

伝統的な郷土料理レシピ①

がりがりなます



～材料～（1人分）

- ゆでダコ（鹿島だこ）・・・15g
- だいこん・・・100g
- にんじん・・・10g
- 食塩・・・少々

〈合わせ酢〉

- | | | | | |
|---|---|----|-----|--------|
| A | } | 酢 | ・・・ | 大さじ1 |
| | | 砂糖 | ・・・ | 大さじ1/2 |
| | | 食塩 | ・・・ | 少々 |
- *ゆずの皮（飾り用） 少々

～作り方～

- 1 だいこん・にんじんは皮をむき、竹製の鬼おろしでおろし、軽く塩をふり、10分程度置きしんなりさせて水気を絞る。
- 2 ゆでダコは食べやすい大きさに切る。
- 3 合わせ酢Aを作り、1と2を加えて和える。
- 4 冷蔵庫に保管し、味がなじんだら器に盛り、細切りにしたゆずを飾る。



海藻よせ

～材料～（4人前）

- 海藻・・・正味100g
- 水・・・80cc
- しょうゆ・・・20cc

★ポイント★

具材ににんじんを入れたり、ゆずや唐辛子などを添えたりすると彩りよく仕上がります。



～作り方～

- 1 海藻はよく洗い、分量の水に一晩つけておく。
- 2 鍋に1を入れて、火にかけてとろりとなるまで煮る。
- 3 完全に海藻が溶けたら、流し箱に流し、冷やして固める。

伝統的な郷土料理レシピ②

ごさい漬け



～材料～（5Lの樽の容器1つ分）

- ・サンマ . . . 10尾
- ・だいこん . . . 約5本
- ・にんじん . . . 約1本
- ・食塩 . . . 25g
- ・食塩（追加分） . . . 15～20g
- ・ゆずの皮 . . . 1個分
- ・唐辛子 . . . 2～3本

★ポイント★

丸のまま塩漬けにした方が仕上がりがよい状態になる。

- ・気温が高い場合は、冷蔵庫で保存し、発酵を待つ。

～作り方～

- 1 サンマは頭と内臓を取り、血合いを流水中でしっかり洗う。
- 2 サンマは切らずにそのままの状態にし、塩をまんべんなく食塩をつけて、2～3週間漬ける。
- 3 適度に漬かったら、水を何度も取り換えながらよく洗った後、ぶつ切りにする。
さらに追加で食塩をまんべんなくふる。
- 4 大根は乱切り、にんじんは厚めの短冊切りにし、唐辛子は輪切り、ゆずの皮は千切りにする。
- 5 樽に、『大根と人参、サンマ、ゆずの皮、唐辛子』の順に重ねて入れ、重石をのせて漬ける。約2週間漬けると出来上がりとなる。



けんちん汁



～材料～（1人前）

- ・人参 . . . 10g
- ・大根 . . . 10g
- ・はくさい . . . 15g
- ・ごぼう . . . 5g
- ・こんにゃく . . . 10g
- ・さといも . . . 20g
- ・豆腐 . . . 15g
- ・油揚げ . . . 3g
- ・サラダ油 . . . 小さじ1/2
- ・しょうゆ . . . 小さじ1/2
- ・和風だし . . . 小さじ1/4

～作り方～

- 1 白菜は1cm幅に切る。にんじんと大根は5mm幅のイチウ切り、ごぼうは縦半分のスライス切り、さといもは皮をむき、一口大に切る。こんにゃくは短冊切り、油揚げは細めの短冊切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を入れ、ごぼう・人参・大根・さといもを中火で炒め、しょうゆを定量の1/3入れ、さらに炒め、湯を150cc加えて煮る。
- 3 アクを取り、こんにゃく・豆腐・白菜・油揚げを加えて煮る。材料が煮えてきたら、調味料を加えて味を調べて完成。

