

西条市郷土料理マップ



西条市健康づくり推進員

はじめに



西条市は住宅地の近くにも田畑があり、日常生活の中で季節を感じられる環境にあります。農業・漁業が盛んで特産物も多く、旬の新鮮な食材が手に入りやすいものの、現代では、季節に関わらず欲しい食材が手に入り、旬を感じるものが少なくなってきました。また、若い世代における市内の特産物の認知度も低く、積極的な啓発が必要となってきています。

そのためには、郷土の素朴な味と、四季の変化を取り入れた家庭や地域の味として育まれてきた「食」に関する技術を保存・伝承し、広く発信していくことが大切なことです。

そこで、このたび、地域に伝わる郷土料理やお母さんの手料理を広く収集し、紹介するためのマップを作成しました。

このレシピを活用することで、西条市の豊かな恵みを生かしつつ食文化を継承し、地場産物を利用した日本型食生活の普及に役立てていただければ幸いです。



平成 28 年 12 月

西条市健康づくり推進員

目 次

栄養バランスの良い食事	1
西条市郷土料理マップ全体図	2
1. 【玉津地区】 大根の漬物.....	3
2. 【飯岡地区】 金時豆の甘煮・ぶりのあらのみそ汁.....	4
3. 【西条地区】 きずし.....	5
4. 【神拝地区】 押しずし・酢海苔.....	6
5. 【大町地区】 トリ貝飯.....	7
6. 【神戸地区】 ほうれん草たっぷりのクリームシチュー.....	8
7. 【禎瑞地区】 コノシロのセゴシ.....	9
8. 【橘地区】 「七草」を使っておもてなし	10
9. 【氷見地区】 こはだの押しぬき寿司.....	11
10. 【大保木地区】 おつり.....	12
11. 【周布地区】 枝豆ごはん・煮びたし.....	13
12. 【吉井地区】 芋炊き.....	14
13. 【多賀地区】 押し抜き寿司・あおさ汁.....	15
14. 【壬生川地区】 じゃこ天.....	16
15. 【国安地区】 御五目.....	17
16. 【吉岡地区】 ほた煮.....	18
17. 【三芳地区】 鯖の押しずし・よりえびのかき揚げ.....	19
18. 【楠河地区】 エソの天ぷら.....	20
19. 【庄内地区】 押しぬき寿司.....	21
20. 【丹原地区】 このしろのきずし.....	22
21. 【徳田地区】 いらこめし.....	23
22. 【田野地区】 お煮ごみのおたま・干し柿ドレッシングサラダ	24
23. 【中川・桜樹地区】 豆入り御五目・きゅうりの漬物.....	25
24. 【小松地区】 黒茶ゼリー.....	26
資 料	27

《栄養バランスの良い食事》



献立のポイント

- 主食・・・必ず食べる
- 副菜・・・小鉢 2 皿分
- 主菜・・・1 食 1 皿が基本、食べ過ぎに注意
- 牛乳・乳製品と果物
・・・朝食や間食などで、毎日摂りましょう。

野菜は1日350g以上を目標に！

副菜は1日5皿を目安に!! (1皿70g程度)

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿などにわけて

5皿分の例(1皿分70グラム×5)

具たくさん
みそ汁



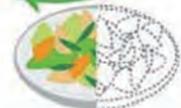
野菜の煮物
(1/2皿)

野菜サラダ



おひたし

野菜炒め
(1/2皿)



1. 玉津地区

大根の漬物

玉津地区は兼業農家が多い地区です。そのため、自分で食べる野菜は自作する方が多いことが特徴です。今回ご紹介するのは、大根があれば誰でも簡単に作ることができるお漬物。手間いらずな一品です。



材 料

大根	4 kg	} (ア)
砂糖	500g	
塩	1 カップ	
焼酎	1 合	
昆布	少々	
赤唐辛子	少々	
大きめナイロン袋	1 枚	

作り方

- ①大根の皮をむく。
- ②皮をむいた大根を食べやすい大きさに切る。
- ③(ア)をすべて混ぜ込む。
- ④切った大根と(ア)を大きめのナイロン袋に入れて合わせる。
- ⑤④をそのまま冷蔵庫へ入れる。
- ⑥約1週間冷蔵庫で保管し完成。

大 根 消化を促進し、有害物質を分解

複数の消化酵素を豊富に含んでいます。消化酵素ジアスターゼは、胃腸の働きを助けて消化を促進し、胸やけや胃もたれを防ぐほか二日酔いの緩和にも効果があります。

消化酵素ペルオキシダーゼには、ガンの原因となる有害物質を分解する作用もあります。辛み成分には血栓防止作用や解毒作用があり、ガン予防に有効に働きます。

葉には強い抗酸化力をもつβ-カロテンやビタミンCが多く、免疫力を高めて丈夫な体をつくる成分が含まれています。

2. 飯岡地区

金時豆の甘煮

金時豆とだいだいの皮(乾燥)を別々に煮る方法です。だいだいは生食には向きませんが、果皮は食物繊維のペクチンが多く、疲労回復を促します。

また、余分な塩分の排出を促すカリウムを多く含み、高血圧の予防に役立ちます。



材料 8人分

金時豆(乾豆).....	300g
水.....	6カップ
砂糖.....	100~130g
塩.....	小さじ2/3
だいだいの皮(乾燥).....	25g
砂糖.....	60~80g
薄口醤油.....	少々

作り方

- ①豆を3倍の水に7~8時間つけ、中火で煮立ったら一度ざるにあげ、再びかぶるくらいの水を加え強火にかけ煮立ったら弱火で煮る。豆が柔らかくなったら、砂糖、塩を加え、5分ほど煮て火を止め蓋をし、味を含ませる。
- ②2~3回ゆでこぼし苦味を取っただいだいの皮をひたひたの水で煮て、皮が柔らかくなったら砂糖を加え、薄口醤油を回し入れ、豆と合わせ煮る。

ぶりのあらのみそ汁

ぶりは、良質なタンパク質が豊富で、疲労回復効果があります。また、脂質を構成する脂肪酸には血液をサラサラにする作用もあります。



材料 4人分

ぶりのあら.....	1パック
豆腐.....	1丁
ねぎ.....	1本
油揚げ.....	1枚
水.....	3カップ
みそ.....	大さじ2~3
黄ザラ糖.....	大さじ1~2

作り方

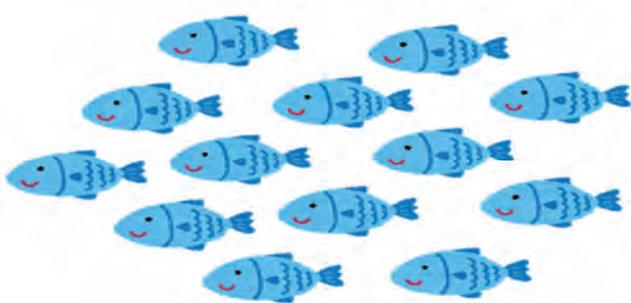
- ①ぶりのあらを入れて火にかけ、アクがでたら丁寧にすくい取る。ぶりに火が通ったら、やっこに切った豆腐と油ぬきし細切りにした油揚げを入れる。
- ②みそをとき入れ、黄ザラ糖を入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ねぎの小口切りを散らす。

3. 西条地区

きずし



祭り好きの西条っこには古くからなじみのあるごちそう。西条地区のきずしはコノシロを豪快にのせた、見ても食べてもおいしい一品です。秋祭りにはかかせない海の幸です。



材 料

米 …………… 2・1/2 カップ

【合わせ酢】

酢 …………… 大さじ 3

砂糖 …………… 大さじ 1

塩 …………… 小さじ 1

コノシロ …… 6 尾

塩 …………… 大さじ 1・1/2

酢 …………… 2 カップ

作り方

- ① コノシロは背開きにして、中骨を取り、塩をふって一晩おく。
- ② ①を酢洗いし(1カップ)、さらに1カップの酢に時々かえしながら漬ける。
- ③ 米を炊き、合わせ酢を混ぜてすし飯を作る。
- ④ すし飯が冷めたら、コノシロの酢を切り、酢飯を軽く握って詰める。
- ⑤ 適当な大きさに切り、器に盛る。

コノシロ

骨や血液の健康を守るミネラルが豊富

シンコ→コハダ→コノシロと、成長とともに名前が変わる出世魚です。

タンパク質、脂質ともに豊富です。ミネラルでは、骨を強化するカルシウムが特に多く、造血に不可欠な鉄、鉄分の吸収を促進する銅なども豊富です。

4. 神 拝 地 区

押しずし

食べると安心する家庭の味です。
家族が集まる時やお祭りの時などに
作る方が多いのではないのでしょうか。
コノシロ以外の魚でも合うと思います。
好みの魚を見つけて作ってくださいね。



材 料

10人分

米	5合
コノシロ	3尾
錦糸玉子	適量
生姜	ひとかけ
干し椎茸	10枚

【寿司酢】

砂糖	100g
酢	150cc
塩	大さじ1

作り方

- ①干し椎茸を戻し、醤油・みりん・砂糖(各適量)で甘辛く煮る。
 - ②コノシロに塩をまんべんなく振り、しばらく置き、水分が出たらしっかり拭く。コノシロをタッパーなどに入れ、ひたひたになるまで酢を入れ一晩おく。
 - ③寿司酢の材料を合わせご飯に混ぜる。生姜を干切りにして混ぜ込む。
 - ④酢飯を型に入れ、コノシロ・錦糸卵・椎茸を乗せて押す。
- *写真は絹サヤと人参を追加しています。

酢 海 苔

栄養たっぷりの海苔をさっぱりと食べることができます。磯の風味だけでなく、かんきつ酢を使用することで、さわやかな味わいになります。



材 料

5人分

乾海苔	15g
砂糖	大さじ3
かんきつ酢	50cc (なければ米酢でOK)
大根おろし	適量(お好みで)

作り方

- ①乾海苔を水で戻し、海苔の水気を軽く絞る。
 - ②砂糖と酢を混ぜ合わせ、海苔をなじませたら完成。
- ※お好みで大根おろしを入れてもOK!

5. 大町地区

トリ貝飯

通称“青柳”とも言います。昔は、ばかみたひによく捕れ、ばかみたひに旨いので“バカ貝”とも言われたそうです。今ではとても貴重な食材になりました。

トリ貝飯は、冬の風物詩です。貝の食感がたまりません。各地区で作られているかもしれませんが、里芋を入れることが、大町ならではのトリ貝飯です。

ぜひご賞味あれ。



材料 4人分

米	3カップ	出汁	300 cc
トリ貝(正味)	150g	トリ貝煮汁	170 cc
人参	50g	ごぼう	160g
里芋	100g	油あげ	1/2枚
絹さや	8枚		

【調味料】

薄口醤油	大さじ2・2/3
みりん	大さじ1・1/2
酒	大さじ1
塩	少々

作り方

- ①米は洗いザルにあげ30分くらいおき、その後、水につけて吸水させておく。
- ②トリ貝は、わたを取り水洗いし、300 ccの湯にさっと通す。煮汁は残しておく。
- ③里芋は、1.5cmくらいのサイコロ状に切り、さっとゆでる。
- ④人参・油揚げは、千切りにする。
- ⑤ごぼうは、さがきにする。
- ⑥絹さやは、さっと茹で、斜め切りにする。
- ⑦出汁に、トリ貝の煮汁を合わせ、調味料を加える。
- ⑧トリ貝と絹さやを残し、米と他の材料を炊く。
- ⑨炊き上がったらトリ貝を入れ、そのまま10～15分蒸らす。
- ⑩器に盛り、絹さやを散らす。

トリ貝 足の部分「アオヤギ」は、肝機能強化や視力回復に有効

実は「アオヤギ」とは、トリ貝の足の部分のことをいいます。

むき身をそのまま乾燥させた物は「桜貝」、足の部分を伸ばして干したものは「姫貝」といいます。

旨み成分タウリンが豊富で、タウリンはコレステロールを減らし動脈硬化を予防するなどの効果をもたらします。コレステロールがやや多いですが、たんぱく質、脂質ともに低くヘルシーです。

6. 神戸地区

ほうれん草たっぷりの クリームシチュー

神戸地区の特産物「ほうれん草」を使った料理です。

ほうれん草は、みずみずしくて癖がなく
優しい味で、彩りのバランスが絶妙！

体が温まるので身体にもいいですね☆



材 料

2人分

ほうれん草	150g
しめじ	75 g
鮭切り身	2切れ
玉ねぎ(中)	半分
ホールコーン	1/3カップ
牛乳	450 ml
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ3~4
塩	小さじ1/2
コンソメ	1個
こしょう	適量

作り方

- ① ほうれん草は、ゆがいて3cmくらいに切っておく。小麦粉はふるっておく。しめじは、軽く洗って根元を切りばらしておく。鮭は一口大に切っておく。玉ねぎはスライスしておく。
- ② 中火に熱した鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、しめじを入れてしんなりするまで炒め、小麦粉を入れて全体にからめ、牛乳を少しずつ加えとろりとするまで混ぜコンソメを溶かす。
- ③ ②の鍋にほうれん草、鮭、ホールコーンを入れて弱火にして5分くらい煮る。塩こしょうを加えてひと煮立ちさせて出来上がり。

ほうれん草

血液を増やして美肌を作り、心身の若さを保つ

緑黄色野菜のなかで抜群の栄養価を誇ります。なかでも鉄分、β-カロテン、ビタミンCが豊富です。鉄分はビタミンCと一緒に摂ると吸収力がアップします。その両方を多く含むほうれん草は、貧血予防に有効的です。ビタミンCはβ-カロテンとともに活性酸素を消去し、免疫力を強化してコラーゲンの合成を促し、肌を美しく保ってくれます。特に女性はたくさん摂りたい食材ですね。

7. 禎瑞地区

コノシロのセゴシ

禎瑞といえば、「酢のり」が思い浮かびますが、推進員さんがお姑さんから聞いた『鮎のセゴシ』も、年配の方々には懐かしい一品のようです。

以前の禎瑞地区では、あたり一面の田んぼに、産卵をするための鮎が上がってきていたそうで、子持ちの鮎は一度焼いて甘露煮にしたりと、自然の恵みいっぱいでした。今は鮎を食べることはないので、コノシロで代用します。

ちなみに、コノシロはビタミンB12とビタミンDが大変豊富です。



材 料 2人分

コノシロ … 20 cmくらい

〔新鮮で小ぶりなものを選ぶ
大きいものだと骨が固いため〕

塩 …… 少々

酢 …… お好みで

醤油 …… お好みで

生姜 …… 適量

ねぎ …… 適量

橙・すだち・レモンなど…あれば少し

作り方

- ① コノシロはうろこ、頭、内臓、背びれ、胸びれなどを落とす。お腹の内側はきれいに洗う。
- ② 三枚おろしではなく、頭側から筒切りにするが、厚さは1 mm前後でできるだけ薄く切る。
- ③ 塩をふり、しばらく置く。
- ④ さっと洗い、余分な塩を落とした後、酢を注ぐ。
- ⑤ 香りづけに醤油を少々とすりおろし生姜であえる。
- ⑥ 食べる前に、お好みで橙やレモンなどを絞り、小口ねぎをちらす。

※食べる時には、骨に十分気を付けてください。

生姜 体を温め、新陳代謝を活発にする

香り成分のショウガオールには抗酸化作用があり、発がん物質を無毒化する機能を高めるといわれています。辛味成分のゲンジロンは体を温めて血行を良くし、冷え症や冷えが原因で起こる腎盂炎や膀胱炎の改善に効果的です。また、内臓の働きを活発にして発汗作用を高め、体脂肪の燃焼を促進してコレステロール値を低下させる効果もあります。

8. 橘 地 区

「七草」を使って おもてなし



「西条の七草」(生産量日本一)

地元、橘地区の主婦らのアイデアによって1982年に商品化され、13戸の農家で生産しています。名水百選に選ばれた「うちめき」の水を利用して栽培しています。平成28年度の出荷量は103万パック。京阪神方面を中心に全国各地へ出荷されています。

※「七草」とは・・・

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、
すずな(カブ)、すずしろ(ダイコン)

七草粥



材 料 4人分

白米・・・2カップ(洗って30分位水切りをする)
水・・・7カップ
七草・・・1パック
昆布・・・10cm
塩・醤油・・・少々
塩昆布・浅漬け等(お好みで添える)

作り方

- ① 七草を沸騰した湯にさっと塩茹でし、1～2cmに切る。
- ② 鍋に白米、水、昆布を入れ、中火で20分位炊く。沸騰したら、昆布を取り出し、弱火で10～20分柔らかくなるまで炊く。煮すぎに注意し、途中でかき混ぜない。
- ③ ①に七草を入れ、しんなりするまで煮る。塩を加えた後、醤油を加え風味を出す。

七草サラダ



材 料 4人分

茹でた七草(5cm位に切る)
たまご・・・1パック
砂糖・・・大さじ1
塩・・・小さじ1
酒・・・少々
サラダ油・・・少々
ごまダレ、ポン酢、マヨネーズ・・・適量

作り方

- ① たまごに、砂糖・塩・酒を入れ、薄焼き卵を作る。
- ② 七草を薄焼き卵で巻く。
- ③ ごまダレ、ポン酢、マヨネーズ等で食べる。

七草水餃子



材 料 4人分

茹でた七草(3cm位に切る) 醤油・・・大さじ1
豚ひき肉・・・200g 砂糖・・・大さじ1
ニラ・・・10本 片栗粉・・・小さじ1
白菜・・・2～3枚 塩・・・少々
生椎茸・・・1パック ごま油・・・小さじ1
餃子の皮・・・1袋 水・・・5カップ
生姜・・・1片 コンソメ・・・2個
つけだれ・・・適量

作り方

- ① 白菜は茹でてみじん切りにし、絞る。
- ② ニラ、椎茸を1cmに切る。
- ③ ボウルに豚ひき肉・醤油・生姜絞り汁大1、砂糖・片栗粉・ごま油・塩少々を入れ、練りが出るまでよく混ぜる。白菜を加え更に混ぜる。
- ④ 餃子の皮に③を大さじ1弱のせ、半分に折り、ひだをつけながら包む。
- ⑤ 鍋に汁の材料を煮立て④と茹でた七草を入れ、餃子が浮き上がれば出来上がり。

9. 氷見地区

こはだの 押しめき寿司

地域みんなが集まる時に準備するお料理です。例えば、お祭りの時には、もろ蓋に押しめき寿司を並べ、集会所等で振る舞っていました。

ぜひ、みなさんも家族や親戚、地域の集まりで作って、食べてみてください。



材料 12個分

米	5合
こはだ	...	300g
酢	1/2カップ
塩	小さじ1
卵	2個
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
グリーンピース・紅生姜など…適量		

【合わせ酢】

酢	1/2カップ
砂糖	130g
塩	15g

作り方

- ① 米を炊き、合わせ酢を入れ、寿司飯を作る。
- ② こはだをそぎ切りにし、塩をして20分、酢を加えて10分おく。
- ③ ②を酢水で洗い、皿の上に広げておく。
- ④ 卵の薄焼きを作り、刻んでおく。
- ⑤ 押し型抜きに飯を入れ、上に卵、こはだ、グリーンピースや紅生姜などを飾り、押し抜く。

合わせ酢

三杯酢・・・ 酢3:しょうゆ1:砂糖2

甘酢・・・ 酢3:砂糖2



10. 大保木地区

おつり

石鎚山系の山あい位置する大保木地区。米のできない土地ゆえ雑穀を主食とする食生活が、昭和30年頃まで続いていた。その頃食べられていた「おつり」。石鎚のふもと丘陵な段々畑でとれたとうきびや野菜を使った主食・副食をかねた健康食です。



材 料

4人分

大根葉 …… 160g
ごぼう …… 60g
里芋 …… 240g
人参 …… 60g
薄揚げ …… 1枚
だし汁 …… 3カップ
(いりこ・だし昆布・椎茸など)
山のとうきびの粉 …… 140g
醤油か味噌 …… 大さじ2
きのこ、むかご、銀杏、かぼちゃ、
大根、鶏肉など …… お好みで

作り方

- ①大根葉はさつと茹で3cmのざく切り、ごぼうは大きめにそぎ切り、里芋は皮をむき、卵大に切りさつと茹でる。薄揚げは適当な大きさに切る。
- ②大根葉を鍋でさつと炒める。
- ③里芋、ごぼう、人参など用意した野菜を鍋に入れ、だし汁を加え煮る。
- ④やわらかくなったら、味噌か醤油を加え味を調える。
- ⑤味がついたら、とうきび粉を固まらないようにかき混ぜながら入れ、どろどろの状態とめる。

とうきび コレステロールを減らし、皮膚を健やかにする

栄養素としては、新陳代謝を活発にするビタミンB1・B2や、細胞の老化を防ぐビタミンEを含みます。胚芽にはリノール酸が多く、コレステロールを減らすので動脈硬化予防の効果があります。便通を促進する食物繊維も豊富です。黄色の色素ゼアキサンチンには皮膚や粘膜を丈夫にし、視力を改善する成分が多く含まれています。

11. 周布地区

枝豆ごはん

周布で採れた枝豆を使いました。
甘みのある枝豆と、塩気のあるご飯がよく合
います。

枝豆が旬の季節には是非作ってみてください♪



材料 4人分

米	2合
枝豆さやつき	160g
生姜	20g
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 1/2

作り方

- ① 枝豆は熱湯で1分茹でて、ざるにあげ流水で、さっと熱をとり実を取り出す。
- ② 刻み生姜と全材料を一緒に炊く。



煮びたし

家庭でもよく食べられていた「煮びたし」です。
地エビの煮汁を使って作りました。
味がしっかりしみ込み、とてもおいしくいただけ
ます♪



材料 4人分

長なす	中1本
油	大さじ1
地エビ	80g
めんつゆ	大さじ2
水	1カップ
花かつお	2g
小葱	1本

作り方

- ① なすを輪切りにし、フライパンで両面を焼き、焼き目をつける。
- ② なす、地エビ、調味料を入れ、軽く煮る。煮過ぎに注意する。
地エビの頭や殻を取り除く。
- ③ 器に盛りつけ、花かつおと刻んだ小葱を飾る。

12. 吉井地区

芋炊き

子どもからお年寄りまで、家族みんなが大好きな芋炊き。この一品でみんなが笑顔になること間違いなし。是非ご堪能あれ！



吉井地区の今在家では毎年作る芋炊きのレシピです。今在家では、三保神社で食べることが多く、地区の一つの楽しみになっています。野菜もたっぷり入っているので、満足感もあり、徐々に肌寒くなる時期にピッタリです！



材料 10人分

親鳥肉 …… 200g
若鶏肉 …… 400g
里芋 …… 20個
椎茸 …… 1～2袋
松山揚 …… 2袋
うす揚 …… 1～2枚
生ちくわ …… 1袋
板こんにやく… 2枚
にんじん… 1～2本
白ネギ …… 1本
ごぼう …… 1～2本
もやし …… 2袋
だんご(団子粉)
うどん …… お好みで

水 …… 3000 cc	出汁の素 …… 3袋	} (ア)
白だし… 200 cc	出汁醤油 …… 100cc	
みりん… 200 cc	黄砂糖 …… 50g	
酒 …… 150 cc		

作り方

- ①こんにやくは手で好きな大きさにちぎる。
里芋は皮をむき、半分に切る。
人参は半月切りにする。
- ②ごぼうは好きな大きさに切って水につけておく。鶏肉、椎茸、油揚げは好きな大きさに切っておく。
- ③ 芋は塩もみしてから、熱湯に入れ少しの間茹でる。
- ④ 大きな鍋に(ア)を入れ、茹でた里芋、鶏肉、ごぼうを入れ、5分程度中火で煮る。
- ⑤もやしとうどん以外の残りの具材をすべて鍋に入れて、さらに煮込む。全体的に火が通ったらもやしを入れる。
- ⑥味見をしながら味を調えたら出来上がり。
- ⑦お皿に盛り、ネギや七味はお好みでかけてどうぞ。
- ⑧×にはうどんを入れてどうぞ。

13. 多賀地区

押し抜き寿司

東予地方で、古くから祝いの席やお盆、お正月に作られている木型で押し抜いて作るお寿司です。



材料 4人分

米	2合	
酒	大さじ1	
だし昆布	8cm	
干し椎茸	8枚	
砂糖	30g	(ア)
薄口醤油	20cc	
塩	少々	(イ)
酢	60cc	
砂糖	大さじ4	(イ)
塩	小さじ1	
化学調味料	適量	
卵	2個	
人参	40g	
小松菜	1株	
茹でえび	4尾	

作り方

- ①米は洗い、ザルにあげ20分くらいおき、米、酒、だし昆布で炊く。
- ②干し椎茸を水に戻し、いしづきを取り、細切りにする。だし昆布も細かく刻み、しいたけと一緒に(ア)で味付けをする。
- ③飯に椎茸、昆布、合わせ酢(イ)を加え、あおいで冷ます。
- ④卵は薄焼きを細切りにして、錦糸卵を作る。
- ⑤人参は細切りにして、茹でておく。
- ⑥小松菜は茹でて、刻む。
- ⑦型の底にすし飯を置き、上に小松菜、人参、卵、えびを飾り、上に板を置いて、しっかり押し出す。

あおさ汁

海苔の産地として有名な西条市。あおさ汁は、磯の香りがあふれる一品です。



材料 4人分

なす	小さじ1
昆布出汁	400cc
味噌	大さじ2
すりおろし生姜	小さじ2
あおさ	10g
みょうが	1個
すりごま	小さじ1

作り方

- ①なすは縦4割りで1cm切り、みょうがは薄切りにする。
- ②鍋に昆布だしとなすを入れ、火がとおったら味噌を溶かしいれ、生姜を加える。
- ③火を止め、器に入れ、みょうがとごまを上にならす。

14. 壬生川地区

じゃこ天

新鮮な地魚を骨ごと皮付きのまますり身にして、形を整え油で揚げたものです。雑魚天(ざこてん)と呼ばれていたものが「じゃこ天」に変化していったのだと言われています。また、この地方では、「てんぷら」とも呼ばれています。

すり身に、ごぼうや人参を加えて野菜天にしても美味しいです。

揚げたてをそのまま食べるのもよし。大根おろしとしょう油、一味唐辛子としょう油で食べるのもよし。

お好みの食べ方で楽しんでください。



材料

4枚分

魚のすり身	200g
卵白	1/2 個
片栗粉	大さじ1
塩	少々
砂糖	少々
味の素	少々
サラダ油	適量
(ちりめんじゃこ)	大さじ 1~2)

作り方

- ①魚のすり身に、塩・砂糖・味の素・卵白・水溶き片栗粉を入れ、混ぜ合わせる。
※固めに練るのがポイント！
※じゃりじゃり感を出すためには、ちりめんじゃこを加えてもよい。
- ②すり身のネタを4等分し、手で形を整える。
※薄めに広げて形を整えると、表面積が広くうまく揚げられます。
- ③熱したサラダ油(180℃)にすり身のネタを入れ、色づくまで揚げる。

魚のすり身は、エソ・カナガシラ・アジ・グチ・ハモ・ホタルジャコ…など、その日にとれたものを使います。小魚のうまみが凝縮されて、風味豊かでカルシウム、DHA、EPA が豊富に含まれているので、子どもからお年寄りまで安心して体にもおいしいヘルシーフードです。



15. 国安地区

御五目

～家族みんなでご堪能あれ～

昔は、農業をしている家庭が多く、美味しく、おにぎりにしてぱっと食べられるものとして大変人気の食べ物だったようです。



完成！

春頃には、筍やワラビ
ぜんまい等も具材に入れる
と美味しいよ!!



材 料 8人分

米 …………… 5合

【調味料】

きざら …… 1/2カップ

醤油 …… 50cc

塩 …………… 10g

砂糖 …… 少々

味の素 …… 適量

だしの素 … 適量

【具材】

干し椎茸 … 適量

こんにゃく… 1/2枚

ちくわ …… 1本

油揚げ …… 1枚

赤板 …… 1本

人参 …… 適量

ごぼう …… 適量

えび …… 100g

うずら豆 … 適量

絹さや …… 適量

作り方

- ① 米を炊く。
- ② うずら豆を別に、砂糖と塩少々でふっくらするまで炊く。
- ③ えびを剥く。
- ④ 干し椎茸を戻す。
- ⑤ 油抜きした油揚げを食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 干し椎茸、こんにゃく、ちくわ、油揚げ、赤板、人参、ごぼうを食べやすい大きさに切る。
- ⑦ あらかじめ切った材料とえび、干し椎茸の戻し汁も一緒に調味料で煮る。
- ⑧ 米が炊けたら蒸らしたあとに、寿司桶に入れ、煮た材料と一緒に混ぜ合わせる。
- ⑨ 最後に、うずら豆がつぶれないように軽く混ぜ合わせる。
- ⑩ お皿に盛り、茹がいた絹さやを盛り付けたら完成。

16. 吉岡地区

ほた煮

吉岡地区の里芋をたっぷり使って作るほた煮です。とろけるような里芋に上品な甘さの小豆がからまります。

体も心もぽかぽかに温まる吉岡のほた煮をぜひご賞味ください。



材 料 4人分

里芋 …………… 400g
小豆 …………… 1/2 カップ
煮干し ……… 12g
砂糖 …………… 大さじ 2・1/2
醤油 …………… 大さじ 1・1/2
水 …………… 適量

作り方

- ①小豆は一度茹でこぼして、硬めに茹でる。
- ②桶に里芋を入れ、板でこねて土とひげ根を落とす。
- ③里芋の皮をむいて塩もみし、ぬめりを取る。
- ④煮干しは、頭と骨を取り、細かくむしる。
- ⑤里芋と煮干しを①に加え、たっぷりの水で煮る。
- ⑥里芋が柔らかくなったら砂糖と醤油で味付けし、さらに弱火で30分ほど煮込んだら出来上がり。

里芋 肥満を予防し、糖尿病や胃潰瘍を改善

水分が84%と多く、炭水化物は13%と少なめで、芋類の中では、最もカロリーが低いです。独特のヌルヌルしたぬめりにはムチン、ガラクトサン、グルコマンナンなどの成分が含まれます。とくにムチンには胃腸の粘膜を保護して潰瘍などを予防し、細胞を活性化して老化を遅らせる働きがあります。グルコマンナンはこんにやくにも含まれる水溶性の食物繊維で、便通を良くして肥満予防にも有効です。ガラクトサンも食物繊維の一種で、血糖値やコレステロール値を下げ、腸内環境を整えて生活習慣病を予防します。

17. 三芳地区

鱈の押しずし

お正月、節句、お盆など行事の際には、一人分ずつ皿に盛ってふるまいます。木型で押し抜いて作ることからこの名がついたようです。簡単で見た目にもきれいなお寿司で、酢魚は旬の魚を使います。今回は鱈を使って作りました。



材料 4人分

米	2合
卵	2個
鱈	4切れ
干し椎茸	4枚
グリーンピース	少々
紅生姜	少々
酢飯の具	人参・ごぼう・えび
【すし酢】	
酢	40cc
砂糖	40g
塩	4g

作り方

- ① 米をといで炊く。
- ② 鱈に塩をふり、酢につけておく。
- ③ 干し椎茸を戻し、甘煮を作る。
- ④ 綿糸卵を作る。
- ⑤ 酢飯の具を炊く。
(人参・ごぼう・えび)
- ⑥ 酢飯を作る。
- ⑦ すし型を酢水でぬらし、すし飯を入れ、上に具を彩りよくのせ、型抜きする。

よいえびのかき揚げ

地元では瀬戸内海などの砂泥域で底引き網により漁獲される小えびをよいえびと呼んでいます。茹でてそのまま食べることが一般的ですが、アイデア次第でいろんな食べ方ができます。今回はかき揚げにしてみました。



材料 4人分

えび(皮付き)	400g
玉ねぎ	1個
みつば	1束
天ぷら粉	適量
揚げ油	適量
てんつゆ	お好み
大根おろし	お好み

作り方

- ① えびはよく洗い、水気を切る。
- ② 玉ねぎ、みつばを切る。
- ③ ボールに①②を入れ、天ぷら粉をまぶす。
- ④ えびから出る水分でまともながら水を加える。
- ⑤ 少し粉っぽさの残る程度まで調整する。
- ⑥ 170℃で揚げる。
- ⑦ お好みで天つゆと大根おろしを添える。

18. 楠河地区

エソの天ぷら

河原津海岸で獲れる、エソを使ったお料理です。季節のお野菜を加えることで、いろいろな味を楽しめます。簡単でおいしく、汁物に入れてもよろこばれます。ぜひご賞味ください♪



材 料 5人分

エソのすり身 …… 500g
砂糖 …………… 30g
塩 …………… 10g
卵 …………… 1個
みりん・酒・炭酸 … 少々
小麦粉 …………… 50g
片栗粉 …………… 30g
水 …………… 適量
お好みの野菜 … 適量
(ごぼう、人参、たけのこ、
グリーンピース、絹さや等)

作り方

- ①すべての材料をよく混ぜ合わせる。
- ②160℃～170℃程の温度の油で色よく揚げる。
- ③器に盛り、出来上がり！
そのまま食べても、汁物に入れてもおいしくいただけます。
彩りにお野菜などを添えると good!

エソ

肉は白身で質も良く、美味ですが硬い小骨が多い魚です。

調理方法としては、骨切りにした上ですり身にしてから揚げにすると良いです。

魚肉練り物製品の原料として、癖のない淡白な味で歯ごたえも良いので、最高級品として重宝されています。



19. 庄内地区

押しめき寿司

～具材盛りだくさんの
豪華なお寿司を召し上がれ～

道前平野の米どころと、瀬戸内海のよい鮮魚のとれるこの地域は、古くから祭りや門日などの行事には必ず四角い押しめき寿司を作っていました。

これはまた、来客のお土産として各地に届けていました。季節ごとの酢魚で味わえるものとして楽しい料理です。



材料

5人分

米	3カップ
【合わせ酢】		
酢	60cc
砂糖	60g
塩	小さじ2強
【中の具】		
ごぼう	50g
人参	20g
むきえび	80g
れんこん	50g
薄口醤油	小さじ2
だし汁	75cc
砂糖	大さじ1
【上の具】		
酢魚	5切れ
塩	少々
酢	小さじ2
卵	1個
塩	少々
油	小さじ1
干椎茸	1枚
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1/2
戻し汁	大さじ3
紅生姜	少々
絹さや	少々

作り方

- ①魚を下ごしらえして塩、酢に漬けておく(酢魚)。
- ②椎茸を水に入れて戻しておく。
- ③米をとぎ人参(分量の半分)を一緒に入れて炊く。
- ④合わせ酢を混ぜておく。
- ⑤ごぼうはさがき、人参は千切り、れんこんは薄いいちよう切りにする。
- ⑥ごぼう、れんこん、えびを鍋で煮て味付けをし、最後に人参(分量の半分)を入れて煮る。
炊きあがったご飯に合わせ酢を混ぜ、⑤の具を混ぜ合わせる。
- ⑦卵は薄焼きにして、細い千切りにする。
- ⑧椎茸は砂糖、醤油、戻し汁を加えて煮る。
- ⑨紅生姜は千切り、絹さやは湯通しする。
- ⑩押しめき箱を酢でぬらし、⑥のすし飯を詰め、上の具を彩りよく並べ、押しふたで抜き、皿に盛る。

20. 丹原地区

このしろのきずし

このしろは、ビタミンD・E・B群が豊富なうえにカルシウムやカリウムなどのミネラルも豊富です。また、青魚ですので不飽和脂肪酸もたくさん含まれています。

大量にとれるため、安い値段で手に入ります。そんな時によく作っていたのが、酢じめにしてつくるきずしです。

このしろは小骨が多いのですが、酢じめにすると気になりません。

ラップでくるんでしばらく馴染ませるとよりおいしくいただけます。

なつかしい 母の味ですよ！



材 料

3 合分

このしろ(3枚おろし) …	6切れ
酢 ……………	200cc
砂糖 ……………	50g
塩 ……………	2g
だし昆布 ……………	10cm
米 ……………	3合
昆布 ……………	10cm
寿司酢 ……………	80cc
生姜 ……………	適量

作り方

- ① このしろを3枚におろす。
- ② 両面に塩をまんべんなくまぶし、冷蔵庫に入れて2～3時間置き、出てきた水分をキッチンペーパーで拭く。
- ③ 酢・砂糖・塩を火にかけ、砂糖が解け、冷ましたところに、このしろとだし昆布を漬け込んで半日～1日冷蔵庫で寝かす。
- ④ 米は昆布を入れて炊く。
- ⑤ すし桶にご飯を移し、寿司酢を回しかけてしゃもじで混ぜ、千切りにした生姜も合わせる。
- ⑥ 魚の大きさに合わせて酢飯を握り、魚をのせてからラップでくるむ。
- ⑦ 軽く重しをのせて、なじませる。

きずし

きずしとは、青魚を塩締めしたもののことです。西日本では「きずし」、東日本では「しめさば」と呼ぶのが一般的ですが、西日本の「きずし」は、酢の浸かりが深いので、何もつけずにそのまま食べるのが一般的です。

21. 徳田地区

いりこめし

いりこを一緒に炊き込むことでうまみとカルシウムがたっぷりの栄養満点のご飯となります。

今回は、もち米を混ぜることでモチモチとした腹持ちの良い炊き込みご飯にアレンジしました。

いりこをあらかじめ煮るのが面倒な場合は、さいたものをそのまま炊飯器に入れて炊き込んでもOKです。

私たちは、食べる直前にえごま油を小さじ1杯ずつかけて食べました。ご飯がつつやと美味しくそうになり、もち米とえごま油のおかげでお茶碗1杯でお腹一杯になりました。



材料

6人分

米	2合
もち米	1合
いりこ	60g
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
油揚げ	1/2枚
ごぼう	60g
人参	60g
えごま油	大さじ2

作り方

- ① いりこは縦にさいて内臓をとる。
- ② いりこ60gと水400ccで柔らかく煮る。
- ③ いりこと煮水に分ける。
- ④ 米と煮汁、醤油、みりんを入れ、水加減を合わせて、小さく切った具といりこを入れて炊く。
- ⑤ 食べる直前にえごま油をかける。



いりこ 骨を丈夫にする

良質のたんぱく質と脂質を富み、カルシウム、マグネシウム、リンなど骨の形成に不可欠のミネラルを豊富に含んでいます。うまみ成分のイノシン酸が豊富です。

22. 田野地区

お煮ごみのおたま

お煮ごみをまんまるのおたまにして食べます。昔から、みんなが大好きなメニューです。



材料 米1升分

米	1 升
ごぼう	中 1 本
人参	150g
干し椎茸	2 枚
いりこ	160g
かしわ	240g
醤油	1 カップ
砂糖	60g
酒	60cc
だし	1930cc

作り方

- ①人参は千切り、ごぼうはさがきにする。
- ②干し椎茸は水に戻して千切りにする。
- ③いりこは頭とはらわたを出してほぐしておく。
- ④かしわは食べやすい大きさに切る。
- ⑤材料と調味料を入れて炊く。
- ⑥炊き上がったら、少し冷まして大きなまんまるのおたまに握る。

干し柿ドレッシングサラダ

柿は日本で古くから食用や祭礼用として用いられてきた果物です。西条市でも古くから栽培されており、その生産量は愛媛県 No.1 を誇ります。



材料 4人分

レタス	120g
ブロッコリー	75g
玉ねぎ	50g
プチトマト	4~5 個
干し柿	2 個
サラダ油	大さじ 2
酢	大さじ 1
塩・こしょう	適量

作り方

- ①レタスは手でちぎって、水洗いする。
- ②ブロッコリーは茹でる。
- ③玉ねぎはスライスする。
- ④プチトマトは半分に切る。
- ⑤酢にサラダ油を混ぜて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥干し柿は小さく切り、ドレッシングに混ぜる。
- ⑦野菜にドレッシングをかける。

23. 中川・桜樹地区

豆入り御五目

うずら豆を甘く炊いて混ぜるのが特徴。以前は、決まった季節にこの御五目をおたまにして神主さんに拜んでもらい、みんなで食べ、五穀豊穰などを祈願していました。



きゅうりの漬物

材料

きゅうり・・・ 1 kg
焼酎・・・ 50 cc
塩・・・ 45g
ざらめ・・・ 200g



材料

米1升分

米 …………… 1 升
塩 …………… 25g
うずら豆 …………… 250g
砂糖 …………… 200g
塩 …………… 小さじ 1/2
人参 …………… 1 本
ごぼう …………… 中 2 本
干し椎茸 …………… 5 枚
油揚げ …………… 1 枚
いりこ …………… 50g
しょうゆ …………… 1/2 カップ
砂糖 …………… 30g
酒 …………… 30cc
さやいんげん …… 適量
錦糸卵 …………… 適量

作り方

- ①うずら豆を砂糖と塩で煮ておく。
- ②干し椎茸は水に戻して千切りにし、砂糖と醤油で甘辛く煮る。
- ③人参は千切り、ごぼうはさがきにする。
- ④いりこは頭と腹わたを除いてほぐしておく。
- ⑤ごぼう、油揚げ、いりこに調味料を合わせ煮る。人参は後から入れて煮る。
- ⑥米は塩を入れ、少し固めに炊く。
- ⑦米が炊き上がったら具材と混ぜる。
(煮汁も少しずつ混ぜる。)
- ⑧塩ゆでし、千切りにしたさやいんげんと錦糸卵を盛り付ける。

24. 小松地区

黒茶ゼリー

小松町石鎚地区では昔から黒茶が作られてきました。

黒茶とは摘んだ茶葉を加熱した後に微生物により発酵させた、日本に4つしかない後発酵茶です。

黒茶には抗アレルギー効果、抗肥満効果が期待できます。

代々受け継がれてきた黒茶を、海藻から作られたアガーを使って、ヘルシーなゼリーにしてみました。

ほのかな酸味で暑い夏にぴったりです。



材料

4個分

素焚糖 …………… 40g
(グラニュー糖・黒糖でも可)
アガー …………… 5g
黒茶 …………… 200g
(茶葉 2g+湯 300g、2分蒸らす)

作り方

- ①鍋に素焚糖とアガーを入れて、ゴムべらでよく混ぜる。
- ②黒茶(粗熱が取れた後)を少しずつ加えて、よく混ぜる。
- ③材料の入った鍋を、火にかけて軽く沸騰させる。(沸騰させないこと)
- ④水道水で粗熱をとった後、カップに流し入れ、冷やし固める。



石鎚黒茶

古くから伝わる幻のお茶で、日本に四つしかない貴重な後発酵茶の一つです。後発酵茶とは、茶葉を加熱した後に微生物により発酵させたお茶で、石鎚黒茶は、糸状菌により好気発酵を行うことによって製造される二段発酵茶です。

二段発酵により生じる黒い茶葉と独特の香り、酸味が特徴で黄金色に輝くお茶は、温かいとすっきり、冷やすとさっぱりとした味わいです。

健康機能性・・・抗アレルギー効果、脂肪蓄積抑制による抗肥満効果、GABAによるリラックス効果
乳酸菌による整腸作用・免疫力のUP、少ないカフェイン含有量

出汁(だし)のおいしさを知ろう

和食には素材の持ち味を最大にまで引き出す素晴らしい『出汁』の文化があります。

日本では古来から昆布や魚などを使って日常的に出汁を使う事で、素材の旨味を引き出す工夫をしてきました。日本の伝統である出汁の特徴を知る事で、たくさんの塩を使わずに美味しく料理ができます。一般的に出汁として使われる『昆布』『鰹節』『椎茸』『煮干し』などには、旨味物質として知られる以下の3種類の成分が含まれます。



基本のだしのとり方

昆布だし

材料 (だし4カップ分)
昆布 15~20g
水 5カップ

水に昆布をつけ、30分ほど置いてから中火にかけて、沸騰直前で取り出す。

いりこだし

材料 (だし4カップ分)
煮干し 30~40g
水 5カップ

煮干しの頭を取って身を分け、内臓を取り除く。水に煮干しを入れて1晩、時間のない時は30分置き、中火にかける。アクが出てきたらすくい取りながら、5分ほど煮る。ぬらしたペーパータオルを敷いた万能こし器をボールで受け、だしをこす。

かつおだし

材料 (だし4カップ分)
かつお節 20~30g
水 5カップ

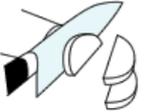
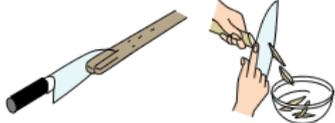
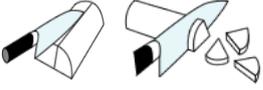
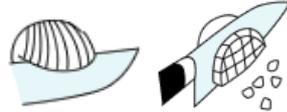
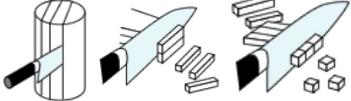
鍋に水を入れ沸騰したらかつお節を入れ、再び沸騰してきたとき火を止める。かつお節が沈むのを待って、濡らしたペーパータオルを敷いた万能古式をボールで受け、だしをこす。

基本の合わせだし

材料 (だし4カップ分)
昆布 10g (3×25cm)
削り節 20g
水 5カップ

水に昆布をつけ、30分置いてから中火にかける。沸騰直前に昆布をひき上げ、沸騰したら火を止める。一呼吸置いてから削り節を加え、そのまま2分ほどおく。ぬらしたペーパータオルを敷いた万能こし器をボールで受け、だしをこす。

野菜の切り方

<p>小口切り</p>  <p>表面の丸い食材を、等間隔に切ります。きゅうりやねぎなど、小ぶりの野菜を切る時に使います。</p>	<p>輪切り</p>  <p>表面の丸い食材を、等間隔に切ります。さつまいもや大根など、大ぶりの野菜を切る時に使います。</p>	<p>斜め切り</p>  <p>表面の丸い食材を、等間隔に斜めに切ります。ねぎやきゅうりなど、この切り方をします。</p>
<p>乱切り</p>  <p>野菜を寝かせて左手で手前に回しながら、向こう側を斜めに切ります。ごぼうやにんじん、なすなどこの切り方をします。</p>	<p>せん切り</p>  <p>端から少しずつずらしながら、等間隔に薄く切ります。ピーマンやキャベツ、きゅうりなどに使われます。</p>	<p>面とり</p>  <p>切り口の角を、丸くなるように細くこそぎとります。これですること煮くずれを防げます。かぼちゃや大根などに使われます。</p>
<p>短冊切り</p>  <p>食材を4~5cmの長さに切り、を縦にして2cm幅くらいに切ります。切り口を下にして端から薄く切ります。</p>	<p>半月切り</p>  <p>表面の丸い食材を、縦に切ります。表面が半月になった食材を等間隔に切ります。</p>	<p>くし形切り</p>  <p>球形の野菜を縦半分に切ります。半分に切ったものを、芯を中心にして縦4~6つに均等に切ります。</p>
<p>ささがき</p>  <p>皮は、包丁のみねを使って、こそげむく。根元を十文字に切り込みを入れておく。左手でごぼうを回しながら、包丁の刃先で削るように薄くそげ切ります。</p>	<p>いちょう切り</p>  <p>表面の丸い食材を、縦に切ります。野菜を寝かせて、さらに縦半分に切ります。端から等間隔に切ります。</p>	<p>かつらむき</p>  <p>適当な長さに切り、左手でつまむように野菜を持ち、野菜をまわしながら皮をむきます。</p> <p>色紙切り</p>  <p>食材を4~5cmの長さに切り、丸みの部分を縦に切りおとします。等間隔に薄く切ります。</p>
<p>拍子切り</p>  <p>食材を4~5cmの長さに切り、食材を縦にして1cm幅くらいに切ります。重ねたまま、切り口を下にして端から等間隔に切ります。</p>	<p>みじん切り</p>  <p>半分に切ってから、切り口を下にして置き、切り離さないようにして縦に細かく切り目を入れます。横にも2~3段に切り目を入れます。端から細かく切ります。このときくずれないようにしっかりと押えるのがポイントです。</p>	<p>さいの目切り</p>  <p>食材を4~5cmの長さに切り、食材を縦にして1cm幅くらいに切ります。重ねたまま、切り口を下にして端から等間隔に切ります。何本かそろえて端から1cmほどの角切りにします。</p>

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1

食品の購入

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

寄り道しないでまっすぐ帰ろう



point 2

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

肉・魚は汁がもれないように包んで保存



point 3

下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

生肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

生肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒



point 4

調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ



point 5

食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない



point 6

残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする



食中毒の3原則

食中毒菌を

「付けない、増やさない、やっつける」

