



秋祭りの主役 鯖寿司

しめ鯖寿司もええけど 焼き鯖寿司も美味しいで



cooking ingredients

しめ鯖寿司 ~1 本分~

鯖・・・1尾 (300g) 頭付で背開き 3 枚におろす
 塩・・・大さじ 1 / 米酢・・・鯖がひたひたに漬かるぐらい
 ~酢飯~
 ご飯・・・お茶碗 2 杯分
 甘酢生姜・・・30g 細かく切る (甘酢生姜汁置いておく)
 金ゴマ・・・大さじ 1

recipe ~作り方~

- ①しめ鯖を作ります。鯖に塩をして 1 時間位おき水分をきれいに拭き取り、バットに並べて酢を加えて一晚置きます (途中でひっくり返す) しめ鯖の骨を取ります。
- ②ご飯に甘酢生姜と甘酢生姜の汁、金ゴマを合わせます。
- ③ラップを広げ、①のしめ鯖は皮を下にして、②の酢飯を置いてラップの両端をねじるようにしめて形をととのえて 1 時間休ませます (切りやすくなる)。
- ④しめ鯖寿司をラップごと切り分けます。

cooking ingredients

焼き鯖寿司 ~1 本分~

鯖・・・1尾 (300g) 頭付で背開き 3 枚におろす
 塩・・・小さじ 1.5
 ~漬け汁~
 しょうゆ・・・大さじ 3 / みりん・・・大さじ 2
 酒・・・大さじ 1 / 砂糖・・・小さじ 1
 ~酢飯~
 ご飯・・・お茶碗 2 杯分
 甘酢生姜・・・30g 細かく切る (甘酢生姜汁置いておく)
 金ゴマ・・・大さじ 1 / 青じそ・・・3 枚
 すだち・・・2 個

recipe ~作り方~

- ①焼き鯖を作ります。鯖に塩をして 10 分位おき水分をきれいに拭き取り、漬け汁に 30 分漬け込んだらグリルで皮を上にして 10 ~ 12 分焼いて冷まします。
- ②ご飯に甘酢生姜と甘酢生姜の汁、金ゴマを合わせます。
- ③ラップを広げ、①の焼き鯖は皮を下にして青じそを裏面を下にして並べ、②の酢飯を置いてラップの両端をねじるようにしめて焼き鯖寿司の形をととのえて 1 時間休ませます (切りやすくなる)。
- ④焼き鯖寿司をラップごと切り分けて半分に切ったすだちを添えます。

【北播磨産の食材】



鯖

9 月 ~ 11 月に獲れる鯖は脂ののって、煮ても焼いても美味しい秋のご馳走です。北播磨では豊稔を祝う秋祭りに、鯖寿司として食べられてきました。昔は、内陸部まで生の鯖を運ぶことは難しく、保存のきく塩鯖を使って作られたようです。なかなか魚を食べられなかった昔の北播磨地域では、大ご馳走だったに違いありません。各家庭でそれぞれの“家の味”があり、祭りの思い出と共に“家の味”も受け継がれてきました。腹開きは切腹のイメージがあり縁起が悪いと、背開きにすることが多かったようです。



けんちん汁

ごんぼやだいこん へらへと*食べて腹いっぱい



cooking ingredients

～材料 2人分～

- 大根・・・2cm長さ 皮をむいて乱切り
- 人参・・・2cm長さ 皮をこそぎ、
大根より小さめ乱切り
- 里芋・・・2個 皮をむき、半分に切る
- ごぼう・・・5cm 皮をこそぎ、乱切り
- こんにやく・・・1/4枚 スプーンでちぎる
- 生椎茸・・・2枚 石づきを取り、3つに切る
- 木綿豆腐・・・1/3丁 1cm幅に切る
- 青ネギ・・・2本 小口切り
- ごま油・・・小さじ2
- だし・・・400ml
- 酒・・・大さじ1
- うす口醤油・・・小さじ1/2
- みりん・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々

【北播磨産の食材】



野菜類

北播磨の平野地域では自家製の大豆の加工食品である豆腐、油揚げや高野豆腐と野菜類と一緒に煮物や汁物にして、日常のおかずにしていました。けんちん汁は、その中でも食物繊維を多量に含んだ根菜レパートリーの1つです。

🍴 recipe ～作り方～

- ①お鍋にごま油を入れ、大根、人参、里芋、ごぼう、こんにやく、生椎茸を炒めます。
- ②①にだしを加えて煮立ってきたら豆腐、酒、うす口醤油、みりん、塩を入れて具材がやわらかくなるまで煮ます。
- ③器に注ぎ、青ネギを散らします。

いちじくのフリット



ドライいちじく&ドライぶどう



衣とトロっとしたいちじくの食感がクセになる

甘さがぎゅっとつまって 体にやさしいスイーツ

【北播磨産の食材】



いちじく（小野市）

小野産いちじく「おのこまち」はふっくらとした大きな実と芳醇な香り、爽やかな甘さが特徴です。8月～11月にかけて40t 近く出荷します。不老長寿の果物とも言われるいちじくは、水溶性食物繊維やポリフェノール、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいます。フィシンやアミラーゼ、リパーゼといった消化酵素も含んでおり、糖質や脂質の分解・消化を助ける働きもあります。



cooking ingredients

～材料 2人分～

- いちじく・・・2個 きれいに洗い4等分に切る
- クリームチーズ・・・40g 2cm角に切る
(スライスチーズ・・・4枚 1枚を半分にする)
- 生ハム・・・8枚
- 片栗粉・・・適量
- 揚げ油・レモン・葉野菜

～フリット衣～

- 卵白・・・2個分 泡立てる(ツノが立つまで)
- 卵黄・・・2個分
- 小麦粉・・・120g
- 炭酸水・・・120ml 牛乳でもよい

recipe ～作り方～

- ①いちじくにチーズをのせて生ハムで巻きます。
- ②フリットの衣を作ります。卵黄と小麦粉と炭酸水を混ぜ合わせてから最後に卵白のメレンゲをさっくりと混ぜます。
- ③①のいちじくに片栗粉をまぶし、②の衣をくぐらせて170度の油で3分揚げます。

cooking ingredients

～いちじく～
いちじく・・・5個

～ぶどう～
ぶどう・・・1房(約30粒)

recipe ～作り方～

- ～いちじく～
- ①いちじくはきれいに洗い水分を拭き取ってから皮つきのまま4等分に切ります。
 - ②オープン天板にクッキングシートを敷き、いちじくを並べます。
 - ③100度のオープンで90分、いちじくをひっくり返して30分焼き、水分が飛んだら出来上がりです。



recipe ～作り方～

- ～ぶどう～
- ①ぶどうはきれいに洗い水分を拭き取ります。
 - ②オープン天板にクッキングシートを敷き、ぶどうを並べます。
 - ③100度のオープンで3時間、表面が乾燥して中心の部分がやわらかい状態になるまで乾燥します。