



# アメノイオ御飯



琵琶湖固有種「ビワマス」は桜色の身をした美味しい魚です。初秋の雨の時期に、産卵のため川に遡上したものを「アメノイオ（雨のうお）」と呼んでいます。

アメノイオ御飯は、滋賀県の無形民俗文化財に選択されています。

## 材 料 （4人分）

ビワマス……………200g  
（アメノイオ）  
米……………300g（2合）  
水……………適量  
薄口しょうゆ…  
          大さじ1と小さじ2  
みりん……………小さじ2  
酒……………小さじ2  
にんじん……………20g  
たまねぎ……………20g  
干しいたけ…5g（中葉3枚）  
青ねぎ……………20g

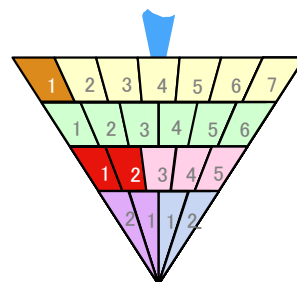


エネルギー371kcal 塩分1.3g

## 作 り 方

- ① ビワマスは3枚におろし（切り身でもよい）、卵があれば、残す。
- ② 沸とうしたお湯に、ビワマスの卵以外を入れてさっと茹で火を通し、身を粗くほぐして、骨と皮を取り除く。（茹で汁は残して冷ます。）
- ③ 米は洗ってザルにあげておき、干しいたけは水で戻す。（戻し汁は残す。）  
にんじん、たまねぎ、干しいたけは長さ2cmの細切り、青ねぎは小口切りする。
- ④ 炊飯器に米とビワマスの茹で汁、干しいたけの戻し汁を加えて分量の目盛まで入れる。足りない時は水を足す。
- ⑤ ④に②のビワマス、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、調味料を入れて炊く。
- ⑥ スイッチが切れる頃に、残しておいた卵と青ねぎを入れて蒸らす。  
蒸らし終わったら、身があまり崩れないようにさっくりと混ぜる。

野菜をたくさん使った具たくさんみそ汁と煮物を添えれば、バランスのとれた1食になります。



子どもが喜ぶ

# 黒豆寿司

大豆は古来より五穀のひとつに数えられ、お節の黒豆煮、祝い事の三種、慶弔の白蒸し、おかきなどに使われてきました。豆は年中まめに働き、まめに暮らせるよう健康面だけでなく、縁起ものとして重宝されてきました。



エネルギー381kcal 塩分1.9g

## 材 料 (4人分)

米……………300g (2合)  
黒豆……………35g  
黒豆の煮汁と水…300ml  
すし酢  
{ 酢……………大さじ2と1/2  
 砂糖……………大さじ1  
 塩……………小さじ1

ぎんなん水煮……………10g  
にんじん……………40g  
A { 出し汁……………100ml  
 砂糖……………大さじ2  
 薄口しょうゆ…小さじ1  
紅しょうが……………少々  
絹さや……………4枚  
卵……………100g (M2個)

## 作 り 方

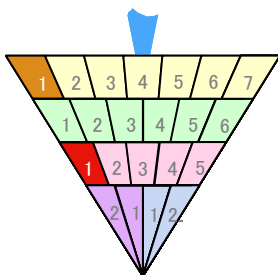
- ① 黒豆はさっと洗い、豆の5倍の熱湯に一晩浸けて、翌日20分ほど加熱する。
- ② 米は洗ってザルにあげ30分おく。
- ③ 炊飯器に米と黒豆の煮汁と水を合わせたものを入れて、最後に黒豆をのせて炊飯する。
- ④ 分量の酢、砂糖、塩ですし酢を作る。
- ⑤ にんじんは好みの形に切り、ぎんなんとにんじんはAで煮る。  
絹さやは塩を入れた熱湯で茹で、縦に細いせん切りにする。
- ⑥ 卵2個は水から入れて15分加熱して茹で卵にし、1個は輪切りにし1個は白身と黄身に分け、それぞれを裏ごししておく。
- ⑦ ご飯が蒸れたら半切に取り、すし酢を上からかけてご飯を切るように混ぜる。
- ⑧ ペットボトルの底が花のようになったものを、高さ6cmほどに切って、押し型にする。  
4等分にしたすし飯を入れしっかり押し、盛り付け皿にひっくり返して⑤⑥の材料で好みの飾りつけをする。(型にご飯がつかないように薄い酢水でぬらす。)



「ペットボトルで作った型」



- ★黒豆を入れてご飯が炊きあがった時は薄墨色だが、すし酢を入れるとアントシアニンと酢の作用により、みるみるピンク色の華やかな色に変わり、色の変化を楽しめる。
- ★ペットボトルの底を利用して、花のような形にした。
- ★トッピングは子ども達の個性にまかせることにより、食への関心が高まる。



塩分高めのお寿司です。出しのうま味を利かせた塩分の少ない汁物と合わせましょう。  
黒豆など大豆製品は重要なたんぱく源です。  
毎日1回は献立に入れましょう。



# た で 寿 司

野洲市の御上神社では、秋祭りに「ずいきみこし」が奉納されます。この時、必ず作って御上神社に奉納するものに「たで寿司」があります。たでは「たで食う虫もすきずき」とよくいわれる、あのたで昔から野洲川に群生しているやなぎたでを使います。ちりめんじゃこと たでだけを使ったシンプルなお寿司ですが、たでのピリッとした味がする独特のお寿司です。具がシンプルな分、お寿司の味はややしっとりとした味に仕上げます。

## 材 料（4人分）

米	300 g	(2合)
水	適量	
たで（粉）	少々	
ちりめんじゃこ	20 g	
紅しょうが	20 g	
すし酢		
米酢	40 g	
砂糖	40 g	
塩	4 g	

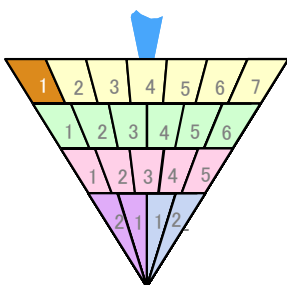


## 作 り 方

エネルギー323kcal 塩分 1.5g

- ① 米は普通に炊く。
- ② 酢、砂糖、塩を合わせてすし酢を作る。
- ③ 炊き上がったご飯に、すし酢とちりめんじゃこを加えてすし飯を作る。
- ④ すし飯が冷めてから、たでを加えて混ぜ合わせる。（たでは飾り用に少し残しておく）
- ⑤ ④のたで寿司を器に盛り付けてから、さらにたでをふり紅しょうがをのせる。

★ちりめんじゃこはよく乾燥した大きめの物を使う。



具が少ないお寿司ですが、塩分は1人当たり1.5g含まれます。  
野菜たっぷりの汁もの・白和えなど薄味の野菜と組み合わせては  
いかがでしょうか。

# しょうがとじゃこの混ぜご飯

笠原しょうがは、守山市笠原地区で伝統的に作られている。その特徴は、他の県で作っている大きなしょうがと違い、繊維が少なく香りがあり、紅しょうがに最も適しているといわれている。

## 材 料 (4人分)

米……………300g (2合)  
水……………適量  
ちりめんじゃこ…20g  
炒りごま……………12g  
万能ねぎ……………少々  
新しょうが……………50g  
みりん……………小さじ1  
酒……………小さじ1  
薄口しょうゆ…小さじ2

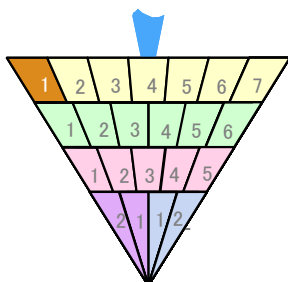


エネルギー303kcal 塩分0.8g

## 作 り 方

- ① 新しょうがは皮を残しながらきれいに洗い、みじん切りにする。
- ② 調味料を混ぜ合わせて①のしょうがを4時間ほど漬け込む。
- ③ 油を使わず、フライパンでちりめんじゃことごまを空炒りし、ごまの香りを出す。
- ④ 炊き立てのご飯に②と③を加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付けてから、小口切りした万能ねぎを飾る。

★新しょうがの代わりに土しょうがでも美味しくできる。



しょうがは体を温める作用と殺菌作用があります。暑い夏や、寒い冬に積極的に食べましょう。  
焼き魚や、汁物、かம்பಿಯとさといもの煮物 (P27) などと組み合わせてはいかががでしょう。



# 美松寿司

湖南省柑子袋周辺で、昔からお祭りやその家でのお祝い事がある時に作られていました。すし飯も具も甘いお寿司です。

この地域に自生する松は「ウツクシマツ」といわれ主幹がなく、1本の根から地表近くで放射状に分かれています。名前の由来は美し松から美松寿司（びしょうずし）と名付けられました。

## 材 料（6人分）

米	450 g（3合）	干しいたけ	30 g
水	適量	B { 戻し汁	適量
すし酢		砂糖	大さじ 4
{ 酢	60 ml	しょうゆ	大さじ 2
{ 砂糖	大さじ 6	にんじん	40 g
{ 塩	5 g	油揚げ	20 g（1枚）
かんぴょう	50 g	C { 出し汁	適量
A { 出し汁	適量	砂糖	小さじ 2
{ 砂糖	大さじ 4	塩	1 g
{ 塩	3 g	赤板かまぼこ	45 g（1/2枚）
{ 薄口しょうゆ	小さじ 1	三度豆	60 g
		干しゆば	3 g（1枚）
		紅しょうが	少々

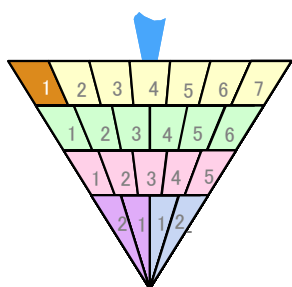
## 作 り 方

- ① ご飯を炊き、すし酢と合わせてすし飯を作り、二つに分ける。
- ② かやくを作り、二等分にする。
  - ・かんぴょうは塩（分量外）でもんで水洗いし、しばらく水に浸けて5mm幅に切る。鍋にかんぴょうを入れてひたひたの出し汁を加え、調味料Aを加えて汁気がなくなるまで煮る。
  - ・干しいたけは水で戻し、軸を取り薄切りにする。戻し汁と調味料Bを鍋で煮立て、しいたけを加えて汁気がなくなるまで煮る。
  - ・にんじん、油揚げは長さ3cm位の千切りにし、調味料Cで煮る。
  - ・赤板かまぼこも千切りにして熱湯に通し、ザルにあげて冷ます。
  - ・三度豆は塩茹で（分量外）し、斜め薄切りにする。ゆばは細かく砕いておく。
- ③ 保存容器などにラップを敷いて、半量のすし飯を敷き詰め、かやくの半分を順にちらし、残り半量のすし飯を広げ、かやくをちらす。
- ④ ラップを上からかけてふたや皿などでしばらく押す。
- ⑤ ラップごとまな板の上に出し、人数分に切り分け、紅しょうがを飾る。

- ★押型は1ℓの牛乳パックでも代用できます。高さ5~7cmの筒状に切ったものをお皿にのせて、寿司を詰めていき、牛乳パックを抜くとひとり分ずつ盛りつけができる。
- ★干しゆばは薄焼き卵に代えてもきれい。(卵は錦糸卵にしてちらす。)



エネルギー419kcal 塩分 2.8g



このお寿司は砂糖も塩も多めに入っています。  
蒸し野菜やサラダなどを添えてもきれいですね。



# 日野菜入り鮭ちらし



日野菜は「かぶ」の仲間で、滋賀県の日野町・鎌掛（かいがけ）地区が発祥の地。細長い形、根の上部が紅紫色で下の部分の白色、葉も濃い紅紫色が特徴の野菜です。塩漬け、甘酢漬け、ぬか漬けなどにしますが、切らずに漬ける「姿漬け（1本漬け）」は特に「えび漬け」と呼ばれ、切り漬けはきれいなピンク色から「さくら漬け」と呼ばれています。

日野菜漬けは、滋賀県の無形民俗文化財に選択されています。

## 材 料（5人分）

米……………300g（2合）  
水……………適量  
出し昆布……………5cm角1枚  
すし酢……………60ml  
サケフレーク……………60g  
きゅうり……………40g  
にんじん……………40g  
出し汁……………100ml  
日野菜えび漬け（甘酢漬け）  
……………80g  
卵……………120g（L2個）  
サラダ油……………適量



エネルギー320kcal 塩分1.0g

## 作 り 方

- ① ご飯は普通の水加減より心もち少なめに炊いて、すし酢をまぶしておく。
- ② きゅうりは塩（分量外）で板ずりして小口切りにし、水で洗いしっかり水気を絞る。
- ③ にんじんは2cmの長さの細切りにして、出し汁でさっと煮ておく。  
（にんじんは、耐熱容器に入れレンジで2～3分加熱しても良い。）
- ④ 甘酢漬けの日野菜は根の部分の薄切りにして葉は細かく刻む。
- ⑤ 卵は錦糸卵にする。
- ⑥ サケフレークと②③④の具材を①のすし飯に混ぜる。  
器に盛り付けて錦糸卵を飾る。

市販のさくら漬けを使っても簡単においしくできます。  
またサケフレークの代わりにツナ缶を利用したり、しいたけなどを加えても良いでしょう。  
青菜のお浸しや、掲載レシピの打ち豆汁（P39）を添えると、バランスのとれた一食になります。

