

とくしま きょうどりょうり
徳島の郷土料理



- ① ならえ : 大根、にんじん、油揚げ、ごま、れんこん、干しいたけ、こんにゃくの7つの食材を三杯酢で和えて作ります。「ならえ」の由来は「七つの食材を使っているから」とも言われています。
- ② 出世いも : 米不足の時、県南部では、米のかわりに芋類を食べることが多く、昔は「出世いも」をおはぎのかわりに作っていました。いもが米のように食べられ、「出世」したと言われたことからこの縁起のいい名前が付いたそうです。
- ③ そば米汁 : 徳島の祖谷地方は山々に囲まれており、米が育ちにくい地形とされていました。そば米汁は、そんなそば文化から生まれた郷土料理。野菜や肉とともにだして煮込み、雑炊のように仕上げます。
- ④ おみいさん : 昔、みそを「みい」と呼んでいたことから、尊敬語の「お」と「さん」を付けて、おみいさんになったそうです。作り方は、みそで味付けをすることや、いりこだしを使うこと以外はあまり決まっておらず、各家庭によって個性豊かなおみいさんが作られています。
- ⑤ やもち焼き餅 : 徳島県の銘菓
 : 今から400年前、阿波国の大名となった蜂須賀家政に献上したとされているお菓子で、現在まで徳島県民に愛されるお菓子の一つです。

ドキドキクッキングのレシピ

だしの取り方

・煮干し 10g

・水 500ml



- 1 煮干しの頭と腹の黒いわたを取り出す。
水を入れた鍋に煮干しを入れて、30分以上浸します。



- 2 中火で加熱し、沸騰したら弱火にしてアクを取り除きます。5~10分程度煮出します。



- 3 キッチンペーパーや布でこす。または、あみですくう。

ごめしる そば米汁



ざいりょう 材料

(4人分)

・そば米	30g
・鶏肉	80g
・豆腐	1/2丁
・ちくわ	1本
・油揚げ	12g
・にんじん	1/3本
・干しいたけ	1枚
・ねぎ	適量
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	小さじ1/2
・だし汁	500ml



つく 作 り 方

指と指で押しつぶれるくらいになったらOKだよ！

1 そば米は洗ってたっぷりの水でゆで、よく洗ってざるにあげておく。



2 干しいたけは、洗って水で戻し、干切りにする。戻し汁は、だしに加える。

3 鶏肉は小さめに切り、にんじんはいちょう切り、ちくわとねぎは小口切りにする。

油揚げは油抜きをして短冊切り、豆腐はさいの目切りにする。



4 だし汁^{じゅう}をわかし、鶏肉^{とり}を入れてアクをとる。



5 にんじん^ほと干しいたけ^いを入れ、やわらかくなったら、

ちくわ^{あぶらあ}、油揚げ^{とうふ}、豆腐^いを入れてしょうゆとみりんで味付けする。



6 そば米^{こめ}を入れてひと煮^にだちしたら、ねぎ^いを入れる。



きゅうしょく
給食のそば米^{こめ}レシピだよ！
おうちでも作^{つく}ってみてね。



ならえ



材料

(4人分)

①	あぶらあ ・油揚げ	10g	
	・しらたき	28g	
	・さとう	1.2g	
	・しょうゆ	2.4g	
	みず ・水	8ml	
	・にんじん	16g	
	・れんこん	40g	
	だいこん ・大根	60g	
	★	す ・酢	5g
		・しょうゆ	8g
・さとう		7g	
す ・ゆず酢		6g	
・みりん		3g	
さけ ・酒		2.8g	
しろ ・白ごま	2.5g		



作り方

- 1 油揚げは、5mm幅に短冊、しらたきは食べやすい長さに切り、鍋に①の調味料と一緒に入れ、炊く。
- 2 にんじん、大根は、3cmの長さの短冊切りにする。れんこんは、いちよう切りにする。



- 3 お湯を沸かし、2の野菜をゆでて、しっかり水気をとる。
- 4 ★の調味料を全て鍋に入れ、沸かす。
- 5 全ての材料をボールに入れて和える。



おみいさん



材料

(1合分)

・ごはん	1合分
・だし汁	320ml
・大根	200g
・大根の葉	1/2束
・里芋	250g
・みそ	40g

作り方

- 1 大根は短冊切り、大根の葉は1cmくらいの長さに切る。里芋は小さく切る。



お好きな具材で作ってみてね！



- 2 鍋にだし汁、大根、里芋を入れ火にかける。やわらかになったら、大根の葉とごはんを入れる。

沸騰したら弱火にして、みそを塊のまま所々に置く。みそが溶けてきたら、かき混ぜて蒸らす。



しゅっせ 出世いも



つく り 方

ざいりょう 材料

ほんぶん
(2本分)

- ・さつまいも 2本 (できるだけ太さが均一なもの)
- ・あんこ 100g程度



- 1 さつまいもは洗ってラップで包み、中心がやわらかくなるまで電子レンジであたためる。



- 2 さつまいもの太さが均一になるように整える。
太いところは、削る。 細いところは、切ってね!



- 3 ラップの上に、あんこを四角になるようにぬり広げ、あんの上にさつまいもを置き、巻く。



や 焼きもち



つく 作 り 方

- 1 ポールに粉を入れ、少しずつ水を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。
- 2 こねただんごの生地を 15個に分けて丸める。あんこも 15個に分けて丸める。



- 3 2の団子の生地を手のひらでのばし、あんこを包み込む。
あんこを包み込んだだんごを 5 cmの平たい円形になるように手のひらの上で押しつぶす。



- 4 200℃のホットプレート、または、フライパンの上において焼く。
フォークで模様をつける。(フォークは水でぬらすとやりやすい)
- 5 ひっくり返して、焦げ目がつくまで焼く。



ざいりょう 材料 (2人分)

- ・だんごの粉(もち粉) 200g
- ・あんこ 100g
- ・水 100ml

