



材料

4~5人分

ごぼう……………大1本
 酢……………大さじ1
 ごま……………小さじ1
 白だししょうゆ……………1/2カップ

作り方

- ① アク抜きしたごぼうは、3cmほどの長さに切っておきます。
- ② 次に酢を入れてゆでます。
- ③ ゆであがったごぼうを布にくるんで、すり棒で叩きます。
- ④ 叩いたごぼうに酢を少々、白だししょうゆを入れて煮ます。
- ⑤ 煮上がったものに、ごまをふりかけ皿に盛り付けます。

ポイント ごぼうは碎けすぎないようにたたいてください。

昔、母がよく作ってくれた事を思い出し、これからも同じ味を受け継いでいきたいと考え、作ってみました。

法事など精進料理の一品として作られました。



八竜町
安田 ヨシ作

切り干し大根の煮物

16



作り方

- ① 切り干し大根は水に入れてもどします。(1昼夜)
- ② 人参ともどした干しいたけを千切りにします。
- ③ 醤油・調味料・水・みりんを入れてだし汁を作り、その中に切り干し大根・人参・干しいたけを入れて煮ます。
- ④ 弱火にして10分ほど煮てでき上がり。



材料

4~5人分

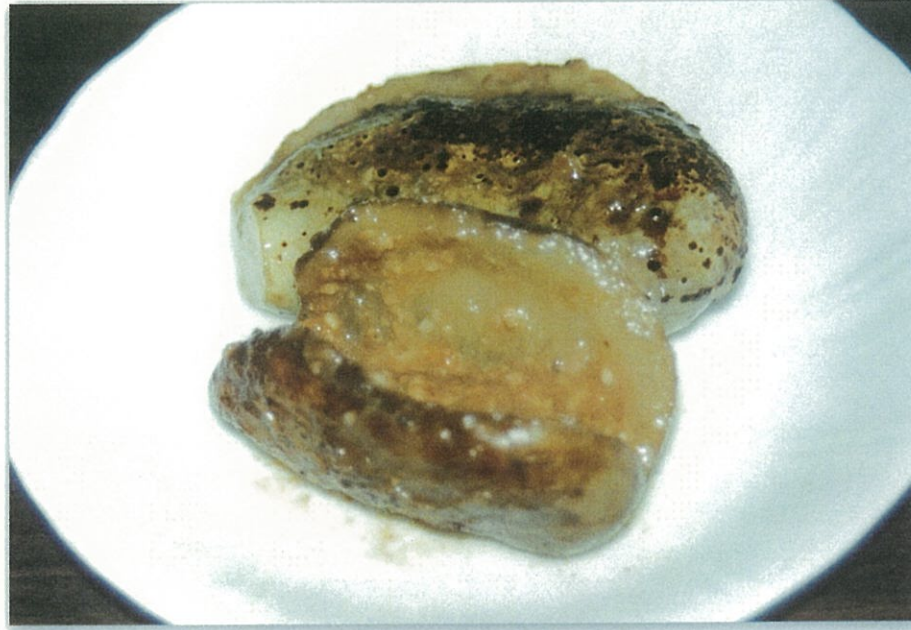
切り干し大根
人参
油揚げ
干しいたけ
醤油
みりん
サラダ油
調味料

切り干しは秋大根を厚めに切って干しますが、市販のものより歯ごたえもあってとてもおいしくできます。

大鍋でたっぷり作ると味もさらにおいしくなります。



琴丘町
鎌田 トス作



材料

4～5人分

あぐび(あけび) …………… 4コ

A… みそ …………… 大さじ2

砂糖 …………… 小さじ2

みりん …………… 少々

サラダ油 …………… 少々

ほろ苦味が山の秋の味…「まるごと・やまもと・おべんと」のおかずの一品にもなった、なつかしい料理です。

作り方

- ① あぐびは皮をよく洗い、沸騰したお湯に入れて2～3分ほどゆでます。
- ② ゆでたあぐびをザルに上げて水を切っておきます。
- ③ Aを混ぜた物をあぐびの中に詰めます。
- ④ フライパンにサラダ油を少々入れ、③を並べてフタをして弱火で蒸します。
- ⑤ あぐびがしんなりしてきたらでき上がり。



琴丘町
鎌田 トス作

生大根の油炒め



作り方

- 1 生大根を拍子木切りにし、水にさらします。
- 2 ①をザルに上げ、サラダ油を入れた鍋で切った大根を炒めます。
- 3 柔らかくなったら調味料を混ぜ、最後にかつお節で和えてから、フタをしておきます。

材料

4~5人分

生大根	中1本
カツオの削り節	小2袋
しょうゆ	少々
みりん	少々
サラダ油	大さじ1

大根の収穫時には地産地消を発揮し、毎日でも飽きないおかずです。



山本町
小山内 恵子作



材料

4~5人分

長芋	500 g
塩	少々
豆板醤	少々

豆板醤の味を知ってもらいたいのと、長芋を美味しく食べてもらいたいと思い、作ってみました。

作り方

- ①長芋の皮をむいて短冊切りにし、さっと塩水にさらし、水切りをします。
- ②さっとふきんで拭き取ってから、豆板醤で和えます。

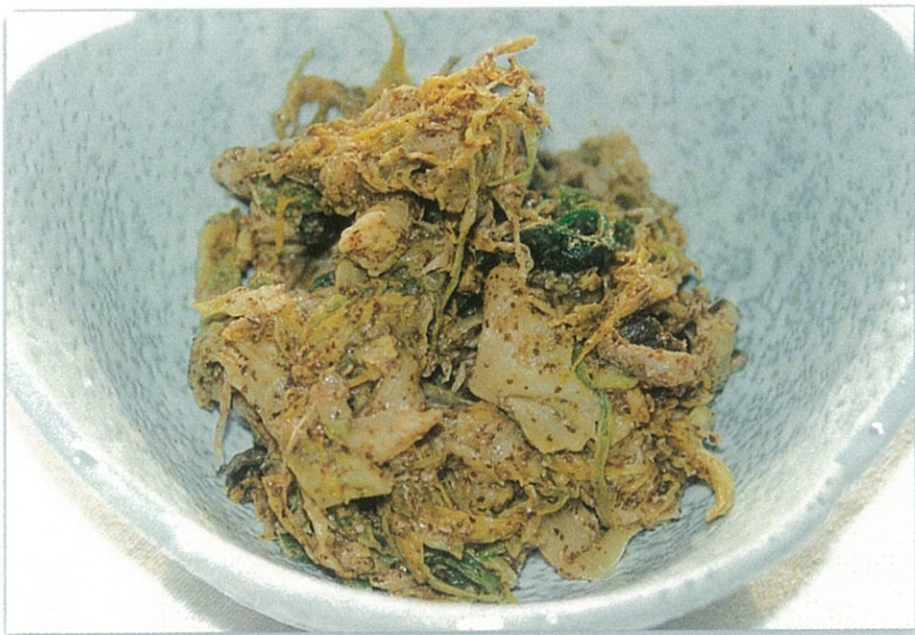
★豆板醤はJA秋田やまもと、そら豆部会の母さんたちが手作りしているもので、今や直売所でも一番人気の商品。そら豆を干し、手作りみそとこうじで発酵させる地産100%の逸品です。



八竜町
安田 ヨシ作

南蛮べっちよ

20



作り方

- ① キャベツは芯を取り、ゆで、千切りにします。
- ② 菊・きのこはゆで（冷凍の物でもよい）、さらしの袋に入れて水気を搾ります。
- ③ 粒油は少し色が変わり、香ばしい香りがするまで鍋で炒ります。
- ④ 炒った粒油を熱いうちにすり鉢で粒がなくなるまでよくすります。
- ⑤ すった粒油に味噌・砂糖を入れしっかりすり、最後に酒を入れて更にすります。
- ⑥ ①、②と⑤を混ぜ合わせてでき上がり。

材料

4～5人分

キャベツ	2 kg
菊（生・干しどちらでも良い）	3 枚
きのこ（いくじ）	適量
<small>つぶあぶら</small> 粒油（エゴマ）	200 g
みそ	150 g
砂糖	130～140 g
酒	少々
一味	お好みで
唐辛子	

南蛮べっちよは峰浜村の各家々でその家の味があり、伝えられてきました。これは私が嫁入りしたときから作られていた柴田家のレシピです。冠婚葬祭などに欠かせない行事食です。



峰浜村
柴田 和作



材料

生ハタハタ (小) 3 kg
 しょうゆ
 砂糖
 酒
 水あめ

塩漬けたハタハタ、三五八漬、しょうゆ漬、ハタハタずしなどを食べ飽きた頃、この甘露煮はお茶うけにとても良いのです。八森ならではの食べ方です。

ぜひ一度作ってみてください。

作り方

- ① ハタハタを塩水につけてぬめりを取ります。
- ② ぬめりが取れたら (好みの味付けで良い) 一晚つけておきます。
- ③ カラカラになるまで1ヶ月くらい干します。
- ④ 干したハタハタに熱湯をざっと掛け、ハタハタが隠れる程度に調味料を入れて煮詰めます。
- ⑤ 最後に水あめを入れて仕上げます。



八森町
 金田 美貴子作

磯辺巻き



作り方

- ① すり身に材料を混ぜ合わせます。
- ② 形を整え、のりまたは大葉に巻いて、油でゆっくり揚げます。



地産弁当用の一品としてAコープ職員に指導する金田さん

材料

4~5人分

ホッケのすり身	300 g
砂糖	20 g
片栗粉	15 g
塩	少々
サラダ油	
のり	
大葉	

ホッケが沢山とれた時にすり身として冷凍しておきます。

田植・稲刈りなどの忙しい時に、つみれ汁やハンバーグなどに調理します。



八森町
金田 美貴子作

焼きりんご



材料

4~5人分

りんご	2個
砂糖	少々
酢	少々
塩	少々

作り方

- ①りんごは4ツ切りにします。
- ②皮の方に焼き型を付けます。
- ③焼いたりんごに砂糖・酢・塩を入れて煮ます。



琴丘町
鎌田 トス作

豚肉のねぎみそ焼き

24



作り方

- ① 豚肉はサラダ油を入れたフライパンで焼きます。
- ② ねぎみそはAの材料で合わせておきます。
- ③ レタス、キュウリは板ずりし、千切りにしておきます。
- ④ 皿にレタス、キュウリを敷き、豚肉をねぎみそで和えたものをあげます。

材料

4~5人分

豚肉うす切り	8枚
サラダ油	大さじ1
レタス	60g
キュウリ	1/2本
小麦粉	適量

<ねぎみそ>

A…ネギみじん切り	50g
みそ	大さじ3
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

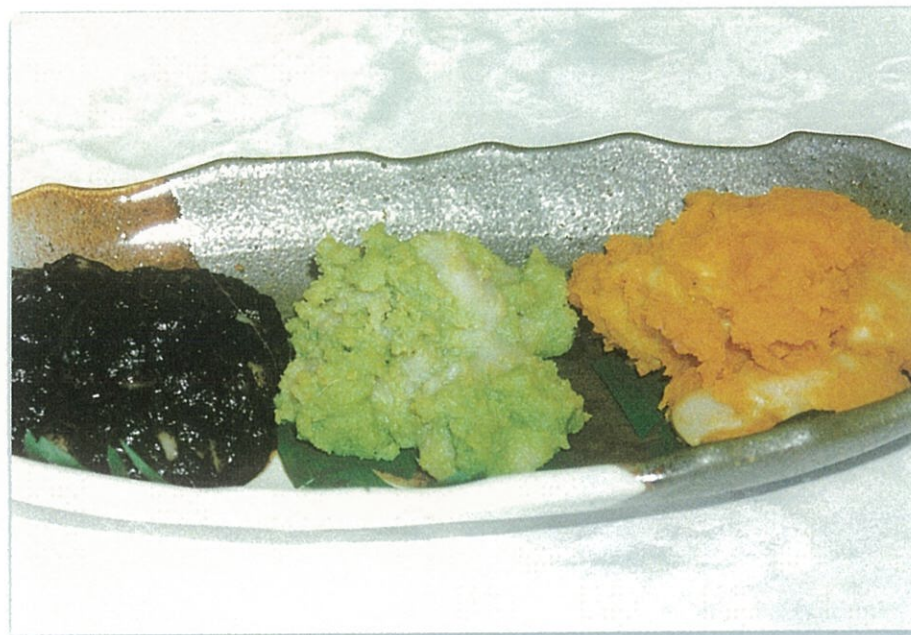
ねぎみそは幼い頃、風邪をひいたときなどによく作ってもらいました。あつあつの大根によくあいます。



山本町
小山内 恵子作

三色もち

25



材料

4~5人分

そば粉.....200g
 もち粉.....200g
 砂糖.....1カップ
 塩.....少々

<あん>

かぼちゃ
 枝豆
 黒ごま

作り方

- ①材料を全部混ぜ合わせて20分蒸します。
- ②これを水にとり、粗熱をとります。
- ③ボールに入れ、こねてから3等分します。
- ④それぞれのあんこに付けます。



峰浜村
 柴田 和作

巻き寿司



作り方

- ①米はよくといでから30分以上水に浸しておきます。
- ②具はそれぞれ味付けして、前もって作っておきます。
- ③①を炊き上げ、よく蒸らしてから酢・白砂糖・塩を火にかけてタレを作り、でき上がったご飯と混ぜ合わせた後、冷ましておきます。
- ④冷めてから好みの型に巻上げます。
モミジ、椿、サザンカなどができます。

材料

4~5人分

うるち米	1升
もち米	1合
白砂糖	700g
水	1升1合
塩	30g
酢	1合
巻きのり	15枚
具…紅ショウガ	少々
しいたけ	6枚
卵	3個
かんぴょう	2~3本

子どもの頃、よく母が巻いていた姿を思い出します。

結婚式（他家の）等には料理人として出掛け、寿司を巻いた話も聞かされてきましたので、自然に自分も巻けるようになりました。

今は加工品として販売しております。



山本町

小山内 恵子作

炒り粉のかまぼこ



材料

4~5人分

A…炒り粉（もち米）……………1升
 片栗粉……………1本
 白砂糖……………500g
 塩……………少々

模様の色付け用

こはぜ……………少々
 ニンジン……………少々
 カボチャ……………少々

作り方

- ①もち米を鍋に入れて充分炒ります。
- ②①を粉にひきます。
- ③Aを全部ボールで混ぜてから3等分します。
 （3本分として）
- ④1/3等分に熱湯を入れ、粉がなくなるまで手でこねます。（でっちら）
- ⑤④を好みの模様にして巻き上げ、かまぼこ用のすだれで表面に型をつけます。
- ⑥これを3種類巻上げます。
 たばねのし、花型、渦巻きなどの模様があります。



山本町
 小山内 恵子作

お祝い事、仏事の口取りには欠かせないものでした。

祖母がお嫁に来た時教えてくれたもので、今になっては習っておいて良かったと思っております。

そば巻き

28



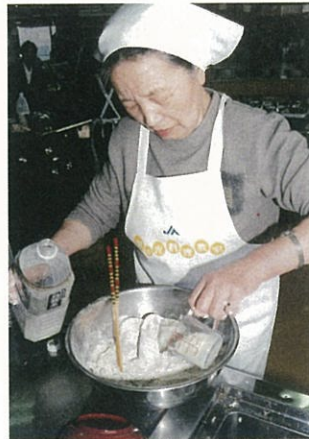
材料

そば粉……………4カップ
牛乳……………大1本(1000cc)
砂糖……………2カップ
卵……………4個
塩……………少々

おやつに最適です。

作り方

- ①材料を全部混ぜてホットプレートで焼きます。
- ②それを巻いてでき上がり。



峰浜村
柴田 和作

そばもち



材料

そば粉..... 1カップ
 豆乳..... 1.5カップ
 塩..... 少々

作り方

- ① そば粉に豆乳、塩を入れよくかき混ぜます。
- ② ①を片栗を練るようにします。
- ③ これを皿に盛り、あんこを添えます。

★あんこの作り方

小豆2.5カップに砂糖500g、塩少々を加えて煮、練り上げて作ります。



峰浜村
柴田 和作



作り方

- ① 水で良く洗った寒天をちぎって浸しておきます。
- ② 卵は固ゆでにし、みじん切りにします。キュウリは千切り、ニンジンも千切りにします。生じゅんさいはボイルしておきます。
- ③ ②をマヨネーズで和えて野菜サラダを作ります。
- ④ ①を火にかけ、寒天を煮込み、白砂糖を入れます。
- ⑤ ④に③を入れ、ざっくり混ぜて寒天用の型に流し込み、冷ましておきます。

材料

4~5人分

じゅんさい	200 g
寒天(棒)	3本
白砂糖	300 g
マヨネーズ	300 g
卵	6個
キュウリ	1本
ニンジン	小1本
水	1ℓ

山本町特産のじゅんさいを利用した料理のひとつとして、子ども達のおやつとして、また、集会のお茶うけとして喜ばれております。



山本町
小山内 恵子作

カボチャの寒天

31



材料

カボチャ	500 g
砂糖	300 g
寒天	1 本
水	250cc

カボチャをより美味しく食べてもらいたいので作ってみました。

作り方

- ①カボチャをふかします。
- ②ふかしたカボチャの皮を取って、砂糖を入れ、色がきれいになるまでしっかり練ります。※あんを練るように
- ③寒天を水洗いし、鍋に入れて溶かします。
- ④溶けた寒天にカボチャを練った物を入れ、しっかり混ぜ合わせます。



八竜町
安田 ヨシ作

ごま豆腐の寒天



作り方

- ①ゼライスは水に溶かしておきます。
- ②豆乳を温め、砂糖と①を入れます。
- ③火を弱めてから、すりごまを入れます。
- ④容器に入れる時、ごまを通して入れます。

材料

4~5人分

豆乳	500cc
すりごま (白)	20g
砂糖	
ゼライス	5袋



琴丘町
鎌田 トス作