切っておく。干しいたけは水に戻し、軸を取ってせん切りにする。戻し汁はとっておく。
- ② 鍋に分量の水と調味料を入れ沸騰させる。この中にますを入れ、ますに充分火を通す。炊き上がったらざるに上げて、身と煮汁に分け、身を粗くほぐして骨と皮を取り除く。
- ③ 煮汁の量をはかり、しいたけの戻し汁を加えて 600cc にする。薄口しょうゆを小さじ 1 杯足す。
- ④ その他の具の準備をする。
 油揚げ・・・熱湯をかけて油ぬきし、2cm の細切り
 ごぼう・・・皮をこそげてさがき
 にんじん・・・せん切り
 青ねぎ・・・小口切り
- ⑤ 炊飯器に①の米と③の煮汁を入れ、平らにならし水量を確認する。
- ⑥ その上に具を平らにおき、全体が煮汁にひたるようにする。ふつうに炊飯する。
- ⑦ 蒸らした後、青ねぎを加え、底からかき混ぜる。

参考) びわますだけの具で炊く場合

びわますは 250g ぐらいを用いる。卵がある場合は沸騰後、炊飯器に入れる。50g ぐらいに留める。蒸らした後、青ねぎを加えると良い。

秋に雨がふると川をさかのぼって産卵することからこの時期のびわますを「アメノイオ」といいます。アメノイオ御飯は「滋賀の食文化財」のひとつに選ばれています。



【つ리카ぶらのみそ汁】

材料

4人分	目安量
聖護院かぶ	1コ（約300g）
煮出し汁	4カップ
豆腐	1/4丁（80g）
みそ	60g
すりごま	少々

作り方

- ①（つ리카ぶら）かぶは12月頃、葉付きのままよく洗い、ひげ根や汚いところを取り除き軒下につり下げておく。3月ごろには乾燥してつ리카ぶらになる。
- ② つ리카ぶらをたわしでよく洗い、包丁で薄くけずって水に戻しておく。
- ③（煮干しのだし）煮干し（20g）の頭と腹を取り除いて2つに裂き、ふやけるまでしばらく水（4+1/2カップ）につけておく。火にかけて5分間沸騰を続けて火を止め、煮干しが沈むのを待ってこす。
- ④ ②の水を切って③のだしに入れ、軟らかくなるまで煮る。豆腐はさいの目に切って入れ、豆腐に火を通す。みそを溶き入れ、一煮立ちしたら火を止め、すりごまをふり入れる。

乾燥させた大かぶのみそ汁です。つ리카ぶらの代わりに切り干し大根を用いても良いです。その場合切り干し大根は12gぐらいを用い、戻し汁はうま味があるので、煮出し汁に利用します。また、豆腐の代わりに油揚げ40gを用い、さといも60gを入れてもおいしくいただけます。

【春菊ケーキ】

材料

カップケーキ型8個分	目安量
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ2
春菊	120g
卵	2コ
砂糖	50g
サラダ油	大さじ3
牛乳	50cc
レーズン	24粒



作り方

- ① 春菊を洗ってサッと茹でる。水切り後、5cm長さに切って硬く絞る。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。型に薄くサラダ油（分量外）を塗っておく。オーブンは170℃に温めておく。※小松菜の場合は、茹でずにそのまま切って用いる。
- ② スピードカッターに①の春菊、卵、砂糖、サラダ油、牛乳を入れて、なめらかになるまで約30秒ほど回す。①のふるった粉とベーキングパウダーを加え、粉が全体に混ざるまで約1分間回す。生地を型に入れ、レーズンを3粒ずつ散らす。オーブンに入れ、約25分間焼く。

【おあえ団子】

材料

4人分	目安量
団子粉	120g
干しいたけ	中 2 枚
しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1
しいたけの戻し汁	大さじ 2
こんにゃく	80g
にんじん	50g
水菜	200g
豆腐	2/3 丁 (200g)
白ごま	大さじ 2
みそ	30g (白みそなら約 40g)
砂糖	40g
みりん	小さじ 2

作り方

- ① 豆腐は6コぐらいに切り、茹でて水切りしておく。
- ② ボウルに粉を入れ、熱湯を加えて木しゃもじでよくまぜる。冷めたら手でよくこねて直径2cm くらいの平たい団子に丸める。
- ③ 熱湯に団子を入れて、団子が浮き上がるまで約5分間ほど茹でる。茹であがったら、冷水にとり冷めたら水切りしておく。
- ④ しいたけは水に戻して軸を取り、2cm 長さのせん切りにして、しょうゆ、みりん、しいたけの戻し汁を入れて弱火で炒り煮する。こんにゃくは2cm 長さのせん切りにし、茹でてから炒りしておく。
- ⑤ にんじんも2cm 長さのせん切りにし、茹でておく。水菜は熱湯で塩茹でし、茹で上がった後冷水にとり、1cm 長さに切って固く絞る。
- ⑥ (あえ衣) すり鉢にごまを入れ、香ばしくなるまでする。豆腐を布巾で絞って入れ、さらによくする。みそ、砂糖、みりんを加えてすり混ぜる。
- ⑦ ⑥のあえ衣にしいたけ、こんにゃく、にんじん、水菜を入れてあえ、さらに団子を入れてあえる。



にんじんやしいたけ、青菜の白和えにだんごを混ぜた物で、法事などに出されます。白和えのほかに、野菜のみそあえに混ぜてもおいしくいただけます。団子粉は水でなく、熱湯を使うのがポイントです。軟らかさが違います。

【ごりの佃煮入りおにぎり】

材料

1 個分	目安量
ごはん	茶わん 1/2 杯強 (90g)
ゆかり	少々 (0.75g)
ごりの佃煮	小さじ 1/2 (2g)

作り方

- ① ごはんにゆかりを混ぜる。
- ② ごはんの真ん中をくぼませ、ごりの佃煮を入れて握る。



ごりは琵琶湖産で、湖魚の佃煮は滋賀の食文化財の一つに選択されています。ごりにはカルシウムが豊富に含まれています。

【おかん入りみそ汁】

材料

4 人分	目安量
上新粉	50～80g
ぬるま湯	50～80cc (さわれる程度の温度)
煮出し汁	3 カップ
油揚げ	1/2 枚
青ねぎ	大さじ 1
みそ	45g

作り方

- ① ボウルに粉を入れ、湯を入れて混ぜ手でよくこねる。人数分に分け、手形が残るように握る。
- ② 油揚げは油抜きをして細く切る。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に煮出し汁を入れ、油揚げを入れて火にかける。沸騰したらおかんを入れ、おかんに火が通るまで 10 分間ほど煮る。
- ④ みそを溶きのばして入れ、最後に青ねぎを入れる。



野洲周辺では新粉(かつてはくず米の粉)または小麦粉の団子をおかんと言っています。

参考) 上新粉の代わりに小麦粉でおかんを作る場合

材料 (上新粉とぬるま湯に代えて) 小麦粉 50g と水 50cc

作り方 ①③のところが次のようになります。

- ①小麦粉と水を混ぜる。
- ③鍋に煮出し汁を入れ、油揚げを入れて火にかける。沸騰したら、①をスプーンですくって汁の中に入れ、おかんに火が通るまで 10 分間ほど煮る。

【ねごんぼ】

材料

4人分	目安量
煮干し	10g
水	2+1/4 カップ
ごぼう	30g
大根	200g
にんじん	40g
さといも	50g
昆布	10cm 角 1 枚
しょうゆ	大さじ 1+1/2



年越しに炊かれる大根炊きで、大根のほかに昆布やごぼう、にんじん、さといもなどを入れます。

作り方

- ① 煮干しの頭と腹わたを取り除き、二つに割って分量の水にふやけるまでつけておく。そのまま火にかけ、沸騰後 5 分間煮出して火を止める。煮干しが沈むまでおいてこす。
- ② ごぼうは包丁で皮をこそげ落とし、3mm 厚さの斜め切りにし、水にさらす。大根とにんじんは汚い皮を取り除き、5mm 程度の輪切り、または半月切りにする。さといもは皮をむいて一口大に切る。昆布ははさみで 2cm 角に切っておく。
- ③ 鍋にごぼう、大根、にんじん、さといも、昆布を入れ、煮干しの出し汁をはって、火にかける。さといもがほぼ煮えた頃、しょうゆで味付けし、さらに軟らかくなるまで煮る。

【えび豆】

材料

8人分	目安量
すじえび	120g
大豆	230g (茹で大豆で 575g)
薄口しょうゆ	80cc
砂糖	1 カップ (120g)
酒	50cc
みりん	大さじ 2



作り方

- ① 豆は一晩水につけ、指で押すとつぶれるくらいに軟らかく茹でる。
- ② 鍋に薄口しょうゆと砂糖、酒を入れて煮立て、えびをパラパラと入れる。えびの色が赤くなって煮えたら豆を入れる。もういちど煮立ったら火を弱めて 20 分間ほど煮る。落としふたをすると良い。
- ③ 煮汁が少なくなってきたらみりんを入れ、煮汁が全体にからめられるようになるまで煮る(弱火で約 5 分間)。時々、鍋返しをする。

硬い豆を好むときは茹でたての豆を、軟らかい豆を好むときは①でしばらく茹で汁につけておいた豆を②で入れると良いです。

【えんとつパン】

材料

型 1 つ分	目安量
さつまいも	500g
水	200cc
砂糖	100g
塩	小さじ 1
薄力粉	180g
ベーキングパウダー	5g
卵	1 個
サラダ油	大さじ 3



作り方

- ① いもは厚めに皮をむき、重さを量って 500g とする。1.5cm ぐらいのサイコロ状に切り、水にさらしておく。
- ② 水、砂糖、塩を鍋に入れて火にかけ、調味料が溶けたら、水切りしたいもを入れて硬めに煮る。煮えたらすぐにざるに上げて煮汁を切り、煮汁は冷ましておく。
- ③ 粉、ベーキングパウダーをふるっておく。
- ④ 卵を溶いて煮汁に混ぜ、③を加えてさっくりと混ぜる。煮たいもも加える。
- ⑤ 型に油をなじませ、④の生地を平らに入れる。
- ⑥ ふたをして、一番弱い火より少し強めで 15 分焼き、さらに一番弱い火で 10 分焼く。竹串でさして見て、固まっていれば出来上がり。

かつて家庭にオーブンがなかった時代、厚手の鉄製で、真ん中がえんとつ状になった型をガスコンロにかけて、えんとつパンを作りました。パンと言いますが、ベーキングパウダーでふくらましたずっしりとしたケーキで、さつまいもがたっぷりと入っています。形はドーナツ状です。

えんとつパンの型がない場合でも、ふたのできるこげつきにくいフライパン（厚手のテフロンフライパンなど）があれば作ることができます。



【たてぼし御飯】

材料

4人分	目安量
米	2+1/4 カップ (200cc カップで)
水	450cc
薄口しょうゆ	大さじ 1+1/2
酒	大さじ 1+1/2
たてぼししぐれ煮	
タテボシ (むき身)	113g
土しょうが	8g
酒	53cc
砂糖	大さじ 1+1/8
しょうゆ	大さじ 2+1/4
	※しぐれ煮で食べる場合は大さじ 1+1/2
みりん	大さじ 3/4
みつばまたは青ねぎ	少々

作り方

- ① 米は洗って分量の水を加えて 30 分間おく。
- ② しょうがはせん切りにしておく。
- ③ (たてぼししぐれ煮) たてぼしはぬるま湯の中でかき混ぜて洗い、砂を落とし、酒の半量を加えてしぐれ煮にする。次に②のしょうがを加え、砂糖、しょうゆ、残りの半量の酒も加えて、時々かき混ぜながら煮汁がなくなるまで煮る。最後にみりんを加える。
- ④ みつばは細かく刻む。青ねぎは小口切りにしておく。
- ⑤ ①に薄口しょうゆ、酒、水 (合わせてふつうの水量) 入れてかき混ぜて平らにならし、たてぼししぐれ煮を上のにのせて通常の炊飯の要領で炊く。
- ⑥ 10 分間ほど蒸らし、みつばまたは青ねぎを加えてさっくりと混ぜる。



「たてぼし」は近江に分布する琵琶湖固有亜種の二枚貝で「石貝」とも言われます。

【わかさぎの南蛮漬け】

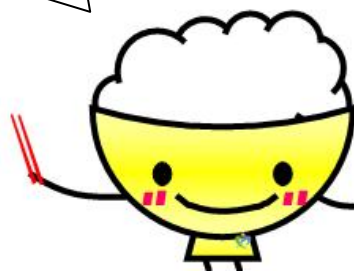
材料

4人分	目安量
わかさぎ	200g
塩	少々
小麦粉	1/3 カップ
揚げ油	適量
赤とうがらし	1本
たまねぎ	70g
金時にんじん	30g
青ねぎ	20g
三杯酢	
酢	1/3 カップ
砂糖	大さじ 1+1/3
しょうゆ	大さじ 1+1/3
煮出し汁	1/3 カップ

作り方

- ① 揚げ油を温めておく。
- ② わかさぎは塩水でよく洗い、水切りした後、粉をまぶしてすぐに油でからりと揚げる。
- ③ とうがらしは種を取り輪切り、たまねぎは極薄く切る。金時にんじんは極細いせん切りにする。青ねぎは小口切りとする。
- ④ 鍋に三杯酢と煮出し汁を合わせて火にかけ、沸騰したらとうがらしを入れる。
- ⑤ バットにわかさぎを並べ、その上にたまねぎと金時にんじんを置き、熱い④を回しかけ、さっくり混ぜる。青ねぎを散らしてしばらく漬け込む。

湖魚では「こあゆ」や「いさざ」でもできますが、「わかさぎ」は腹切れしにくいので上手にできます。



【芋団子】

材料

10 個分	目安量
さつまいも	100g
上新粉	100g
塩	小さじ 1/3
砂糖	20g
熱湯	150cc

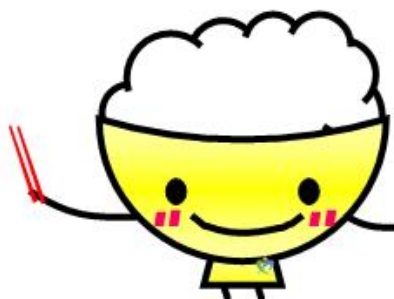


作り方

- ① さつまいもは約 7mm 厚さの薄切りにし、皮をむいて約 7mm 角に切って、あく抜きのため水に漬けておく（甘味が抜けるので、長く漬けない）。
- ② ボウルに粉と塩、砂糖を入れて混ぜる。熱湯を注いでしゃもじで混ぜ、少し冷めたら手でよくこねる。
- ③ ②によく水切りした①のさつまいもを混ぜ合わせ、手に水をつけて、直径 4cm、厚み 1cm ぐらいの団子に丸める。
- ④ 蒸し器にぬれた蒸し布を敷いて団子を並べ、約 20 分間中火で蒸す。好みできな粉をまぶしても良い。

参考）紫芋の芋団子の場合

紫芋は皮をむいて約 7mm 角に切って、あく抜きのため水に漬けておく（甘味が抜けるので、長く漬けない）。水 50cc と砂糖 20g を鍋に入れ、砂糖が溶けたら紫芋を入れて硬めに茹でる。②で粉に混ぜる砂糖は 10g とする。また、熱湯の代わりに、沸騰させた煮汁と熱湯を合わせて 150cc として②で使う。さつまいもの代わりに紫芋の甘煮を用い、以下③、④は上記と同じ。



秋のおやつです。

さつまいもの代わりにグリーンピースをつかったものは豆団子とよばれ、6 月頃のおやつとなります。

【かんぴょうとさといもの煮物】

材料

4人分	目安量
かんぴょう	45g
さといも	300g
昆布だし	2+1/4 カップ
かつお節	5g
しょうゆ	大さじ 2+1/2
砂糖	大さじ 1+1/2
みりん	大さじ 1

作り方

- ① かんぴょうは洗って塩もみし、水に戻して軟らかくする。半分ほどを 5cm 長さに切り、4〜5 本ずつまとめ、残りのかんぴょうでくくっておく。
- ② かんぴょうを鍋に入れ、軟らかくなるまで約 10 分間茹でる。
- ③ さといもは煮くずれないように、大きさをそろえて丸くむいておく。
- ④ 昆布だしとかつお節を煮立て、その中にかんぴょうを入れる。再度沸騰したらさといもを加える。さといもに八分どおり火が通ったら、調味料を加えて煮含める。

【こあゆのピーナッツからめ】

材料

4人分	目安量
こあゆ	200g
土しょうが（絞り汁）	少々
小麦粉	15g
揚げ油	適量
ピーナッツ	20g
青のり	少々
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1

作り方

- ① こあゆは洗ってよく水切りし、しょうが汁を振りかけておく。
- ② ①に粉をまぶして、すぐに油でからりと揚げる。
- ③ ピーナッツを刻んでおく。
- ④ そこの広い鍋にしょうゆ、砂糖、みりんを入れて煮立て、少しとろみがついたら、揚げた魚、ピーナッツ、青のりを入れてからませる。鍋にたれが残ったら、熱いうちに全体にかける。

かんぴょうはユウガオの実を輪切りにして、ひも状にむいて、干したものです。巻きずしの芯や昆布巻きを巻くときに使われますが、たくさんとれたときは、さといもや大豆、千石豆などと一緒に煮物にされます。かんぴょうは、野菜を干して貯蔵するという方法を利用した優れた保存食です。



【切り干し大根のみそ汁】

材料

4人分	目安量
切り干し大根	16g
水	120cc
油揚げ	40g
さといも	60g
煮出し汁	680cc
みそ	40g～48g



作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗って分量の水に10分くらい漬けておく。油揚げは熱湯をくぐらせ、細切りにする。さといもは皮をむいて5mm厚さの輪切りにする。
- ② 切り干し大根を、漬け汁とともに鍋に入れ、煮出し汁を加えて火にかける。
- ③ 切り干し大根が軟らかくなったら、油揚げ、さといもを加えて煮る。
- ④ さといもが軟らかくなったら、みそを溶き入れ、一煮立ちしたら火を止める。

※切り干し大根の漬け汁には旨みが出ているので捨てずに利用する。

※切り干し大根の代わりに割り干し大根でも良い。その場合は20gを準備し、漬け時間を半日程度とする。

【切り干し大根のハリハリ漬け】

材料

4人分	目安量
切り干し大根	50g
赤唐辛子	小1本
A 漬け汁	
煮出し汁	1/3カップ
酢	1/3カップ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1



作り方

- ① 切り干し大根は水洗いし、長いものは切る。さっと茹でてひなた臭をぬき、水気を切っておく。
- ② 赤唐辛子は半分に切り、種を除いておく。
- ③ 漬け汁の材料と赤唐辛子を合わせてひと煮立ちさせる。完全に冷めてから切り干し大根を絞って入れる。

※一晩置くと味がしみておいしさUP！1ヶ月くらい保存できるので、常備菜に。

【干しずいきの白和え】

材料

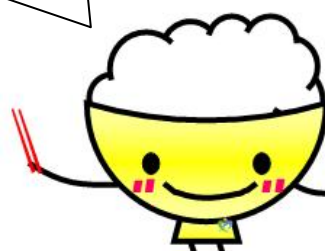
4人分	目安量
干しずいき	15g
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
みりん	少々
豆腐（木綿）	1/2 丁（165g）
にんじん	75g
塩	少々
ほうれん草	50g
塩	少々
すりごま	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
塩	小さじ 1/2

作り方

- ① 干しずいきはもみ洗いしてアクをぬき、10分ほど水に戻しておく。
- ② 豆腐は4つに切り、茹でてザルにあげて水気を切る。
- ③ ①のずいきを1cm長さに切って、ひたひたの水で煮る。アクが強いようなら、水を代えてもう一度煮る。少し柔らかくなったら、調味料で味をつけて柔らかくなるまで煮る。
- ④ にんじんは3cm長さの短冊に切り、塩茹でにして水気を切っておく。
- ⑤ ほうれん草は色よく塩茹でにし、冷水にとり硬く絞って3cm長さに切る。
- ⑥ 豆腐を布巾で絞ってすり鉢に入れ、すりごま、砂糖、塩を加えてよくする。
- ⑦ ずいきの煮汁を絞って⑥に加え、にんじん、ほうれん草も加えて混ぜる。

干しずいきがたくさんとれたときに作る和えものです。

干しずいきはは夏～秋に加工します。赤いずいきの皮をむき、乾燥させ、柔らかくなったらワラで編んでさらに乾かします。



【さといものいとか煮】

材料

6人分	目安量
あずき	100g
水	2カップ
さといも	500g
昆布出し汁	カップ1
あずきの茹で汁	1カップ
砂糖	大さじ 3+1/2
塩	小さじ 1/2
薄口しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1



作り方

- ① あずきは一度茹でこぼし、新しく分量の水を加えて軟らかくなるまで煮る。途中で水が少なくなったら、水を補う。あずきと茹で汁に分けて茹で汁1カップを取っておく。
- ② さといもは皮をむいて、小さいものは丸のまま、大きいものは2～3つ切りにする。さといもを水に入れ、沸騰したら水切りし、ヌメリを取っておく。
- ③ 鍋に昆布出し汁、あずきの茹で汁を入れ、調味料を加えて火にかける。調味料が溶けたら、さといもとあずきを入れ、さといもが軟らかくなるまで煮る。

【かぼちゃのいとか煮】

材料

6人分	目安量
あずき	150g
水	3カップ
かぼちゃ	500g
昆布だし汁	1カップ
あずきの茹で汁	1/2カップ
砂糖	大さじ 3
塩	小さじ 1/2
薄口しょうゆ・みりん	各大さじ 1



作り方

- ① あずきは一度茹でこぼし、新しく分量の水を加えて軟らかくなるまで煮る。途中で水が少なくなったら水を補う。あずきと茹で汁に分けて茹で汁1/2カップを取っておく。
- ② かぼちゃは3～4cmの角切りにし、ところどころ皮をそぎとる。
- ③ 鍋に昆布だし汁、あずきの茹で汁を入れ、調味料が溶けたら、かぼちゃとあずきを入れてかぼちゃが軟らかくなるまで煮る。