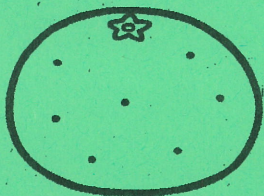


# にのみや四季の料理

～郷土料理開発・研究事業～

伝えよう！作ってみよう！食べて見よう！

家族そろって！



## 郷土料理開発・研究事業

二宮の特産物を利用して、地産地消を目指しながら郷土料理(伝承料理)の掘り起こしを行い、食文化から食生活を見直すきっかけとし、現代にあった形にアレンジをしながら、次の世代に継承していきたいと、平成18年度にこの事業を開始しました。

二宮町では、ヘルスマイト二宮の代表メンバーの協力を得て、二宮の特産物や郷土料理について話し合いを重ね、二宮の郷土史についても調べました。さらに特産物を使った新しい料理を開発し、試作を繰り返し今回の“にのみや四季の料理”が完成しました。

平成17年7月に食育基本法が施行されてから、より一層私たちの活動もお子さんから高齢者へと幅広く事業を展開してきました。食をめぐる現状が時代と共に大きく変わってきた中、生活習慣病などの予防、楽しく食卓を囲む機会や食の安全性の確保、伝統ある食文化の継承などがますます重要と考えています。

このことを念頭に“にのみや四季の料理”の多くの方々の活用、そして次世代に受け継がれていくことを願っています。

これからも、皆様とふれあいながら、充実した事業の推進を図っていきます。

平成21年3月

二宮町民生部健康課

二宮町食生活改善推進団体(ヘルスマイト二宮)



## 二宮の特産物

二宮町は気候温暖、海山に囲まれる地域である。

### 《農産物》

	冬		春			夏			秋		冬	
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ふきのとう	■											
ふき				■								
菜の花		■										
八重桜				■								
しいたけ			■									
玉ねぎ					■							
じゃが芋						■						
真竹						■						
梅						■						
さつま芋									■			
落花生									■			
みかん											■	
ねぎ	■										■	

### 《海産物の旬》

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
わかめ		■										
しらす			■									
いわし						■						
あじ						■						

## 特産物の主な料理（郷土料理）





特産物	昔から作られている料理	開発料理
玉ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・油みそ</li> <li>・味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さらし玉ねぎ</li> <li>・小玉ねぎの甘酢漬</li> <li>・花玉ねぎ(紅白)湘南レッド</li> <li>・新玉ねぎの忘れ煮</li> </ul>
しいたけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・素焼き</li> <li>・味噌漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しいたけご飯</li> <li>・しいたけの甘煮</li> </ul>
落花生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・なます和え</li> <li>・鉄火味噌</li> <li>・落花生餅</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めた</li> <li>・煮豆</li> <li>・ゆで落花生</li> <li>・落花生きなこ</li> </ul>
じゃが芋	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉じゃが</li> <li>・コロッケ</li> <li>・煮しめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌汁</li> <li>・カレー</li> <li>・甘辛煮</li> <li>・煮物</li> </ul>
真竹	<ul style="list-style-type: none"> <li>・たけのご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮物</li> </ul>
ふき	<ul style="list-style-type: none"> <li>・佃煮</li> <li>・含め煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふきご飯</li> <li>・アンジェリカ</li> </ul>









特産物	昔から作られている料理	開発料理
みかん	・みかんジュース	・二宮みかんDE蒸しケーキ ・すごくおいしい二宮みかんジャム ・そのまんまみかんゼリー ・みかんソース
梅	・梅干 ・梅ジュース ・梅肉エキス	・ゼリー ・ジャム ・梅味噌 ・梅ソース
八重桜	・桜ご飯	
菜の花	・からし和え	・ちらし寿司
さつまいも	・焼き芋 ・茶巾しぼり ・大学芋 ・スウィートポテト	・豚肉とさつまいもと野菜の甘酢炒め
しらす	・生しらす ・釜揚げ ・しらす玉ねぎのかき揚げ	・ピザ ・しらす寿司
ひこいわし	・刺身 ・酢漬け ・すり身団子の甘辛煮	
あじ	・たたき ・塩焼き ・から揚げ	
わかめ	・味噌汁 ・めた ・酢の物 ・わかめご飯	







# 行事食

(お祭りの時などごちそうとしてつくられた) ~ “二宮町郷土誌” 参考~

行事	料理	特色のある食材
<p><b>1月</b></p> <p>☆お正月</p> <p>☆七草</p> <p>☆鏡開き</p> <p>☆とんど焼き</p> <p>☆吾妻神社祭 (あずまさん)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おせち料理</li> <li>・雑煮</li> <li>・七草がゆ</li> <li>・しるこ</li> <li>・だんご</li> <li>・寿司</li> <li>・その他(煮しめ 刺身、すまし汁、白 和え、白酢和え、そ ば、寄せ物、寒天寄 せ、甘酒)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・小田原のかまぼこ、伊達巻、ハム、ごまめ、さしみ 数の子、落花生の煮豆(黒豆)、こぶ巻き、煮しめ 矢羽根かん</li> <li>・大根、里芋、小松菜 </li> <li></li> <li>・五目寿司または太巻き・細巻き・いなり寿司 (寿司がない時は赤飯)</li> </ul>
<p><b>2月</b></p> <p>☆初午</p> <p>☆豆まき</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いなり寿司</li> <li>・豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮まめ、煎り豆、いわし  </li> </ul>



行事	料理	特色のある食材
<b>3月</b> ☆彼岸	<ul style="list-style-type: none"> <li>・草もち</li> <li>・ぼたもち</li> </ul>	
<b>4月</b> ☆ひな祭り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひしもち</li> <li>・その他(だんご、 白酒、寿司、煮しめ、 ようかん)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よもぎ、食紅</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<b>5月</b> ☆端午の節句	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かしわ餅</li> <li>・ちまき</li> </ul>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>
<b>6月</b> ☆キスの磯釣り大会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キスのフライ、 天ぷら</li> <li>・梅の果実酒、 ジャム、梅干</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キス</li> <li>・梅</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 20px;">  </div>

行事	料理	特色のある食材
7月 ☆地引網	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生しらす</li> <li>・しらすの天ぷら</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらす</li> </ul> 
8月 ☆お盆	<ul style="list-style-type: none"> <li>・酢の物</li> <li>・うどん</li> <li>・そうめん</li> <li>・だんご</li> </ul>	
9月 ☆お彼岸 ☆お月見	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おはぎ</li> <li>・月見の供え物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だんご、果物、里芋、さつまいも、栗</li> </ul> 
10月 ☆秋祭り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯</li> <li>・きのこ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しいたけ</li> </ul> 
11月 ☆七五三	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯</li> </ul>	
12月 ☆冬至 ☆もちつき ☆大晦日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃ煮</li> <li>・板餅、お供え餅</li> <li>・年越しそば</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんこ、大根おろし、きな粉</li> </ul> 

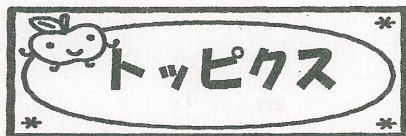


## 二宮の特徴

相州みかん：酸味が強くて長期の保存ができる。

落花生：風味がある。二宮で開発

湘南レッド：二宮で開発



二宮にはこんな風習があった！

☆1月1日の夜に・・・

初夢を見るためのもの

写真（半紙で船を折ったもの）に「永き世の・・・」を筆で書き枕の下に入れる。

☆毎月1日・15日は・・・

あずきご飯を神仏にお供えをする。



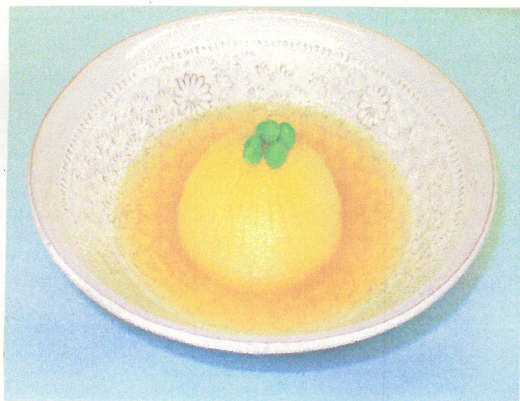
☆あかちゃんのお七夜、お宮参り、節句、七五三などのお祝い事には赤飯を蒸した。



地場産の  
健康  
レシピ



## <新玉ねぎの忘れ煮> <2人分>



### 〔作り方〕

- ①新玉ねぎは外の薄皮をむき、根元の汚い部分を薄く取り、玉ねぎが踊らないように鍋にぴったり並べられる。
- ②だし汁を①にひたひたに加え、塩を入れ煮た立て、落とし蓋をしたら弱火でコトコト40～50分煮る。
- ③軟らかくなったら火を止め、そのままむらす。

※コンソメスープの素（1個4g・・・2人分）を使うと洋風になりベーコンを加えると風味が増す。

新玉ねぎ（中）・・・・・・2個  
だし汁・・・・・・400ml  
塩・・・・・・小さじ1/4(1.5g)



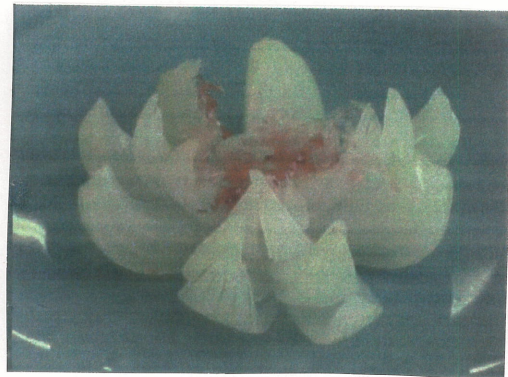
## <花玉ねぎ> <2人分>

新玉ねぎ・・・・・・・・1個  
しょう油・・・・・・・・適宜  
かつお節・・・・・・・・適宜



### 〔作り方〕

- ①新玉ねぎの皮をむき、バラバラにならないように根の部分を残したまま汚い部分を切り取る。8等分に切り目を入れる。
- ②玉ねぎをお皿にのせ電子レンジで3分位加熱する。
- ③花形に開いた玉ねぎの中心にかつお節をのせ、食べる時にしょう油をかける。



## <しいたけの蒸しつくね> <2人分>

[作り方]

生しいたけ	6枚
鶏ひき肉	100g
長ねぎ(粗みじん切り)	3cm
具 れんこん(粗みじん切り)	20g
材 しょうが絞り汁	小さじ1/2
料 卵	1/2個
しょう油	小さじ1/2
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ2
小麦粉	適量
しょう油・おろししょうが	適量
練りがらし・すだち	適量
付け合わせ野菜	レタス・プチトマト

- ①しいたけは軸を落とす。
- ②具材料をすべて混ぜ、よく練って6等分にする。
- ③しいたけの裏に小麦粉をふり、②をしっかりとせる。
- ④耐熱皿のふちにそって、等間隔に③を並べ、ラップをして700Wの電子レンジに1分40秒かける。
- ⑤電子レンジから取り出して、外側と内側を入れ替え、ラップをして再び電子レンジで1分40秒加熱する。
- ⑥食べやすい大きさに切り分けて器に付け合わせの野菜と共に盛り、しょう油・おろししょうが・練りがらし・すだちなどを添える。





## <落花生和え> <4人分>

落花生・・・・・・・・大さじ2

人参・・・・・・・・少々

大根・・・・・・・・1/4本

酢・・・・・・・・大さじ2

砂糖・・・・・・・・大さじ3

みりん・・・・・・・・小さじ1

味噌・・・・・・・・大さじ2

### 〔作り方〕

①大根・人参は、細い千切りにする。

②落花生はすり鉢でする。

③酢・砂糖・みりん・味噌を合わせた中に②の落花生を入れ、

①の材料と混ぜ合わせる。



## <落花生まんじゅう> <6個分>

小麦粉	200g
ベーキングパウダー	大さじ3/4
塩	少々
砂糖	80g
スキムミルク	大さじ2
卵	1個
水	50ml
落花生の煮豆	80g

### 〔作り方〕

- ①小麦粉・ベーキングパウダー・塩をまぜふるっておく。
- ②ボールに卵・水・砂糖・スキムミルクをいれ混ぜ合わせ①の小麦粉類・落花生の煮豆を加えて混ぜる。
- ③6つに分けて成形して、湯気の上がった蒸し器で10～12分蒸す。



## <ポテトピザ>

20cm位の丸型(2枚)

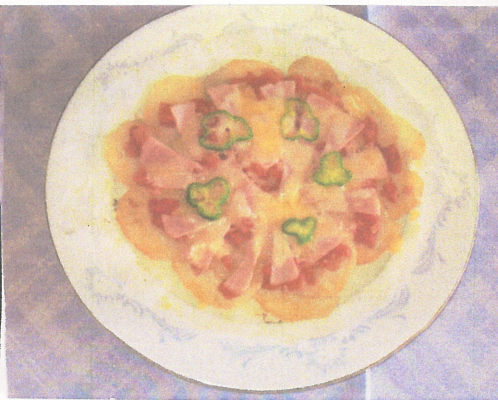
[作り方]

じゃが芋・・・160g  
ピーマン・・・1/2個  
玉ねぎ・・・1/4個  
しらす・・・20g  
チーズ・・・40g  
菜の花・・・20g  
オリーブ油・・・適宜

- ①じゃが芋は皮をむき、1.5mm～2mmの厚さに切る。  
(じゃが芋は水にさらさない。)
- ②ピーマンは千切りに、玉ねぎはスライスしておく。
- ③フライパンにオリーブ油を引き、じゃが芋を並べ上から玉ねぎ・ピーマン・しらす・ゆでた菜の花を広げるようにおき、上からチーズをのせて焼く。

20cm位の丸型(2枚)

じゃが芋・・・160g  
ピーマン・・・1/2個  
玉ねぎ・・・1/4個  
トマト・・・40g  
チーズ・・・40g  
ハム・・・1枚  
オリーブ油・・・適宜





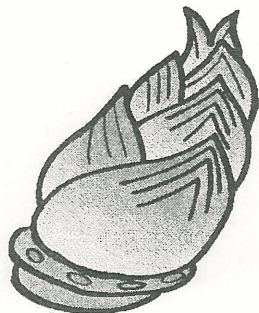
## <真竹の煮もの> <2人分>

真竹・・・・・・・・・・200g  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
みりん・・・・・・・・・・小さじ1  
しょう油・・・・・・・・・・小さじ2  
塩・・・・・・・・・・少々  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
かつおだし・・・・・300ml

### 〔作り方〕

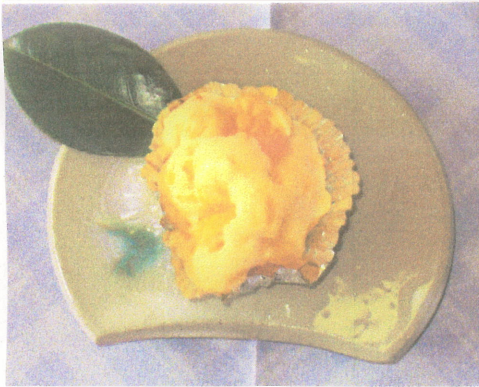
- ①真竹の皮をむき5cm幅に切り、穂先は四つ切り、下の方は4～6つに切る。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れ、真竹を加えて煮る。
- ③弱火で30分ほど煮ると出来上がり。
- ④器に盛り付け木の芽を飾る。

※真竹はそのまま料理しても大丈夫ですが、苦味が少し気になるようでしたら、最初に茹でておきましょう。



## <二宮みかん DE 蒸しケーキ> <6個分>

[作り方]



- ①小麦粉・ベーキングパウダー・塩を混ぜふるっておく。
- ②みかんの皮をむき袋から実を出す。
- ③みかんの皮はゆでてみじん切りにしておく。(白い部分をそぎ取る。)
- ④ボールに卵・水・砂糖・スキムミルク・③のみかんの皮をいれ混ぜ合わせ①の小麦粉類・みかんを加えて混ぜる。
- ⑤6つに分けて成形して、湯気の上がった蒸し器で10～12分位蒸す。

※スキムミルクがない時は、水の代わりに牛乳を使うとよい。

小麦粉	200g	卵	2個
ベーキングパウダー	大さじ3/4	みかん	250g
塩	少々	みかんの皮	適宜
砂糖	80g	水	50ml
スキムミルク	大さじ2		

## <すっごくおいしいニ宮みかんジャム> [作り方]

みかん・・・・・・・・750g (皮つき1kg) 砂糖・・・・・・・・300g
---

- ①みかんを丸ごと沸騰した湯に30秒から1分入れる。
- ②みかんの皮をむいて、横に2つに切り種がないか確認してからミキサーにかける。
- ③②のみかんに砂糖を加え煮詰める。

※アルミ鍋でなく、ほうろう鍋がよい。

※少量なら電子レンジで作ると簡単。

## <そのまんまみかんゼリー> <6人分> [作り方]

アガー・・・・・・・・15g 砂糖・・・・・・・・40g 水・・・・・・・・80g みかん果汁・・・250ml
--

- ①アガーと砂糖を粉のままよく混ぜ、水の中へだまにならないようにかき混ぜながら入れ、加熱する。
- ②アガーと砂糖が溶けたら、果汁みかんを加えてよく混ぜる。軽く沸騰したら火を止め粗熱を取り型に流す。

※粉寒天のときはおよそ4gです。



## <あっとおどろく! 鶏のみかんソース> <2人分> [作り方]

- ①鶏肉の厚い部分に切れ目を入れ平均にして、皮目にフォークで刺し調味料aに10分位つける。
- ②みかんソースは、みかんをりんごの皮むきの要領でむき、身を取り出す。残りのみかんは100mlほど絞り、鍋に入れ、火にかけ少しずつ煮詰めて、砂糖・薄口しょう油を加える。
- ③フライパンにサラダ油を熱し①を皮目から入れパリッとするまで焼く。焼き色がついたら裏に返し色をつけ、ふたをして弱火で6分位焼き、中まで火を通す。(※魚焼きグリルで焼くとヘルシー。)
- ④フライパンをきれいに拭き、バターを入れ溶かし、②を入れる。温まったらレモン汁を入れとろみをつける。みかんの果肉を入れ1~2分煮て、塩・胡椒で味を調える。
- ⑤器にソースを敷き、食べ物やすく切った鶏肉を盛り付け果肉・野菜を飾る。

### <みかんソース>

鶏もも肉・・・小1枚 (160g位)	みかん……………2~3個
a { 白ワイン又は酒……大さじ1	(果肉用に1個)
塩・胡椒……………少々	(果汁用に1~2個)
サラダ油……………大さじ1/2	薄口しょう油…大さじ1/2
	砂糖……………小さじ1
	レモン汁…………大さじ1
	バター……4g (小さじ1)
	片栗粉……………小さじ1
	塩・胡椒……………適宜

### <付け合わせ>

季節の野菜



## <菜の花のからし和え> <2人分>

菜の花・・・・・・・・・・150g  
練りがらし・・・・・・・・小さじ2  
みりん・・・・・・・・小さじ1と1/2  
しょう油・・・・・・・・小さじ2  
だし汁・・・・・・・・少々

〔作り方〕

- ①菜の花は根元の硬い部分を除き、熱湯で2～3分ゆでて水に取って冷やしてから絞り、食べやすい長さに切る。
- ②しょう油、みりん、だし汁と練りがらしをよく混ぜ①の菜の花をあえる。



## <菜の花寿司>



< 2人分 >

寿司飯	300g
しらす	20g
きゅうり	30g
菜の花	50g
しょうが	10g
卵	1個
刻みのり	適宜

〔作り方〕

- ①しょうがはみじん切りにする。
- ②きゅうりは小口切りにして塩少々で軽くもんでから絞っておく。
- ③菜の花はゆでて食べやすい大きさに切る。
- ④卵は錦糸卵にしておく。
- ⑤寿司飯にしらす・しょうが・きゅうりを混ぜ合わせる。
- ⑥器に⑤の寿司飯を盛りつけ、全体に刻みのりを散らす。
- ⑦真ん中に錦糸卵をのせ、まわりに菜の花を飾る。

### <寿司飯>

米	5カップ	
水	5カップ	
だし昆布	10cm	
〔	酢	1/2カップ
	砂糖	大さじ4
	塩	小さじ2



## <さつま芋の茶巾しほい> <2人分>

さつま芋・・・・・・・・140g  
バター・・・・・・・・4g  
スキムミルク・・・・・・・・4g  
砂糖・・・・・・・・小さじ1  
クコの実・・・・・・・・適宜

### 〔作り方〕

- ①さつま芋の皮をむき輪切りにして、蒸し器で15～20分蒸す。
- ②さつま芋をつぶして、砂糖・バター・スキムミルクを混ぜ合わせる。
- ③ラップを広げ、②をのせて茶巾に絞る。
- ④ラップを取って器に盛り、水に浸けておいたクコの実を飾る。



## <豚肉とさつまいもと野菜の甘酢炒め> <2人分>

[作り方]

豚肉(生姜焼き).....80g	しょう油.....大さじ1
さつまいも.....120g	砂糖.....大さじ1
人参.....40g	酢.....大さじ1
ピーマン.....50g	水.....100ml
玉ねぎ.....50g	
揚げ油.....適宜	水溶き片栗粉.....適宜
サラダ油.....小さじ2	

- ①豚肉は幅2cmぐらいの短冊に切る。
- ②さつまいもは皮ごとよく洗い、汚いところは取り除いておき、1cm角の長さ4cm位の拍子切りにして、水を拭き、カリッとから揚げにする。
- ③人参は半月の薄切りに、ピーマンはたねを取り除いて幅1cmで縦に、玉ねぎは幅1cmのくし形に切る。調味料を混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに半量の油をひき、豚肉を炒めて取り出す。
- ⑤フライパンに残りの油を入れて③の人参・ピーマン・玉ねぎの野菜を炒め、②のさつまいもと④の豚肉と調味料を、加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ぐらぐらしてきたら水溶き片栗粉を混ぜ、とろみをつけたら出来上がり。



## <しらす寿司> <2人分>

寿司飯	300g
しらす	20g
きゅうり	30g
青じそ	3~4枚
しょうが	1かけ
ゴマ	小さじ2
紅しょうが	適宜

※寿司飯は22項参照

### 〔作り方〕

- ①しょうがは細かい千切り、しその葉も千切りにする。
- ②きゅうりは小口切りにして塩少々で軽くもんでから絞り、ゴマはあら刻みにする。
- ③寿司飯にしらすと①のしょうが、しそ、②のきゅうりゴマを混ぜ合わせる。
- ④器に盛り付け紅しょうがを飾る。





## <煮しめ> <6人分>

凍り豆腐	・	・	・	・	・	・	2枚
里芋	・	・	・	・	・	・	200g
レンコン	・	・	・	・	・	・	100g
人参	・	・	・	・	・	・	80g
a	{	だし汁	・	・	・	1と1/2	カップ
		砂糖	・	・	・	・	大さじ1
		みりん	・	・	・	・	大さじ1
		塩	・	・	・	・	大さじ1/2
こんにゃく	・	・	・	・	・	200g	
ごぼう	・	・	・	・	・	100g	
干し椎茸	・	・	・	・	・	6枚	
b	{	だし汁	・	・	・	1と1/2	カップ
		しょう油	・	・	・	・	大さじ2
		砂糖	・	・	・	・	大さじ1と1/2
		みりん	・	・	・	・	大さじ1と1/2
さやいんげん	・	・	・	・	・	50g	

〔作り方〕

- ①凍り豆腐は湯で戻して、よくおし洗いをし、絞ってから三角形に切る。
- ②里芋は皮をむいて布巾でふき、レンコン・人参は1cmぐらいの厚さの輪切りにして、レンコンは酢水にさらしておく。
- ③①の凍り豆腐と②の里芋・レンコン・人参をaの調味料で軟らかく煮る。
- ④こんにゃくは塩でもんでからゆでて1cm幅に切り、手綱にする。
- ⑤ごぼうは斜めに1cm幅に切り、酢水に放しておく。
- ⑥椎茸は水につけ戻してから、軸を取り除く。
- ⑦こんにゃく・ごぼう・椎茸をbの調味料で軟らかく煮る。
- ⑧さやいんげんは、両端を切ってゆでる。
- ⑨大きめの器に盛り合わせる。



## < 矢羽根かん > < 4人分 >

やまと芋	250g
寒天	1本
水	2カップ
砂糖	200g
塩	小さじ1/3
食紅	少々



### 〔作り方〕

- ①寒天は4つにちぎって、40分ほど水に浸しておく。
- ②時間が来たら、水をかえてつかみ洗いをしてから、固く絞り、分量の水に細かくちぎって入れ、煮とく。
- ③砂糖100gを少しずつ入れ、とかし1/3になるまで煮つめる。
- ④やまと芋は皮をむいて、適当な大きさに切り、竹串が通る位まで蒸し、熱いうちに裏ごしにする。
- ⑤砂糖100gを加えて中火で20分位こねる。
- ⑥ねりあげたやまと芋に煮つめた寒天液をこしながら混ぜ、弱火で糊状になるまで練り混ぜる。
- ⑦とろりとなったら、大さじ3を器に取り、水溶きの食紅を混ぜ好みの色にする。
- ⑧流し箱に⑦を流し入れ、色付けした液をスプーンで2~3cm間隔で線を引き、表面張力を利用して、食紅に直角になるように、1本目は右端から左へ、2本目は左から右にと交互に約3cm間隔に竹串を動かす。
- ⑨自然に冷まして固め、流し箱から抜いて、切り分けてから盛る。

## <いなり寿司>

<20個分>

寿司飯	1kg
油揚げ	10枚
いりゴマ	大さじ2
だし汁	1と1/2カップ
砂糖	大さじ5~7
しょう油	大さじ3~4

※寿司飯は 22 項参照

### 〔作り方〕

- ①寿司飯にいりゴマを混ぜ、20等分して丸めておく。
- ②油揚げにすりこぎを転がし、袋を開き易くしてから横半分に切り袋を開く。(裏返しておくとう違ったものができる。)
- ③②を沸騰したお湯に入れ、10~15分煮て、油抜きをしておく。
- ④鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立ったら油揚げを平らに入れ、落としふたをして弱火で30分、煮汁が少し残る位に、しっとりと煮含める。
- ⑤冷めたら軽く絞って、寿司飯を詰める。



## <太巻き> <1本>

寿司飯	250~300g
かんぴょう	3g
干し椎茸	2枚
だし汁	1/4カップ
しょう油	大さじ1/2
砂糖	小さじ2弱
そばろ	大さじ1
卵焼き	卵1/2個
三つ葉	10g
のり	1枚

※寿司飯は22項参照

### 〔作り方〕

- ①かんぴょうは塩でもみ洗いし、干し椎茸は水につけて戻しておく。
- ②かんぴょう・椎茸を鍋に入れてだし汁で煮込み、砂糖・しょう油を加えさらに煮込み、椎茸は細く切っておく。
- ③三つ葉はさっとゆで、卵焼きを作り幅1cm位に切る。
- ④すだれを広げ、その上にのりを広げ寿司飯をのせて平らに広げる。
- ⑤寿司飯の手前1/3位のところにかんぴょう・椎茸・卵・三つ葉・そばろを並べ、一気に巻き込む。



## <白和え> <4人分>

こんにやく・・・・・・・・・・1枚  
人参・・・・・・・・・・100g  
干し椎茸・・・・・・・・・・3枚  
だし汁・・・・・・・・・・1/2カップ  
しょう油・・小さじ1と1/2  
みりん・・・・・・・・・・小さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁  
白ゴマ・・・・・・・・・・大さじ3  
砂糖・・・・・・・・・・大さじ3  
白みそ・・・・・・・・・・大さじ1  
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

### 〔作り方〕

- ①こんにやくは下ゆでして、縦2つに切って短冊切りにする。人参も同じ大きさに切り、もどした椎茸は薄切りにする。
- ②①にだし汁・しょう油・みりん・塩を加えてを煮る。
- ③豆腐はゆでて、布きんにとって絞る。  
豆腐を裏ごしにかけるとより滑らかになる。
- ④白ゴマを炒ってすり鉢でよくすり、白みそ・砂糖・塩も加えてさらに③を加えてすり混ぜ、②の煮た材料を入れて混ぜ合わせる。



## 郷土料理開発・研究事業の経過

### 平成 18 年度 6 回開催

- 第 1 回目：二宮の特産物について
- 第 2 回目：郷土料理の（昔と現在）について
- 第 3 回目：二宮の行事食について
- 第 4 回目：郷土料理の調理実習（写真撮影）
- 第 5 回目：新たな郷土料理の開発研究
- 第 6 回目：新たな郷土料理の調理実習（写真撮影）

### 平成 19 年度 4 回開催（農林水産まつり試食提供）

- 第 1 回目：広報毎月掲載“地場産「健康レシピ」”について
- 第 2 回目：農林水産まつりにおける“試食提供”の検討
- 第 3 回目：農林水産まつり用試食の試作
- 第 4 回目：農林水産まつり用試食作りと提供（まつり参加）

### 平成 20 年度 6 回開催（農林水産まつりプレ二宮ブランド販売）

- 第 1 回目：農林水産まつりの試食打合せ
- 第 2 回目：ふるさとまつり（農林水産まつり）での二宮ブランドの打合せ（経済課）
- 第 3 回目：二宮ブランドの準備（試作）
- 第 4 回目：二宮ブランド販売品の準備
- 第 5 回目：二宮ブランド販売・PR
- 第 6 回目：にのみや郷土料理の冊子作成



郷土料理開発・研究メンバー

<健康課> 中館保健師・松井管理栄養士

<ヘルスマイト二宮>

平成18年度 会員数 69名

郷土料理の開発・研究メンバー9名

会長 (平田)

バナナ班 (山本、西山)    ネーブル班 (須藤、市川美)

くり班 (市川光、石塚)    オリーブ班 (亀井、新妻)

平成19年度 会員数 73名

郷土料理の開発・研究メンバー9名

会長 (仲沢)

バナナ班 (山本、西山)    ネーブル班 (須藤、市川美)

くり班 (市川光、平田)    オリーブ班 (亀井、新妻)

平成20年度 会員数 78名

郷土料理の開発・研究メンバー8名

会長 (仲沢)

バナナ班 (山本、西山)    ネーブル班 (須藤)

くり班 (市川光、平田)    オリーブ班 (亀井、新妻)

<保険予防課> 中館保健師・松井管理栄養士・池田管理栄養士

平成 21 年度 会員数 76 名

郷土料理の開発・研究メンバー 8 名

会長 (仲沢)

バナナ班 (山本) ネーブル班 (須藤、安居院)

くり班 (市川光、平田) オリーブ班 (亀井、新妻)

平成 22 年度 会員数 73 名

郷土料理の開発・研究メンバー 9 名

会長 (真壁)

バナナ班 (山本、吉田) ネーブル班 (安居院、古宮)

くり班 (平田、吉沢) オリーブ班 (亀井、仲沢)



