



いなり寿司

【料理の特徴】

彼岸、正月、祭りなどハレの日に、大量に、かつおいしくできる料理として作られています。

昔から、祭りや祝い事のような日をハレの日、日常をケの日と呼び分けています。このハレの日に食べるのが「ごちそう」です。

【材 料】 (28個分)

油揚げ(14枚)、三温糖(70g)、醤油(100cc)、酒(大さじ2)、米(750g:5合)、金ごま(15g)

寿司酢: 酢(100cc)、砂糖(40g)、塩(小さじ1)

【作り方】

- ① 米をとぎ、水に約30分浸してから炊きます。
- ② 油揚げは横半分に切り、口を開いて袋状にし、沸騰したお湯に入れ約2分油抜きをします。ザルにあげて水気を切ります。
- ③ 水(100cc)、砂糖、醤油、酒を鍋に入れて煮立て油抜きした油揚げを加え、弱火で落とし蓋をして約15分煮含ませます。その後は火からおろしておきます。
- ④ 炊きあがったご飯(熱いうちに)に寿司酢を合わせて寿司飯を作り、あらかじめ炒っておいた金ごまを加えて混ぜ、小さめの俵型をつくります。
- ⑤ 油揚げに④を詰めて形を整えます。



五目ちらし寿司

【料理の特徴】

女の子の成長をお祝いするひな祭りの時に欠かせない料理です。

【材 料】 (4人分)

寿司飯: 米(680g:4合)、昆布(5cm角位を1枚)、酒(大さじ2)、寿司酢: 酢(大さじ4)、砂糖(大さじ3)

塩(小さじ1と1/2)具: にんじん(1本)、ごぼう(1/2本)、れんこん(60g)、干しいたけ(4枚)、ちくわ(適宜)卵(2個)、きざみ海苔(少々)、具の調味料: サラダ油、みりん・砂糖・塩・醤油(各適量)

【作り方】

- ① 米をとぎ、水に約30分浸してから、昆布と酒を加えて普通に炊き、寿司酢を加えて酢飯を作ります。
- ② ごぼうはさがきにして水にさらしてアクを抜きます。にんじんは千切りにし、れんこんは半切りにします。
- ③ 干しいたけは水で戻して細いそぎきり、ちくわは半分にして小口切りにします。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、干しいたけ、ちくわをさっと炒め、調味料を加えて煮ます。最後ににんじんを加え、一煮立ちしたら火を止めそのまま冷まします。
- ⑤ 寿司飯に具を加えよく混ぜ、器に盛り、錦糸玉子ときざみ海苔を散らして出来上がりです。

花寿司

【料理の特徴】

ひな祭りの時に欠かせない料理です。その他正月や祝い事などによく作ります。

【材 料】 (20本分)

米(3.8kg:2升5合)、海苔(1本当たり:全形1枚、1/3の処にハサミを入れたもの2枚)

寿司酢:酢(750cc)、砂糖(適量)、塩(少々)

具:ごぼう、にんじん、かんぴょう、玉子焼き、きゅうり、おぼろ、砂糖、醤油、塩



【作り方】

- ① ごぼう、かんぴょうは、細長く切り、好みの味付けで煮ておきます。
- ② 卵に砂糖を少々加え焼き、細長く切ります。きゅうりは板ずりし半分に切り、細長く切ります。
- ③ 米は普通より硬めに炊き、寿司酢を混ぜて寿司飯を作ります。
- ④ 巻きすを使用し、2/3海苔に中心を空けて両端に寿司飯少量とおぼろを乗せ、中心に向けて両側を折り、花びらを作ります。(2枚分作る)
- ⑤ 巻きすの上で全形1枚の海苔の端にご飯粒を使い1/3海苔を貼り付け長くしておきます。
- ⑥ ⑤の上に寿司飯を広げ中心にキュウリを置き、その上に盛り上がるように寿司飯をのせごぼうをのせます。
- ⑦ ⑥の上に1/3海苔をかぶせ、④の花びらを両端に持ち上げ気味にのせ、中心のくぼんだ部分に、にんじんと玉子焼きをのせ巻きすを使い巻き上げ、酢でぬらした包丁で切り分けます。

葉まき寿司

【料理の特徴】

しゃくし菜漬けはいろいろな料理に活用して食べます。海苔の代わりにご飯を巻くと日持ちが良くおいしいので、みなさんに喜ばれます。

【材 料】 (2人分)

しゃくし菜漬けの葉(4枚)、梅干し(適量)、しその実の塩漬(適量)、山ごぼう漬(4本)、米(300g)



【作り方】

- ① 米をとぎ、水に約30分浸してから炊きます。
- ② しゃくし菜漬けの葉を水洗いし、しっかり水を切っておきます。水を切った葉を1枚ずつ巻きやすいように広げて準備しておきます。
- ③ すりつぶしたしその実とほぐした梅干しを、①のご飯に入れてよく混ぜます。約5分おくとご飯にしっかり味がつきます。
- ④ しゃくし菜漬けの葉を巻きすにのせ、その上に③のご飯を広げ、中心部に山ごぼうをおき、巻いていきます。
- ⑤ お好みの大きさに切って皿に盛りつけて出来上がりです。



小豆飯

【料理の特徴】

居間の鴨居にお飾りしてある氏神様の大神宮様に感謝の意を込めて毎月1日と15日に小豆飯を捧げる習慣があります。

【材 料】

米(1.5kg:1升)、小豆(150g:1合)

【作り方】

- ① 小豆はたっぷりのお湯でひと煮立ちさせ、びっくり水を入れ、アクを抜きます。
- ② 米はよく洗い、水に約1時間浸しておきます。
- ③ 浸した米に①の小豆を入れ、普通のご飯と同じように炊きます。
- ④ 炊きあがったら小豆が全体にいきわたるようによく混ぜます。



菊めし

【料理の特徴】

菊栽培が盛んな地域では、古くから食用菊の栽培も行われてきました。

秋祭りなどで客人をもてなすため食用菊を使った料理が作られています。

【材 料】

米(450g:3合)、食用菊(50g)、梅酢(適量)、寿司酢(50cc)、砂糖(大さじ2)、塩(少々)、みょうがの酢漬け(適宜)

【作り方】

- ① 菊の花をバラバラにし、花びらだけを使います。
- ② 沸騰した湯の中に酢を大さじ2入れ、花びらをさっとゆでます。(シャッキとした歯ざわりが残る程度)
- ③ 湯から花びらを取り出し、冷水に取り水気を絞ります。
- ④ 花びらがひたる程度の梅酢に約10分つけ込んだ後、水気を絞っておきます。
- ⑤ 米を寿司飯を作る水加減で炊きます。
- ⑥ 炊きたてのご飯に酢、砂糖、塩を加え寿司飯を作ります。
- ⑦ ④を寿司飯に入れ、混ぜ込みます。(花びらを1/3量を残しておきます。)
- ⑧ みょうがの酢漬けを細かく切り寿司飯に混ぜ込みます。
- ⑨ 残しておいた菊の花びらは、皿に盛りつけたご飯の上に飾り付けます。

かてめし

【料理の特徴】

米の生産が比較的少ない地域では、ご飯の量(糧:かて)を増やすため具を加えていました。名前の由来もここから来ているようです。

1月の山の神、ひなの節句、八十八夜、お盆の入りなどの物日(行事)によく作ります。

【材 料】(6人前)

米(450g:3合)、大根(150g)、ごぼう(50g)、にんじん(50g)、干しいたけ(4,5枚)、油揚げ(2枚)、油(大さじ1)、水(100cc)、醤油(大さじ3)、砂糖(大さじ1)、みりん(大さじ1)、酒(大さじ1)、塩(小さじ2/3)



【作り方】

- ① 米をとぎ、水に約30分浸してから炊きます。
- ② にんじん、大根は小さい短冊切り、干しいたけは水でもどして短冊切り、ごぼうはさがきにして水にさらしてアクを抜きます。
- ③ 材料を油で炒めて、調味料で煮ておきます。
- ④ 炊いたごはんと③を合わせて出来上がりです。

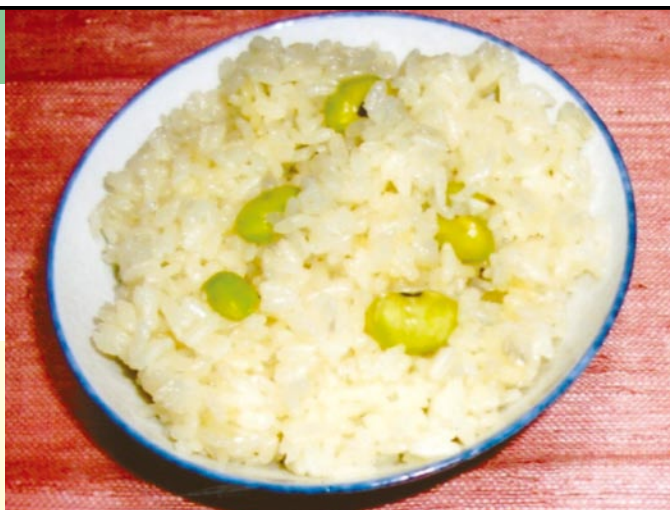
茶飯

【料理の特徴】

埼玉県は狭山茶の産地として知られています。二番茶の時期にお茶農家は人寄せの時に料理しています。

【材 料】

米(450g:3合)、番茶(大さじ2)、塩(大さじ1/2)、日本酒(大さじ1)、枝豆(100g)



【作り方】

- ① 米は炊く30分前に洗い上げておきます。
 - ② 4カップの水を煮立て、番茶を入れこします(急須に入れても良い)。これを冷ましておきます。
 - ③ 枝豆をゆでておきます。
 - ④ 米を釜に入れ、②の茶汁を加え、水で加減をします。塩と日本酒を加え、炊きます。
 - ⑤ 炊きあがったら、③の枝豆を入れ、蒸らします。
 - ⑥ 蒸らしあがったら、枝豆が全体に行き渡るように混ぜると出来上がりです。
- ※ さつまいもを入れるとさつまいもご飯が出来ます。



西洋風混ぜごはん

【料理の特徴】

暑く体力の落ちた時に食欲が出て、栄養もあるご飯です。

【材 料】

米(750g:5合)、挽肉(300g)、しょうが(1片)、にんにく(1片)、醤油(大さじ3)、牡蠣ソース(大さじ1)、油(少々)

【作り方】

- ① 米をとぎ、水に約30分浸してから普通に炊きます。
- ② にんにく、しょうがをみじん切りにします。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒めます。
- ④ 挽肉と調味料を加え、2分煮ます。
- ⑤ ④を汁ごと炊いたご飯に入れてよく混ぜ、少し蒸らして出来上がりです。



葱めし

【料理の特徴】

秋に収穫される米と長ねぎを使って、お客様にごちそうしました。

また、忙しい時に手軽に作れ、長ねぎと醤油の香りのよい料理です。

【材 料】

米(450g:3合)、長ねぎ(5本)、豚肉(150g)、油(大さじ3)、醤油(大さじ3)、みりん(小さじ3)、砂糖(小さじ1/2)

【作り方】

- ① 米をとぎ、水に約30分浸してから普通に炊きます。
- ② 長ねぎを斜めに薄く切っておきます。豚肉は細切りにします。
- ③ 大きめのフライパンに油を熱し、豚肉、長ねぎの順に炒めます。
- ④ 調味料を入れて煮汁がなくなるまで煮詰めて、炊きあがったご飯に混ぜて出来上がりです。
- ※ 季節により、青じその千切りや、紅しょうがの千切りをのせてもおいしく食べることが出来ます。

つとっこ

【料理の特徴】

秩父地域の伝承料理「つとっこ」は、「ちまき」に似ていますが、栃の葉を2枚使って巻きます。5月の節句に各家庭で作りました。

また、農家では忙しくなる農繁期のために保存食として作り置きしました。

【材 料】(30個分)

うるち米(800g)、小豆(160g)、栃の葉(大・中の大きさ)(60枚)、わら(30g)



【作り方】

- ① 米を洗って一晩水に浸け、小豆はくずれない程度に煮ておきます。
 - ② 水気を切った米と小豆を混ぜ、栃の葉に包み、わらで結んできつく縛ります。
 - ③ 鍋に平らに並べて入れて、ゆっくりかぶる位の水を加え、約1時間煮て、手で押して軟らかくなれば出来上がりです。
- ※ うるち米ともち米を半量ずつ混ぜてもおいしく出来ます。

赤飯

【料理の特徴】

赤い色は邪気を払い厄除けの力を持つと言われ、祝い事など慶事に多く用いられます。

地域によっては弔時にも用いられ縁起直しに使われています。慶弔時に赤飯に南天を添え(難を転じる)近所に配る地域もあります。

【材 料】

もち米(3750g:2升5合)、ささげ(330g:2.2合)、金ごま(少々)、塩(少々)、塩水(1,250cc:好みの塩加減)



【作り方】

- ① ささげはよく洗って、たっぷりの水に入れて火にかけます。少しふくれてきて色が出てきたら水を足します。指で押しつぶれるようになったら(あまり柔らかくしない)火を止め、煮汁と分けて冷ましておきます。
 - ② よく洗ったもち米に、冷ました煮汁と水をかぶるくらい入れ、一晩浸け込みます。
 - ③ ②のもち米をザルにあげよく水気を切ります。
 - ④ もち米とささげを混ぜ、蒸し布を敷いた蒸し器に入れ、蒸します。
 - ⑤ 分量の塩と水で塩水を作っておきます。
 - ⑥ 湯気が上がってから約35分蒸し、塩水を全体に回すようにかけ、再び蒸気が上がった後、さらに15～20分蒸して出来上がりです。
- ※ むき栗をひたひたの水で1～2分煮たものともち米をいっしょに蒸すと栗おこわになります。
- ※ 黒米を少量加えると黒米おこわになります。



七草粥（野草料理）

【料理の特徴】

お正月のごちそうで疲れた胃を癒すため、昔から1月7日の朝に七草粥を食べる習慣があります。

春の野で摘んだ7種類の野草を摂取し、家族の健康を願いたいものです。

【材 料】

米(180g:1合)、水(7カップ)、大根(50g~70g)、かぶ(中1個)、八ツ頭(150g)、もち(2個:半分に切り4切れにする)、せり、ごぎょう、ほとけのざ、なずな、はこべ(各少々)、味噌80g(塩分12%)

【作り方】

- ① 米は炊く30分前にとぎ、水につけておきます。
 - ② 大根、かぶ、八ツ頭は小さめのいちょう切りにします。
 - ③ 土鍋に①と大根、八ツ頭を入れて火にかけ、煮立つまでは中火、煮立ったらごく弱火にし、米の芯がほぼなくなったところでもち、かぶを加えてゆっくり煮ます。
 - ④ 七草を細かく刻み③に味噌を入れさっと混ぜ合わせひと煮立ちさせます。
- ※ 味噌の量は好みで加減します。



おはぎ

【料理の特徴】

お盆や彼岸、命日などに作り先祖霊を慰め、一日をおはぎで過ごす風習もあります。

ぼたもちは、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものの事で、おはぎは、萩の季節、秋のお彼岸に食べるものの事です。

つぶあんの他に、きな粉やすりごまを使うこともあります。

【材 料】

もち米(500g)、つぶあん(500g)

【作り方】

- ① もち米を、普通のご飯よりも水を少なめに炊きます。
 - ② 炊き上がったもち米を軽くつぶし、丸く握ったものをあんこの容器に入れ転がします。
 - ③ 丸めるときにラップやポリ袋を使うと手が汚れず、あんも均一についてきれいに仕上がります。
- ※ もち米に里芋を入れて炊くとなめらかに出来ます。