ふくしま健康料理レシピ

郷土料理編



守り伝えたい
ふるさとの味

福島町

はじめに

郷土料理には、食べる人、つくる人一人ひとりの思い出や思い入れがいっぱい詰まっています。

そうした想いの込もった、皆さんイチオシの郷土料理を選定し、本レシピ集としてまとめました。

毎日の暮らしの中で生まれ育まれて、受け継がれてきた伝統料理です。大切にしたい伝えていきたい母の味・ふるさとの味・心の味として、ぜひこれからもご家庭でつくり続けてください。町民のみなさんの健康をお祈り申し上げます。

このレシピは、平成20年12月に「ふくしま健康料理レシピ」掲載レシピとしてご応募いただいた料理の中から、「郷土料理編」としてまとめました。

福島健康料理レシピ（平成21年3月発行）



郷土料理とは

その地域独自の自然風土・食材・食習慣・歴史文化等を背景として、毎日の暮らしの中での創意工夫により必然的に生まれたものであり、家族への愛情や地域への誇りを持ちながら作り続けられ、かつ地域の伝統として受け継がれてきた調理・加工方法による土地自慢の料理をいいます。



調理時間 50分

けんちん汁

作成者 鍋谷 栄子さん

一人分の目安：100kcal　コレステロール値 0mg　食塩相当量 1.3g

材料／4人分

- ゼンマイ（水煮）……50g
- 乾燥ひじき……8g ┐
- 干ししいたけ……4枚 ┘ 水で戻しておく
- ニオ（ニヨ）……70g ┐
- たけのこ……70g ┘ 塩抜きしたもの
- 豆腐……1/2丁
- こんにゃく……1/3枚
- 油あげ……1/2枚
- 油……大さじ1/2

【調味料】

- だし汁（昆布）……3カップ
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ2
- めんつゆ……大さじ1

作り方

① 鍋に油をひいて、食べやすい大きさに切った材料を火が通りにくい順番に炒める。

② だし汁を入れて、一煮立ちさせたら調味料で味付けをする。

③ 具材に味が染み込むまで煮込む。



調理のポイント

食物繊維が豊富です。
山菜は、干したものがなければ市販のものでもOKです。



調理時間 60分

茶飯

作成者 佐藤 貞子さん

一人分の目安：435kcal　コレステロール値 0mg　食塩相当量 1.0g

材料／4人分

- 米……2合
- もち米……1合
- 煎茶（粉茶）……20g
- 水……3カップ半

【調味料】

- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ1
- 塩……小さじ1/4

作り方

① 米を研ぎ、水に1時間ほど浸しておいてからザルなどにあけ、水気をきっておく。

② 煎茶を鍋に入れ、色が黒くなるまで炒る。

③ 水3カップ半に②を加えて煮出してから、こして冷ます。

④ ①に③を加え、色が濃ければ水で割って3合分の分量にする。そこに調味料を加えてひと混ぜし、炊飯ジャーまたは圧力鍋で炊く。



調理のポイント

煎茶の代わりにほうじ茶を煮出して使っても作れます。



調理時間
50分

かぼちゃんこナベ

作成者 農村生活改善グループ

一人分の目安：115kcal　コレステロール値 0.3mg　食塩相当量 1.5g

材　料／4人分

かぼちゃ……小1/4個（正味250g）
片栗粉……40g
小麦粉……20g
しいたけ……4枚
長ねぎ……1/2本
【調味料】
だし汁（昆布、かつおぶし）……4カップ
しょうゆ……大さじ2

作り方

① かぼちゃを切って、やわらかくなるまで煮る。
② やわらかくなったかぼちゃの皮をとり除いて潰す。片栗粉と小麦粉を加えてよくこね、耳たぶくらいの固さにし、2cmくらいの小判状に平たく丸める。
③ 昆布とかつおぶしでだし汁をつくり、②を入れて火にかけ、一煮立ちさせたら薄く切ったしいたけを加える。
④ しょうゆを入れて味を調え、長ねぎを加えて出来上がり。



調理のポイント

いもだんごも入れると色合いも良くきれいです。



調理時間 50分

ほっけのすり身汁

作成者 工藤 清江さん

一人分の目安：182kcal　コレステロール値 82mg　食塩相当量 2.5g

材料／4人分

ほっけ……4本
卵……1個
すりおろし生姜……小さじ1
砂糖……大さじ1
塩……小さじ1/2
片栗粉……適量
長芋（あれば）……適量
豆腐……1/2丁
長ねぎ……1本

【調味料】

だし汁（昆布、かつおぶし）……4カップ
しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ1
酒……大さじ2
塩……少々

作り方

① ほっけは3枚におろして皮をとる。卵、すりおろし生姜、砂糖、塩を加えて、すり鉢またはフードプロセッサーにかける。固さをみて、片栗粉を加え混ぜ合わせてすり身にする。
（つなぎに長芋を加えても可）

② 昆布とかつおぶしでだし汁をつくり、調味料で味を調える。

③ すり身を加えて火が通ったら豆腐と長ねぎを加えて出来上がり。

● 汁に入れるものはお好みで、なんでもOK。しいたけ、にんじん、ごぼう、しらたき、笹竹、ふき、山菜等を加えてもよいでしょう。



調理のポイント

鮭でも応用できます。
（脂が足りなければ長芋を加えてみるとふっくら仕上がります）



調理時間 20分

がんぜ汁（ウニのお吸い物）

作成者 匿名希望さん

一人分の目安：35kcal　コレステロール値 51mg　食塩相当量 1.2g

材料／4人分

生ウニ（手に入らなければ蒸しウニでも可）……70g
野菜（ニラ又はニオ又はフキ）……60g
ツブ（ニゴリツブ）……50g
【調味料】
だし汁（昆布）……3カップ
塩……少々
酒……お好みで

作り方

① 昆布でだし汁をつくり、ウニとニゴリツブを入れて煮る。
② ニラ又はニオ又はフキを入れて、一煮立ちさせる。
③ 塩少々で味を調える。
（酒はお好みで加えても良いです）



調理のポイント

野菜は季節によって、使うものを変えられます。
（昔はアワビも入れていました）



調理時間 50分

山菜おこわ

作成者 笹森 京子さん

一人分の目安：571kcal　コレステロール値 0mg　食塩相当量 1.5g

材料／4人分

- もち米……3合
- 干ししいたけ……3枚
- とり肉……200g
- 笹竹……50g
- にんじん……50g
- わらび……50g
- 乾燥ひじき……3g

【調味料】

- だし汁（昆布）……1カップ半
- 砂糖……大さじ2
- しょうゆ……大さじ2
- みりん……大さじ1
- 酒……大さじ1

作り方

① 干ししいたけは薄切りにする。とり肉は一口大に切る。笹竹は斜め薄切り。にんじんは千切り。わらびは食べやすい長さに切る。乾燥ひじきは水で戻してから食べやすい長さに切る。

② ①を調味料で煮込み、その後ザルにあげて具と汁に分ける。

③ もち米を15分～20分ほど蒸して、赤飯の要領でボウルにあける。

④ ③に②の汁を混ぜ合わせ、その上に具をのせて再び10分～15分ほど蒸す。



調理のポイント

他にも山菜が手に入れば、お好みで入れます。



調理時間 30分

塩鮭の粕汁

作成者 吉岡漁協女性部

一人分の目安：312kcal　コレステロール値 49mg　食塩相当量 6.7g

材料／4人分

塩鮭（アラでも可）……4、5切れ
大根……1/4本
じゃがいも……小4個
にんじん……小1本
長ねぎ……2本
酒粕……1/2枚
【調味料】
だし汁（昆布）……3カップ
塩……少々

作り方

① 昆布でだし汁をつくり、食べやすい大きさに切った大根、じゃがいも、にんじんを加えて煮立てる。
② ①に火が通ったら、水で洗った塩鮭を加える。
③ さらにひと煮立ちしたら、アクを取り、酒粕を加えて塩で味を調える。
④ 最後になるべく切った長ねぎを入れて出来上がり。



調理のポイント

塩鮭のほかにタラを利用しても美味しいです。



調理時間 20分

八杯汁

作成者 工藤 清江さん

一人分の目安：78kcal　コレステロール値 0mg　食塩相当量 1.5g

材 料／4人分

絹ごし豆腐……1丁（300g）
干ししいたけ……4枚
生姜、からし、きざみのり……お好みで
【調味料】
だし汁（干ししいたけの戻し汁、昆布、かつおぶし）
……750ml
しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ1と1/2
片栗粉……大さじ1

作り方

① 水で戻しておいた干ししいたけを千切りにする。豆腐は拍子木切りにする。
② 鍋に干ししいたけの戻し汁と昆布、かつおぶしを入れてだし汁をつくる。
③ だし汁にしょうゆとみりんを入れてから、豆腐と干ししいたけを加えて一煮立ちさせる。
④ 水溶き片栗粉でトロミをつけ、お好みですりおろし生姜、からし、きざみのりをのせる。（とろみは少しずつつけて調整します）

福島町の健康料理・伝統料理冊子作成に関わって

ホッカイドーフード･コーディネーター　松田　真枝

レシピでは、福島町の食材をおいしくいただく工夫と野菜を食べる色々なアイディアに家族の健康を願う愛情を感じました。

郷土料理には、福島町の歴史と四季の暮らしが表れています。北海道の中でも、本州の文化を受け継いでいる道南で受け継がれてきた料理たちはきっと、より深くふるさとを知るきっかけになると思います。今まで作ったことがない方は、この冊子を見ながら挑戦してみてはいかがでしょうか。わからないことについてレシピを提供した方に聞けるようになったら、それが福島町の味の、生きた伝承になると思います。

健康料理のポイントである減塩は、広くいわれているように毎日の生活で意識し、薄味に慣れていくことが大切です。野菜をもう一種類多く料理に加える、塩分を足し過ぎない癖をつけるといったことでも、体は変わってきます。

冊子やカレンダーで紹介された愛情あふれる料理たちが町民皆様の料理になっていきますように。そして、5年、10年先にも健康を保つ食生活を楽しまれますよう願っています。



松田　真枝（まつだまさえ）

イタリアで料理研究家に師事した後、10年間に渡りレストランなどで研鑽を重ね調理師学校夜間部を卒業。全道各地での料理教室やラジオ・テレビなどで産地を伝える活動を続ける。

ふくしま健康料理レシピの制作にあたっては、掲載料理の選考委員を務めるとともにコーディネートを担当。平成21年10月、平成22年1月の2回に渡り開催された福島健康料理教室の講師も務める。



ふくしま健康料理レシピ

郷土料理編

発行・編集	福島町町民課福祉グループ
住　　所	〒049-1392 北海道松前郡福島町字福島820番地
電　　話	0139-47-3001(代表)・4682(直通)
F A X	0139-47-4406・4504
E-mail	fukushi-g@town.fukushima.hokkaido.jp
U R L	http://www.town.fukushima.hokkaido.jp/
監　　修	松田　真枝（ホッカイドーフード･コーディネーター）

平成22年3月発行