

7. 集落活動センター

給食でお世話になった黒潮町の集落活動センター

○であいの里蜷川

(旧 蜷川小学校)

○集落活動センター北郷

(旧 北郷小学校)

○集落活動センター佐賀北部

(旧 拳ノ川保育所)

月
日
曜
日
日



令和3年度 大方中学校 お祝い給食

● であいの里 蜷川 ●



であいの里 みながわ：黒潮町蜷川

黒潮町蜷川地区にある集落活動センター「であいの里 蜷川」は、旧蜷川小学校を改装・利用した施設です。蜷川地域に住む女性グループが活動の主体となり、宿泊や体験学習、モーニングなどを実施しています。



笑いながら料理を作らないと、
おいしく出来上がらない。
笑いながら作れば
おいしいものができる！

～生まれ育った“地域”と“仲間”～

生まれ育った地域で、昔から作られてきた農作物と、地域の味。そして、それを共に味わってきた仲間と共に、地域を活性化させて再び元気の蜷川に…！

山や川、食材の味を知り尽くした集落活動センターの皆さんには、人を笑顔にするパワーと懐の深さがありました。作られた料理には、懐かしさと新しさを感じました。地域はまだまだ元気になる！ そう思えたのは他でもなく、その地域に住む人達のパワーを感じる事ができたからだと思います。

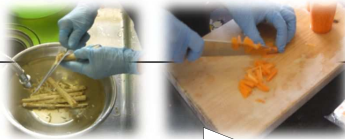


蜷川モーニング



ポスター

もぶり



●材料(4人分)●

お米・・・2合
水・・・2カップ

寿司酢

酢・・・・・・・・50ml
ゆず酢・・・小さじ 1/2
砂糖・・・・・・・・50g
塩・・・・・・・・12g
サバ・・・・・・・・20g(ほぐし身)
ごま・・・・・・・・3g

具材

干し椎茸・・・3g(2枚程度)
ごぼう・・・・・・・・30g
にんじん・・・・・・・・60g
ゆでたけのこ・・・20g
水・・・・・・・・200ml
みりん・・・・・・・・大さじ 1/2
だししょうゆ・・・大さじ 1/2
塩・・・・・・・・小さじ 1/4
砂糖・・・・・・・・小さじ 1/2

錦糸卵

卵・・・・・・・・1個
塩・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・適量

ごぼうはさがき、にんじんは千切りと具材の下準備を丁寧にするこ
とで、ごはんと混ざりやすく上品な
仕上がりになります。

たけのこは、季節によって破竹や
四方竹を利用すると旬が楽しめます。
四方竹の場合は、小口切りにす
ると切り口が四角形に見えます。



●作り方●

- ①米を研いでザルに上げて水気をきる。計量した水を加えて30分ほど浸漬し炊飯する。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、合わせ酢を作る。
- ③干し椎茸は水で戻しておく(戻し汁を味付け用にとっておくとよい)。
- ④ごぼうは皮をこそいでさがき、にんじん・たけのこ、③で戻した椎茸は千切りにする。
- ⑤鍋に具と水を入れて火にかけ、沸いたら調味料を加えて味を煮含ませる。
- ⑥煮汁が少なくなったら、ザルにあげて煮汁を軽く切る。
- ⑦卵を割り、塩少々を加えて溶きほぐす。フライパンにサラダ油をなじませて、卵を入れて薄焼き卵を作る。冷めたら細く切って錦糸卵にする。
- ⑧ご飯が炊けたらすし桶に入れて冷ます。
- ⑨合わせ酢をかけて、しゃもじを使って切るようによく混ぜ合わせる。
- ⑩ごま、具を加えながらその都度良く混ぜ合わせ、上に錦糸卵をちらす。

お寿司は昔から祝い事や客のおもてなしなどに出された郷土料理です。松山などの一部の地域でも「もぶり飯」と呼ばれています。寿司飯は炊飯の水加減が大事で、米の種類や時期によって調節します。また新米を使用する場合は少し控えめにします。

ただいもの煮物

●材料(4人分)●

さといも・・・・・・・・400g
こんにやく・・・・・・・・40g
にんじん(型抜き)・・・8g(2～3枚)



水・・・・・・・・200ml
昆布・・・・・・・・2g
かつお節・・・・・・・・2g

みりん・・・・・・・・大さじ 1/2
だししょうゆ(3倍濃縮)・・・小さじ 2
塩・・・・・・・・小さじ 1/3
砂糖・・・・・・・・小さじ 1/2



●作り方●

- ①さといもは皮をはぎ、一口大に切って、一日干す※。
- ②こんにやくは色紙切りにして下茹でして、にんじんは型抜きや飾り切りにする。
- ③昆布とかつお節で煮出しただし汁にAの調味料、さといもとこんにやくを加えて落し蓋をして煮る。
※中火～弱火で焦げないように注意する。
- ④煮汁が少なくなったら火を止め、予熱で煮含ませる。
※一日干すことによって、栄養やうま味が凝縮する。

にんじんの飾り切りは型抜きを使うと簡単に
できます。何気ない工夫で料理に彩りを添
えます。これも受け継ぎたい調理技術で、お
もてなしの心を感じます。



ただいもは宇和島や西土佐の方言で「さといも」の意味です。親芋、さといも、子芋という風に次々に芋ができるので縁起がいい食べ物とされています。

黒潮町の給食標語 「給食に 感謝をこめて いただきます」

森田 未来

四方竹の炒め煮

●材料(4人分)●

四方竹・・・320g
ちくわ・・・80g(2本程度)
かつお節・・・5g
サラダ油・・・小さじ1

{ だししょうゆ・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/3



●作り方●

- ①四方竹は斜めの細切り、ちくわは斜め5ミリ幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れてよくなじませて、四方竹・ちくわを入れて弱火から中火で炒める。
- ③調味して仕上げにかつお節をふりかけてからめる。

四方竹は下準備に手間がかかります。筍の中でも灰汁(アク)が回りやすいので、採ったらすぐに湯がいて水さらし、そのまま冷蔵庫で(時々水を変えれば)1週間ほどは保存できるそうです。「火を炊いて湯を沸かしてから収穫に出かけるほどです！」と地元の方々に下処理のコツを教わりました。

また長く保存したい場合は、湯がいて一晩水にさらした後、塩をふって冷凍保存も可能です。その場合流水で解凍すればいつでも調理することができます。面倒な下処理も、旬を感じる一つの材料になりそうですね。

四方竹は、秋にしか採れない高知ならではの珍しい筍で、切り口が四角いのでこの名前になったのだとか。歯ごたえとほのかな苦みが特徴で、春の筍よりも味が染みやすいようで、秋の山菜として古くから食べられてきました。茹で方にコツがあり、鮮度を保つのも難しいので、地元でしか食べられない貴重な食材でした。今では加工技術の発達で、県外にも出荷されています。

四方竹の栄養としては、食物繊維が豊富で整腸作用があります。また、カリウムもふくまれているので、高血圧予防の効果もあります。

炒め煮の他にも、寿司の具に使うなど、歯ごたえや形を生かした料理でぜひ味わってみましょう。



みょうがの酢の物

●材料(4人分)●

みょうが・・・300g
らっきょう酢・・・200ml
みそ・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1
合わせ酢(B)・・・大さじ1



※合わせ酢はもぶりと同じ割合

B { 酢・・・50ml
ゆず酢・・・小さじ1/2
砂糖・・・50g
塩・・・12g

合わせ酢は、酢の物や南蛮漬けなどいろいろな料理に使えます。

多めに作って冷凍しておく、お寿司も作りやすくなります。本当に便利な万能調味料です！

●作り方●

- ①みょうがは洗って縦半分になり、内側を丁寧に水洗いし、斜め5ミリ幅程度に細く切る。
- ②湯を沸かして塩少々を加え、みょうがを湯がく。(全体的に色が変わるくらいまで)
- ③ザルに上げてアツアツのまま水気を絞って、らっきょう酢に漬け込む。手でよくもみこんでから時間を置いて味をなじませる。
- ④③で漬かって味がなじんだみょうがに、汁けを絞ってAの調味料を加えてよく混ぜ合わせる。

みょうがは黒潮町の特産品の一つで、露地栽培や水耕栽培があります。露地ものには内側に堆肥が入っている場合があるので、縦半分には切らずに中をきれいに水洗いすることをおすすめします。

みょうがはさわやかな香りと辛みが特徴的な野菜で、主に薬味に使われます。効能についても食欲を増進させたり、血の流れをよくして風邪の予防をしたり、ほかに解毒作用もあるようです。

「みょうがを食べると物忘れがひどくなる。」というのは、名前の由来からきた迷信のようです。田舎寿司はもちろん、刺身に添えられていたら積極的に食べましょう。

黒潮町の給食標語 「午後からの 元気の源 給食だ」

えびいものあんかけ

●材料(4人分)●

えびいも……300g
塩……少々
でんぷん……6g
でんぷん……30g程度
(まわりにまぶす)
揚げ油……適量



餡(あん)

A { 水……150ml
塩……小さじ 1/4
みりん ……小さじ 1/2
だししょうゆ ……小さじ 1
砂糖 ……小さじ 1/2

でんぷん(水溶き) ……大さじ 1/2



●作り方●

- ①いもの皮をはいで少し干す。※干した方が扱いやすい。
- ②えびいもをおろし金ですりおろす。
- ③塩を加えて練りこむ。でんぷんを加えて丸く団子状(1人3個程度)にまとめる。
- ④団子にでん粉をまぶす。
- ⑤中火(160~180℃)の油で色よく揚げる。
- ⑥鍋にAの調味料を合わせて加熱し、水溶きでんぷんとろみをつける。
- ⑦⑤で揚げた団子を器に盛り付け、あんをかけて仕上げる。



えびいも(海老芋)は、さといもの仲間であらびのように曲がっているのが特徴です。京野菜の一つとされています。すりおろす、団子に丸める、揚げるなどの手間がありますが、仕上がりは本当においしく食べごたえがあります。祝い事やおもてなしの一品として十分存在感を与えてくれる料理です。さといもでももちろん代用できます。

里芋もいろいろな種類があります。 →



のっぺ汁

●材料(4人分)●

豚ばら肉(細切れ)……60g
木綿豆腐……140g
干し椎茸……2.5g(2~3枚)
こんにゃく……60g
にんじん……50g
さといも……120g
だいこん ……60g
しょうが……3g
サラダ油……少々
水……500ml



A {

みりん……10ml
塩 ……小さじ 1 強
だししょうゆ ……大さじ 2 と 1/2
でんぷん……大さじ 2
(同量の水で溶く)
にんにくの葉……少々(※)



●作り方●

- ①さといも・にんじん・だいこんは食べやすい大きさに切りそろえる。(にんじんはいちょう切り)
- ②豆腐は1~1.5センチ角のさいの目に切る。
- ③鍋にサラダ油をペーパーでなじませ、豚肉を入れて軽く炒める。(全体的に色が変わるくらいまで)
- ④豆腐以外の具をすべて加えて軽く炒める。
- ⑤水を足して煮る。途中灰汁を取りながら、中火~強火で煮る。
- ⑥具に火が通ったら、Aの調味料で味をととのえて、再び沸いたら水溶きでんぷんとろみをつける。
※あれば仕上げににんにくの葉を小口切りにしてちらす。(ねぎでもOK)

のっぺ汁はのっぺい汁として全国にある郷土料理の一つです。他に「のっぺ」、「のっぺ煮」、「のっぺ鍋」と呼ばれ親しまれています。

主にさといもやこんにゃく、にんじんなどの具材を出し汁で煮て味をつけ、片栗粉でとろみをつけます。精進料理からはじまったものですが、今では肉や魚を加えることが多いです。汁にとろみをつけることで口当たりがなめらかになり、温度も冷めにくく、体の芯から温まります。寒い季節にはぴったりの一品です。

● 集落活動センター北郷 ●



集落活動センター北郷：黒潮町加持

黒潮町加持地区にある「集落活動センター北郷」は、旧北郷小学校を改装・利用した施設です。地域に住む女性グループが活動の主体となり、屋台村や弁当作りなど、おもに地域を盛り上げる活動をしています。



ここに大根と柿があったから、
なますでも作ろうか・・・
その時にある材料で、
ぱっと料理が思いつくがよ。

～人と人がつながる場所で、地域を盛り上げたい～

自然豊かな山あいにある憩いの場所。地域の人たちの手で地域を盛り上げたいという思いがあふれ、笑いが絶えない。

地域の食材を余すことなく味わう術を知る集落活動センター北郷の皆さんは、年齢を感じさせない若さと訪れた人を元気にするパワーがあります。短い時間で次から次へと料理を仕上げていく手際の良さや作業のスピードは、長年培った経験と生活の知恵が生み出す技です。

屋台村に来ると、お母さんたちのおいしい料理を片手に、昔懐かしいお祭り気分を味わえます。地域の人たちに元気を与え、人と人をつなげる愛情いっぱいの料理に出会いました。



川辺に生えているわさびの葉っぱも、飾りや天ぷらに利用します。

たけのこのきんぴら

●材料(4人分)●

ゆでたけのこ……………200g
 にんじん……………50g
 ごま油……………大さじ1
 A { 砂糖……………大さじ1
 薄口しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………小さじ2
 唐辛子(粉末)……………少々
 ごま……………ひとつまみ



●作り方●

- ①ゆでたけのこは3~4センチ幅の短冊切りにする。
- ②切ったたけのこを並べて麺棒などで繊維をほぐすようにたたく。
- ③フライパンにごま油をしいてよくなじませて、②のたけのこを入れてよく炒める。
- ④Aの調味料で味をととのえる。
- ⑤仕上げにごまをふりかける。

※北郷では、春に湯がいて冷凍しておいた冷凍たけのこを戻して使います。冷凍したものの方が繊維がほぐれやすいようです。

たけのこは春を告げる山の産物です。たけのこ堀りを経験した人ならわかる通り、土から姿がやっと見えるところを掘り起こします。まさに苦勞して収穫した人だけが味わえる旬のやわらかいたけのこです。今は水煮のパックや缶詰で一年中手に入りますが、旬のたけのこの風味は絶品です。

たけのこは中国原産で、真竹、孟宗竹、四方竹などさまざまな種類があります。私たちが普段食べているたけのこは、孟宗竹とよばれるものです。給食では五目うま煮などの煮物やちらしずしの具などに使っています。整腸作用のある食物繊維が多いですが、うま味の素になるアミノ酸も豊富です。茹でると節の中に白い結晶が残りますが、それは「チロシン」というアミノ酸です。脳内物質をつくるもとで、集中力アップややる気の向上につながります。

すりみ天

●材料(4人分)●

(道倉の)すり身……………300g
 にんじん……………20g
 玉ねぎ……………30g
 ごぼう……………20g
 ねぎ……………少々
 パン粉……………適量
 揚げ油……………適量



屋台村ではすぐに売り切れるほど人気です。

●作り方●

- ①にんじん、玉ねぎはみじん切り、ごぼうはさがき、ねぎは小口切りにする。
- ②すり身に①の具を加えてよく混ぜ合わせて8等分の小判型に丸める。
- ③パン粉をまわりにまぶす(つなぎはいらない)。
- ④180°Cに熱した油に入れ、中心まで火が通るように色よく揚げる。



量販店で売られているすり身でももちろんおいしくできますが、道倉さんのすり身はそのままで味無しでもおいしくできるのでおすすめのことです。昔から地元で愛され続けている食材だからこそ郷土料理の材料にもなります。

さかなのすり身は、原材料の魚によって味や食感に違いがあります。おもにスケソウダラやイトヨリダイなどの白身魚のみの場合はちくわやかまぼこに使われますが、イワシなどの青魚が入ってくると色合いが変わってじゃこ天などにつかわれることが多いです。給食でもすりみ揚げにつかっています。魚が原料なので、良質のたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。脳を活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)も摂取できます。

鶏のからあげ(北郷バージョン)

●材料(4人分)●

- 鶏もも肉……………300g
 塩・こしょう……………少々
 A にんにく……………小さじ1
 しょうが……………小さじ1
 濃口しょうゆ……………小さじ1
 みりん……………小さじ1
 B 鶏卵(溶き卵)……………大さじ1程度
 薄口しょうゆ……………大さじ1/2
 みりん……………小さじ1
 塩・こしょう……………少々
 でんぷん……………カップ1/2
 揚げ油……………適量



●作り方●

- ① 鶏もも肉は20g程度のぶつ切りにして、Aの下味をよく混ぜ合わせて冷蔵庫で一晩かせる。
- ② ①で一晩かかせた鶏肉にBの調味料をもみこんでしばらくおく。
- ③ でんぷんを加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 180℃に熱した油で、中心に火が通るまで色よく揚げる。



手描きのPOPです。

鶏も踊りだしたくなるようなおいしいから揚げです。

それぞれの家庭でオリジナルの唐揚げがあると思いますが、これは屋台村で作られている作り方です。卵を入れると、油と空気を含んでふんわりとした衣になるそうです。

ほうれんそうと白菜のごまあえ

●材料(4人分)●

- ほうれんそう……………200g
 白菜……………200g
 薄口しょうゆ……………小さじ1
 ※基本の和え衣……………1/4程度→
 サバ缶汁……………小さじ1
 A 薄口しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1/2
 砂糖……………大さじ1
 ごま……………小さじ1

※基本の和え衣
 みそ…カップ1/2
 (すり)ごま…45g
 砂糖…カップ1/2



●作り方●

- ① 白菜は1センチ幅程度の切る
- ② 白菜ほうれん草は湯がいて軽く絞る。ほうれん草は絞った後2~3センチ幅に切る。
- ③ 木綿の布やキッチンペーパーを使って十分に水気を絞った後、薄口しょうゆをかけてしばらくおく(水分をしっかり出す)。
- ④ 木綿の袋などでしっかりと水分を絞り切る。
- ⑤ 基本の和え衣の1/2量にAの調味料をたして④で絞り切った具材を和える。

手作りの木綿の絞り袋です。
 昔ながらの道具が良いようです。



残った鯖缶の汁も出汁として活用します。

味付けも少しずつ調整して
 完成させます。



家庭はもちろん学校給食でもおなじみの和え物ですが、ほんの少しのコツで一段とおいしくできあがります。ほうれんそうも白菜も冬が旬で、甘味が増しておいしく感じます。ビタミンなどの栄養価も夏場より多く含まれています。

柿なます

●材料(4人分)●

大根……………1/2本
 塩……………小さじ1
 柿……………1/2個
 ※基本の和え衣……………1/4程度
 酢……………大さじ1
 ゆず果汁……………少々
 ごま……………少々

※基本の和え衣

みそ…カップ1/2
 (すり)ごま…45g
 砂糖…カップ1/2

●作り方●

- ① 大根はスライサーで細く切り、塩をまぶしてしばらくおく(水分を出す)。
- ② 柿は薄い短冊切りにする。
- ③ 大根は木綿の布袋やキッチンペーパーを使って十分に水気を絞る。
- ④ 基本の和え衣に酢とゆず果汁を足してのばし半分残して(ねぎのぬたにつかう)、大根と柿を混ぜ合わせて和える。
- ⑤ 仕上げにごまを少々ふりかける。



ねぎのぬた

基本の和え衣を知っておくと料理のレパートリーも広がります。

●材料(4人分)●

ねぎ……………100g(1袋)
 イカ……………60g
 ※柿なますで残った調味液……………大さじ2
 みそ……………小さじ1
 酢……………小さじ1

●作り方●

- ① ねぎは根っこだけ切り落とし、熱湯でさっと湯がいて冷水にとり、水気を絞る。
- ② イカは1センチ幅程度に切りそろえ、湯がいて酢につけておく。
- ③ ねぎを2~3センチ幅に切りそろえ、イカは水気をふきとる。
- ④ 柿なますで残った調味液にみそと酢を足してのばしてイカとねぎを和える。

炊き込みごはん

●材料(4人分)●

米……………2合
 水……………300ml

ごはん炊き込み調味料

A { 薄口しょうゆ…大さじ1
 濃口…大さじ1/2
 みりん…大さじ1

具材

鶏肉もも肉(こまぎれ)…60g
 干し椎茸……………2枚
 にんじん……………10g
 ごぼう(ささがき)…20g
 油揚げ……………1枚

具材の味付け

B { だし汁(椎茸の戻し汁)…100ml
 薄口しょうゆ…大さじ1
 みりん…大さじ1/2

ニンニク葉(ねぎ)…少々



●作り方●

- ① 米は研いで水に30分程度漬けておく。
- ② 炊飯釜にAの調味料を合わせて炊き込む。
- ③ 干しシイタケはぬるま湯で戻して細く切り、ごぼうはささがき、油揚げは熱湯をかけて油抜きをしてから細く切る。
- ④ 鍋にB調味料と鶏のもも肉、③で切りそろえた具を入れて煮つけて味をなじませる。
- ⑤ ごはんが炊けたら③で味をつけた具を混ぜ合わせて、仕上げににんにくの葉(ねぎ)を刻んで上に添える。

炊き込みごはんは地方によって具材も変わりますが、これはどの家庭でもあ
 るような材料で作れる基本のレシピです。米に十分に水を吸わせておかない
 と、調味料の塩分や糖分が邪魔をして米が十分に吸水できず、芯が残ったり
 味が濃くなったりする原因になります。また、調味液を先に炊き込み、味付けし
 た具を混ぜ込むことで炊きムラを防いでおいしく仕上がります。

● 集落活動センター佐賀北部



集落活動センター佐賀北部：黒潮町拳ノ川

黒潮町拳ノ川地区にある「集落活動センター佐賀北部」は、旧拳ノ川保育所を利用した施設です。

黒潮町佐賀北部活性化推進協議会が主体となって、食部会では地域の産物を活用した加工品を販売するなど、地域の活性化に取り組んでいます。

人に教えるゆうほどのことでもないけど、毎日やりよることやし、それがおいしくできる秘訣かもしれんねえ。



～地域が元気になることが、何より一番うれしい～

多くの車が行き交う高速の出入り口から旧道に少し入ると、保育所を改装した地域のふれあいの場があります。集落活動センター佐賀北部に集まる食部会の皆さんは、地域の食材を知り尽くしそれを加工販売することで、そこに住む人々の生活に活気を与えています。調理の段取りも手早く、その日に鈴漁港で水揚げされた魚も、慣れた手つきでさばっていくところなど見ているだけで学ぶことが多いです。

毎週定期的に行われる「さが谷三里マーケット」では、野菜だけでなく昔ながらの製法を復活させた自家製みそなどの加工食品も販売されています。郷土料理を大事にするとともに、常に新しい味を生みだし、みんなに美味しく食べてもらいたいという思いがあふれています。

おからの魚肉ソーセージフライ

●材料(4人分)●

おから……………100g
 牛乳……………100ml(カップ 1/2)
 でんぷん……………40g(大さじ5)
 いりごま……………9g(大さじ1)
 魚肉ソーセージ……40g(小2本)
 ねぎ……………10g(1本程度)
 塩、こしょう……少々
 揚げ油……………適量

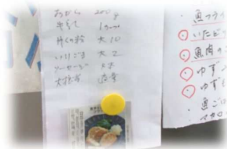


しっとりとしたままりのある
生地になります。

※給食では牛乳を豆乳に代替して調理しました。
 ※ねぎは旬の青菜やパセリなど、家庭にあるものを活用してもよいです。

●作り方●

- ① 魚肉ソーセージは薄い輪切り、ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルに油以外の材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 適当な大きさに整えて、180度程度の油で中心まで加熱する。



新聞の記事から生まれたメニューです。普段の生活の中で色々な情報をヒントにしています。昔ながらの郷土料理とのバランスを考え、新しい料理も研究を重ねます。
 ←冷蔵庫に新聞記事を貼り付けている様子

ゆずみそ

●材料(作りやすい量)●

ゆずの皮……………100g
 みそ……………100g
 砂糖……………60g

ゆず1個(120g程度)から30g
 の果汁と48g程度の果皮がと
 れます。

●作り方●

- ① ゆずの果汁を絞って残った皮を、冷凍保存しておく。
 ※果汁と皮を別々に保存すると使いやすい。
- ② 解凍したゆずの皮を細く千切りにする。
- ③ 鍋に砂糖とゆずの皮を入れて加熱する。
- ④ 砂糖が溶けたらみそを加えて煮詰める。



高知県はゆずの生産量が日本一と言われるように、私たちの食生活にはゆずが欠かせません。食部会でも旬の時期には大量のゆず果汁を絞って注文販売しています。その際に残った皮を冷凍保存しておく、必要な時に調理することができます。ゆず皮のさわやかな香りが、みその塩分を和らげてくれます。ごはんのお供に重宝します。
 ゆずの果皮にはビタミンCが100g中160mgも含まれていますよ。

いたどりの炒め物

●材料(4人分)●

いたどり(冷凍).....200g
 じゃこ天.....2枚
 ごま油.....小さじ1

A { だしの素(顆粒)・・・小さじ1
 酒.....大さじ1
 砂糖.....小さじ1
 濃口しょうゆ.....小さじ2

ごま.....小さじ1



●作り方●

- ①いたどりは2～3センチ幅の斜めに切りそろえ、天ぶらは5ミリ幅程度に細く切りそろえる。
- ②フライパンを熱してごま油をなじませ、いたどりとじゃこ天を加えよく炒める。
- ③全体にしんなりとしてきたら、Aの調味料を加えて味をととのえる。
- ④仕上げにごまをふる。



いたどり(虎杖)は、毎年4～5月にとれる高知県ではおなじみの春を告げる食材です。田舎道の道端や川の土手に生え、竹のような見た目と皮に赤い斑点があるのが特徴です。皮をむいてそのまま食べると独特のえぐみがあるので、塩を全体にまぶして水分を出した後再び塩をして水分を抜き、塩まみれにして冷凍すると2年くらい保存できるそうです。解凍して調理する時は、十分に塩抜きをすることがコツです。

ゆずもち

●材料(8個程度)●

もち米.....2合
 水.....360ml
 ゆずの皮.....60g
 ※ゆず1個半分程度
 あんこ.....240g程度

もち米はうるち米よりも水の吸水が早いので、研いですぐ炊飯できます。

●作り方●

- ①ゆずの皮を細かくみじん切りにする。
- ②もち米を研いで水けをきり、炊飯釜に持ち米と水、刻んだゆずの皮と一緒に炊飯する。
- ③あんこを20g程度に丸めて準備する。
- ④ごはんが炊けたら粗熱をとり、ラップに50g程度を広げ、あんこを真ん中に入れて包み込む。
- ⑤俵型に形を整える。



もちの種類はたくさんありますが、このゆず餅はゆずの皮と一緒に炊き込むので彩りもぐんと華やかになります。高知県ではゆず酢だけでなく、ドリンクやジャムなど果実を丸ごと余すことなく使い切る商品を開発し続けています。ビタミンCの免疫効果はもちろん、さわやかな香りが与えるリラックス効果も期待できます。地域の人に愛されている郷土料理を、私たちの代で絶やすことなく、次世代へつなげていきたいものです。