



えひめ いやしの南予博 2016

食のふるさと運動

ふるさと宇和島の家庭料理集

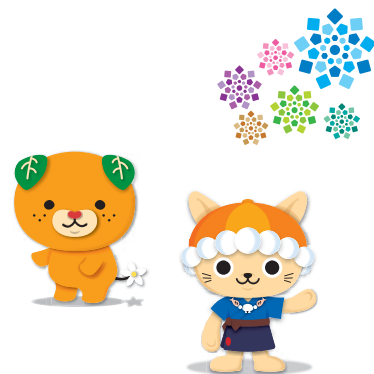


宇和島市生活研究協議会
えひめいやしの南予博 2016 実行委員会

目 次

ページ	料 理 名
1	宇和島鯛めし
2	さつま
3	ひゅうが飯
4	かんころめし（おつめ）
5	鯛そうめん
6	ふくめん
7	ふかの湯ざらし
8	丸ずし
9	包丁汁
10	きゃらぶき（ふきの佃煮）
11	卵寒天
12	みかんまんじゅう
13	鯛めし
14	おこわ
15	山菜おこわ
16	シンプル菜飯
17	春雨の酢の物
18	カボチャコロッケ
19	大根椎茸なます
20	ねぎといかのぬた

ページ	料 理 名
21	エビと野菜のかき揚げ
22	鯛のカルパッチョ
23	かぶら蒸し
24	鯛のかぶら蒸し
25	夏野菜のたたき
26	吉田コロッケ
27	豆腐ハンバーグ
28	筑前煮
29	こんにゃく
30	こんにゃく続き
31	田舎ドーナッツ
32	やわらかみかんゼリー
33	ブラッドオレンジゼリー
34	寒天ゼリー
35	蜂蜜入り炭酸まんじゅう



宇和島鯛めし



南予地方では、鯛の刺身をご飯に載せ、特製のタレと生卵、ごまやきざみねぎなどの薬味を混ぜたものをかけて食べる。タレはしょう油を主体に家庭独自の味になっている。2007年「宇和島鯛めし」は農林水産省の「郷土料理百選」に選ばれた。



素材(4人分)

鯛

卵(生食用)

青ねぎ

みかんの皮

ごま

もみのり

ご飯

A

酒

みりん

だし汁

しょう油

分量

600g

4個

少々

少々

少々

少々

1人 180g

大さじ2

大さじ2

90cc

大さじ4

- (1) 鯛は3枚におろし、薄くそぎ切りにする。
- (2) 青ねぎは小口切りにしさらしねぎに、みかんの皮は白い部分を除き、細かく刻む。
- (3) Aの調味料を合わせ、人数分に分ける。(1)の鯛と卵を1人分ずつに分け、タレに混ぜ込む。
- (4) ご飯に(3)をかけ、さらしねぎ、みかんの皮のみじん切り、ごま、もみのりを好みで散らす。

* このレシピはタレに直前に合わせますが、タレに漬け込んでおいた刺身をごはんにかけて食べる方法もあります。

さつま



宿毛、御荘あたりのかつお漁師が考案したと言われている。「冷汁」と呼んでいたが、宇和島地方では「さつま」の呼称で親しまれている。手軽な食材で作れ、栄養価が高いことから家庭料理として、夏場の食欲のない時など食べられている。



素材(10人分)

鯛または鰯(あじ)

みそ

ごま

砂糖

だし汁

(鯛または鰯のだし)

薬味

ねぎ

みかんの皮

麦ごはん

分量

200g

200g

少々

小さじ1

4カップ半

少々

少々

10人分

- (1) 鯛(鰯)は表面を焼く。
- (2) ごまも表面を焦がさないように炒り、切りごまにする。
- (3) (1)の鯛(鰯)がさめたら、すり鉢に入れてつぶす。
みそもすっておく。
- (4) (3)の魚とみそを合わせてする。
- (5) だし汁を少しずつ加え、好みの濃さにのばす。
- (6) 薬味を切っておく。
- (7) 麦ごはんにかけて、ごまとねぎ、みかんの皮のみじん切りをかける。

ひゅうが飯



宇和島沖の日振島を拠点にしていた伊予水軍が作り始めた料理と言われている。新鮮な鰯などをタレにつけ、炊き立てのご飯にかけて食べる料理。新鮮な魚が手に入りにくい都会の人にはぜいたくな料理。



素材(4人分)

刺身用鰯(あじ)

たれ

卵

しょう油

みりん

酒

りんご(おろし汁)

青ねぎ

いりごま

切りのり(もみのり)

分量

4人分

4個

大さじ4

大さじ2

大さじ1

大さじ4

少々

少々

少々

- (1) 鰯を刺身におろす。
- (2) しょう油、みりん、酒をひとわかしし、りんご汁を合わせてたれを作り、半分くらいに(1)を漬けて浸す。
- (3) 残り半分のたれに卵をよくときほぐして加える。
- (4) 温かいご飯の上に鰯をのせ、(3)をかけ青ねぎ、いりごま、切りのり等をかけて食べる。

* 鰯や卵は新鮮なものを使う。

🍴 かんころめし(おつめ)



昔は、おつめごはんといい、家庭でよく食べられていた。お米が貴重だったところにさつまいもで量を増やしていた。



団子にしたもの

素材(20人分)

ゆでかんころ

もち米

グリーンピース

砂糖

重曹(じゅうそう)

水

分量

1kg

150g

200g

50g

3g

適量

- (1) ゆでかんころを水洗いして鍋に入れ、水と重曹を加え煮る。
- (2) 煮えたらもち米を加え、やわらかくなるまで煮る。
- (3) 最後にグリーンピースを入れて、色どりよく仕上げる。

* ゆでかんころとは、さつまいもを切って湯がき、天日干ししたものです。

鯛そうめん



結婚式や新築、船おろしなどの祝い事には欠かせない料理。特に、秋祭りには親戚や友人を家に招き、丹精込めて育てた作物の豊穰や魚介類の大量を祝って「鯛めん」を用意する。大皿にゆでた素麺を盛り、姿のまま煮付ける鯛、錦糸卵、薬味等を盛り付け鯛の煮汁を元にしためん汁でいただく。



素材(4人分)

大鯛
そうめん
卵
青ねぎ
ゆずの皮の千切り
干しいたけ
砂糖
みりん
薄口しょう油

そうめんのつけ汁

鯛の煮汁
だし
みりん
酒
薄口しょう油
砂糖

分量

1尾
200g
2個
3本
少々
4枚
大さじ2
大さじ1と1/2
大さじ2と1/2

1と1/2カップ
1/4カップ
1/4カップ
1/2カップ
大さじ1

- (1) そうめんを熱湯でゆで、ザルにとり、冷やす。
- (2) 鯛はひれの部分がいたまないように注意して、うろこ、内臓を取り出す。皮に切り目を入れる。厚手の鍋に、切り込みを入れた竹皮を敷き、分量の調味料を合わせて、煮立てた中へ鯛を入れる。火加減に注意しながら、時々表面に汁をかけ、照りよく煮付ける。
- (3) 卵に塩を入れ、錦糸卵を作る。しいたけはもどして、甘辛く煮て、千切りにする。青ねぎは小口切りにしてさらし、ゆずの皮は千切りにする。
- (4) 大皿に、そうめんを盛り、鯛をのせ、薬味を添える。
- (5) 別器に、つけ汁を用意する。

* そうめんのつけ汁は、鯛の煮汁に、だしを加え薄めたもの。

ふくめん



味付けした糸こんにゃくの上に、白身魚のそぼろや、細かく刻んだみかんの皮、ねぎなどを丸い大皿や盛鉢に区画に分けて盛り付けたもの。宇和島地方では、祭りや祝いなどには鉢盛料理、鯛めん、丸ずしなどとともにハレの料理として欠かせない。



素材(4人分)

糸こんにゃく

A

だし

砂糖・みりん

塩

薄口しょう油

「そぼろ」

白身魚

B

砂糖

塩

食紅

卵

「薬味」

ねぎ、みかんの皮

分量

300g

50cc

各大さじ1

小さじ1/2

小さじ1

200g

大さじ1

少々

少々

1ヶ

適宜

- (1) 糸こんにゃくは、食べやすいように適当な長さに切り、ゆがく。
- (2) ゆがいたこんにゃくをAの調味料で汁気がなくなるまで、煮詰める。
- (3) 白身魚はゆがいて、布巾に包み汁気がなくなるまでよく絞る。
- (4) (3)の身をほぐし、Bの調味料でこがさないようにとろ火で煎り上げ、小骨をとる。半分は白身のままでおいておく。残り半分は食紅を入れ、薄ピンクに着色しきれいに仕上げる。(食紅は水に溶いた物を少しずつ入れること)
- (5) みかんの皮の無いときは卵をゆで、白身と黄身に分け、裏ごししたものを飾ってもおいしいふくめんができる。
- (6) 味付けしたこんにゃくを冷まし、そぼろの1/3量で冷めたこんにゃく全体にそぼろをまぶして、大皿に盛り、こんにゃくが見えないように、十文字に4等分しながら、そぼろ(白・ピンク)、(5)の卵、ねぎのみじん切りを厚く覆うようにかける。
- (7) ねぎとみかんの皮のみじん切りを形良く、中央に盛り付ける。

* 食べ方：器にふくめんをとり、材料を混ぜ合わせて食す。

アドバイス：仏事の時は、白いそぼろと青ねぎ、みかんの皮で作るのも良いでしょう。

ふかの湯ざらし



昔はふか(サメ)がよく捕れていた。漁法としては、釣りや網で現在よりも入手しやすかったため、祝い事の膳には欠かせない品であり、結婚式、祭りなどには必ず食していた。ふかの淡白な味に辛い味噌がよく合い食欲をそそる。



素材(4人分)

ふか
豆腐(とうふ)
板こんにゃく
きゅうり
キャベツ

分量

300g
半丁
1本
2本
4枚

みがらしみそ

麦みそ
酢
砂糖
鬼からし

大さじ4
大さじ2
大さじ1・1/2
大さじ1

- (1) ふかは内臓をとり、熱湯をかけて、亀の子タワシで皮をこすり、ザラザラをとる。三枚におろし、斜めに1cmの厚さに切って、塩水につける。
 - (2) 沸騰した湯の中に少しずつ入れ、2分位ゆでて冷水にとる。
 - (3) 豆腐は3cm角に切り、湯通しして冷やす。こんにゃくは結びこんにゃくにし、ゆでて冷ます。きゅうりは斜め薄切り、キャベツはゆでて食べやすい大きさに切る。
 - (4) 鬼がらしをぬるま湯で固めにとき、器をさかさまにして休ませておく。みそをすり鉢でよくすり、からし、砂糖を加えさらにすり、酢を少しずつ加えなめらかにすりあわす。
 - (5) 水気を切った(2)、(3)を盛り合わせ、みがらしを添える。
- * 鬼がらしは練って、器をふせ、しばらく置くとアクが抜けて辛みが出ます。

丸ずし



宇和海沿岸はイワシの宝庫で3月頃に産卵する。そのイワシに乾煎りした卵の花を詰めた丸寿司は、古くから南予一円に普及し、親しまれている郷土料理。イワシの代わりにキビナゴで代用することもある。



素材(20個分)

小魚(イワシなど)

塩水

酢

だしこんぶ

青ねぎ

しょうが

ごま

おから

分量

20尾

約3%

適宜

適宜

適宜

適宜

適宜

400g

A(調味料)

砂糖

酢

塩

薄口しょう油

170g

120cc

小さじ1

小さじ1/2

- (1) 小魚は手開きにし、骨を除いてきれいに洗い、海水程度のたて水に5～6時間漬けておく。
- (2) だしこんぶをしいた上に(1)をのせ、酢に漬ける。
- (3) 青ねぎは細かく小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- (4) おからはよく炒り、Aの調味料で味付けし、しょうがも加えて炒りあげる。ねぎとごまも入れて混ぜ合わせる。
- (5) 小さい俵型に丸め、(2)でくるりと巻く。

* おからを炒るときに、一緒にしょうがを入れて炒めても美味しい。

包丁汁



小麦粉をこね、自家製のうどんを作り、その時にある魚を焼いてダシにする。魚の代りにじゃこてんなども多く使う。日常的に食べられていた料理だが、冬場によく作られていた。



素材(4人分)

A : だし汁

水

みりん

しょう油

かつお

小麦粉(中力粉)

水

じゃこてん

しいたけ

にんじん

油揚げ

薬味

青ねぎ

分量

1,600cc

400cc

400cc

120g

適量

適量

1枚

乾燥椎茸 2～3枚

適量

1枚

少々

- (1) しいたけはもどしておく。出汁は捨てない。
- (2) 小麦粉を練り耳たぶの柔らかさまでこねる。打ち粉をしたまな板の上で5ミリ位に切る。(これを包丁という)
- (3) もどしたしいたけは小さく切り、油揚げは短冊切り。
- (4) 鍋にAとしいたけを入れ汁を作る。沸いたらにんじん、油揚げ、じゃこてんを入れる。
- (5) 再び沸いたら包丁をほぐして入れる。
- (6) 薬味に青ねぎを入れて食べる。

🍴 きゃらぶき(ふきの佃煮)



きゃらぶきはふきの茎を煮たもので、初夏のふきを用いてつくるのがよい。仕上げにごま油少々を加えると風味を増す。きゃらぶきは、茶漬けや酒の肴、焼き魚の付け合せなどによい。保存食。



素材

ふき

調味料

濃口しょう油

酒

砂糖

分量

5 kg

3.5 合

4 合

1 kg

- (1) ふきは葉と根をとり、3～4 cmの長さに切り、一晩水につけアクを抜く。
- (2) 一晩水につけたふきを丁寧によく洗う。
- (3) (2)をやわらかくなるまでゆでる。
- (4) 調味料を煮立て、その中に(3)のふきを入れて汁がなくなるまで煮つめる。

卵寒天



鉢盛料理などに盛り付ける一品。南予地方でよく作られあっさりしているので後口によい。



素材(4人分)

寒天
水
砂糖
塩
卵

分量

1本
360cc
80～100g
小さじ1/2
1個

- (1) 寒天は洗い絞って小さくちぎり、分量の水に浸ける。
- (2) 寒天を火にかけ煮とかし、完全に溶ければ、砂糖、塩を加える。
- (3) 卵を溶いて流し込み、火を止め、型に流し固める。

🍴 みかんまんじゅう



皮にもあんにもみかんジャムを入れた風味豊かなまんじゅう。皮のみかんの色合いがきれいなため、白あんがよく使われる。



素材

A

白あん

みかんジャム

ゆで卵黄身

小麦粉

砂糖

酒

イスパタ

みかんジャム

分量

300 g

250 g

2 個

200 g

120 g

6 g

40 g

適量

- (1) 砂糖、酒、イスパタ、みかんジャムを混ぜた中に小麦粉(ふるいにかけてもの)を入れる。
- (2) (1)の中にAのあんを入れて7～8分蒸す。

鯛めし



浜で昔から作られていた料理！活きのいい鯛を、米の上に丸ごと一匹の鯛をのせて炊き上げる豪快な献立。鯛養殖が盛んな南予地域では、馴染みの深い食材で、人が多く集まる時はもちろん、冠婚葬祭だけでなく日頃から各家庭で作られている。ごぼうや人参などを入れて、炊き込みご飯のようにしても美味しい。



素材(4人分)

鯛(300g 位のもの)

塩

米

こんぶ

A

水

しょう油

酒

みりん

分量

1尾

少々

3カップ

切り昆布 1枚

2と3/4カップ

適量

大さじ2杯

大さじ1杯

- (1) 鯛はうろこと内臓を除き、塩をして焼きます。
- (2) 米は洗ってザルにあげ、30分ほどおきます。
- (3) (2)の米と(A)を入れてひと混ぜし、こんぶをおきその上に鯛をのせて炊きます。
- (4) 炊きあがれば鯛の身をほぐしてご飯とまぜながら食べます。
 - * 鯛の骨から旨味が出るので、切り身でない方がだしが良く出る。
 - * 骨が硬いので小骨をよく取り除く。

🍴🍴 おこわ



昔はもち米は貴重品であり、もち米を蒸した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かった。祝いの席のご馳走。



素材

もち米

小豆(あずき)

塩

砂糖

分量

1 升

100 g

20 g

100 g

- (1) もち米、塩、小豆をまぜて蒸し器で20分ほど蒸す。
- (2) 小豆の汁に水を入れ、この中に砂糖を入れる。
- (3) (2)の中に(1)を入れ(蒸布)、うち上げ再び5分蒸す。

🍴 山菜おこわ



米を収穫し、一年の農作業が一段落したときに、ぜいたくな栗を入れた「山菜おこわ」を作ったと言われる。山菜は春に収穫し、保存していた。



素材(4～5人分)

もち米
栗(くり)
にんじん
ごぼう
干しいたけ
しめじ
レンコン
油揚げ
鶏肉
ぎんなん
調味料
だし
薄口しょう油
酒
塩
みりん
砂糖

分量

4カップ
10個
50g
100g
4枚
1/2パック
80g
2枚
80g
10粒
3/4カップ
大さじ3
大さじ3
小さじ2/3
大さじ1と1/2
大さじ1

- (1) もち米はといで、一晩水につけておく。
- (2) 栗は渋皮をむき、ごぼうはさがき、にんじんはいちょう切り、しいたけは戻して1cm角切り、れんこんは薄切り、しめじは手でちぎる。鶏肉は1cm角切り、油揚げは半分に切って千切りにし油抜きをしておく。ぎんなん薄皮を少量の湯の中でお玉で転がしながらむく。
- (3) サラダ油大さじ2で(2)を炒め、調味料を加えて4～5分煮て(1)を加え更に炒め、煮汁がなくなったら蒸し器に入れて30～40分位蒸す。

※もち米を蒸す前に・・・・・・・・・・早く蒸せる。
※ぎんなんは・・・・・・・・・・むきやすい。

シンプル菜飯



栄養のある大根の葉をごま油で風味よく炒めることで、食欲がでる一皿。何もない時に重宝するので多めに作って保存しておくと便利。



素材(2人分)

炊きたてのご飯

大根の葉

塩

ごま油

ごま

分量

2 膳

1/2 本分

小さじ 1/2

小さじ 1

大さじ 1

- (1) 大根の葉をよく洗い、たっぷりの湯(塩ひとつまみ：分量外)で湯がく。
- (2) 湯がいた大根の葉は、冷水にとり、しっかり水気をしぼる。お好みのみじん切りにし、さらに水気をしぼる。
- (3) フライパンにごま油をひき、大根の葉を炒める。塩で味付けし、ごまを加える。
- (4) 炊きたてご飯と混ぜる。

春雨の酢の物



酸味がありあっさりしているので、夏場の暑い時など食欲増進になり食が進む。春雨なのでノド越しがよく食べやすい。



素材(4人分)

きゅうり

ハム

春雨

卵(錦糸卵)

砂糖

塩

ドレッシング

酢

砂糖

しょう油

ごま油

分量

1本

4枚

50g

1個

少々

少々

20ml

20ml

20ml

大さじ2

- (1) 春雨はゆでておく。(長さは10cmくらいに切る)
- (2) きゅうりは塩少々で板ずりにし、千切りにする。
- (3) 卵は、砂糖、塩少々を入れ、甘い薄焼き玉子を作り、千切りにする。
- (4) ハムも同様に千切りにする。

「ドレッシング」

- (1) 砂糖、酢、しょう油を同量ずつ合わせよくかき混ぜ、ごま油を加える。

「盛りつけ」

- (1) 一番下に春雨をおき、その上にきゅうり、ハム、玉子を色取りよく盛り付ける。
- (2) 食べる前にドレッシングをかける。

🍴 カボチャコロッケ



じゃがいもの代りにかぼちゃで作るコロッケは子供にも大人気。甘みがあり栄養価も高いのでおすすめ。



素材(4人分)

かぼちゃ
玉ねぎ
合い挽き肉

【調味料1】

酒
塩こしょう

【衣】

小麦粉
卵

パン粉
揚げ油

分量

1/4個
1/2個
80～100g

小さじ1
少々

大さじ2
1個

1カップ
適量

- (1) かぼちゃは種とワタを取り除いて皮を削ぎ落とし、ひとくち大に切る。
- (2) さっと水に通し、ぬれたまま耐熱容器に並べ、ラップをしてレンジに7～8分加熱してとりだし、熱いうちにマッシャー等をつぶす。(鍋でゆでたり蒸したりしても良い)
- (3) 玉ねぎをみじん切りにする。
- (4) フライパンにサラダ油を熱し、タマネギを炒める。しんなりしたら合い挽き肉を加えて更に炒める。
- (5) つぶしたかぼちゃに(4)を加えて混ぜ合わせ、8～12等分に分けて丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- (6) 170度の揚げ油でサクッと揚げ、油を切り、器に盛る。

大根椎茸なます



あっさりとした食の進む、野菜たっぷりの一品。



素材(5人分)

大根
にんじん
生しいたけ
塩

油揚げ
しらたき
だし汁
砂糖
塩
しょう油

きゅうり

白ごま
砂糖
塩
酢

分量

250g
50g
2枚
適宜

1枚
1袋
80cc
10g
少々
少々

2本

大さじ5
30g
小さじ1
50g

- (1) 大根、にんじんは皮をむき、せん切りにし、別々に塩をふり30分おく。
- (2) しいたけはせん切りにして、ゆがいておく。
- (3) 油揚げとしらたきは熱湯をかける。せん切りにし、だし汁に砂糖、塩を加えて下味をつける。
- (4) きゅうりはせん切りにして塩をふる。
- (5) 白ごまを十分にすり、砂糖、塩、酢を加えてとろりとするくらいにしておく。
- (6) (1)をさっと水洗いにして絞り、(2)、(3)、(4)とともにごま酢であえる。

ねぎといかのぬた



いかが柔らかいと美味しさ倍増。ご飯にもおつまみにも最高。



素材

ねぎ

いか

ぬた

みそ

ごま

砂糖

酢

分量

160g

200g

80g

大さじ2

大さじ1

大さじ3

- (1) ねぎは熱湯で堅めにゆでてざるにあげ、広げて手早く冷まします。
- (2) いかは薄皮をむきさっとゆでてから、そぎ切りにして冷ましておく。
- (3) ごまをよくすり、みそ、砂糖を入れてすりあわせ、酢を徐々に加えてのばし、ぬたをつくる。
- (4) 食べる直前にねぎといかをぬたで和えて器に盛りつける。

エビと野菜のかき揚げ



野菜はあるものを利用。大根おろしや天つゆであっさりと食す。



素材(4人分)

分量

衣

天ぷら粉(市販)
水(ビールでもよい)

大さじ3
大さじ3

具

むきえび(ボイルエビでも良い)
にんじん
みつば
天ぷら粉

150g
小1本
適量
1/2カップ

揚げ油

適量

大根おろしや天つゆなど

適量

- (1) ボウルに天ぷら粉を入れ、水を注ぎ、泡立て器でよく混ぜる。
えびは背わたを除く。
- (2) にんじんは3cmの長さの細切り、みつばも3cmの長さに切る。
天ぷら粉を入れたポリ袋にえびと野菜を入れて口を閉じてふってまぶし、衣のボウルにあけ、よく混ぜる。
- (3) フライパンに油を1～1.5cm深さに入れて中温に熱し、大さじ山盛1杯分くらいずつタネをすくって加える。油の表面いっぱい4～5個分入ってよい。
- (4) 強火でどんどん揚げ、下側がきつね色になったら上下をかえしてさらに揚げ、取り出して油をきる。

* 野菜は、あるものでかまいません。

鯛のカルパッチョ



鯛にくせがないので、サラダ風の料理によく合う。
鯛のさしみを洋風に。



素材(4人分)

鯛

玉ねぎ

きゅうり

プチトマト

サニーレタス

調味料

塩

こしょう

レモン汁

オリーブ油

分量

240g

60g

1本

8ヶ

150g

少々

少々

大さじ4

大さじ4

* 青しそドレッシング又は普通のドレッシングでもかまいません

- (1) 鯛は薄くそぎ切り。
- (2) 玉ねぎは薄くスライスし氷水にしばらくさらしておく。
- (3) きゅうりは小口から薄切りします。プチトマトは1ヶを4等分に切ります。
サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
- (4) 皿に鯛を重ねないように並べ、しっかりめに塩、こしょうをします。
その上に水気をきった玉ねぎ、きゅうり、トマト、レタスをちらします。
- (5) 上からレモン汁、オリーブ油を全体にふりかけ仕上げます。

* 野菜は、あるものでかまいません。
例えばパプリカ、セロリ、大根、あさつき、しそ等

🍴 かぶら蒸し



かぶは酢の物だけでなく、かぶら蒸しにしても美味しい。



素材(4～6人分)

かぶ

豆腐(とうふ)

卵白

片栗粉

枝豆

えび

調味料(銀あん)

だし汁

薄口しょう油

酒

みりん

片栗粉

分量

中2個

1/3丁

1ヶ分

大さじ1

12～15粒

3～4尾

1カップ

大さじ1

大さじ1

大さじ1と1/2

少々

- (1) かぶはよく洗い、皮ごとすりおろす。
- (2) 豆腐は水出しをし、ふきんで包んで軽く絞り、水を切る。
- (3) 枝豆、えびはレンジ加熱し、それぞれ粗みじんに切る。
- (4) ボールに(1)(2)(3)を入れてまぜ、塩で調味する。
- (5) 湯のみ又は小鉢にラップを広げ、(4)の生地を等分に分けて入れ茶巾にしぼる。電子レンジで約4～5分加熱し、器に移す。煮立ててとろみをつけた銀あんをかける。

鯛のかぶら蒸し



鯛が手に入ったときは、鯛のかぶら蒸しに！



素材(4人分)

鯛の切り身

(A)

酒

塩

かぶ

卵白

塩

(B=たれ)

だし汁

塩

薄口しょう油

みりん

水溶き片栗粉

わさび

分量

240g

小さじ1

小さじ1/5

200g

40g

少々

200cc

小さじ2/5

小さじ2

大さじ1

少々

適量

- (1) 鯛は(A)で10分程度下味をつけておく。
- (2) かぶはすり下ろし軽く水気を切り、卵白と塩を混ぜ合わせておく。
- (3) 蒸し茶碗に(1)を入れ、その上に(2)をのせて蒸し器で15～20分蒸す。
- (4) (B)を温め、水溶き片栗粉でとろみをつけ、蒸し上がった(3)にかける。
- (5) お好みでわさびを添える。

夏野菜のたたき



夏野菜がたっぷり。冷蔵庫で冷やして食べるので暑い日には食がすすむ。



素材(6人分)

夏野菜

なす

ピーマン

かぼちゃ

玉ねぎ

砂糖

酢

しょう油

塩

ニンニク

しょうが

七味

揚げ油

分量

3本

3個

適宜

300g

50g

110cc

40cc

少々

好みで

〃

〃

適量

- (1) 油を温める。
- (2) ピーマン、かぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- (3) なすは1cmの輪切りにして、すぐに揚げる。
- (4) (2)の野菜も揚げる。
- (5) 砂糖、酢、しょう油、塩を混ぜた中に、薄く切った玉ねぎを合わせる。
- (6) 揚げた野菜に(5)をかける。
- (7) 冷蔵庫で冷やす。

- * 野菜はにんじん、オクラなど何でも良い。
- * 玉ねぎはスライスするように薄く切る。
- * 七味の代わりに豆板醤(とうばんじゃん)でも良い。
- * みょうがや青じそ、山椒(さんしょ)の葉をあしらっても良い。

吉田コロッケ



かつて吉田町の味として親しまれていた「すり身コロッケ」を再現。雑魚のすり身にじゃがいもやたまねぎを混ぜて、じっくり揚げた独特のコロッケ。一度食べたらやみつきになる味。



素材(35個分)

魚すり身

じゃがいも

玉ねぎ

卵

塩

砂糖

こしょう

片栗粉

パン粉

サラダ油

分量

1kg

600g

600g

2個

8g

8g

適宜

8g

適量

適量

- (1) じゃがいもをゆでてつぶし冷ましておく。玉ねぎはみじん切りにしておく。
- (2) (1)にすり身、卵白、片栗粉を加え、塩、こしょう、砂糖で味を調えながらよく混ぜ合わせる。
- (3) 成形して直接パン粉をつけ、中温(170℃程度)でサクッと揚げる。

豆腐ハンバーグ



木綿豆腐をたっぷり使い鶏ひき肉を少なめにしたハンバーグ。カロリー控えめで、子供でも美味しく食べれると好評。



素材(4人分)

木綿豆腐(もめんどうふ)

鶏ひき肉

ねぎ(みじん切り)

鶏卵(溶き)

片栗粉

酒

しょうが汁

塩

こしょう

サラダ油

酒

だし汁

しょう油

塩

片栗粉

青じそ(みじん切り)

分量

1丁

350g

1/2本

1/2個

大さじ2

大さじ1

小さじ1

少々

少々

大さじ2

大さじ2

カップ1

大さじ1

少々

小さじ2

4枚

- (1) 木綿豆腐1丁は軽く重しをし、水けをきっておく。
- (2) 鶏ひき肉350gに(1)を手でくずして加え、ねぎのみじん切り1/2本分、溶き卵1/2個分、片栗粉大さじ2、酒大さじ1、しょうが汁小さじ1、塩・こしょう各少々を加えてよく練り混ぜ、4等分にして、小判形にまとめる。
- (3) フライパンにサラダ油大さじ2を熱して、(2)を両面色よく焼き、器に盛る。
- (4) (3)のフライパンの油を捨て、酒大さじ2を入れて鍋底を洗うようにし、だし汁カップ1、しょう油大さじ2/3~1、塩少々を加えて煮立てる。
- (5) 水溶き片栗粉小さじ2でとろみをつけ、青じそのみじん切り4枚分を加えてハンバーガーにかける。

筑前煮



野菜がたっぷりのおふくろの味。栄養価も高く
子供にもぜひ食べさせたい料理。



素材

鳥もも皮つき

干しいたけ

れんこん

ごぼう

にんじん

たけのこ

こんにゃく

さやえんどう

サラダ油

だし汁

酒

砂糖

しょう油

みりん

塩

分量

1 枚

4 枚

小 1 節

小 1 本

1 本

100 g

1 枚

適量

大さじ 2

適量

大さじ 2

大さじ 3

大さじ 4 ~ 5

大さじ 1

少々

- (1) 干しいたけは水につけてもどし、軸をとって2つ切りにする。
- (2) 皮をむいて乱切りにしたれんこんは酢水に、ごぼうは水にさらす。
- (3) にんじんは皮をむいて乱切り、ゆでたたけのこも乱切りにしておく。
- (4) こんにゃくは2 cm幅くらいに切り、端から手で食べよい大きさにちぎる。
- (5) さやえんどうはヘタとスジをとる。これは最後にゆでて彩りとして使う。
- (6) 鳥もも肉は皮目に包丁の先で切り目を入れ、ひと口大に切っておく。
- (7) こんにゃくは水からゆで、一度ゆでこぼしてアクを除いておく。
- (8) ごぼうも水から入れて火にかけ、さっと下ゆでしておく。
- (9) 鍋にサラダ油を熱し、肉を炒めて色が変わってきたら、野菜、こんにゃくを加えて炒める。
- (10) 全体に油がまわるくらいに炒めたら、だし汁を加えて強火でひと煮する。
- (11) (10)に酒、砂糖、しょう油大さじ3を加えて煮立てる。
- (12) アクをていねいにすくい取り、弱火にして落とし蓋をし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- (13) 仕上げにみりん、しょう油大さじ1~2を加えて調味し、ひと煮する。
- (14) さやえんどうは塩湯でさっとゆでてざるに上げ、水けをきって(13)とともに器に盛る。

🍴 こんにゃく



地元でとれたこんにゃく芋を使った手作りのこんにゃくは、さしみこんにゃくとしてしょうゆで食べると美味しい！さらに、ひじきやあおさを入れるとまた違う風味がしておすすめ。



素材

こんにゃく芋
炭酸ナトリウム
ぬるま湯

分量

1 kg
10～15 g (ぬるま湯 100cc で溶く)
2.5～3 リットル

- (1) こんにゃく芋はきれいに洗って 1 cm 程の厚さに切ってゆでる。
- (2) やわらかくゆだったら皮を剥ぎ、小さく割りほぐしミキサーにかける。
ミキサーにかける間に必要量のぬるま湯は全部使ってしまう。
- (3) ミキサーにかけて終わったら、全体をよくかき混ぜてしばらく休める。
丸いカップがあちらこちらに出来るほど休める方がよい。
- (4) 炭酸ナトリウムをぬるま湯でとき、(3)の中に入れて全体を手早くかき混ぜ合わす。
- (5) おちついたところで形を整え、沸騰しているお湯の中に入れかたくなるまでゆでる。形を整えるとき、必ず中の空気を抜く。

* 芋はよく乾燥したものほど良い。

素材(板こんにゃく(250g)が約8~9枚できる)

分量

こんにゃく芋(皮はいでもはがなくてもよい)

500g

凝固剤(水酸化カルシウムまたは貝殻焼成カルシウム)

4g

水(こんにゃくの約3.3倍)

1,650cc

- (1) こんにゃくいもをよく洗う(皮はいでもはがなくても、少し残しても良いです。
(皮を残すと黒いこんにゃくになります。))
- (2) 【おろし金でする場合】
 - 1) 芋は持ちやすい大きさに切ります。
 - 2) 大きいボールに水を約1,650cc入れ、その中に芋をすっていきます。
すった芋が固まらないように時々泡立て器で攪拌します。注意：目が粗いおろし金で作ると失敗します。刺すように痛いアクが残ったこんにゃくになってしまいます。
【ミキサーでする場合】
 - 1) 芋は一口大に切ります。
 - 2) 約50度のお湯を約1,650cc用意します。
 - 3) 適量の芋とひたひたになる量の湯をミキサーに入れ、最初はフラッシュし加減しながらすっていきます。
 - 4) ミキサーは約1分回し、すった芋は大きめのボールに入れます。
 - 5) 残った湯でミキサーを攪拌し、きれいにします。湯は1,650cc全部使います。
- (3) おろし金、又はミキサーですり終わったら、泡立て器で全体を再度攪拌して約40分間放置します。
- (4) (3)のこんにゃくを手で練っていきます。力強く練っていくと10分ほどで糸を引くような感じになってきます。糸をひき、照りが出てくるようになればよいでしょう。
○よく練る=弾力のあるこんにゃく 練りが少ない=歯切れの良いこんにゃく
- (5) 小さいボールに100ccの水を用意し、4gの凝固剤を溶き、凝固剤溶液を作ります。
○凝固剤を溶く水の量は芋500gに付き、100ccを目安にします。
- (6) (4)のボールに(5)で出来た凝固剤溶液を一気に入れ、すぐに練り始めます。こんにゃくがばらばらになるので、すばやく混ぜながらよく練り込んでいきます。
- (7) 色むらがなくなり、全体が均一にのり状になるまで大胆に力強く練り合わせます。
- (8) (7)をボールからバットに移します。手で強く押さえるようにして(空気を抜くように)平らにならします。
ある程度平らになったら、手に水をとって撫でると表面がなめらかになります。
- (9) 20分くらい放置しておくともバットから簡単にはがれるようになります。適当な大きさに切り、沸騰した湯に入れ、30分~40分くらいゆでます。
- (10) ゆで上がったら火を止めて、しばらく放置しておくともこんにゃくが熟成し、弾力がでて美味しくなります。

保存方法：ゆでた水でそのまま冷やし、その水に浸した状態で冷蔵庫に入れておけば10日間くらいは保存可能です。

🍴 田舎ドーナッツ



小麦粉で作れる簡単で美味しいおやつ。子供と一緒に作ったら楽しいこと間違いなし。



素材

小麦粉

砂糖

卵 L 寸

ベーキングパウダー

バター(マーガリン)

牛乳

油

分量

500g

220g

4 個

大さじ 1 / 2

大さじ 1・1 / 2

25 ~ 50cc

適量

- (1) ボールにバター、砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
卵を 1 個ずつ割り入れ、十分にすり混ぜる。牛乳も入れる。
- (2) 小麦粉にベーキングパウダーを入れてふるっておく。
- (3) (1)のボールに(2)の粉を加え、さっくり混ぜ合わせる。
- (4) 140℃に熱した油に、(3)を手で丸めながらおとし入れ、たえず動かしながらゆっくり揚げる。
だんだん火が通り、先がバット割れるようになったら出来上がり。

🍴 やわらかみかんゼリー



みかんジュースと少々のおレンジリキュールを使った素敵なデザート。



素材(3個3人分)

みかんジュース

砂糖

おレンジリキュール

粉ゼラチン

水

分量

200cc

5g

10cc

4g

40cc

- (1) ゼラチン4gを40ccの水でふやかします。ふやかす水分量はメーカーによって差があります。パッケージを参考にしてください。
- (2) みかんジュース(果汁100%)に砂糖を入れて、火にかけます。沸騰寸前まで加熱します。
- (3) 熱いジュースにゼラチンを加え溶かします。
- (4) 最後におレンジリキュールを加え、あら熱を取ります。
- (5) ガラスなどの器に流し、冷蔵庫で冷やし固めます。

ブラッドオレンジゼリー



宇和島特産のブラッドオレンジをゼリーにした
ぜいたくな大人の一品。



素材

ゼラチン

水

砂糖

ブラッドオレンジジュース

ブラッドオレンジ輪切り

分量

10g

250cc

80g

250cc

少々

- (1) 60℃以上に水を熱し、ゼラチンを振り入れ混ぜて溶かす。
- (2) ブラッドオレンジジュースを入れよく混ぜる。
- (3) ブラッドオレンジをスライスした物を混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。

🍴 寒天ゼリー



みかんジュースを使ったオーソドックスなゼリー。
子供に大人気。



素材(4人分)

粉寒天

(棒寒天 1本)

水

みかんジュース

分量

4g

200cc

300cc

- (1) 鍋に水200ccと粉寒天を入れます。火にかけ、かき混ぜながらよく煮溶かします。棒寒天を使うときは、あらかじめ水で戻したものを水気を絞ってちぎってから煮溶かします。
- (2) 火からおろして、室温に戻したみかんジュース300ccを加え、よく混ぜます。
- (3) 水でぬらした容器に(2)のみかん寒天液を流し冷まします。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷まします。(好みに寒天液を流したときにフルーツを入れます。)

蜂蜜入り炭酸まんじゅう



宇和島地方には養蜂家も多く、地元でとれた蜂蜜を使ったまんじゅうは、田休み、七夕などの行事によく作った。



素材

薄力粉

炭酸

卵 L 寸

蜂蜜(はちみつ)

砂糖

牛乳

あんこ

分量

600 g

25 g

2 ケ

200 g

300 g

大さじ 1 ~ 2

500 g

- (1) 小麦粉、炭酸をふるう。
- (2) 卵、蜂蜜、砂糖、牛乳を混ぜ合わせる。
- (3) (2)の中に、ふるった(1)を入れ木べらで混ぜる。
- (4) (3)を手で耳たぶくらいにこねる。
- (5) あんこを入れ丸める。
- (6) 蒸す前に霧吹きを吹いて15分蒸す。

ふるさと宇和島の家庭料理集

平成28年 7 月 1 日

発行 宇和島市生活研究協議会

〒798-8511

宇和島市天神町 7 番 1 号

南予地方局産業振興課地域農業室内

TEL 0895-28-6117

FAX 0895-25-5662