

さかいの郷土料理レシピ

- 1コース 地元につながる郷土料理
講師 グループつみ木
- 2コース 手軽に作れるおせち料理
講師 長谷川 マチエ氏
- 3コース 地元野菜を使ったアレンジ郷土料理
講師 J A福井県女性部坂井支部はるえ地区



越前白茎ごぼうの炊き込みご飯



昆布巻き



打ち豆なます



とびつき団子



* もくじ *



1 コース 地元につながる郷土料理

講師 グループつみ木

- とびつき団子 1
- ぼっかけ汁 2

2 コース 手軽に作れるおせち料理

講師 長谷川 マチ卫 氏

- 黒豆すし 3
- 昆布巻き 4
- 五目煮豆 5
- 打ち豆なます 6

3 コース 地元野菜を使ったアレンジ郷土料理

講師 JA福井県女性部坂井支部はるえ地区

- 越前白茎ごぼうの炊き込みご飯 7
- 越前白茎ごぼうのロールサンド 8
- 野菜の肉巻きロール 9



とびつき団子

●材料（10個分）

もち米粉	250g
ササゲ（乾）	250g
砂糖	100g
塩	少々



●作り方

- ① ササゲを洗ったつぷりの水で煮る。煮立ったらザルにあげ、煮汁は捨てる。
- ② 250ccの水で①のササゲを柔らかくなるまで煮て、砂糖大さじ1/2（分量外）を入れて1晩おく。
- ③ ②のササゲをザルにあげて付け汁を切る。付けていた汁は捨てる。
- ④ 鍋にササゲと砂糖を入れ、鍋をゆすりながら弱火にかける。水気をとばし塩を入れ、炒りつけてからバットにあける。
- ⑤ もち米粉に水を適量加えながら10分程度しっかりこねて、耳たぶくらいの固さにする。
- ⑥ 細長いヒモ状に伸ばし、5～6cmずつに切って小判型に形を整え、真ん中を指で軽くへこませる。
- ⑦ 鍋に湯を沸かし、沸騰したらだんごを入れ、浮かんできたらザルに引き上げ、冷水にとってぬめりを取る。
- ⑧ ササゲの上に⑦のだんごを転がし、ササゲをつける。

●栄養価（1個分）

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
212kcal	7.6g	0.8g	43.0g	0.1g

●いわれ

三国町などでお盆の15日に、仏様のお供え物として作られていました。一見おはぎのようですが、表面に付いたササゲの袋がはじけずに、形がしっかり残っており、まさに薄赤いササゲの一粒一粒が、白いもちに『飛びついた』ように見えます。ササゲは腹を切らず、外皮をはじかせないようにするため、水で煮た後、砂糖水に浸します。甘味を付けるようになったのは近年で、かつては塩味も珍しくなかったとか。また実家に帰るお嫁さんの手土産にもされたそうです。



ぼっかけ汁

●材料（作りやすい分量（20 cm程度の鍋））

中揚げ	1枚
ゴボウ	2本
ニンジン	1本
糸こんにゃく	1袋
削り節	30g
しょうゆ	大さじ5
塩	1つまみ
水（だし汁）	約1.4ℓ
炊きたてご飯	適量



●作り方

- ① 中揚げは厚さを半分にし、縦に3つに切り短冊切りにする。ゴボウはさがきにし、ニンジンは長さ3cm程の拍子切りにする。糸こんにゃくは長さを半分に切り、ほぐしておく。
- ② 鍋に水（だし汁）を入れ沸かし、①を入れ1時間ほど煮る。
- ③ 材料が柔らかくなり、野菜の旨味が出たら削り節を入れる。しょうゆと塩を入れ味を調える。
- ④ 深めの平皿に炊き立てご飯を盛り③をかける。

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
376kcal	13.3g	4.1g	69.1g	2.4g

（※作りやすい分量を6人分として計算）

●いわれ

炊きたてのご飯にあつあつの汁をかけたぼっかけ。ご飯に「ぶっかける」が転じたものですが、この料理は、福井県内各地域に様々なスタイルで伝わっています。

坂井町のぼっかけは野菜たっぷりの素朴な味わいで、土の恵み豊かな土地柄が伝わってきます。さがきごぼうに細かく切ったにんじん、厚揚げ、糸こんにゃくをたっぷりの削り節とともに煮込みます。特に坂井町上兵庫地区では結婚披露宴の最後に出される料理で、大量に作り来客にふるまいます。あまりのおいしさに、帰りかけた人も「ぼっかけて（追いかけて）」引き留めるほどだったといういわれもあるようです。



黒豆すし

●材料（4人分）

米	3合	
黒豆	50g	
A	水	3合
	酒	大さじ1
	昆布	10センチ角
B	酢	大さじ2.5
	砂糖	大さじ2.5
	塩	小さじ1/2



●作り方

- ① 米は洗い、ザルに上げておく。
- ② 黒豆は洗って水気を切って、フライパンで皮が弾けるまで炒る。
- ③ ①と②とAを合わせて炊く。
- ④ ③にBをあわせてすし飯を作る。

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
480kcal	11.1g	3.3g	96.7g	0.6g

●黒豆、豆のいわれ

黒豆の黒い色は昔から魔よけの色とされ、邪気を払い災いを防ぐと考えられてきました。また、しわができないように煮た黒豆には「しわがよらないように長生きできるように」、しわができた黒豆には「しわがよるまで長生きできますように」という願いが込められています。「まめ」という言葉は、元気、丈夫、健康などという意味を表す言葉だったようです。「まめに働く」「まめに暮らす」などの語呂合わせからも、昔からおせち料理には欠かせない一品です。



昆布巻き

●材料（4人分）

昆布（日高昆布）	4枚（25cm）	
かんぴょう	2本	
ソフトにしん	2本	
A	昆布のもどし汁	3カップ
	しょうゆ	大さじ5
	砂糖	90g
	みりん	大さじ1



●作り方

- ① ソフトにしんは、水で皮の方をよく洗う。にしんの後先を切り、たて半分に切り、7センチの棒状に切る。（4本）
- ② 昆布は軽く洗って、ぬるま湯3カップで戻す。（30分程度）
- ③ かんぴょうは塩でもんで柔らかくし、水洗いし、軽く絞っておく。
- ④ にしん2本を芯にして昆布で巻き、昆布の切れ目が下になるようにして、かんぴょうで結ぶ。
- ⑤ 鍋の底に割り箸を数本敷き、④をならべて昆布の戻し汁を加え、落し蓋をして、しばらく（沸騰するまで）弱火で煮る。砂糖、みりんを加えて更に弱火で煮る。次にしょうゆは3回ほどに分けてゆっくり煮る。

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
215kcal	10.2g	7.3g	21.3g	3.0g

●いわれ

福井県には北前船の寄港地の一つに敦賀があり、繁栄とともに各地の食文化が持ち込まれました。なかでも北からもたらされたものとして昆布とニシンは格別でした。身欠きニシンを昆布で巻いて柔らかく煮た「昆布巻き」は“よろこぶ”として、ニシンも子孫繁栄を願う食材として縁起物です。また輪切りにすることにより円満を願う意味もあり、祝い事のごちそうとして欠かせない郷土料理となりました。とくに秋祭りや正月に食されています。



五目煮豆

●材料（4人分）

大豆水煮	260g	
昆布	10センチ	
にんじん	中1本	
こんにゃく	1枚	
ごぼう	1本	
A	油	大さじ1
	砂糖	大さじ3
	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ2



●作り方

- ① にんじん、こんにゃく、ごぼうはさいの目に切る。
- ② 大豆とAの調味料を入れ汁がなくなるまで煮詰める。

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
235kcal	11.2g	8.5g	30.1g	3.4g



打ち豆なます

●材料（4人分）

打ち豆	50g
大根	250g
にんじん	80g
酢	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1



●作り方

- ① 打ち豆に水をひたひたに注ぎ、しばらく置いてからつけた水で臭みがなくなるまで炊き、すり鉢に入れてよく搗る。酢、砂糖、塩で味付けをする。
- ② 大根、にんじんは皮をむき、なますかなでおろし、塩をふって、しんなりしたら水気を絞る。大根とにんじんは別々に塩もみする。
- ③ ①と②を和える。

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
90kcal	4.6g	2.5g	12.6g	1.3g

●いわれ

打ち豆とは、大豆を石臼の上でつぶし、乾燥させたもので福井県の郷土食のひとつです。もともとは、冬の保存食としてつくられるようになったといわれ、報恩講などの食材として使われていました。「打ち豆なます」は、福井県民の長寿を支える伝統料理のひとつも言われています。お祝い事のシンボルである紅と白の組み合わせには平安、平和を願う心がこめられています。また、にんじんと大根が細切りにされているのには、紅白の水引きをかたどっているという説があります。



越前白茎ごぼうの炊き込みご飯

●材料（作りやすい分量）

白茎ごぼう味付け煮	2袋（80g×2）	
米	3合	
水	550cc	
うすあげ	1枚	
干椎茸	2～3枚	
にんじん	80g	
酒	大さじ1	
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	適量



●作り方

- ① 米を洗って、水を切っておく。
- ② 干椎茸をもどして、細切りにする。うす揚げは、短冊切りにする。人参は、細切りにする。
- ③ ①に②と白茎ごぼう味付け煮、さらに調味料と水を加えて、普通に炊く。

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	塩 分
333kcal	6.9g	2.4g	68.7g	1.2g

●越前白茎ごぼうのいわれ

越前白茎ごぼうは、平安時代以前にシベリアから渡来し根付いたといわれています。春江町ではもともと葉物野菜ではなくな値を採るために栽培されていましたが、昭和60年頃「越前という名がつくのだから、種取りだけでは惜しい。葉物野菜としての食べ方を普及して、ふるさとの特産野菜として復活させよう」と、地元の人を中心に葉物野菜としての栽培が行われるようになりました。現在では、農家の女性グループが栽培していて、白茎ごぼうの味付け煮の加工・生産・販売までを行っています。



越前白茎ごぼうのロールサンド

●材料（4人分）

白茎ごぼう味付け煮	1袋
サンドイッチ用パン	8枚
レタスまたは大葉	4～6枚
スライスチーズ	4～6枚
ハム	4～6枚
ブルーベリージャム	適量
マーガリン	適量
{ マヨネーズ	適量
{ からし	少々



●作り方

- ① レタス（大葉）は洗って、水をきっておく。
- ② マヨネーズは、好みによりからしを混ぜておく。
- ③ ラップの上に、パンをのせ、マーガリン、ブルーベリージャム、マヨネーズをぬり、白茎ごぼう味付け煮と好みの具をのせる。
- ④ ③をロール状に巻き、ラップの左右を絞る。形が落ち着くまで、しばらくおく。食べるときに、半分に切り、ラップをはずす。

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
292kcal	11.6g	16.9g	22.7g	3.0g

●越前白茎ごぼう味付け煮

伝統野菜である「越前白茎ごぼう」を収穫して、塩漬けにして保存しておく。数か月経過後、それを取り出して、しょうゆやみりんで味付けをした加工品です。



野菜の肉巻き

●材料（4人分）

白茎ごぼう（生）	4～5本	
にんじん	1本	
大根	1/2本	
牛薄切り肉	400g	
A	しょうゆ	大さじ4
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ2
小麦粉	適量	



●作り方

- ① 白茎ごぼう、人参、大根を10cmの長さ、1cm角の棒状に切りそろえる。
- ② ①を茹でて柔らかくしておく。
- ③ 肉を広げて、その上に②の白茎ごぼう、にんじん、大根をセットにして置き、巻いていく。
- ④ ③に小麦粉を薄くまぶして、巻き終わりを下にしてフライパンで焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら、Aの調味料を混ぜ合わせて加え、味をなじませる。
- ⑥ 食べやすい大きさに切って、盛り付ける。

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
363kcal	21.1g	19.9g	18.2g	2.8g

* 講師紹介 *



坂井市食育市民ネットワーク（食の応援隊会員）

* グループつみ木

グループつみ木は魅力ある農業、快適でふれあいのある農村づくりを目指して活動している、坂井町の女性農業者のグループです。主に、坂井地域交流センターいねすで、伝承料理や、しめ飾り作りなどの体験教室や販売を行い、農村に伝わる文化や技などを受け継ぎ広めていく活動をしています。伝承料理では、地域独自の材料やそれぞれの「いわれ」があるので、いろいろな願いを込めて受け継がれていることも知っていただきたいです。

* 長谷川 マチ卫 氏

フリーの栄養士として活動しています。子どもから高齢者まで、食に関する実習や教室の依頼を受けて、食の大切さを呼びかけています。

* JA福井県女性部坂井支部はるえ地区

JA 福井県女性部坂井支部はるえ地区は、各地域ごとに、もの作り講座などを実施しています。
他にも集落での講座や健康教室・料理教室など開催しており、とても活発に活動している女性部です。

《お問合せ先》

〒910-0592

福井県坂井市坂井町下新庄 1-1

坂井市健康福祉部健康増進課

TEL／0776-50-3067

FAX／0776-66-2940

E-mail／zoshin@city.fukui-sakai.lg.jp