

新型コロナウイルス感染症における「新しい生活様式」に基づき、依然として自宅で過ごされる方、また外食などを控えていらっしゃるご家庭も多いと思います。


そこで今回は、愛知県小牧市の郷土食材を使った料理を3回に分けて動画配信します。

講師は、小牧市在住の郷土料理研究家・栄養士の志村八寿江先生です。また材料は、市内のスーパーなどで手軽に揃えられ、簡単に調理できるものとなっています。

ぜひご家族で「楽しい食事時間」を、過ごして頂ければと思います。

## 第1回 親子で作れる「季節の郷土料理」

「新ごぼうのちらし寿司」(ばら寿司)・  
「田植えまんじゅう」(みょうがまんじゅう)

・「新ごぼうのちらし寿司」(ばら寿司)  YouTube  
<http://www.youtube.com/watch?v=ZtmZb1hIn9w>

・「田植えまんじゅう」(みょうがまんじゅう)  YouTube  
<http://www.youtube.com/watch?v=CzfQBB36Zm8>

## こまきの郷土料理

① 親子で作れる「季節の郷土料理」



一緒に楽しむのもおすすめです。

新ごぼうのちらし寿司 (ばら寿司)  
田植えまんじゅう (みょうがまんじゅう)

## 新ごぼうのちらし寿司 (ばら寿司) (4人分)

<具>

◎鍋糸卵  
・卵(名古屋コーチン) 3個  
・水溶き片栗粉  
水 大さじ 1  
片栗粉 大さじ 1/2  
・塩 少々

○下ししいたけ  
・干しいたけ 3枚  
・戻し汁 少  
・酒 大さじ 2  
・みりん 大さじ 1  
・醤油 大さじ 2

◎新ごぼう・にんじん

・新ごぼう 1本  
・人参 1/2本  
・砂糖 大さじ 3  
・醤油 大さじ 3  
・みりん 大さじ 1  
・酒 大さじ 1

・きゅうり 1本  
・かちり 少々  
・桜でんぶ 大さじ 4  
・酢どり生姜 少々  
・青ジソ 少々

<すし飯>

・米 3カップ  
・昆布 10cm  
・酒 大さじ 1  
・塩 少々

◎合わせ酢

・酢 100cc  
・砂糖 大さじ 4~5  
・塩 小さじ 1

こまきの郷土料理 ①-B

## 田植えまんじゅう (みょうがまんじゅう)

(10~12個分)

<皮>

・小麦粉 250g  
・米粉 大さじ 5  
・塩 小さじ 1  
・砂糖 大さじ 1

<あん>

・つぶあん 300~350g  
・みょうがの葉 10~12枚

・熱湯

300cc程度

・手水

水 少々  
塩 少々



## あんの作り方

※全体で2時間程度かかります。

- ① 鍋に洗った小豆とたっぷりの水を入れて火にかけます。
- ② 沸騰してきたら、コップ1杯の差し水をし、再び沸騰したら湯を捨てます。
- ③ ②の鍋に再度水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で煮ます。
- ④ 小豆が煮えたら(目安は皮が1つ2つ剥けた時)、湯を小豆とひたひたになる位まで残して捨てます。
- ⑤ ④の鍋に、小豆10割に対して、8割の重さの砂糖(グラニュー糖)を3回に分けて加え、ゆっくり煮ます。塩も少々加えます。
- ⑥ しゃもじで、あんを練り上げ、なべ底が見えるようになったら火を止めます。



一般財団法人  
こまき市民文化財団



新ごぼうのちらし寿司



田植えまんじゅう



切り寿司・  
変わりサバ寿司

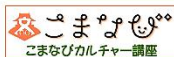


名古屋コーチン牛も肉の  
照り焼き・イワシの煮物

## 第2回 お祭り、秋上げに作られた郷土料理 「切り寿司・変わりサバ寿司」

### こまきの郷土料理

②お祭り、秋上げに作られた郷土寿司



切り寿司・変わりサバ寿司

### 切り寿司

材料：1箱分

- ・エリンギ 2 本
- ・でんぶ 1 袋
- ・しその実 少々
- ・卵 2 個
- ・かくふ 1/2 枚
- ・サバの水煮缶 1/2 缶
- ・まつたけのお吸い物 1 袋
- ・れんこん 1/2 ふし
- ・絹さや 少々
- 材料は旬のものをお使いください。
- ・砂糖 ・しょうゆ ・みりん
- ・酒 ・塩

### 変わりサバ寿司

(現代風アレンジ) 材料：1箱分

- ・酢サバ 1/2 尾
- ・青じそ 10 枚
- ・酢どり生姜 (ガリ) 少々
- ・おぼろ昆布 1/2 袋
- ・のり 2 枚

#### <すし飯>

- ・米 4 カップ
- ・もち米 少々
- ・塩 少々
- ・昆布 10 cm

#### ○合わせ酢

- ・酢 150 cc
- ・砂糖 120 g
- ・塩 少々

・「切り寿司・変わりサバ寿司」

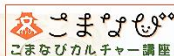


<http://www.youtube.com/watch?v=cmdHxR32pec>

## 第3回 梅ジャムを使ったスタミナ郷土料理 「名古屋コーチンもも肉の照り焼き・ イワシの煮物」

### こまきの郷土料理

③梅ジャムを使ったスタミナ郷土料理



さっぱりした料理で暑い夏を乗り切ろう。

名古屋コーチンもも肉の照り焼き イワシの煮物  
梅ヨーグルト 梅ジュース

### 名古屋コーチン もも肉の照り焼き

材料：4人分

- ・鶏 (もも肉) 2 枚
- ・酢どり生姜 (ガリ) 少々

#### <合わせ調味料>

- ・梅ジャム 大さじ 2
- ・しょうゆ 大さじ 4
- ・酒 大さじ 3
- ・みりん 大さじ 1
- ・ニンニク 1 かけ

### ③梅ジャムを使ったスタミナ郷土料理 イワシの煮物

材料：4人分

- ・イワシ (中) 8尾
- ・青じそ 7~8枚

#### <たれ>

- ・梅ジャム 大さじ 2
- ・しょうゆ 大さじ 3
- ・酒 大さじ 3~4
- ・みりん 大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 1
- ・ショウガ 少々

・「名古屋コーチンもも肉の照り焼き・イワシの煮物」



<http://www.youtube.com/watch?v=XfgKBaqewnM>

## ○梅ジャムの作り方

### 梅ジャムの作り方①

材料：梅 2kg、グラニュー糖 1.8kg、レモン汁 少々

- ① たっぶりの湯を沸かし、梅をゆでる。  
(梅の表面に1、2個、亀裂ができてくれればOK)
- ② ザルにとり、たっぶりの水に1~2時間つけ、アクを抜く。  
(手荒に扱わないこと)
- ③ ザル、または、裏ごし器で種を取りながらこす。
- ④ ③を鍋に入れ、火にかける。  
砂糖を2、3回にわけて、梅に加える。(あまりかき混ぜないように)  
※ステンレス、ホーローの「厚手」の鍋がオススメ。底が焦げやすいので注意。

### 梅ジャムの作り方②

材料：梅 2kg、グラニュー糖 1.8kg、レモン汁 少々

- ⑤ 煮立ってから5分くらい煮る。(アクは玉じゃくしで取る)  
※かき回す方向を1方向のみとするとアクが取りやすい。
- ⑥ 最後にレモン汁を加え混ぜる。
- ⑦ 消毒したビンに、ジャムを9分日まで入れる。
- ⑧ ビンのフタを軽く閉め、蒸し器に入れ、蒸気が上がってから20分蒸したら、熱いうちにしっかりビンのフタを閉める。  
その後、ビンを逆さまにして脱気する。

