

# 瀬戸内市の郷土料理と 地場産物を使った料理の紹介

毎日のように食品の健康機能についての情報がテレビ等で報道されていますが、多くは日本人が昔から食用としてきた、穀類、魚介類、大豆、野菜、海藻類です。江戸時代の本草書や近代初期の民間伝承の中には、「これらの食品は高血圧や心臓病によい」「解毒作用がある」などの様々な効能が述べられています。先人たちはこれらの食品をおいしく食べる工夫を重ね、日常の食事や行事食に取り入れてきました。食品の効能が科学的に解明されつつある今日、改めて日本の伝統食や地域の郷土料理が再評価されています。

# 瀬戸内市の郷土料理紹介

瀬戸内市には、豊かな自然から得られる農水産物を活かした郷土料理がたくさんあります。

その中から8品を紹介します。昔より食べやすいように味つけなどを変更しているものもありますが、昔ながらの家庭料理をぜひ作ってみてください。

## どどめせ



### 材料（8人分）

米	5合	④	砂糖	大さじ3
昆布	10cm		しょうゆ	大さじ2強
酒	50ml		塩	小さじ½
干しいたけ	5枚(10g)		水	200ml
にんじん	⅓本(100g)	⑤	酢	100ml
ごぼう	⅓本(100g)		砂糖	大さじ4
かんぴょう	15g		塩	小さじ1
ちくわ	小1本(20g)		あなごの照り焼き	120g
干しえび	40g		さやいんげん	8本(80g)
鶏肉	200g		卵	2こ
里いも	5こ(250g)			
サラダ油	大さじ2			

### 下準備

- 干しいたけ…水で戻して薄切り
- にんじん…いちょう切り
- ごぼう…ささがきにして水にさらす
- かんぴょう…水で戻して小さく切る
- あなごの照り焼き…2cmに切る
- さやいんげん…ゆでて斜め切り
- 卵…錦糸卵にする
- ちくわ…半月切り
- 鶏肉…小さく切る
- 里いも…小さく切る

### 作り方

- ① 干しいたけ、にんじん、ごぼう、かんぴょう、ちくわ、干しえび、鶏肉、里いもを油で炒め、④で軽く煮る。
  - ② 炊飯器に洗った米と昆布、酒、①を入れて炊く。水加減は、①の煮汁とあわせて米の1.2倍くらいにする。
  - ③ 炊き上がった昆布を取り出し、⑤を混ぜ入れて蒸らす。
  - ④ 器に盛り、あなごの照り焼き、さやいんげん、錦糸卵を彩りよくのせる。
- \*具は季節で変える。

お祭りやお日待ちなど、人が大勢集まるときに作られる。鎌倉時代末期、川船の船宿で酒に酔った武士が炊き込みご飯に酸っぱくなったどぶろくを入れて帰った。それが意外にも酸味が利いておいしかったというのが始まり。

「どどめせ」とは「どぶろく飯」がなまってできた言葉。

## 南瓜雑煮・いとこ煮



### 材料（5人分）

かぼちゃ	⅓こ(500g)
小豆	1カップ(150g)
水	1200ml
乾麺(うどん・そうめん)	⅓束
小麦粉	1カップ(110g)
砂糖	1カップ(130g)
塩	小さじ½

### 作り方

- ① 小豆は一度ゆでこぼしてあく抜きをし、たっぷりの水でやわらかくなるまで煮る。
  - ② 分量の水とかぼちゃを加えてさらに煮る。
  - ③ 煮立った中に小麦粉団子を丸めながら入れる。
  - ④ 乾麺を半分折って加えて煮る。
  - ⑤ 砂糖と塩で味をつける。
- \*水分量は好みで調節する。  
\*かぼちゃが煮えないうちに、団子とうどんを入れ、材料が同時に煮えるようにする。

### 下準備

- かぼちゃ…ところどころ皮をむき、ひと口大に切る
- 小麦粉…適量の水を加えて耳たぶのかたさに練る

市内の畑どこの郷土料理。昔は農繁期になるとご飯をつくる時間も惜しんで働いていた。短時間で手軽にでき、栄養価が高く、夏バテ予防にもなるのでよく作られていた。

## しらも和え



### 材料 (8人分)

乾燥しらも	1/4袋 (25g)	
油揚げ	1/2枚 (50g)	
にんじん	1/4本 (30g)	
大根	200g	
きゅうり	小1本 (100g)	
白ごま	大さじ4	
④	しょうが汁	大さじ1 1/2
	酢	100ml
	砂糖	1/4カップ (30g)
	しょうゆ	大さじ2

### 下準備

- 乾燥しらも…何度も良く洗い、砂や貝を取り除く
- 油揚げ…中の白いところを取り、皮はせん切り
- にんじん…せん切り
- 大根…せん切り
- きゅうり…輪切り

### 作り方

- ①しらもをボールに入れて熱湯をかける。すぐにザルにあげて水気をきり、冷水にさらす。4cmくらいに切り、よくしぼる。
- ②にんじん、大根は塩少々(分量外)でもみ、少しおいてからしぼる。
- ③ごまをすり、油揚げの中の白いところを入れてさらにする。④を加え混ぜる。
- ④しらも、野菜、油揚げの皮を③で和える。

しらもは海藻の一種。6月ごろに採取される。

お盆や法事に作られることが多いが、めでたい時に作る地域もある。加熱しすぎると食感が悪くなるので、手早く調理する。しらもは産直で購入できる。



## 石もちの塩蒸し



### 材料 (4人分)

石もちじゃこ	500g
塩	20g
酒	65ml
水	130ml
笹の葉(ハラン)	鍋底がかくれる枚数

### 下準備

- 石もちじゃこ…うろこを取って洗い、ザルにあげて水気をきる。

### 作り方

- ①石もちじゃこは、塩をふり、30分ほど置く。
- ②鍋の底に笹の葉を敷き、石もちじゃこを並べて入れる。
- ③酒と分量の水を加え、ふたをして火にかける。最初は強火で、煮立ってから中火で水分が無くなるまで蒸し煮にする。(約1時間)
- ④そのまま冷まし、冷めてから器に盛る。

標準名は「テンジクダイ」体のわりに耳石が大きいため「イシモチ(石もち)」と言われる夏が旬の魚。

冷蔵庫がない時代の保存食としての一品。主に骨のやわらかい初夏に作られる。

## にゅうめん



### 材料（5人分）

小豆……………150g  
 水……………1000ml  
 砂糖……………150g  
 塩……………少々  
 乾麺（うどん・そうめん・冷麦）……………1束

### 作り方

- ①乾麺は、たっぷりの熱湯でゆでて流水で水洗いし、ザルにあげて水気をきる。
- ②小豆は一度ゆでこぼしてあく抜きをし、分量の水でやわらかくなるまで煮る。
- ③砂糖、塩を加えて味を調える。
- ④①を入れて煮、煮汁をからめる。

にゅうめんとは「煮るめん」のこと。

田植えが終わった後、村の共同作業の後で疲れ直しにみんなで食べていた。お盆や夏祭りのもてなし料理として出す地域もある。熱いものを食べるものだが、冷やして食べてもおいしい。

## ぼらのぼっかけ



### 材料（4人分）

ぼら（又はいな）……………120g  
 にんじん……………½本（60g）  
 大根……………150g  
 ごぼう……………30g  
 しいたけ……………4枚（40g）  
 油揚げ……………¼枚（25g）  
 ちくわ……………30g  
 糸こんにゃく……………½袋（100g）  
 だし汁（あら汁）……………600ml

酒……………大さじ1  
 みりん……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ2  
 塩……………小さじ¼  
 ねぎ……………4本（20g）  
 ご飯

### 下準備

- にんじん…短冊切り
- 大根…短冊切り
- ごぼう…ささがき
- しいたけ…薄切り
- 油揚げ…短冊切り
- ちくわ…半月切り
- 糸こんにゃく…洗って食べやすい長さに切る
- ねぎ…小口切り

### あら（頭・骨）を使っただし汁（あら汁）のとり方

- ①あら（頭・骨）の汚れをよく洗い、水気をふいて塩をふり10分ほどおく。
- ②ザルに入れ、上から熱湯をかけ、臭みと塩をとる。
- ③湯を沸かし、あらを入れて10分ほどふつふつという程度の火にかける。
- ④ザルでこす。

### 作り方

- ①ぼらのあら（頭・骨）でだしをとる。
- ②ぼらに軽く塩（分量外）をして焼く。  
焼いた後、身を粗くほぐしながら小骨を取り除く。
- ③あらを取り除いただし汁で、にんじん、大根、ごぼう、しいたけを煮る。  
ある程度火が通ったら、残りの具とほぐしたぼらの身を入れてさらに煮る。
- ④②で味をつけ、ねぎを加える。
- ⑤どんぶりにご飯をよそい、④を上にかける。

秋から冬にかけての寒い時期に作られる家庭料理。

お伊勢講の時にも作られていた。

地域によっては、ぼらの身を焼かずに酒を加えた水で煮、一度取り出して骨を取り除いて野菜と一緒に煮る。

## いげす



### 作り方

- ①鍋にいげすと白水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして煮る。
- ②いげすが溶けたら網でこす。
- ③流し箱に入れて冷やし固める。
- ④5cmくらいの短冊に切り、二杯酢・三杯酢・酢みそなどでいただく。

### 材料（4人分）

乾燥いげす(いげす).....100g  
米ぬか.....50g  
水.....200ml

### 下準備

- 乾燥いげす…何度も水洗いしてごみを落とし、水につけて戻す
- 米ぬか…分量の水で溶き、布袋でこして白水を作る

いげすは海藻の一種。  
6月頃に採取される。

お盆や法事、一日参りの接待に作る。お供えでは「仏様の鏡」として切らない地域もある。

煮溶かした後、にんじん、ひじき、しいたけなど甘辛く煮た具を入れて固めて食べることもある。

いげすは採取する人が少なくなったので手に入りにくいですが、インターネットで購入することもできる。



## かんぴょうの芯の炒め煮



### 作り方

- ①鍋に油を熱し、かんぴょうの芯を炒める。
- ②干しえびとうすくちしょうゆを加え、かんぴょうの芯が透き通ってくるまで、ふたをして煮る。

### 材料（4人分）

かんぴょうの芯.....500g  
干しえび.....25g  
うすくちしょうゆ.....大さじ1  
サラダ油.....少々

### 下準備

- かんぴょうの芯…4mm程度の輪切りにし、種を取って、食べやすい大きさに切る

夏になると夕顔の実ができる。実を薄く削って干したものが「かんぴょう」。残った芯は炊くとトロトロの食感になる。かんぴょうを作る時にだけ楽しめる料理。冷やして食べるとおいしい。

干びょうの芯は夏場に産直で売られていることもある。

