

冷やし寒天ころ

恵那地域



材 料 (2人分)

寒天(もどし)..... 300g
 ごま油..... 少々
 卵(油)..... 1個(少々)
 干し椎茸..... 2枚
 砂糖..... 適量
 しょうゆ..... 適量
 トマト..... 1個
 きゅうり..... 1本

にんじん..... 1/2本
 ごま..... 適量
 つゆ
 だし汁..... 400cc
 しょうゆ..... 大さじ2杯
 酒..... 大さじ1杯
 みりん..... 大さじ1杯
 酢..... 大さじ2杯

作り方

- 1 糸寒天は水でもどして、さっとゆでる。水をきり、ごま油をかけておく。
- 2 卵は薄焼き卵にして、千切りにする。
- 3 干し椎茸はもどして、しょうゆ、砂糖で煮て千切りにする。
- 4 トマトは皮をむいて、スライスする。
- 5 きゅうりは板ずりして、千切りにする。
- 6 にんじんは細めの千切りにする。
- 7 だし汁を作り、冷ましておく。
- 8 器に寒天を盛り、その他の食材を盛り付ける。上からつゆをかけ、ごまをふる。

一口メモ

恵那郡山岡町でつくられた糸寒天を使用した料理で、冷やし中華風に仕上げ、カロリーをおさえたヘルシーメニューです。

だいこんのあぶらえ煮

飛騨



材 料 (4人分)

だいこん..... 240g
 あぶらえ(擂ったもの)・ 大さじ2杯
 だし汁..... 2カップ
 薄口しょうゆ..... 大さじ3杯
 みりん..... 小さじ2杯
 砂糖..... 小さじ2杯

酒..... 小さじ1杯
 とりひき肉..... 60g
 にんじん..... 20g
 いんげん..... 40g
 片栗粉..... 小さじ2杯
 水..... 大さじ2杯

作り方

- 1 だいこんは3cmくらいの輪切りにし、厚めに皮をむく。
- 2 あぶらえはフライパンで軽く炒り、すり鉢でよくする。
- 3 鍋にだいこんを入れ、だし汁をひたひたになるように入れ、2のあぶらえも加えて柔らかくなるまで煮る。
- 4 だいこんが柔らかくなったら、調味料を加え味を煮含める。
- 5 にんじんは3cm長さの千切りにし、いんげんは斜め切りにし、色よく茹でておく。
- 6 4のだいこんが煮上がったたら、器に移す。鍋に残った煮汁に、とりひき肉を加えポロポロになるように炒り煮し、5のにんじん、いんげんを加えサッと煮る。水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 7 煮上がっただいこんに6のあんをかける。

一口メモ

一般的には「えごま」といわれますが、飛騨地方では「あぶらえ」と呼ばれ親しまれています。軽く炒ってすり鉢ですり、しょうゆ・砂糖で調味し、あえ衣や五平餅のタレに、また砂糖・塩で調味し、おはぎの衣としても使います。最近では、えごまの脂肪酸組成が体に良いと注目されています。飛騨神岡特産の寒干しだいこんで作ると味わい深いです。

山の講のごろそう

中濃



材 料 (4人分)

小豆ごはん
うるち米…………… 2合
小豆…………… 40g
塩…………… 小さじ1/2~1杯

円空いものけんちん汁
だいこん…………… 100g
にんじん…………… 60g
ごぼう…………… 40g
里芋(円空いも)……… 100g
豆腐…………… 1/3丁
油揚げ…………… 1枚
米のとぎ汁…………… 4カップ
塩…………… 小さじ2/3杯
しょうゆ…………… 大さじ2杯
丸干しいわしなど

作り方

(小豆ごはん)

- 1 小豆は一度茹でこぼし、固めにゆでる。
- 2 米は洗って30分以上浸す。
- 3 米に1、塩を加え、普通に炊く。

(円空いものけんちん汁)

- 1 だいこん・にんじんは半月かいちょう切りにする。ごぼうはさきがきにして水にさらす。豆腐はさいの目に切る。油揚げは短冊に切る。
- 2 米のとぎ汁に、だいこん・にんじん・ごぼうを入れ、煮立ったら里芋を入れて野菜に火が通るまで煮る。
- 3 豆腐・油揚げを加え、塩・しょうゆで味を整える。

一口メモ

関市の山の講……12月初め、男の子たちが前日の晩から集まり、このごちそうをいただき、皆で泊まります。次の日の早朝、山の神様まで上り、掃除やお供えをして祀ります。子どもたちにとっては一大イベントです。近年では子どもが少なくなり、女の子もごちそうだけは一緒にいただくようになった地域もあります。地域によっては、魚はめざし・生干し・干しさばなど、ごはんも赤飯だったり五目ご飯であったりとさまざまです。

ポテトバーグ

岐阜地域



材 料 (4人分)

じゃがいも…………… 250g
豚ミンチ…………… 250g
卵…………… 1個
スキムミルク…………… 15g
塩…………… 小さじ1/3杯

こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 大さじ1杯
スナックえんどう…………… 20さや
ミニトマト…………… 12個
レモン…………… 1/2個

作り方

- 1 ジャがいもは千切りにする。豚ミンチに卵、スキムミルク、塩、こしょうを加えよく混ぜる。
- 2 フライパンに油を熱し、小判型に整えた1の両面を焼く。
- 3 えんどうは塩ゆでにし、ミニトマト、くし型に切ったレモンを付け合わせる

一口メモ

ポテトをごぼうに変え、ごぼうバーグにしてもよいでしょう。(ごぼうは細いさがきにする)ごぼうの香りが生き食物繊維が豊富な一品になります。

枝豆入り蒸し豆腐

岐阜市



材 料 (4人分)

木綿豆腐…………… 1丁	卵…………… 2個
干し椎茸…………… 3枚	サラダ油…………… 大さじ1杯
枝豆…………… 大さじ2杯	砂糖…………… 大さじ1杯
にんじん…………… 50g	塩…………… 小さじ1杯

作り方

- 1 豆腐はゆでて、ふきんで固く水気を絞る。
- 2 枝豆はゆでて、実を出す。
- 3 干し椎茸はもどして、にんじんとともに粗めのみじん切りにする。枝豆も同様に粗めのみじん切りにする。
- 4 干し椎茸とにんじんもさっとゆでて、やわらかくする。
- 5 フライパンに油をひき、1の豆腐、4の干し椎茸とにんじんを入れて炒める
砂糖と塩も加え、パラパラになるまで炒めて、火をとめる。
- 6 卵を割りほぐし、5に入れてよく混ぜる。枝豆も入れて混ぜる。
- 7 流し型にサランラップをひき、6を入れる。湯気の上がった蒸し器に型ごと入れ、10分ほど蒸す。
- 8 あら熱がとれたら、型からはずし、食べやすい大きさに切り分ける。

一 口 メ モ

岐阜の枝豆は味がよいことで全国的に有名であり、京都の料亭等でも使われています。その枝豆を利用し、見た目も美しい料亭風の一品を考えてみました。料理のポイントとしては、豆腐の水気をしっかりきっておくこと。干し椎茸とにんじんはやらわかめにゆでると口当たりよく仕上がります。味にくせがなく、カルシウムも多く含まれているので、子供から高齢者まで、幅広い年齢層の人に食べていただけたらと思います。流し型がないときは、アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、7のをせ棒状に巻き、10分ほど蒸してもよいでしょう。

トマト三色コロッケ

郡上市



材 料 (4人分)

A	C
じゃがいも…………… 4個	じゃこ…………… 10g→パン粉 黒ごま
玉ねぎ…………… 1個	大葉…………… 3枚
トマト…………… 3個	D
プロセスチーズ…………… 100g	大豆水煮 50g→パン粉 青のり
塩・こしょう…………… 少々	揚げ油…………… 適量
B	卵・小麦粉…………… 適量
ささみ…………… 2本→コーンフレークス	付け合わせ キャベツ…………… 適宜
	レモン…………… 適宜

作り方

- 1 下ごしらえ
 - ・じゃがいもはゆでてつぶし、玉ねぎはみじん切りにして炒める。
 - ・トマトは湯むきにして、さいの目に切って、ザルにあげておく。
 - ・チーズはさいの目に切る。
 - ・ささみは筋をとり、細かく切る。
 - ・大葉は千切りにする。
 - ・大豆は水をきっておく。
- 2 Aの材料を混ぜ合わせ、三等分して、それぞれにB・C・Dを混ぜて、塩・こしょうで味を整える。
- 3 球状に丸めて、小麦粉・卵、Bにはコーンフレークスを、Cにはパン粉・黒ごまを、Dにはパン粉・青のりをつけて適温で揚げる。

一 口 メ モ

Aのトマトは水分が出るので、B～Dを混ぜた後に混ぜるとよいでしょう。好みでソース・ケチャップなどを添えます。

かいもちおはぎ

可茂



材 料 (30個分)

うるち米…………… 3合	塩…………… 少々
もち米…………… 2合	あんこ…………… 1kg
(うるち米ばかりでもよい)	きな粉…………… 100g
里芋…………… 500g	

作り方

- 1 うるち米ともち米を混ぜ、普通よりも控えめに水加減しておく
- 2 里芋は皮をむいて、いちよう切りにし、水にさらす。
- 3 1と2を混ぜ合わせ、塩少々を加えて普通に炊く。炊き上がったらすりこぎでよくつぶす。30等分する。
- 4 あんこは30個に丸めておく。
- 5 3を手の上で広げ、あんこを包む。形よく丸めたらきな粉をまぶす。

一口メモ

「かいもちおはぎ」は、もち米のかわりに里芋を加えることで、粘りを出し、貴重なもち米の不足を補っていたと考えられます。

長芋のカルカン

恵那地域



材 料 (4人分) (12カップ分程度)

長芋…………… 450g	米の粉…………… 500g
酢…………… 少々	砂糖…………… 300g
卵白…………… 5個分	抹茶…………… 大さじ2
水…………… 300cc	アルミカップ

作り方

- 1 長芋は皮をむき、酢水につける。すり鉢ですりおろす。
- 2 卵白をかために泡立てる。
- 3 1と米の粉、砂糖を加えて混ぜる。
- 4 2と3を合わせ、しゃもじで切るように混ぜる。
- 5 抹茶を水で溶いて、4とよく混ぜる。
- 6 5をアルミカップに入れて、蒸し器で15～20分蒸す。
(長芋が沈んでしまうため、混ぜるときによく混ぜてアルミカップに入れる)

一口メモ

恵那地域では昔から、おやつとしてカルカンが作られていますが、地元でとれた長芋を入れることで、よくふくらみ、甘味も少し控えられたカルカンができます。抹茶、ジャム、甘納豆などを入れると彩りよくできあがります。

みょうがぼら

岐阜市



材 料 (10個分)

皮		あん	
小麦粉	100g	乾燥そら豆	180g
上新粉	50g	砂糖	150g
熱湯	200cc	塩	少々
砂糖	25g	みょうがの葉	10枚
塩	少々		

作り方

- 1 そら豆は、洗ってたっぷりの水(5~6倍)に6時間位つけておき、ふやけたら皮をむく。
- 2 1をひたひたの水に入れ、煮立ったら中火で30分位煮る。柔らかくなったらずぶして、砂糖を入れて練り上げ、塩を入れて味を整え10個に分ける。
- 3 皮の材料を合わせかためにこね、よく伸ばして、あんを包みみょうがの葉で包む。
- 4 蒸気の上がった蒸し器に並べ、10分位中火で蒸し、みょうがの葉が青いうちに取り出す。

一口メモ

岐阜地区や北方町に広く伝わる郷土料理で、農休みのおやつとしてよく作られてきました。そら豆は、タンパク質や鉄分を含んでおり、農繁期の疲れを癒すのに最適です。皮に砂糖を入れると出来上がりが柔らかく、つやもあり、固くなりません。そら豆は皮をむいて煮たほうが、味、つやともよくなります。

からすみ 三色

東濃西部



材 料 (4本×三色)

A		C	
黒米粉	150g	米粉	500g
米粉	350g	塩	小さじ1杯
塩	小さじ1杯	砂糖	300g
湯	450cc	葛の汁	450cc
砂糖	300g		
B		葛の若葉	250g
米粉	500g	塩	少々
塩	小さじ1杯	竹皮(笹の葉)	12枚
湯	450cc		
砂糖	300g		
さくらの花漬け	12枝		

作り方

(Aの作り方)

- 1 黒米粉と米の粉をよく混ぜておく。
- 2 鍋に塩、湯、砂糖を入れて沸騰してきたところに1の粉を入れて素早くかき混ぜる。
- 3 熱いうちによく練って、なめらかになってきたら、型にサランラップをしき、練った米の粉を入れて形を整える。
- 4 竹皮(笹の葉等)にのせて、表面に水をつけて蒸し器に入れて30分蒸す。

(Bの作り方)

- 1 鍋に塩、湯、砂糖を入れて沸騰してきたところに米の粉を入れて素早くかき混ぜる。
- 2 熱いうちによく練って、なめらかになってきたら、型にサランラップをしき、その上に、さくらの花漬けをひろげるように並べて、練った米の粉を入れて、Aと同じ要領で蒸す。

(Cの作り方)

- 1 葛の若葉をたっぷりの湯でさっと茹でて水にとって、あら熱をとり水を絞っておく。
- 2 1の葛葉と水300ccを、フードプロセッサーにかけて葛葉の汁をつくり、ふきんで搾って450ccを計量しておく。
- 3 鍋に塩、2の絞り汁、砂糖を入れて沸騰してきたところに米の粉を入れて、Bと同じ要領でなめらかになるまでよく練る。
- 4 Bと同じ要領で蒸す。

*冷めたら一口大に切って食べる。米の粉の水分で練る時の水の分量は変わる。

一口メモ

からすみは、ボラの卵巣を塩漬けにして乾燥させ、酒の肴に珍重する長崎の名産ですが、このからすみの形によく似ているところから“からすみ”と呼ばれています。おひな様のお供えとしてつくり、昔は子供達が各家庭を回っておひな様をみせていただく風習がありました。その時のおみやげにたくさんつくって配ったと言われています。よもぎ、黒砂糖、くるみ等を入れて色とりどりの美しいからすみをつくったものです。今では東濃地方のおみやげ品として年中つくられています。

変わり五平(大麦若葉入り)

下呂市



材 料 (10人分)

ごはん	1升	A	
大麦若葉(粉末)	大さじ2~3杯	しょうゆ	60cc
えごま	300g	みりん	20cc
お湯	120cc	砂糖	100g
		料理酒	15cc

作り方

- 1 米は洗って30分ほどおき、普通に炊く。
- 2 炊きあがったご飯に、大麦若葉をふり混ぜ、すりこぎでつぶし、小判型に作っておく。
- 3 えごまは、フライパンでこがさないように炒り、すり鉢でよくする。
- 4 3の中へAの調味料を入れてよくする。その中にお湯を少しずつ入れながらのばして、つけやすい固さにする。
- 5 フライパンかホットプレートを熱して、2の焼き目がつく程度に焼き、割箸にさして4のえごまたれをつける。

一口メモ

“五平五合”ということばがあります。これは一人5合くらい食べてしまうほどおいしい、あるいは1個の大きさが5合くらいあったからだともいわれています。秋に、その年の豊作に感謝して新米で作られたのが始まりです。ごはんは“半ごろし”といって米粒を半分つぶすくらいがおいしいです。たれをつけてからも、軽く焼くと香ばしくなります。たれの中に卵を加えると、たれがしっかりつきます。

じき 印食かぼちゃのケーキ

羽島



材 料 (20cm×20cm角型(1個分))

かぼちゃ	250g	ナツメグ	小さじ1/3杯
砂糖	100g	ベーキングパウダー	小さじ1/2杯
薄力粉	100g	バター	70g
シナモン	小さじ2/3杯	卵	2個

作り方

- 1 型に分量外のバターを塗り、同じく分量外の薄力粉を振って余分な粉をよく落としておく。
- 2 薄力粉、シナモン、ナツメグ、ベーキングパウダーは合わせて振るっておく。
- 3 かぼちゃはところどころ皮をむいて厚めのいちよう切りにする。
- 4 3のかぼちゃをラップに包んで電子レンジに5分かけ、ボウルの中で熱いうちに20gの砂糖をふり、軽くつぶしてからあら熱をとる。
- 5 室温に戻したバターをボウルに入れてよく練り、残りの砂糖を加えて白くなるまですり混ぜる。
- 6 5に1/2量の卵を加え、1/2量の2を加えてよく混ぜ、残りの卵、2の順に加えて混ぜる。
- 7 かぼちゃの2/3量を加え、1の型に入れる。
- 8 表面を平らにし、残りのかぼちゃを散らし180℃のオーブンで20分焼く。

一口メモ

印食かぼちゃの由来は、地名(印食→上印食、中印食、下印食)で採れるかぼちゃからきています。スパイスのきいたかぼちゃをぎっしり詰め込んだ、食べ応え充分のケーキです。ビタミンAもたっぷり朝食にも最適です。かぼちゃの甘さにより砂糖の増減をしてください。