伝えたい郷土料理レシピ集

ぶち
うまい!!

未来につなぐ
郷土（ふるさと）やまぐちの味

山口県食生活改善推進協議会

伝えたい郷土料理レシピ集

ぶちうまい!!

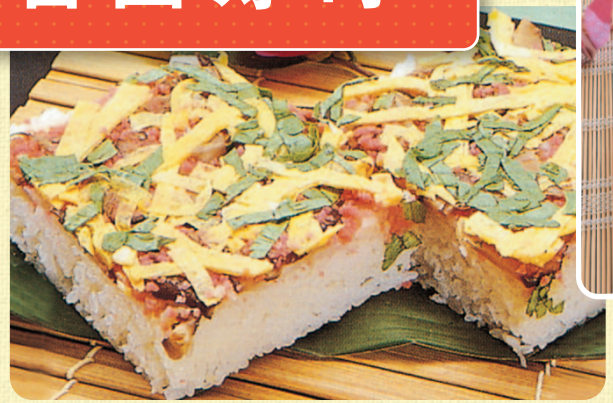
未来につなぐ郷土（ふるさと）やまぐちの味

山口には、春夏秋冬、四季折々の自然を大切にした地域に伝わる料理があります。地域の産物を活かした沢山の郷土料理、行事食の中から、子ども達にも作りやすく、少し新しさも加えてご紹介します。
家族団らんの食卓にお役立て下さい。

目　次 *Contents*

岩国寿司 …… 1
ひじきごはん …… 2
アレンジレシピ …… 3
（卵焼き・白和え・ひじきのおやき）
うの花のきずし …… 4
ふくちり …… 5
ちしゃなます …… 6
あじのカルパッチョ …… 7
ぬた …… 8
ぬたスパゲティ …… 9
けんちょう …… 10
アレンジレシピ …… 11
（コロッケ・オムレツ）
かし椀 …… 12
団子汁 …… 13
えそのつみれ汁 …… 14
果汁を使ったおやつ …… 15
（オレンジゼリー・長門ゆずきち寒天）
さつまいもを使ったおやつ …… 16・17
（ふかしいも・リンゴ入りスイートポテト・石垣まんじゅう・おいもコロコロ鬼まんじゅう）

岩国寿司



材　料

米	1升	【合わせ酢】	
干し椎茸	10枚	酢	180ml
レンコン	200g	砂糖	150g
卵	3個	塩	35g
春菊	少々	酒	大さじ2
でんぶ	20g		
芭蕉の葉	適量	【器具】寿司桶・岩国寿司用木枠・布巾	

由来

江戸時代初期、籠城の際に水の少ない山頂の城でも作りやすいといわれ、岩国藩主「吉川広家公」の命によりつくられたことから“殿様すし”の別名もあります。

作り方

① 米は洗ってザルにあげ、同量から1割増の水で炊く。
② 干し椎茸は水でもどし、醤油、砂糖で甘辛く煮付けておく。
③ 卵は、錦糸卵を作っておく。レンコンは薄く切って下味をつける。
④ 春菊は洗って水切りをし、適当に切っておく。
⑤ ご飯が炊きあがったら、寿司桶にご飯を移し、合わせ酢を入れてなじませる。

【寿司のつけこみ】
① 木枠を酢でしめらせ、芭蕉の葉は木枠の大きさに切り揃え、表側を上にしておく。
② その上に適当な厚さに寿司飯を載せ、平均になるように軽く押さえる。
③ ②の上に具を散らす。
④ ③の上に芭蕉の葉を載せ、寿司飯を載せ具を散らす。これを3～5段繰り返し、最後の芭蕉の葉は裏側を上にしておく。
⑤ ④を上から押し、木枠を取り、食べやすい大きさに切る。

一口メモ

芭蕉の葉がない時は、ちしゃ・白菜などでもよい。また合わせ酢のなかに、千切りにした生姜や酢魚を入れたり、焼きあなごも具として寿司飯の上に散らすと一層おいしく食べられます。
木枠のかわりにケーキ型や牛乳パックを利用すると簡単にできます。

ひじきごはん

材　料（5～6人分）

米……3合
ひじき（乾）……10g
ちりめんじゃこ……50g
人参……40g
大根の葉……40g
ごま油……大さじ1
醤油……大さじ1
酒……大さじ1
砂糖……小さじ1
いりごま……大さじ2

作り方

① 米は洗って30分水につけ、普通に炊く。
② ひじきは水で洗ってから、たっぷりの水に15分位つけてもどす。大根の葉は塩ゆでにして水にさらし、水気をしぼってみじん切りにする。人参は皮つきのままきれいに洗って、千切りにする。
③ フライパンに油を入れ人参、ちりめんじゃこ、ひじきを炒め、醤油、酒、砂糖で味を調える。
④ 炊き上がったごはんに、③と②の大根の葉の水気を軽く絞ってさっくりと混ぜあわせる。器によそい、いりごまを散らす。

一口メモ

③はそれだけで1品になります（ひじき炒め）。レタスや青菜に混ぜてサラダに、豆腐とあわせ白和えにと、いろいろ工夫できます。

ひじき炒めを使って　アレンジレシピ

その1 卵焼き　お弁当に！

材　料

ひじき炒め…大さじ1強
油……小さじ1
卵……1個

作り方

① 卵をほぐして、ひじき炒めを加えて混ぜる。
② フライパン（卵焼き器）を熱して油をなじませ、①を流し入れ手早く全体に広げ、中火で焼き表面が半熟状になったら手前から折りたたむように手早く巻く。

その2 白和え

材　料

ひじき炒め…80g～100g（約1/2量）

【和え衣】
豆腐……1/2丁（150g）
すりごま……大さじ1
白みそ……大さじ1
砂糖……大さじ2

作り方

① 豆腐・砂糖・すりごま・白みそで和え衣を作り、ひじき炒めを加え和える。

ひじきのおやき

材　料

ひじき（生）……80g
プロセスチーズ……60g
春菊……200g
ねぎ（小口切り）……1本
しょうが（千切り）…1かけ
桜えび……大さじ6
卵……3個
小麦粉……1カップ
醤油……大さじ1弱
油……大さじ1/2

作り方

① 春菊はサッとゆでて水に取って冷まし、1cmの長さに切って、水気を絞る。
② ひじきは食べやすい大きさに切り、チーズは1cm角に切る。
③ ボールに①、②、ねぎ、しょうが、桜えび、卵、小麦粉、醤油を入れて均一になるまでよく混ぜ合わせる。
④ フライパンにサラダ油を熱し、③の半量を入れて、表面に焼き色をつけるようにして中火で焼き、中までしっかり火を通す。残りも同様に焼き、食べやすく切って皿に盛る。

うの花のきずし

材　料（4人分）

うの花（おから）……250g
いわし……中4尾
ゴマ……少々
紅しょうが……40g

［合わせ酢］
酢……大さじ4
砂糖……大さじ3
塩……小さじ1/2
みりん……大さじ1

由来

北浦地区は、海の幸に恵まれ、魚の宝庫です。いわしは四季をとおして多く獲れます。別名“唐ずし”と呼ばれます。いわし、うの花と価格も安く、手軽に誰でも作れます。保存食として、また酒肴にもあい、不意の来客にも喜ばれています。

作り方

① いわしを3枚におろし、うす塩にし、合わせ酢に浸す。
② おからを炒り、いわしを浸した合わせ酢で味付けをする。
③ ごまを炒っておく。
④ ②に③を混ぜあわせ、にぎりずしのように小さくにぎりいわしをまく。
⑤ 紅しょうがの千切りを適宜におく。

一口メモ

作り方は、それぞれ“我が家風”があるが、魚を酢でしめて、うの花を包んだものである。作ってから、しばらく時間をおくと、味がなじんでよい。

ふくちり（ふぐのちり鍋）

材　料（4人分）

ふぐ……400g
白菜……300g
豆腐……400g
春菊……60g
生椎茸……60g
しめじ……100g
えのきだけ……40g
白ねぎ……200g
葛きり（乾）……40g
昆布（だし用）……15cm
【ポン酢】
橙のしぼり汁……大さじ4
醤油……大さじ3
【薬味】
小ねぎの小口切り……適宜
もみじおろし……適宜

由来

ふぐは山口県の味として全国に知られ、県の魚に認定されています。シーズンは秋の彼岸から春の彼岸まで。昔から「ふぐは喰いたし命は惜しし」と言われ、ふぐの毒が怖がられていましたが、現在ではふぐの免許を持つ者にしか扱えないことから、安心して食べられるおいしい魚です。ふくちりを「テッチリ」と呼んだりしますが、これは当たったら死ぬという意味でふくのことを「鉄砲」と呼んだことからついたもので、刺身を「テッサ」と呼ぶのも同様な意味です。

作り方

① ふぐは一口大に切り、沸騰した湯にさっとくぐらせて水にとり（霜降り）水気をきっておく。
② 豆腐はやっこに切り、白ねぎは斜め切りにする。
③ 白菜は葉はざく切りに、軸は大きめのそぎ切りにする。春菊は葉先を摘んで洗う。
④ 生椎茸、しめじ、えのきだけは、根元を除いて食べやすくほぐす。
⑤ 葛きりは、水または熱湯でもどす。
⑥ 土鍋に昆布を敷いて水を7～8分目まで張り火にかけ、煮立つ寸前に昆布を出す。ふぐを入れ、煮えたものからポン酢と薬味で味わう。
⑦ 湯にふぐの旨味がでたころから他の材料も加えて煮ながら味わう。煮汁は途中で適当に補い、浮いてくるアクはすくい除く。

一口メモ

本来は、ふぐの上身はふぐ刺しに、残りのアラでふぐちりにする。最後鍋に残った汁で雑炊を作り、すべて味わう。手に入れやすいカナトフグや白サバフグを利用すると、手軽に家庭でふぐを楽しめる。
「ひれ酒」は、ふぐのひれを焼いて熱燗に入れる。ポン酢は橙を必ず使うのがポイント。

ちしゃなます

材　料（4人分）

ちしゃ……140g
わかめ（乾）……12g
しらす……20g
白みそ……36g
砂糖……12g
酢……20g

由来

ちしゃなますは、山口県の料理で、ちしゃをもむようにして和えるので、ちしゃもみともいいます。
緑の野菜とカルシウム、タンパク質をとり入れた料理として自慢できる郷土料理です。昔はいりこを炒ってそれを裂いたものを用いていましたが、最近はしらす、なまり、酢じめの魚等をいろいろ工夫して、食卓に供しています。

作り方

① ちしゃはきれいに洗い、しっかり水を切っておく。
② わかめは水でもどして、一口大に切る。
③ しらすは熱湯をかけ、ざるにあけておく。
④ みそに調味料を加えてよくすり、①②③を食べる直前に和える。

一口メモ

ちしゃは、手でちぎり、作ったら早く食べるようにする。
初夏には、酢みそに木の芽をすりこむこともある。

あじのカルパッチョ

材　料（4人分）

あじ……4尾
生姜（みじん切り）…小さじ1/2
にんにく（みじん切り）…小さじ1/2
ミニトマト……8コ
人参……10g
ピーマン……1コ
サニーレタス……40g
【ドレッシング】
キウイ……1個
サラダ油……40ml
レモン汁……大さじ1/2
砂糖……大さじ1/2
塩……小さじ1/2
こしょう……少々

作り方

① あじは3枚におろして皮をとり、薄切りにする。生姜、にんにくはみじん切りにする。
ミニトマトは、縦に4つに切る。人参は細い千切りに、ピーマンは種を取り、薄い輪切りにする。サニーレタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。
② キウイは皮をむいてすりおろし調味料で和える。
③ お皿にサニーレタス・あじ・ミニトマト・人参・ピーマンを盛り付けて上からキウイソースをかける。

ぬ　た

材　料（4人分）

ねぎ……160g（1束）
刺身こんにゃく…1/4個
ゆずの皮（せん切り）…適宜
ごま……適宜
酢……小さじ2
【A】
白味噌……40g
砂糖……小さじ2
練りからし……小さじ1

作り方

① ねぎは、たっぷりの熱湯でゆでででザルにあけて冷ます。包丁の背でぬめりをしごき出し、3cm長さに切る。こんにゃくは薄い短冊切りにする。
② Aをよく混ぜてから酢を加え混ぜる。
③ ②に①を入れて和える。
④ 器に盛り、ごまを散らしゆずを天盛る。

一口メモ

刺身こんにゃくのかわりにイカ、貝、アジ、オバイケ、豚肉などにかえてもおいしくいただけます。

ぬたスパゲティ

材　料（2人分）

スパゲティ（1.4mm）…150g
ねぎ……100g
ツナ（缶詰）……60g
カニスティックかまぼこ…30g
【A】
白味噌……30g
クリームチーズ……30g
牛乳……大さじ1
砂糖……小さじ1
酢……小さじ1
みりん……小さじ1
こしょう……少々

作り方

① ねぎはさっとゆでで、2cm位の長さに切っておく。ツナは缶詰からあけて軽く油を切る。カニスティックかまぼこは裂いておく。
② Aを混ぜ合わせて味噌だれを作る。
③ 湯を沸かしてスパゲティを5～6分茹でる。
④ フライパンにツナ、カニスティックかまぼこ、②を入れて温めスパゲティを加える。
⑤ 最後にねぎを加え、仕上げる。

調理のポイント

スパゲティは細めの方が食べやすい。ソースとからめる直前にスパゲティが茹であがるように仕上げるとからみやすくおいしく頂ける。

けんちょう

材　料（6人分）

豆腐……1丁
大根……600g
人参……150g
ベーコン……100g
サラダ油……大さじ1
いんげん……40g
干椎茸……3枚

【調味料】
醤油……大さじ3
砂糖……大さじ2
みりん……大さじ3
塩……小さじ1/4
だし……400ml

作り方

① 豆腐は茹でて、布きんで水分をよく取っておく。
② 大根5mm、人参は2～3mm厚さのいちょう切り、干椎茸は水に戻して、せん切りにする。
③ ベーコンは5mmのせん切りにする。
④ 鍋に油を入れ、③②①の順に炒め、だしと調味料を入れて煮る。
⑤ 器に盛り、ゆでてななめ切りにしたいんげんをかざる。

一口メモ
豆腐のかわりに厚揚げを使うと水切りの手間がいらないし味にもコクがでる。
いんげんのかわりに大根葉を茹でて小口切りにして上にちらしてもよい。

けんちょうを使った アレンジレシピ

その1 コロッケ

材　料（8個分）

けんちょう……300g
ごはん……150g
とろけるチーズ……40g
衣
- 小麦粉……適宜
- とき卵……適宜
- パン粉……適宜

揚げ油……適宜

作り方

① ボールにけんちょうを入れ、ごはん、チーズの順に加えてよく混ぜ、8等分して円形にまとめる。
② 小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃～180℃に熱した揚げ油でカラリと良く揚げる。

その2 オムレツ

材　料（1人分）

卵……2個
けんちょう……80g
バター……小さじ2
好みでケチャップ…適量

作り方

① 卵をボールに割り入れ、白身を切る程度に混ぜる。
② フライパンを熱し、サラダ油少々とバターを入れ、バターが溶け始めたら①を流し入れてフォークでかき混ぜる。半熟状になったらけんちょうを入れ、手前から卵の縁を少し裏返し、奥からも寄せて一気に裏返す。
③ 器に盛ってパセリを添える。好みでケチャップをかけても。

かし椀

材　料（4人分）

鶏肉……100g
椎茸……4枚
春雨……60g
春菊……小1わ
花ふ……4枚

【煮汁】
水……200ml
醤油……大さじ2
砂糖……小さじ2

由来

昔はお客を招待する時、本膳（飯、汁、酢物、煮込み）を出し、軽く食事を済ませた後、酒の膳を出しました。酒の膳には、刺身・酢物・中鉢（白和え、ごま和え）・焼き物（魚）・かし椀・口取り（お土産になるような料理）・煮物などを整えたものです。

作り方

① 鶏肉は、熱湯をかけ臭みを取り、一口大に切り、煮汁で、煮て取り出す。次に椎茸を入れて味を含ませて取り出す。そのあとで春菊を入れてさっと煮て取り出しておく。
② 春雨は、湯でもどしておく。花ふは、水でもどしておく。
③ 材料を煮た汁に水を入れ、2カップにのばし吸物ぐらいの味に調える。
④ ③に花ふを入れて味をしませ取り出し、冷ましてかけ汁を作っておく。
⑤ 椀に具を色どりよく盛り付け、冷ましたかけ汁を静かにそそぎ入れる。
⑥ ユズ、さんしょうの葉など季節の香りを添えてもよい。

一口メモ

吸い物と違って冷たくした物を調える。
具は主として鶏肉、春雨またはそうめんを使う

団子汁

材　料（4人分）

団子の粉……100g
里芋……60g（2個）
人参……60g
大根……80g
ごぼう……40g
キヌサヤ……適量
干椎茸……10g
味噌……大さじ3
いりこだし……800ml

由来

お産したお嫁さんに母乳がたくさん出るように、団子汁を作って食べさせたそうです。地域によっては、団子の形を生まれた性別により、男の子は繭型、女の子は丸型に整えたようです。

作り方

① 団子を作る。団子の粉は、少しずつ水を加えて耳たぶの固さになるまでこねて一口大に丸める。
② 鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、①を茹でた後、冷水にさらしておく。
③ 里芋は、皮を取り塩水につけてぬめりをとり他の材料とともに乱切りにする。
④ なべにいりこだしと③を入れ、火が通るまで煮る。
⑤ ④が煮えたら①の団子を入れ、ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れる。最後にゆでたキヌサヤを散らす。

調理のポイント

風味を逃がさないために、味噌を加えた後は、汁を煮立たせないように注意する。
里芋のぬめりとりは塩水につけるほか、塩でもんだり、さっとゆでてもよい。

えそのつみれ汁

材　料（4人分）

えそミンチ……160g
しめじ……50g
大根……200g
人参……40g
青味……適宜

【A】
小ねぎ……20g
卵……1/2個
片栗粉……大さじ1
生姜汁……小さじ1
味噌……大さじ1

【B】
昆布だし……600ml
酒……大さじ1
うす口醤油……小さじ2
塩……少々

作り方

① ボールにえそミンチを入れ、Aを加えてよく練り混ぜる。
② しめじは小房に分け、大根は5mm、人参は2～3mmのいちょう切りにする。小ねぎは小口切りにし、飾り用に少量とり置く。
③ 鍋にBと大根と人参を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にしてアクをとり、4～5分煮る。
④ ①をスプーンで一口大にすくって③の鍋に落とし入れ、しめじを加え弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
⑤ 器に盛り、青味を散らす。

果汁を使ったおやつ

オレンジゼリー

材　料（4人分）

オレンジ……1個（果汁120ml）
水……80ml
粉かんてん……2g
砂糖……大さじ2

作り方

① オレンジはたて半分に切り、果肉とうす皮をきれいに取り、カップをつくる。
② 果肉を裏ごしし、果汁をとる。
③ なべに水、砂糖、粉かんてんを入れ、火にかけて、木べらでまぜながら煮溶かす。（2分程度沸騰させる）
④ 少しさまして②の果汁を混ぜる。
⑤ 平らなところに器をおき④を流し入れ冷やし固める。
⑥ ⑤の器をそれぞれ2つに切り、お皿に盛る。

一言コメント
＜山口県産のおいしい果実＞
4月～6月は夏みかん・甘夏、8月～10月長門ゆずきち、10月～1月みかん
・オレンジゼリーを参考に、四季折々の味をお楽しみください。

長門ゆずきち寒天

旬は8月9月。さわやかな香りをお楽しみください。

材　料（4人分）

長門ゆずきち……3個
粉かんてん……4g
水……500ml
砂糖……60g

作り方

① 長門ゆずきちは2個半絞って、半分は輪切りにする。
② 鍋に水を入れ、粉かんてんを煮溶かす。（2分程度沸騰させる）
③ 砂糖を入れ溶けたら火を止め、①のゆずきち果汁を入れ、器に流し入れて輪切りのゆずきちをのせる。

さつまいもを使ったおやつ

ふかしいも

作り方

① さつまいもは、細いものは丸のまま、太いものは、斜め半分に切る。
② 湯気のあがった蒸し器に入れ、強火で蒸す。
③ 串がとおるようになったらふたの湯気をふるいおとして、もう1度ふたをし、1分ほどたってから火を止め、さつまいもをとり出す。

リンゴ入りスイートポテト

材　料（4コ分）

さつま芋……200g
りんご……1/2個
レーズン……10g
砂糖……大さじ2
レモン汁……大さじ1/2
卵黄……少々

作り方

① さつま芋は2cm長さの輪切りにして皮をむき、1/2に切って水にさらす。りんごは皮をむき、いちょう切りにする。
② 鍋に①を入れ水をヒタヒタに加えて蓋をして煮る。さつま芋がほぼ煮えたところで砂糖、レモン汁、レーズンを加えまぜてさらにやわらかくなるまで煮る。
③ 水分がなくなりつやが出たら火を止め、さつま芋がなめらかになるまで潰す。
④ 4等分してラグビーボール型にととのえる。
⑤ オーブンシートをしいた天板に並べ、卵黄を表面に塗る。
⑥ 温めておいたオーブントースターに入れ、表面に少し焦げ目がつくまで焼く。

石垣まんじゅう

材　料（15コ分）

さつま芋……300g
砂糖……60g
塩……3g
水……50g
Ⓐ 薄力粉……150g
　 ベーキングパウダー…6g

作り方

① さつま芋は1cm角に切り水につけておく。
② ボールに砂糖・塩・水を入れ良く混ぜ水気をきってさつま芋を加える。
③ Ⓐをふるい入れヘラで混ぜる。
④ 15等分して形を整える。
⑤ 蒸気をたたせておいた蒸し器にアルミホイルを敷き、④を並べ強火で15分蒸す。

おいもコロコロ鬼まんじゅう

材　料（7コ分）

さつま芋（皮をむいたもの）……400g
三温糖（上白糖でも可）……100g
小麦粉……120g
水……25～45ml
アルミカップ……大7枚

作り方

① さつま芋の皮をむき、1cm角ほどの角切りにし、たっぷりの水にさらす。
② ①の水気をしっかりきって、ボールに移し、三温糖をまぶしてそのまま10分放置。
③ 蒸し器のお湯を沸かす。＊10分後②のいもから水分がでる。
④ ③の＊水分はそのまま使用し、小麦粉（ふるう必要なし）をヘラで混ぜる。
⑤ 生地の状態を見ながら、水を少しずつ加え混ぜる（だまがなくなり、いものつなぎになる程度）。
⑥ アルミカップに生地を入れ、蒸し器に並べて15分～20分程度蒸す（布巾不要）。
⑦ 楊枝を刺して、いもに火が通っていれば出来上がり。

一口メモ

さつま芋に砂糖をまぶして水分を出すことにより、おいもがホクホクに!
「鬼まんじゅう」は、いものゴツゴツした様子から「鬼・金棒」を連想して名付けられたそう。豪快に盛り付けゴツゴツ感を!
むらさきいもを使ってもおいしいし見た目も楽しい。

家族そろって1日1回は食卓を囲みましょう。

お父さん、お母さん忘れていませんか?
食べることは生きることの基本です。
「食育」は改まって取り組むものではなく、毎日の食卓から自然に学び身についていくものです。
「何」をどのように食べて育つかは、勉強や遊び、運動をするのと同じように子ども達の成長に関わるとても重要なことです。

家族そろって囲む楽しい食卓は、家族の貴重なコミュニケーションの場になります。朝・昼・夕の規則正しい食習慣、季節感のある旬の食材、箸や茶碗から知る日本の食文化、そして、ご飯を中心とした日本型食生活を通して生活習慣病の予防と食料自給率の向上に努めましょう。

厚生労働省・
農林水産省決定

山口県食生活改善推進協議会／平成24年度 健康やまぐち食育推進事業