



あゆ飯

作り方

- 1 あゆはぬめりがあるので塩をまぶして、丁寧に2～3回洗う。
- 2 洗ったあゆに塩をして焼く。
- 3 ふつうの水加減にした米にだし昆布を入れその上にあゆを乗せ、調味料を加えて炊く。
- 4 炊きあがったら、あゆの頭、骨を取りざっくり混ぜ合わせ、刻んだ大葉をのせて出来上がり。

1人分栄養価
453kcal
食塩相当量
2.0g

ポイント!

1日中釣りをする人が、川辺で昼食用に飯蓋の米の上に釣ったばかりのあゆを乗せて炊いていたようです。味付けのしょうゆの量は塩焼きにするあゆにまぶす塩の量で加減をしてください。



材料 (4人分)

- 米..... 3合
- { あゆ..... 3尾
- { 塩..... 適量
- うすくちしょうゆ..... 30cc
- 酒..... 30cc
- だし昆布..... 10cm角程度
- 大葉..... 5枚程度



あじ寿司

作り方

- ① 米は炊く30分前にといでざるにあげる。
- ② 合わせ酢を作っておく。
- ③ 米は同量の水加減で炊き上げ、合わせ酢をふりかけ、切るように混ぜ合わせて冷ます。
- ④ あじは3枚におろし、適当な大きさに切る。
- ⑤ 寿司飯をにぎり、その上にわさび、あじ、大葉をのせてにぎり、おろししょうがと刻みねぎをのせる。

1人分栄養価

504kcal

食塩相当量

2.6g

ポイント!

あじのかわりに新鮮な魚なら、なんでもおいしいです。あじをおろして残った骨は油で揚げて骨せんべいにするると美味しくエコクッキングにもなりますね。骨せんべいの作り方はあじの南蛮漬けの12ページに載っていますので参考にしてください。



夏

材料（4人分）

あじ	4尾
米	3合
だし昆布	5 cm角程度
大葉	適量
おろししょうが	適量
刻みねぎ	適量

合わせ酢

酢	大さじ5
砂糖	大さじ5
塩	小さじ2



あじの南蛮漬け

いい伝え♪

昔はネギを焼いて、から揚げにしたあじと一緒に漬けただけの簡単なものですが、今では野菜も数多く使い、栄養のバランスと色彩にも心を配っています。ぱりぱり丸ごとあじを召し上がっていただけるおすすめ料理のひとつです。



作り方

- 1 玉ねぎ、人参、ピーマンはせん切りにして軽く塩(分量外)でもみ、固くしぼる。
- 2 だし汁は冷ましておく。
- 3 あじは小麦粉をつけて油で揚げる。
- 4 だし汁、酢、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて①の野菜を加え、③のあじを漬ける。

1人分栄養価
104kcal
食塩相当量
0.9g

材料(4人分)

- あじ..... 4尾
- 玉ねぎ..... 1/2個
- 人参..... 少々
- ピーマン..... 1個
- だし汁..... 180cc
- 酢..... 90cc
- 砂糖..... 大さじ3
- うすくちしょうゆ..... 18cc

骨せんべいの作り方

- 1 あじを3枚おろしにした後の骨に塩・こしょうをして、少し小麦粉をはたく。
- 2 最初は中温の油で揚げ、最後は高温の油でカリッと揚げる。



いい伝え♪

浜田で今も残るおからのお寿司、おまん寿司です。「おまん寿司」は、魚の漬け汁をおからにふくませて、無駄なくおいしい味付けにするところが、古くからの料理作りの知恵と言えます。



夏

おまん寿司

作り方

- 1 あじは背開きにしてから薄く塩（分量外）をする。30分後に酢（分量外）で洗い、魚の身が白く変わるまで合わせ酢に漬ける。
- 2 魚の漬け汁でおからを炒め、おの実を混ぜる。
- 3 おからが冷めてから、あじに詰めて、かるく重石をする。

1人分栄養価
191kcal
食塩相当量
2.0g

材料（4人分）

あじ……………中4尾
おから……………200g
おの実……………大さじ1
酢……………大さじ4
砂糖……………80g
塩……………小さじ1と1/2
※好みで生姜汁を入れても良い。



魚のつみれ汁

作り方

- ① あじは3枚におろし、皮を取り除く。みじん切りにしたしょうがと一緒に包丁でたたいてすり身にする。(フードプロセッサがあれば利用してもよい)
- ② ①にみじん切りにした小ねぎを少し残して入れ、片栗粉と塩と一緒に混ぜ合わせる。
- ③ ごぼうはさがきにして、水にさらす。人参もさがきしておく。
- ④ 鍋にだし汁、ごぼう、人参を入れて少し煮る。野菜に火が通ったら②のつみれをスプーンで丸くして沸騰した鍋の中に入れ、あくをとりながら煮る。
- ⑤ つみれが浮いてきたらしょうゆと塩で味を調べて最後に残りの小ねぎを散らす。

1人分栄養価

36kcal

食塩相当量

0.7g

ポイント!

あじのかわりにアゴやいわしでもおいしいです。



材料 (4人分)

あじ	2尾
しょうがみじん切り	小さじ1/4
小ねぎ	1本半
片栗粉	小さじ1/2
塩	0.2g
だし汁	600cc
人参	15g
ごぼう	15g
しょうゆ	小さじ1
塩	1.2g



しいらの沖づくり

作り方

- 1 しいらは3枚におろし、塩をしっかりと半日～1日おく。
- 2 塩じめにした、しいらを酢洗いし、5ミリ厚さのそぎ切りにする。
- 3 つけ汁に30分～1時間漬ける。

1人分栄養価
200kcal
食塩相当量
1.0g

いい伝え♪

しいらとは万作のことです。代表的な夏の魚で昔は漁師さんが釣りに行き、釣りたてを刺身にして食べたので沖づくりと呼ばれています。



夏

材料（4人分）

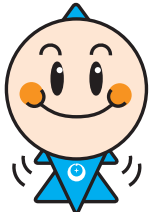
しいら……………280g
塩……………40g
酢……………カップ2

つけ汁

橙の汁……………大さじ3
砂糖……………大さじ1
しょうが汁……………大さじ2
酢……………カップ1/2



ポイント!
 こねただんごを10分間ラップに包んでねかせると、なめらかでおいしいだんごになります。お盆には水汲みだんご（真ん中をすこしくぼませる）、ねじりだんご、丸だんごをつくります。



盆だんご

作り方

- 1 だんごの粉にぬるま湯を入れて耳たぶくらいの硬さにこねる。
- 2 沸騰したお湯に丸めただんごを入れ、浮き上がったらすくって水にくぐらせる。
- 3 きな粉をまぶして出来上がり。

1個分栄養価
43kcal
 食塩相当量
0.1g

材料（約20個分）

- だんごの粉(米粉) 200g
 お湯 適宜
- { きな粉 大さじ3
 砂糖 大さじ1.5
 塩 小さじ1/2

アレンジレシピ

- かぼちゃだんご**
 材料 だんごの粉 80g
 かぼちゃ 80g
- 豆腐だんご**
 材料 だんごの粉 80g
 豆腐 48g

- みたらしだんご**
 材料 だんごの粉 80g
 豆腐 48g
 しょうゆ 小さじ1~2
 みりん 小さじ1~2
 砂糖 大さじ2
 片栗粉 小さじ1~2

- よもぎだんご**
 材料 だんごの粉 80g
 豆腐 48g
 よもぎ 8g



ところてん

作り方

- 1 天草をよく洗い、分量の水に浸す。弱火で煮溶かす。
- 2 ざるでこし、こしかすとこした液1カップをミキサーにかける。
- 3 ぬらした布袋に移し、水を加えて更にしぼる。
- 4 ぬらした型に流し、冷やし固める。
- 5 ところてん突きでついて、器に盛り合わせ、酢じょうゆやからしじょうゆなどこのみのタレをかける。

1人分栄養価
23kcal
食塩相当量
0.6g

いい伝え♪

昔は山村にも海辺から天草を売りに来ました。

今では天草をとる人が少なくなっており、家庭でところてんを煮る人も少なくなりました。時代が移り変わっても素朴な味は何とも言えません。



夏

材料（4人分）

天草	30g
水	1.6ℓ
水	270cc

（しぼる時の水）



しそジュース

作り方

- ① 収穫したしそをよく水洗いし、土や汚れを取り除く。
- ② ぐらぐらと沸騰させた湯の中にしそを入れ、あくを取りながら10分～15分間煮出す。
- ③ しそを取り除いて捨てる。
- ④ 砂糖を入れ、弱火で溶かす。
- ⑤ クエン酸を入れる。
- ⑥ 自然に冷ましてからガーゼやクッキングペーパーなどでこして清潔なビンやペットボトル等に入れる。
- ⑦ 冷たい水や炭酸で好みの濃さに割って飲む。

1杯分栄養価
50kcal
食塩相当量
0g

ポイント!

甘酸っぱい味とマイルドなしその香りがマッチして美味しいです。清涼感があり、貧血などにも良いです。透き通ったきれいな赤色で見た目も美しく、夏場の疲労回復にも効果が期待できます。赤じそと青じそとありますが、ジュースに向くのは赤じそです。



材料（作りやすい分量）

- 赤じそ…………… 350 g
- 水…………… 2 l
- 砂糖…………… 1 kg
- クエン酸…………… 25 g
(薬局で購入)