

鵜
川
ふ
る
さ
と
の
味

第
一
卷



もずくの酢の物

春から初夏にかけて獲れる、もずくを食します

※材料 5～8人分程度

・ もずく(冷凍でも可)

400g程度

★ 酢 大匙4

★ 醤油 大匙2

★ 砂糖 小匙2

・ ショウガ or ミョウガ
少量

↑ 千切りに刻んでおく

※作り方

1 海から獲った生のもずくは、
水で洗いゴミを取り除き
水気を切ります



2 熱湯にモズクを入れさっと茹でます。
熱が入ると
緑色に変わるので、
全体が緑になったら
ザルにあげて水気を切ります



3 食べやすい長さに切ります

4 ボールの中に入れ★の調味料を合わせてもずくを和えます

5 20～30分程度して味がなじんだら、盛り付けて、
ショウガやミョウガをのせて完成です



サザエ飯

定番の炊き込みご飯。同じレシピで
シタダメ(クボガイ・オオコシダガガンガラ等)を
使ったシタダメご飯も出来ます

※材料 2人前

・ 米	2合	・ サザエ	4個程度
★ ショウガ	少々	★ 砂糖	大匙1
★ 酒	大匙1	★ 塩	小匙1
★ 醤油	大匙1	☆ ダシ昆布	少々
★ みりん	大匙2	三つ葉または大葉	少々

※作り方

1 米を研いで水を切っておく

2 さざえの身を取り出し、
食べやすい大きさに切り、
★に水1カップを入れさっと煮ます

※煮すぎると身がかたくなるので煮すぎない

2 煮汁とさざえの具を分け、冷ます。

3 米に煮汁と水とダシ昆布を入れ、炊飯する。
炊き上がったら具を加えて20分ほど蒸らす。

4 器に盛り付け、細かく切った三つ葉または、大葉を刻んで散らす。





イモダコ

海の幸・山の幸に恵まれた能登の料理です
鵜川では、サトイモやジャガイモで作ります

※材料 4人～6人前

- | | | | |
|---------------|-------|--------|-----------|
| ・ タコ | 1杯 | ★ 砂糖 | 大匙1 |
| ・ 塩 | 1～2掴み | ★ 酒 | 大匙1 |
| ・ ジャガイモorサトイモ | | ★ 醤油 | 大匙2 |
| | 4個～5個 | ・ しょうが | 少々 |
| | | ↑ | 千切りしておきます |

※作り方

- 1 タコをたっぷりの塩でもみ、ヌメリを取ります



- 2 丁寧に、塩を流水で洗い流し、ぶつ切りにし、一旦冷凍します
冷凍することで繊維が壊れより柔らかくなります
冷凍する時間がない場合は、番茶で茹でてもOK

- 3 ジャガイモ(またはサトイモ)の皮を剥いて食べやすい大きさに切ります。

- 4 鍋にジャガイモと水(イモがかぶる程度の水)を入れ、沸騰したら★を入れ柔らかくなるまで煮ます



- 5 仕上がり直前に2のタコを入れひと煮立ちしたら、火をとめてそのまま冷ますと味が染みます

- 6 器に盛り付け、完成!ショウガをのせて食します



くずきり

お葬式などの精進料理の定番のくずきりですが
カラフルな色でツルリと食べれるので
子ども達にも食べてもらいたいですね

※材料 4人分

- | | | | |
|-----------------------------|--------|------|-----|
| ・ くずきり | 3色1束ずつ | ★ 砂糖 | 大匙6 |
| ・ 昆布のだし汁 | 300g | ★ 塩 | 小匙1 |
| ↑乾燥した昆布1~2本を
1時間~半日水にひたす | | ★ 酢 | 大匙6 |
| ・ すりごま | 60g | ★ 醤油 | 大匙4 |
| | | ☆ 砂糖 | 小匙1 |
| | | ☆ 酢 | 大匙1 |

※作り方

- 1 昆布の表面を、濡らして固く絞ったキッチンペーパー等でふき取り、1時間~半日程度水に浸して置き出汁を取ります。
この時の昆布はお吸い物など他の料理に使ってください



- 2 すりごまを、すり鉢で擦ります。油が出てきたら★を入れて更に擦ります
全体がなじんだら、1の出汁を300cc入れ混ぜます。



3 たっぷりの水でお湯を沸かし、☆を入れます
なお、☆の調味料は色をきれいに発色させるために入れるものです

4 色の薄いくずきりから順に10分〜15分程度 茹でます
※色移りを防ぎ、お湯は何度も沸かさなくていいようにするため
色ごとにお湯を沸かしても構いません。



5 くずきりを箸でザルにあげ、熱いうちに割りばしで手早く
1口大に丸めます
※冷めてしまうとうまく丸まらないので火傷に注意しながら丸めましょう



器に盛り付け、完成!
6 2で作った ゴマダレを付けて食します



イカの塩辛

鮮度の良いイカが手に入った時に作ります
秋には、アオリイカで作ります
今回は、船凍イカを使って作りました

※材料

・ イカ	2杯〜3杯	★ 味の素	ひとつまみ
★ 塩	大匙6程度	★ 一味唐辛子	一振り
★ 糀	お好みで 入れる場合は70g程度	・ ゆず	少々

※作り方

- 1 イカを開き、内蔵(ワタ)を取り出し、
外皮、軟骨、内皮、スミ袋を外します
イカの身は水洗いし塩(分量外)をふり、
1日〜2日程度干して水分を抜きます



※生のままでも出来るが水分が多いと発酵に失敗することがあります
取り出した内蔵(ワタ)は塩(分量外)をまぶして
冷蔵庫に入れて保管しておきます

- 2 一晚経ったら、内蔵の塩を落としてザルに入れて再び冷蔵庫へ
※脂を落とすことで、生臭さが減ります

- 3 イカの身(ゲソも含む)を
食べやすい大きさに切ります
内蔵に切れ目を入れて
肝を取り出し★と一緒に
入れてよく混ぜます



- 4 常温のまま1か月程度
一日一度かき混ぜて完成となります
器に盛って上に柚子を散らして食べます

すりわり汁

しばたけ(アマタケ)の季節の定番料理



※材料 3杯分

- | | | | | | |
|---|------|--------|---|-----|------|
| ・ | しばたけ | 100g程度 | ・ | だし汁 | 3カップ |
| ・ | 枝豆 | 120g程度 | ・ | 味噌 | 大匙2 |

※作り方

1 しばたけは、ゴミをとり、きれいに洗う



2 枝豆の殻をむき、
すり鉢に入れ、
よく擦る



3 鍋にだし汁を沸騰させ、しばたけを入れ煮る。



4 みそを加え、
味噌汁の状態にする



5 擦った豆を入れ火を止めます。
ふきこぼれやすいので、
火加減に気を付ける
沸騰させすぎると、
豆の風味が損なわれるので
煮すぎないように注意し完成です





しばたけの酢の物

秋のしばたけ(アマタケ)料理の定番
アッサリしたものを食べたい時や、
すりわり汁を作ったついでに作る方が多いようです

※材料 4人分

- | | | | | |
|--------|------|---|-----|-----|
| ・ しばたけ | 適量 | ★ | 砂糖 | 大匙2 |
| ・ 大根 | 1/2本 | ★ | みりん | 大匙2 |
| ・ ゆず皮 | 1個分 | ★ | 塩 | 小匙1 |

↑ 予め刻んでおく

※作り方

- 1 松の葉や土をきれいにとり流水で洗い、ザルに入れて軽く水気を切ります
- 2 お湯を沸かして 1を投入。
赤紫色になったらお湯から取り出し
水にさらします
- 3 大根の皮を剥き、大根おろしを作ります
水分はきっておきましょう。
- 4 大根おろしに★をよく混ぜ、
しばたけを入れる。
- 5 器に盛り付け、
上に細く切ったゆずをのせて
完成です!





ぶりの照り焼き

メジャーな料理ではありますが、
漁業の町である鵜川では昔から馴染みのある

※材料 4人分

- | | | | |
|-----------|----|------------|------|
| ・ ぶり(切り身) | 4枚 | ・ 大根 | 1/2本 |
| ・ 塩 | 少々 | ↑ 予めおろしておく | |
| ・ 片栗粉 | 少々 | ★ みりん | 大匙2 |
| ・ 食用油 | 適量 | ★ 酒 | 大匙2 |
| | | ★ 醤油 | 大匙2 |

※作り方

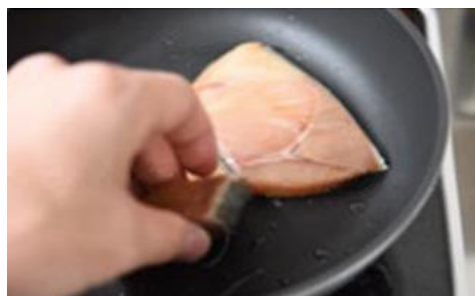
- 1 ぶりの切り身を並べ両面に塩をふり、
15分～20分置いて
キッチンペーパーで表面に出てきた
水気をふきとります。



- 2 ★の調味料を混ぜ、その中に1のぶりを15分ほど漬けます。

- 3 ブリを取り出し、キッチンペーパーなどで水気を切ります
この時の汁は残しておきます

- 4 ブリに片栗粉をつけます。
それを、熱し油をひいたフライパンで
両面を焼きます



- 5 ブリを焼いて出てきた油はキッチンペーパーなどでふき取り、
3で取っておいた調味料を混ぜたものを半分程度加えます

- 6 焦げ付かないように
フライパンを揺すりながら照りをつけます



- 7 器に盛り付け、大根おろしを添えて完成です



なめみそ

味噌づくりをした時の煮汁を利用した
おかずです
昔は石油ストーブにかけて煮込みました

※材料 ※野菜は何でも可 すべて適量

- ・ 豆の煮汁
- ・ ごぼう
- ・ 人参
- ・ しいたけ
- ・ しめじ
- ・ きくらげ
- ・ 大根
- ・ 油揚げ
- ・ 味噌
- ・ 塩
- ・ カツオだし

※作り方

- 1 豆の煮汁に、具を入れ、
味噌で味付けし、

煮詰めます
焦げ付かないように
時々かき混ぜましょう

- 2 塩やダシを入れ味を整えたら
汁がドロツとなり
野菜が柔らかくなったら
火を止めます。
冷めると更にトロミが付きます

- 3 完成です！
炊き立てのご飯にのせて食します





たらの子付け

冬場の真鱈の身は、刺身でも上品な甘みがありますが、子をまぶして食べることでプチプチの食感も楽しみより美味しくいただくことができます

※材料

- | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|--------|---------|-----------|
| • 真鱈 | 片身(半分) | ★ | 酒 | 大匙1 |
| メスは子を産むと味が落ちるため
オスの方が美味しいといわれています | | | | |
| • 鱈の真子 | ひと腹
300g程 | ★
★ | 砂糖
塩 | 少々
小匙2 |
| ↑炒りタラコを作ったら | | | | |

※作り方

- 1 真鱈を三枚おろしにし、片身(半分)を使い刺身を作ります
(もう片身はアラと一緒にタラ汁に使います)



- 2 鱈の真子を鍋に入れ酒を入れて弱火で炒りつける
火が通ったら★を入れ焦がさないように炒りつけ、炒りたらこを作り粗熱をとります。
※作った炒りタラコの1/3の量は、大根の子なますなどに使いましょう



- 3 刺身に炒り鱈子をまぶします。
※炒りタラコが完全に冷めてしまうと刺身にくっ付きにくいので粗熱がとれたぐらいでまぶしましょう。



- 4 器に盛り、完成! 醤油をつけていただきます
一味唐辛子や、ワサビをつけて食べると美味しいです



大根の子なます

冬場に獲れる真鱈のメスの卵(真子)を使って作ります。

※材料

- | | | |
|----------------|--------|-----|
| ・ 炒りタラコ | ☆ 酢 | 大匙3 |
| タラの子付けで残しておいた分 | ☆ 砂糖 | 大匙1 |
| ・ 大根 1/2本 | ☆ みりん | 大匙1 |
| ・ 人参 1/3本 | ゆずの皮 | 少々 |
| | ↑刻んでおく | |

※作り方

- 1 炒りタラコを用意しておきます(タラの子付けで残しておいたもの)
- 2 大根は皮をむいてせんぎりにし、(せんぎり卸しを使うとよい)
塩(分量外)もみして15分ほどおく。水洗いをして水気を絞ります



- 3 人参も せんぎりにして、塩(分量外)もみし、15分ほど置き
水洗いして水気を絞ります。
- 4 大根にいりたらこを混ぜ合わせ、
☆を加えて味付けます。
20分ほど置き味をなじませます。
(辛いのが大丈夫な人は
この時に一味唐辛子を加える)
- 5 味がなじんだら、盛り付けて、
刻んでおいたゆずをのせて 完成です





タラ汁

「子なます」や「子付け」に使ったタラのアラを使います

※材料

- ・ 真鱈 あらと片身(半分)
↑オスでもメスでも可
たらの子付けで残しておいた分
- ・ 醤油 大さじ 1
- ・ 塩 小さじ 1
- ・ 昆布のだし汁 4カップ
- ・ 刻みねぎ 適量

※作り方

- 1 だし汁を火にかけ、たらの頭・あらを入れる。
煮立ってきたらアクをとり身を入れる。
※身は崩れやすいので後から入れましょう
- 2 再びアクをとり塩・醤油を入れ味を調える。
※みそで味付けする家庭もあるが、醤油の方が魚の臭みが消える



- 3 器に盛り、細かく刻んだねぎを入れて完成です



かぶら寿司

冬の料理です
鶴川では、サバを使う家庭が多いようです

- ※材料
- | | | | |
|------|----------|--------------|------|
| ・ かぶ | 10個 | ・ 塩鯖 | 3本 |
| ・ 砂糖 | 大匙1 | ・ 酢 | 1カップ |
| ・ 塩 | かぶに対して3% | ・ ゆず皮 | 3個分 |
| ・ 米 | 4合 | ・ 人参 | 1本 |
| ・ 糀 | 400g | ↑ 予め千切りにしておく | |
| ・ 砂糖 | 大匙1 | | |

※作り方

- 1 かぶの皮をおき輪切りにして切れ目を入れる。
大きい場合は半分にして切れ目を入れる。
塩と砂糖で3日間塩漬けします
この時砂糖を入れないとかぶの色が白に保てません。



- 2 米を柔らか目に炊きます
糀と砂糖を混ぜ合わせ甘酒を作ります。
ガス釜だと種火をつけたままで6~8時間保温します。
電気釜の場合は
米を取り出し寿司桶で糀と混ぜこたつで保温してもよいし、
電気釜で保温にする場合は一度釜を冷ましてから保温にする。

とにかく、甘酒になったらOK あとは寒いところで冷ましておく。

- 3 塩鯖を3枚おろしにして薄皮をとり切り身にし酢につけます。
- 4 1で塩漬けてあるかぶを水切りし、鯖の切り身を挟みます。
- 5 桶に漬物用ナイロン袋を敷き甘酒を入れます
その上に鯖を挟んだかぶを並べ
千切りにした人参・ゆずを並べ甘酒を入れそれを繰り返します。



- 6 空気が入らないように袋をしめ重しをのせ
涼しい所に 5日～7日間漬けて、完成です



ふきのとうみそ

春の訪れとともに出るフキノトウを使います
ご飯のお供に…ちょっと大人の味

※材料

- | | | | | | |
|---|-----|-----|---|-------|----------------------|
| ・ | ごま | 50g | ・ | ふきのとう | 約500g程
小さめのを20個程度 |
| ★ | 味噌 | 大匙2 | | | |
| ★ | 砂糖 | 大匙2 | | | |
| ★ | みりん | 大匙2 | | | |

※作り方

- 1 ごまを炒り、すり鉢でよく擦ります
油が出てきたら ★の調味料を加えてさらに擦ります
- 2 フキノトウを水洗いしてから茹でます
※大きなフキノトウの場合、花芽の部分は苦いので取りましょう
- 3 茹でたフキノトウを細かく刻み
軽く絞って水気を切ります
- 4 1のごまみそに、3のフキノトウを入れ、
すり鉢で更に擦りなじませます
- 5 完成です!
少しずつ ご飯にのせたり、おにぎりに混ぜたり豆腐にのせて
食します(一度に大量にのせると辛いので注意しましょう)



菜飯

大根の葉っぱの綺麗な部分を使ったご飯です



※材料 2～3人分

- | | |
|-----------|----------|
| ・ 大根の葉っぱ | 大根2本分の新芽 |
| ・ 炊き立てのご飯 | 2合 |
| ・ いりごま | 少々 |
| ・ 塩 | 少々 |

※作り方

- 1 大根の葉の中心の新芽の部分を切り取り
少し塩を入れたお湯でさっと茹で、氷水で冷やしてから水切りし、
細かくみじん切りにする



- 2 炊き立ての熱いご飯に 1を入れ、
塩、いりごまを入れて混ぜる

- 3 完成です





たくあん

沢山の大根を収穫した時や、いただいたときには漬物にしてもいつでも食べれるようにするのが先人たちの知恵です

※材料

・	大根	10kg			
★	塩	400g	★	砂糖	400g
★	米ぬか	500g	★	くちなしの実	少々

- 1 葉をつけたままの大根を1か月軒先に、干します
※できれば寒の時期に



- 2 ★をよく混ぜ合わせる
樽などの容器の底に混ぜ合わせたものを少量ふる

- 3 干し大根を隙間なく並べ一段ごとに混合したものをふりかける。
並べた時に隙間があれば大根菜を詰め込む

- 4 一番上に混ぜ合わせたものを多めにふり、
押しふた、重石(20kg)を乗せる



- 5 水が上がってきたら重石を10kgにする

- 6 1ヶ月ほどで食べられるようになり完成です
食べる分を出して
さっと水で洗いし、好みの大きさに
切って食べましょう



この「鵜川ふるさとの味」は、

昭和・平成・令和…と、時代とともに少しずつ忘れ去られつつある郷土の味、そして近い将来作る人がいなくなるのではないか…というものを次世代に繋ぐために作成したものです。

一人ひとりの母の味、祖母の味はきつと、それぞれ違うと思いますが、あの頃の味が恋しくなった時に、この本を、参考にして料理を作っていただけたら幸いです。

今回掲載できなかったものを今後発行していきたいという希望を込め、第一巻と表紙に書かせていただきました。

令和二年三月

発行

鵜川公民館

鵜川ふるさと再発見研究会

