

つたえたい
のこしたい
ここだけの味

グランママ 料理集

JA秋田やまもと
グランママ・シスターズ



グランマの食農教室



ごはん潰しすぎちゃだめだよ…こうやって…



子供たちと楽しく交流しながら



ほら、そーっとね



ときには優しく、ときには厳しく



おばあちゃんもこうやって教えられたんだよ



地域の食材とおばあちゃんの知恵がぎっしり詰まった



作り方のコツを伝授していく



きゅうりの からし漬け



山本地区

袴田 フチ工作

【材料】

きゅうり……………10kg
ザラメ……………3kg
塩……………1kg
からし……………600g

【作り方】

- ①袋に全ての材料を入れ、空気を抜いて密閉する。
- ②石の重りをせずに2カ月くらい漬ける。

※露も同じように漬けると美味しい漬物が出ますよ。



あずき寒天



琴丘地区

鎌田 ハル工作

【材料】

玉寒天……………2個
砂糖……………200g
水……………800cc
あずき缶……………2個
塩……………少々

【作り方】

- ①玉寒天は前もって2個に対して水100cc位に入れてふやかしておく。
- ②鍋に分量の水とふやけた寒天と砂糖・塩を入れ煮る。
- ③鍋のフチがブツブツしてきたらあずき缶を入れ混ぜ、再びブツブツしてきたら容器に移して固まったら出来上がり。

※玉寒天がない場合は、棒寒天2本で代用できますが、その場合は1時間位水に漬けておいた方がよい。



赤ずし



八森地区

佐々木 レイ子 作

【材料】

もち米……………5合
赤しそ……………300g
塩……………100g
砂糖……………100g
五倍酢……………大さじ3

【作り方】

- ①もち米は同量の水で炊く。
- ②しその葉は前もってよく洗い塩で揉んでアクを抜く。ざっと水洗いして軽く絞り、酢を入れてさらに良く揉む。
- ③色が出てきたら砂糖を入れる。
- ④ご飯ができたらしと肌くらいに冷まし、しそとご飯を交互に漬け込む。かるく重石をして2日くらいおく。



大根の 粕漬け



山本地区

高松 キセ子 作

【材料】

生大根……………10kg
塩……………1.3kg
 (1300g)
ザラメ……………2kg
酒粕……………3kg
水……………適量

【作り方】

- ①生大根の皮をむいて20cm幅に切り塩1300gをかけて、軽く重しをし、汁がでたら天気の良い日にザルにのせて天日干しをする。(3日間くらい)
- ②ザラメ2kg・酒粕・水を混ぜ合わせる。
- ③①の大根をたるに戻す。
- ④②を大根にまわしかけ軽く重しをする。砂糖がとけたら重しをとってたるにふたをする。(3か月間漬け込む)
- ⑤常温で保存するが、冷蔵保存だと半年くらい食べられる。



巻きずし (椿)



山本地区

小山内 恵子 作

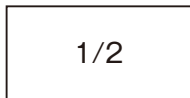
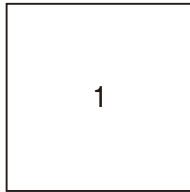
【材料 (6本分)】

<寿司めし>
うるち米……9合
もち米……1合

<合わせ酢>
酢……1カップ
砂糖……500g
塩……30g

※酢・砂糖・塩は鍋に入れ、沸騰直前まで煮溶かし合わせ酢を作ります。それを炊けたご飯に混ぜ、酢飯を作ります。

<具材>
卵の薄焼き
紅ショウガ
干しシイタケ
きゅうり
こはじゃ など
各適量



×6枚

【作り方】

1. 椿の花作り

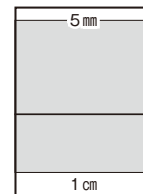
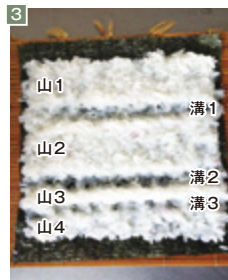
酢飯にこはじゃを混ぜ赤ご飯を作っておきます。

1本分のご飯
白300g・赤250g



2. 本体作り

具材の干しシイタケは水でもどしておき、しょうゆ・砂糖で煮詰めておきます。中に入れる具材は基本自由ですのでいろいろ試してみてもいいかもしれません。



のりは奥1cm、手前5mm残すようにします。

③のり1枚と1/2枚をくっつけます。それからご飯を敷き詰め、写真3のように、溝を作ります。



④山2・山3のご飯を整えて、軽く山なりにします。それから1/2ののりを2枚使って溝に沿ってかぶせます。



⑤溝1と溝3にきゅうり、溝2に煮詰めたしいたけを入れ、山2の上にはじめに作った椿の花をのせます。



完成!

⑥手前から一気に花の端までかぶせるように巻きます。あとは最後まで転がすようにぎゅぎゅつと巻きます。巻き終わったら巻きすの端に寄せ、はみ出しているご飯を手で押して整えます。

1本のご飯 (550g) ⇒白ご飯300g・赤ご飯250g



南蛮 べっちょ



峰浜地区
柴田 和作

【材料】

えごま……150g
味噌……130g
砂糖……60g
酒……大さじ1.5
一味唐辛子…大さじ1
 又は南蛮1本
しいたけ…400g
キャベツ…1.5kg
菊……適量

【作り方】

- ①キャベツの芯を取り、ゆでて千切りにする。
 - ②菊（冷凍の物でもよい）、しいたけ（薄切り）をゆでる。
 - ③①と②を混ぜ合わせ、さらしの袋に入れて水気がなくなるまで、しぼる。
 - ④えごまは、少し色が変わり、香ばしい香りがするまで鍋で炒る。
 - ⑤炒ったえごまを熱いうちにすり鉢で粒がなくなるまでよくする。
 - ⑥⑤に味噌、砂糖を入れてしっかりすり、最後に酒を入れて更にする。
 - ⑦⑥の中に、③を入れて混ぜ合わせれば出来上がり。
- ※キャベツ・しいたけはゆですぎないように注意して下さい。



青じそ巻き



琴丘地区
工藤 クニ工 作

【材料】

青じそ……50～60枚
味噌……270g
もち粉……120g
砂糖……220g
水……50cc
サラダ油…少々
かつお節…2～3袋

【作り方】

- ①味噌・もち粉・砂糖・水・サラダ油・鰹節を全部混ぜて鍋に入れ、中火であめ色になるまでこねる。
 - ②①が冷めたら青じその裏側に巻く。
 - ③フライパンに少しの油で両面焼く。こんがりしたら出来上がり。
- ※厚手の鍋でこがさないようにこねて下さい。



あさ漬け



八森地区

山内 良子 作

【材料】

米……………2合
水……………6合
A { 砂糖……300g
酒………大さじ2
酢………大さじ3
塩………少々
きゅうりとみかん・もも
などの缶詰…適量

【作り方】

- ①米を一晩水にひたす。
- ②水切りをした米をすり鉢に入れ、少しずつ水を入れながらする。1合ぐらい水が入ったらザルにあげ水切りする。またすり鉢に戻し、少しずつ水をいれてすりつぶすをくり返す。(米がつぶれてなめらかになるまで)
- ③なめらかになった②を鍋に入れ、Aを入れた後中火で練り上げる。ぶくぶくしてきたら弱火にしゆっくり練り上げる。白から透明になったら火からおろす。
- ④冷まったらきゅうり・缶詰などを盛りつける。



夕顔の煮物



琴丘地区

近藤 ゆみ子 作

【材料】

豚バラ肉……200g
夕顔……………500g
人参……………200g
ゴーヤ…………100g
A { コンソメ…大さじ1
醤油……大さじ1
塩………小さじ1
みりん…大さじ1
だし汁(昆布・しいたけ)
……………200cc

【作り方】

- ①人参は、固めにゆでる。ゴーヤは、中の白いわたを取りのぞき、切った後に熱湯をかけておく。(人参・ゴーヤは適当な大きさ)
- ②豚バラ肉を湯がき油抜きをしておく。
- ③Aを火にかけ沸騰したら夕顔を入れて3分くらい煮る。豚肉と人参を加えさらに5分くらい煮る。
- ④最後にゴーヤを入れる。



すましもち



峰浜地区

福田 八重子 作

【材料】

もち粉……6カップ
うる粉……4カップ
砂糖(白)……600g
醤油……1カップ
(200cc)
水……700cc
片栗粉……少々
クルミ……適量

【作り方】

- ①もち粉6カップ・うる粉4カップ・砂糖1カップをボールに入れて混ぜる。
- ②醤油1カップ・水1カップを別の容器で混ぜ合わせておく。
- ③上記1に2を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ④水500ccを入れ、耳たぶくらいの硬さになるまで混ぜる。
- ⑤20分くらい蒸す。
- ⑥蒸し終わったらボールに入れて400gの砂糖を入れてよく混ぜ、クルミを入れて少し混ぜる。
- ⑦⑥を平らな入れ物に片栗粉をしいて押し、一晚置く。



うる粉の巻物



山本地区

中田 良子 作

【作り方】

【材料】

うる粉……400g
砂糖……300g
塩……小さじ1
牛乳……400cc
(紫いも(ペースト)……150g)
(南瓜(ペースト)……150g)
(抹茶(粉末)……150g)
1/2本分の材料にお好みの具材を150g混ぜる。

- ①うる粉・砂糖・塩をよく混ぜ合わせる。
 - ②①で合わせたものに牛乳を入れて、泡だて器でしっかりかき混ぜる。
 - ③かきませたら蒸し器に布を敷き、15分ほど蒸す。
 - ④蒸しあがったら丁寧に柔らかくなるまでじっくりこねる。
 - ⑤柔らかくなった④を半分にして、片方に紫芋や南瓜などの具材を混ぜ合わせる。
 - ⑥もう半分の④と⑤をそれぞれ巻きすだれの大きさに合わせて四角く伸ばす。
 - ⑦⑥の二枚を重ねて巻きすだれに乗せ、ゆっくり巻いて形を整えれば完成。
- ※作り方④の際には手袋をするなどしてやけどに注意してください。
※力がいらしますが、こねるほど粘りがでて巻きやすくなります。



棒鱈の煮付け



峰浜地区

銭谷 八重子 作

【材料】

醤油……………200cc
味道楽…………200cc
又は
醤油……………150cc
味道楽…………250cc

ザラメ…………400g
酒……………50cc
みりん…………50cc
棒鱈……………2袋(250g×2)

【作り方】

- ① 1日中水にひたす。
- ② 火にかけて煮立ったら新しい水にとりかえて1回～2回位くり返す。
- ③ そのまま1時間くらい煮る。(ガスは弱火にして煮る)
- ④ 汁気があるうちに味付けして、再び煮込む。



なます風 サラダ



山本地区

板倉 正子 作

【材料】

大根……………2kg
塩……………40g
酢……………200cc
人参……………50g
砂糖……………170g
カニカマ…2パック
ちくわ…………4本
マヨネーズ…30g～50g

【作り方】

- ① 大根と人参を千切りにする。
- ② 分量の塩を振る。
- ③ 大根がしんなりしたらザルにあけてボールに入れ、酢と砂糖をいれて少し置く。
- ④ 味がなじんだら水分をとり、ほぐしたカニカマと細切りしたちくわを入れマヨネーズで味付けする。



しいたけの 味噌甘辛焼



琴丘地区

工藤 英子 作

【材料】

しいたけ……10枚
たまご(M)の黄身
……………2ヶ
A { 味噌……大さじ3
砂糖……小さじ3
鬼からし…小さじ1

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせてしいたけの裏にぬる。
- ②オーブン又は魚焼きで焦げ目がつくまで焼く。

※パセリや大葉を青味としてのせて下さい。

※梅とマヨネーズを混ぜてしいたけの裏にぬって焼いてもおいしいです。



高菜漬け



八竜地区

及位 由美子 作

【材料】

高菜………10kg
塩……………1kg
ザラメ………800g
黒砂糖………200g
みそ……………100cc
昆布…細かく刻んだもの20g
赤とうがらし…2～3袋

【作り方】

<下漬け>

- ①高菜は洗わずに株のまま塩をまぶして樽に並べる。株の内側にも塩をまぶす。
- ②全部入れ終わってから1/3ほど水を入れて重石(10kg)をする。
- ③高菜がかぶるくらい水が上がってくるまで10日位おく。
- ④しんなり漬かったら樽からあげてきれいに洗い流す。
- ⑤2～3回洗い水切りする。塩気が残る位がいい。

<本漬け>

- ⑥樽に洗った高菜を底に並べ、一段ごとにザラメ・黒砂糖・味噌・昆布・とうがらしを繰り返して漬ける。半月くらいたったら味がしみて食べ頃になる。
- ⑦しょっぱかったらザラメを少し入れた水を温め、冷めたら上からかけてみる。



きな粉巻き



峰浜地区

齊藤 ヨシ 作

【材料】

長いも……………150g
砂糖……………150g
青きな粉……………200g
こしあん(砂糖入り)…150g

【作り方】

- ①長いもはすりおろしてボールに入れる。
- ②①に砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③②に青きな粉を少しずつ加え耳たぶほどの硬さになるまでこねる。
- ④③を台の上で1 cm程度の厚さにのばして、その上にこしあんも重ねてのばす。
- ⑤端からくるくると巻く。
- ⑥30分くらいしてから食べやすい大きさに切り分ける。



わらびの 漬け物



八竜地区

佐藤 テル子 作

【材料】

わらび……………300g
(あく抜きしたもの)
人参……………50g
しょうが……………40g
味どららく…大さじ3

【作り方】

- ①人参・しょうがは千切りする。
- ②わらびの太いところをすりこぎで少し叩いておき、4～5 cm くらいの長さで切る。
- ③味どららくに、人参・しょうが・わらびを漬ける。すぐに食べることができます。



なた漬け



琴丘地区

大山 ヒサ子 作

【材料】

大根……………10kg
砂糖……………800g
塩……………400g
焼酎……………1カップ
もち米……………2カップ
酢……………1カップ
菊……………少々
糍……………1カップ

【作り方】

- ①大根は皮をむき、なたで削ぐように切る。
- ②切った大根は樽に入れたまま水を入れてアク抜きをする。
- ③水を切った大根は300gの塩で下漬けする。(2日間位漬けておく)
- ④もち米はよく洗い一晩水に浸しておき、おかゆ状に炊いて砂糖と100gの塩を入れて弱火でゆっくりかきまぜる。火を止めて糍を入れる。
- ⑤④が冷めたら酢と焼酎を入れてよく混ぜる。
- ⑥下漬けした汁は少し捨てる。
- ⑦⑤を入れて全体をかきまぜる。この時菊も入れる。
- ⑧蓋をして重石をのせて2日くらい置く。

おふくろの味、発信。

グランママ・シスターズ

平成13年に結成されて早いもので17年がたちます。
新しい仲間も増えた手づくりレシピ集は形を変えて3冊目。
若い世代にも受け入れてもらえるようなレシピもあります。
この本を基にご家庭で子どもさんやお孫さん達と一緒に
なってお料理を楽しんだり、昔を思い出してみても
いかがでしょう。

「伝統食は故郷の味！絶やしてはいけない…」
まだまだパワー全開のグランママの活動は続きます。



【発行】

J A 秋田やまもと 企画総務課
〒018-2104 秋田県山本郡三種町鹿渡字町後270
T E L 0185-87-4600
F A X 0185-87-4200
2018年3月

