

食改さんの直伝レシピ

広報さいじょう2020年12月号の特集「うちの味 伝えたい郷土の料理」では、西条市食生活改善推進協議会の皆さん（通称：食改さん）にたくさんの郷土料理を作ってもらいました。

ぜひ、お家でも作ってみてくださいね！



目次

押しずし	2	煮物の盛り合わせ	7
七草がゆ	2	ほうれん草のピーナッツあえ	7
むかごごはん	2	あたご柿のなます	8
生ずし	3	干し柿の甘酢巻	8
いりごごはん	3	ずいきの酢の物	8
とり貝ごはん	4	イタドリの煮物	9
五目飯	4	ゆねり	9
ほた煮	5	なすのみがらし漬	9
おねり（おつり）	5	いもようかん	10
いもたき	6	すやき	10
肉巻き卵	6	ヨモギ団子	10

押しずし



材料（4人分）

- 酢飯 米…2合、酒…大さじ1
・合わせ酢 酢…60cc、塩…小さじ1/2、砂糖…36g
- ・中の具 ごぼう…30g、にんじん…10g、小エビ…50g、れんこん…20g、砂糖…大さじ2、しょうゆ…大さじ1、だし汁…100cc

○酢魚

このしろ…4切れ、塩…小さじ1、酢…大さじ2

- 上の具 煮しいたけ、錦糸卵、インゲン豆、えびそぼろ、酢れんこん、紅ショウガ など…お好みで

レシピ

- ①酢魚を作る 1.このしろに塩をしてしばらく置き、水分が出たらしっかり拭く。（切り身でない場合は、3枚におろして中骨を取っておく）2.酢に漬けて、一晚置く。
- ②酢飯を作る 1.合わせ酢を作る。2.中の具を煮る。3.炊いたご飯に、酒と1・2を混ぜる。
- ③②を枠に入れ、①と上の具を飾り、型を抜く。

ワンポイント

- 酢魚は、サワラやサヨリ、はも、あなごなど、季節の魚を酢漬けにしましょう。
- 上の具は、シーチキンやカニカマ、きゅうりなどで代用しても色鮮やかでおいしくなります。
- 木枠は、牛乳パックで代用できます。

混ぜご飯にするなど
彩り鮮やかにするのも
楽しいですよ

下のように切ることで、
牛乳パックの上部分を押し出すために使えます▼



七草がゆ



材料（4人分）

七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）…計100g、白ごはん…250g、水…800cc、塩…小さじ1/2、梅干し…お好みで

レシピ

- ①七草は水で洗い、細かく刻む。②洗ったごはんを水と水を鍋に入れて、中火にかける。③ごはんがかゆ状になれば、塩を入れる。④①を入れ、ひと煮立ちさせたら火を止める。⑤茶わんによそい、ほぐした梅干しを乗せる。

むかごごはん



材料（4人分）

米…3合、むかご…1カップ弱、調味料（塩…小さじ1と1/2、酒…大さじ1~2）、だし昆布…約10cm

レシピ

- ①米は洗って20分~30分おく。②釜にだし昆布をしき、米、むかご、調味料を入れる。③炊飯器で炊く。

食改さんの一言

むかごは、山いもや長いもの茎や葉の付け根に形成されるもの。収穫は9月~11月ごろ。スーパーなどではあまり見掛けませんが、季節になると産地直売所などで見られます。

生ずし



材料（4人分）

米…2合、酒…大さじ2、昆布…5cm・1枚、合わせ酢（酢…60cc、塩…小さじ1/2、砂糖…36g）、このしろ…中4匹、漬け酢（酢…60cc、砂糖…30g、塩…大さじ1）、だし昆布…15cm

レシピ

①このしろの準備

- 1.このしろの頭と尾を残して背開きし、中骨を取る。
- 2.1に塩（定量外）をふり、4時間おいて水洗いし水気を切る。3.漬け酢とだし昆布に5時間漬けておく。

②酢飯を作る

- 1.酒と昆布、定量の水で米を炊く。2.昆布を出し、合わせ酢であえる。

③②が冷めたら、①の酢を切って、中につめる。

④型を整えて、食べやすい大きさに切る。

ワンポイント

ラップをした後切ると、うまく切り分けられます。

食改さんの一言

背開きにするのは、西条が城下町だったため「切腹」をさける、という説もあるそうです。このしろは、「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。



いりごはん



材料（4人分）

米…400g、いりこ…30g、油揚げ…40g、ちくわ…80g（1本）、ごぼう…100g（1/2本）、にんじん…100g（1本）、鶏肉（皮なし）…80g、絹さや…20g、調味料（薄口しょうゆ…大さじ2と1/2、酒…大さじ2）、だし昆布…8cm

レシピ

- ①米は洗って、15～20分ざるに上げておく。②いりこは頭と皮と骨を取り、3～4cmに小さくちぎっておく。
- ③材料を切る。油揚げ…細かく3cmくらいの拍子切り。ちくわ…薄く小口切り（大きい時は半月切り）。ごぼう…ささがき切り。にんじん…3～4cmの細切り。鶏肉…5mmに細かく切る。④絹さやは筋をとってサッとゆで、細く斜め切りにする。⑤①と調味料、②・③を合わせ、昆布と定量の水を入れ炊飯器で炊く。⑥炊き上がったら昆布を取り出しさっくりと混ぜ、器に盛ったら上から④を散らす。

食改さんの一言

徳田地区で約60年前から食べられている昔ながらのひいおばあちゃんの味です。1品でおかずいらず！

とり貝ごはん



材料（4人分）

米…3合、とり貝（正味）…150g、にんじん…50g、ごぼう…60g、さと芋…100g、油揚げ…1/2枚、絹さや…8枚、だし汁…1カップ、調味料（塩…少々、みりん…大さじ1と1/2、しょうゆ…大さじ2と2/3、酒…大さじ1と1/2）

レシピ

①米は、30分前に洗いざるにあげておく。②かつお節、いりこでだしを作る。③とり貝は、ワタを取り水で洗い、300ccの湯にさっと通す。煮汁は残しておく（とり貝から水が出るため、約360ccの水分量にする）。④里芋は、1.5cmくらいのサイコロ状に切り、サッとゆでておく。⑤にんじんと油揚げは、千切りにする。ごぼうはささがきにする。絹さやはさっとゆでて斜め切りにする。⑥②に③の煮汁を合わせ、調味料を加える。⑦とり貝と絹さやを残し、米と他の材料を炊飯器にセットし、普通に炊く。⑧炊き上がったら、とり貝を入れる。そのまま10～15分蒸らす。⑨器に盛り、絹さやを散らす。

ワンポイント

とり貝の歯ごたえを残すため、火を通しすぎないようにしましょう。

食改さんの一言

とり貝は通称「青柳」とも。昔は大量に取れ、味も大変おいしく「バカ貝」とも言われたそう。今ではとても貴重な食材になりました。



ご飯をとり貝に詰める、おすしバージョンもあります（材料は同じ）▶

五目飯



材料（4人分）

米…200g、合わせ酢（酢…大さじ2と1/2、塩…少々、砂糖…大さじ2）、うずら豆…1カップ、にんじん…40g、レンコン…80g（1本）、油揚げ…100g（1/2本）、ひじき…大さじ1/2、卵…80g、紅しょうが…40g、調味料（だし汁…150cc、しょうゆ…大さじ1/2、砂糖…大さじ1/2）、酒…大さじ1、昆布…5cm

レシピ

①うずら豆を市販と同様に煮る。②米は洗って酒、昆布、定量の水を入れて炊飯器で炊く。③にんじん・油揚げは細切り、レンコンはいちょう切りか半月切りにする。④ひじきは水にもどす。⑤③と④を調味料で煮る。⑥②を合わせ酢であえる。⑦⑥に、軽く絞った⑤を混ぜ合わせる。⑧上盛り用に卵を焼き錦糸卵を作る。⑨⑦に①、⑧、紅ショウガを散らす。

食改さんの一言

ちらしずしに、甘く煮たうずら豆をのせたものです。

ほた煮



材料（4人分）

里いも…400g、小豆…カップ1/2、煮干し…12g、調味料（砂糖…大さじ2と1/2、しょうゆ…大さじ1と1/2）、水…適量

レシピ

①小豆を一度ゆでこぼし、固めにゆでる。②煮干しの頭と骨を取り、細かくむしる。③①に②と皮とぬめりを取った里いもを加え、たっぷりの水で煮る。④里いもが柔らかくなったら調味料で味付けし、さらに弱火で30分ほど煮込む。

ワンポイント

- 里いもは赤芽がほっくりしていておいしいです。
- 里いもは、カボチャやサツマイモにしてもおいしくできます。
- 小豆は強火で煮ると割れるので、弱火～中火でゆでましょう。



食改さんの一言

周桑地域で食べられてきました。煮干しを入れず、砂糖を入れることでおやつにもなります。

食べるものがあまりなかった時代、里いもの子いもは出荷していましたが、硬くて売れない親いもが食卓に上がっていました。



小豆も同じく、振るいにかけて売れないものを一緒に煮ていました。東予の方言で大変大きいことを「ほたくれ」と言っていて、大きい親いもを使うため、この名前が付いたそうです。

ほた煮は味付けで
おかずにもおやつ
にもなりますよ



おねり（おつり）



材料（4人分）

じゃがいも…2個（200g）、大根葉…1束（160g）、かぼちゃ…1/6個、トウモロコシ粉…120g、だし汁…3カップ、みそ…80g、ねぎ…3本
里いも・ぎんなん・むかご・しいたけ・油揚げ・きのこ など…お好みで

レシピ

①大根葉はさっとゆで3cmのザクきりにし、鍋でさっとゆでいためておく。②里芋は皮をむき、一口大の大きさに切り、ゆでる。③②とかぼちゃなど、用意した野菜を鍋に入れ、だし汁で煮る。④柔らかくなったらみそで味を調える。⑤とうもろこしの粉を、固まらないようにかき混ぜながら入れる（どろどろの状態だとめる）。⑦大根葉とネギを入れる。

ワンポイント

季節の野菜を使いましょう。

食改さんの一言

山間部など、米が取れにくいところで主食として取り入れられていました。

しょうゆで味付けをする地域もあります。

いもたき



材料（4人分）

鶏モモ肉…160g、さと芋…320g、ごぼう…60g、もやし…100g、しめじ…80g、板こんにゃく…150g（1/2枚）、油揚げ…50g（2/3枚）、ねぎ…40g、だし汁（昆布）…3カップ、調味調（上白糖…大さじ3、酒…大さじ2、薄口しょうゆ…大さじ2、濃い口しょうゆ…大さじ2）

レシピ

①さと芋は皮をむいて塩でもみ洗いし、熱湯でゆでる。
②鶏肉は食べやすい大きさに切る。ごぼうは、大きめのそぎ切りにする。③しめじは石づきを取り、子房に分ける。こんにゃくは1口の大きさにちぎりゆでておく。④油揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。ねぎは2～3cmに切っておく。⑤鍋にだし汁と調味料を入れ、油揚げ、しめじ、鶏肉を入れて煮立たせ、さと芋、こんにゃく、ごぼう、にんじんを加えて中火で煮る。⑥さと芋が柔らかくなったら、もやしとねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。

ワンポイント

シメにはうどんやラーメンを入れるとおいしいです。

食改さんの一言

あさりやとり貝を入れたものが西条流でした。かまぼこ、しいたけ、えのき、にんじんなど、作る人によって中の具はさまざまです。

肉巻き卵



材料（4人分）

牛もも肉（スライス）…4枚（240g）、ゆで卵…4個、調味料（砂糖…28g、しょうゆ…40cc、みりん…40cc、酒…15cc）

レシピ

①牛もも肉で卵を包むように巻く。②調味料を鍋に入れて溶かし、その中に①を肉のつなぎ目を下にして並べる。③鍋のふたをして弱火で10分、裏返して弱火で10分、ふたを開け強火でころがしながら煮つめる。

ワンポイント

○肉で巻く前に、卵の水気を十分に取みましょう。
○冷めてから切ると、きれいに切れます。



煮物の盛り合わせ



材料（4人分）

切り干し大根…50g、結び昆布…4個、干しいたけ…中3枚、高野豆腐…2個、ジャガイモ…2個、にんじん…1/2本、油揚げ…1/2枚、かしわ（小間切れ）…4枚（100g）、調味料（砂糖…大さじ1、しょうゆ…大さじ2、みりん…大さじ1、酒…大さじ1）

レシピ

- ①材料の下準備 1.切り干し大根はぬるま湯にひたし、軽く絞る。2.結び昆布はぬるま湯にひたす。3.干しいたけは干切りに切る。（1～3の戻し汁は煮る時に使うため置いておく）4.高野豆腐は戻して小口切りにする。5.ジャガイモは皮を取り1口大に切る。6.にんじんは、いちよう切りにする。
- ②結び昆布・高野豆腐・かしわ・ジャガイモを煮る 1.結び昆布を、昆布の戻し汁に酒、みりん、砂糖を加えて煮る。2.高野豆腐を1の煮汁を使い、中火で味が染み入るまで煮る。3.かしわを2の煮汁で煮る。4.ジャガイモを3の煮汁で煮る。
- ③切り干し大根・にんじん・油揚げを煮る 1.しいたけや切り干し大根の戻し汁を使って煮る。2.②で使った残りの煮汁にしょうゆ、砂糖を加えて味をみながら気長に煮る。
- ④それぞれを盛り合わせる。

ワンポイント

味が濃くならないよう、しっかりと味をしみこませることが大切です。

食改さんの一言

冬の野菜が収穫できないとき、干して乾燥させたものを重宝していました。

ほうれん草のピーナッツあえ



材料（4人分）

ほうれん草…1束、ピーナッツ…大さじ2、えのき…80g、調味調（砂糖…大さじ1/2、しょうゆ…大さじ1）

レシピ

①殻を取ったピーナッツを焦げないようにフライパンでいり、ナイロン袋に入れて麺棒で砕く。②ほうれん草とえのきをゆで、絞った後3cm程度に切る。③調味料と①・②をあえる。

ピーナッツバターでもおいしく作れます

材料（4人分）

ほうれん草…1束（240g）、えのき…80g、調味料（ピーナッツバター…小さじ1、だし汁…大さじ2、しょうゆ…小さじ1）

レシピ

①ほうれん草とえのきをゆで、絞った後3cm程度に切る。②調味料と①をあえる。

食改さんの一言

ほうれん草は、ビタミンやミネラル類をまんべんなく含む栄養バランスのいい緑黄色野菜です。



寒い時期のほうれん草は
栄養満タんです！

あたご柿のなます



材料（作りやすい量）

大根…220g、あたご柿…100g、にんじん…60g、調味料（酢…大さじ2、砂糖…小さじ1）、塩…少々
レシピ

①大根とにんじんは細切りにし塩少々をまぶして6分おく。②柿は細切りにする。③①をよく絞り、②と調味料とあえる。

ワンポイント

三つ葉などを上に飾ると、彩りが良くなります。

干し柿の甘酢巻き



材料（4人分）

大根…200g、干し柿…2個、調味料（酢…大さじ4、砂糖…大さじ1、塩…小さじ1/3、ゆずの酢…小さじ1）、ゆず…1個、みりん…大さじ1

①大根の皮をむき、6cmに輪切りする。かつら剥きして塩水に30分つけた後、布巾で挟んで水分をよく切る。その後調味料で20分付ける。②干し柿を4等分にし、スライスして広げ、みりんを振りかける。③①の手前に干し柿を置いてくるっと巻く。3cm幅に切って器に盛りみじん切りにしたゆずの皮を散らす。

ずいきの酢の物



材料（4人分）

ずいき…100g、調味料（酢…大さじ1と1/2、砂糖…大さじ1、みそ…大さじ1、しょうが…1かけ）、花かつお・ごま など…お好みで

レシピ

①ずいきの皮を取って3～4cmくらいに切り、さっとゆがいて軽く水気を絞る。②①を調味料であえる。③盛り付け後、花かつおやごまをのせる。

食改さんの一言

ずいきは、里いもや水いもなどの葉と茎の間の部分（葉柄）のこと。食物繊維やアントシアニンが豊富なので、旬の時期にはぜひ食べたい野菜です。

①の工程まで終えたものを冷凍しておくと、季節問わず食べられます。

初夏から夏にかけて
旬を迎えます



イタドリの煮物



材料（作りやすい量）

イタドリ…300 g、サラダ油…適量、調味料（砂糖…大さじ2、しょうゆ…大さじ2、だしの素…適量）

レシピ

①イタドリの皮をむき、斜め切りにする。②沸騰している湯の中にイタドリを入れ、色が変わるまで（20秒くらい）ゆでる。③自然に冷めたイタドリを1晩ほど流し水につけてざるにとる。④鍋にサラダ油を温めてから③をいためる。⑤④に調味料を入れ、素早く煮る。

食改さんの一言

③の工程まで終わったイタドリは冷凍保存もできます。酢の物や白あえにしてもおいしいですよ。

ゆねり



材料（作りやすい量）

ゆず…400 g、砂糖…200 g、調味料（みりん…大さじ3、酒…大さじ2、しょうゆ…大さじ1）

レシピ

①ゆずは横半分に切り、酢と種を搾る。②①を蒸す。（しっかりと、べたべたするくらいに蒸す）③②を細かく刻む。④砂糖を合わせ、しばらく置いてなじんだら火にかける。好みに調味料を追加する。

ワンポイント

○甘さは最初は控えめにし、後で足していきましょう。
○煮詰めるので焦げないように注意。

なすのみがらし漬



材料（作りやすい量）

なす…2 kg、塩…100 g、焼きミョウバン…10～20 g
調味料（こうじ…200 g、鬼からし…1袋（40 g）、砂糖…500 g、みりん…200cc、しょうゆ…300～400cc）

レシピ

①なすをよく洗って輪切りにし、焼きミョウバンと合わせた塩で下漬けする（8時間以上）。②①を強く絞って水気をとる。③調味料をよく混ぜ合わせた中に、②を加え混ぜる。

ワンポイント

○1昼夜でもおいしいが、2昼夜おくと、より味がなじみおいしくなります。
○焼きミョウバンを入れることで、色が良くなります。

いもようかん



材料（6切れ分）

さつまいも…400g、粉寒天…2g、水…200cc、砂糖…80g

レシピ

①さつまいもを一口大に切り、柔らかくなるまでゆでる。水気を切ってから潰し、裏ごしする。②粉寒天は鍋で水でふやかし、火にかけて煮溶かす。③①に②を少しずつ入れ、ねっとりした状態まで練り混ぜる。④バットに入れて冷やし、固まったら切り分ける。

おいもの優しい甘さが
口に広がります



すやき



材料（4人分）

小麦粉…200g、砂糖…60g、たんさん…小さじ1弱、水…200cc、油…少々

レシピ

①小麦粉とたんさんをよく混ぜる。②砂糖を入れさらに混ぜる。③水を入れて混ぜる。④フライパンに薄く油を敷き、お玉ですくって焼く。

食改さんの一言

ホットケーキの原型のようなおやつです。

ヨモギ団子



材料（20個分）

団子粉…250g、砂糖…55g、塩…小さじ1、ゆでヨモギ…50g、あんこ…500g、きなこ…70g

レシピ

①ゆでヨモギは包丁でたたいておく。②団子粉に砂糖・塩を混ぜ、水を加えて耳たぶくらいの硬さにこね、平らなもちを作る。③熱湯に②を入れ、浮かんできたらボウルに取り出す。④③に①を加え、手でよくこねる。⑤④を20等分し、あんこを包み、きなこをまぶす。

ワンポイント

ヨモギをたくさん入れると、団子が黒くなります。春の柔らかい芽を摘み、冷凍保存しておくといいですよ。