

日高の味を楽しむレシピ

さばの早ずし

【材 料】

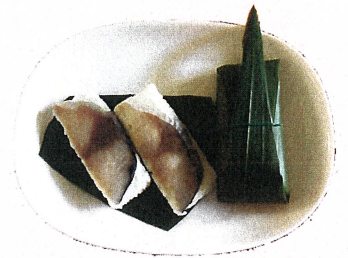
塩さば（フィレ）	8枚
米	1升
あせの葉 （バランでもよい）	約60枚

◎合わせ酢

{ 酢 砂糖 塩	200cc
	170g
	大さじ1

【作り方】

- ①塩さばはヒレと小骨を取り、薄皮をはいて、そぎ切りにして酢につける。
- ②米は、普通の水加減よりも少し水をひかえて、昆布を入れて炊く。
- ③炊きたてのご飯に合わせ酢を入れて混ぜ、すし飯をつくる。
- ④冷めたすし飯をさばの大きさに握り、酢につけた生姜の薄切りをのせ、その上にさばをのせてあせの葉で巻く。
- ⑤すし桶にあせの葉を敷き、隙間のないように並べて重石をする。
※あせの葉やバランがない場合は、ラップで包んでもよい。
※1日おいてから食べた方が、味がなじんで美味しいです。
※このレシピは、塩さばのフィレを使っているので簡単に作れます。
★秋祭りに各家庭で作られる伝統食です。甘酒と一緒にどうぞ。



アカモク入り炊き込みご飯



【材 料】（2人分）

米	1合
鶏肉	50g
アカモク	25g
人参	20g
しめじ	30g
ごぼう	20g

A {	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	だし汁	大さじ1

生姜	5g
ねぎ	5g
ごま油	少々

【作り方】

- ①米は洗っておく。アカモクは水洗いし、水気をきっておく。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらす。ねぎは小口切りする。
- ③人参は3～4mmの細切りにする。しめじは、石づきを切ってほぐす。生姜はせん切りにする。鶏肉は、食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンにごま油と生姜を入れて、中火で炒め、アカモクとねぎ以外の具材を加え、さらに炒める。
- ⑤炊飯器に米とAを入れ、分量の水を入れて全体を混ぜ、炒めた具材とアカモクを入れて炊く。
- ⑥炊きあがったら、混ぜて5分程蒸らし、ねぎを散らして混ぜる。
★冷凍アカモクを使用しました。（直売所等で購入可）

梅酢から揚げ



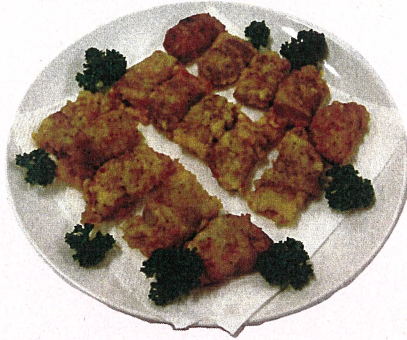
【材 料】（2人分）

鶏もも肉	300g
梅酢	大さじ3
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
- ②①と梅酢をポリ袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、軽くもんでから1～2分おく。
- ③②の水分を軽くきって片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。

豚肉のさつまいもはさみ揚げ



【作り方】

- ①さつまいもは1cmの厚さの半月切りにし、水にさらす。鍋にさつまいもを入れ、ひたひたの水加減で砂糖と塩でやわらかくなるまで煮る。火からおろして味を含ませる。粗熱がとれたら、汁気をきる。
- ②豚肉の両面に軽く塩とこしょうをして、片栗粉を軽くまぶし、①のさつまいもを巻く。
- ③衣につけて180℃の油で揚げる。
※このレシピにはアルコールが含まれています。

【材 料】（4人分）

さつまいも	150g	
豚肉薄切り（ロース）	8枚	
砂糖	大さじ1	
	ひとつまみ	
	少々	
塩	少々	
こしょう	少々	
衣	卵	1/2個
	酒	小さじ2
	塩	少々
	薄力粉	大さじ1
	水	適量
片栗粉	小さじ2	
揚げ油	適量	

ごんぱちの酢の物



【材 料】（5人分）

ごんぱち（塩漬け）	250g
カニ風味かまぼこ	4～5本

◎合わせ酢

酢	適量	
	砂糖	適量
	塩	適量

【作り方】

- ①ごんぱちは水につけて塩出しし、斜め細切りにする。
- ②①とほぐしたカニ風味かまぼこを混ぜて、合わせ酢で和える。
※ごんぱちとは、イタドリのことです。

うすい豆のごま豆腐



【作り方】

- ①うすいえんどうは塩ゆでしておく。
- ②①と練りごま、くず粉、半量の昆布だしをミキサーに入れ、くず粉に水分がしみ込んだら、2～3分ミキサーにかける。

【材 料】

うすいえんどう(実)	100g
練りごま	大さじ2
くず粉	50g
昆布だし	2カップ
塩	小さじ1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1

- ③②に残りの昆布だし、塩、みりん、酒を加えてミキサーにかける。
- ④③を鍋に入れ、中火にして木じゃくしで混ぜながらのり状になったら、熱いうちにバットに移し、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
※お好みでわさびをのせて、しょうゆをかけて食べてね。
※このレシピにはアルコールが含まれています。

揚げ大豆とじゃこの甘辛和え



【材 料】（4人分）

水煮大豆	150 g
ちりめんじゃこ	70 g
揚げ油	
A	{
砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

【作り方】

- ①水煮大豆は、キッチンペーパーで水分をふく。
- ②水煮大豆とちりめんじゃこは、160℃の油で別々に素揚げする。
- ③鍋にAの調味料を入れて火にかけ、②を入れてよく混ぜて火を止める。
※上に青のりをかけてもよい。
※おつまみやおやつにもなります。

きゅうりの佃煮



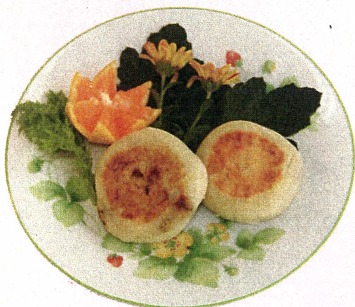
【材 料】（5人分）

{	きゅうり	400 g
{	塩	4 g
	生姜	8 g
	タカノツメ	1/2本
	塩昆布	4 g
	白ゴマ	2 g
A	{	
	砂糖	20 g
	しょうゆ	20 c c
	酢	大さじ1
	みりん	大さじ1

【作り方】

- ①きゅうりは薄切りにし、塩をまぶして水分が出てきたら、絞っておく。
- ②鍋に①を入れ、Aの調味料で味付けし、生姜のせん切り、タカノツメを入れて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③②が冷めてから、塩昆布と白ゴマを入れる。
※冷蔵庫に入れると日持ちします。

じゃがいものおやき



【材 料】（3人分）

じゃがいも	300 g	
薄力粉	130 g	
タケノコ	150 g	
シイタケ	100 g	
高菜漬け	270 g	
生姜	1片	
A	{	
	しょうゆ	20 c c
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1
	だし汁	大さじ1

【作り方】

- ①タケノコとシイタケは、細かく切ってAの調味料で煮る。高菜漬けと生姜も細かく切る。
- ②じゃがいもをゆでて、つぶしてから薄力粉を入れて、よくこねる。
- ③②で①の具材を包み、丸くする。
- ④フライパンに油をひき、焼き色がつくまで両面を焼く。
※このレシピにはアルコールが含まれています。

大根柚子漬け



【作り方】

①大根は食べやすい大きさに切り、塩をまぶして水分が出てきたら、絞っておく。

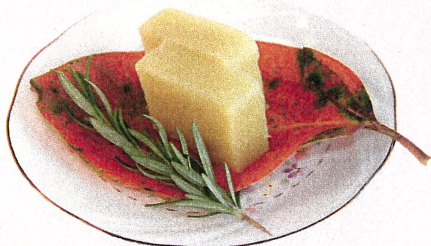
②ボウルに砂糖、酢、酒、タカノツメ、柚子の皮のせん切りを入れ、①の大根を漬け込む。

※このレシピにはアルコールが含まれています。

【材 料】 (5人分)

大根	500g
塩	小さじ2
砂糖	50~70g
酢	50~70g
酒	大さじ1
タカノツメ	1/2本
柚子	1/2個

芋ようかん



【材 料】

{	さつまいも	500g
	(皮をむいたもの)	
{	水	300cc
	グラニュー糖	80g
{	寒天	1/2本
	水	100cc

【作り方】

①寒天は水につけて絞り、100ccの水で煮溶かす。

②さつまいもは適当な大きさに切って塩水につけ、あく抜きをする。300ccの水でさつまいもを煮て、鍋の中でそのままつぶす。

③②の鍋にグラニュー糖を入れ、①の寒天を加えてよく混ぜる。

④型に入れ、冷やし固める。

甘酒



【材 料】 (5人分)

米	5合
米麴	700g
湯	1.5~2L

【作り方】

①米は、炊飯器でやわらかめに炊く。

②壺は、湯を入れて温めておく。

③②の壺から湯を捨てたら、壺の中で①と米麴を混ぜる。壺の上にキッチンペーパーをのせ、蓋をして2日おく。

④壺のふちに水分が出てきたら、沸騰した湯を混ぜて1日おく。(湯の量は、好みの濃さに応じて調節する。)

★秋祭りには各家庭で作られています。さばの早ずしと一緒にどうぞ。

●問い合わせ先

和歌山県 日高振興局 農林水産振興部 農業水産振興課

〒644-0011 和歌山県御坊市湯川町財部 651 TEL 0738-24-2930 (直通)