

受け継がれてきた亀岡の行事食を未来につなぐために…

おばちゃん

の 亀岡ふるさと料理塾



レシピ集



Spring



Summer



Autumn



Winter

亀岡は古くから農業が盛んな地域であり、農にまつわる祭礼行事や四季折々の年中行事が数多くあります。そんな行事の際に人々は、地域でとれた旬の食材をうまく使って、神仏にお供えをし、人々が集い語らう場に彩りをそえるご馳走を作りました。そんな行事食も便利な生活の陰で、人々の記憶から忘れられつつあります。

亀岡市行事食研究会はそんな行事食を次世代に残そうと、30年以上にわたって料理塾を続けてこられました。このレシピ集は料理塾で取り上げられたレシピの中でも特に登場回数の多かったもの、行事食を考えるとときに欠かせないものを中心に取り上げています。

地域でとれる旬の食材を活かして作る行事食には、ご先祖さまに感謝をし、子どもたちの健やかな成長を願う、そんな先人たちの願いが込められているのではないのでしょうか。

ご家族の穏やかな日常を願いながら、四季折々の食材を活かした行事食を、ぜひ作っていただけたらと思っています。このレシピ集が私たちのまち亀岡の行事食を今後につなぐ一助となれば幸いです。

目 次

春のメニュー

・巻き寿司	1
・かやくおこわ	2
・炊き込み寿司	2
・蛤 ^{はまぐり} のおすまし	3
・鱈の煮つけ	3
・茶碗蒸し	4
・ほうれん草と小芋のおひたし	4
・ねぎのてっばい	5
・花菜のからしあえ	5
・わらびとお揚げの炊いたん	6
・よもぎ団子	6

夏のメニュー

・とり貝寿司	7
・鱧の箱寿司	7
・ひんやりそうめん汁	8
・茄子とあらめの炊いたん	8
・七色のおあえ	9
・山椒味噌	9
・水無月	10
・水ようかん	10

秋のメニュー

・栗おこわ	11
・鯖の握り寿司	11
・けんちん汁	12
・いとこ煮	12
・ずいきなます	13
・黒枝豆の白あえ	13
・大豆の五目煮	14
・さつまいものりんご煮	14
・芋ようかん	15
・おはぎ	15

冬のメニュー

・藤ごはん	16
・白味噌仕立て汁	16
・かぶらむし	17
・えびいもと棒だらの炊いたん	17
・だて巻き	18
・紅白なます	18
・白玉ぜんざい	19
・小かぶのあちら漬	19
・ゆず大根	20
・千枚漬	20

巻き寿司

材料

【7本分】

米	5合
のり	7枚
かんぴょう	30g
干しいたけ	30g
人参	150g
ほうれん草	1束
卵	3個
塩	少々

【合わせ酢】

酢	100cc
砂糖	70g
塩	大さじ1

調味料A(かんぴょう)

薄口しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
だし汁	200cc

調味料B(干しいたけ)

しょうゆ	大さじ1
砂糖	60g
だし汁(戻し汁含む)	300cc

調味料C(人参)

砂糖	大さじ1強
塩	小さじ1/2
だし汁	150cc



- ① 米は炊く30分前に洗って炊き上げ、一煮立ちした合わせ酢と混ぜてすし飯を作る。
- ② かんぴょうは、塩でもみ、柔らかくならしたら水で洗って、たっぷりの湯でゆでる。水気を切って、ひたひたのだし汁に調味料Aを加えて煮含める。
- ③ 干しいたけは、水でゆっくり戻し、芯が柔らかくなるくらい戻ったら石突きを切り落とし、調味料Bで煮詰め、1cm巾に切る。

- ④ 人参は、皮をむき、1cm巾の長い棒状に切り、調味料Cで煮る。(かために)
- ⑤ ほうれん草は、塩少々を入れてゆで、水気を絞っておく。
- ⑥ 卵は、塩少々を入れて厚焼きにし、7本に切る。
- ⑦ 巻きすの上のにりの表を下にしてのせ、①のすし飯を上部2~3cmほど残して広げ、中ほどに②~⑥の材料を芯にして一気にすし飯のあるところまで巻き、巻き

終わりを下にしてしばらくおいておく。



かやくおこわ



もち米	5合
鶏肉	100g
ごぼう	50g
人参	50g
干しいたけ	10g
水煮たけのこ	50g
三度豆	適量

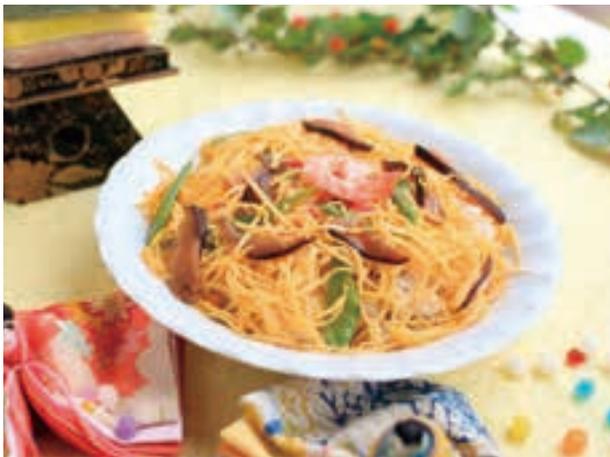
材料

調味料

しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ2

- ① もち米は洗って一晩水に浸けておく。
- ② 干しいたけは、水に浸けて戻しておく。
- ③ 人参、しいたけ、たけのこは、干切りにする。
ごぼうは、ささがきにして酢水につけてあく抜きする。
鶏肉は小さめに切る。
- ④ 鍋に、かやくと調味料を入れ、火にかける。
- ⑤ 炊き上がったらかやくと煮汁に分ける。
- ⑥ 煮汁に水を加え、200ccにする。
- ⑦ もち米を約20分蒸して飯切にあけ、かやくと⑥の煮汁を加えて全体によく混ぜるようにし、蒸し器に戻して約20分蒸す。
- ⑧ 三度豆は、サッと塩ゆでにして、ななめにそぎ切りし、上に散らす。

炊き込み寿司



米	5合
ごぼう	50g
人参	50g
干しいたけ	10g
ちりめんじゃこ	30g
卵	3個
きぬさや	適量
紅しょうが	適量

材料

調味料

砂糖	50g
酢	100cc
酒	大さじ2
塩	小さじ2

- ① 米は洗ってざるにあげて水を切る。
- ② ごぼうは細かいささがきにして、水にさらしてあくを抜く。
- ③ 人参は、細かく切っておく。
- ④ 干しいたけは、水で戻して細かく切っておく。
- ⑤ 卵は塩少々入れて、薄焼きにして錦糸卵を作る。
- ⑥ きぬさやは色よくゆでておく。
- ⑦ 紅しょうがは、干切りにする。
- ⑧ 炊飯器に米と調味料、干しいたけの戻し汁を入れ水を加えて、普通のご飯の水加減にしたところへ、下準備した②～④とちりめんじゃこを入れて炊きあげる。
- ⑨ 炊きあがったら、まんべんなく混ぜ合わせ、器に盛って⑤～⑦を飾る。



彩りもよく、手軽にできるちらし寿司です。
飾りはしいたけの甘辛煮やでんぶなど自由に盛り付けてみてください。

蛤のおすまし



あくをとると澄んだお汁になります。



材料

蛤 中5個
菜の花 5本
昆布 10cm
水 4と1/2カップ

調味料

酒 大さじ1
塩 小さじ1/2
薄口しょうゆ 小さじ1

お好みで、生麩・手まり麩等

- ① 蛤は塩水に入れて砂をはかせ、殻のぬめりを洗っておく。
- ② 鍋に水と昆布と蛤を入れ、中火で煮る。沸騰直前に昆布を取り出してあくをとる。
- ③ ②の汁に調味料を加えて味を整える。
- ④ お椀に蛤と色よくゆでた菜の花を入れ、③の汁を注ぐ。



ひなまつりといえば蛤のおすまし。昔から二枚貝はお姫様を意味しており、中でも蛤は二枚が対になっている貝殻でなければぴったりと合わないことから、夫婦がいつまでも仲良くいられるようにという願いが込められた行事食です。

鯖の煮つけ



材料

鯖 5切 50cc
水 1カップ 3本程度

調味料

砂糖 大さじ2
酒 50cc
しょうゆ 50cc

- ① 鍋に水と調味料を入れて煮立て、魚が重ならないように皮を上にして入れる。
- ② 煮汁が魚全体にまわったら、みりんを加え落としぶたをする。鍋ぶたは少しずらしておく。
- ③ ととき鍋を傾け、煮汁を魚にすくいかけながら弱火で煮る。煮えたら火を止めてしばらくおく。
- ④ 食べる直前に白ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。



身がしまるので、煮すぎないように。残った煮汁で、大根や人参、ねぎなどの野菜を炊いて魚に添えます。

茶碗蒸し



材料

鶏肉(ささみ) 50g
かまぼこ 適量
しいたけ 適量
ゆり根 適量
三つ葉 適量
酒 少々

卵汁

卵 3個
だし汁 3カップ
塩 小さじ1/2
薄口しょうゆ 小さじ1

- 鶏肉は薄切りにして、酒を少々ふっておく。
かまぼこは薄切りにしておく。
しいたけは石突を取り、切っておく。
ゆり根はばらしてさっとゆでておく。
- 泡立えないようにほぐした卵液にだし汁、塩、しょうゆを加えて味を調べ、卵汁をつくる。
- 蒸し茶碗に①の具を盛り合わせ、卵汁を注いで、蒸し器に布巾をかぶせ、中火で8~10分くらい蒸す。
仕上げに、三つ葉を散らす。



ぎんなん、花麩、みずなど季節の具材を入れても良いでしょう。

ほうれん草と小芋のおひたし



材料

ほうれん草 1把
小芋 100g
塩 少々
いりごま 大さじ1

調味料

しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1

- ほうれん草は、塩少々を入れて茹でる。3cmくらいに切る。
- 小芋は皮をむき、薄く切ったら塩ゆでする。
- すり鉢でごまをすり、調味料を加える。その中に小芋、ほうれん草を加えてあえる。

ねぎのてっぱい

材料

青ねぎ 400g
油あげ 1/2枚
ごま 大さじ1
白味噌 50g

調味料

砂糖 50g
酢 大さじ2
しょうゆ 小さじ2



- ① 青ねぎは、3cm くらいの長さに切りゆでる。
(ゆですぎないように注意する)
- ② 油あげはフライパンで焼き、短冊切りにする。
- ③ ごまは、煎ってからすりつぶす。
その上に白味噌を入れてさらにつぶす。
- ④ ③に調味料を加え、よく混ぜ合わせた「あえ衣」をつくる。
- ⑤ 青ねぎと油あげをあえ衣であえる。



貝類やイカ、タコ、かまぼこ等を入れても美味しいです。

花菜のからしあえ

材料

花菜 300g
いりごま 大さじ1

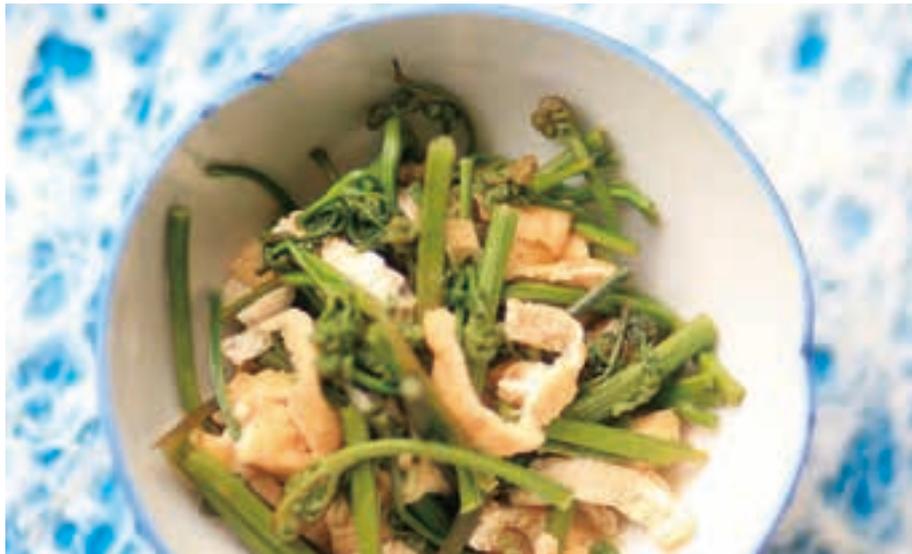
調味料

ねりからし 大さじ1/2
薄口しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1
だし汁 30cc



- ① 花菜は鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を少し入れて手早くゆでる。
- ② 湯を切り、冷水にくぐらせたあと、水気を軽く絞って長さを整える。
- ③ ごまをすり、調味料を混ぜ合わせた中に花菜を入れてあえる。

わらびとお揚げの炊いたん



材料

わらび…………… 300g
油あげ…………… 1/2枚
だし汁…………… 300cc

調味料

〔しょうゆ ……大さじ1と1/2
酒 ……………小さじ1
砂糖 ……………小さじ1
みりん ……………小さじ2

- ① わらびは、平らな容器に根元を揃えて並べ木灰をかけ、熱湯を注ぎ落し蓋をしてそのまま半日置き、きれいに洗う。(木灰がない場合は湯1ℓに重曹5g)
- ② あく抜きした①のわらびを4cmの長さに切る。
- ③ 油あげは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分にして細切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と調味料を入れて火にかけ、煮立ったら②・③を入れ中火で煮る。火を止めて味を含ませる。

よもぎ団子



材料

米粉…………… 400g
もち粉…………… 100g
砂糖…………… 80g
塩…………… 小さじ1/2
熱湯…………… 350~400cc
ゆでたよもぎ…………… 100g
あん…………… 約600g
きな粉…………… 適量

- ① 米粉ともち粉に砂糖と塩を加えて混ぜ合わせ、熱湯を少しずつ加えてこねる。
- ② 蒸気のあがった蒸し器で20分ほど蒸す。(箸をさして生地がくっついてこないくらいが目安。)
- ③ 蒸し上がったら、だんごの生地と細かくきざんだよもぎを大きめのすり鉢に入れ、すりこぎで突きながらこねる。粗熱がとれたら、手で充分にこね上げる。
- ④ あんを約20個(25g/個)に分けて丸める。
- ⑤ 手水をつけながら、生地を約20個(50g/個)にして丸め、型押しで型をつける。
- ⑥ ⑤の生地を④を包み、器にきな粉をふってから並べる。



よもぎのゆで方

【材料】

よもぎ(生) …… 500g
重曹 …………… 小さじ1

【作り方】(出来上がり約200g)

- ① よもぎの新芽の部分を摘み取り、洗っておく。
- ② たっぶりの熱湯によもぎを入れ、再沸騰したら重曹を加え、すぐに水にくぐらせる。色が悪くなるので漬けすぎに注意する。
- ③ 少量ずつ分けてラップに包み、冷凍保存しておく。

とり貝寿司



材料

すし飯

米	2合
酢	40cc
砂糖	25g
塩	小さじ1

とり貝

とり貝(乾燥)	10枚
砂糖	50g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

黒ごま…………… 少々

- ① 酢に砂糖、塩を入れて弱火にかけ、ひと煮立ちさせる。(合わせ酢)
ご飯が炊きあがったら、合わせ酢と混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ② とり貝は2カップの水に一晩浸して柔らかく戻し、漬け汁で15分くらい煮る。
- ③ 調味料を入れてさらに弱火で15分煮た後、とり貝の真ん中に切り目を入れる。
- ④ とり貝の煮汁を手につけてすし飯を50gほど手に取り、円錐を作る。
- ⑤ ご飯の上にとり貝をのせて黒ごまを振りかける。

※ とり貝は味付けをしてから数時間おいて味をなじませると美味しく出来ます。



とり貝寿司はお盆の行事食です。海から遠い亀岡では、昔から夏場のごちそうとして乾燥させたとり貝が使われてきました。子孫繁栄や五穀豊穡を祈って美味しくいただきます。

鱧の箱寿司



材料

米…………… 2.5合

鱧(焼き上げたもの) …… 100g

合わせ酢

酢	50cc
砂糖	35g
塩	大さじ1/2

たれ

しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	20g
水	大さじ1

水溶き片栗粉

片栗粉	小さじ1
水	大さじ1

- ① 炊きあがったご飯を飯ぼうにあげ、ひと煮立ちさせた合わせ酢をかけて混ぜ合わせる。
- ② 鱧は蒸してから皮を取り、温かいうちにまな板の上で包丁で押しつぶす。(ラップを敷くと均一に広がります)
- ③ 箱にすし飯を八分目まで入れて、ほぐした鱧をのせて押さえる。
- ④ たれを作る。調味料を鍋に入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を注ぎ入れる。
- ⑤ 箱から出して切り分けてから、たれを塗る。

ひんやりそうめん汁



材料

そうめん …………… 1束 (50g)
 オクラ …………… 2本
 トマト …………… 1個
 みょうが …………… 1個

ジュレ

〔だし汁 …………… 2カップ
 粉寒天 …………… 小さじ1/2〕

調味料

〔塩 …………… 小さじ3/4
 しょうゆ、砂糖 …各小さじ1/2〕

- ① だし汁と粉寒天を火にかけ、混ぜながら2分くらい煮て寒天を溶かす。他の調味料を加えてひと煮たちさせ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。(ジュレ)
- ② オクラは薄い小口切りにし、トマトはヘタを取り薄く切る。
- ③ そうめんはゆでて水に取り、冷ます。
- ④ 器に③のそうめんを盛って、②と千切りにしたみょうがをのせ、その上に①のジュレをかける。

茄子とあらめの炊いたん



材料

あらめ …………… 25g
 茄子 …………… 中3本 (250g)
 人参 …………… 小1本 (50g)
 油揚げ …………… 1/2枚
 だし汁 …………… 300cc

調味料

〔砂糖 …………… 40g
 しょうゆ …………… 大さじ3〕
 サラダ油 …………… 大さじ2

- ① あらめは水に10～15分ほどつけて戻し、軽く洗ってから水を切る。
- ② 茄子は縦半分に切り、厚めの斜め切りにし、水に放した後水分を切っておく。人参、油揚げは短冊切りにする。
- ③ 鍋を熱して油を入れ、茄子と人参を炒める。油がまわったらあらめと油揚げを加えてさらに炒め、油をなじませる。
- ④ だし汁を入れ、しばらく煮てから調味料を加え、弱火で茄子が柔らかくなるまで煮る。



亀岡ではお盆の定番料理として作られています。あらめにはカルシウムや鉄分が豊富に含まれています。

七色のおあえ



材料

かぼちゃ	250g
人参	100g
なす	3個
三度豆	8本
とうがらし	3本
しめじ	1パック
みょうが	1個

あえ衣用調味料

ごま	大さじ2
みそ	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	小さじ1弱

切り方

- ・かぼちゃ: 2cm薄切り
- ・人参: 2cm薄い短冊
- ・なす: 縦半分1cm幅
- ・三度豆: 細く斜め
- ・とうがらし: 半分に切って斜め
- ・しめじ: いしづきを除きさばく
- ・みょうが: 細長く切り、水にさらす

- ① 野菜はそれぞれの切り方をして、沸騰した湯の中へ煮えにくいものから順次入れてゆがく（みょうがは除く）。
- ② やわらかくなったら上げ、冷水をかけて冷ます。
- ③ ごまをよくすりつぶし、みそと砂糖、しょうゆを加えてあえ衣を作る。
- ④ ゆがいた野菜の水気を切り、③のあえ衣である。
- ⑤ みょうがを添える。



昔は、お盆の頃には、野菜不足なので、アカザ、ヒユなどの野草も用いて、仏様にお供えしました。

山椒味噌



材料

実山椒	80g
酒	100cc

調味料

味噌	500g
砂糖	300g

- ① 実山椒は酒を加えてすり鉢またはミキサーで細かくつぶす。
- ② 鍋に①を入れて、調味料を加え、木べらで常に混ぜながら煮る。



保存がきくので、山椒の採れる時期に多めに作っておくと便利です。野菜だけでなく、豆腐やおにぎりにも合いますよ。

水無月

材料

白玉粉	30g
吉野くず	45g
小麦粉	100g
砂糖	70g
水	260cc
甘納豆	100g



- ① くず粉と白玉粉をボールに入れて、260ccの水で溶かす。
- ② 小麦粉と砂糖を加え、ダマにならないようによく混ぜ合わせる。
- ③ ②を大さじ4だけ別の容器に取り分け、残りを水で濡らしたバットに入れる。
- ④ 蒸気の上がった蒸し器に箸2本を置き、③をのせ、布巾をかけて、蓋をして強火で15分くらい蒸す。
- ⑤ 上に甘納豆を散らし、取り分けておいたとき汁を流し、さらに10分位蒸す。よく冷ましてから、バットから取り出し、三角形に切る。



暑気払いと厄除けを願う夏のお菓子で、6月末に京都でよく食べられています。抹茶やコーヒーを入れてもおいしくいただけます。

水ようかん

材料

こしあん	200g
粉末かんてん	2袋
水	800cc
砂糖	200g



- ① なべに水と粉末かんてんを入れ、火にかけ、かき混ぜながら溶かし、砂糖を入れる。
- ② 沸騰したら、さらに2分ほどかき混ぜて溶かす。
- ③ 火を止め、こしあんを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 人肌になるところまでかき混ぜて冷し固める。



「水ようかん」は亀岡では「丁稚ようかん」と呼ばれ、水ようかんは夏のお菓子ですが、丁稚ようかんは冬場に良く食べられます。

栗おこわ



材料

もち米 5合
 栗 200g (皮付約400g)
 小豆 100g
 塩 小さじ2
 小豆の煮汁 カップ1

- ① 小豆は洗って一度煮こぼし、5カップの水を入れ 15～20分煮る。火を止めてそのまま 10分蒸らす。
- ② ①の小豆をざるに上げて、煮汁と小豆にわける。小豆は水をかけて冷まし、ナイロン袋に入れておく。(しわにならないように)
- ③ 煮汁は冷まし、打ち水用に1カップ取り分けておく。残った煮汁に洗ったもち米を入れ、もち米がかぶるまで、たっぷりの水を足して一晩おいておく。
- ④ 栗は皮をむき、大きなものは半分につけておく。
- ⑤ もち米をざるに上げ、しばらく置いた後、蒸し器で20分ほど強火で蒸す。
- ⑥ ⑤のもち米を飯ぼうにうつし、塩を加えた小豆の煮汁・栗・小豆を混ぜ入れる。(その際、ダマができないように手水を使ってよくほぐしておく。)再び蒸し器に戻して20分ほど強火で蒸す。



蒸すときは強火で蒸すのがポイント。意外に簡単にできるので、お祝い事などにもおススメ、余った分は冷凍で保存できます。

鯖の握り寿司



材料

すしめし

米 2合
 酢 40cc
 砂糖 30g
 塩 小さじ1

さば

塩さば 1/2尾
 酢 さばがつかる程度

- ① 米を炊き上げ蒸らす。合わせ酢を温め、ご飯にかけて切るように混ぜる。(すし飯)
- ② 塩さばは、3枚におろして骨抜きで小骨を抜き取る。
- ③ 皮を頭から尾の方にむけてむく。
- ④ 斜め薄切りにし、酢に1時間ほど浸ける。
- ⑤ ①のすし飯でおにぎりを作り、④のさばをのせて再度握る。



亀岡祭では、鯖寿司を作る家庭も多いです。鯖の握り寿司は、箱寿司よりも手軽にできておすすめです。

けんちん汁



材料

大根	100g
人参	50g
里芋	100g
こんにゃく	1/2枚
鶏肉	150g
木綿豆腐	1/2丁
ネギ	1本

調味料

だし汁	4カップ
しょうゆ	大さじ2
油	少々

- ① 大根、人参は拍子切りにする。里芋は、皮をむき一口大に切ってゆがき、ぬめりをとる。こんにゃくは、短冊に切りあく抜きのため水からゆでる。鶏肉は一口大に切る。ネギは小口切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、さらに水切りした豆腐を炒める。
- ③ ②にネギ以外の材料を入れ、調味料で味をつける。
- ④ 最後にネギを入れる。



精進料理であり、油は少なめです。入れすぎないように注意。きのこ類やごぼうなど、季節の料理を入れてもおいしいです。

いとこ煮



材料

小豆	100g
かぼちゃ	600g

調味料

砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

- ① 小豆はたっぷりの水で一度ゆでこぼしてあく抜きをし、あらためて水を入れて煮る。(目安1時間30分)
- ② かぼちゃは、種を取ってところどころ皮をむき、3~4cm角に切って面取りをする。
- ③ 小豆が指でつぶれるぐらい柔らかく煮えたら、かぼちゃと調味料を入れ、弱火で煮含める。

なぜ【いとこ】煮？

それは・・・諸説あるのですが、調理法に由来しているようです。固い物から「追い追い煮る」を「甥甥（おいおい）煮る」、先に小豆だけ煮て、かぼちゃとは「銘々に煮る」を「姪姪（めいめい）に煮る」といったことから、「甥甥」「姪姪」といった言葉遊びで「いとこ煮」と呼ばれるようになったのが定説です。



いとこ煮は、冬至に食べる行事食の定番です。

ずいきなます



材料

ずいき 350g

調味料

〔砂糖 大さじ3
酢 大さじ2
ごま 大さじ2
しょうゆ 小さじ1/2〕

- ① ずいきは皮をむき、食べやすい長さに切って酢水につける。
- ② 熱湯の中に小さじ1の酢を入れてゆで、ザルに取り水ですらし、その後2~3回しばしておく。
- ③ 調味料を合わせて、しばっておいたずいきを入れ混ぜ合わせる。



「ずいき」は、サトイモなどの葉柄（ようへい）のことです。色の青いものはイモのみを食べますが、赤い色のものは美味しくいただけます。鉄分やカルシウムが豊富です。



黒枝豆の白あえ



材料

木綿豆腐 400g
黒枝豆 200g
人参 50g
さつまいも 50g
芽ひじき 5g
炒り胡麻 大さじ2
塩 少々

調味料A

〔だし汁 50cc
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ2〕

調味料B

〔だし汁 大さじ3
砂糖 大さじ1
濃口醤油 小さじ1/2
塩 少々〕

- ① 芽ひじきは水で戻して水気を切り、短冊切りした人参と調味料Aでゆっくり煮含め冷ましておく。さつまいもはサイコロに切り、固めに茹でる。
- ② 黒枝豆は両端を切り、鞘ごと塩で揉んで洗った後、塩茹でし、鞘から出しておく。
- ③ 豆腐は八つ割りにして、塩少々を入れた沸騰湯の中に入れ、豆腐が浮き始めたら金ざるに上げ、水切りする。
- ④ すり鉢にごまを入れ、擦る。
- ⑤ 水切りをした豆腐をペーパーで包み、水気を絞り④に入れ、よくすり混ぜ、調味料Bを加えてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に①②で用意した芽ひじき、人参、さつまいも、黒枝豆を入れて和える。

大豆の五目煮



材料

大豆……………2カップ
 こんにゃく……………1/2枚
 人参……………50g
 ごぼう……………50g
 干しいたけ……………3枚

調味料

だし汁……………1カップ
 砂糖……………大さじ5
 しょうゆ……………大さじ4
 酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ1

- 大豆は1晩水に漬ける。(10時間)
- 大豆をやわかくなるまで炊く。毎回もたし水をする。※1度沸騰したらお湯を捨て、新しい水を入れて炊くと吹きこぼれない。
- 人参は、1cm弱の角切りにし、湯がき、冷水でさらす。
- ごぼうは、1cm弱の角切りにし、酢水でさらした後、湯がき、冷水でさらす。
- 干しいたけは水でもどし、細切りにする。
- こんにゃくは、細切りにして湯がき、水を捨て、から炒りする。
- 大豆をざるにあげ、調味料の中に材料を全部入れて30分程炊き、1晩おいて味をふくませる。

さつまいものりんご煮



材料

さつまいも……………500g
 りんご……………2個

調味料

砂糖……………大さじ5
 塩……………2つまみ
 水……………200cc

- さつまいもは、きれいに洗い、皮をむかず厚めのいちょう切りにし、水にさらす。
- りんごは、皮をむきいちょう切りにする。
- 鍋に調味料を入れ、初めは中火、煮立てきたら中弱火にし、やわらかくなるまで煮る。



①



②



③



水かわりに牛乳で煮込むと、少しまろやかな味に仕上がりますよ。

芋ようかん



材料

さつまいも(正味) …… 400g
棒寒天 …………… 1本
水 …………… 2カップ
砂糖 …………… 100g

- ① さつまいもは、輪切りにして厚めに皮をむき、たっぷりの水で煮て一度茹でこぼし、新たに水を加えて柔らかく茹でる。
- ② 湯を切って熱いうちにざるで裏ごしする。
- ③ 寒天はもみ洗いして水気をよく絞り、小さくちぎって2カップの水にふやかし、そのまま火にかけて煮溶かす。
- ④ 寒天が溶けたらだまを網じゃくしで取り、砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ 裏ごしした芋を加えて弱火で5~6分練り混ぜ、バットに流す。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ固め、適当に切り分ける。

おはぎ



材料

もち米 …………… 2.5合
うるち米 …………… 2.5合
塩 …………… 大さじ1/2

小豆あん

小豆 …………… 500g
砂糖 …………… 500g
塩 …………… 大さじ1/2

※この分量であん約1,500gができます。

きな粉 …………… 適量

- ① 米は炊く30分前に洗って、塩を加えてやや柔らかめの水加減で炊き、炊き上がったらしゃもじでよく混ぜる。
- ② おにぎりを作り、あんで包む。
- ③ きな粉のおはぎは、あんを中に入れたおにぎりに、きな粉をまぶす。

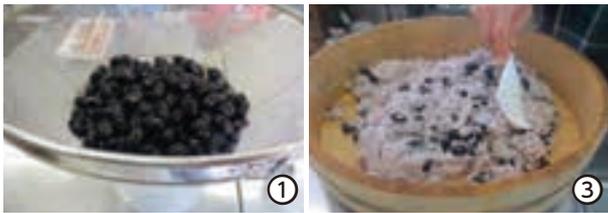
あんの炊き方

- ① 小豆はたっぷりの湯でゆでる。煮立ったら湯をすてる。(あく抜き)
- ② 再度たっぷりの水を入れて、柔らかくなるまで煮る(小豆に水がたっぷりかぶるよう、少なくなってきたら水を足す)。(一旦煮えたら水は捨て)砂糖を2~3回に分けて入れ、常に混ぜながら煮詰める。(約1時間)
- ③ 砂糖が溶けたら塩を入れてかき混ぜ、あんをかき混ぜるのに重みを感じるくらいまで練り上げる。



きなこの代わりに青のりをまぶしても美味しいですよ。
あんを炊くときは砂糖は少しづつ入れて、味をみながら調整してください。
また焦げないように火加減に注意してください。

藤ごはん



材料

米	5合
〔 黒豆	1カップ
塩	小さじ1
〔 黒豆の煮汁	2カップ
酒	大さじ2
塩	小さじ1

- ① 黒豆は8時間以上水に浸ける。大きく膨らんだ黒豆に、3カップの水と塩小さじ1を加えて固めに煮ておく（水から10分位）
- ② 米は洗って水切りしておく。
- ③ 炊飯器に米を入れ、①の黒豆の煮汁と合わせて普通の水加減をして、酒、塩、黒豆を入れて炊く。



手軽に黒豆が食べられます。
黒豆は水を吸うと大きくなりますので、戻す量に気をつけてください。

白味噌仕立て汁



材料

花菜	4本
しめじ	適量
だし汁	4カップ
生麩	適量
白味噌	約100g

- ① 花菜は、色よくさつとゆでる。
- ② だし汁にしめじ、白味噌を溶き入れて、切り分けた生麩を入れ、温めておく。
- ③ 生麩が温まったら火をつけ、沸騰直前に火を止める。
- ④ 椀に花菜を入れ②の汁を注ぐ。



花菜の旬は2月から3月ごろ、春を先取る一品です。見た目も美しい花菜で食卓に彩りを添えましょう。



かぶらむし



かぶら	1/2個(700g)
白身魚	適量
しめじ	50g
ぎんなん	10個
ゆりね	適量
卵白	1個分
だし汁	1カップ

材料

調味料

みりん	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
塩	ひとつまみ
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
わさび	適量
塩	少々

- かぶらは、皮をむいてすりおろし、ざるにとって自然に水気を切る。
- ボウルに卵白を入れ、泡だて器で軽く角が立つまで泡立てる。
- ②に①のかぶらを加え、塩少々を加えて下味をつける。
- 白身魚は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを除去、小房に分ける。ぎんなんはフライパンで炒ったあと、鬼皮をむき、ゆがいて薄皮をとる。ゆりねははがしておく。
- 器に⑤を大さじ1入れ、白身魚、しめじ、ぎんなん、ゆりねのをせ③の残りを均等にかける。
- よく蒸気の上がった蒸し器に⑤を入れ、濡れ布巾をかけて中火で約10分蒸す。
- 鍋にだし汁を入れて沸かし、調味料を加える。片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- 蒸しあがった⑥に⑦をかけて、わさびを添える。



大きなかぶらでなく小かぶでも美味しいですよ。かぶらは少し厚めに皮をむくのがコツです。

えびいもと棒だらの炊いたん



えびいも	500g
棒だら	400g
昆布	10cm
だし汁	適量
砂糖	100g
しょうゆ	100cc
酒	50cc
みりん	大さじ2

材料

- 棒だらは、水洗いし、適当な大きさに切る。
- 鍋に昆布を入れ、棒だらを並べて酒をふりかけ、だし汁と水でひたひたになるまで加えて火にかける。
- 煮立てば砂糖を加え、落とし蓋をして30分ほど煮る。
- しょうゆを半量加えて5分ほど煮てからもう半量を加え、落とし蓋をして1時間ほど煮る。みりんを加えてさらに10分煮てから火を止める。
- えびいもは、皮をむき、適当な大きさに切って、塩少々でもんだ後洗う。
- 鍋にえびいもを入れ、たっぷりの水を加えて火にかけ、沸騰後2~3分ゆでて水に取り、ぬめりを洗い落とす。
- 棒だらの鍋にえび芋を加え、煮ふくめる。



京都のおせち料理に欠かせない棒だら。亀岡で育ったえびいもをほっくり炊きあげておいしい一品を作ってみましょう。

だて巻き



材料

はんぺん 50g
卵 5個

調味料

〔だし汁 大さじ5
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1〕

- ① はんぺんは適当に切り分ける。卵を1個ずつボールに割り入れ、カラザ(白いすじ)をとる。それらと調味料をミキサーに入れ混ぜる。
- ② 卵焼き器を十分に熱し、油を引き、①を流し入れる。アルミホイルを卵焼き器にかぶせ、ふたにする。ごく弱火で、じっくりと焼く。全体が固まり、表面が平らでべたつかなくなるまで焼く。
- ③ 鬼すだれの内側(竹の皮目でない方)に焼いた卵を広げて巻き、輪ゴムで両端を縛ってそのまま冷めるまでおく。
- ④ ③が冷めたらすだれから外し、厚さ1.5cmの輪切りにして盛り付ける。

おばちゃんからのひとこと



油を多くひくと焼きムラができるので注意してください。卵を巻くとき、手前3分の1くらいの所に横2、3本浅く切れ目を入れると巻きやすいですよ。

紅白なます



材料

大根 500g
金時人参 50g
ごま 大さじ1
塩 小さじ1

合わせ酢

〔酢 80cc
だし汁 大さじ1
砂糖 大さじ2
しょうゆ 小さじ1/2〕

- ① 合わせ酢をさっと煮たて冷ます。
- ② 大根と金時人参は千切りにし、小さじ1の塩でもんでしぼる。
- ③ ②を合わせ酢に混ぜる。
- ④ ごまを炒って切りごまにし、盛り付けてから振りかける。

おばちゃんからのひとこと



干し柿を入れても美味しいです。

白玉ぜんざい



材料

小豆 …………… 1カップ
白玉粉 …………… 120g
砂糖 …………… 150(～200g)
塩 …………… 小さじ1/2

- ① 小豆はさっと洗う。鍋に水と小豆を入れ、沸騰してから5、6分ゆがく。ゆで汁を捨てる。(あく抜きをする)
- ② 4カップの水で柔らかくなるまで炊き(中火)、途中で水を差す。小豆が柔らかくなったら、味をみながら砂糖、塩を加えて味を調える。
- ③ 白玉粉に100ccの水を加え、耳たぶくらいになるまでこねる。
- ④ 適当な大きさに丸め、熱湯に入れてゆでる。水面に浮いたら1、2分待って取り出し、冷水にさらしてざるにあげる。
- ⑤ 小豆にだんごを加える。



栗や白もち、焼きもちを入れてもいいです。
小豆は前日から炊いておくと味がよくなじみます。味見をしながら砂糖の量を調整してください。

小かぶのあちら漬け



材料

小かぶ …………… 350g
人参 …………… 少々
きざみ昆布 …………… 適量
塩 …………… 小さじ1強

調味料

〔砂糖 …………… 20g
酢 …………… 50cc〕

- ① 小かぶは4つ割りにし、薄くいちょう切りに、人参は薄く切る。小かぶの葉は塩を振り、板ずりして、細かく切る。(彩り程度)
- ② 小かぶと人参、刻んだ葉の全体量を計り、2%の塩をして混ぜ、しんなりさせる。
- ③ 調味料ときざみ昆布を混ぜ、②の水気を絞って加え、よく味をなじませる。



お好みでゆずの皮やかかのつめを混ぜても美味しいですよ。
ジップロックで混ぜると手軽に保存できます。

ゆず大根



材料

大根(皮をむいた状態) … 1kg
塩 …………… 22g
ゆず …………… 1個

調味料

砂糖 …………… 100g
酢 …………… 85cc
酒 …………… 75cc

- ① 大根は皮をむいて拍子切りにし、塩をまぶして、一晚、重石をのせて押す。
- ② 調味料を合わせて、ひと煮立ちしてから冷ます。
- ③ 大根はザルに上げて水を切る。
- ④ 調味液のなかに大根を入れ、ゆずの千切りを加える。

千枚漬け



材料

かぶ(皮むき後) …………… 2kg
塩(下漬け用) …………… 35g
昆布 …………… 20~30cm
たかのつめ …………… 2~3本

調味料

酢 …………… 200cc
砂糖 …………… 70~80g
みりん …………… 50cc
酒 …………… 50cc
塩 …………… 大さじ1
水 …………… 50cc

下漬け

- ① かぶは、根元を落とし、皮を障子の所まで厚くむく。
- ② 薄く切ったかぶに塩を振り、4kg以上の重石をして一昼夜漬ける。
- ③ 下漬けしたかぶは、ざるに上げて充分水気を切る。

本漬け

- ④ 調味料を合わせ、一度煮立てて冷ます。
- ⑤ 水気をきったかぶを薄く並べ、昆布の切ったものを散らし、調味料をかける。
- ⑥ ⑤を何回か繰り返す。
- ⑦ 漬け終われば、たかのつめを丸のまま載せ、軽い重石をして一昼夜おくと出来上がり。



おばちゃんの亀岡ふるさと料理塾レシピ集

発行 令和5年4月

亀岡市産業観光部農林振興課

〒621-8501 亀岡市安町野々神8番地

TEL: 0771-25-5036 FAX: 0771-25-4400

Mail: keizai-soumu@city.kameoka.lg.jp

協力 亀岡市行事食研究会