

平成27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27年度 おおいの伝統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、県内でとれる旬の食材を使った伝統的な郷土料理の調理実習を行い、講習を通して地域食材への関心や理解を深めるとともに、地域の特性を活かした優れた食生活・食文化の継承を推進し、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27年10月27日（火）10：00～16：00

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の3

6 対 象 栄養教諭・学校栄養職員

7 日 程

10：00		10：15	13：00		14：00	15：30	16：00
受 付	開 会	デ モ	調 理 実 習	試 食	片 付 け	講 義 質 疑 応 答	閉 会

8 講 師 大分市食生活改善推進協議会
会 長 辻嶋 千賀子 氏

9 内 容 大分市の伝統料理の調理実習及び講義

もくじ

講師紹介		1
実習献立		
松岡寿司		2
だんご汁		3
一尺屋かきあげ		4
こねり		5
ニラ酢味噌和え		6
ゆでもち		7
参考レシピ		8

講師紹介



大分市食生活改善推進協議会

会長 辻嶋 千賀子 氏

(写真前列中央)

【プロフィール】

食生活改善推進員を経て、平成 22 年から大分市食生活改善推進協議会の会長、さらに大分県食生活改善推進協議会会長を歴任している。

平成 21 年 6 月から大分市米粉インストラクターとなり、現在 NHK の「好きっちょおおい」で米粉料理の講師も務めている。

食生活改善推進協議会とは・・・

昭和 20 年代に各都道府県の保健所で開かれていた「栄養教室」を受講した主婦のグループが、健康についての正しい知識と技術を学び、自らが健康生活の実践者となって食生活の改善についてのボランティア活動を始めたことが、会の始まりです。

昭和 63 年からは国の補助事業として、毎年「食推」の養成が行われ、現在全国に約 16 万人、食生活改善推進員がいます。

協議会としては、平成 25 年 4 月現在で、全国で 1719 市町村のうち 1388 市町村に組織があり、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着をめざし、それぞれ地域の特性を生かした食育の活動をしています。

大分市食生活改善推進協議会も、今年度の会員数は 281 名で、市内 7 支部に分かれ、市保健所を初めとし、県や市の関係課と連携を取りながら活動を行っており、中でも、市観光課から委託されている「郷土料理講習会」は、「食推」の中の「研修チーム」のメンバーが講師となり、毎回 40 名の受講生を抽選で選ぶほど好評を得ている教室です。

松岡寿司



由来

明治の初め頃から、大野川で獲れるイナの背を開いて酢でしめ、その中に酢めしを包み込み日持ちをよくし、馬方の弁当として考えられたのが由来だそうです。頭から尾まで付いていたので「姿寿し」「丸寿し」とも言われました。後にコノシロや鰻を使うようになりました。

材料・分量 (4人分)

米	2合
水	米と同量
*合わせ酢	
┌ 酢	40cc
└ 砂糖	30g
└ 塩	6g
鰻(1切れ15g程度)	20切れ
酢(塩少々を入れる)	鰻が浸る程度
*仕上げ酢(鰻を浸ける)	
┌ 酢	1/2カップ(100g)
└ 砂糖	100g
└ 塩	13g
青しそ	20枚
生姜	少々
炒りゴマ	適宜

作り方

- ①鰻が浸る程度に酢を入れ、白く色が変わったら取り出し、ちょっと押さえてしぼる。
- ②仕上げ酢を作り、その中に①を漬ける。(1時間程度)
- ③米は洗い30分位置く。
- ④米は普通の水加減にし合わせ酢を加えて炊く。少し温かい時に固く握る。(1個当たり30gで20個)
- ⑤青しそを洗い水気を切る。
- ⑥にぎりに鰻をのせ青しそで巻く。
- ⑦出来上がりにおろし生姜、ごまをふり、少し押さえる。



だんご汁



由来

昔は米の収穫が少なく、それに代わる主食として小麦粉でいろいろな料理が作られていました。その代表が『だんご汁』です。だんご汁の具材の一つに、椎茸は大分の特産物です。歴史は古く、江戸時代初めには九州地方で栽培が始まっていました。

材料・分量 (4人分)

小麦粉(中力粉)	200g
塩	3g
水	120cc
里芋	4個(350g)
乾しいたけ	4枚(8g)
ごぼう	60g
人参	60g
水	7～8カップ
しいたけだし汁	1カップ
煮干し	10g
だし昆布	10cm角1枚
ねぎ	3本(20g)
味噌(合わせ)	50～60g
塩	少々

作り方

- ①ボウルに小麦粉、塩を入れよく混ぜて水を加え、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。親指くらいの大きさにちぎり、棒状にして布巾の上に並べ、上からも布巾をかけて30分から40分くらいねかせる。乾しいたけは水に浸けもどす。
- ②里芋は一口大に切り、塩をしてぬめりを取り水洗いする。ごぼうはさがきにして水に浸けアクを抜き、しいたけ、人参はせん切りにする。
- ③鍋に水、しいたけだし汁、煮干し、昆布を入れ沸騰したら煮干しと昆布を取り出し、ごぼう、しいたけ、人参、里芋を入れて柔らかくなったら①の棒状団子を長くのばして入れる。一煮立ちしたら味噌を溶き入れ調味する。
- ④器に盛り、小口切りのねぎを散らす。

一尺屋かきあげ



由来

一尺屋地域で作られた料理です。今では、小黒や大黒地区でも新築の棟上の時につくられています。いかががたくさんとれていた時代はするめにして、焼いてさいたものを利用していました。

材料・分量 (4人分)

さきいか	25g
酒	適宜
ごぼう	40g
人参	20g
さつまいも	80g
ピーマン	15g
玉ねぎ	80g
小麦粉	50g
卵	S玉1個
砂糖	小さじ1(3g)
塩	少々
油	適宜

作り方

- ①さきいかはさいて、酒に漬け込みます。
- ②ごぼう、人参、さつまいも、ピーマン、玉ねぎは5cm長さのせん切りにします。
- ③ボウルに①と②を入れ、卵と砂糖、塩を軽くあわせ、小麦粉を加減しながら加え混ぜ、180℃の油で色よく揚げます。





こねり



由来

「こねり」の名前は、炒め物を最後に粉で練って仕上げることに由来するようで、家庭により使用する材料は様々で、かぼちゃ、玉ねぎなど、いろんな野菜を入れても美味しいです。

材料・分量 (4人分)

なす	中2本(300g)
にがうり	中2本(300g)
人参	小1本(50g)
だし汁(煮干しや昆布)	200cc
濃口醤油	大さじ4(72g)
A みりん	大さじ1(18g)
砂糖	小さじ2(6g)
サラダ油	適量
小麦粉	1/2カップ(55g)
水	50cc

作り方

- ①なすは皮つきのまま大きめの拍子木切りにし、水に浸けてアクをぬく。
- ②にがうりは1cmの斜め切りにする。人参は太めのせん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れ、なす、にがうり、人参を炒める。
- ④だし汁を入れ、Aを加えて煮る。
- ⑤小麦粉を水で溶き④に、よく混ぜてダマにならないように野菜にからませる。

ニラの酢味噌和え



由来

東部地区はニラの産地です。彩りもよい和え物です。

材料・分量 (4人分)

ニラ	1束(100g)
しめじ	1/2袋(50g)
かに風味かまぼこ	20g
こんにゃく	小1/2枚(80g)
┌ 白味噌	大さじ2(36g)
A 酢	大さじ2(30g)
└ 砂糖	小さじ2(6g)
いりごま	適量
かぼす	1/2個

作り方

- ①ニラは4cmの長さに切ってさっと茹でる。
- ②しめじはほぐして、こんにゃくは薄切りにして茹でる。
- ③かに風味かまぼこは長さを合わせて切り、ほぐす。
- ④すり鉢にAを入れ、よくする。
- ⑤ニラ、しめじ、かに風味かまぼこ、こんにゃくと、いりごまを加えてあえる。
- ⑥好みでかぼす汁をかける。





ゆでもち



由来

昔ながらの小麦粉で作るおやつの一つで、田植えなどの忙しい農作業のこびり（おやつ）として食べていました。

破れないように、あんを包み、ゆでる時も『丁寧にやさしく』が基本です。

材料・分量 (4人分)

小麦粉(薄力粉)	200g
塩	小さじ1/2 (3g)
水	120cc
*さつま芋あん	
さつま芋	200g
砂糖	100g
塩	少々
(小豆あんでもよい)	

作り方

- ①ボウルに小麦粉と塩を入れ混ぜる。水を加えて耳たぶくらいにこね20分くらい布巾をかけてねかせる。
- ②さつま芋は皮をむき1～2cmの輪切りにして蒸すか、ゆでる。熱いうちにつぶし砂糖、塩を加えて弱火で焦げないように練り上げ(かたい時はお湯を加える)8個分に分けて冷ましておく。
- ③①を8個に分け、丸い団子にし、手のひらでつぶして②のあんを包み布巾をかけて10分くらいねかせる。
- ④鍋にお湯を沸騰させ、しゃもじで湯をまわしながら渦を作る。③を入れ、浮かんできたら網ですくい、水気を取って熱いうちにラップで包む。





参考レシピ



おとし汁



【材料・分量】

鶏肉	120g
自然薯	160g
ごぼう	100g
小ねぎ	8g
だし(昆布&かつお)	750cc
薄口しょうゆ	大さじ2

【作り方】

- ①鶏肉は細切りにする。自然薯はすりおろして、空気をいれるようによく混ぜる。ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。小ねぎは、小口切りにする。
- ②鍋を熱し、鶏肉を炒める。(鶏から脂がでる)
- ③鶏肉に火が通ったら水気を切ったごぼうを入れさらに炒める。
- ④ごぼうに透明感がでたら、だしを入れ沸騰させる。(灰汁が出たらとる)
- ⑤沸騰したら薄口しょうゆを入れ、自然薯を落とし入れる。(沸騰していないと、固まりにくい)
- ⑥自然薯に火が通ったら、器に盛り、ねぎをちらす。(自然薯は硬くなりすぎないように気をつける)

夏野菜のラタトゥイユ



【材料・分量】

トマト	2個
ズッキーニ	1本
ナス	2本
カボチャ	1/4個
ピーマン	1個
にんにく	1かけ
トマトジュース	1缶
塩・コショウ	少々
オリーブ油	適量

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブ油でにんにくを炒め、切った野菜を入れてさらに炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、トマトジュースを入れて煮込む。汁気がなくなったら、塩・コショウで味を調える。

ポイント

フランスの野菜煮込み料理です。野菜は旬の時期に一番栄養価がつまっています。大分市でとれる野菜を利用して作ることができます。

りゅうきゅう



【材料・分量】

魚	400g
ねぎ	10g
ごま	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	小さじ2

【作り方】

- ①魚は三枚におろして、さしみより小さめに切ります。
- ②Aの調味料に①を加えて漬け込みます。
- ③ねぎとごまを散らします。ご飯の上のせて、お茶又はお湯をかけてお茶漬けにします。

由来

漁師がとれたての魚を保存するために、また刺身にした残りをおいしく食べるために作られていました。地元の海の幸を味わえる料理として親しまれていますが、大分の漁師が沖縄の漁師に作り方を聞いて持ち帰ったことからその名がついたといわれています。



野津原太田今畑地区



高崎山

平成27年度 おおいた伝承料理講習会



佐賀関港