表紙

表 1

南三陸
レシピブック

表 2

制作　一般社団法人南三陸町観光協会
協力　南三陸フードコミュニティネットワーク
発行　2021 年 3 月
令和２年度南三陸町交流人口拡大推進業務委託事業

深い森に雨は降る
雨は地中深くにしみ込み
澄んだ水が時を経て
地表にあふれ出す

その山に人は苗木を植え
森を育てる

里山を切り拓いて
土を耕す
水を引き
種を蒔き
草を刈って
実りの時を祝福する

里山を流れる水は
絶えず海に注ぎ
海に活力を与える
海中に海そうの森が育まれ
多様な生きものの寝床となる

その海で人は漁を営み
魚介を育てる

その大自然の力を
人は畏れ敬い
その大きなてのひらの上で
生かされている奇跡に感謝しながら
自然を守る

大自然と人間の
大きな命の環は
この町に豊かな食材を育む

いのちめぐるまち
南三陸町には
人々の食卓を彩る
多彩なローカルレシピが
伝えられ
創り出されている

そして
地域ならではの美味しい料理が
人と人とを繋いでいる

食はいのちの源
元気のもと
人と人を結ぶ魔法

南三陸では、豊かな海里山の自然を舞台に、最高品質の魚介、新鮮な野菜やフルーツ、おいしい米、肉や卵など、多様な食材が産出される。それぞれの生産者たちやその食材を料理する人たちの知恵や熱意を知ると、食をめぐる探求は益々楽しいものになる。食は身体を作るだけでなく、心も元気にしてくれる。人と人を出会わせ、心と心を結んでいく。

鹿の躍り

南三陸に伝わる行山流水戸辺鹿子躍。すべての命を供養するために躍り継がれてきたと伝わっている。もともと炭焼きなどで生計をたてていた地域では、鹿肉や皮などが衣食住に必須だった。めぐるいのちをリスペクトする文化は脈々と続いている。

美しい海里山

歩いても泳いでも自転車でも、大自然の命の息吹を満喫できる南三陸。海里山のどこに行っても、旬の食材とそれを作る人、そして素材を料理するあたたかい人たちと出会うことができる。

海の恵み

ラムサール条約に登録されている豊かな生態系を育む南三陸の海では、ASC国際認証のカキや皇室献上の歴史を誇るアワビなど、最高品質の食材が産出されている。環境に負荷をかけず、未来の海を育もうとする、持続可能な水産業へと、漁師たちはいち早くシフト。自然と共に生きる新しい水産文化を創り出している。

南三陸杉

何十年もかけて生長した杉は、家具や器として、食を引き立ててくれる。豊かな森は、南三陸のいい水と、生態系を支えてくれる。

里山の実り

米や野菜、フルーツなど多様な作物が生産される里山。網の目のように流れる美しいせせらぎと生産者たちの情熱がとびきりおいしい食材を育む。

テロワージュ

ローカルフードの美味しさを最大限に引き出す南三陸ワイン。里山のブドウ畑が育んだブドウから海辺のワイナリーでワインが醸される。漁師たちも海中熟成に関わる。海里山の食材とワインとのマリアージュを楽しむ人たちが町に集う。

MINAMISANRIKU WINERY

海辺のワイナリーが紡ぐフードカルチャー

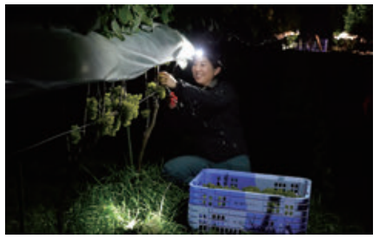
地ワインが可能性を拡げる ローカルフードの

この土地で生まれたワインを楽しむために、海里山で作られる最高の食材を組み合わせ、その良さを最大限に引き出す料理が生まれていく。ワインはこれまで当たり前にあった地の食材の可能性を、町の人たちに発見させている。

それぞれの生産者たちがワインを仲立ちに繋がり、ワイン造りにも参加したいと全国からワインを愛する人たちが町にやってくる。そんな人々の環は、南三陸町に食をめぐる新しいカルチャーを紡ぎ出している。ワインが地域を変えようとしている。

ワインと曜日限定のランチが楽しめる南三陸ワイナリー。店の奥の醸造所では、汐風の中で、ワインが熟成されている。

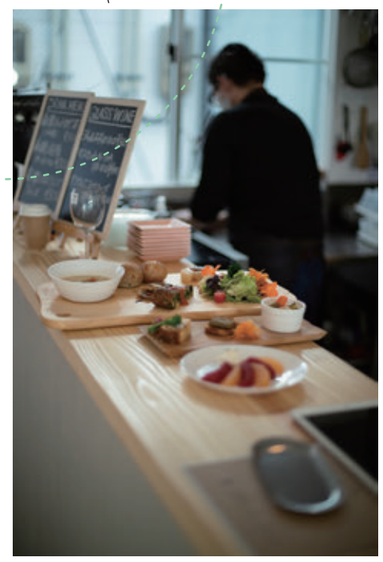
ワイナリーは海里山人が繋がる場



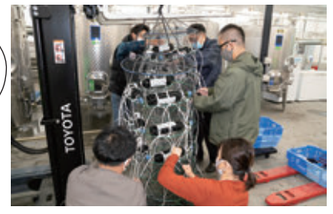
入谷にあるブドウ畑でシャルドネの収穫。ブドウの糖分を最大化するために、太陽が昇る前に摘み取る。多くのボランティアも集まり、ヘッドライトで手元を照らしながら丁寧に収穫する。

地元の漁家に生まれた料理人の佐藤将人さんは、地元食材の状態を敏感に捉えてメニューを考える。季節毎に生まれるワインのあてが素材の可能性をぐんぐん拡げている。

南三陸ワイナリー代表の佐々木道彦さん。「ワインは人と人を繋いでくれます。」



南三陸ワイナリーでは、ワインのお伴にぴったりの町内産の水産加工品も手に入る。



有志が集まり、ワインにひもをかけ、海中熟成の準備を行う。ワインを楽しむ会にも多くの人が駆けつけ人の環が拡がっている。

旬をいただくよろこび

南三陸では夏にはホヤ、冬にはカキやワカメなどが旬を迎える。厳寒の浜では、暗いうちから水揚げしたカキの殻剥きや、ワカメの湯通しで大忙しだ。

地元の人々は10月～3月には採れたてのカキを、5月～8月頃にかけてはホヤを楽しむ。知り合いから新鮮なホヤやカキを手に入れては、四季折々に旬を楽しむのが南三陸流である。

海を囲む里山はもちろん家々の小さな畑でも、多彩な野菜やフルーツが収穫される。

食卓に上がる食材が季節の到来を知らせ、その味わいに季節の移ろいを感じる。折々の食材が食卓を彩る度に、人々は自然の恩恵に感謝する。

冷凍技術が進んだ今、年中おいしい海産物が手に入るようになった。海産物に含まれる栄養価の情報も詳しくわかるようになった。

年中多彩な素材を食べられるようになった今、地場の食材の魅力を余すところなく食べ尽くしたい。昔ながらの南三陸人の食卓には、素材の魅力を上手に生かす知恵が息づいている。

南三陸ローカルレシピを参考に、自分好みの味を探求してみてください。

最強のご飯の伴 ウニ味噌

〈材料〉
ウニ　50g
みそ　40g
砂糖　20g
酒　　大さじ1
みりん大さじ1

①好みの味噌を和える。（きくみさんは白味噌と三年味噌を混ぜて甘めの味噌を作っている。）

②フライパンに油をひき、味噌を炒め火が通ったら砂糖やみりんを加え味を好みに調える。

③熱いみそに生ウニを入れてサクサクと混ぜ、ふたをする。ころっとしたウニの塊を崩さないように気をつける。

ウニ味噌の達人

阿部きくみさん
ウニの開口のときにどっさり作ります！

春の常備菜 ワカメの茎の煮物

〈材料〉
ワカメの茎（中鍋ひとつ分）
シイタケ適宜　鷹の爪・白ゴマ少々
ザラメ 500g　醤油大さじ 2～3

①塩蔵のワカメの茎を水に戻して塩抜きする。

②ワカメの茎を湯通しして、斜めに切る。

③切ったワカメの茎を煮てあく抜きする。

④一度お湯を捨て、鍋に半分くらいの水を入れて、改めてワカメの茎を柔らかくなるまで煮る。

⑤柔らかくなったら、ザラメを 500 グラムくらい入れて 30 分程煮る。

⑥ 30 分程煮たらシイタケ、鷹の爪少々を入れる。

⑦醤油を風味づけに大さじ 2～3 を入れて調える。最後に白ゴマをふる。

ワカメの茎の煮物の達人

ショウガを入れて煮込んでもおいしいですよ！

小山れえ子さん

海の恵みをおいしく食べよう

ホヤ

アラカルト

南三陸の山と海が、甘みのあるおいしいホヤを育む。
夏のホヤはさっぱりとしているが、12月から1月の子をもったホヤは、とろみがあってまた違う味わいだ。
新鮮なホヤは生野菜と和えても、チーズと合わせても、唐揚げにしてもおいしい。
冷凍ホヤがあれば、いつでも手軽に食べられる。

荒砥の漁師 高橋源一さん。
「水揚げしてすぐのホヤを剥き袋詰めしたものは臭みもなく手軽に食べられますよ。」

蒸しホヤ

①殻が付いたままのホヤを縦半分に切り（＋と－の突起部分を縦断するように切る）、黒い部分を取って、塩水できれいに洗う。

②鍋に水を少し入れ、ホヤを入れて強火で蒸す（焦げ付かないように水を加減する）。

③湯気が立ってきたら、酒を振り入れ中火で2〜3分さらに蒸す。中身がくるんと丸まったら蒸し上がりのサイン。

ホヤの酢の物

①キュウリを塩もみして生のホヤを和える。

②食べる直前に、酢大さじ3、白だし大さじ1、みりん大さじ2、砂糖小さじ2を合わせてかける。

火を使わずにすぐできる簡単混ぜご飯

ホヤの混ぜご飯

レシピ提供
渡邊とみ子さん

〈材料〉

炊きたてのご飯	2膳分
ホヤ	1〜2個
梅干し	適宜
青菜漬け	適宜

①梅干しや青菜漬けは細かく刻む。

②ホヤは細かく刻んで熱湯をかけ、水気を切っておく。

③ごはんに①と②を混ぜ込む。

④おにぎりにしてもおいしい。

ホヤの炊き込みごはん

①米5合に対してホヤ4個を用意する。

②生のホヤの剥き身を短冊に切り、米と一緒に炊飯器に入れて炊く。
砂糖、塩、みりん、お酒、白だしを適宜入れ、ホヤの鮮やかな色を楽しむ。

ホヤの田楽

串に刺し味噌をつけて焼く。

ホヤそば

ホヤのだしに味噌を溶いたつゆで、そばを食べるのは、南三陸のローカルレシピ。もちろん醤油だしもおいしい。

ホヤ料理の達人
高橋敏子さん

揚げてもおいしい

ホヤとタマネギのかき揚げ

〈材料〉

ホヤ	2個
タマネギ	1個
天ぷら粉	適量
水	適量
サラダ油	適量
塩	少々

①ホヤは生のままスライスする。

②タマネギをスライスする。

③ホヤとタマネギを混ぜ、天ぷら粉をからめ、天ぷらの要領で揚げる。

④盛りつけて、塩で食べる。

レシピ提供
渡邊とみゑさん

お弁当のおかずにも

ホヤ入り玉子焼き

〈材料〉

卵	3個
ホヤ	1個
ほうれん草	1/2把
塩	少々
牛乳	100cc

①ホヤは小さく刻み、 熱湯をかけ水を切る。

②ほうれん草は食べやすい大きさに切る。

③卵液に牛乳、塩少々を加え、ほうれん草とホヤを入れて混ぜ合わせる。

④卵焼き器を火にかけ、油をしく。卵の 1/4 を入れ、くるくると巻く。

⑤残りの卵液を3回に分け入れて巻く。

⑥粗熱が取れたら切り分けて盛りつける。

極上の旨み

アワビご飯

アワビの旨みをたっぷり含んだ炊き込みごはん。熱々の湯気の中に、ほどよくふんわり柔らかくなったアワビの切り身がゴロゴロと現れる。これぞ、浜の食卓の醍醐味、贅沢の極み！

〈材料〉

米	7合
小ぶりのアワビ	8個
油揚げ	1/3枚
人参	1/2本
白だし	50cc
酒	50cc
塩	少々

①米を研ぎ、調味料を加え、水加減する。

②薄く切ったアワビ、人参の細切り、油揚げの細切りを乗せて、炊飯器のスイッチを入れる。

③炊きあがったら、ご飯と具を混ぜて蒸らして完成。

アワビご飯の達人

アワビを獲ってきた人
松岡孝一さん

アワビご飯を作る人
松岡由香利さん

11月末頃、アワビ漁の開口が冬の訪れを告げる。出荷できなかった傷アワビが、漁家の食卓に上がる。刺身はもちろんだが、味噌漬けや粕漬けにして保存する家もある。

浜にアワビが揚がると、漁師仲間たちは作業の後、アワビを殻ごと練炭の火で焼いて食べる。その食べ方が何と言っても最高においしいと浜の人々は語る。

食べ飽きることのない定番おかず

ひじきの煮物

磯場にびっしりと繁茂するひじきを収穫するのは浜の女性たちの仕事。カルシウム、食物繊維、マグネシウムなど栄養価が高いひじきは飽きの来ない常備菜だ。

〈材料〉
乾燥ひじき 30g
サツマ揚げ・人参・糸こん
油揚げ・高野豆腐 各適宜
めんつゆ 50cc
白だし 10cc
さとう小さじ 3
ゴマ油　少々

①ひじきは 30 分程水に浸して戻す。

②材料を細かく切り、鍋に入れて煮る。

③汁がなくなるまで煮詰めたら、仕上げにゴマ油を適宜加えて炒め、風味とツヤを出す。

磯場に群生するひじきは、黄色がかった緑色だ。収穫後加工する過程で、おなじみの黒色になる。

収穫したひじきを真水で洗い、水に入れて、5～6時間煮る。このときの固さが、水で戻す時間にかかわらず、調理後のひじきの固さになるそうだ。このとき柔らかいひじきは、戻し時間や調理時間を調整しても柔らかくなり、固いひじきは固めになるのだそうだ。そのため、浜での最初の加工がひじきをおいしくする決め手となる。

煮上がったら再度真水で洗い、塩気をとって、網に広げ乾燥させる。黒々とした乾燥ひじきの完成だ。

及川ハチ代さん

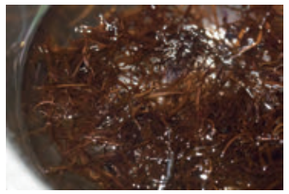
ひじきの煮物の達人

私たちが収穫した南三陸のひじき、格別のおいしさですよ！

海の森からの賜り物

フノリの味噌汁

シャキシャキとして歯ざわりを楽しむもよし、少し時間をおいて、トロリとした食感を楽しむのもよし。血中コレステロールを低下させるフノランが豊富なヘルシー味噌汁。



〈材料〉
ジャガイモ・人参・大根・豆腐・ネギ・フノリ・味噌・顆粒だし各適宜

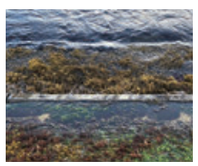
①ジャガイモは乱切りに、人参、大根はイチョウ切りにし、水から煮る。

②野菜に火が通ったら豆腐を入れる。

③味噌を入れ、顆粒だしで味を調える。

④仕上げにさっと洗ったフノリとネギを入れる。

左が乾燥したてのフノリ。
時間が経過すると右のように赤くなる。



波打ち際にびっしりと生えたフノリ。

浜で天日干しにされ乾燥させる。

及川のり子さん

海そう料理の達人

海そう類は身体にとてもいいですよ。

天然のテングサでつくる ところてん

てん突きから器に出て来たキラキラ輝くところてん。酢醤油をかけ砂糖を少々。
その甘みと酸っぱさが、夏の疲れを癒してくれる。
手間はかかるが、手作りのところてんは格別においしい。
そのやわらかな舌ざわりに天然の恵みを感じる。

〈材料〉テングサ　水　酢

①乾燥し白くなったテングサを水洗いして、一昼夜水に浸ける。

②沸騰した湯に、両手でふたつかみほどのテングサを投入する。酢をゆっくり二回しほど入れ、木べらで混ぜながらとろみが出てくるのを待つ。

③15～20分ほど煮たら、ザルにあけて漉す。テングサの入った鍋には、再度水を入れ、沸騰したらテングサを少し足して再度煮出す。（昔は3回ほど煮出したらしい）

④漉し袋で、液をもう一度漉す。

⑤容器に入れて固める。（常温で固まる）

⑥てん突きに入る大きさに切って、水に放ち冷蔵庫で冷やす。

ホヤとところてんを酢醤油か三杯酢で和えると栄養価の高いおかずに！

春待つ食卓の定番鍋料理 ワカメしゃぶしゃぶ

おいしいワカメが豊富に採れる1～4月が食べ頃。
採れたてのワカメを熱々のだし汁に入れ、
ぱっと緑色に変わったところをいただく素朴な鍋。
食物繊維が豊富な、超ヘルシーなローカルメニュー。

〈材料〉
生ワカメ
白菜　ネギ　エノキなどの野菜
糸こん　豆腐などお好みで
カキ、カニ、シュウリ貝などだしの出る食材をお好みで
ポン酢

①具材はざく切りにする。

②土鍋にだしの出るカニや貝などを入れる。（その日手に入ったもの）

③だしが出たら野菜を入れる。

④ふつふつ沸いただし汁にワカメを入れてしゃぶしゃぶし、ポン酢でいただく。緑色に変わる瞬間を楽しみながら！

志津川湾の絶品 タコ

「西の明石、東の志津川」と言われる志津川湾のタコは、豊かな海藻類やカニやアワビなどの甲殻類を餌にして生長するため、味が抜群にいい。

三陸沖には暖流と寒流が流れるため、タコの餌となる海藻類なども豊富で、マダコもミズダコも生息している。マダコは、味が濃く歯ごたえがよく、ミズダコは味は淡白だが身が柔らかい。それぞれの特長を知って調理したい。

いずれにしても、志津川湾のタコは、素材そのものが文句なくおいしい！

戸倉の漁師 三浦幸美さんと正幸さん父子は、カゴを仕掛けてタコを獲る。ひとつひとつカゴを引き上げ、また海底に沈める作業は重労働だ。

ほんのり桜色

タコの桜炒り

大根と合わせたタコのふんわりした食感が新鮮。タコの色が大根に移って桜色に染まり、食卓が華やぐ。南三陸に伝わるローカルレシピ。

〈材料〉
生のタコ　850g
大根　1本
酒　大さじ1
みりん　大さじ1
だしの素　適宜
塩　小さじ1

①タコの下処理をする。（頭をひっくり返して内臓をとり、塩でぬめりをとる。たわしで吸盤の汚れを取る。）

②タコの頭と脚をばらす。

③それぞれを出刃包丁でたたいてみじん切りにする。（床に置いてひたすら叩く。）

④大根はスライサーで８～10㎝ほどの長さの引き菜状にする。（臭みを取るため水で洗って、水気を切る。）

⑤大根を鍋に入れ、その上に細かくしたタコを乗せる。

⑥焦げ付かないように水を少量入れて火にかける。

⑦タコも大根も桜色に染まって来たら、調味料を入れる。（きれいな桜色に仕上がるため、あえて醤油は使わない。）

⑧火を入れてから15分程で完成！

タコの桜炒りの達人

阿部美穂さん

マダコを使うとさらに鮮やかな桜色に仕上げることができます。

シンプルなおいしさ

タコ飯

レシピ提供
吉田敦子さん

〈材料〉
米　２合
ゆでダコ　150g
しょうが　１片
A　薄口醤油　小１
A　塩　少々
A　酒　大１
A　みりん　大１
A　粉末だし　適量
A　水　適量

①ゆでダコは一口大に切る。

②しょうがは千切りにする。

③炊飯器に米と A を入れ、２合炊きの水加減に合うように水を加える。

④②も加えて混ぜ合わせ、①を乗せて炊く。

⑤炊きあがったら混ぜ合わせ、蒸らして完成。

ツマもおいしくいただける

タコの刺身と削り節大根

〈材料〉
タコ
大根（中くらいの大根４分の３）
花かつお　２つかみ
塩・醤油　適宜

①大根はスライサーで細切りにし、塩少々を振りかけてもむ。

②大根の水を絞り、細かく花カツオを手で砕きながら混ぜる。

③タコの刺身に添えて盛りつけ、醤油でいただく。

海と里とのマリアージュ

タコと大根の煮物

レシピ提供
遠藤元子さん

〈材料〉４人分
大根　　中１本
タコ　※脚を４本ほど
（ゆでたタコを３日ほど干して使用）
さやえんどう　適宜
みりん　大さじ２
酒　　大さじ３
砂糖　　小さじ１
醤油　　大さじ２

①大根は食べやすい大きさに切り、下ゆでする。ゆでた大根は水にさらして臭みを取る。

②圧力鍋にだし汁を入れ、ぶつ切りにしたタコと大根を入れ、弱火で５分ほど煮る。

③調味料を加え、じっくりとタコの味を大根に染み込ませるために 10～12 分煮る。

タコの下ごしらえ

①タコに塩を振りかけ、ゴム手袋をして洗う。吸盤は歯ブラシできれいにする。
拭き取ってから一度冷凍すると柔らかくなる。

②タコを解凍して塩を振りかけ、再度洗う。

③大きな鍋にお湯を湧かし、タコの頭にひもを通して、上から　吊り下げるようにして、足から入れ、足の丸まり具合を見ながらお湯につけていく。５分くらい茹でる。

④茹であがったタコは、氷水にとって冷やしてから水を切る。

旨みたっぷり

カキ丼

レシピ提供
吉田敦子さん

〈材料〉
カキ 250g
長ねぎ
たれ　粉末だし　小1
　　砂糖　　小1
　　みりん　　大1
　　醤油　　大2
　　サラダ油　大1
　　しょうが　1片

①長ネギは斜め切りに、しょうがは千切りにする。

②①を油で炒め、香りが出て来たら、カキを入れ、くずさないように火を入れる。たれを入れふたをして弱火で 2〜3分蒸し焼きにする。

③ご飯を盛りつけ、②の具材を盛りつける。

おかわりが止まらない

大根葉のふりかけ

レシピ提供
辻正紀さん

〈材料〉
大根葉２本分
シラス（チリメンジャコ）適宜
ゴマ　適宜
削り節小パック　２個
鷹の爪・ゴマ油　少々
めんつゆ　大さじ1
みりん　　大さじ1

①大根葉を細かく刻む。
②葉をゴマ油で炒め、水分を飛ばす。焦がさないように気をつける。
③シラスを入れる。
④ゴマと削り節を加えたら、火を止めてめんつゆとみりんを入れる。さらに水分を飛ばして完成。１週間ほど保存できる。

バターでコクを引き出す

カキの蒸し焼き

レシピ提供
渡邊とみ子さん

〈材料〉
カキ　300g
酒　大2
バター　20g
醤油　小さじ1
昆布　10cm×10cm

①フライパンに昆布をしき、その上にカキを並べる。

②フライパンをとろ火にかけ、ゆっくりと加熱していく。

③カキから水分が出て、火が通ってきたら、酒、バターを加える。水分がなくなったら、醤油を加えて仕上げる。

ゆずの香りさわやか

ワカメの茎の味噌漬け

〈材料〉
ワカメの茎　700〜800g
味噌　30g
みりん　30g
ゆず　1個

①ワカメの茎をゆでる。

②ゆであがった茎を 3〜4cm に切る。

③ゆずの皮を細かく刻み、味噌をみりんで溶いた中に入れる。

④③をビニール袋に入れ、ワカメの茎を入れてもみ込み、一晩以上漬ける。

里山に伝わる正月伝統の作柄占い
農はだて

南三陸町の入谷地区では、山間で農業が行われて来た。
ひころの里では、集落の人々が集まって伝統の「農はだて」という
新年の作柄を占う行事が伝えられている。
「はだて」とは、入谷の方言で「はじめ」という意味。
正月の11日が農家の仕事始めの日で、縄ないが行われるが
なんと言ってもこの日のメインイベントは、作柄占いである。
占いは、もちと米で行われる。
暮れの28日についたもちを丸めて
米の上に乗せ、臼を逆さまにかぶせておく。
11日にもちを取り出して米粒の着き具合を見る。
米粒がたくさん付いている年は作柄がよい。
すべての行事が終わると
囲炉裏をみんなで囲み、小豆粥をいただく。
それが、また人々の楽しみだった。
このような伝統行事や祭りを
集落の人々が力を合わせて
継承している入谷地区。
山間に切り拓かれた美しい棚田や畑に
おいしい米や作物が実る。
南三陸町の豊かな食文化は
里山の営みにも支えられている。

焼いたもちが入った小豆粥をみんなで囲炉裏端で食べるのが、「農はだて」の日の何よりの楽しみ。▼

▲暮れに米の上に置いたもち。正月明けの 11 日に裏返してみると米粒が付着している。その数で新年の作柄を占う。

農はだての一連の流れ

1 暮れにもちつきが終わったら、臼をひっくり返し、その中に米の入った一升枡につきたてのもちを３つ入れる。注連縄を飾って正月を迎える。元旦に、新調したひしゃくとバケツで若水を汲み、臼に供える。11 日まで、毎朝新しい水を供える。

2 小正月を目前にした１月 11 日、臼のお飾りを下ろして、臼をひっくり返し、一升枡のもちを取り出す。

3 一升枡には３個のもちが入れられている。（今回は枡の代わりにお膳を使用した。）１つ目に裏返すのが早生の作柄、２つ目に裏返すのは、標準の時期に植えた稲の作柄、３つ目に裏返すのは遅めに植えた稲の作柄を示す。

4 作柄を占った後、ひころの里では農家の仕事始めの縄ないを行う。まずは、横倒しにした臼の胴の上でわらを打つ。繊維を叩いて柔らかくし、縄ないをやりやすくする。

5 あっという間にできあがった縄。昔はこの縄をもとにして草履やむしろを編んだ。

6 縄ないの間に、朝食になる小豆粥がたかれ、占いに使ったもちが焼かれる。

里山の恵みを寄せて

大根と人参の白和え

〈材料〉
大根　600g
人参　80g
（キクラゲ 2〜3 枚）
※お好みで入れてください。
木綿豆腐　1 丁 400g
砂糖　30g
いりごま　40g
塩少々

①大根、人参は 5mm 幅くらいの薄い短冊切りにして塩少々をふり、しんなりさせる。
②豆腐は 2〜3 分沸騰したお湯にくぐらせ、ざるにあげて水気を切る。
③いりごまはすり混ぜ、豆腐、砂糖を加え、よくすり混ぜる。
④大根、人参の水気をしぼり、③に混ぜ合わせ、塩を入れて味を調える。

レシピ提供
三浦晴子さん

お酢の風味でさっぱりと

炒めなます

〈材料〉
大根　約 700g
人参　小 1 本
干ししいたけ　3 枚
酢　130cc
砂糖　大さじ 4
醤油　大さじ 3
かつおだし　少々
いりごま（すりごま）　少々

①大根、人参は 3〜4cm の長さの短冊切りにする。
②しいたけは戻して細切りにする。
③サラダ油かオリーブオイルで①②を炒める。
④しんなりしたら、調味料を入れ、仕上げにごまを加える。

たらこの旨みをとじ込めた

大根のたらこ炒り煮

〈材料〉
大根　適宜
ゴボウ　適宜
たらこ　適宜
みりん　少々

① 大根を拍子木切りにし、一日ほど干す。
②ゴボウも少々同じ形に切り、①とともにさっと炒める。
③たらこを入れ、みりん少々を入れ味を調える。

レシピ提供
渡邊とみ子さん

粉チーズの風味が効いた

切り干し大根のバターライス

〈材料〉2 人分
米　1 カップ
切り干し大根　10g
（水で戻すと 30g）
牛挽肉　50g
バター　10g
粉チーズ　少々

①切り干し大根を水で戻し、みじん切りにする。
②牛挽肉をフライパンで炒める。
③米に①と②を加え、切り干し大根の戻し汁を加えて水加減し、炊飯器で炊く。
④炊きあがったらバターをさっと混ぜ、盛り付けたら粉チーズを振りかける。

辛みでパワーアップ

白髪ネギのピリ辛

〈材料〉
ネギ
たれ　ごま油　大１
　　醤油　　大１
　　豆板醤　小１
　　ラー油　適宜
　　砂糖　　適宜
　　いりごま　少々

①ねぎを白髪ねぎにし、水にさらす。
②キッチンペーパーに包み、しっかり水気を切る。
③たれに絡める。

レシピ提供
三浦晴子さん

ネギのおいしさ引き出した

ネギの南蛮漬け

〈材料〉
ネギ
調味液　酢　150cc
　　醤油　大４
　　酒　　大４
　　砂糖　大４
　　とうがらし１本

①ねぎは 5cm くらいの長さに切り、フライパンで焦げ目をつけながら、食べやすい柔らかさに焼く。
②調味液に漬け込む。

ボリュームたっぷりの主菜

豚肉のネギ巻き

〈材料〉
豚もも肉薄切り
たれ　醤油　大３
　　砂糖　大１
　　みりん大１

①ねぎを肉の長さに切る。
②豚肉２枚を広げ、ねぎをのせて巻きつける。
③巻き目を下にしてフライパンで焼き、たれを絡める。
④3～4 センチに切り、盛りつける。

レシピ提供
三浦晴子さん

旨みがぎっしり詰まった

里の恵みの炊き合わせ

〈材料〉
大根　約 700g　人参　130g
ゴボウ 300g　しいたけ４枚
鶏もも肉　250g（１枚）
砂糖　大さじ２　醤油　大さじ２
酒　大さじ２　みりん　大さじ２
かつおだし少々

①材料はすべて乱切りにし、大根は下ゆでする。
②鶏肉を炒め、その他の材料を加え、さらに炒める。
③ひたひたになるくらいにだし汁を加える。
④調味料を入れて煮含める。

お正月のとっておき

ハモだしのお雑煮

南三陸町では、アナゴのことをハモと呼ぶ。
そして、この「ハモ」をお雑煮のだしに使う。
伝統のハレの日のごちそうレシピ。

〈材料〉
ハモ（＝アナゴ） 大根　人参　ゴボウ
こんにゃく　タケノコ　凍み豆腐（焼き豆腐）
三つ葉　もち　醤油　各適宜

①開いた「ハモ」を天日干しし、白焼きにしてまた 1〜2 週間乾燥させる。（冬の南三陸の魚屋の店先では、「ハモ」の開きがずらりと天日干しされる。）

②乾燥した「ハモ」を水洗いして水で戻す。つけ汁は捨てないで使う。

③大根をスライサーで細い引き菜にする。大根の引き菜は鍋いっぱいになるくらい大量に入れる。大根臭さを取るために一度引き菜を煮て水洗いしておく。ささがきにしたゴボウも煮てアクを取る。

④鍋に②と③を入れ、人参、こんにゃく、タケノコ、凍み豆腐も入れる。

⑤具に火が通ったら、醤油で味を調え、もちを入れる。

⑥仕上げに三つ葉を放す。

お雑煮の達人

西城ゆき子さん

野菜をていねいに下ごしらえすると、ハモだしのおいしさが引き立ちますよ！大根の引き菜たっぷりのお雑煮は消化を助けてくれます。

家族みんなで作る

クルミもち

さまざまな味のもちが並ぶ正月の食卓。
ごまもち、納豆もち、あんこもち、雑煮などなど。
その中でもコクのあるくるみもちは大人気。
子どもたちもお手伝いして準備をするのが、正月の楽しみでもある。

〈材料〉
むきクルミ　250g
三温糖　150g
緑茶 適宜
醤油 適宜
もち 適宜

①クルミはすりこぎで細かくなるまですりつぶす。

②三温糖を加えて練る。

③急須に茶葉を入れお湯を注いで、すり鉢にお茶をそそぐ。クルミあんの濃さはお好みで。

④醤油を適宜加え、味を調える。

⑤つきたてのもちをちぎって入れ、あんとからめる。

クルミもちの達人

阿部恵子さん

クルミは身体によい脂肪や抗酸化物質、食物繊維が含まれ、血管が若返り美肌効果もあります。積極的に食べましょう！

枝豆のおいしさをスイーツで味わう夏

ずんだ白玉とずんだプリン

枝豆が手に入ったら
「ずんだ」を作る。
みんなが喜ぶローカルスイーツ！

〔ずんだあんを作る〕

枝豆の収穫時期に作り冷凍しておくと便利。

①枝豆を茹で、さやから取り出した豆の薄皮をさらに取り除く。
②豆をフードプロセッサーでペースト状にする。少し豆の粒々が残るくらいがおいしい。
③茹で豆 200g に対し、三温糖大さじ２、塩少々を入れ、フードプロセッサーがまわりやすくなる柔らかさになるように水を少々加える。
④残りはフリーザーバッグに入れて冷凍する。解凍後、再度味を調える。

〔ずんだ豆乳プリンを作る〕

〈材料〉
特濃豆乳　900cc
（または無調整豆乳）
ゼラチン　15g
ずんだあん 200g

①豆乳を火にかけ、ゼラチンを入れる。
②ゼラチンが溶けるまで沸騰させないように混ぜる。泡が出ないように静かに混ぜるのがコツ。
③火を止めてずんだあんをいれる。砂糖やはちみつを加えて味を調える。
④再度火にかけ混ぜる。火にかけた方がなめらかになり、泡も消える。ここでも煮立たせないように。
⑤器に入れて泡をすくい、ラップをして冷蔵庫で冷やす。

〔ずんだ白玉を作る〕

〈材料〉
だんご粉 130g
絹豆腐 150g（３パックひとまとめの豆腐１パック）※だんご粉に豆腐を入れると、時間が経っても固くならず、栄養価が高い団子になる。

①だんご粉に豆腐を入れて手でこねる。均一になったら２時間ほど濡れ布巾をかけて寝かせる。
②一口大に分けて、丸め、真ん中をへこませる。
③熱湯にだんごを入れる。浮き上がったら取り出し、水で冷やす。
④器に盛り付け、ずんだあんをのせる。

ずんだスイーツの達人

ずんだにバターを混ぜてトーストに塗るとおいしいですよ！ずんだシェイクやムースにも応用してみてください。

枝豆はさまざまな栄養価が高い食品です。甘さ控えめにして、たくさん食べましょう！

渡邊栄子さん

やさしい甘さ

かぼちゃまんじゅう

蒸し缶から立ち上る蒸気は
ほんのりと甘いかぼちゃの香り。
ふっくりツヤツヤの黄色いおまんじゅうは
ハッピーなおやつ。

〈材料〉（10 個分）
小麦粉　300g
かぼちゃペースト 150g
（かぼちゃを煮てペースト状につぶしたもの）
ベーキングパウダー　小さじ１
砂糖　大さじ１
水　少々
つぶあん 350g

①小麦粉にかぼちゃのペースト、ベーキングパウダー、砂糖を加え、耳たぶのかたさになるように少々の水を加えながら練る。
②ボールに入れてふきんを掛け、常温で６時間程度寝かせる。
③つぶあんは 35g ずつ丸めておく。
④生地は 55g を目安に丸めてのし、あんこ玉を入れて包む。
⑤蒸し器で 14 分蒸す。

かぼちゃまんじゅうの達人たち

小野とめ子さん

かぼちゃがいっぱい採れる季節に、かぼちゃを煮てつぶし、小さめの袋に入れて冷凍しておくと便利だよ。

小野つい子さん

阿部咲子さん

かぼちゃの代わりに大さじ一杯の味噌を入れると味噌まんじゅうになりますよ。

さわやかな歯ざわり

根菜の水キムチ

〈材料〉
大根　　4cm 分
ヤーコン（中）　4cm 分
人参　　1/2 本
りんご　　1/2 個
A 水　2 と 1/2 カップ（500cc）
　昆布（切れ目をつける）10cm
B 塩　大さじ 1
　てんさい糖（きび砂糖）大さじ 1/2
　だし醤油　大さじ 1
　ショウガ千切り　1/2 片（5g）
　にんにくすりおろし　小さじ 1/4
　レモン汁　大さじ 1
　糸切り赤唐辛子　大さじ 1
※A の昆布は昆布茶、B のだし醤油はめんつゆで代用可能

①A と B をボウルに入れ、合わせ置く。その中に皮をむいて長さ 4cm、厚さ 3mm の拍子木切りにしたヤーコン、大根、人参を加える。また、りんごは洗い、皮ごと芯を取って、長さ 4cm、厚さ 3 mm の拍子木切りにして加える。

②30 分程経ったら、水キムチの汁の味をみる。（塩味がきついときには水を加え、薄味の時には塩を足す。）

③1 時間おいて盛り付ける。

レシピ提供
西城良子さん

甘辛の箸休め

大根の甘酢醤油漬け

〈材料〉
大根　1 kg
ザラメ 200g
醤油　120cc
酢　　120cc

①大根は半月またはイチョウの薄切りにする。

②醤油、ザラメ、酢を合わせて煮立て、①にかけて一晩おく。

レシピ提供
渡邊とみ子さん

南三陸町の食、体験、宿のお問い合わせは
南三陸町観光協会へ

☎0226-47-2550
9:00-18:00 年中無休（年末年始を除く）
Email　post@m-kankou.jp
〒986-0752 宮城県本吉郡南三陸町志津川五日町 201-5
（南三陸さんさん商店街内インフォメーション）

【南三陸町観光協会公式 HP】
宮城県南三陸から、地域の観光情報を発信中！

日本語　繁體中文　English

南三陸町
体験学習
プログラム

南三陸町観光協会
公式 Facebook

南三陸町観光協会
公式 twitter

南三陸町観光協会
公式予約サイト
みなたび

南三陸町観光協会
公式 Instagram

「みなたび」は、南三陸の宿泊施設や各種ツアー・プログラムの予約サイト。みなたびだけのツアー・プログラムや宿泊プランをチェック！

無料メルマガ会員募集！

南三陸町観光協会公式メールマガジン「みなマガ」では、南三陸町の最新観光情報（イベント、ツアー、宿泊、食など）に加えて、メルマガ限定のプレゼントキャンペーン情報など、お楽しみコンテンツを盛り込んで配信しています。HP からお申し込みください！

南三陸フードコミュニティネットワーク：食をとおして地域内の新たなネットワーク、コミュニティづくりを促進。地域の伝統食やレシピについて次世代への伝承を行う活動を行っています。