

平成25年度

おおいた

伝承料理講習会



主催 公益財団法人大分県学校給食会

後援 大分県教育委員会 大分県学校栄養士研究会

平成25年度 おおいた伝承料理講習会開催要項

- 1 目的 栄養教諭・学校栄養職員を対象に、山間部特有の食文化をもった日田・玖珠地域の伝承料理を通して地域食材への関心や理解を深めるとともに、地域の特性を生かした食生活・食文化の継承を推奨し、もって児童・生徒の健全な食習慣の形成に資することを目的とする。
- 2 主催 公益財団法人大分県学校給食会
- 3 後援 大分県教育委員会 大分県学校栄養士研究会
- 4 日時 平成26年2月6日（木）10時～16時
- 5 場所 公益財団法人大分県学校給食会
大分市大字古国府字内山1334-3
- 6 対象 栄養教諭・学校栄養職員

7 日程

	10	11	12	13	14	15	16
受付	開会	公開演技	調理実習	試片付食	講義	質疑応答	閉会

- 8 講師 日田市天瀬町生活研究グループ連絡協議会
会長 渡辺 晃子
- 9 内容 日田・玖珠地域の伝承料理の調理実習及び講義

も く じ

講師紹介 . . . 2

いとこ煮 . . . 3

みそ饅頭 . . . 3

三州汁 . . . 4

がめ煮 . . . 5

さば寿司 . . . 6

たらおさ . . . 7

参考レシピ . . . 8

(鶏のもみじ、さばのぬた和え、柚子かま)



講師紹介



日田市天瀬町生活研究グループ連絡協議会

会長 わたなべ 渡辺 てるこ 晃子 氏

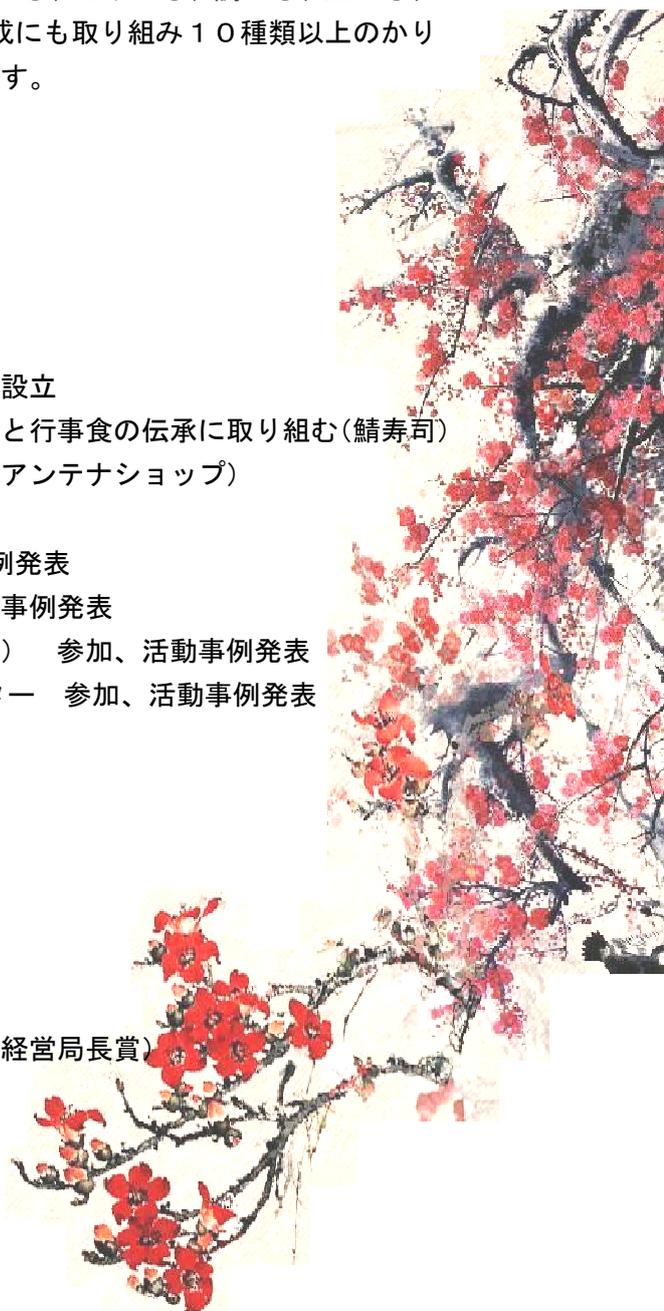
日田市天瀬町生活研究グループ連絡協議会は、・植えよう・食べよう・加工しようを活動目標に昭和54年に11グループで発足し（旧：天瀬町生活改善協会）、現在・坂道グループ・畦道グループ（渡辺先生所属）・若竹グループ・さくら工房・三ツ葉の会・菜の花畑の6つのグループから構成されています。その中でも、渡辺氏が所属する「畦道グループ」は昭和52年に結成し、継続は力なりをモットーに三だせ運動（踏み出せ、汗出せ、知恵を出せ）、三つの気（元気、本気、勇氣）、5つのベル（食べる、しゃべる、調べる、比べる、さしのべる）を守りながら、郷土料理の伝承や後継者育成にも取り組み10種類以上のかりんとうを手作りするなど幅広く活動しているグループです。

活動内容

- 昭和58年 加工所完成
味噌とかりんとうの販売を始める
- 昭和60年 畦道グループ食品加工組合（農業法人）を設立
- 昭和62年 地域型食生活の推進として年中行事の復活と行事食の伝承に取り組む（鯖寿司）
- 平成2年 かりんとうの宣伝販売のため渡米（シカゴアンテナショップ）
アジア地域の方々のホームステイ受入
- 平成4年 日韓国際交流大会 in 大分 参加、活動事例発表
- 平成16年 モンゴル共和国一村一品大会 参加、活動事例発表
- 平成17年 2005一村一品国際検討会（中国：安西） 参加、活動事例発表
JICA 国際センターアジア研修生研修センター 参加、活動事例発表

賞

- 昭和63年 大分県農業功労者（集団）賞
- 平成3年 大分一村一品運動顕彰努力賞
- 平成4年 豊の国づくり活動選奨
- 平成16年 全国農山漁村女性チャレンジ活動優秀賞（経営局長賞）
- 平成19年 県農業賞優秀賞
- 平成24年 大分県知事功労賞



いとこ煮

この料理の起源は、浄土真宗の開祖である、親鸞のご遺徳をしのぶ際の料理として出されていた。

いとこ煮は様々な野菜が煮られ、種類は異なるが、野菜は野菜であることから近親関係の「いとこ」に見立て、後に「いとこ煮」と名付けられた。

この地域のいとこ煮は、「小豆」と「里芋」に「お米」を入れて一緒に炊きこんでいる。里芋の粘着性が食べているともち米に似た食感が楽しめる。

【材料(2人分)】

米 1合
小豆 70g
里芋 60g
塩 少々
ごましお 少々



【作り方】

- ①小豆はひと煮立ちさせポットの中に一晩入れておく。
- ②米を洗い、小豆、皮をむき乱切りにした里芋、塩を加えて通常の分量で炊く。
- ③食べる时候にお好みでごましおをふりかける。

みそ饅頭

おやつとしてこの地方では親しまれており、ゆず皮を入れることにより食感と、香りが良いアクセントとなっている。

他の地域では、饅頭の皮に味噌を練り込むところもある。

【材料(5個分)】

中力粉 100g
砂糖 大1
塩 ひとつまみ
卵 1個
水 20cc
味噌 60g
砂糖 60g
水 30cc
ゆず皮 20g

あん

【作り方】

- ①卵はよく溶いておく。
- ②中力粉に砂糖、塩、卵を加え混ぜる。様子を見ながら水20ccを加え、生地が耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ③生地を5等分して、濡れ布巾をかぶせておく。
- ④味噌、砂糖、水、刻んだゆず皮を混ぜて練り「あん」を作る。
- ⑤③の生地を丸く広げ、あんを入れて丸く包む。
- ⑥沸騰したお湯に入れ、浮いてきたら取り上げる。



写真のように生地が厚くならないようにすること。

三州汁

初めて聞いた方も多んじゃないでしょうか。この「三州汁」は天瀬で生まれた「長三州」※という人がこの汁を飲んでいたので「三州汁」という名前が付けられたと言われています。

※長三州（1833～1895年）：豊後国（大分県）日田郡馬原村（天瀬町）で生まれ、15歳で広瀬淡窓の門に入り、後に淡窓の弟の広瀬旭荘の塾で塾生を教えた。

幕末は勤皇の志士として倒幕運動に半生を捧げ、戊辰戦争を戦う。その後、山口藩の藩政改革に携わる。明治3年、上京し、太政官制度局の官僚となる。明治5年には文部官僚として、師の広瀬淡窓の咸宜園の学制を基礎に据え、日本の学制の礎を築いた。また、明治書家の第一人者で、近代学校制度の中に習字を位置づけた第一の功勞者である。また漢学者、漢詩人としての名声高く、漢学の長三洲、洋学の福澤諭吉として明治前半期の教育界の双璧を成した。水墨画や篆刻の腕前も一流であった。



【材料(5人分)】

里芋 100g
人参 20g
ごぼう 30g
乾椎茸 15g
大根 40g
かぼちゃ 50g
こんにゃく 50g
豚肉 40g
小麦粉 100g
塩 ひとつまみ
ねぎ 少々
味噌 80g
水 900cc
しいたけの戻し汁 300cc
ぎんなん 15粒

【作り方】

- ①干椎茸は水につけて戻しておく。
※戻し汁は使うので捨てないように注意。
- ②小麦粉は塩を加え、水を少しづつ加えながらこね、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる。
- ③里芋は皮をむき乱切り。人参、大根は皮をむきイチョウ切り。椎茸もイチョウ切り。ごぼうはそぎ切り。かぼちゃは厚めの短冊切り。こんにゃくはせん切りにしてさっと湯がいておく。
- ④豚肉を食べやすい大きさに切り、さっと空炒りし水900cc、しいたけの戻し汁300ccを加え加熱する。沸騰したらアクをとる。
- ⑤③を④の鍋に入れて火が通ったら、②を好みの大きさにちぎりながら入れる。
- ⑥味噌を加え、ひと煮立ちさせたら火を止める。
お好みでねぎとぎんなんを加える。

※ぎんなんはレンジで焼いて、殻と薄皮を取っておく。

が め 煮

「がめ煮」という名の由来にはいくつかの説があります。とり肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多の方言で「よせ集める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたという説。

もう一つは、豊臣秀吉が朝鮮に出兵するときに博多に立ち寄り、スッポンをつかまえて野菜と煮たことから、スッポンの博多弁「がめ」からきたという説があります。昔、福岡県北部を「筑前の国」と呼んでいたことから「筑前煮」とも呼ばれます。

鶏肉は骨付きのまま煮込み、大なべにいっぱい作って、次の日に食べるがめ煮が一番おいしいとされています。

日田のがめ煮は写真のように大きめに具材を切りますが、玖珠の方では小さめに具材を切って煮込みます。がめ煮は材料の下ごしらえに時間がかかりますが、ハシの日などの行事のときにがめ煮がないと、どんなごちそうがあっても物足りないと言われています。

「がめ煮」に入っているレンコンやゴボウなど、かみごたえのある野菜を食べると、かむ回数が増え、早食いを防いだり、だ液がよく出て消化がよくなります。



【材料(1人分)】

れんこん 20g
こんにゃく 30g
ごぼう 20g
鳥肉(親鳥) 50g
油 少々
水 200cc
里芋 50g
人参 20g
乾椎茸小 3枚
みりん 50cc
砂糖 50g
薄口しょうゆ 50cc
濃口しょうゆ 15cc
生姜 少々
いんげん 3本
塩 少々

【作り方】

- ①レンコンはさっと湯通してから皮をむき小口切りにする。こんにゃくとごぼうも小口切りにし、さっと茹でる。このとき、いんげんも塩茹でしておく。
- ②鳥肉は油をひいた鍋で少し空炒りし、水200cc加えて、湯炊きする。
- ③鳥肉が柔らかくなったら、みりん、砂糖、しょうゆを半分加えこんにゃく、ごぼう、レンコン、乾椎茸を入れさらに煮込む。
- ④皮をむき乱切りにした里芋、人参を加え残りの調味料を加えて、里芋が煮えたらきざみ生姜を入れ火を止める。
- ⑤茹でておいたいんげんを食べやすい大きさに切って添えれば出来上がり。

さば寿司

大分県内の沿岸部には、近海で取れる豊富な魚介類を使ったいろいろな郷土料理がありますが、新鮮なサバを丸ごと使う姿ずしが海から遠く離れた日田市にはあります。海から遠く、無塩の魚がめったに食べられなかった昔の人の知恵が生んだ、もっぱら客人が来たときのおもてなし料理です。さば寿司の本家は京都ですが、日田地方が天領だったことから、こうした優れた食文化が伝えられたとも言われています。行事のときにはがめ煮とともに欠かせない料理です。今回のレシピは食べやすいように3枚におろしていますが、本来のさば寿司はさばを背開きにして、頭と尾がついたまま使います。



【材料(2人分)】

さば 1匹
米 2合
もち米 0.5合
酢 450cc
砂糖 500g
塩 50g
市販のすし酢 450cc
柚子

} A



【作り方】

- ①さばを3枚におろす。
- ②Aと市販のすし酢を合わせ、さばを一晩漬けこんでおく。
- ③ご飯を炊き、漬け込んだサバを引き上げしずくを切っておく。漬け込んだ酢で酢飯を作る。
- ④③を冷まし、まきすにサランラップを敷き、ごはんの型を整えサバを乗せてしっかりしめておく。
- ⑤ゆずを切って、包丁にゆずの香をつけ、巻いたさばを切る。

たらおさの煮付け

日田・玖珠地域の伝承料理と言えば、この「たらおさの煮付け」ですね。事前のアンケートにも「たらおさ」は知っているけど、どうやって調理すればいいかわかりません。という意見もありました。お酒のCMで見たり、聞いたりした方も多いのではないのでしょうか。この「たらおさ」ですが、この地方の独特の料理で盆には欠かせないごちそうだったことから「盆だら」とも呼ばれます。ごちそうと言っても、内陸部では魚は貴重で、たらおさだけで作るのは贅沢なことで、形や食感が似ている干し竹の子と合わせて煮つけることが多かったようです。たらおさは意外にもカルシウムやコラーゲンが豊富なんですよ。



【材料(5人分)】

干したたらおさ 100g
干し竹の子 3本
水 400cc
みりん 25cc
砂糖 50g
薄口しょうゆ 25cc
濃口しょうゆ 25cc
炭酸 少々



水に戻す前のたらおさ
(長さ:約60cm)

【作り方】

- ①干したたらおさと干し竹の子は別々の容器で24時間水につけて戻す。
(水は時々変える)
- ②水で戻したたらおさは、沸騰したお湯で3時間ほど茹でる
- ③水で戻した竹の子は、沸騰したお湯に炭酸を入れ30分～1時間ほど茹でる。
- ④たらおさと竹の子を合わせ、水400ccを入れて30分～1時間ほど茹でる。※
このとき、たらおさと竹の子は食べやすい大きさに切っておく。
※圧力なべを使えば20分程度で柔らかくなる。
- ⑤たらおさと竹の子と調味料を合わせじっくり煮込む。

参考レシピ集

鶏のもみじ

鳥の足です。見た目はグロテスクですが、コリコリとした食感が癖になります。1羽から2本しか取れないので貴重な食材だったそうです。

【材料(1人分)】

鳥の足 2本
砂糖 100g
濃口しょうゆ 50cc
薄口しょうゆ 50cc
みりん 50cc
鷹の爪 少々
水 100cc

【作り方】

- ①鳥の足の爪を切り落とす。
- ②足をたっぷりの水で湯炊きし、土踏まずの脂肪を取り除き、取り除いたら水を捨てる。
- ③鍋に水100ccを加え②を10~15分程湯炊きして、砂糖、しょうゆ、みりんですっかり煮込む。
- ④仕上げに鷹の爪を加え味を調える。



さばのぬた和え

さば寿司で使ったさばの端材を酢味噌と和えたもので、鶏のもみじもそうですが食材を余すことなく使うと言う食文化が感じられますね。

【材料(5人分)】

大根 200g
人参 40g
きゅうり 1本
塩 少々
ゆず皮 少々
さば 50g
味噌 50g
砂糖 50g
酢 50cc

【作り方】

- ①大根、人参はピーラー等で薄く削ぎ塩もみし、水分を絞っておく。
- ②①と薄く半月切りにしたきゅうりとせん切りにしたゆず皮を合わせる。
- ③②にさば寿司と同様の処理を施したさばをせん切りにしたものを加える。
- ④砂糖、味噌、酢を混ぜ酢味噌を作り③と和える。



柚子かま

【材料】

ゆず 1玉
いりこ 10g
砂糖 大さじ3
味噌 50g
みりん 大さじ1

この地域では古くから、各家庭で柚子ごしょうや柚子酢などを作っていました。その中でもゆずを丸ごと使ったのが「柚子かま」です。柚子に親しんできた地域ならではの料理ですね。

【作り方】

- ①ゆずは洗って、写真のように上部を切り中身を取り出す。
- ②取り出した中身を絞って、残った皮を半分に分けておく。
- ③いりこの頭とはらわたを取りすり鉢で荒くすっておく。
- ④鍋にいりこ、砂糖、味噌、みりんを入れて加熱する。
- ⑤混ぜたら火を止め、柚子の袋を入れる。
- ⑥⑤を柚子の中に入れ、網の上に置いて焼く。

