

梅の木風ゆずみそ

栗東市六地蔵梅の木地域に伝わるゆずみそです。季節にとれるゆずの香りと土地で作られるさつまいもの甘みをきかせた故郷の料理です。

材 料

ゆず……………60 g
さつまいも……400 g (正味)
板こんにやく…200 g
油揚げ…………20 g
{ だし汁…………適量
 みそ……………300 g
 砂糖……………300 g
いりごま…………36 g



小さじ1杯分：エネルギー12kcal 塩分0.2g

作 り 方

- ① ゆずは横に2つに切って中身を取り出し果汁を絞って別に取り、種を除いて細かく切る。皮は白い部分をこそげとって細かく切る。さつまいもは1~1.5 cmのサイコロに切る。こんにやくは5 mm角に切る。油揚げはキッチンペーパーなどで油抜きをし、5 mm角に切る。
- ② さつまいも、こんにやく、油揚げをひたひたの出し汁で煮る。
- ③ さつまいもが軟らかく煮えたら、みそと砂糖を加えてゆっくり練りながら、ふつふつとするまで加熱する。
- ④ ③の合わせみその中にゆずの中身、皮、絞り汁を入れて焦げないようにかき混ぜながら加熱する。仕上げにごまを加える。

★ゆずの分量は少なくてもおいしくできる。

★みそを焦がさないようにするのがポイント

ゆずの香りと具がコラボしたなめらかな合わせみそです。
大根、かぶらなどいろいろな野菜や豆腐、こんにやくなどにのせたり、ご飯にもよく合います。

エビ豆

エビ豆は琵琶湖周辺の伝統料理で、大豆とスジエビを甘めに煮たものです。琵琶湖で主に冬から春にとれる川エビの一種・スジエビを使い、色、つや共に美しく仕上げます。日常食の他に「エビのように腰が曲がるまで、いつまでもまめに暮らせるように」と長寿祝にも作られます。

材 料

大豆	150 g
スジエビ	300 g
A	
しょうゆ	40 ml
薄口しょうゆ	80 ml
砂糖	60 g
酒	40 ml
ざらめ	60 g
土しょうが	20 g
梅干し	2 個
山椒の実	少々



総量 エネルギー1508kcal 塩分 27.3g

作 り 方

- ① 大豆はよく洗って1時間ほど水に浸けておく。火にかけ、アクを取りながら軟らかくなりすぎないように煮る。ザルにあげて煮汁は残しておく。
- ② スジエビはザルに入れ、水を入れたボウルの中でかき混ぜながらゴミを取り、2~3回洗ってザルにあげておく。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、沸とうしたらエビを加える。
- ④ 全体に調味料がなじんだら、ざらめと土しょうがのみじん切り、梅干し、山椒の実を加えて中火で煮る。煮汁が少なくなったら火からおろしザルにあげ、煮汁は鍋に戻す。
- ⑤ ④の鍋に豆を入れて、ひたひたになるように豆の煮汁を加えて煮る。煮汁がなくなってきたら、④のエビを戻してざっくりと混ぜ合わせ、火を止める。

★固い豆が好みなら⑤の煮る時間を短くする。

★スジエビはお腹に小さい黒い虫（エビの小判という）を抱えていることがあるので、しっかり洗いましょう。

エビ豆は塩分が高いため食べ過ぎに
気を付けましょう



コアユの山椒煮



滋賀で昔から良く食べられている山椒煮は、山椒を使ってコアユの生臭みを消し、時間をかけて炊くことで、骨まで軟らかく、カルシウムが豊富な保存食で、コアユ煮には味の付け方や地域により、佃煮、あめ煮、しょうゆ煮、甘辛煮などがあります。

湖魚の佃煮は、滋賀県の無形民俗文化財に選択されています。

材 料 (40人分)

コアユ……1 kg
砂糖………150g
しょうゆ…180 ml
酒………180 ml
実山椒……20~40g
水あめ……大さじ2



作 り 方

エネルギー53kcal 塩分 0.6g

- ① コアユは洗っておく。
- ② 鍋に砂糖、しょうゆ、酒を入れ、沸とうさせてコアユをパラパラと入れていく。初めは強火、再沸とうしたら中火に落として20分ほど煮る。
- ③ 実山椒と水あめを加えて弱火にし、煮汁がなくなるまで10分ほど煮詰める。

★煮くずれしやすいので、煮ている間はさわらないよう注意する。

★実山椒は採れた時に冷凍しておくとも1年中使用できる。

★イサザ、ゴリ、モロコ、エビ、シジミなども同様の方法で炊き上げ、季節に応じて葉山椒、実山椒を使い分ける。



常備菜として重宝しますが、塩分が多くなりがちです。食べ過ぎないようにしましょう。

くるみごぼう

信楽町上朝宮の三所神社の秋祭りは、ごんぼ祭りとも言われ、鯖寿司とこのくるみごぼうが供えられます。室町時代以前からこの地域に伝わる料理で、食べると一年間健康で過ごせると言われています。

材 料

ごぼう…100 g
枝豆……さや付 200 g (正味 85 g)
{ 砂糖…大さじ 2
{ 塩……少々
黒ごま…小さじ 1



総量：エネルギー267kcal | 塩分 1.0g

作 り 方

- ① ごぼうは長さ 5 cm で 1 cm 角の拍子切りにし、水に漬けてアクを抜き、塩ゆでして (分量外)、ザルにあげて冷ます。
- ② 枝豆は軟らかめに茹でてさやから出し、薄皮も取り除いてスピードカッターまたはミキサーにかけてよくすりつぶす。
- ③ すりつぶした枝豆に砂糖、塩少々を加えてよく混ぜ、ごぼうにからめる。
- ④ 黒ごまを上からふる。

古漬けなすの大豆煮

別名「お力落とし」と言われ、仏事などの時に作られます。



材 料

総量：エネルギー880kcal 塩分 12.0g

古漬けなす…240 g

大豆（乾）…150 g

出し汁……400ml

しょうゆ…大さじ 4

みりん……大さじ 3

作 り 方

- ① 古漬けなすは薄く切り、水に浸けて塩ぬきをし、ザルにあげてかたく絞る。
大豆は水に一晩漬けて、茹で汁が大豆の上にかぶるように差し水をしながら、軟らかくなるまで煮る。
- ② 鍋に出し汁、しょうゆ、みりん、軟らかくなった大豆、古漬けなすを入れ、汁気がなくなるまで弱火で煮る。

★古漬けなすは、塩切りなすでもぬかみそ漬け(どぼ漬け)のなすでもよい。

山田大根を使った ぜいたく煮

「ぜいたく煮」とは、そのままでも食べられるたくあんを塩抜きし、わざわざ手間かけて煮ることから名付けられた煮物です。味付けは、甘辛く軟らかく仕上げたものや、歯ごたえを残したものなど作り手によりそれぞれ違いがあります。

山田大根は、お尻がちょっぴり膨らんで根の先が細く伸びている姿がねずみのように見えることから、ねずみ大根と呼ばれています。草津市北山田地区に古くから伝わる野菜で、真っ白できめ細かくよく締まったやわらかな肉質が特徴です。

材 料

古漬けたくあん	3本	
煮干し	40g	
赤トウガラシ	1~2本	
砂糖	大さじ1	
	みりん	大さじ4
	酒	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3と1/2



総量：エネルギー516kcal 塩分12.4g

作 り 方

- ① 古漬けたくあんは3~4mmくらいの輪切りにし、水をかえながら1日くらい塩抜きをする。(目安は味をみて塩気がなくなるまで)これを水から茹で、ザルに上げる。
煮干しは頭と内臓を取り除く。赤トウガラシは種をのぞいて、小口切りにする。
- ② たくあん、煮干し、赤トウガラシを鍋に入れ、水をひたひたになるまで入れて調味料も加え、火にかけて弱火で煮る。鍋返しを数回して味を煮含める。

