伝えたい
さんのへの
郷土の味

厳選 郷土料理60品

さんのへ農産加工友の会

はじめに

さんのへ農産加工友の会は、平成4年に農家の主婦が中心となり結成されました。これまで30年あまり、農産加工団体として、三戸町に伝わる「ひっつみ」や「串餅」「きんかもち」など郷土の味を産地直売施設や出張イベントなどで販売してきました。

さらに、小学生親子を対象とした郷土料理講座や、一般消費者へ四季の郷土料理を提供する「さんのへの味を楽しむ会」を開催するなど、食育活動にも取り組んで参りました。

現在では会員も孫がいる世代となり、これまで自分たちが先輩達から引継ぎ、伝えてきた技を、これからの人達に伝えていきたいとの思いが募っておりました。

そのような折り、今回「三戸町の郷土料理」として60品をレシピ集にまとめる機会を得ることができました。この本を手に取り「さんのへの味」を家庭で作って楽しんでいただく機会が増えれば嬉しく思います。

三戸の食文化が次世代の人達に受け継がれ守られていくことを願っております。

発刊に当たり、御協力いただいた関係各位の皆様に感謝申し上げます。

令和7年2月

さんのへ農産加工友の会

会長　工藤　哲子

伝えたい「さんのへの郷土の味」　目次

はじめに・・・・・・・・・・　1

ご飯もの
1 赤飯・・・・・・・・・・　4
2 せんべいおこわ・・・・・　5
3 おいなり・・・・・・・・　6
4 山菜おこわ・・・・・・・　7

汁物
1 つつけ・・・・・・・・・　8
2 ひっつみ・・・・・・・・　9
3 せんべい汁・・・・・・・　10
4 煮しめ・・・・・・・・・　11
5 けんちん汁・・・・・・・　12
6 手打ちうどん・・・・・・　13
7 うぐいの吸い物・・・・・　14
8 きゅうりの冷やし汁・・・　15

おかず
1 わらびの辛子醤油あえ・・　16
2 人参とこんにゃくのくるみ和え　17
3 ふきとにしんの煮付け・・　18
4 ひき昆布の煮物・・・・・　19
5 おから炒め・・・・・・・　20
6 生麩・・・・・・・・・・　21
7 夕顔の南蛮煮・・・・・・　22
8 なす焼き・・・・・・・・　23
9 梅みそ・・・・・・・・・　24
10 菊のくるみ和え・・・・・　25
11 きのこなます・・・・・・　26
12 里芋のすっぽぬき・・・・　27
13 紅白なます・・・・・・・　28
14 黒豆・・・・・・・・・・　29
15 さつまいもきんとん・・・　30

漬物

1 三五八漬けの素・・・・・　31
2 赤かぶの千枚漬・・・・・　32
3 にしん漬・・・・・・・・・　33
4 きゅうちゃん漬・・・・・　34
5 べったら漬・・・・・・・・　35
6 白菜漬・・・・・・・・・・　36
7 ぬかみそ床・・・・・・・・　37
8 梅漬け・・・・・・・・・・　38
9 しそ巻き梅・・・・・・・・　39

おやつ

1 串餅・・・・・・・・・・・　40
2 きんかもち・・・・・・・・　41
3 よもぎもち・・・・・・・・　42
4 豆しとぎ・・・・・・・・・　43
5 あずきばっと・・・・・・・　44
6 酒まんじゅう・・・・・・・　45
7 なべこだんご・・・・・・・　46
8 てんぽせんべい・・・・・・　47
9 りんごのシロップ煮・・・　48
10 焼きりんご・・・・・・・・　49
11 アップルパイ・・・・・・・　50
12 アップルケーキ・・・・・　51

保存食

1 南蛮みそ・・・・・・・・・　52
2 味噌・・・・・・・・・・・　53
3 きゃらぶき・・・・・・・・　54
4 干し柿・・・・・・・・・・　55
5 干し餅・・・・・・・・・・　56
6 干しりんご・・・・・・・・　57
7 梅ジャム・・・・・・・・・　58
8 あんずジュース・・・・・　59
9 梅ジュース・・・・・・・・　60
10 梅シロップ煮・・・・・・　61
11 しそジュース・・・・・・　62
12 紅玉ジャム・・・・・・・　63

あとがき・・・・・・・・・・　64

ご飯No.01　赤飯

【材料】（10人分）

もち米	１升
小豆	１５０ｇ
砂糖	大さじ２
塩	小さじ１
水	１８０cc

【作り方】

① もち米と小豆をそれぞれ一晩水に浸しておく。
② 小豆を鍋に移して水を入れ、火にかける。
③ 皮に帯びが入る（皮に切れ目が入る）くらい中火で煮る。
④ もち米をざるに入れて水切りする。
⑤ 蒸し器に水を入れ沸騰させ蒸し布で濡らして蒸し器を敷き
もち米を入れ２０分程度蒸す。
⑥ ⑤の蒸し上がったもち米をボールなどにあけ、③で茹でた
小豆（煮汁と一緒に）を加えて混ぜ合わせる。
⑦ さらに水１８０cc に砂糖と塩を混ぜて⑥と合わせて混ぜる。
⑧ ⑦を、蒸し布を敷いた蒸し器に戻し、さらに２０分程度蒸す。
⑨ 硬いようであれば打ち水をする。

【ポイント】

・小豆は割れないように注意して煮る。
・赤飯の色つけに小豆の煮汁を入れると良い。
・小豆は一度煮た水を捨て、湯を足して煮る。

ご飯№02　せんべいおこわ

【材料】（30 個分）

もち米	１升
小豆	１カップ
小豆の煮汁	２カップ
砂糖	大さじ４
塩	小さじ１
酒	１００㎖
せんべい	６０枚

【作り方】

◎小豆を煮る

① 小豆は一晩水に浸しておく。
② 小豆を鍋に入れて、ひたひたの水を加えて煮る。
③ 沸騰したらザルで水切りし、軽く水洗いする。
④ その後さらに水を足して、小豆の皮に切れ目が入るくらいまで中火で煮る。
⑤ 小豆は、煮汁と分けて取り出し、煮汁には、砂糖、塩、酒を加えて混ぜておく。

◎もち米を蒸す

① もち米は、一晩水煮浸した後、ザルにあげて水切りする。
② 沸騰した蒸し器に蒸し布を敷き、もち米を入れて、約２０分蒸す。

◎仕上げる

① 蒸し上がったもち米は、ボウル等に入れ、小豆と調味料が入った煮汁を加えて混ぜ合わせる。
② ①を、蒸し布を敷いた蒸し器に戻し、さらに１５分蒸す。
③ 赤飯を１００ｇずつに丸めて、せんべいに挟む。

ご飯No.03　おいなり

【材料】（３０個分）

うるち米	５合
油揚げ	１５枚
酒	大さじ３
しょうゆ	大さじ６
砂糖	大さじ１０

◎合わせ酢（作りやすい分量）

酢	１８００cc
塩	１８０ｇ
砂糖	５００ｇ

【作り方】

① 鍋に水を入れ、ひと煮立ちしたら半分に切った油揚げを加え弱火で３０分煮る。調味料を加えて弱火で煮含め、冷ます。
② 合わせ酢を作っておく。
③ ご飯を炊いて、合わせ酢２００cc を混ぜ合わせる。
④ ③を５０～６０ｇ取り、①の油揚げに詰める。

【ポイント】

・ご飯を詰め込みすぎないようにする。

ご飯No.04　山菜おこわ

材料（１０人分）

もち米	７合
うるち米	３合
たけのこ	５００ｇ
人参	１００ｇ
ごぼう	１００ｇ
干し椎茸	大８枚
わらび	３００ｇ
ふき	２００ｇ
油揚げ	２枚
しょうゆ	１００cc
砂糖	１００ｇ
みりん	１００cc
酒・だし昆布	少々

【作り方】

① もち米とうるち米を洗い一晩浸漬し、ザルにあげて水を切る。
② 材料はすべて細かく切る。
③ だし昆布と干し椎茸でだしを取り、調味料を入れて②を煮詰める。
④ ①を蒸し器で３０分程度蒸す。
⑤ 八割方蒸し上がった米をボールにあけ、③を混ぜ合わせて再び蒸し、蒸気が上がってから１５分蒸す。

【ポイント】

・米は水切りを充分にする。
・材料は味がしみこみやすいように薄切りにする。

汁物No.01　つつけ（かっけ）

【材料】（10人分）

小麦粉	５００ｇ
塩	小さじ1/2
水	２００cc
大根	１０㎝
豆腐	１丁
◎ねぎ味噌	
ねぎ	１本
味噌	１００ｇ
砂糖	大さじ１
◎にんにく味噌	
にんにく	１かけ
味噌	１００ｇ
砂糖	大さじ１

【作り方】

① ボールに小麦粉、塩を入れて水を全体に回しこねる。
（寒い季節は少し多めに水を入れる）
② こねた生地をビニール袋に入れて１時間程度ねかせる。
③ ②の生地を厚さ２㎜くらいに伸して、三角形に切る。
④ ねぎ味噌とにんにく味噌をつくる。
ねぎをみじん切りし、すり鉢ですり、味噌を入れさらにすり合わせて砂糖を加え、味を調える。にんにく味噌も同様。
⑤ 大根と豆腐を切り茹でる。その後、③のつつけも茹でていく。
⑥ どんぶりなどに盛り、小皿に盛ったねぎ味噌(またはにんにく味噌)を付けて食べる。

【ポイント】

・つつけは茹ですぎないように注意する。

汁物№02　ひっつみ

【材料】（５人分）

干し椎茸　２～３枚
人参　　中１本
ごぼう　　中２本
ねぎ　　３本
水　　２０００ｃｃ
しょうゆ　１５０ｃｃ
酒　　大さじ２
みりん　　大さじ３
煮干し　　５０ｇ
だし昆布　　１０ｇ
鰹節　　少々

◎ひっつみの生地
小麦粉　　５００ｇ
塩…少々
水…適量

【作り方】

① 小麦粉に塩を混ぜ、水を加えて、耳たぶより少し柔らかい程度までこねる。ポリ袋に生地を入れ、３時間程度ねかせる。
② 人参、ごぼう、ねぎは斜め切りにし、戻した椎茸は薄切りにする。この時ごぼうは水にさらしておく。
③ 鍋に水を入れ、煮干し、昆布、鰹節でだしをとり、ザルで漉して作った出し汁に、人参、ごぼう、干し椎茸を入れて煮る。
④ ③にしょうゆ、酒、みりんを加え、味を調える。
⑤ ①の生地を薄く伸ばしてちぎりながら④に入れて煮る。透明になったら火を止め、ねぎを入れる。

【ポイント】
・ひっつみの生地は長くねかせたほうが、こしが強くなる。

汁物№03　せんべい汁

【材料】（１０人分）

人参	５０ｇ
ごぼう	５０ｇ
玉ねぎ	小１個
干し椎茸	５枚
キャベツ	１５０ｇ
鶏肉	２００ｇ
凍み豆腐	２枚
白せんべい	２０枚
しょうゆ	５０cc
酒	３０cc
水	１５００cc

（干し椎茸のもどし汁）

【作り方】

① 人参、ごぼう、もどした椎茸は細切り、キャベツと玉ねぎは、ざく切りにする。凍み豆腐は水でもどし薄切りにする。
② 鶏肉は薄切りにして、酒（分量外）をまぶして３０分位おく。
③ 鍋に水１５００cc（干し椎茸のもどし汁含む）を入れ、鶏肉、人参、ごぼう、椎茸、凍み豆腐を入れて煮込む。
④ 沸騰したらキャベツと玉ねぎを加え、材料が煮えたら調味料を入れ、味を調える。
⑤ お椀にせんべいを割り入れ、④を盛って食べる。

【ポイント】
・白せんべいを割りお椀に入れ、汁をかけると軟らかくなる。

汁物№04　煮しめ

【材料】（１０人分）

焼き豆腐	５枚
ごぼう･人参	各１６０ｇ
干し椎茸	８枚
油揚げ	３枚
角こんにゃく	２００ｇ
かんぴょう	２５ｇ
竹の子の水煮	１００ｇ
ふきの水煮	２００ｇ
わらび水煮	１６０ｇ
だし昆布	１枚
煮干し	３０ｇ
水	２０００cc
（干し椎茸の戻し汁含む）	
しょうゆ	２００ｃｃ
酒	３０ｃｃ
砂糖	大さじ１
塩	少々

【作り方】

① 焼き豆腐、油揚げ、角こんにゃくは三角形に切る。ごぼうと人参は乱切りにする。干し椎茸はぬるま湯でもどしておく。かんぴょうは水でもどし、適当な長さに切って結んでおく。ふき、わらびはそのままの長さのものをかんぴょうで結んでおく。しょうゆ、酒、砂糖を混ぜ合わせ調味液を作っておく。
② 鍋に水と椎茸のもどし汁、①の材料（人参と焼き豆腐を除く）を火にかける。沸騰したところで人参を加える。
③ 再度煮立ったら、焼き豆腐を加え、調味液（しょうゆ、酒、砂糖）の１／３の分量を加えて薄味を付ける。
④ 具が煮えたら残りの調味液と最後に塩を加え味を調える。

汁物No.05　けんちん汁

【材料】（１０人分）

豆腐	１丁
人参	小１本
ごぼう	１０cm
椎茸	５枚
長芋	５cm
大根	５cm
ふき	１００ｇ
わらび	１００ｇ
サラダ油	大さじ２
味噌	１００g
みりん	１００cc
しょうゆ	少々
だし汁	１０００cc
（椎茸のもどし汁）	

【作り方】

① 人参、ごぼう、長芋、大根は角切りにし、ふき、わらびは小口切り、椎茸は千切りにする。豆腐は水切りする。
② 鍋にサラダ油を熱し、水切りしておいた豆腐を鍋に入れて炒めながら細かくくだいていく。水気がなくなるまで弱火で炒める。
③ ②の鍋に①を加えて少し炒め、だし汁を加えて煮込む。味噌、みりんで調味し、仕上げにしょうゆで味を調える。

【ポイント】
・豆腐は水分がなくなるまで炒める。

汁物№06　手打ちうどん

【材料】（１０人分）

小麦粉（強力粉）　５００ｇ
水又はぬるま湯
２００～２５０cc
塩　小さじ1/2

【作り方】

① 小麦粉に塩を加えてよく混ぜ合わせる。
② ①に水を加え、よくこねる。
③ こねたものをビニール袋に入れ、１晩ねかせる。
④ ねかせた生地を、麺棒を使って厚さ３㎜位にのばし好みの太さに切る。

＜急いで作る場合＞
① 小麦粉に塩を混ぜ、水を加えてこねた物を、ビニール袋に入れて踏む。
② ①を半分から 1/4 にたたみあわせ、再び踏む。
③ ②の作業を、５～７回繰り返す。
④ 生地を麺棒で厚さ３㎜位にのばし好みの太さに切る。

【ポイント】

・急ぐ時は足踏みし短時間でこしを強くする。
・食べるときは「かけ用」「つけ用」の出し汁を適宜作る。

汁物No.07　うぐいの吸い物

【材料】（１０人分）

うぐいのすり身	４００ｇ
卵	１個
山椒粉	少々
片栗粉	大さじ2/3
味噌	大さじ１
寒干し大根	３切れ
凍み豆腐	３枚
にら	少々
しょうゆ	１５０cc
酒	大さじ２
塩	少々
水	２０００cc

【作り方】

① 魚のすり身をすり鉢に入れて卵、味噌、片栗粉、山椒粉を加えてさらにする。
② 寒干し大根と凍み豆腐はぬるま湯に入れてふやかし、適当な大きさに切る。にらは３㎝程度の長さに切る。
③ 鍋に水２０００cc を沸騰させる。
④ ①のすり身を一口大に丸め、③の沸騰した鍋に入れる。
⑤ しょうゆ、酒、塩で味を調える。
⑥ ②の寒干し大根、凍み豆腐、にらを入れて火が通るまで煮る。

【ポイント】
・すり身はつなぎの卵や調味料を入れた後、よく擂(す)ると味がひきしまる。

汁物№08　きゅうりの冷やし汁

【材料】（５人分）

きゅうり	５００ｇ
青じそ	２～３枚
くるみ	５０ｇ
味噌	１００ｇ
水	６００cc

【作り方】

① きゅうりは小口切りにして水にさらす。
② 青じそは千切りにする。
③ くるみはすり鉢で擂(す)る。
④ ③に水を５０cc くらいずつ何回かに分けて入れながらのばしていく。
⑤ ④に味噌を溶かし、水気を切ったきゅうりと千切りにした青じそを混ぜる。

【ポイント】

・くるみはなめらかにする。
・暑い時や食欲のない時の食べ物によい。
・よく冷やして食べる。

おかずNo.01　わらびの辛子醤油あえ

【材料】（５人分）

わらび	２５０ｇ
しょうゆ	５０cc
辛子	１０ｇ
みりん	１０cc
酒	少々

【作り方】

① わらびはアク抜きし、３㎝位の長さに切る。
② わらび以外の材料（調味料）を合わせておく。湯を入れて練り、きっちりふたをして辛みをだす。
③ 食べる直前に、①と②を和える。

◎わらびのあく抜き方法
①あく抜きに使う液は、わらび１kgに対し、水１.５kg（約８カップ）、木灰４０ｇ（半カップ）を入れてよくかきまわし、沈殿した上ずみ液を鍋に移し煮立ててつくる。
②煮立った液を、あらかじめ容器に入れておいたわらびの上から注ぐ。
③わらびが浮き上がらないように押ぶたをして、軽い重石をのせ２０時間位おく。

【ポイント】
◎木灰のかわりに重曹を用いるアク抜き方法
・木灰を使うときと同量の水を煮立て、火からおろしてから重曹を約３ｇ（小さじ１杯）を溶かす。
・あとは木灰のときと同様に行う。

おかず№02　人参とこんにゃくのくるみ和え

【材料】（５人分）

人参	１２５ｇ
こんにゃく	１５０ｇ
くるみ	２５ｇ
しょうゆ	小さじ１／４
みりん	小さじ１／４
塩	小さじ１／４
砂糖	小さじ１／４
水	２００cc

【作り方】

① 人参とこんにゃくは短冊切りにする。
② 鍋に湯を沸かして、塩（分量外）を入れ、人参、こんにゃくをさっと固ゆでし、ザルにあげておく。
③ すり鉢でくるみをする。
④ ③に水２００ｃｃと砂糖を数回に分けて加えながらのばしていく。
⑤ ④にしょうゆ、みりん、塩を加えて、人参とこんにゃくを入れ和える。

【ポイント】

・人参は固ゆでし、水にさらさない。

おかずNo.03　ふきとにしんの煮付け

【材料】（５人分）

水煮ふき　150ｇ
身欠にしん　150ｇ
凍み豆腐　１枚
しょうゆ　100ｇ
酒　75ｇ
みりん　50ｇ

【作り方】

① 凍み豆腐はぬるま湯でもどし、２㎝の厚さに切る。
② 身欠にしんは米のとぎ汁に一晩つけて、水洗いする。
③ ふきは５㎝の長さに切り、身欠にしんは一口大に切る。
④ 鍋に身欠にしんと凍み豆腐を入れ、５分程煮てから、ふきを入れる。
⑤ ひと煮立ちしたら、しょうゆ、酒、みりんを加え中火で少し煮る。

おかずNo.04　ひき昆布の煮物

【材料】（５人分）

ひき昆布（乾燥）	１０ｇ
人参	１/２本
ごぼう	４５ｇ
油揚げ	１と1/2枚
煮干し	１５ｇ
しょうゆ	５０cc
酒	２５cc
みりん	２５cc

【作り方】

① ひき昆布を３０分程度水に浸けて戻す。
② 人参とごぼうは千切り、油揚げは縦半分にして細切りにする。
③ はらわたを取り除いた煮干しと①②を鍋に入れ、ひたひたの水を加えて煮る。
④ 煮立ったら調味料を加え、味をしみこませる。

おかずNo.05　おから炒め

【材料】（５人分）

おから	２５０ｇ
人参	５０ｇ
ごぼう	５０ｇ
干し椎茸	３.５枚
長ネギ	７５ｇ
ふき	７５ｇ
しょうゆ	５０cc
みりん	５０cc
サラダ油	大さじ１
塩	少々

【作り方】

① 人参、ごぼうは皮をむき、ささがきにし、もどした干し椎茸は千切りする。ふきは茹でてアク抜きし小口切り、長ネギも小口切りにする。
② サラダ油を敷いた鍋を熱し、人参、ごぼう、もどした干し椎茸、ふきを炒め、椎茸のもどし汁を入れて煮る。
③ ②にしょうゆ、みりんを加え、長ネギとおからを混ぜ合わせる。
④ 最後に塩で味を調える。

【ポイント】

・具が煮えたら味付けし、少し煮る。

おかずNo.06　生麸

【材料】（作りやすい分量）

グルテン粉	５カップ
水	１２００cc
塩（茹で用）	大さじ１

【作り方】

① 水をボールに入れ、グルテン粉を少しずつ加え、ダマにならないように泡立て器で手早く混ぜ合わせる。
② 全体に混じったら３０分程度ねかした後、直径１０㎝程度に丸めて、ザルにあげて３０分から１時間おいて水気を切る。
③ 鍋に、たっぷりの湯を沸かし、塩大さじ１と②を入れ、中火で３０分程煮る。煮あがったら水にとって冷ます。
④ ③を薄く切り、わさび醤油を添える。又は切らずに味噌漬けやしょうゆ漬け等にしてもよい。

【ポイント】

・混ぜ合わせる際に、手早くやらないと固くなる。
・煮る際は、浮き上がってきてから約３０分煮る。

おかずNo.07　夕顔の南蛮煮

【材料】（５人分）

夕顔　　大きめのもの１０㎝
唐辛子 １本
（青色又は赤色の辛いもの）
しょうゆ 大さじ３
酒 大さじ２
砂糖　　大さじ 1/2

【作り方】

① 夕顔は皮を厚くむき、種をとり、食べやすい大きさの短冊切りにする。唐辛子は種をとり２～３つに切る。
② 夕顔と唐辛子を鍋に入れ、酒を加え、中火でかき混ぜながら水気をとる。
③ 軟らかくなったら（透きとおってきたら）調味料を入れて煮込み、味をしみこませる。

おかずNo.08　なす焼き

【材料】（５人分）

なす　　大５本

◎練り味噌

味噌　１００ｇ

砂糖　　５０ｇ

みりん　小さじ２

【作り方】

① なすのへたを切り、縦方向に三等分にし、表面に網目状の切り目を入れる。
② なすに焦げ目が付くまでフライパンで焼く。
③ 味噌、砂糖、みりんを混ぜ合わせ、練り味噌を作る。火が通ったなすの両面に練り味噌を塗り、もう一度焼く。

【ポイント】

・フラパンでなすを焼く時には、蓋をして蒸し焼きにしても良い。

・好みで皮を剥いてから焼いても良い。

おかずNo.09　梅みそ

【材料】（作りやすい分量）

青梅	1 kg
味噌	1 kg
砂糖	1 kg

【作り方】

① すべての材料を鍋に入れて中火にかける。
② 汁が出てきたら少し火を強めて混ぜながら煮る。
③ 砂糖が溶けて、梅が崩れてきたら種を取り除く。
④ 鍋に残った果肉を弱火で練っていく。
⑤ 汁気が無くなったら完成。

【ポイント】

・熟した梅ではなく、青梅を使うこと。

おかずNo.10　菊のくるみ和え

【材料】（５人分）

食用菊（生）	１００ｇ
くるみ	１００ｇ
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ１

【作り方】

① 食用菊をむしり、酢（分量外）を加えた湯で茹で、水に取りザルにあげる。
② くるみを擂り、砂糖、しょうゆを加えて混ぜ和え衣を作る。
③ ①の水気をよくきって、②で和える。

【ポイント】

・食用菊を茹でる際に酢を加えると色が綺麗に仕上がる。

おかずNo.11　きのこなます

【材料】（５人分）

きのこ
- かっくい（ならだけ）
- らくよう
- はないぐち　など

大根

◎合わせ酢

酢	大さじ３
砂糖	大さじ１
塩	小さじ１

【作り方】

① きのこは水から茹で、火が通ったら水にとる。塩漬けしてあるものは塩を抜く。
② ①を手で食べやすい大きさにちぎる。
③ 大根をおろし、きのこと大根おろしを合わせ酢で和える。

【ポイント】

・きのこは水から茹でる。

おかずNo.12　里芋のすっぽぬき

【材料】（５人分）

里芋	２５０ｇ
大根	小１/２
塩(茹で用)	適量
砂糖	２０ｇ
しょうゆ	５０ｃｃ
酢	５０ｃｃ

【作り方】

① 鍋に水と塩を加えて里芋を皮のまま茹でる。
② 里芋が柔らかくなったら火を止め、鍋に水を加える。
　（手を入れられるくらい）
③ 里芋の切り口を上にして、親指・中指・人差し指で押し出す。
　（皮がむけて中身が出る）
④ 大根をおろし、砂糖、しょうゆ、酢を合わせて③を混ぜる。

【ポイント】

・小さめの里芋を使う。
・砂糖としょうゆを加えることで風味がよくなる。

おかずNo.13　紅白なます

【材料】（５人分）

大根	大 1/4 本
人参	２５ｇ
干し柿	２個
塩	小さじ１

◎合わせ酢

酢	５０cc
砂糖	２２.５ｇ
塩	小さじ 1/2

【作り方】

① 大根と人参の皮をむき、千切りにする。
② ①をボウルに入れ、塩小さじ１を加えて、しんなりするまでもむ。
③ しんなりしたら水でさっと洗い、ザルにあげて水気を切る。
④ 合わせ酢の調味料を混ぜ合わせ、③を入れて混ぜる。

【ポイント】

・大根、人参は水気をよくきってから調味料と合せる。

おかずNo.14　黒豆

【材料】（作りやすい分量）

黒豆	300ｇ
水	1000cc
砂糖	100ｇ
ザラメ	50ｇ
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
重曹	小さじ1/2

【作り方】

① 鍋に洗った黒豆、水、調味料類を加えて一晩おく。
② 次の日に、火にかけ、沸騰したら中火にして２～３回差し水をして柔らかくなるまで４０分程度煮る。

【ポイント】

・新豆と古い豆とでは煮えやすさが違うので確認しながら煮る。

おかずNo.15　さつまいもきんとん

【材料】（５人分）

さつまいも	５００ｇ
砂糖	１００ｇ
牛乳	大さじ１

【作り方】

① さつまいもの皮をむき、蒸し器で火が通るくらいまで蒸す。
② 熱いうちに裏ごしし、牛乳、砂糖を少しずつ入れ、よく練る。
③ 全量を１５等分して、ラップを使い茶巾絞りにする。

【ポイント】

・電子レンジでも作ることができるが、蒸した方が、甘みが増す。

漬物No.01　三五八漬けの素

【材料】

米	８カップ
こうじ	５カップ
塩	３カップ

【作り方】

① 米は一晩水に浸し、ザルにあげて水を切る。
② ①を蒸し器に入れて固めに蒸し、熱いうちに大きめのザルに広げ、人肌ぐらいまで冷ます。
③ ②に塩を混ぜ合わせ、次にこうじを混ぜる。
④ 冷めたらポリ袋に詰め、漬物樽に入れて袋の口を密封する。上に押しぶたをして、空気が入らないように清潔に保存する。

※使い方
きゅうり、キャベツなど一晩位の即席漬け用に活用する。

【ポイント】
・時期は１１月～１２月がよい。
・残りごはんを使ってもよい。炊くと早くできる。

漬物No.02　赤かぶの千枚漬

【材料】

赤かぶ	４kg
塩	１６０ｇ
酢	1.5カップ
砂糖	３００ｇ
昆布	２０cm
唐辛子	２本

【作り方】

① 赤かぶを薄切りにし、容器に入れて塩をまぶし、赤かぶと同じくらいの重量の重石をする。
② 一週間くらいすると水が上がってくるので、赤かぶをザルにあげて水を切る。漬け汁は次の工程まで取っておく。
③ ②と細く切った昆布と唐辛子、酢、砂糖を容器に入れる。着け液がひたひたにならない場合は、②の漬け汁を加える。
④ 軽く重石をして漬ける。

【ポイント】

・重石が強すぎると固く仕上がる。

漬物No.03　にしん漬

【材料】

生干大根	２本
身欠きにしん	３本
人参	４０ｇ
しょうが	５０ｇ
高菜	４０ｇ
塩（高菜用）	１２ｇ
塩（本漬）	４０ｇ
甘酒	１４０cc
焼酎	４０cc

【作り方】

① 大根を一週間程度干す。高菜を塩漬けする。
② 塩漬けした高菜を３cm程度に切り、大根と人参は短冊切り、しょうがは千切りにする。
③ 身欠きにしんに熱湯をかけて油抜きをし、２cm程度に切る。
④ 材料を容器に入れて合わせ、軽く重石をする。
⑤ ３日くらいで食べられる。

【ポイント】

・大根は皮をむかずに干す。
・身欠きにしんの油抜きは必ずやること。

漬物№04　きゅうちゃん漬

【材料】

塩蔵きゅうり	４００ｇ
塩漬しその実	４００ｇ
しょうが	４０ｇ
しょうゆ	1.5 カップ
砂糖	６０ｇ
酒	５０cc
水飴	６０ｇ
昆布	４０ｇ

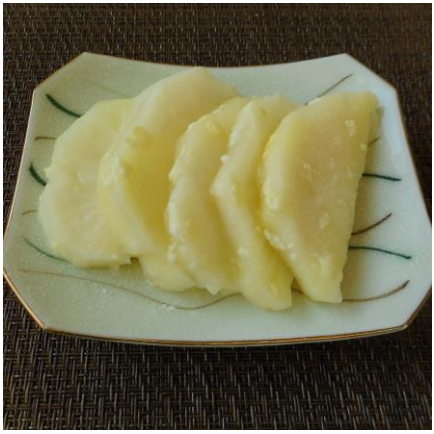
【作り方】

① 塩蔵きゅうりを小口切りにし、熱湯につける。水を替えながら３日くらいかけて塩抜きをする。
② ①を脱水し水気をきる。
③ しょうがを千切りにし、水洗いした塩漬しその実を調味料と合わせて煮る。沸騰させ砂糖が溶けたら火を止める。
④ ③に②のきゅうりを加える。
⑤ 容器に移し軽く重石をする。
⑥ ３日間くらいで食べられる。

【ポイント】

・きゅうりはしっかりと脱水する。

漬物№05　べったら漬



【材料】

生干大根（小）	１０本
塩	２２０ｇ
甘酒	3.5 カップ
焼酎	１カップ

【作り方】

① 大根を１週間くらい干す。
② ①を縦半分に切る。
③ 容器に②と調味料を交互に重ねていき最後に重石をする。
④ １週間くらいで食べられる。

【ポイント】

・容器の上部の方に調味料を多く入れるようにすると、下に浸みていって丁度よくなる。
・大根は皮を剥かずに干す。

漬物No.06　白菜漬

【材料】

白菜	１０kg
塩（下漬）	２５０ｇ
塩（本漬）	１３０ｇ
砂糖	２００ｇ
昆布	５０ｇ
唐辛子	１０本

【作り方】

① 白菜を 1/2 または 1/4 に割り、塩を振って重石をし水が上がるまで約２週間漬ける。
② 水を切って、本漬け用の塩と砂糖、細く切った昆布、小口切りにした唐辛子を入れ、重石をして漬ける。

【ポイント】

・下漬けの時に重石を強めにしっかりする。

漬物No.07　ぬかみそ床

【材料】

米糠	１kg
塩	１３０ｇ
水	１ℓ
昆布	２５cm
煮干し	５尾
しょうが	２０ｇ
唐辛子	５本

【作り方】

① 米糠に塩を加えて混ぜ合わせる。
② ①に水９００mℓを加えてかき混ぜる。味噌くらいの硬さになるように残りの水を加えて調整する。
③ 千切りにしたしょうが、唐辛子、昆布、煮干しの順に加えて、その都度混ぜ合わせる。
④ 捨て漬け用の野菜を入れ１０日間程度、毎日２回底からしっかりかき混ぜる。その間、３～４日ごとに捨て漬け用の野菜を入れ替える。
⑤ 発酵が進んだら完成。漬ける野菜は水洗いしてから漬ける。

【ポイント】

・鮮度の良い米糠を用意する。
・初夏や秋の室温２５℃くらいの頃が適している。

漬物No.08　梅漬

【材料】

梅	２kg
塩	２００～２４０ｇ （梅の１０～１２％）
焼酎	２００cc
ザラメ	５００ｇ
酢	１００cc
赤しその葉	２００ｇ

【作り方】

① 梅を洗い、一晩水に浸し、あく抜きする。
② 水を切り、塩をまぶして容器に漬け込む。
③ 押しぶたの上に重石をして、赤しそが出回る時期までおく。
④ 赤しそを水洗いし、③で出た塩水（白梅酢）でもむ。
⑤ ④を天日干しする。
⑥ 別の容器に酢、ザラメ、焼酎を混ぜ、③から取り出した梅と⑤の赤しそを入れて本漬けする。

【ポイント】

・最初水上げをよくするため重石を強めにする。

漬物№09　しそ巻き梅

【材料】

あんず（八助）	２kg
塩	２００ｇ
	（あんずの１０％）
砂糖	２００ｇ
赤しその葉	あんずの個数分

【作り方】

① あんずを半分に割って種を取り除き、塩をまぶして干す。
② 赤しそが出回る時期になったら、あんず１個分ずつ元の形に戻るように合わせて、生の赤しそで巻く。
③ ②を容器に並べ、砂糖を入れるを一段ごとに繰り返していく。
④ 重石をして漬ける。

【ポイント】

・最後に砂糖で漬ける方法の他に、赤しそで巻く際にあんずの種を取り除いた部分に砂糖を詰める方法もある。

おやつNo.01　串餅

【材料】（１０個分）

小麦粉（強力粉）	５００ｇ
塩	３ｇ
熱湯	９００cc

◎じゅねみそ（くるみみそ）

えごま	１００ｇ
（またはくるみ	１００ｇ）
みそ	５０ｇ
酒	４０ｇ
しょうゆ	３５㎖
砂糖	４０ｇ

【作り方】

◎串餅を作る

① 小麦粉に塩を入れ、ふるいにかける。
② ①の小麦粉に熱湯を入れ、耳たぶくらいの固さまでこねる。
③ ②の生地を１０等分し、１個ずつ小判型にする。
④ 鍋に湯を沸かし、③を入れて、浮いてから２～３分茹でる。茹で上がったら串にさす。
⑤ 表面を乾かし、好みのみそだれをつけて炭火で焼く。

◎じゅねみそを作る

① えごまを炒って冷ます。
② ①をフードプロセッサーで砕く。
③ ②に、みそ、酒、しょうゆ、砂糖を加えてミキサーにかける。（くるみみその場合は②と③）

【ポイント】

・焼く時はオーブンやホットプレートを使ってもよい。
・くるみみそ、砂糖みそも合う。

おやつNo.０２　きんかもち

【材料】（７個分）

小麦粉	３００ｇ
塩	小さじ1/3
熱湯	４００cc
黒砂糖（粉末）	１００ｇ
くるみ	５０ｇ
味噌	１７ｇ

【作り方】

① 小麦粉に塩を入れ、ふるいにかける。くるみは刻む。
② 黒砂糖・くるみ・味噌を混ぜ合わせ、あんにする。
③ ①の小麦粉に熱湯を入れ、耳たぶくらいの固さまでこねる。
④ ③の生地を７等分して丸め、真ん中をくぼませて②のあんを小さじ１のせ、半月型に包む。
⑤ 鍋に湯を沸かし、浮いてから３～５分茹でる。茹であがったら水に取り、水気を切る。

【ポイント】

・硬くなった場合は、少し焼いて食べる。

おやつNo.03　よもぎもち

【材料】（７個分）

米粉（うるち６・もち４）	１kg
水飴	少々
よもぎ	４５０ｇ～５００ｇ
（新芽を茹でミキサーで粉砕し冷凍しておく）	
塩	少々
熱湯	７００cc
◎あんこ	
小豆	４００～５００ｇ
砂糖	５００ｇ
水	適量

【作り方】

◎生地を作る

① 米粉に塩を混ぜ、熱湯７００cc を加えて、耳たぶくらいの固さになるまでこねる。

② 鍋に湯を沸かし、①を茹でる。浮き上がってから５～７分程度茹で、水に取り冷ます。

③ ②の生地とよもぎ、水飴を混ぜ、こねる。

④ 生地を５０～６０ｇにちぎり、丸めて伸ばす。中心にあんこ３０ｇを入れて、包み丸める。

◎あんこを作る

① 小豆は洗って水に浸す。

② 鍋に小豆と水を入れて煮る。煮立ったら、一度水を捨てる。

③ ②に、水を入れて煮る。小豆が軟らかくなったらザルにあげて、木しゃもじでつぶす。

④ ③を布袋に入れ、ボウルに水を入れて中でよくもむ。上澄みを捨て、沈んだものに砂糖を加えて煮詰める。

【ポイント】

・生地にツヤが出るまで茹でる。

おやつNo.04　豆しとぎ

【材料】（３本分）

青豆	５００ｇ
米粉	５００ｇ
（うるち・もち半々）	
砂糖	４００ｇ
塩	大さじ1/2

【作り方】

① 青豆を一晩水に浸す。
② ①の青豆を固ゆでし、ザルにあげる。
③ 熱いうちに塩をまぶし、すり鉢で粗くつぶす。
　(フードプロセッサーでも良い)
④ つぶした青豆に、米粉、砂糖を加え、こねて棒状にまとめる。
⑤ １㎝程度の厚さに切る。

【ポイント】

・青豆は熱いうちにつぶす。
・両面を焼いて食べると美味しい。
・棒状にまとめた物を冷凍してもよい。

おやつNo.05　あずきばっと

【材料】（１０人分）

小麦粉	５００ｇ
水	２００cc
塩	少々

◎あんこ

小豆	４５０ｇ
ザラメ	３カップ
塩	小さじ１
水	適量

【作り方】

① 小麦粉全体に水が回るように入れ、こねる（寒い季節は、少し多めに水を入れる）。
② こねた生地をビニール袋に入れ、１時間程度ねかせる。
③ あんこを作る。
④ ②の生地を厚さ２㎜に伸ばし、１㎝幅に切る。
⑤ 切った生地を③の鍋に入れて 生地に火が通ってとろみがつくまで煮る。

◎あんこの作り方

① 小豆は洗って水に浸す。
② 鍋に、小豆と水を入れて煮る。煮立ったら、一度水を捨てる。
③ ②に、水を入れて煮る。小豆が軟らかくなったらザラメを２～３回に分けて加え、再度煮る。
④ 最後に塩を入れて、味を調える。

【ポイント】
生地は長くねかせる程コシが出る。

おやつNo.06

酒まんじゅう

【材料】（１８個分）

小麦粉	２５０ｇ
ミックス粉	２００ｇ
ベーキングパウダー	１０ｇ
砂糖	７５ｇ
酒	３５０cc
牛乳	５０cc
水	適量
◎あんこ	
小豆	７５０ｇ
ザラメ	５００ｇ
水	適量
塩	少々

【作り方】

① 小麦粉、ミックス粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜ合わせ、酒、水、牛乳を加え、へらでかき混ぜる。
② ①を手でこね、１８等分に切り分けて、あんこを包む。
③ 蒸し器で５分程度蒸し、一度蒸気を抜き、再び１０分蒸す。

◎あんこを作る

① 小豆は洗って水に浸す。
② 鍋に小豆と水を入れて煮る。煮立ったら、一度水を捨てる。
③ ②に、水を入れて煮る。小豆が軟らかくなったらザラメを２～３回に分けて加え、再度煮る。
④ 最後に塩を入れて、味を調える。

おやつ№07　なべこだんご

【材料】（１０人分）

米粉	６００ｇ
（もちとうるち半々）	
熱湯	適量

◎あんこ

小豆	４５０ｇ
ザラメ	３カップ
塩	小さじ１
水	適量

【作り方】

① もち米とうるち米を混ぜ合わせておく。
② ①の米粉に適量の熱湯を入れて、耳たぶくらいの固さまでこねる。
③ 別鍋であんこ汁を作る。
④ ②の生地を１㎝程の大きさに丸めて、真ん中に親指でくぼみをつける。
⑤ ③に④のだんごを入れてだんごが浮き上がるまで煮る。

◎あんこを作る

① 小豆を洗って水に浸す。
② 鍋に小豆と水を入れて煮る。煮立ったら、一度水を捨てる。
③ ②に水を入れて煮る。小豆が軟らかくなったらザラメを２～３回に分けて加え、再度煮る。
④ 最後に塩を入れて、味を調える。

おやつ№08　てんぽせんべい

【材料】（２５枚分）

ご飯	５００ｇ
水	１５００cc
小麦粉	１kg
塩	大さじ１
黒ごま	少々
サラダ油	適量

【作り方】

① ご飯に水を入れて煮ておかゆを作る。
② ボウルに小麦粉と塩を入れ、熱々の①を加える。
③ 耳たぶくらいの固さになるまで手でこねる。
④ ③の生地を１００ｇずつ丸める。
⑤ せんべい型にサラダ油を敷いて拭き、黒ごまをちらし、④を入れて炭火で２～３分、片面ずつ焼く。

【ポイント】

・せんべいの型が無い場合は、フライパンで焼くと良い。

おやつNo.09　りんごシロップ煮

【材料】

りんご（可食部）	2.5kg
砂糖	５００ｇ
食塩	少々

【作り方】

① りんごは皮をむき、すぐに食塩水につける。
② りんごは２つ割または４つ割にする。
③ 鍋にりんごと砂糖を入れ、弱火で焦がさないように煮る。食塩を加え、味を調える。

【ポイント】

・紅玉などは皮と一緒に煮ることでピンク色に仕上がる。

おやつ№.10

焼きりんご

【材料】

りんご（紅玉）	１個
カステラ	少々
甘納豆	少々

【作り方】

① りんごの芯を抜き、カステラと甘納豆を混ぜ、芯を抜いた部分に詰める。
② １８０℃のオーブンで、３０～４０分程度焼く。

【ポイント】

・甘納豆が固い時はブランデーに漬けて柔らかくしてから使う。

おやつNo.11

アップルパイ

【材料】

小麦粉	２００ｇ
バター	１５０ｇ
塩	小さじ１
水	１００ｃｃ
卵	１個
紅玉ジャム	１００ｇ

（紅玉ジャムの作り方参考）

【作り方】

① 小麦粉に塩を混ぜてふるい、バターを加え、バターのかたまりを２㎝位に刻んでいく。
② 水を加え、スケッパーで切るように混ぜる。
③ ビニール袋に入れ、１時間ほどねかせる。
④ ねかせた生地を袋から出し、麺棒で中央から前後に押し伸ばす。縦と横に１０回ほど繰り返す。
⑤ 生地を再び袋に入れ、３０分ほどねかせたら半分に分ける。
⑥ ⑤の片方の生地を３㎜の厚さに伸ばし、丸形に切り落とし、フォークで空気穴をあける。卵白をぬり、紅玉ジャムをのせる。
⑦ 残りの生地でひもを作り、⑥の上に交互に並べ、卵黄を塗る。
⑧ １８０℃のオーブンで約４０分焼き、冷たい天板に取り出して冷ます。

【ポイント】

・紅玉以外のりんごでもおいしい。

おやつ№12

アップルケーキ

【材料】（天板１枚分）

りんご	中２個
小麦粉	100ｇ
サラダ油	大さじ５
卵	２個
牛乳	大さじ１
砂糖	100ｇ
塩	少々
ベーキングパウダー	小さじ１

【作り方】

① りんごは洗い、いちょう切りにする。
② ボールに卵、砂糖を混ぜ、小麦粉、ベーキングパウダー、塩、牛乳を加えてよく混ぜる。
③ ②にサラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜ、①を入れざっくり混ぜ合せる。
④ 天板にオーブンペーパーを敷き、③を流し入れ、１６０℃のオーブンで４５分焼く。

【ポイント】

・卵はよく溶いておく。
・小麦粉を加えた後は混ぜすぎないようにする。

保存食№01

南蛮みそ

【材料】

唐辛子	２００ｇ
ピーマン	１kg
しょうゆ	１升
こうじ味噌	１升

【作り方】

① とうがらし、ピーマンを細かく刻む。
② 樽にしょうゆとこうじ味噌、①を入れて漬け込む。
③ 樽はビニールで覆い、ふたをして保存する。
④ こうじ味噌が溶ける半年後食べられる。

【ポイント】

・カビが生えないようにしっかりとふたをする。
・調味料として使う。

保存食№02 | 味噌

【材料】

大豆	１kg
米こうじ	１kg
食塩	４００～５００ｇ
焼酎	適量

【作り方】

① 大豆は洗って一晩水に浸す。
② 鍋に①を入れて、軟らかくなるまで煮る。
③ 煮た大豆はザルにあげ、煮汁と豆に分ける。 少し冷めたら煮汁と米こうじと塩を加えて混ぜ合わせ、潰して樽に詰める。
④ 焼酎（３５℃）にひたしたさらしで、ふたをし、重石をのせ、ビニールで覆って保存する。１年ぐらいで食べられる。

【ポイント】

・焼酎でさらしを殺菌する。

保存食№03	きゃらぶき

【材料】

ふき	１kg
ザラメ	３５０ｇ
しょうゆ	３００cc
酒	１００cc
白ごま	少々
唐辛子	少々

【作り方】

① ふきは洗い、茹でて皮をむき、５㎝の長さに切る。
② 鍋に唐辛子と調味料、①を入れ、アクを取り除きながら中火で煮る。
③ 沸騰したら弱火にし、あめ色になるまで時間をかけて煮詰める。
④ 最後に白ごまをちらす。

【ポイント】

・焦げやすいので火加減に注意する。弱火でじっくりと煮る。
・鍋のそばから離れない。

保存食№04

干し柿

【材料】

柿（妙丹柿など）　適量

【作り方】

① 柿の皮をむく。
② 竹に通してひもで編み、軒下等に吊して干す。
③ ある程度干したら、取り外し、重石をして２日程おく。
④ ③を再び吊し、何日か風にさらす。

保存食№05

干し餅

【材料】

もち米	９合
うるち米	１合
砂糖	５合
塩	１５ｇ
黒ごま	適量

【作り方】

① もち米とうるち米を混ぜて洗い、普通炊きの水加減で炊く。
② 炊きあがったら砂糖とぬるま湯を少しずつ加え軟らかくなるまで搗く。
③ 箱に入れて固め、箱から出し切り揃える。
④ ひもで編んで寒い時、風通しの良いところに吊す。

【ポイント】

・黒ごまのほか、かぼちゃやくるみを入れても良い。

保存食№06　干しりんご

【材料】

りんご　　適量

【作り方】

① 皮と芯を取り、８等分に切る。
② 塩水に浸してアク抜きし、竹串に刺すか、ひもを通して風のある場所で干す。

【ポイント】

・そのままおやつとして食べる。
・りんごジュースで煮て食べても美味しい。

保存食№08

梅ジャム

【材料】

梅（完熟）　　１kg
砂糖　６００～７００ｇ

【作り方】

① 梅を水洗いする。鍋に梅と分量の 1/3 の砂糖を加え、果肉が軟らかくなるまで煮る。
② ①から梅を取り出し、裏ごしをして、種をとり除く。
③ ①の鍋にもどし、残りの 2/3 の砂糖を加えて煮詰める。
④ ビンを殺菌し、③を熱いうちに詰めてふたをし、煮沸消毒する。

【ポイント】

・砂糖を加えると焦げやすいので気をつける。

保存食№09　あんずジュース

【材料】

あんず	１kg
砂糖	６００～７００ｇ
水	２００cc

【作り方】

① あんず（完熟したもの）を水洗いする。
② 鍋にあんずを入れ、水を少し加え、焦げないようにかき混ぜながら軟らかくなるまで煮る。
③ ②のあんずを裏ごしし、砂糖を加えてビンで保存する。
④ 飲む時は、適当に水を加え、好みの甘さで薄める。

【ポイント】

・砂糖を加えると焦げやすいので気をつける。

保存食№10

梅ジュース

【材料】

青梅	1 kg
氷砂糖	1 kg

【作り方】

① 青梅を水洗いし、水気を拭く。
② 樽に①と氷砂糖を交互に入れ、１年ねかす。
③ 氷砂糖が溶けて青梅からエキスが出てきたら、梅とエキス（シロップ）とに分ける。
④ エキスを煮て瓶に詰める。

【ポイント】

・飲むときは水や炭酸水で割る。

保存食№07

梅シロップ煮

【材料】

梅ジュースで漬けた梅　適量

【作り方】

① 梅ジュースでシロップを取るために漬けた梅を取り出し、液を切る。
② ①を皮が破れないように２～３分蒸す。

保存食№11

しそジュース

【材料】

赤しその葉	３０ｇ
水	１０００cc
砂糖	１kg
クエン酸	５～６ｇ

【作り方】

① 赤しその葉を洗い、水切りする。
② 鍋に水と赤しそを入れ、沸騰させ１０分位煮る。
③ 赤しそを取り出し、布で漉(こ)す。
④ ③に砂糖、クエン酸を加え、沸騰させる。
④ ビンを消毒し、④を詰めて殺菌する。

【ポイント】

・クエン酸の代わりに酢を使っても良い。

保存食№12

紅玉ジャム

【材料】

りんご（紅玉）　５００ｇ
砂糖　３００～４００ｇ

【塩水（変色を防ぐ為】

水　２００cc
塩　少々

【作り方】

① りんごを洗い、皮を剥き八等分に切り、塩水に入れる。皮は捨てずにとっておく。
② 鍋に①のりんごを入れ、最後に皮を上にのせて弱火で煮る。
③ 煮くずれてきたら、砂糖を３回に分けて加え、煮詰める。

【ポイント】

・りんごを煮る際に水は加えない。

あ と が き

令和6年の春から、次の世代に残していきたい郷土料理をリストアップして、その料理を実際に調理して作り方を確認しながら、写真を撮りためてきました。

集まって調理した際や編集会議では、「うちのおばあさんはこうやっていたな」「子どもの頃によく手伝ったな」「子ども心にすごく美味しかったな」と思い出話に華が咲きました。

幼い頃の祖母や母の記憶、味の記憶は今でも鮮明に思い出されます。

今の子ども達や若い方たち、そして私達と同世代の皆さんまで、三戸の味に親しんでいただければと思います。

さんのへ農産加工友の会 編集委員
工藤哲子、水梨たつ子、工藤ヤサ

伝えたい

さんのへの郷土の味

厳選 郷土料理60品

令和7年 2 月

発行・編集

さんのへ農産加工友の会
会長 工藤 哲子
三戸町大字川守田字西張渡30−7
TEL 0179−22−2506

さんのへ農産加工友の会