

基山町の郷土料理



柿の葉寿司 4人分

- 《作り方》
- ①Aで合わせ酢を作り、ご飯に混ぜる。
 - ②ごぼうはさがきにする。にんじんは縦切りにし、ごぼうとともに煮て、砂糖・しょうゆで調味する。
 - ③れんこんはゆで花形に切り、甘酢に漬ける。
 - ④①②を混ぜてまるめ、柿の葉の上に盛る。刻み海苔や錦糸卵をご飯の上ののせ、れんこん、ゆでたアスパラガスを盛りつける。

柿の葉	4枚	
ご飯	800g	
A	ゆず果汁	大さじ2
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ2/5
ごぼう	70g	
れんこん	80g	
砂糖	大さじ2	
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2	
アスパラガス	40g	
焼き海苔	少々	
錦糸卵	適量	



一口メモ

柿の葉寿司

散らし寿司、赤飯などは、お客様のもてなし料理として、また、おくんちのときにはがめ煮、甘酒とともに現在でも代表的な料理です。



がめ煮 4人分

- 《作り方》
- ①鶏肉は一口大に切り、しいたけは水で戻す。
 - ②れんこん・ごぼうは皮をむき酢水でゆでる。さといもは皮をむき、たけのこも同じように一口大に切る。
 - ③鍋に材料とだし汁を入れて煮る。調味料を加え煮立ったらあくを取り、落し蓋をして弱火で煮含める。
 - ④器に盛り、ゆでたいんげん、針しょうがを添える。

鶏肉(もも)	120g
しいたけ(乾)	小2枚
さといも、れんこん	各60g
たけのこ、ごぼう、こんにゃく	各40g
にんじん	30g
いんげん	20g
だし汁	200cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒・みりん	各大さじ1
しょうが	少々

がめ煮

祭りや祝の席には欠かせない料理です。他の地方では筑前煮と呼ばれ親しまれています。がめ線り込む(いろいろな材料を混ぜる)が名前の由来とも伝えられています。

一口メモ





柿なます 4人分

《作り方》

- ①柿、大根、きゅうりは千切りにする。塩をふり、しんなりしたら絞る。
- ②合わせ酢を作り①と和える。
- ③器に盛り付け、ゆずの皮を飾る。



大根	160g	《合わせ酢》	
きゅうり	80g	酢	大さじ1
柿(干し柿)	100g	ゆず果汁	小さじ1
塩	少々	薄口しょうゆ	小さじ1
ゆずの皮	少々	砂糖	大さじ1弱



鶏のレモン煮 4人分

《作り方》

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。(一口大くらい)
- ②①に★で下味をつける。(15分くらい)
- ③②に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④鍋などに☆をいれて沸かし、フツフツしてきたらレモン汁を入れて熱する。
- ⑤④に③とパセリをからめて、できあがり。

鶏肉	400g	《下味》		《たれ》	
パセリ粉	80g	★しょうゆ	小さじ2	☆しょうゆ	大さじ1
片栗粉	100g	★砂糖	小さじ1	☆砂糖	大さじ1と1/2
		★酒	小さじ1	☆酒	大さじ1
				☆水	大さじ1
				レモン汁	小さじ1



ふな焼き 8個分

《作り方》

- ①小麦粉とベーキングパウダーとスキムミルクを合わせふるう。
- ②フライパンに油を引き①を流し両面を焼く。熱いうちに粉黒砂糖を巻き込む。

※黒砂糖のかわりに小豆あんかジャムをつけて巻いてもよい。

ふな焼き

小麦粉を水で溶き焼いた”ふな焼き”は子どもの頃のおやつとして、たくさんの方にとって”おふくろの味”でした。

一口
メモ



小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
水	130cc
スキムミルク	大さじ1
粉黒砂糖	適量
(または小豆あんやジャム)	