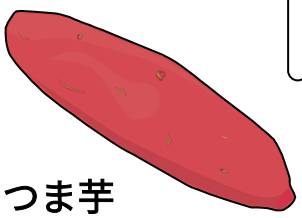
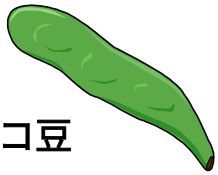
秋のレシピ

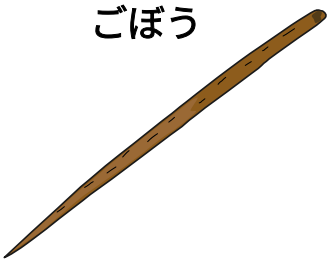


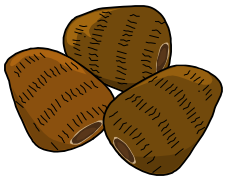
☺ずんだ和え
☺戦国汁【春日】
☺芋づるの佃煮
☺新生姜の佃煮
☺さんしょちりめん
☺栗おこわ
☺生小豆入りごはん【青垣】
☺香茸ごはん【今田】
☺とふめし【大山地区長安寺】
☺鯖の姿寿司【山南】
☺おはぎ
☺栗の渋皮煮

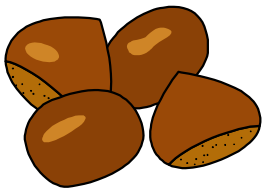
地域の旬の野菜

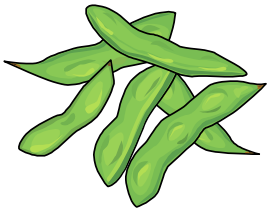

さつま芋


モロッコ豆


ごぼう


さといも


栗


黒豆枝豆


ほうれん草

…など

料理名　　丹波地域の黒豆枝豆を使って…
なすのずんだ和え

《材料》（４人分）

なす　…２８０ｇ

枝豆（剥き身）　…１カップ

A
- さとう　…大さじ 1･1/2
- 酒　…大さじ１
- 塩　…小さじ 1/4
- 薄口しょうゆ　…小さじ１



《作り方》

① なすはピーラーで皮をむき、３㎝の長さの短冊に切り、色よくゆでる。
② 枝豆はさやごと塩をまぶして、たっぷりの湯をわかした鍋に入れ、１５分ほどゆでる。ゆであがったら、手早くザルにとり、さやから取り出し、豆の薄皮をむく。
③ ②をすり鉢ですりつぶし、Ａ で調味し、①を加えて和える。

★ ずんだはフードカッターを使用してもよい。

★ なすの代わりにこんにゃくでもできる。こんにゃくの場合はこんにゃく（１枚）をしょうゆ、みりんでしっかり下味をつけるのがポイント！

★ なすとこんにゃくを両方混ぜてもおいしくいただけます。

料理名　　丹波市春日町　黒井城祭りでふるまわれる
戦国汁　【春日】

《材料》（４人分）

豚肉　…８０ｇ
こんにゃく　…１/４枚
油揚げ　…１/４枚
大根　…１２０ｇ
人参　…４０ｇ
ごぼう　…８０ｇ
里芋　…８０ｇ
カットわかめ　…４ｇ
ねぎ　…少々
煮干（だし用）　…２０ｇ
味噌（御膳味噌）　…４０ｇ
水　…６５０ml



《作り方》

① 材料を切りそろえ、下準備する。
・豚肉は一口大にする。
・こんにゃくは下ゆでし、油揚げとともに短冊切り。
・大根、人参は短冊かいちょう切りにする。
・ごぼうは皮をむいてささがきにする。
・里芋は皮をむいて、大きいものは半分にする。
② 豚肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃくを炒め、水と煮干（パックに入れる）、油揚げを入れてしばらく煮、里芋を加えて柔らかくなるまで煮る。
③ ②にわかめを入れて、味噌で調味し、お椀に注ぎ、小口に切ったねぎを散らす。

★味噌はお好みで普通の味噌でもよい。

☺国の史跡に指定された戦国時代の遺構を目にすることができる黒井城。その城の祭りで松茸ごはんと共に振舞われるそうです。

料理名

芋づるの佃煮

《材料》

芋づる　…５００ｇ
- 濃口しょうゆ　…100～150cc
- 酒　…30～50cc
- みりん　…大さじ１

さんしょの実　…大さじ２



《作り方》

① 芋づるは洗って、2.5～３㎝長さに切る。
② 鍋に湯を沸かし、芋づるを入れ、ややかためにゆでる。（好みにより３～５分程度）
③ ゆでた芋づるが冷めたら、軽く絞って大きめの鍋に入れる。
④ ③に濃口しょうゆ、酒を入れ火にかけ、煮立ったら火をとろ火にし、１時間ほど煮る。（時々箸で混ぜる）
⑤ 煮汁が鍋底に少し残る程度になれば、みりんとさんしょの実を加え、１０分程度煮て火を止める。

★煮汁がなくなるまで煮詰めると、出来上がりが固くなってしまうので注意する。

料理名

新生姜の佃煮

《材料》

新生姜　…５００ｇ
- 薄口しょうゆ　…１００ml
- 濃口しょうゆ　…２５ml
- みりん　…５０ml
- 酒　…５０ml
- さとう　…５０ｇ
- たまりしょうゆ…少々

《作り方》

① 新生姜を薄く切り、水から２０～３０分程ゆがく。
② 水に３０分程度さらす。
③ 水をよく絞り、調味料を煮立てた中に入れて、煮汁が少なくなるまで煮る。

★味は、好みでさとうの量を多くしてもよい。
★水にさらす時間を短くすれば、生姜の辛味が残る。



料理名

さんしょちりめん



《材料》

上乾ちりめん　…１５０ｇ

さんしょの実　…大さじ５

- 酒　…150～200ml
- しょうゆ　…５０ml
- みりん　…大さじ２



《作り方》

① 調味料全部を鍋に入れ、煮立たせた中へ上乾ちりめんを入れる。
② 中火で１０分程度煮たあと、さんしょの実を入れ、煮汁が少なくなるまで鍋をふりながら煮る。

★家庭により味はちがうもの。
酒の量を加減したり、さとうを入れて甘めにしてもよい。

☆秋のワンポイント☆

お月見とお供え物

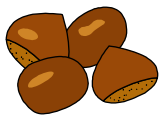
日本人がお供え物などをして「お月見」を楽しむようになったのは江戸時代ごろからのことだそうです。その年の収穫を祝い、翌年の豊作を願う意味がありました。十五夜には十五個のおだんごと里芋、それにススキなどの「秋の七草」を飾ります。旧暦の８月 15 日に行い、里芋をお供えすることから、別名「芋名月」とも呼ばれます。

十五夜の次に月が美しい日といわれる十三夜は旧暦の９月 13 日で、現在の 10 月から 11 月にかけてのどこかにあたり、栗や枝豆をお供えするので、こちらは「栗名月」「豆名月」という別名があります。

丹波地域の特産、「丹波栗」と「黒豆枝豆」をお供えして、綺麗な月を家族みんなで眺めてみてはいかがでしょうか？

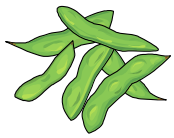
◆秋の七草◆

・萩　・尾花（薄）　・葛　・撫子
・女郎花　・藤袴　・　朝貌（桔梗）



◇春の七草◇

・芹　・薺　・母子草　・繁縷
・仏の座　・菘　・蘿蔔





料理名

栗おこわ



《材料》（４人分）

もち米　　…カップ２

栗　　…皮付１５０ｇ
（皮なし１００ｇ）

大納言小豆　　…カップ 1/5
小豆の煮汁＋水
…130～140cc
（米の約 1/3 量）
塩　　…小さじ 1/2



《作り方》

① もち米は洗って、約一晩、水につけておく。
② 栗は皮をむき、さっと洗って２～４等分しておく。
③ 小豆をよく洗い、鍋に水を入れてゆでる。ひと煮立ちすると一度ゆで汁を捨て、再び鍋に水を入れて固めにゆでる。
④ もち米はザルにあげて水気をきる。
⑤ 水気をきったもち米を、ぬらした蒸し布をしいた蒸し器で固めに蒸す。（５分程度）
⑥ 別容器に⑤を移し、小豆・栗を加え、塩を溶かした煮汁を加えて混ぜ合わせ、再度蒸し器に移し、さらに１０分程蒸す。

★炊飯器、圧力鍋でする方法などもある。

☺出産や七五三、婚礼等の慶事に作られる縁起のよい食べ物。吉事の日と、１日、15 日にはその年に採れた小豆を使ったようです。

料理名

生小豆入りごはん　　【青垣】



《材料》

米　　…一升
生小豆　　…2.5 合
塩　　…小さじ２
酒　　…５０cc

《作り方》

① さやが黄緑の小豆を採る。淡いピンクの実になっている。
② 洗った米に酒と水で規定の水加減をし、①の小豆を入れ、塩を入れて炊き上げる。

★乾燥させる前の小豆が手に入ったら、ぜひ作ってみてほしい一品！



料理名

香茸ごはん　【今田】

《材料》（４人分）

米	…２合
香茸	…１００ｇ
人参	…４０ｇ
油揚げ	…1/2 枚
薄口しょうゆ	…大さじ２
酒	…大さじ２
みりん	…少々
だし昆布	…５㎝１枚



《作り方》

① 米は洗い、ザルに上げておく。
② 人参は千切りにし、香茸は人参に合わせて切る。油揚げは小口切りにする。
③ 炊飯器に①の米を入れ、調味料と水で普通に水加減をし、②とだし昆布を加えて炊く。

★香茸はなかなか手に入りにくい、貴重なきのこです。まいたけやしめじなど、季節のきのこを代用してもおいしくいただけます。

☺旧今田町（篠山市）の秋の味覚として、昔から親しまれています。香茸は、独特の香りや旨みのあるきのこで、干して乾燥させて保存します。漢方薬の材料にも使われます。

料理名

とふめし　【大山地区長安寺】

《材料》（４人分）

米	…カップ２
水	…４４０cc
木綿豆腐	…1/2 丁（３００ｇ程度）
ごぼう	…1/3 本
にんじん	…３０ｇ
油揚げ	…1/4 枚
鯖水煮缶	…1/4 缶
サラダ油	…小さじ１
濃口しょうゆ	…大さじ２



《作り方》

① 米は炊く３０分前に洗ってザルに上げ、水（米の２割増）を加えて、具が煮あがると同時に炊き上がるように時間を合わせて炊く。
② 豆腐はゆでてザルにとり、粗くほぐしておく。
③ ごぼうは皮をこそげてやや小さめのささがきにし、さっと水に放して、水気をきる。
④ にんじんは２㎝長さの縦の千切り、油揚げは３㎝長さの千切りにする。
⑤ 鯖缶は缶から取り出し、ほぐしておく。
⑥ 鍋にサラダ油を熱しごぼうを炒め、しんなりしたらにんじん、油揚げ、豆腐、鯖缶の順に加えて炒め、しょうゆで調味し、煮汁がなくなるまで煮る。
⑦ ご飯が炊き上がったら、⑥の具をご飯の上にのせる。１５～２０分間蒸らしてから混ぜ合わせる。

☺旧丹南町（篠山市）に伝わる料理。昔、灘の酒蔵へ酒造りにいく杜氏のお弁当としてもりようされていました。腰に下げて神戸灘まで歩いていたそうです。現在は、冠婚葬祭などの時に作られているようです。

料理名

鯖の姿寿司　【山南】

《材料》（３本分）

塩鯖　…大３尾

米　…４カップ
もち米　…１カップ

合わせ酢
- 酢　…150ml
- 塩　…大さじ１
- さとう　…大さじ１

だしこんぶ



《作り方》

① 鯖は作る２日位前に骨などの下処理をして、酢に漬ける。（鯖の間にこんぶを挟むとよい。）
② もち米は洗ったあと、半日程度水につける。
③ 米を洗い、②のもち米と一緒に分量どおりの水加減で炊く。
④ 合わせ酢を作り、寿司飯を作る。（１尾に対して５００ｇの寿司飯）
⑤ 鯖を酢から出し、身をいためないように皮をひく。
⑥ ラップを広げて鯖を置き、分量のご飯をのせ、全体に形を整える。

★お好みで、わさび、さんしょの実をいれてもよい。

鯖寿司のあれこれ

丹波地域で秋祭りのごちそうといえば、必ず作られるのが鯖の棒寿司。収穫を祝う町内の神社の秋祭りには、この鯖の棒寿司をたくさん作り、親戚や里帰りしている娘のみやげにと配られていたそうです。

姿寿司は、尾頭を残して開いた塩鯖を酢でしめておいて、寿司飯をはさんで形を整え、軽く重石をします。

棒寿司は、鯖の頭と尾を取って半身にしたものを酢でしめ、寿司飯の上にのせて棒状にし、竹の皮にきっちり包んで形を整えます。

鯖の握り寿司はお祭りのときだけでなく、年中よく作るお寿司で、さばの酢じめを一口大にそいで、寿司飯の上にのせて握り寿司にします。

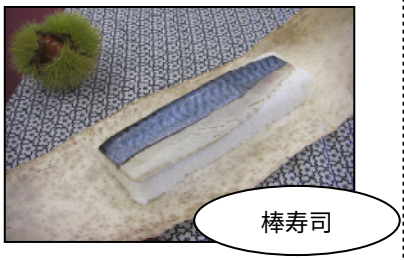
鯖寿司についてのアンケートを実施しました！

丹波地域に在住の 30～60 代の女性 40 名にご協力いただき、鯖寿司についてのアンケートを実施しました。そのうち 35 名の方が「自分（我が家）で作って食べる」との回答がありました。

丹波地域でも、丹波市と篠山市では形状が少し異なり、丹波市では三枚におろした塩鯖を酢でしめ、半身を寿司飯の上に置く形状、また握り寿司で食べられることが多いようです。篠山市では、三枚におろした塩鯖を背と腹に分けて酢でしめ、木箱を用いて押し寿司にした形や握り寿司で食べられることが多いようです。

そのほか、丹波市では塩鯖を酢でしめる時に昆布と一緒に漬け込む、篠山市では鯖と寿司飯の間に山椒の実や紅生姜の千切りを挟んで押し寿司にするというような意見もありました。

最後の決め手はやはり「家庭の味」！家庭の味を受け継いでいきましょう。



棒寿司



握り寿司

料理名

おはぎ



《材料》

もち米	…１２５ｇ
うるち米	…２５ｇ
あんこ	…３００ｇ
きなこ	…適量

《作り方》

① もち米とうるち米を一緒に洗い、２～３時間程度水につけ、普通の水の量で炊く。
② 炊き上がったら温かいうちにレンゲなどで練りながらつぶす。
③ １０個分に分け、あんこをつける。好みで中にあんを入れ、きなこをまぶす。



※ 栗あんを使った、「栗おはぎ」もおいしいです。

料理名　丹波の秋の味覚　栗を使って…

栗の渋皮煮



《材料》

栗	…５００ｇ
重曹	…大さじ１
さとう	…３００ｇ
水	…カップ２～３



《作り方》

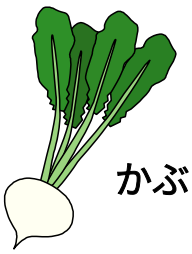
① 栗は水に浸けて鬼皮を柔かくし、渋皮に傷をつけないように鬼皮だけをむき、水に浸ける。
② 鍋に栗、重曹 大さじ 1/2、たっぷりの水を入れて火にかけ、沸騰したら中火にしてゆで、赤茶けた泡がいっぱいになったら火を止めて流水にとる。
③ 最初、親指の腹で栗をひとつひとつ丁寧に軽くこすって余分な渋皮を取り、次に竹串で筋を丁寧に取り除く。
④ ③の栗を再び火にかけ、ゆで汁が黒くなるまで約 20 分ゆで、さらに１時間ほど水にさらす。（３回繰り返す）
⑤ 鍋に分量の水とさとうを入れてシロップを作り、④の栗を加えて弱火で 10～15 分煮る。これを一晩おいて味をなじませる。

冬のレシピ

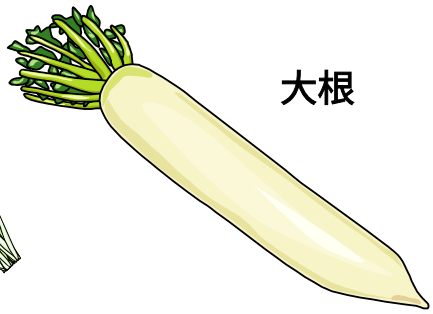


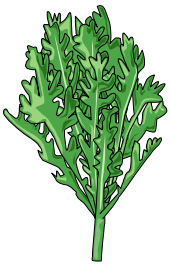
☺おなます（大根なます）【篠山】
☺はりはり（ごぼう、にんじん）
☺とろろ汁（すまし汁、みそ汁）
☺山の芋のおとし汁
☺しし汁
☺山の芋の栗きんとん
☺黒豆の煮豆

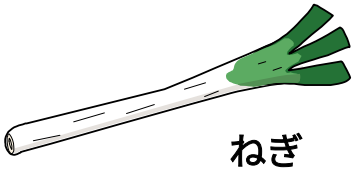
地域の旬の野菜


かぶ


みず菜


大根


しゅんぎく


ねぎ


白菜


ほうれん草


やまのいも

…など

料理名

おなます（大根なます）　【篠山】

《材料》（４人分）

大根　…１/４本
人参　…１/４本
木綿豆腐　…１/２丁
白ゴマ　…３０ｇ
A
- さとう　…大さじ２
- 酢　…大さじ 1･1/2
- 薄口しょうゆ　…少々
- 塩　…少々



《作り方》

① 大根、人参は千切りにする。
② ①に塩をして、しばらく置く。
③ ②がしんなりしたら、さっと水で流して固くしぼる。
④ 豆腐は水切りし布巾で固く絞る。
⑤ すり鉢に白ゴマを入れてよくする。④の豆腐を入れてさらにすり、さとう、塩、酢、薄口しょうゆを加えて和え衣を作る。
⑥ ③を⑤の和え衣で和える。

☺丹波では、行事の時に「とうふなます」として作ります。日常はとうふを入れないものを「なます」として作ります。

☺慶事には人参入りの「紅白なます」、仏事には大根のみの「なます」など、行事や地域によって、具材や調味の仕方が少しずつ違うようです。

☺紅白の「紅」に柿を用いて、柿なますしても作られるようです。

料理名

はりはり（ごぼう、にんじん）

《材料》（４人分）

ごぼう　…１６０ｇ
にんじん　…４０ｇ

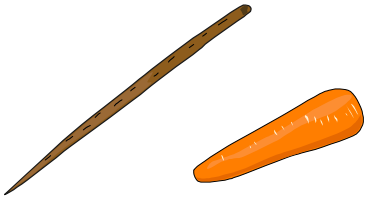
A
- 米酢　…８０cc
- さとう　…大さじ２
- みりん　…大さじ 1･1/2
- 薄口しょうゆ　…大さじ１

白すりごま　…大さじ２

酢（アク取り用）　…適宜

《作り方》

① ごぼうは皮をそぎ取り、５㎝の長さに切り、縦に２～４本に切る。酢水につけアクを抜き、水でゆでる。
② にんじんは５㎝の長さの太めの千切りにし、さっとゆでる。
③ 鍋にＡ　の調味料を煮立て、ごぼう・にんじんを入れて汁気がなくなるまで炒りつける。
④ 白すりごまを入れて混ぜ合わせる。



料理名　　丹波地域の特産　山の芋を使って…

とろろ汁（すまし汁、みそ汁）



《材料》（４人分）

山の芋（すりおろしたもの）　…２００ｇ
卵黄　…１個分

青のり粉（好みで）…適量

【すまし汁でのばす場合】
だし汁　…１～1.5 カップ
A 薄口しょうゆ　…小さじ１
A 塩　…小さじ 1/2
A みりん　…小さじ１

【みそ汁でのばす場合】
だし汁　…１～1.5 カップ
みそ（淡色辛みそ）…大さじ１

《作り方》

① 規定の量ですまし汁、みそ汁を作る。
② 山の芋をすりおろし、すり鉢に入れ、よくすり混ぜ、卵黄を加える。
③ ②の中へ、①のすまし汁またはみそ汁を少しずつ注ぎながらすりのばす。
④ 好みで青のり粉を天盛りする。

料理名　　丹波地域ならではの味

山の芋のおとし汁



《材料》（４人分）

山の芋（正味）　…１６０ｇ

だし汁（煮干）　…４カップ
みそ　…５０ｇ
青のり粉　…適宜
おろしわさび　…適宜

《作り方》

① 山の芋は皮を厚くむき、水にさらしてアクを抜いてからすりおろす。
② 煮立てただし汁に、山の芋をスプーンで大きくすくって落とし、火が通ったらみそで味付けする。煮すぎると固くなるので注意する。
③ 椀に盛り、青のり粉をふりかける。椀のふちにおろしわさびを添える。

★ すまし汁仕立てにしてもよい。



料理名

しし汁



《材料》（４人分）

しし肉（切り込み）	…８０ｇ
ごぼう	…６０ｇ
にんじん	…６０ｇ
大根	…１２０ｇ
こんにゃく	…1/2 枚
厚揚げ	…１枚
青ねぎ	…１本
だし汁	…４カップ
みそ	…大さじ３
粉山椒	…適量

《作り方》

① しし肉は一口大に切って、粉山椒をふる。
② ごぼうは皮をこそげてささがきにし、水に放ってアクをぬく。
③ にんじん、大根は厚めのいちょう切り、厚揚げは一口大に切る。
④ こんにゃくは塩もみしてゆで、一口大にちぎる。
⑤ 青ねぎは小口切りにする。
⑥ だし汁を温め、分量の半分のみそを溶き入れ、①の肉を入れて色が変わるまで煮る。次に②、③、④の順に材料を入れて煮る。
⑦ 材料が柔かくなったら、残りのみそを加えて味を整える。
⑧ 椀に盛り、⑤と粉山椒をふる。



料理名

山の芋の栗きんとん



《材料》（作りやすい分量）

山の芋	…４００ｇ
栗（甘露煮）	…６個
さとう	…大さじ７
塩	…小さじ 1/4
酢	…少量
みりん	…大さじ２

《作り方》

① 山の芋は皮をむき、適当な大きさに切り、酢水につけておいてから洗う。水からゆで、水気を切って、手早く裏ごしする。
② 鍋にＡとみりん、①の 1/3 の山の芋を入れて、練り上げる。残りの山の芋を入れて火を通す。
③ 鍋の底が見える程度になったら、栗を入れ、火からおろしてバットまたは洋皿に広げるようにして移し、さましてから盛り付ける。

★好みで、茶巾絞りにしてから栗を飾ってもよい。

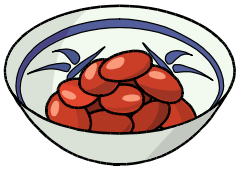
料理名

黒豆の煮豆



《材料》（作りやすい分量）

黒大豆	…300ｇ
さとう	…250ｇ
濃口しょうゆ	…1/4 カップ
塩	…大さじ 1/2
重曹	…小さじ 1/2
さびた釘	…９～10 本



《作り方》

① 黒大豆はゴミをきれいに取り除き、水洗いしてざるに取り、水気をきる。釘はきれいに洗って布袋に入れ、口をしっかり結ぶ。
② 深い鍋に熱湯 10 カップと分量のさとう､しょうゆ､塩､重曹を入れて火にかけ、沸騰したら火を止め洗った黒大豆を入れ、釘を入れた袋も入れて、そのまま４～５時間つけておく。
③ ②を中火にかける。沸騰したら弱火にして、アクをていねいにすくい取る。
④ アクを取った後、水を 1/2 カップ入れて煮立ちをとめる。再び沸騰したらもう 1/2 カップ水を入れる。
⑤ アクを取り終わったら、落し蓋をしてさらに鍋蓋をする。あとはごく弱火にし、煮汁がひたひたになるまで５～７時間程度静かに煮る。途中何度か火を止めてもよいが、火にかけた時間がその位になるようにする。
⑥ 豆がふくらみ、煮汁がひたひたか少し多めぐらいになっているとちょうどよい。煮立ってすぐふたを長くあけて冷気にふれ、豆の皮が縮むので注意する。

☆冬のワンポイント☆

おせち料理の豆知識

お正月といえば、「おせち料理」。

おせち料理の献立は、地域や家庭によってさまざまですが、新しい年を迎え、家族みんなで囲むおせち料理の献立には、いろいろな意味があります。その意味を思いながら食べてみてはいかがでしょうか？

◆祝い肴三種
・黒豆…「一年中まめ（元気、勤勉）に働けますように」
・数の子…たくさんの卵を持つ数の子。子孫繁栄を願う。
・田作り…昔はイワシが田んぼの肥料とされていたことから、豊作を願う。
◆口取り
・紅白蒲鉾…紅白はおめでたいという意味
・伊達巻…「伊達」には華やかという意味がある。巻物には知識や文化の発展を願う意味がある。
・栗きんとん…きんとんは「金団」と書き、豪華さを表す。
・昆布巻き…「よろこぶ」にかけている。
◆酢の物
・紅白なます…お祝いの水引をかたどったもの。おめでたい意味。
◆焼き物
・海老…腰が曲がった海老は、長寿の象徴。長生きできるように願う。
◆煮物（煮しめ）
・里芋…子芋がたくさん付くことから、子宝を祈願
・れんこん…穴があいたれんこんには、先を見通せるようにとの意味がある。
・くわい…くわいの大きな芽に、出世を祈願する。
・ごぼう…地にしっかりと根を張るという意味。

