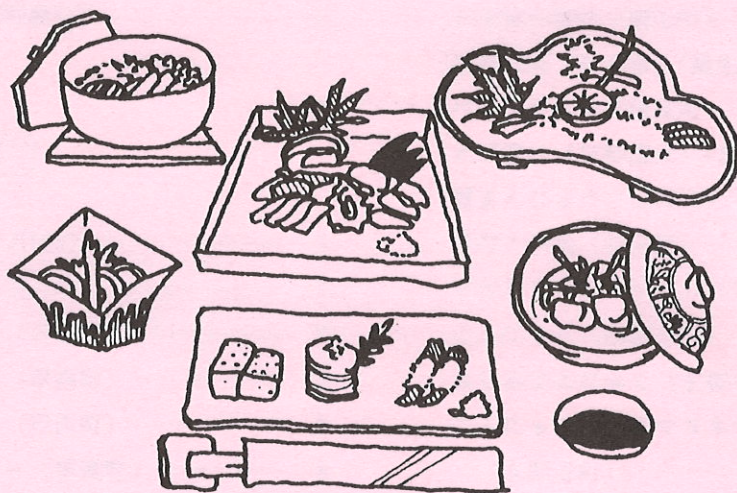


郷土料理

(淡海の子供たちに伝えたい心と味)



滋賀県地域婦人団体連合会

目次

大津・湖南地区

納豆餅（仰木）	3
しじみご飯（石山）	3
たけのこ しぐれ煮（大津市）	3
えび豆（大津市）	4
菜の花漬（田上、上田上）	4
ほらがい団子（瀬田東）	4
いとこ煮（栗東市）	4
かきなます（栗東市）	5
ごぼう煮（栗東市）	5
春菊おこし（中主町）	5
はぜのつくね（中主町）	6
たですし（野洲町）	6
いもつぶし（野洲町）	6

甲賀地区

いもつぶし（石部町）	7
鮎の甘露煮（石部町）	7
石部金吉ずし（石部町）	8
いもつぶし（甲西町）	8
黒砂糖かん（甲西町）	8
ハーブクッキー（甲西町）	8
美松寿司（甲西町）	9
干瓢（水口町）	9
かんぴょうの八幡まき（水口町）	10
かんぴょうのサモサ（水口町）	10
山海漬（土山町）	10
げんこつ飴（甲賀町）	11
柚子味噌（甲賀町）	11
さんしょう味噌（甲賀町）	11

にんにく味噌（甲賀町）	11
鹿深ゆめクッキー（甲賀町）	12
そうめんかぼちゃの漬物（甲南町）	12
おからギョーザ（甲南町）	13
でっち羊かん（信楽町）	13
でっち羊かん（甲賀町）	13

湖東南地区

でっち羊かん（近江八幡市・日野町）	14
赤こんにゃくの煮付け（近江八幡市）	14
丁字麴のからしあえ（近江八幡市）	14
キンカンの甘煮（八日市市）	15
日野菜漬（日野町）	15
ぶき鯖の粕炊（蒲生町）	15
淡海の彩「おかき」（蒲生町）	16
ペチュキムチ（蒲生町）	16
えび漬（甘酢漬）（日野町）	17
毬まんじゅう（日野町）	17
手作り芋飴（竜王町）	17
手作りミックスジャム（竜王町）	17
こんにゃく（永源寺町）	18
さしみこんにゃく（永源寺町）	18
こんにゃくのごまマヨネーズ和え （永源寺町）	18

湖東北地区

野菜のハリハリ漬（愛東町）	19
かす漬（湖東町）	19

山芋（特産）を使って（秦荘町）	19
あえもの（3種）	
酢のもの	
とろろ	
びわこす漬（豊郷町）	20
山芋ようかん（秦荘町）	20
生姜ようかん（秦荘町）	20
夏みかん砂糖漬（秦荘町）	20

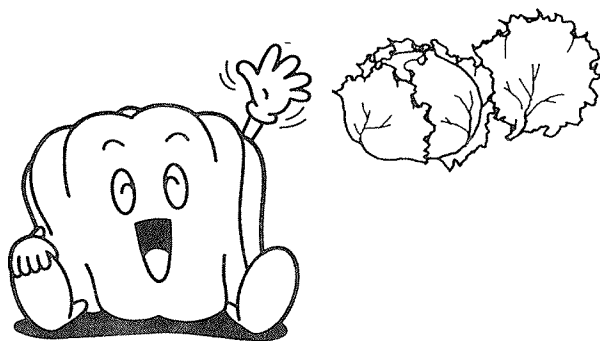
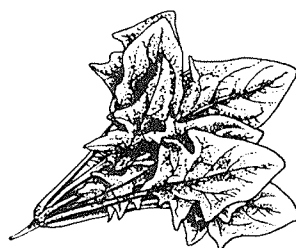
湖北地区

さば素麺（長浜市）	21
梅しそちらし「梅ごはん」（山東町）	21
紅かぶらの甘酢漬（米原町）	21
鱒の甘露煮（米原町）	22
干し柿「あんぽう」（近江町）	22
白菜のたたみ漬	
（塩漬）（虎姫町・高月町）	22
長政の剣かりんとう（湖北町）	23
小魚の甘露煮（近江町）	23
しいたけスナック（木之本町）	23
小谷城からし茄子（湖北町）	24
白菜のキムチ「ペチュキムチ」	
（高月町）	24
葉あざみとニシンの煮付け（余呉町）	25
えび豆（西浅井町）	25
はりはり漬（東浅井郡）	25

湖西地区

わかさぎの甘酢づけ（マキノ町）	26
鮎のアメ煮（マキノ町）	26
鯖のなれずし（朽木村）	26
山ぶき煮（朽木村）	27

とちもち（朽木村）	27
にしんの麴漬（新旭町）	28
しょういめし（新旭町）	28



大津・湖南地区

納豆餅 (仰木)

材料 (4人分)

もち米	5合
納豆	大さじ5
きな粉	大さじ10
塩	少々



作り方

- ①もち米は前日に水がきれいになるまで洗い、水に漬けておく。
- ②30分前にざるに上げ、水を切っておく。
- ③納豆は、塩で少々辛目に味付けをしておく。
- ④水切りしたもち米は、もちつき機にかけて、もちにする。
(蒸す→つく)
- ⑤砂糖を少量加えたきな粉は、バット等の大きめの容器に広げておく。
- ⑥⑤のきな粉の上に、つきあがったもちを広げ、③の納豆をのせ、二つに折ってきな粉をまんべんなくつけて出来上がり。好みの大きさに切って食べる。(糸等で切る。)

しじみご飯 (石山)

材料 (4人分)

米	カップ4
だし汁	カップ4 1/2
薄口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
土生姜	1かけ
さんしょうの実 (つくだ煮)	

しじみの佃煮

身しじみ	150g
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ5
みりん	大さじ1
しょうが汁	少々

作り方

- ①しじみのむき身を塩水でふり洗いし、しょうがのしほり汁につけ、しょうゆ、砂糖、みりんを沸騰させたところに入れて、佃煮風に煮る。
- ②洗い上げた米に、だし汁、しょうゆ、酒を加え炊き上げ、①を加えて蒸らす。
- ③しょうがのみじん切り又は、さんしょうの実をちらす。
(ゆず、みつばを使ってもよい)

たけのこのしぐれ煮 (大津市)

材料

たけのこ (ゆでたもの)	500g
だし汁 (かつを)	カップ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ3
山椒	少々

作り方

- ①たけのこは薄くひと口位の大きさに切る。
- ②鍋に①のたけのこだし汁を入れ、火にかけ、煮立ったらしょうゆ、砂糖、みりんを加えて、中火にして1時間位煮る。
- ③香りづけとして、山椒の実を炊きあがりに入れる。



えび豆 (大津市)

材料

すじえび	200g
大豆	カップ1
砂糖	大さじ6
しょうゆ	大さじ6
酒	カップ¾

作り方

- ①大豆は洗って、たっぷりの水に一晩浸けておく。
- ②つけ汁のまま茹で、柔らかくなったら、ザルにあげて水気をきる。
- ③えびは水洗いし、水気を切っておく。
- ④調味料を煮立て、すじえびと茹で大豆を入れ、煮汁がなくなるまで、トロ火でゆっくり煮る。

菜の花漬 (田上、上田上)

材料

菜の花	1kg
塩	5～8% (新漬)
	10% (夏を越す)
	11% (年を越す)
たかのつめ	6～7ヶ

作り方

- ①菜の花 (新漬け3分咲き、黄金漬け…満開) をていねいに手で摘み取る。
- ②菜の花を洗い、ザルにあげて水気を切る。
- ③菜の花に塩をよくまぶし、樽に漬け込むが、この時、ちぎったタカのつめを上、中、下の3ヶ所に入れ、きっちりとつめる。
- ④③の上に、葉をのせ、糠袋、重石を置いて、風通しのよい場所に置く。
- ⑤漬け込む期間は、新漬けで約1週間、黄金漬けで半年である。

ほらがい団子 (瀬田東)

材料

小麦粉	カップ1
こしあん	
砂糖	
いばらの葉	
ミックス粉	カップ2
塩	

作り方

- ①小麦粉、ミックス粉、砂糖、塩を混ぜて良くこねる。
- ②いばらの葉はきれいに洗っておく。
- ③①をいばらの葉にのばしてのせ、葉ごと半分に分ける。
- ④良く蒸し上がった蒸し器にきれいに並べて、蒸し上げる。

いとこ煮 (栗東市)

材料

あずき	カップ1
さといも	7～8個
砂糖	大さじ2
(みそ、ごま)	
にんじん	1本
ごぼう	中1本
しょうゆ	カップ½

作り方

- ①あずきは、洗って鍋に入れ、あずきの3倍の水を加えて煮る。煮立ったらゆでこぼしアクをとる。あずきの2～3倍量の新しい水を加え、柔らかくなるまで煮る。(約30分)
- ②ごぼう にんじん さといもは皮をむいて一口大に切り、ゆでて①のあずきに加えて煮る。
- ③にんじん さといも ごぼうが柔らかくなれば砂糖としょうゆを加えて煮つめごまを加える。(とろみにみそを加えてもよい)

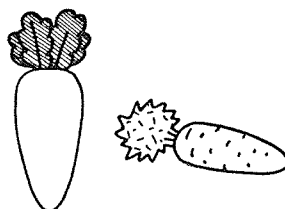
かきなます (栗東市)

材料 (5人分)

だいこん	1本
干し柿	5個
砂糖	大さじ4
ごま	少々
にんじん	1本
みそ	大さじ2
酢	大さじ5
酒	少々

作り方

- ①だいこん、にんじんは、千切りにして塩をふっておく。
- ②干し柿はよく乾いたものを縦に細くさき、種を取り、酒少々をふりかけておく。
- ③ごまとみそは、よくすりつぶす。砂糖、酢、調味料を加え、大根、にんじん、柿を加えて混ぜ合わせる。



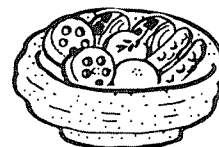
ごぼう煮 (栗東市)

材料

ごぼう	15kg
砂糖	6kg
(中双糖3kg 三温糖2kg 白砂糖1kg)	
しょうゆ	1升
酒	1升
ごま	3袋(250g×3)
(粒ごま、すりごま半量づつに)	

作り方

- ①ごぼうはよく洗って、一晩もち米のとぎ汁につけ、長さ2～3cmに切る。
- ②大きめの鍋で茹で、柔らかくなったらざるにとる。
- ③②のごぼうを分量の砂糖、しょうゆ、酒で7分煮る。
- ④飯ぼうに③をあけ、一晩つけ込む。その間何度も味を見て、調味し、ごまを加える。



春菊おこし (中主町)

材料

干飯	300g
あられ	100g
砂糖	400g
揚げ油	適量
春菊葉先	300g
しょうがの絞り汁	カップ1/3
水飴	330g

作り方

- ①干飯とあられをシンのないように油で揚げ、油気を十分にとっておく。
- ②春菊は塩ゆでして、水に取り、固く絞って刻んでおく。
- ③鍋に水飴、しょうが汁を入れ煮つめる。
- ④火を弱め、①を入れてよく混ぜ合わせ、②の春菊を入れ、鍋の底が少し乾いた感じになるまで混ぜ合わせ、ほし板に流す。
- ⑤④をよく押えてのばし、適当な大きさに切る。

注意事項

- ・干飯は、冷や飯をよく洗い、ヌメリを取り十分に乾かす。
- ・揚げ米は、十分に油を取ること。
- ・アメの煮つめ加減に気をつけること。

はぜのつくね (中主町)

作り方

粳のついたままのくず米を一週間位水につけておき、水切りしてから、せいろで蒸し、むしろで広げ寒のうちに天日で十日程乾かす。

乾いた粳のついたくず米を、とうつわ（唐箕の）で粳をとる。

これを唐臼でかって五分づき程度にし、ほうらい（ほうろく）で炒る。

この炒ったものを「はぜ」といい、黒砂糖蜜でからめる。

この時に、炒り豆、落花生、炒りあられを混ぜると美味しい。

からめたものは、五分位の厚さに平らにならしておく。冷めておこしのようにならしたら、包丁で切って食べる。

寺まいりのお茶うけに喜ばれる。はぜがない時は、ほうしん（干飯）を使う。

たですし (野洲町)

三上の秋のすいき祭にお供えされる
ヤナギタデという1年草の辛みのある
草を入れたユニークな寿司である。

材料

すしめし
たでの粉末
ちりめんじゃこ

作り方

①すし飯は普通のすし味にして、ちりめんじゃこは酢と砂糖を加えて混ぜ味をなじませる。

②すし飯にちりめんじゃこを混ぜ合わせ、少しご飯が冷めたらたでの粉末を混ぜて出来上がる。

いもつぶし (野洲町)

材料

親芋…………… 2個
米…………… カップ2
塩…………… 少々
みそだれ
野洲銅鐸みそ…………… 50g
酒…………… 50cc
ごま…………… 大さじ½
みりん…………… 50cc
砂糖…………… 大さじ½

作り方

①芋は皮をむいて細かく切り、水につけ、その後水を切る。

②米は普通の水加減にして、①の芋と一しょに炊く。

③沸騰してきたら、塩少々を入れる。

④炊きあがったら、芋をつぶして、小判型のだんごを作る。

⑤みそだれは分量の材料（みそ、酒、みりん、砂糖）を合わせ、火にかけ、少しトロミが出来ればごまを入れる。

⑥だんごを焼いて、みそだれをぬる。

甲賀地区

いもつぶし (石部町)

材料 (5人分)

米	カップ4
もち米	カップ1
さつまいも	500g
里芋	200g
塩	少々
調味料	
みそ	大さじ4
みりん	カップ½
砂糖	大さじ3
ごま	大さじ1

作り方

- ①さつまいも、里芋は、皮をむき、薄く切って水にさらす。
- ②米を洗い、いもを入れて普通の水加減で炊く。
- ③調味料を火にかけ、甘味噌を作る。(味は好みに合わせる)
- ④②に塩を入れ、すりこぎでつき、好みの大きさに丸め、③の味噌をつける。

注：④を焼いて味噌をつけてもよい。又、玄米を少し入れて炊いても変わって美味しい。

鮎の甘露煮 (石部町)

材料

鮎	2kg
しょうゆ	540cc
砂糖	1.2kg
みりん	大さじ4
酒	カップ1
さんしょうの実	適量

作り方

- ①鮎は腹をだす。ほろ苦さを好む場合は、姿のまま冷水で洗って水気を切っておく。
- ②鍋に酒を入れて煮切る。その中へ砂糖、しょうゆ、みりんを入れ強火で沸騰させる。(煮汁はたっぷりの方が煮くずれない)
- ③②の中に鮎をバラバラと入れ、この時一度に鮎を入れず沸騰させ乍ら、何回かに分けて入れる。
- ④入れ終れば、落としふたをして、強火で沸騰させ、その後は、中火で、じっくりと煮込む。
- ⑤薬味にさんしょうの実を入れると香りがよい。

石部金吉ずし (石部町)

特徴

- ・沖縄の自然塩「ムーまゐす」を使用。
- ・鯖は日本梅産の生鯖を使用。
- ・お寿司のご飯の鮮やかな色はしば漬けをまぜる。
- ・鯖としば漬けを一緒に食するととても良いそうです。

いもつぶし (甲西町)

材料

米	1 升
もち米	1 合
里芋	1 kg
塩	盃 1 杯
たれ	
土生姜	
砂糖	
しょうゆ	

作り方

- ①里芋は皮をむき、薄く切る。
 - ②米・もち米は合わせて洗い、米 1 升の水加減にして、里芋を入れて普通に炊く。
 - ③土生姜は皮をむき、すりおろし、砂糖、しょうゆの中へ入れて、よく混ぜ合わせ、好みの味にする。
 - ④②をすりこぎでつき、塩を加えて、好みの大きさに丸め、③の生姜しょうゆをつけて食べる。
- 注：④を焼いて、生姜しょうゆをつけると一層美味である。

黒砂糖かん (甲西町)

材料 (5 人分)

寒天	1.5 本
水	カップ 2
黒砂糖	200g
土生姜	2 カケ

作り方

- ①寒天はよく洗って、分量の水に 30 分以上つける。
 - ②土生姜はおろして汁をしぼる。
 - ③黒砂糖は細かくきざむ。
 - ④①を火にかけ、寒天がよくとけたら、③の黒砂糖を加え弱火にする。
 - ⑤④の黒砂糖がとけたら、火からおろして生姜汁を入れてこす。
 - ⑥流し箱をぬらして⑤を冷やして固める。
- 注：黒砂糖の代わりに牛乳を使ってもよい。

ハーブクッキー (甲西町)

材料

A. ペパーミント	
レモンバーム	
(乾燥したハーブの粉) …	8 g
バター	450g
砂糖	300g
卵 (M 寸)	4 ケ
小麦粉	
B. ジンジャー (乾燥した粉)	14g
バター	400g
卵 (M 寸)	4 ケ
小麦粉	600g

作り方

- ①A の材料を混ぜ合わせ棒状にする。輪切りにして、オーブンを 5 分予熱し、天板に並べて 165℃ で 12 分焼く。
- ②B の材料を混ぜ合わせ、絞り袋に入れて天板に押し出でゆく。5 分予熱されたオーブンで 165℃ で 12 分焼く。

美松寿司（甲西町）

材料（4人分）

米	1 升
しいたけ	5 枚（中）
人参（大）	1 本
高野豆腐	2 枚
紅しょうが	少々
かんぴょう	1 束（大）
ちくわ	2 本
ちりめんじゃこ	200g
きんし玉子	1 個
青豆（グリーンピース又はさやえんどう）	
えんどうは斜め切り	
合わせ酢	
酢	2 合
砂糖	1 合半
塩	大さじ 1 杯強

作り方

- ①面倒でも 1 品 1 品別々に薄口醤油で味付け。米 1 升の内 1 合はもち米を使うとしっかり押さわる。炊きあげればすぐ合酢をして少しします。（さめすぎず、人肌位で）
- ②木箱に寿司米を入れて（底に合酢をぬる）、かやく、寿司米を交互にサンドして積み重ねるほど味はしみる。押し蓋をして、重石をのせる。
- ③3 時間程押して、10cm 角位にしゃも又はへら等で切る。（包丁は鉄のにおいが移るので）
お皿に盛り、紅しょうがをふって仕上がりです。

干瓢（水口町）

作り方

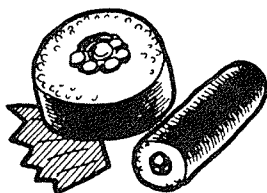
製品になれば「干瓢」と呼ばれ、原材料は「しゃく」と呼ばれる夕顔の実である。真っ白のかわいい花から想像もつかない位大きな実になる。

4 cm 巾位の輪切りにし、外皮をむく。専用の刃金で 1 mm 位で切らないように長くむいていく。竿にかけ日光に当てる。夕方になれば、日光と風によって、かなり水分がとれて細くなる。夜、竿にかけている部分がはがれやすくなれば少し位置をずらし、縮んでいるので、切らないように形を整えて伸ばす。

夜は軒下に入れ、翌日、日光に当てる。午後 3 時～4 時頃に取り入れ巻いて 1 つずつの束にする。これを日光に当てよく乾燥する。

こうして出来たものが手作りの無漂白の干瓢である。

煮ると短時間に柔らかくなる。干している時、雨にかかれば茶色く変色し、乾燥が悪いと虫がつきやすい。保存はよく干した缶に入れ、冷蔵庫の中でする。



かんぴょうの八幡まき (水口町)

材料 (4人分)

かんぴょう	30g
ごぼう	1本
ささ身	200g
片栗粉	少々
塩	少々
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
だし汁	カップ3

作り方

- ①かんぴょうは軽く塩もみして、水洗いして、固く絞っておく。
- ②ごぼうは皮をこそげて、20cm位に切り、太いものは縦割りにして割り箸位の太さにそろえ、水につけてアクぬきし、下ゆでしておく。
- ③ささ身は肉厚の部分を観音開きにして、2本を交互に並べて長方形に広げる。片栗粉を薄くふりかけておく。
- ④③の上にごぼうを2～3本置いてきっちりと巻き、上から、かんぴょうを、すき間なく巻きつける。巻き終りはきっちりと止めておく。
- ⑤鍋にだし汁、砂糖、しょうゆ、酒を煮立てて、④のかんぴょうを並べて入れ、中火でゆっくり煮含める。

かんぴょうサモサ (水口町)

材料 (4人分)

かんぴょう	30g
砂糖	100g
水	カップ2
レモン汁	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ぎょうざの皮	20枚
揚げ油	

作り方

- ①かんぴょうは水洗いして、柔らかくするために塩でもんで5～6分おき、塩を洗い落として小口から5mmくらいに切る。
- ②鍋にかんぴょうを入れ水を加えて火にかける。中火で柔らかくなるまで煮て、砂糖を加える。煮汁が8分どおり煮ついたら水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。粗熱がとれたら、レモン水をふりかける。
- ③ぎょうざの皮を1枚手にとり、周りを水でぬらして②の具をスプーンで軽く1杯のせ、二つ折にして周囲をしっかりと押える。
- ④油をフライパンにたっぷりと熱して、170～180℃でカラリと揚げる。

山海漬 (土山町)

材料 (5人分)

酒粕	300g
酒	1/3カップ
みりん	1/4カップ
砂糖	70g
するめ	100g
わかめ	適当
ふき	100g
塩	少々
きゅうり	70g
ねりわさび	少
はやとうり	70g

作り方

- ①さきいかは、酒にひたひたに浸けて、5mm位に切る。わかめも塩抜きし5mm位に切る。
- ②ふきは皮のまま塩ゆでにし、5mm位に切り、水気を切る。
- ③きゅうり、はやとうりは塩漬けにしたのを使用。細かく切り、水気を切る。
- ④酒粕は砂糖、みりん、酒、塩を入れてミキサーなどでよく練り合わせる。
- ⑤4に①～③の材料を入れ混ぜ合わせ、ねりわさびも好みに応じて入れて仕上げる。

げんこつ飴 (甲賀町)

材料 (1鍋分)

はつたい粉	280g
水飴	180g
きな粉	100g
砂糖	250g
水	大さじ2

作り方

- ①砂糖、水飴、水を鍋に入れ弱火にかけ、木杓子で焦げないようにかき混ぜながら、全体が泡状になるまで煮る。
- ②ボールに入れたはつたい粉の中へ①を加え、木杓子でよくかき混ぜる。
- ③②をまな板にのせ、よくこねる。
- ④③を適当な大きさに切り分け、手のひらで直径1cm位の棒状にする。
- ⑤④が切りやすい堅さになったら、包丁で斜めに切り、きな粉をまぶす。

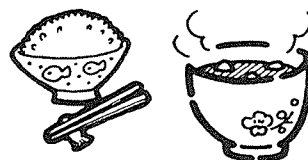
柚子味噌 (甲賀町)

材料

柚子	1ケ
味噌	500g
柚子の絞り汁	1ケ分
みりん	大さじ1
砂糖	200g

作り方

柚子の外皮(黄色い部分だけ)をみじん切りにして、味噌、砂糖、みりん、柚子の絞り汁を入れて、照りとねばりがでるまで煮つめる。



さんしょう味噌 (甲賀町)

材料

さんしょうの実	50g
味噌	500g
すりごま	大さじ3 (10g)
みりん	大さじ1 (45cc)
砂糖	400g

作り方

- ①さんしょうの実はミキサーで細かくつぶしておく。
- ②細かくつぶしたさんしょうに、砂糖、味噌、みりん、すりごまを鍋に入れて中火で炊く。

にんにく味噌 (甲賀町)

材料

にんにく	250g
味噌	500g
砂糖	50g
みりん	150cc
はちみつ	150cc

作り方

- ①にんにくは皮をむいて水洗いし、6～7分間蒸し、ざるにあげる。
- ②鍋に味噌、酒、砂糖、みりん、はちみつを入れて中火で煮つめる。
- ③②の中に①のにんにくを混ぜる。



鹿深ゆめクッキー（甲賀町）

忍者どくだみクッキー

手裏剣どくだみクッキー

材料

小麦粉	135g
バター	75g
卵	25g
プードル	15g
粉糖	60g
どくだみ（乾燥）	

作り方

- ①バターは冷蔵庫から出し、室温に戻し、泡立て器でクリーム状によく練る。
- ②粉糖はふるいにかけ、2～3回に分けて①のバターに加える。
- ③泡立て器でバターとよくすり混ぜ、白っぽくなれば卵を溶いて少しづつ加えながらよく混ぜ合わせる。
- ④小麦粉とプードルをふるいにかけ、③に小麦粉と乾燥したどくだみをこまかくして加え、ゴムべらで切るようにさっくりと全体に混ぜる。
- ⑤④の生地は、ラップに包んでひとまとめにし、冷蔵庫の中で30分程ねかせる。
- ⑥打ち粉をしためん台に生地をのせ、めん棒で軽く押えるようにして、中心から上下にのばし、3mm厚さにする。
- ⑦忍者の抜き型で端から抜く。
- ⑧オーブンシートを敷いた天板に並べ、とき卵をハケで薄くぬり、つやを出す。
- ⑨180℃のオーブンで13～15分焼き、クーラーに取り出し冷ます。

効能：解熱、百日ぜき、せき止め、小児のかんの虫、てんかん、ヒステリー、中耳炎

そうめんかぼちゃの漬け物（甲南町）

材料

そうめんかぼちゃ （皮をむいたもの）	5 kg
酒粕	4 kg
焼酎	カップ1
塩（かぼちゃの1割）	500g
砂糖	400g
みりん	カップ½



作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、縦半分に切り、中のわたを取る。
- ②かぼちゃの舟型の中に多い目に塩を入れ、1昼夜漬け込む。
（軽く重石をする。）
- ③酒粕に、砂糖、焼酎、みりんを混ぜ合わせる。
- ④漬け込んだかぼちゃを取り出し、塩をとり水気を切る。
- ⑤水気の取れたかぼちゃの舟型の中に酒粕をつめ、漬け込んでいく。
- ⑥10日位漬け込むと、おいしい漬け物となる。

おからギョーザ (甲南町)

材料 (5人分)

おから	200g
人参	10g
青ねぎ	2本
土しょうが	5g
ギョウザの皮	30枚 (1人5ヶ)
みそ	小さじ2
だし汁	300cc
こしょう	少々
小麦粉	適量
油	適量

作り方

- ①人参はせん切り、土しょうがはみじん切りにして炒める。
- ②①におから、だし汁を加えて煮る。みそ、こしょうで調味をし、小口切りの青ねぎを加える。
- ③②を30等分して、ギョーザの皮でつつむ。つつみ終わりを水溶きした小麦粉でしっかり止める。
- ④③を高温の油でさっと揚げる。

でっち羊かん (信楽町)

材料 (約70本)

生あんこ	1kg
砂糖	800g
水	1400cc (約2.2kg)
糸寒天	20g
水飴	少々 (なくてもよい)

作り方

- ①糸寒天は1晩水につけておく。
- ②糸寒天はさっと洗って分量の水と一緒に溶けるまでよく煮る。
- ③煮立ったら水飴、砂糖と一緒に煮る。
- ④よく煮上がったら火を止めて、バット等に入れてさます。

でっち羊かん (甲賀町)

材料

水	分量により変わる。
寒天	1本に対して水1リットル
こしあん (粉)	1袋 (200g位)
砂糖	
好みによるが、入れて味見をする。	

作り方

- ①寒天をちぎり水につけておく。(分量の水)
 - ②水につけた寒天が柔らかくなれば火にかける (中火)
 - ③寒天が溶ければ、こしあんを少しずつ入れ混ぜる。
 - ④③に好みで砂糖を入れて混ぜる。
 - ⑤③にとろみがつけば火を止めてよく混ぜる。
 - ⑥水でぬらした容器に流し込み、固まる寸前までは、時々スプーン等で混ぜながら、冷やし固める。
 - ⑦完全に固まれば、好みの型に切る。
(冷蔵庫で冷やすとより美味である)
- 注：火にかけ、とろみがつかなければ寒天を足すとよい。

湖東南地区

でっち羊かん (近江八幡市・日野町)

材料

小豆のこしあん	100g
水	30cc
小麦粉	60g
竹の皮	

作り方

- ①こしあんに小麦粉を加え混ぜ込み、水を加えて柔らかくする。
(小豆からの場合は煮て裏ごしをし、塩、砂糖で調味して火にかけこしあんを作る)
- ②水につけた竹の皮の水気をふき、①を長方形にととのえて包み込む。
- ③強火で1時間蒸す。

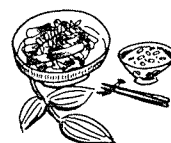
赤こんにゃくの煮付け (近江八幡市)

材料

こんにゃく	1丁
だし汁	カップ1½
砂糖	大さじ1
七味唐がらし	適量
だし昆布	10cm
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

- ①こんにゃくは、水からゆでる。
- ②適当な大きさに切る。
- ③だし昆布を下に敷いて、こんにゃくを入れ、ひたひたのだし汁を入れて煮る。
- ④煮上がったら、しょうゆ、砂糖で味付けをし、味がしみる迄煮含め、最後に七味唐がらしを入れて仕上げる。



丁字麩のからしあえ (近江八幡市)

材料

丁字麩	10ヶ
みそ	大さじ2
酢	大さじ3
洋からし	適量
塩	少々
きゅうり	1本
砂糖	大さじ3
化学調味料	少々
白すりごま	大さじ1

作り方

- ①丁字麩は水につけてもどす。
- ②二つ切りの大きさにしてよく絞る。
- ③きゅうりは、薄く小口切りにし、うす塩をしてもみ、水洗いをして絞る。
- ④みそに、砂糖、化学調味料、からし、酢をよく混ぜ合わせ、ごまを加える。
- ⑤④に丁字麩ときゅうりを入れて混ぜ合わせる。

キンカンの甘煮 (八日市市)

材料

キンカン	
砂糖	
レモン	1個
酒	少々

作り方

- ①キンカンはよく洗って、へたを取り、下の方に包丁で十文字に切り込みを入れる。
 - ②ホーロー鍋にてゆでる（5～7分）
 - ③ゆで上がったらずに4～5時間さらしにがみを取り除く（必ず流水で行うこと）
 - ④3のキンカンと同量の砂糖で、ホーロー鍋にて弱火で煮詰め、くこげつかない様に時々ゆする）
 - ⑤最後に酒少々とレモンのしぼり汁を入れて出来上がり。
- ※キンカンは声がれ、のどの調子の悪いときに良い。又、残ったシロップは、お湯又は冷水にうすめて飲むのも最高です。
※酸が強いので、必ずホーロー鍋を使用のこと。

日野菜漬け (日野町)

作り方

- ①日野菜をきれいに洗って塩漬けにする。
- ②一過間位して水があがってきたら水を切っておく。
- ③砂糖、酢を同量煮立たせ冷ましておく。
- ④冷めたら塩漬けにして水気をきった日野菜の上からふりかける。
- ⑤重石をのせておく。一ヶ月くらいで食べることが出来る。



ぶき鯖の粕炊 (瑞生町)

材料 (4人分)

鯖 大	1
水	カップ 4
酒粕	400g
砂糖	大さじ 4
塩	少々
その他いろいろとして（かまぼこ、コーン、グリーンピースなど）	

作り方

- ①鯖を2枚におろし、骨抜きをして幅1cmぐらいに切る。
 - ②鍋に水1カップ、砂糖大さじ1、塩少々を入れて、煮立ったら、鯖を入れ5分間程あくを取りながら煮て、火を止めてそのままにしておく。
 - ③大きめの鍋に水3カップ、酒粕、砂糖大さじ3を入れて、コトコトと弱火で30分程炊きます。
- 炊きあがった中に鯖を煮汁ごとに入れて合わせて出来上がりです。（鯖の切り身をくずさないように軽く手早くする）
- 注意点 こがさないように。
身をくずさないように。
長く煮すぎると酒粕のうま味がなくなりますので気をつけて下さい

淡海の彩「おかき」(蒲生町)

材料

もち米	4.5kg
イスハタ(ふくらし粉)	小さじ1
白砂糖	800g
塩	150g
サラダ油(又は大豆油)	大さじ2
食用色粉(赤、黄、ミドリ)	少々

作り方

- ①もち米はよく洗い、一昼夜たっぷりの水につける。
- ②1時間程度蒸し、塩を加えてつく。
- ③10～15分程度さまし、ふくらし粉、砂糖、サラダ油を入れて、送風しながらつき、よく材料がまざれば色粉を加え、手早く混ぜる。
- ④2日程そのままにして置き、削り機にあられ用には厚み(6mm)、かきもち用なら厚み(4mm)に削り切る。
- ⑤約1ヶ月日陰で乾かす。

ペチュキムチ(蒲生町)

材料

A. 塩漬け(準備)

白菜	
塩	白菜の重量の5%

B. 薬念(ヤンヨム)作り(準備)

煮干	40g
もち粉	大さじ1
あみの塩辛	50g
ニラ	1/2束
にんにく	4～5片
りんご	200g
粗唐がらし	30g
水	カップ1
いかの塩辛	50g
長ねぎ	1本
大根	200g
生姜	20g
粉唐がらし	30g
砂糖・塩	少々

作り方

- ①白菜は根元から中程まで包丁を入れる。
- ②両手でさいて2つに割り、同様にさらに半分に分ける。(4等分)
- ③葉を1枚ずつめくり乍ら、根元や茎を中心にまんべんなく塩をふる。(葉の方は、後で出てくる塩水で十分に塩がまわるので、塩は少な目に。根元に包丁目を入れておくと塩がまわりやすい)
- ④茎と葉が交互になるように大きなボウルに入れ、一昼夜おいて、しんなりさせる。(途中で一度上下に返す)
- ⑤④を流水で2～3回洗い、余分な塩や汚れを洗い流す。
- ⑥ザルにあげて水を切り、両手でよく絞る。
- ⑦⑥の塩味の目安は、日本の白菜漬けより、少し塩味加減にする。

- ①煮干は頭とはらわたを取り、水にしばらく浸けてから火にかける。
弱火で半量くらいになる迄煮つめ、漉して冷ます。
- ②にんにく、生姜はみじん切り、長ねぎは縦半分に切って斜め切り、大根は5cm位の千切り、ニラも5cm長さに切る。
- ③りんごはすりおろし、イカの塩辛は混ぜやすいように適当に切る。
- ④②、③にもち米、あみの塩辛、調味料(粗唐がらし、粉唐がらし、砂糖、塩)を入れ①を加えてよく混ぜる。

C. 漬け込み

作り方

- ①白菜の葉を1枚ずつめくり乍ら、薬念をぬり込む。
- ②芯の方から丸め、一番外側の葉で巻く。
- ③容器に、空気を出すように、すき間なく詰めて、表面をラップで覆う。

えび漬 (甘酢漬) (日野町)

材料

日野菜
塩
砂糖
酢

作り方

- ①日野菜をきれいに洗い、水気を切る。
- ②水気の切れた日野菜を容器にきれいに並べ、一段ごとに塩をふり、重石をのせて、塩漬にする。
- ③②に水が上がって来たら水気を切る。
- ④酢と砂糖を同量に煮立たせる。冷めたら③にふりかけ、再び重石をのせ1ヶ月くらい漬け込む。

穂まんじゅう (日野町)

材料

もち米粉
あん
もち米
色粉

作り方

- ①もち米の粉に水を加え、こねて一度蒸す。蒸し上がったたら、きれいに一つずつ丸め、中にあんこを入れ包み込む。
- ②白いもち米と紅色に染めたもち米を用意しておく。
- ③①の上に②を各々のせ、もう一度蒸し上げる。

手作り芋飴 (竜王町)

材料

さつまいも
水飴
砂糖



作り方

- ①さつまいもは皮をむき、水につけてアク出しする。これを適当に切って柔らかく蒸しあげる。
- ②むし上ったさつまいもをつぶし、砂糖、水飴を加えて弱火にかけて混ぜ乍ら、煮つめて固める。これを平らな容器（サラダ油をぬる）に平らにして、冷まし、細かく切る。

手作りミックスジャム (竜王町)

材料

甘夏みかん…………… 1kg
りんご…………… 1kg
砂糖…………… 1.5kg
ペクチン…………… 少々
(レモン汁½ケ分)



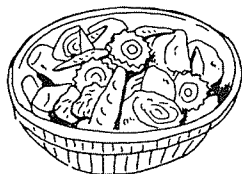
作り方

- ①夏みかんは皮をむき、実をほぐし、½量の砂糖をまぶしておく。
- ②りんごは皮をむき、芯をとり、4～6割にして5mm厚さに刻む。
- ③②のりんごに水100ccを加えて中火にかけ沸騰したら½量の砂糖を加え、しゃもじでよくかきまわす。
- ④③へ①の夏みかんを入れて、更に煮つめ残りの砂糖½量を加えて、15～20分煮つめ、最後にレモン汁を加えて火をとめる。

こんにゃく (永源寺町)

材料

こんにゃく芋	1.5kg
生石灰	10g



作り方

- ①洗ったこんにゃく芋を適当な大きさに切って、箸がスッと通るくらいの柔らかさまでゆでる。
- ②①のこんにゃく芋の皮をむいて、お湯 4ℓ を用意して、芋とお湯を何回かにわけてミキサーでつぶす。
- ③②を大きな容器に入れもちのようなになる迄こねる。
- ④生石灰を500ccのお湯でといて③に入れ、全体に混ざるようにすばやくかき混ぜ型に入れ形を整える。
- ⑤大きな鍋にお湯を沸騰させ、その中へ④を 1ヶづつの大きさに切って入れ、約40分位茹でて出来上がり。

さしみこんにゃく (永源寺町)

作り方

- ①こんにゃくをぐらぐらと熱湯で20分程ゆでる。適当にうすく切り、しょうがじょうゆ、わさびしょうゆで食する。

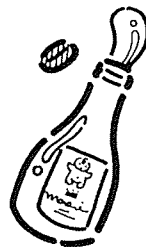
こんにゃくのごまマヨネーズ和え (永源寺町)

材料

こんにゃく
ほうれん草
人参
ごま
マヨネーズ

作り方

- ①こんにゃくは拍子切りにし、さっとゆでて下味をつけて軽く煮てさます。
- ②ほうれん草はさっとゆで、2cmくらいに切る。
- ③人参は拍子切りにし、ゆでる。
- ④①②③をごまマヨネーズであえる。



湖東北地区

野菜のハリハリ漬 (愛東町)

材料

塩漬けキュウリ……………	5本
ごぼう……………	1本
土生姜……………	少々
砂糖……………	少々
みりん……………	少々
いりごま……………	少々
古たくあん……………	2本
にんじん……………	3本
とうがらし……………	少々
しょうゆ……………	適量
ごま油……………	少々

作り方

- ①キュウリ、古たくあんは塩出しをしておく。
- ②①を好みに切り、人参（花型）ごぼうは熱湯でさっと茹で水気を切る。
- ③しょうゆ、酒、みりん、生姜、とうがらし、ごま油、砂糖を煮上げ②をつける。



かす漬け (湖東町)

材料

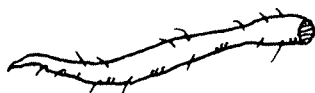
酒かす……………	4kg
塩……………	3合
きゅうり、なす、しょうが、みょうが等	
ざらめ……………	1kg

作り方

- ①酒かす、ざらめ、塩をよく混ぜて、かす床をつくる。
 - ②①にきゅうり、なす、しょうが、みょうが等を入れて漬ける。
- 注：瓜の場合は、塩漬してから、かす床に入れる。

山芋(特産)を使って (秦荘町)

あえもの(3種)



酢のもの

とろろ

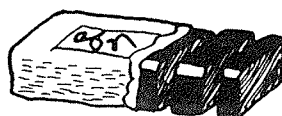
作り方

- ①山の芋をマッチ棒くらいのせん切りにして、酢水につけてアク止めをし、水を切っておく。
 - ②器に盛り、わさびしょうゆを少々かけて、細切りにしてのりを上にちらす。
- ①Aと同じ千切した山の芋に、ゆでてみじん切りにしたオクラと種を取ってみじん切りにした梅干しを混ぜ、のりをちらす。
- ①Aと同じ千切した山の芋に、ひき割り納豆をまぜて（納豆のタレも共に）のりをちらす。タレがない時は、うす口しょうゆを少々かける。
- ①三杯酢（酢、砂糖、しょうゆ、塩、だし）を合わせる。
 - ②とろろにした山芋を器に盛り、三杯酢をかけ、あさつきとおろし生姜をのせる。
 - ①山芋をすりおろし、生卵を入れてよく混ぜる。
 - ②器に盛り、だし又はしょうゆをかけ、のりをちらす。

びわこす漬（豊郷町）

山芋ようかん（秦荘町）

生姜ようかん（秦荘町）



夏みかん砂糖漬け（秦荘町）

材料

夏みかん	4ケ
砂糖	1kg

作り方

- ①夏みかんの中身と皮をはなします。皮だけに切り目をつけ、皮と中身をはがす。
- ②4等分にした皮の外側（おに皮）を薄くむき取る。
- ③薄くむき取った皮をひたひたの水でゆでる。煮立って3分程したら火を切る。
そして、ゆで汁を捨てて、水に浸けてにがみを取る。時々水をかえる。浸ける時間は一晩くらい。
- ④4等分した皮を2cm巾位の斜め切りをする。（斜目あげ）
- ⑤斜め切りした夏みかんの皮を鍋に入れ、700gの砂糖を入れて、糸を引くようになるまで煮詰める。
- ⑥糸が引いてきたら、1本ずつ残りの300gの砂糖を振りかけながら並べていくと、自然にかわききれいに出来ていく。（自然にからからになっていく）
注・からからになっていかなかったのは、早くあげすぎです。
・糸が引きかけたら、必ずとろ火にすること。



湖北地区

さば素麺 (長浜市)

材料 (4人分)

焼きさば	1尾 (約500g)
だし	250cc
しょうゆ	100cc
生姜薄切り	20g
素麺	4束
酒	100cc
みりん	100cc
木の芽	少々

作り方

- ①素麺は、たっぷりの熱湯に束をばらばらに、ほぐすように入れ、煮立ってきたら、50ccの差し水をし、再び煮立ったら手早く水にとって冷まし、水気を切っておく。(堅めに茹でる。)
- ②焼きさばは身をくずさないように、頭と尾を除き、4切れに切り分けておく。
- ③平鍋にだし、調味料を入れ、煮立ったら火から下ろし、焼きさばを入れ生姜を散らして紙ふたをし、中火にかける。途中2～3度、煮汁をさばにかけながら10～15分煮る。
- ④大皿に焼きさばの身をくずさないように取り出す。
- ⑤残った煮汁のアクを取り除き、だし400ccを足して煮立たせる。茹でた素麺をほぐすように入れ、再び煮立ったら火からおろし、大皿の焼きさばとともに盛りつけ木の芽をあしらう。

梅しそちらし「梅ごはん」 (山東町)

材料

米	1升
梅干し	10～12ヶ
ゆかり	
塩・だしの素・昆布	
大根、人参	
しいたけ	
酢	



作り方

- ①米1升に対し、水1.8ℓ、梅干し10～12ヶを入れて炊く。必要に応じて塩、だしの素、昆布等を入れてもよい。
- ②炊きあがったご飯をむらし、梅干しの種が入っていたら取り出す。
- ③1人分ずつ器にご飯を盛りその上に「ゆかりー (しその粉)」をふりかけ梅型きる。
- ④別に、大根(甘酢づけ) 人参(甘酸っぱく柔らかく煮る) ししいたけ(柔らかく煮る) 適当に盛りつけ、南天の葉を飾り付ける。

紅かぶらの甘酢漬け (米原町)

材料

紅かぶら
塩
砂糖
酢



作り方

- ①紅かぶらを半分に切って薄切りにする。葉も1cm位に切る。
- ②①に薄塩をして10分位おく。
- ③②をしっかりしぼり水分をとる。
- ④③を二杯酢(砂糖と酢)に漬ける。

鱧の甘露煮 (米原町)

材料

鱧	30匹
砂糖	1 kg
しょうゆ	600cc
酒	300cc

作り方

- ① 鱧の内臓を出し、水洗いする。
- ② 分量の調味料を煮立て、その中に鱧を並べて入れ、落としぶたをして煮る。
- ③ 途中煮汁がふきあがってきたら弱火にして、2 時間ほどじっくり煮る。

干し柿「あんぼう」 (近江町)

材料

しぶ柿
イグサ

作り方

- ① しぶ柿をカンナで皮をむく。へたにイグサを結んで2 個一組にして、太陽と風の良くあたる場所につるして干す。
- ② 外皮が乾いたら手もみをする。
- ③ 竹竿からはずして、むしろ干しにする。
- ④ 表面に白い粉がふいたら出来あがり。

白菜のたたみ漬け(塩漬け) (虎姫町、高月町)

材料

白菜 4 玉(桶の大きさに合わせる)
塩 適量

作り方

- ① 白菜を一枚づつはがし洗う。
- ② 洗った白菜を半日ほど水を切っておく。桶も洗って水をたらししておく。
- ③ 桶の底に8 g位の塩をふっておく。
- ④ ②の白菜を交互にひと並べした上に塩少量をふる(適当に)。
- ⑤ これを繰り返す。上段になるにつれて塩を少し多めにしていく。
- ⑥ ⑤の上におし蓋をして重石をする。
- ⑦ 漬け込み期間は1 週間～10日。



長政の剣かりんとう (湖北町)

材料

大豆
砂糖
小麦粉
卵
揚げ油
みつ { 水
砂糖

作り方

- ①大豆を香ばしく煎って粉碎し、砂糖、小麦粉、卵を入れて水は一切入れずに練り上げる。
- ②①をめん棒で5～6mmに伸ばし、5cm位の長さで5～6mmに切っていく。
- ③170℃の油で揚げる。
- ④厚手の浅鍋に砂糖と水を入れてまぜ合わせ、中火にかけ、鍋のまわり泡立ちかけたら、かきまぜ乍ら、糸を引くようになって来たら③を入れてからめる。
- ⑤広いバットに取り、上から新聞紙をかぶせると自然に乾く。

小魚の甘露煮 (近江町)

材料

小鮎..... 1 kg
酒 300cc
醤油 300cc
砂糖 600 g

作り方

- ①調味料の中に小鮎1kgを入れ、沸騰するまで強火で炊く。
- ②沸騰したらアルミホイルを（鍋の形に合わせ丸くしたもの、中心に直径5cm位の穴をあけたもの）煮魚の上にかぶせ、20分位中火で炊く。
- ⑤その後、火を止め煮汁は捨てる。

しいたけスナック (木之本町)

作り方

- ①しいたけをスライスする。
- ②1を乾燥する。
- ③2を油であげる。
- ④カレー、醤油、チーズのそれぞれの味でからめる。

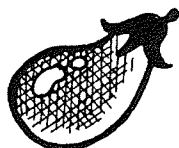
小谷城のからし茄子 (湖北町)

材料

塩漬なす	4 kg
こうじ	4 l
しょうゆ	カップ 8
砂糖	600g
水あめ	300g
酒	カップ 1
水	カップ 7
みりん	カップ 1
酢	カップ 1/2
からし粉	200~300g

作り方

- ①なすを3ヶ月程塩漬にし、塩漬なすをきざみ一昼夜水で塩抜きをする。
- ②①が1/3~1/4になるまで固くしぼり、水分を除く。
- ③水カップ3、水あめ300g、砂糖300g、酒カップ1、しょうゆカップ3を煮立て50℃に冷まし、塩抜きしたなすをつける。
- ④水カップ4、砂糖300g、しょうゆカップ5、みりんカップ1を煮立て70℃以下に冷ましこうじをつける。ミキサーで半つぶしにし一晩おく。
- ⑤からし粉を酢でねり、②にまぜ合わせる。
- ⑥③④⑤を合わせる。



白菜のキムチ「ベチュキムチ」 (湖北町)

材料

白菜	5 kg
水	カップ 5
大根	500g
せりの茎	1 束分
あみの塩辛	120g
おろしにんにく	40g
砂糖	40g
塩	大さじ 1/2~1
塩	250g (白菜の5%)
粉とうがらし	60~90g (中挽き)
わけぎ	100g (白ネギでもよい)
おろしりんご	1/2個分
おろし生姜	20g
だし汁	カップ 1 (30g)
(煮干しでとった濃いめのだし)	

作り方

- ①白菜は縦四つ割にし、ざっと水洗いしてから茎の部分に丁寧に塩をふり、かめに重ね、囲りから水を注ぎ入れ重石をかける。途中一度上下を返し、20時間位塩漬にする。しんなりしたら二度水洗いし、ざるにとって3時間以上しっかり水切りする。
- ②大根は4cmのせん切りにし、大きめのボールに入れ粉唐辛子をまぶしつける。
- ③せりとわけぎは4cm長さに切り、あみの塩辛は包丁で叩く。
- ④②のなかへ③とおろしりんご、おろしにんにく、生姜、砂糖、塩、だし汁を加えざっくりと混ぜ合わせる。具の出来上がり。
- ⑤①の白菜の水分を軽く絞って、葉と葉の間に具をまぶしつけるようにして丁寧にはさみ込む。具の入った白菜の葉の部分折り込むようにして、かめに隙間なく漬け込み、残った白菜のくずを表面におおいラップをかけ蓋をする。4日~5日後発酵してきたら冷蔵庫に保存する。



あざみとニシンの煮付け（余呉町）

材料

葉あざみ
ぬか
塩
みがきにしん
油
みりん
しょうゆ
だしの素
七味唐がらし

作り方

- ①葉あざみは5～6月頃山で取ってきたものを葉を取り、軸を1束づつにし、ぬかを入れて柔らかくなるまで湯がき、水に少しさらして水分を切り、ぬかと塩（多め）で浸けておく。
- ②塩漬けにしたあざみを3～4cmに切って、塩分が抜けるまで水に浸けておく（3～4回水を変える）。塩分が抜けたら一度沸騰したお湯に入れ、さっと湯がき、ザルに入れ水を切る。
- ③みがきニシンは水につけてもどし、2～3cm位に切る。
- ④なべに油を入れ、葉あざみを入れ炒め、水、油、みりん、しょうゆ、だしの素を入れ、味をととのえて煮る。（砂糖は入れない。）ニシンを加え味がしみるまで煮る。好みで七味を入れる。

※ふき、水ぶきも同じように保存し煮付ける。

（湯がいた葉あざみを乾燥して、ゼンマイ、タケノコ、シイタケ、アゲ等と煮付けにすると美味しい。）

えび豆（西浅井町）

材料

大豆…………… カップ1
えび…………… 200g
砂糖…………… 大さじ5
しょうゆ…………… 大さじ6
酒…………… カップ¾
みりん…………… 大さじ2
水…………… カップ½

作り方

- ①大豆は洗って、一晩水につけてもどす。
- ②鍋に大豆をつけ汁ごと入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして、アクをていねいに取りながら煮る。
- ③柔らかくなったら火をとめ、ゆで汁につけたまま冷まし、冷めたら大豆をサッと洗って水気を切る。
- ④鍋に水、酒、しょうゆ、みりん、砂糖を煮立て、えびとゆで大豆を入れ煮汁がなくなるまで、弱火でゆっくり煮る。

はりはり漬け（東浅井郡）

材料

塩漬け茄子
A { みりん…………… カップ1
しょうゆ…………… 適量
とうがらし…………… 適量
酢…………… カップ1
土生姜…………… 適量

作り方

- ①塩漬けした茄子を切る。
- ②茄子の塩抜きをする。
- ③Aの調味料を鍋に入れ煮立てる。
- ④煮立ったら火を止め茄子を入れる。
- ⑤数時間漬け込んでおく。
（ポイント）土生姜、とうがらしを多めに使う。

湖西地区

わかさぎの甘酢づけ (マキノ町)

材料

わかさぎ
玉ねぎ
にんじん
きゅうり
揚げ油
小麦粉
A { 酢
砂糖
しょうゆ
たかのつめ

作り方

- ①わかさぎを洗って水気をよくふきとる。
- ②玉ねぎは薄く切り、きゅうり、にんじんは細切りにする。
- ③Aを合わせて甘酢を作り、たかのつめは種を除き、細かく輪切りにして入れる。
- ④わかさぎに薄く小麦粉をつけ、余分な粉を払い、170℃位の油で揚げて、揚げたてを甘酢につける。
- ⑤玉ねぎ、きゅうり、にんじんも一緒につけ込む。



鮎のアメ煮 (マキノ町)

材料

小あゆ…………… 5kg
しょうゆ…………… カップ3
生姜…………… 少々
酒…………… カップ5
砂糖…………… 1kg
水アメ…………… 200cc

作り方

- ①大きめの鍋に酒を煮立て、砂糖、しょうゆ、生姜の薄切りを入れ、煮立ったところへあゆを入れる。
- ②落としふたをして、アクを取りながら30分位煮る。水アメを入れて、弱火で好みの加減で煮る。
- ③冷めてからざるにあげて煮汁を切る。よく煮ると日持ちがよい。

注：砂糖、しょうゆの量は好みで加減する。

鯖のなれずし (朽木村)

材料

鯖…………… 20匹
米…………… 5.6kg
塩
さんしょうの葉
唐がらし

作り方

- ①鯖は内臓を出し、ひと塩して一昼夜寝かせる。
- ②水洗いをした後、普通に炊きあげたご飯におにぎりよりも少し強く塩味をつける。
- ③鯖の腹の中に②のご飯を詰めて同じ方向に並べ、さんしょうの葉、唐がらしも少々ちらし、好みで酒や塩水をうち、その上にうすくごはんを置く。桶に隙間なく重ねてつけ込む。
- ④最後にわらを三つ編にして桶ぎわにまき、押しふたをして重石をし塩水を張っておく。(1ヶ月半から2ヶ月で食べられる。)

山ぶき煮 (朽木村)

材料

山ぶき	400g
しょうゆ	カップ $\frac{2}{3}$
酒	カップ $\frac{1}{2}$
みりん	大さじ2
切り昆布	
さんしょうの実	
砂糖	大さじ1
だし	カップ1

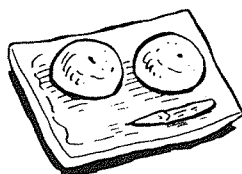
作り方

- ①山ぶきの葉と根の赤い部分を切り落す。
- ②皮つきのまま3～5cm長さに切り、熱湯（又は米のとぎ汁）でゆがき、水の中で約半日アク抜きをする。
- ③厚手の鍋にふきと、だし、しょうゆ、みりん、酒、好みで砂糖、切り昆布、さんしょうの実等を入れ、弱火で気長に煮込む。
- ④ふきが柔らかくなれば、火を止め、半日位煮汁を含める。

とちもち (朽木村)

材料

もち米	2升
木灰	
とちの実	600g



作り方

A. 栃の実の下ごしらえ

- ①皮をむくまでに、流水に3～4日つける。
- ②皮をむいてから、1週間ほど水につける。
- ③水からとちの実を入れ、沸騰させ湯を捨てる。新たに水を入れ、柔らかく煮る。
- ④手でまぜられる位の温度に冷ましてから、桶の中へとちの実を入れ、その上に木灰をのせる。これを交互に繰り返す、湯をひたひた位まで注ぎ、よくかきまぜ、ビニール、毛布、布団などをかぶせて保温し、半日から1日位おく。
- ⑤流水でよく灰を洗い落とす。

B. とちもち

- ①とちの実ともち米は別々にむす。特にとちの実をよくむす。
- ②一緒にしてもちにつきあげる。

六方焼「万十」 (新旭町)

にしんの麹漬け (新旭町)

材料

にしん
大根
麴
塩



作り方

- ①にしんを水に漬け、柔らかくもどす。
- ②大根を薄切りにし、塩で一昼夜漬け込む。
- ③麴はお湯を入れ、一昼夜置く。
- ④柔らかくなったにしんをタワシ等できれいに洗う。
- ⑤大根の水をきり、大根、にしん麴の順に漬ける。
- ⑥一週間から10日位で食べ頃になる。

しよいめし (新旭町)

材料

だし昆布	25g
みりん	90cc
しょうゆ	
（薄口、濃口混ぜて） ..	150cc
砂糖	少々
油あげ	1 枚
ごぼう	1 本
干し椎茸	20g
だしの素	1 袋
酒	270cc
化学調味料	少々
鶏肉	250g
ちくわ	1 本
人参	1/2 本
米	1 升

作り方

- ①お米は洗ってから30分間水につけておく。その後ザルにあげ水を切る。
- ②干し椎茸は水でもどし、つけ汁はだしに使う。
- ③人参、ごぼう、油あげ、ちくわ、椎茸は適当な大きさに切る。
- ④鶏肉は切って酒につけておく。
- ⑤釜に水としいたけのもどし汁で1300ccになる様にして昆布を入れ火にかける。
- ⑥沸騰してきたら、昆布を取り出し、③④の具を入れ味をつける。
- ⑦再度沸騰してきたら、①の米を入れよく混ぜる。
- ⑧火が切れたら1分置き、再度火をつける。（追い炊き）
- ⑨火が切れたら、20分間蒸らしておく。

