



角寿司

作り方

- 1 米はといでざるにあげておく。
- 2 干し椎茸は水で戻しておく。
- 3 ごぼう、人参はさがきにす。干し椎茸は薄切りにしておく。寿司の中に入れる具材なので細かく切る。
- 4 ③の切った具材を、だし汁1カップで煮て、砂糖大さじ2/3、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ2/3で味付けする。
- 5 Aで米を炊き、Bの合わせた酢と混ぜて寿司飯を作る。
- 6 軽く丸めた寿司飯を木枠の半分くらいまで入れ、具材を置きその上に寿司飯を平らにならす。
- 7 木枠から押し出した寿司の上に金時豆、ひし形の薄焼き卵、人参の葉、桜デンプを飾る。

1人分栄養価
665kcal
食塩相当量
2.2g

いい伝え♪

浜田市の伝統食といえば角寿司といわれるほどです。お祝い事やお祭りと言えば角寿司。「巻き寿司」「角寿司」「稲荷寿司」その中でも角寿司は中に具を入れ、外に飾りをつけ見た目も華やかになりその場を盛り上げる料理です。



材料（4人分）

米	4合
A { 酒	適量
だし昆布	10cm角
B { 酢	大さじ5
塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
ごぼう	60g
人参	40g
干し椎茸	10g
砂糖	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2/3
だし汁	1カップ
寿司の上に飾るもの	
甘く煮た金時豆	4個
薄焼き卵	小さくひし形に切ったもの
人参の葉・桜デンプ	各少々

いい伝え♪

春彼岸はぼたもち、秋彼岸はおはぎと昔から言われています。ご飯の中にあんを入れて、その周りにきな粉、青のり、半ずりの黒ゴマをまぶしても彩りがよく美味しいです。



おはぎ

作り方

- 1 もち米と米は合わせて、30分前に水に浸しておく。ざるにあげて水気を切る。
- 2 炊きあがったごはんを、すりこぎで半つぶしにする。
- 3 つぶしたごはんを丸め、あんこをまわりにつける。

1個分栄養価
210kcal
食塩相当量
0.2g

材料(約30個分)

もち米……………4合
米(うるち米)……………1合
水……………5.1合
あんこ……………1kg~1.5kg



どじょう汁

作り方

- ① いらこでだしをとる。
干し椎茸は水でもどしておく。
- ② ごぼう、人参はさがきにし、大根、もどした椎茸はせん切りにし、だし汁と一緒に煮る。
- ③ 野菜が煮えたら、どじょうの形に整えたそばを入れ、そばが浮き上がったらみそを入れて味付けし、ねぎをちらす。

1人分栄養価
195kcal
食塩相当量
0.9g

ポイント!

汁の実は季節の野菜を入れバランスよくしましょう。そばにはルチンが含まれ、血圧を下げる働きがあるといわれています。本格的なそばうちと違い、ボウルでよく練り上げるので簡単に作ることができます。どじょうは練ったそばを手のひらで長さ10センチほどにします。大きさは、親がいて、子がいて、孫がいて、太ったもの、いろいろな大きさのものがあって良いです。



材料 (4人分)

そば粉	160 g
ごぼう	60 g
干し椎茸	4 枚
大根	80 g
人参	40 g
ねぎ	少々
いらこ	少々
みそ	20 g

秋



秋

おいら

いい伝え♪

おいらはお通夜の時の「よとぎ見舞い」としたり、田植えのときに手伝いの早乙女達や集まった子供たちへ、おひねりにして配る習慣がありました。また、ひな祭りには、寒中の風で干した寒のもちを利用した赤、黄、青のあられを入れて、お雛様に飾ります。子供たちの楽しみのひとつとして昔から伝わるお菓子です。



作り方

- ① もち米、黒豆は洗って乾かし、中火で気長に炒める。
- ② あられは揚げておく。
- ③ 分量のあめだれで材料をからめ、ラップを敷いた器に流し固める。

1人分栄養価
355kcal
食塩相当量
0.4g

材料（4人分）

もち米	80g
黒豆	80g
あられ	80g
油	20g

あめだれ

水	100cc
砂糖	大さじ2
水あめ	大さじ4

柿メニュー



柿なます

作り方

- 1 かぶは皮をむき、切り、軽く塩をふる。
- 2 人参を切り、さっとゆでる。
- 3 干し柿は食べやすい大きさに切っておく。
- 4 ①のかぶを絞り、人参・干し柿と混ぜる。
- 5 Aを合わせて酢を作る。Aの調味料で④を和える。

1人分栄養価
42kcal
食塩相当量
2.1g

いい伝え♪

柿なますは干し柿や人参の赤色とかぶ（大根）の白色とで紅白の鮮やかさからおめでたい料理とされ、祝いの席やお正月料理として食べられます。また食卓がさびしい時の彩になります。



秋

材料（4人分）

かぶ	1個	
人参	1/4個	
干し柿	1/2個	
A	酢	大さじ1強
	塩	少々
	砂糖	大さじ1
	うすくちしょうゆ	少々

柿メニュー



柿の白和え

作り方

- 1 柿の皮とへた、種を除き、せん切りにする。
- 2 いらごまを十分にすり、湯通しをして水気を切った豆腐を加え、砂糖、しょうゆ、酒を入れ、さらによくする。
- 3 ②に①とゆでたほうれん草を加えて和える。

1人分栄養価
247kcal
食塩相当量
0.4g

ポイント!

柿はかための甘いものを使うとおいしいです。



材料(4人分)

柿……………2個
豆腐……………1丁
ほうれん草
または春菊……………100g
A { 砂糖……………小さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ2
酒……………大さじ2
ごま……………大さじ5~6

柿メニュー



ゆで卵と干し柿の天ぷら

作り方

- 1 卵はゆで卵にして、殻をむく。
- 2 干し柿はへたを取って、縦に包丁を入れて広げ、種を取る。(卵をきれいに包むため干し柿を軽く叩いてのばしたり、小さければ干し柿を増やしても良い)
- 3 ②の干し柿で①を包む。
- 4 Aで衣を作る。
- 5 ③に小麦粉をうすくまぶして、④の衣をつけて油で揚げる。

※ 作り方⑤で④の衣をつけた後、さらにパン粉をまぶして揚げても良い。

1人分栄養価
317kcal
食塩相当量
0.3g

ポイント!

この一品は切って盛り付けた時に、ゆで卵の黄身の黄色、白身の白色、干し柿の赤色で、とても鮮やかな料理です。クリスマスやパーティー料理、お祝いの料理の中によく盛り込まれます。干し柿のほのかな甘みが天ぷらにすることにより、ほんのりと香ばしいものになって美味しくなります。ゆで卵を入れないシンプルな干し柿天ぷらもあります。



秋

材料(4人分)

卵	4個
干し柿	大4個
小麦粉	適量
A { 小麦粉	1カップ
卵	1個
水	適量
揚げ油	適量