

仁保の伝承料理

春夏版



発行 仁保自治会・仁保むらづくり推進協議会

監修 山口県立大学 看護栄養学部栄養学科 調理学研究室

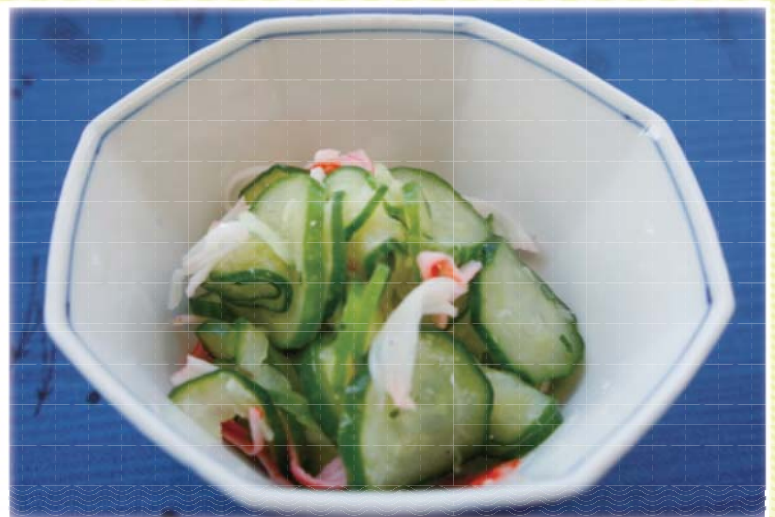
●きゅうりの酢の物●

【材 料】

食 品 名	分量 (4人分)
きゅうり	160g
塩	1.5g
かにかま	45g
みょうが	15g
砂糖	4.5g
酢	35cc
酒	5cc

【作り方】

- ① きゅうりを小口切りにし、塩もみして、よく絞っておく。
- ② みょうがを小口切りにする。
- ③ かにかまを手でほぐす。
- ④ きゅうりとかにかま、みょうがをボウルに入れ、調味料を加えてよく混ぜる。



きゅうりは仁保の特産物である「仁保きゅうり」を使ってみてもよいでしょう。シャキシャキと歯ごたえのよい酢の物です。

●たけのことふきの煮物●

【材 料】

食 品 名	分量 (4人分)
たけのこ	160g
ふき	120g
山菜 (わらび等)	40g
砂糖	4g
酒	12cc
みりん	12cc
しょうゆ	24cc
だし汁	200cc

【作り方】

- ① たけのこはゆでたものをいちょう切りにしておく。山菜はあく抜きしたものを4~5cm長さに切っておく。
- ② ふきは塩ゆでして皮をむき、4~5cm長さに切っておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、たけのこ、ふき、山菜を加え火にかける。
- ④ 火が通ったら調味料を加え、煮る。時どき味が全体になじむように鍋を持って回すとよい。



仁保地区は山間にある土地のため、たけのこやふき、山菜などがよくとれます。仁保では春の定番メニューです。

レシピ作成：山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科 調理学研究室

●ちしゃなます●

【材 料】

食 品 名	分量 (4人分)
ちしゃ	200g
いりこ	10g
砂糖	20g
麦味噌	30g
酢	12cc

【作り方】

- ① いりこをフライパンで煎る。
- ② ちしゃは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③ 砂糖、味噌、酢をすり鉢に入れ、すり混ぜる。
- ④ いりこを手で頭と胴体を分けて加える。
- ⑤ ちしゃを手で絞って加える。
- ⑥ 全てをよく和える。



山口県の郷土料理で、仁保地区でもよく食べられます。酢味噌といりこをちしゃにもみこむことから「ちしゃもみ」とも呼ばれています。

レシピ作成：山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科 調理学研究室

仁保の伝承料理

秋冬版



発行 仁保自治会・仁保むらづくり推進協議会

監修 山口県立大学 看護栄養学部栄養学科 調理学研究室

●磯多鍋●

【材 料】

食 品 名	分量 (4 人分)
さといも	400g
にんじん	120g
しいたけ	4枚
こんにゃく	1/2枚
牛肉	40g
砂糖	3g
醤油	6cc
酒	6cc
長ねぎ	20g
醤油	60cc
塩	1つまみ
だし汁	1600cc



【作り方】

- ① さといもを丸ごと下ゆでし、皮をむいて乱切りにしておく。
- ② にんじんは皮をむき、乱切りにする。
- ③ しいたけは3つくらいにちぎる。
- ④ こんにゃくは洗って一口大の大きさにちぎる。
- ⑤ 牛肉は3cmくらいに切って、砂糖、醤油、酒を入れて色が変わるまで煮る。
- ⑥ だし汁にさといも、にんじん、しいたけ、こんにゃくを加えて火を通す。
醤油、塩を加えて煮る。
- ⑦ 具が柔らかくなったら、煮込んだ牛肉を汁ごと入れる。
- ⑧ 細く斜め切りにした長ねぎを入れ、少し煮る。

食材は仁保のスーパーで「磯多鍋セット」として注文することもできます。根菜類がたっぷり入って食べごたえのあるお汁です。

レシピ作成：山口県立大学 看護栄養学部
栄養学科 調理学研究室

●柿なます●

【材 料】

食 品 名	分量(4人分)
かぶ	300g
塩	4g
柿	40g
カットわかめ	2g
酢	30cc
砂糖	10g
だし汁	20cc

【作り方】

- ① かぶの皮をむき、いちょう切りにする。
- ② かぶを塩もみして、よく絞っておく。
- ③ 柿の皮をむき、種を取っていちょう切りにする。
- ④ ボウルにかぶと柿、もどしたわかめを入れ、調味料を加えてよく混ぜる。



柿の甘みが効いた酢の物です。
嘉村礒多の全集には「柿」という作品も掲載され、地元仁保の御所柿を懐かしむ様子が描かれています。礒多に想いを馳せながら食べてみるのもよいかもしれません。

レシピ作成：山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科 調理学研究室

●鶏肉の煮しめ●

【材 料】

食 品 名	分量(4人分)
肉	160g
れんこん	60g
ごぼう	120g
にんじん	80g
干しいたけ	4枚
こんにゃく	60g
だし汁	400cc
砂糖	8g
しょうゆ	40cc
酒	20cc

【作り方】

- ① 干しいたけを水で戻し、一口大に切る。
- ② 鶏肉を一口大に切る。
- ③ 野菜を乱切りにする。
- ④ こんにゃくは一度ゆでて、手で一口大にちぎる。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、加熱し沸騰したら、鶏肉、しいたけ、野菜、こんにゃくの順で加える。
- ⑥ 野菜に火が通ったら調味料を加え、煮る。時どき味が全体になじむように鍋を持って回すとよい。



昔は祝いのときに鶏を1羽さばいて食していました。
煮しめは畑でとれる根菜などでよく作られており、とても身近な料理です。

レシピ作成：山口県立大学 看護栄養学部 栄養学科 調理学研究室