



# 地元でとれたナス、魚を 利用した安芸の郷土料理

地元でとれた食材を料理するとこんなにおいしいなんて！  
だから、昔から食べられているんだね。

探検場所  
安芸市

場所 安芸市立安芸第一小学校 探検日 平成22年12月 内容 郷土料理の実習体験



## 作ってみたよ 魚飯とナスのたたき



ナスのたたき

魚飯



### 作り方 魚飯 (サバのたたきこみご飯)

- 1 米をといでザルに上げ、30分くらい置く。
- 2 米をたく水は、だしこんぶを30分つけておく。
- 3 サバは薄切りにしAで下味をつけておく。にんじんは短ざく切り、しょうがはみじん切りにする。
- 4 炊飯器に1、2とBを入れ、軽く混ぜ、サバ、ニンジン、ショウガを入れて炊く。(だしこんぶは取り出す。)

材料 (4人分)	米	……………	3合
	水	……………	3カップ
	サバ(生)	……………	150g
	ニンジン	……………	100g
	ショウガ	……………	少々
A		うすくちしょうゆ 大さじ2	うすくちしょうゆ 大さじ2
		サラダ油 大さじ1	みりん 大さじ1
		コショウ 少々	酒 大さじ1

### 作り方 ナスのたたき

- 1 ナスは1cmぐらいの厚さで斜め切りにする。
- 2 ナスをこげ目をつけないように油であげる。
- 3 サバは頭とわたをとって3枚におろし、焼いて骨と皮を取り、身をほぐす。
- 4 ショウガ、ニンニク、やっこネギはみじん切りにする。
- 5 2のあげたナスはペーパーで油ぬきをして皿に並べる。
- 6 ナスの上に焼きサバ、ショウガ、ニンニク、やっこネギの順に散らす。
- 7 食べる時にタレをたっぷりかける。

材料 (4人分)	ナス(中)	… 4本	やっこネギ	… 2~3たば
	サバ	… 1/4び	サラダ油	… 適量
	ショウガ	… 1かけ	タレ(ぼん酢)	1カップ
	ニンニク	… 1かけ		

ヘルスメイトさん  
から栄養のとり方について  
教えていただきました。





ぜん こん がっ こう きゅうしょく こう し えん  
**第6回全国学校給食甲子園 (2011年)**

めし おお つき じゅん ゆう しょう  
**こうし飯で大月中学校が準優勝!**

がっ こう きゅうしょく こう し えん たいかい おおつきちょう  
 学校給食の「甲子園大会」で、大月町の  
 きょうどりょうり だい  
 郷土料理が、全国第2位に!

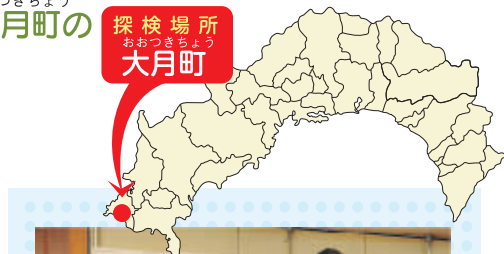
探検場所  
 おおつきちょう  
**大月町**



かしわじま きょうどりょうり  
**柏島の郷土料理**

めし  
**こうし飯**

きゅうれき としこ  
 むかし、旧暦のおおみそかごろ（年越しのころ）にとれる  
 「めり」を入れて作っていた「年越し飯」が「こうし飯」とよばれるようになりました。白いごはんにしょうゆ、さとうなどでうすく味つけし、そこにちりめんじゃこ、たくあん、かまぼこ、島でとれる「めり」を合わせた色とりどりの混ぜごはんです。



**おめでとう!**

「全国学校給食甲子園大会」は全国の学校給食で出されている郷土を代表する料理を競う大会で、食育を啓発することと地産地消の奨励を目的として行われています。

過去最多の2,057校・施設が参加した「第6回全国学校給食甲子園大会」決勝は2011年11月、女子栄養大学（東京都豊島区）で行われました。今回、高知県代表として参加した大月中学校は決勝大会まで進み、郷土料理の「こうし飯」を入れた献立を調理してみごと準優勝に輝きました。

参加したのは大月中学校の栄養教諭、野坂なつこさんと調理員の安岡千冬さん。野坂さんは「地元からたくさん応援をもらったので、こうやって表彰状をもって帰れるのが本当にうれしい。子どもたちに笑顔で報告できる」と受賞のよこびを語りました。

「こうし飯」以外にも高知県にはたくさんさんの郷土料理があります。むかしからどんな料理が食べられているか、おじいさんや、おばあさんに聞いてみよう。きっと新しい料理の発見があるはずだよ!

めし  
**こうし飯** の作り方  
 つくってみよう!

- 1 米と麦を洗い、炊飯器でたく。(水は炊飯器の3の目盛りまで入れる。)
- 2 たくあん、すまきはせん切りにする。ちりめんじゃこを蒸し、しょうゆとさとうで味をつける。すまきは蒸してさましておく。
- 3 めりは香りが出るまで火であぶり、もみほぐす。
- 4 たき上がったごはんに、2 のたくあん、すまき、ちりめんじゃこ、3 のめりをまぜ合わせる。

材料 (4人分)	精白米	400g	3合
	押麦	50g	
	たくあん	45g	
	すまき	15g	
	ちりめんじゃこ	15g	
	こいくちしょうゆ	小さじ1/2	
	うすくちしょうゆ	小さじ2	
	さとう	大さじ1/2	
めり (いわのり)	10g		