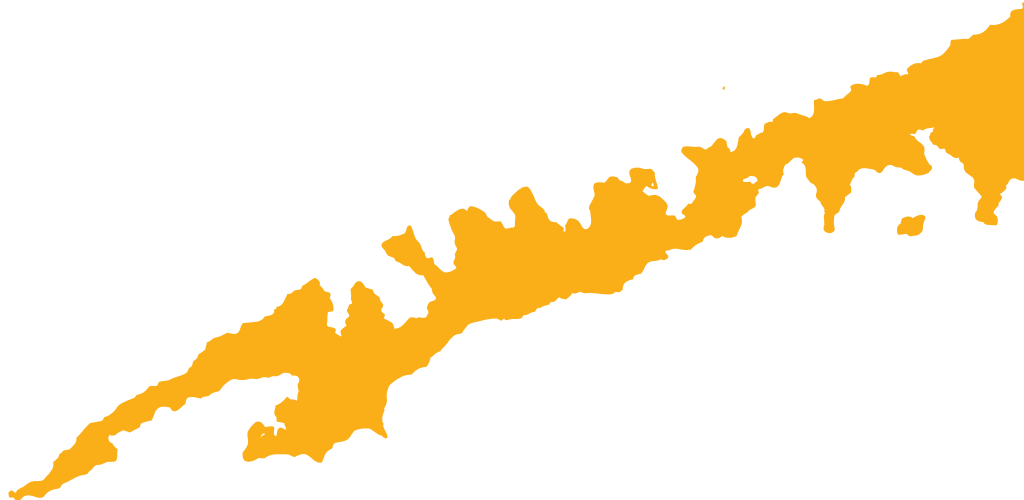


しあわせになる

佐田岬半島の 母さんのご馳走

次世代に残したい味





しあわせになる

佐田岬半島の 母さんのご馳走

次世代に残したい味

佐田岬半島の
味をいただく
海と山のある
暮らしの幸せ



発刊にあたって

みなさん、伊方町のある「佐田岬半島」が
どんなところか知っていますか？

海あり、山ありの大自然に囲まれた、
漁業や農業で栄えてきた場所です。

ここで生まれ育った人には当たり前かもしれない、
文化や食事。

そんな当たり前が、いつか失われてしまう前に、
未来へ残していきたいという思いをこめ、
昔から家庭で語り継がれてきた
郷土食や地域特産物を使った新しい料理を
この一冊にまとめました。





新・郷土料理

マーマレード

材 料

伊予柑 (M玉)	3個
グラニュー糖	300g
レモン果汁	20cc

豆知識

伊予柑以外の柑橘でも作れます。
いろんな柑橘を使って、
お好みの味を見つけて！



作り方

- 1 伊予柑をよく洗い、上下を切り落とし、4等分にして皮をむく。
- 2 一房ごとにばらばらにし、じょうのうと果肉にわける。果肉についている種は取り除いて残しておく。
- 3 じょうのうをはいだ実グラニュー糖の半量をまぶして冷蔵庫でねかす。
- 4 ①ではいだ皮を鍋に入れ、火にかけ、沸騰から15分湯がく。
- 5 ④で湯がいた皮を水切りし、皮の白いワタの部分をスプーンでこそぎ取り、水でさらす。
- 6 ⑤の皮を15mm×2mmくらいに細かく切りそろえる。
- 7 ペクチン液を作るため、②で取り除いた種とじょうのうを鍋にいれ、ひたひ

たの水を加え、とろみができるまで煮詰める。煮ている段階で、水が少なくなってくるので、水を少し足す。とろみがついたら、ザルでしっかりこす。

- 8 ③と⑥を鍋に入れ、沸騰させる。少しづつ残りのグラニュー糖と⑦で作ったペクチン液を入れ、とろみをつける。
- 9 甘味や酸味を確認しながら、レモン果汁を入れ、お好みの粘度・酸味・甘味のところで火を止め、瓶に入れる。



糖度 50 度以上に仕上げると、未開封の状態
で保存期間は長くなります。瓶の煮沸消毒・
脱気も行うとより長く保存できます。





瓶の煮沸消毒と脱気

- ① 瓶と瓶の蓋を鍋に入れ、全体がつかるくらいの量の水を入れます。
- ② 火にかけ、沸騰してから5分間煮沸します。
- ③ 瓶と蓋は熱いうちに取り出し、乾いたタオルやペーパーをしいた上などにふせて置き、自然乾燥させます。
- ④ 蓋の内側や溝に水滴が残りやすいので要注意。

マーメイドを 瓶詰する

マーメイドを作る過程で必ず、一度は沸騰させる。
瓶詰する時はできるだけ、熱いうちに。(80℃以上が理想)

- ⑤ 鍋にたっぷり水を入れ(瓶を入れた際に瓶の頭がつかるくらい)火にかけ、85℃まで温度を上げる。
- ⑥ 瓶に詰めたマーメイドに蓋をし、85℃の温度の鍋に入れる。
- ⑦ 火にかけたままの85℃の温度の鍋で15分間煮る。
- ⑧ 火からおろし、瓶の温度を下げる。このとき、冷水で一気に冷却すると瓶が割れるのでゆっくりと冷ますこと。



マーマレード活用レシピ

レシピ協力/株)フードスタイル

マーマレード入りナポリタン オレンジナポリタン

材料 (2人分)

スパゲティ(1.8mm以上の太麺) … 100g
玉ねぎ … 80g
ピーマン … 1個
ウインナー … 2本
マーマレード … 大さじ2
トマトケチャップ … 大さじ3
ウスターソース … 小さじ1
サラダ油 … 大さじ1
塩・こしょう … 適量
粉チーズ … お好みで



作り方

- ① 玉ねぎは1cm幅にスライス、ピーマンは輪切りし、ウインナーは食べやすく切っておく。
- ② スパゲティを塩を適量入れた熱湯で茹でる。(標記の茹で時間のマイナス1分)
- ③ フライパンにサラダ油とトマトケチャップとウスターソースを入れて火をつけ、焦げないように炒める。
- ④ ①を加えて炒め合わせ、マーマレードを加えてさらに炒める。
- ⑤ 茹で上がったスパゲティを加え、焼くようにしながら全体を炒め合わせる。
- ⑥ こしょうをふり、お好みで粉チーズを添える。



材料 (12個～15個)

小麦粉 … 200g
ベーキングパウダー … 8g
砂糖 … 140g
生地 酒粕 … 50g
日本酒 … 80cc
打ち粉 … 適量
クッキングシート … 適量

餡 サツマイモ 200g に対して
柑橘マーマレード 100g

マーマレード入り海鮮ピラフ

岬のみかんピラフ

材 料 (2人分)

米	150g (1合)
玉ねぎ	60g
しめじ	50g
むきえび	40g
あさりむき身	40g
アスパラ	1本
オリーブオイル	大さじ1
マーマレード	大さじ1
バター	5g
塩	小さじ1/2
酒	小さじ1
こしょう	少々
みかんジュース	180cc



作 り 方

- ① 米は洗って水を切っておく。
- ② 玉ねぎ、しめじはみじん切り、アスパラ（他の青物でもOK）は細切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎを炒めたら米を加えて焦げ付かないように手早く炒める。
- ④ バターを加えたらむきえび、あさり、しめじ、アスパラを加えて炒め合わせ、みかんジュースを注ぎ入れる。
- ⑤ マーマレード、塩、こしょう、酒を加えて混ぜたら、蓋をして弱火で12～15分炊き、その後15分蒸らす（④を炊飯器に入れ、残りの材料を加えて炊いてもよい）。

さつまいもとかんきつマーマレード餡の酒粕まんじゅう

伊方いもかんまん

作 り 方

- ① 茹でるかレンジ加熱して柔らかくしたサツマイモは皮をむいてつぶす。
- ② マーマレードを加え、鍋で水分がなくなるまで弱火で練り混ぜる。
- ③ 酒粕に日本酒と砂糖を加え、滑らかになるまで混ぜ合わせ、ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 打ち粉の上に③を等分に分ける。②の餡も等分に分け、のばした皮で餡を包む。
- ⑤ 1個ずつクッキングシートにのせ、中火で10分蒸す。



焼魚と味噌の風味が絶妙！

さつま汁

豆知識【さつま汁の名前の由来】

- * 薩摩地方から伝わったから
- * ご飯を十字に切った形が薩摩藩を治めていた島津家の家紋に似ていたから
- * 夫が妻を佐（たす）けて作っていたことから“佐妻”



材料

- 米 …………… 2 と 1/2 カップ
- 麦 …………… 1/2 カップ
- 魚(アジなど)……………300g ~ 400g
- 味噌 ……………100g ~ 200g
- だし汁 …………… 250cc ~ 300cc
- 板こんにゃく …………… 1/2 枚
- 砂糖 …………… 少々
- しょうゆ …………… 少々
- 薬味(小口切りしたねぎやみかんの皮など) ……………お好みで



POINT

④の味噌をあぶる作業はなくても良いですが、味噌の香ばしい香りがつきます。あぶる際には気をつけてください。

作り方

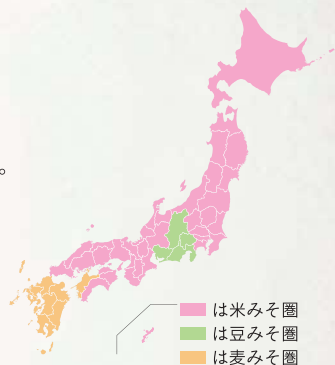
- ① 米と麦を混ぜてとぎ、炊飯器などで炊く。
- ② 魚はうろことワタをとってきれいに洗ってから焼き、身をほぐしておく。
- ③ 鍋に水を入れ、②で身をほぐした後の魚の骨を入れて火にかけ、だしを取る。だしが取れたら、こして冷ましておく。
- ④ すり鉢に②の魚の身を入れてよくすり、味噌を少しずつ入れながら、さらにする。
- ⑤ すれたらすり鉢に均等に塗りつけ、表面をバーナーなどであぶる。へらで塗りなおしながら、2~3回繰り返す。
- ⑥ ⑤のすり鉢に③のだし汁を少しずつ入れてゆるめる。(お好みの濃さまで！)
- ⑦ こんにゃくは茹でて薄くそぎ、細切りにして、砂糖、しょうゆで薄く味をつける。
- ⑧ ご飯を器に盛り、⑦のこんにゃくや薬味をのせ、⑥をかける。

日本の味噌

米みそ 米、大豆、塩を原料としてつくられる。
米麴で仕込む味噌。
代表的なものは、白みそ、淡色みそ、赤みそ。
東日本・近畿・北陸で好まれている。

豆みそ 大豆、塩を原料としてつくられる。
吸水させて蒸した大豆に麴菌をつけた
豆麴を使う。中京地方を中心に生産される。
代表的なものは八丁味噌。
愛知、岐阜、三重など東海地方を中心に好まれている。

麦みそ 麦、大豆、塩を原料としてつくられる。麦麴。
中国、四国、九州地方を中心に生産される。
塩分が低く、麴を使う量が多いので香りも甘みも強い。
味噌汁を作るには味噌こしが必要。



麦味噌が できるまで



1. 蒸した麦



2. 麴をつけ、白く花が
さきはじめた



3. 花のついた麦のようす



4. 麴のついた麦・豆・塩
を練る



5. 丸めて保存

佐田岬半島の味噌づくり

味噌は気温の落ち着いた秋ごろに作ると失敗がない。
昔は佐田岬一帯が芋麦文化だったので、農閑期だった秋に作っていたこと
もある。
冬に作る場合は、はなをつけるのに布巾の上に毛布をかけたりする。



海の恵みが詰まってる！

たこ飯

材 料

お米	4合
たこ	200g
ちりめん	20g
ごぼう	40g
油揚げ	1/2枚
人参	40g
しょうゆ	50cc

作 り 方

- ① 米は30分前に洗っておく。
- ② 具の下準備をする。
 - ・たこ→ぬめりを取り、1cmくらいに切る。
 - ・油揚げ、人参→千切りにする。
 - ・ごぼう→さがきにして水にさらす。
- ③ 釜に米を入れ、しょうゆと水を入れ（炊飯器の線にあわせてね!）②の材料とちりめんを入れて炊く。

豆知識

旧三崎町には「金の玉を抱いたタコ」という民話が伝わっています。



「たこ」の下処理方法は動画でご確認ください！



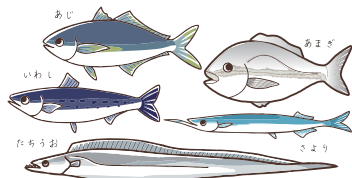


大人の味

丸ずし

材料

太刀魚	200g
A	塩 少々
	おから 400g
	ごま 大さじ2
生姜	適量
木の実	小さじ1
ねぎ	2本
B	酢 300cc
	砂糖 300g
	しょうゆ 適量



季節の魚が良く使われます。

作り方

- ① Bの材料を混ぜ合わせ、三杯酢を作っておく。
- ② 太刀魚は三枚におろす。
- ③ 塩を少々ふり、しばらくおいて三杯酢につける。
- ④ ③から太刀魚を取り出し、よくおさえ、水気をきる。
- ⑤ 生姜はすりおろし、ねぎは小口切りにしてAを全て三杯酢であえ、小さく握っておく。
- ⑥ ④の魚で⑤を包んで盛り合わせる。

POINT

おからをあえる三杯酢は魚をつけたものを使わないこと!!

豆知識

昔はお米が貴重だったので、すし飯の代わりにおからを使いましたが、卵の花(おから)は縁起が良いと、婚礼などのおめでたい時によく作りました。



あなたの家の
お雑煮は？

塩サバ入り 雑煮



伊方町の塩成～九町という地域にかけてはお雑煮に塩サバが入るおうちが多いようです。

昔は肉も魚も少なく、比較的手に入りやすく日持ちのする塩サバが使われたのでは？といわれています。

具の数は？



豆腐、大根、子芋、きぬさや、
ニンジン、かまぼこ、ごぼう、
椎茸、など…

+

塩サバ

具の数は奇数になるように。

特徴は？

具は大きく切る！



どうやって作るの？

醤油ベースの甘い
お出汁に生の
塩サバや根菜類を
一緒に煮る。



1つのお碗によそわず、お汁と
お餅はお碗に煮物のように平皿
に盛り付けるおうちも！

ところ変わればなんとやら。

独特の文化かもしれない
「お雑煮」。

あなたのおうちは、
どんなお雑煮ですか？





三崎の母の味

ごもく

材 料

お米	1 升	
ごぼう	1 本	
人参	2 本	
干し椎茸	20g	
切り干し大根 (かんぴょう)	20g	
ちくわ (かまぼこ)	2 本(1 本)	
A	しょうゆ	60cc
	みりん	20cc
	砂糖	50g
	塩	適量
だし汁	適量	



作 り 方

- ① 米は洗って炊いておく。
- ② 具の下準備をする。
 - ・ごぼう → ささがきにする。
 - ・人参 → せん切りにする。
 - ・干し椎茸 → 水で戻してせん切りにする。
 - ・切り干し大根 (かんぴょう) → せん切りにする。
 - ・ちくわ (かまぼこ) → せん切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、②の具材を炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、だし汁を入れ、煮つける。
- ⑤ ④にAの調味料を入れる。
- ⑥ ご飯に塩をペラッと振りかけて混ぜる。
- ⑦ ⑤を⑥に入れ、切り混ぜる。



具とごはんを混ぜる時に、具を煮つけただし汁を入れるとパサパサしづらいです。とこぶしや、サザエを入れるおうちもあります。



和風サラダに

ひじきサラダ



作り方

- ① ひじきは、サッと茹でる。
- ② 人参は千切りにして、冷水に入れる。
- ③ 玉ねぎは薄切りにして、冷水に入れる。
- ④ キュウリを千切りにする。
- ⑤ 薄焼き卵を作り、千切りにする。
- ⑥ ハムは5mm程度に千切りにする。
- ⑦ ドレッシングの材料を合わせる。
- ⑧ ①と水を切った野菜・ハムを混ぜ、ドレッシングで和える。

POINT

乾物の代表であるひじきは、水で戻すと約8倍になります。ひじきは、大きじ1杯が3gなので、水で戻すと約24gに。

材料

ひじき	10g
人参	30g
玉ねぎ	1/4個
キュウリ	1本
卵	1個
ハム（カニカマ）	1パック
ドレッシング	適量
(酢・しょうゆ・オリーブオイル各大さじ1)		

豆知識

日本では、ひじきを食べると長生きするといわれていて、以前の敬老の日になんで9月15日は「ひじきの日」となっています。

ハムやカニカマの代わりに、シーチキンや焼き魚のほぐし身も◎





ごはんがすすむ

さざえみそ

材料

さざえ	25g
玉ねぎ	50g
味噌	50g
砂糖	25g
油	適量

豆知識

さざえの他にも、「にな」や「ひなため」と言った貝を使ったものもあります。ごはんのおともに最適◎



作り方

- 鍋に水を入れ、沸騰したらさざえを入れ、約15分間茹でる。
- さざえの肝を取り除いて水洗いし、好みの大きさに切る。
- 玉ねぎはみじん切りし、フライパンに油をひき炒める。
- ③に味噌、砂糖を加え、煮る。
- ④にさざえを入れ、一煮立ちさせる。





佐田岬半島の 皿鉢料理

鉢盛のメイン

フカの湯ざらし

材 料

フカ 280g

塩 少々

付け合わせ：

タコ、豆腐（つと豆腐、厚揚げ豆腐など）、
こんにゃく、きゅうりなど



作り方

- 1 フカを熱湯にくぐらせ、体表の「サメ肌」をタワシでこすり落とし、水で洗う。
- 2 頭の両側に包丁を入れ、腹の中央を切り開いて、内臓と頭をひとつながりにしたまま外す。
- 3 腹の内部を洗い、3枚おろしにし、1cm程度の厚さにそぎ切る。
- 4 ③をボウルにいれ、塩をたっぷりまぶし、軽くもんで10分ほど置く。
- 5 ④を水が白濁しなくなるまで流水で流す。
- 6 鍋に湯を沸かし、塩を入れ、⑤を少量湯がく。
※鍋は常に沸騰した状態に！
- 7 身が浮いてきたらすくって冷水にとり流水にさらす。
- 8 付け合わせと一緒に盛り、みがらし味噌をつけて食す。



豆知識

昔は地域での集まりがあった時に、「フカ」というサメの一種を使った料理「フカの湯ざらし」でおもてなされました。



POINT

「フカ」は古くから使われてきたサメの俗称。一般的には大きいサメを指すことが多いですが、伊方町では体長1m程の小さなサメを指します。

旨みがぎゅっと染みてます

つと豆腐

材 料

木綿豆腐 …………… 1丁
砂糖 …………… 20g
しょうゆ …………… 45cc
だし汁 …………… 200cc
塩 …………… 適量

作 り 方

- 1 豆腐を巻きすなどで巻き、
タコ糸でしっかり巻いて 10
分程茹でる。
- 2 ①を巻きすからはずし、調
味料で煮つける。
- 3 好みの大きさに切る。



豆知識

「つと」とは蕨のこと。普通の豆腐に比べて日持ちします。ごはんのおともに最適◎



ツンとするからし味を楽しんで

みがらし味噌



材 料

粉末からし …………… 1袋 (40g)
味噌 (麦みそ) …………… 600g
砂糖 …………… 300g
酢 …………… 100cc
みりん …………… 50cc
酒 …………… 50cc

作 り 方

- 1 粉末からしに水を入れ、30分程度
置いておく。(水は50ccほど)
- 2 すり鉢で①のからしをよく練る。
- 3 酢を少しずつ加えながらよく練り、
砂糖、みりん、酒を加えて、味を
調える。

「みがらし味噌」の
作り方は動画でも
ご覧いただけます。





料理に欠かせない箸休め

白瓜のかすづけ

材 料

うり	100g
塩	20g
砂糖	10g
酒粕	適量

作 り 方

- ① 白瓜を半分に切って2日ほど塩漬けしておく。
- ② 酒粕と砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ 水切りしておいた瓜の水分をふき取りながら、②の酒粕とともに樽に詰めていく。詰める時は瓜→酒粕と交互に詰めていく。
- ④ 重しを置き、樽のフタを閉める。初夏(7月頃)に漬け、年明け頃には完成する。

豆知識

白瓜の粕漬けと
キュウリをみじん
切りし、マヨネーズ
で和えるとタルタル
ソース風に！





海と山の融合

てんぐさ液の柑橘寒天ゼリー



てんぐさ液の作り方

材料

てんぐさ … 50g
水 …… 3.6L
酢 …… 大さじ2



作り方

- ① てんぐさを水洗いしてから鍋に入れ、分量の水を加えて煮る。
- ② 沸騰したら酢を入れ、30分くらい煮る。
- ③ てんぐさが煮溶けたら布でこす。

★ ところてんを作る場合は③でこした液を型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

材料

てんぐさ液 …… 200cc
砂糖 (お好みで) …… 30g ~ 60g
柑橘ジュース …… 200cc

作り方

- ① てんぐさ液に砂糖を入れ煮溶かす。
- ② ①のてんぐさ液を60℃くらいまで冷まし、ジュースを加え混ぜ合わせる。
- ③ 型に入れ、冷蔵庫に入れて冷やす。



形いろいろ

麦豆(きんぽ)



材 料

はったい粉	500g
水あめ	400g ~ 800g
A 黒砂糖	125g
上白糖	100g
水	200cc

作 り 方

- ① Aを鍋に入れ、煮溶かす。
- ② はったい粉を①に入れ、混ぜる。
- ③ 白い部分がなくなるまで混ぜたら、弱火にして10分程練って火を止める。
- ④ 型づくりは、握っても、型の中に入れてから切っても良い。

豆知識

マーマレードやピールを入れると柑橘の香りもして◎

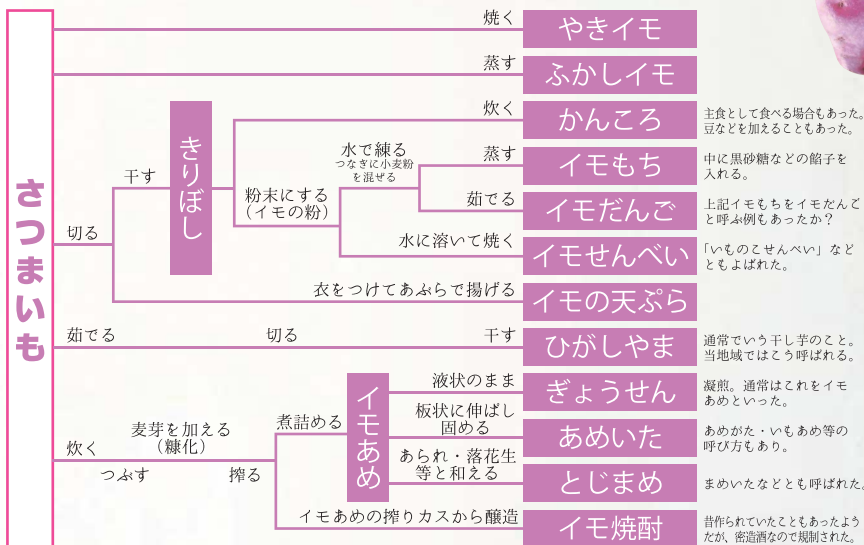


POINT

はったい粉とは大麦やはだか麦を炒って挽いたものです。



佐田岬半島における さつまいもから 作られた料理



参考文献 / 佐田岬半島むかしのおやつ調査報告書

甘藷 さつまいも

▶ DATA

【英名】 sweet potato

【和名】 甘藷

【エネルギー】 132kcal/100g

【注目の成分】 でんぷん、ビタミンC、E、カリウム、カルシウム、マグネシウム、銅

【保存法】 低温に弱いので、丸のままのものは新聞紙で包み冷暗所に保存。ビニール袋に入れておくなど密閉状態のままにしておくとうみがり早いのて注意。

佐田岬の甘藷の歴史

当地方への甘藷伝来は、文化元年(1804)アメリカ芋(赤)の栽培が、推奨されていたこと嘉永年間(1848~53)に大久在住の松本利藤治が北宇和地方から唐芋の苗を入手し帰村して伝えたとの記録、また文化元年(1861)土佐沖で遭難した外国船を救助した御礼として白色芋の種子をもらったことが下波村に建つ記念碑に刻文されていることなどから、文化のころよりの伝来が推察出来る。この間、塩成堀切り作業の方法として芋づるを焼いて岩石を砕いた話も伝わっていることから当地方の生産量は相当のものであったであろう。従って甘藷は、明治、大正、昭和初期の当地方の重要作物であったことがうかがえる。

(瀬戸町誌より抜粋)



農作業のおとも

いももち

材 料 ————— (40 個分)

芋の粉	500g
米粉	300g
水	700cc
塩	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
あんこ	800g

作り方

- ① 芋の粉と米粉をよく混ぜ合わせる。
- ② ①に塩と砂糖を加えて混ぜ合わせ、少しずつ水をくわえながらこねる。
- ③ あんこは 40 等分し、丸めておく。
- ④ ②を 40 個分にちぎってあんこを包み、蒸し器に並べて 20 分くらい蒸す。



豆知識

サツマイモの切り干しを粉末にしたものが「芋の粉」。昔は農作業の手伝いをするおやつによく食べられていました。年配の方には馴染みのあるおやつだったようです。





瀬戸のサツマイモおやつ

かんころ

材 料

- 切り干し芋 …………… 100g
- 水 …………… 1.4 カップ
- 小豆 …………… 26g
- 砂糖 …………… 50g
- 塩 …………… 1g



作 り 方

- ① 小豆とその数倍の水を鍋に入れ火にかける。
- ② ①が沸騰したら、さし水をしながら弱火で硬めに煮る。(皮が切れず、指で強く押さえればつぶれる手前くらいまで)
- ③ 切り干し芋をひたひたの水を加えてアクを取りながら1時間半～2時間程度煮る。
- ④ ③が沸騰したら、さし水し、やわらかくになったら弱火にする。そこへ、砂糖と塩を加え、すりこぎで突きつぶす。
- ⑤ ②と④を混ぜ合わせ、味をなじませる。

POINT

切り干し芋を煮る時にはかき混ぜないこと！

豆知識

昔はサツマイモや麦が主食でした。芋は干して貯蔵しており、その中でも切り干し芋を炊いたものが「かんころ」です。鍋の中で木杓子を使って、練り炊きする時の音から名付けられたといわれています。





かしわじゃないよ、さんきらいだよ！

さんきらいもち

材料 (7～8個分)

A	もち粉	100g
	中力粉	20g
	砂糖	10g
	塩	適量
蒸し芋 (3～4本)	35g	
よもぎ	35g	
ぬるま湯	90cc	
サンキライの葉	7～8枚	
あんこ	適量	

作り方

- ① サンキライの葉はきれいに洗って、蒸しておく。
 - ② 蒸し芋は温かいうちにつぶしておく。よもぎは茹でて細かく刻む。
 - ③ Aを混ぜ合わせ、ぬるま湯を加えて、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。できたら、生地を2等分する。
 - ④ ③の生地の片方に蒸し芋、もう片方によもぎを混ぜる。
 - ⑤ ④をさらに4等分にし、サンキライの葉で包む。
 - ⑥ 蒸し器で火が通るまで蒸す。(中火 15分くらい)
- ※ 水滴がもちの上に落ちるのを防ぐため、蒸し器の蓋には布巾を被せる。

豆知識

餅を包むのに適した柏の葉がとれにくい地域では、ユリ科のサンキライの葉(サルトリイバラ)が使われました。山野に多く自生していて、秋には赤い実をつけます。餅に芋やヨモギが入るところに地域色が出ています。



POINT

サンキライの葉は5月～6月の若く柔らかい葉のところで採集し、蒸して冷凍しておくとな年中使えます。



ひなあられ？

ひなまめ

材 料

あられ（干し飯）	700g
水あめ	700g
砂糖	350g
ピーナッツ	200g
生姜	40g
バター	大さじ1



作 り 方

- ① 鍋に水あめを入れ、弱火から徐々に火を強めながら、ふつふつと沸かす。
- ② 水あめがどろっとするまで沸いたら砂糖を加え、さらに沸かす。すりおろした生姜を加え、さらにバターを加え沸騰させる。
- ③ 再び沸いたらピーナッツを入れ、あられを加えて全体をしゃもじで混ぜる。手で触ってみてくっつかなくなったら火を止める。
- ④ 冷めないうちに、手で軽く握って丸める。

POINT

握る時に強く握ると堅くなるので、ふんわり握って形を整える！



夏バテ予防！美肌効果！

赤しそジュース

材 料

赤しそ	300g
砂糖	300g
穀物酢	150cc
水	1.5L

作り方

- ① 赤しそを水の中に入れ、強火にかける。
- ② 沸騰から葉が緑色になるまで（約5分）湯がく。
- ③ 火を止め、ザルにうちあげてしそを取り出す。
- ④ しそを取り除いた水の中に砂糖と穀物酢を入れる。
- ⑤ 冷めたら煮沸した瓶に入れる。冷蔵庫で保存する。





疲労回復クエン酸！

梅シロップ

材料

梅 …………… 1 kg
氷砂糖 …………… 1 kg

豆知識

完成した梅シロップは、炭酸割りで梅サイダーに。水割りで梅ジュースに。豆乳や牛乳で割ると飲むヨーグルトのような味わいになります。



作り方

- ① 梅は水洗いする。
- ② ①の水気を綺麗にふきとり、ヘタをとる。
- ③ 保存瓶は煮沸消毒して乾かしておく。
- ④ 保存瓶に梅をしきつめたあと、氷砂糖をかぶせる。
- ⑤ ④を繰り返し、梅と氷砂糖の層を作る。
- ⑥ 保存瓶は日の当たらない冷暗所で保管する。翌日から砂糖が溶け始めるので、瓶を回して砂糖の蜜をいきわたらせる。



POINT

梅は水気をきれいにふきとること。水気が残っているとカビの原因に。

季節の食材



海のスーパーフード アカモク

ワカメ、メカブ、コンブなどと同様、褐藻類（ヒバマタ目ホンダワラ科）に属する海藻です。近年、ミネラルや食物繊維、ポリフェノール等を豊富に含む点から、健康食品として注目が集まっています。
＜注目の成分＞食物繊維、ポリフェノールなど
＜保存方法＞水洗いして、水切りして冷凍保存可
＜おいしい食べ方＞酢の物、そばやうどんの薬味

ヘルシーでミネラル豊富 ひじき

渋みが多く、一度干さないと食用に適さない。生ひじきとして出回るのは、乾燥品を蒸したものの。いためてから甘辛く煮つけたり炊き込みご飯で。茎の部分を使う長ひじきと、短い枝の部分を使う米ひじき、芽を使う芽ひじきがある。

＜注目の成分＞カルシウム、マグネシウム、食物繊維
＜保存方法＞水戻ししたもの、煮物にしたものともに冷凍保存可
＜おいしい食べ方＞煮物、サラダ



伊方町の花 つわぶき

ぶきは 1.5～2 cmの太さのものが美味。太さ 5～6 cm、丈も 1.5m近く育つ。野菜として出回ることはなく、ほとんどが砂糖漬けなど加工用。

＜注目の成分＞昔から民間薬（解毒剤）として知られ、カリウム：カルシウムを多く含む。
＜保存方法＞軽く茹で、外皮を除いて水にさらし、あく抜きします。水をかえながら冷蔵すると2～3日持ちます。
＜おいしい食べ方＞つくだ煮、炒め物など





花よし、香りよし、果実よし 梅

完熟していない青い果実は梅酒などに、黄熟したものは梅干しに使われる。生食はできない。

＜注目の成分＞カリウム、ビタミンE、カロテン

＜保存方法＞生のままだとすぐに傷んでしまう。

入手後はなるべく早く加工する。

＜おいしい食べ方＞梅酒、梅干し

春を告げる旬の味 たけのこ

収穫時期は2月下旬から5月下旬まで。産地は日本列島を東北南部まで、桜前線のように北上する。甘みを含んだ独特のうまみと、歯ごたえが好まれる。ずんぐりと太く短く、皮につやと適度な湿り気があるものを。切り口は白く丸い形が良品。

＜注目の成分＞ビタミンB1、B2、ミネラル、チロシン、グルタミン酸、アスパラギン酸、食物繊維

＜保存方法＞生のままだとえぐみが出るので、すぐに下ゆでして水にとり、冷蔵庫に。水をまめに取り替えると日持ちする。



ダイエットにも最適 てんぐさ 天草

ところてんは正倉院の記録に残るほど歴史が古く、てんぐさは「ところてんぐさ」の略。てんぐさ科の海藻でつくる寒天は菓子や寄せものに使われる。

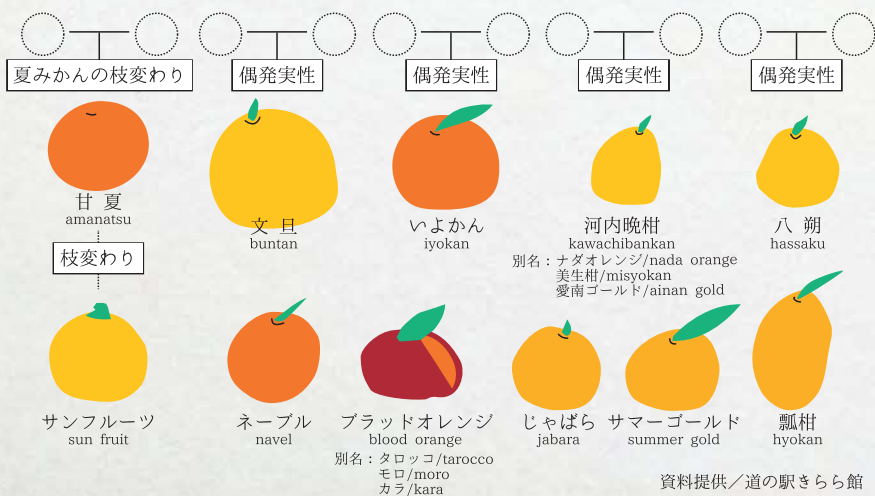
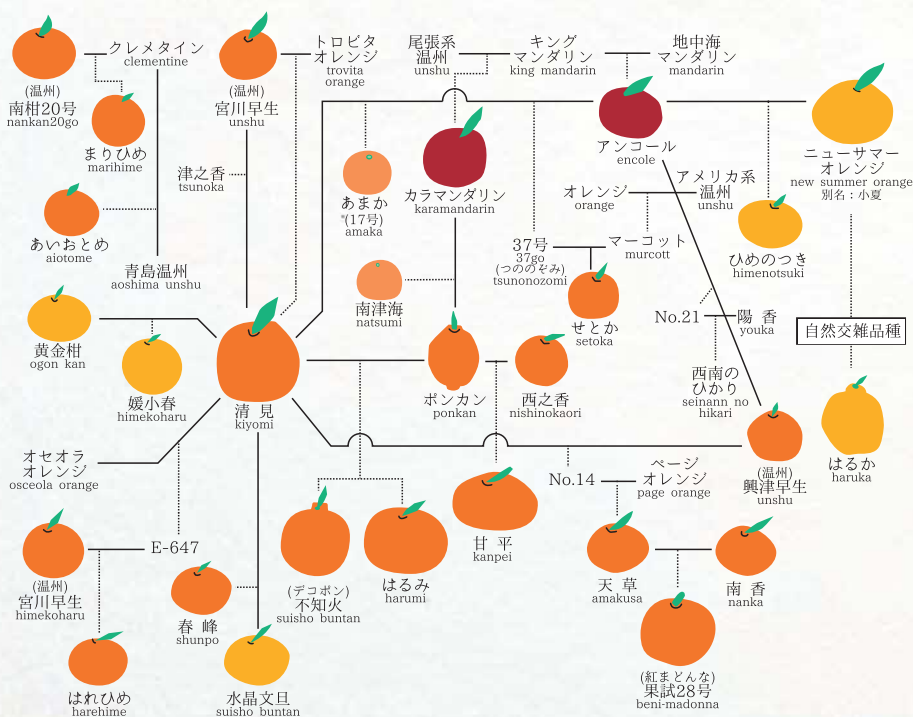
＜注目の成分＞ビタミンK、マグネシウム、食物繊維

＜保存方法＞乾燥したものは冷暗所が好ましい

＜おいしい食べ方＞寒天、ところてん

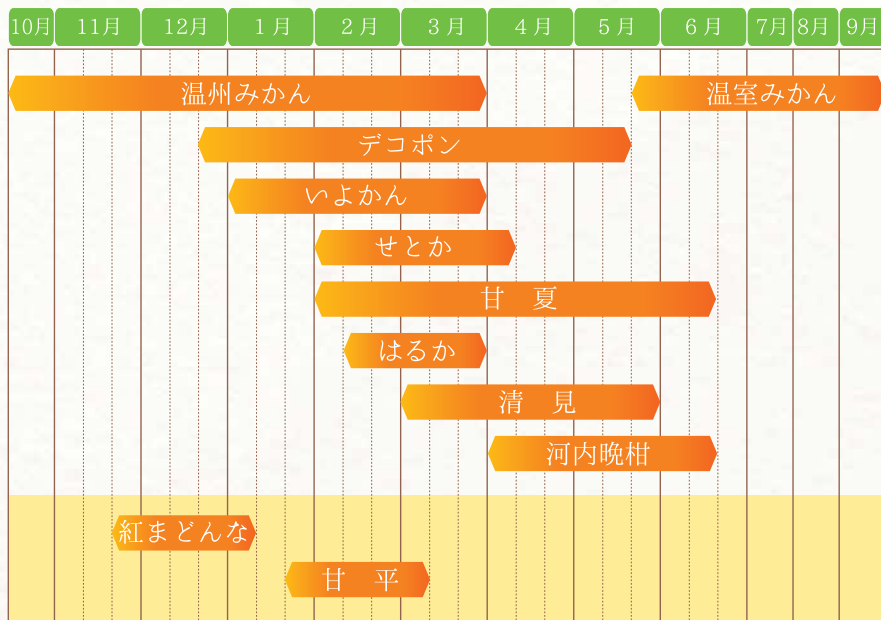


みかん家系図



資料提供/道の駅きらら館

柑橘食べ頃カレンダー



温州みかん

味と食べやすさを兼ね備えた、かんきつ王国愛媛の顔。夏場の温室みかんは贈答品に最適。



不知火 (デコボン)

清見とポンカンを交配。果実上部にある凸が目印。手で皮がむけ、内袋ごと食べられる、歯ごたえのある甘い果実。



いよかん

愛媛では明治22年に松山で栽培開始。口に広がるさわやかな甘さと香りが魅力。



せとか

清見とアンコールとマールコットを交配。今、注目の柑橘。高級贈答品に最適。ジュシーで濃厚な甘さが特徴。



甘夏

甘味と酸味がマッチした爽やかな味わいはまさに初夏のフルーツ。



河内晩柑

和製グレープフルーツと称され、ジュシーで爽やかな味わい。「美生柑」、「宇和ゴールド」等の商品名で販売。



はるか

日向夏の枝変わり。後味のさっぱりとしたさわやかな甘さが特徴。



清見

みかんにオレンジを交配。豊富な果汁とまろやかな果肉が特徴。カットフルーツに最適。



愛媛の主なオリジナル品種

愛媛果試第28号 (紅まどんな) (南香×天草)



皮が薄く、とろけるような食感が特徴。カットフルーツに最適。平成17年3月に品種登録。(愛媛県育成)

甘平 (西之香×ポンカン)



シャキッととした独特の食感と濃厚な食味が特徴。平成19年8月に品種登録。(愛媛県育成)



あとかき

「佐田岬半島のお母さんの作るご馳走」いかがでしたでしょうか？「懐かしい」と感じる方や、「新しい」と感じる方、「こんなあったんだ！」と思う方など、それぞれに感じ方があると思います。

佐田岬半島で獲れる海・山の食材を使って、これらのレシピはできています。豊かな海の幸、山の幸で作られるごちそうを食べれば、健康に、しあわせに生きていけるような気がしませんか？

食をめぐる問題も時代の流れのなかで、次第に変化しています。2015年、国連サミットで採択されたSDGs（持続可能な開発目標）では、“2030年までに達成すべき17の目標”のなかで、目標12「つくる責任 つかう責任」と掲げており、この目標達成のためには、食品ロスを減らすことが必要になっています。2020年、コロナウイルスの影響により、日本国内では食品ロスの問題が浮上し、廃棄の危機にある食材を助け出すプロジェクトや、プラットフォームが立ち上がるなど、新たな取り組みも始まりました。

このような現代において、食べ物を大事にするところや、先人の知恵の詰まった食文化が次世代に伝わることを願います。

伊方町地域おこし協力隊 大久保玲香

しあわせになる
佐田岬半島の母さんのご馳走
次世代に残したい味

2020年9月30日発行

- 発行 伊方町地域おこし協力隊
- レシピ協力 (株)フードスタイル
- 取材協力 (株)フードスタイル
- 伊方町食生活改善推進協議会
- 伊方町生活研究協議会
- 伊方町女性農業委員
- 町見郷土館
- 道の駅きらら館
- 愛媛県南予地方局産業経済部
八幡浜支局地域農業育成室
- 撮影 (有)富士写真館
- 印刷・製本 (株)豊予社
- 参考文献 瀬戸町誌
- 佐田岬半島むかしのおやつ調査報告書
- 愛媛のかんきつ21推進協議会
- 日本の食材帖／主婦と生活社
- 日本食材百科事典／講談社

しあわせになる

佐田岬半島の 母さんのご馳走

次世代に残したい味