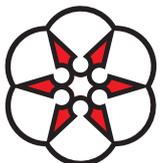
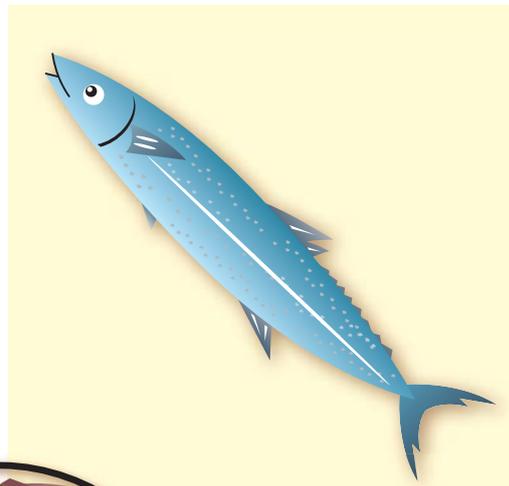
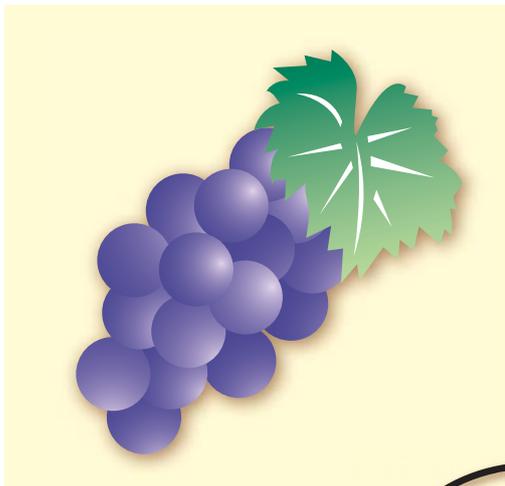
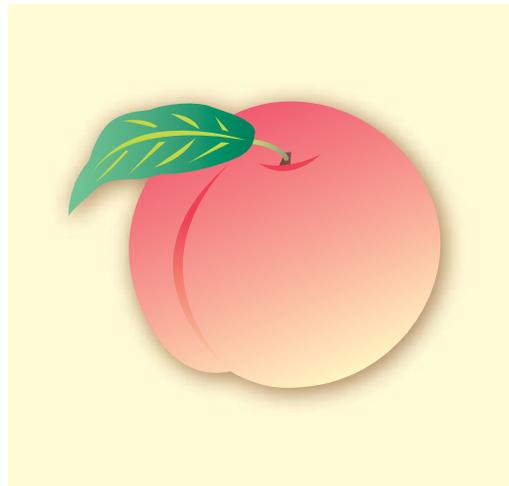


～ 大切にしたい、岡山の味 ～  
郷土料理レシピ集

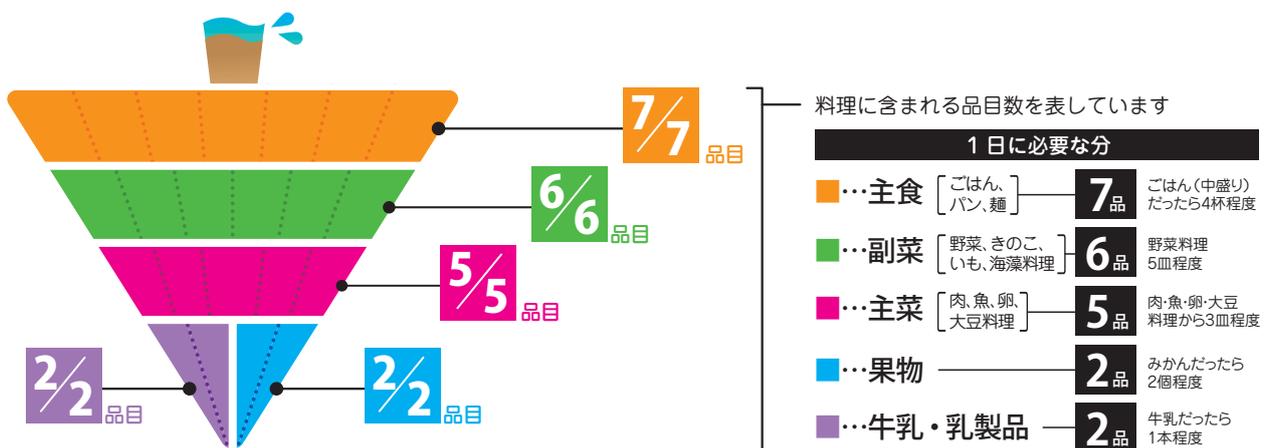


平成 22 年 3 月  
岡山県栄養改善協議会

# もくじ

たまのひじき五目寿司（備前保健所管内栄養改善協議会）	1
さわらのこうごずし（東備栄養改善協議会）	2
ピーナツ豆腐（備中保健所管内総社・早島栄養改善協議会）	3
ままかりずし（井笠栄養改善協議会）	4
豆腐飯（備北保健所高梁栄養改善協議会）	5
くさぎ菜おこわ（備北保健所新見栄養改善協議会）	6
鯖寿司（備北保健所新見栄養改善協議会）	7
<small>ひるせん</small> 蒜山おこわ（真庭保健所管内栄養改善協議会）	8
桜さば寿司（美作保健所管内栄養改善協議会）	9
そばどじょう鍋（美作保健所管内栄養改善協議会）	10
黒豆入りちらしずし（勝英栄養改善協議会）	11
ばらずし（岡山市栄養改善協議会）	12
たこめし（倉敷市栄養改善協議会）	13

## ● 食事バランスガイドについて



# たまのひじき五目寿司 (備前保健所管内栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

海の幸と山の幸に恵まれた玉野市の豊富な食材を用いて、栄養委員が昭和50年頃に健康志向の郷土料理を考案しました。

米の見直しや、貧血予防料理としても地域で普及啓発しています。

### 材料(4人分)

米	2カップ
ひじき	3g
油あげ	1枚
にんじん	30g
干しいたけ	3枚
大豆(または枝豆)	20g
さやえんどう	8枚
紅しょうが	少々
卵	1個

### 合わせ酢

A 酢	大さじ4
砂糖	大さじ4
塩	小さじ2/3

### 煮汁

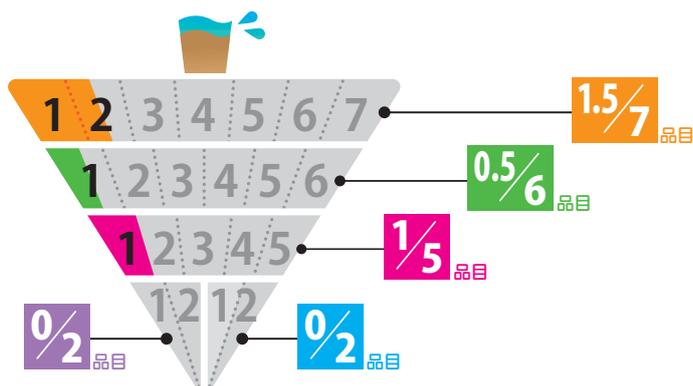
B だし汁	適宜
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2

### 作り方

#### ◆下準備

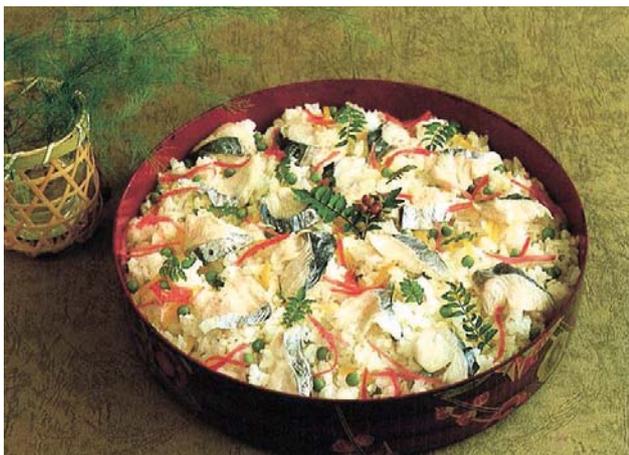
1. 米は30分前に洗ってざるに上げておく。
2. ひじきは戻してよく洗っておく。
3. 油あげは油抜きをして細切りにする。
4. にんじんは細切り。
5. 干しいたけは戻してせん切り。
6. 大豆は前日から水に浸しておく。
7. 卵は錦糸卵にしておく。

1. 米は硬めに炊き、熱いうちにAをまわしかけ酢めしを作る。
2. ひじき・油あげ・にんじん・干しいたけ・大豆(枝豆)を鍋に入れ、Bで煮詰めてざるにあけておく。
3. すしめしに2の具を入れ、ほぐすようによく混ぜる。
4. 器に盛り、さやえんどう・錦糸卵・紅しょうがをちらす。



- 主食 [ごはん、パン、麺]
- 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- 果物
- 牛乳・乳製品

# さわらのこうこずし (東備栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

備前市日生町付近では瀬戸内海の魚が最も美味な4月～6月を「うおじま」といいます。この時期に陸あげされる鯖を使って豊漁を祝い、漁業の安全を祈って鯖ずしを作る習慣が今でも残っており、この味は格別です。

以前は他の材料は何も入れず鯖そのものを賞味していましたが、皿の端や小皿に、こうこ(たくあん)の古漬けを添えていたのがいつのまにか混ぜり、それが意外にもおいしかったことから最初からこうこを入れて作るようになりました。

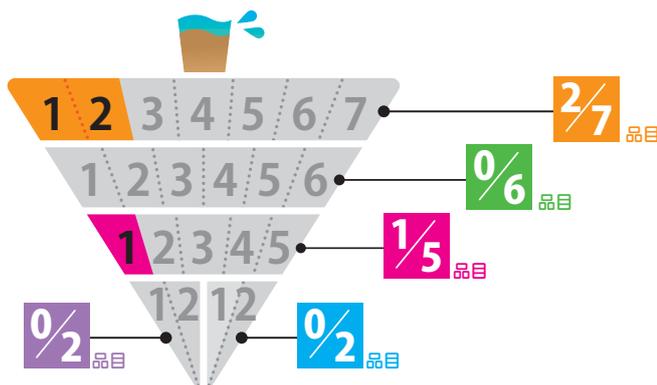
### 材料(4人分)

米	……………	カップ4
水	……………	カップ4.5
昆布	……………	10cm角
酢	……………	大さじ5
さとう	……………	大さじ3.5
塩	……………	小さじ1
さわら	……………	200g
塩	……………	小さじ1/2
酢	……………	カップ1/2
たくあん	……………	100g
グリーンピース	……………	カップ1/2
木の芽	……………	少々

### 作り方

1. 米は洗ってざるにあげ、30分以上おく。
2. さわらは、さしみより厚めのそぎ切りにし、塩をして5～6分おいて、約30分酢につけて引きあげる。
3. たくあんは4cm長さのせん切りにし、もみ洗いして水気を切る。グリーンピースは塩ゆでする。
4. 酢・砂糖・塩を混ぜ、合わせ酢をつくる。
5. 米は昆布(切れ目を入れる)を入れて炊き、煮立つ前に取り出す。
6. 炊きあがったごはんは合わせ酢をかけて冷ましておく。
7. 6のすし飯にさわら、たくあん、グリーンピースを混ぜて木の芽をかざる。

### 食事バランスガイド



- …… 主食 [ごはん、パン、麺]
- …… 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- …… 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- …… 果物
- …… 牛乳・乳製品

# ピーナツ豆腐 (備中保健所管内総社・早島栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

総社市秦地区では、落花生の栽培が盛んでした。

法事など、家に人が集まる行事の時に、良く作られていました。

家で作ると、濃厚でとても美味しいピーナツ豆腐ができます。

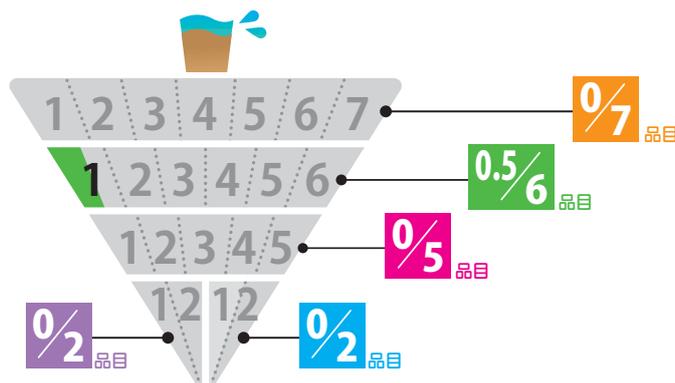
### 材料(4人分)

生のピーナツ	210g
水	3カップ
薄力粉	50g
ねぎ	少々

### 作り方

1. ピーナツは殻からだして薄皮をむき、水に一晩漬けておく。
2. ピーナツと水1カップをミキサーに入れ、しっかりかける。
3. 2をこして、水を4カップ加える。
4. 3に薄力粉を加え、混ぜ合わせる。
5. 鍋に4を入れ、火にかける。
6. 沸騰させながら焦がさないように混ぜ、十分にとろみがつくまで火を通す。(20分くらい)
7. 器に流し入れて、冷やし固める。

食事バランスガイド



- …… 主食 [ごはん、パン、麺]
- …… 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- …… 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- …… 果物
- …… 牛乳・乳製品

# ままかりずし (井笠栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

ままかりとはサツパのことで、食べ始めるとあまりのおいしさに自分の家の飯がなくなり、隣の家に飯(まま)を借りに行くほどだという理由から、「ままかり」と呼ばれるようになりました。

酢漬けは岡山の名産で、これをのせた握り寿司をままかりずしと言います。

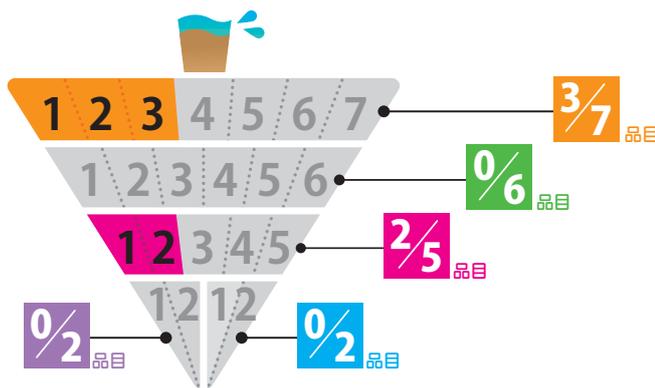
### 材料(4人分)

ままかり	……………	20匹
A (甘酢)	酢	…………… 1カップ
	塩	…………… 小さじ2
	だし昆布	…………… 10cm角
	しょうが	…………… 1片
	砂糖	…………… 大さじ1
米	……………	3カップ
B (ずし酢)	だし昆布	…………… 10cm角
	酢	…………… 大さじ4
	砂糖	…………… 大さじ5
	塩	…………… 少々

### 作り方

1. ままかりは頭とはらわたをとり除き、腹開きにし背骨をとる。  
塩をふり1時間くらいおく。
2. 1を酢少々で洗い、Aの材料で甘酢を作りつけておく。
3. 材料Bと炊いたご飯を合わせ、ずし飯を作る。
4. 握りずしのように握り、その上にままかりをのせる。
5. お好みによりわさび、しょうがをのせてもよい。

### 食事バランスガイド



- …… 主食 [ごはん、パン、麺]
- …… 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- …… 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- …… 果物
- …… 牛乳・乳製品

# 豆腐飯 (備北保健所高粱栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

豆腐飯は、江戸時代に主に商家で仏事の料理とされていました。材料が安価でしかも求めやすいため、郷土料理として各家庭で作られるようになりました。

豆腐飯はだしをきちんととって薄味にし、食材の素朴な味を生かすことが特徴です。

### 材料(4人分)

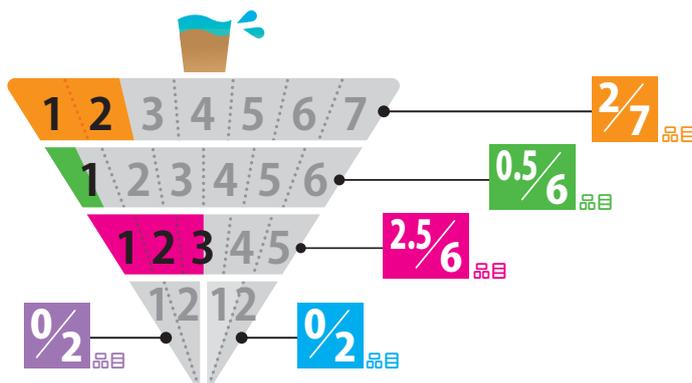
米	2カップ
豆腐	2丁
油	小さじ2
<b>A</b> 薄口しょうゆ	大さじ1
干しいたけ	4枚
<b>B</b> 薄口しょうゆ	大さじ2
かんぴょう	14g
<b>C</b> 薄口しょうゆ	小さじ1
さやえんどう	4枚
卵	1個
ごぼう	40g
<b>D</b> (つゆ)	
だし汁	3カップ
(煮干し・昆布)	
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1

### 作り方

1. 豆腐は生のまま小さくつぶして鍋に入れ、たっぷりの水を加えてゆでる。水と豆腐が分離してきたら火をとめ、熱いうちに布巾で絞り十分水気を切る。鍋に油を熱し、豆腐を炒り、**A**で味をつけ、熱いうちに裏ごしする。(フードカッターでも良い)
2. 卵は錦糸卵にする。
3. さやえんどうは塩ゆでにし、せん切りにする。
4. 干しいたけは水で戻して細く切り、**B**を加えて煮る。
5. かんぴょうは水につけて塩もみにし、水で洗って小さく切り、**C**を加えて煮る。
6. ごぼうは千切りにして塩ゆでにする。
7. **4**と**5**の煮汁に**D**を加えてつゆをつくる。
8. ご飯に**1**～**6**の具を盛りつけ、食べる直前につゆをかける。

※しいたけ、かんぴょうの煮汁はつゆの出し汁に加えるので捨てないでおく。

食事バランスガイド



- ..... 主食 [ごはん、パン、麺]
- ..... 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- ..... 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- ..... 果物
- ..... 牛乳・乳製品

# くさぎ菜おこわ (備北保健所新見栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

くさぎ菜は、「くさぎ」という木の若葉で、臭いが強いため、「臭木菜」の名が付き、山菜の珍味として、また、保存食として重宝しました。

乾燥させたくさぎ菜は、1年中使えるので、昔から野菜が不足しがちな時や人が多く集まる時に「炒め物」や「白和え」等にして食べていました。

### 材料(4人分)

もち米	240 g	
うるち米	20 g	
くさぎ菜(乾)	12 g	
A くさぎ菜下味	砂糖	8 g
	酒	4 g
	醤油	8 g
	だし汁	80 g
鶏肉	40 g	
ちくわ	20 g	
ごぼう	30 g	
にんじん	40 g	
干しいたけ	2.5 g	
きぬさや	4 枚	
サラダ油	4 g	
B	薄口醤油	20 g
	みりん	20 g
	さとう	4 g
だし汁	40~60 g	

### 作り方

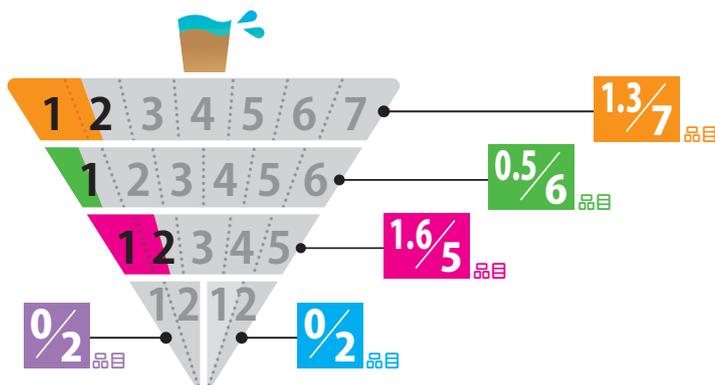
#### ◆くさぎ菜の下準備

1. 乾燥くさぎ菜は、水から少し柔らかくなるまで茹でる。茹で汁は捨てて水に浸し、水の色が透明になるまで水を換えてアクぬきをする。
2. アク抜きしたくさぎ菜をよく絞り、油少々で炒め、Aの調味料で下味をつけておく。

※くさぎ菜に調味料をしっかり含ませるようにして炒め、水分を少なくした方が炊きあがりきれいになる。

1. 米は前日に洗って水につけておく。
2. 材料(鶏肉、ちくわ、ごぼう、にんじん、干しいたけ)は小さく切る。
3. 鍋にサラダ油を熱し2を炒め、Bの調味料とだし汁で煮る。味が付いたら具と煮汁に分ける。
4. 絹さやは塩ゆでにして、斜め切りにする。
5. 1の米をざるにあげて水をきり、蒸し器で蒸す。
6. 蒸し器の湯気が上がったたら、ボールに蒸した米を移し、3の具と下準備をした「くさぎ菜」を加えて、煮汁を注ぎながら均一になるように混ぜる。
7. 6を再度、蒸し器に移して、ふっくらとしたおこわに仕上げる。
8. 7を器に盛り、4のきぬさやを彩りよく飾る。

### 食事バランスガイド



- 主食 [ごはん、パン、麺]
- 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- 果物
- 牛乳・乳製品

# 鯖寿司 (備北保健所新見栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

鯖寿司は県中部から北部で作られ、秋祭りには、かかせないごちそうです。

鯖を使うので1年中作れますが、秋～冬が特においしい時期です。

季節に応じて、鯖とご飯の間に刻みしょうががや柚の皮を千切りにして入れると風味がよく、鯖の臭みがなくなります。

### 材料(3~4人分) 1本分

塩鯖…………… 1/2尾  
(3枚におろした内の1枚)  
米…………… 150g

#### しめ鯖用合わせ酢

A 酢…………… 180cc  
砂糖…………… 50g  
しょうが汁… 大さじ1

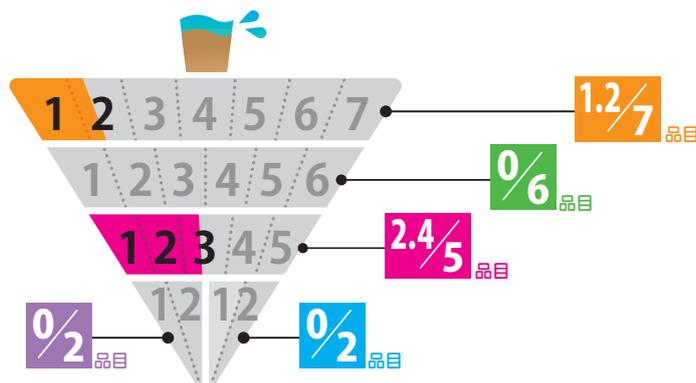
#### ずし飯用合わせ酢

B 酢…………… 大さじ2  
砂糖…………… 30g  
塩…………… 2g

### 作り方

1. 塩鯖は、きれいに洗って3枚におろし、皮・小骨を丁寧にとりAのしめ鯖用合わせ酢の中に1~2日漬けておく。
2. 鯖を酢から取り出し、水気を十分ふきとる。
3. 米を炊く。(1~2割餅米を入れると適度な艶がでる)
4. ご飯が炊けたら、熱いうちにすし桶にとりBのずし飯用合わせ酢を入れ、ご飯と酢を混ぜ合わせてずし飯を作り冷ましておく。
5. 4が冷めたら、鯖寿司用型箱にラップを敷き2の鯖の皮を下にしておき、その上にずし飯を詰め押しつけて抜きラップで包む。(鯖とずし飯の間にしょうがや柚を入れると風味が良く美味しくなる。)
6. 竹の皮に包み軽く重しをする。一昼夜たって切り分ける。

食事バランスガイド



- …… 主食 [ごはん、パン、麺]
- …… 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- …… 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- …… 果物
- …… 牛乳・乳製品

# 蒜山おこわ (真庭保健所管内栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

昭和35年頃、創意工夫して生まれました。  
昭和47年頃、主食改善で「麦飯を食べましよう運動」が実施された時、八束村栄養改善協議会ではおこわに麦を入れてみました。すると胃もたれもなく、大変好評であったことからそれ以降は2割の麦を入れることにしました。

### 材料(4人分)

- もち米 …………… 4合
- 麦…………… 0.5合
- とり肉 …………… 80g
- にんじん …………… 80g
- 栗(皮付き) ……… 300g
- さやいんげん …… 40g
- 油 …………… 大さじ1 (12g)

- A**
- ごぼう …………… 80g
  - ふき …………… 80g
  - 干しいたけ …… 15g
  - 油揚げ …………… 1枚(30g)

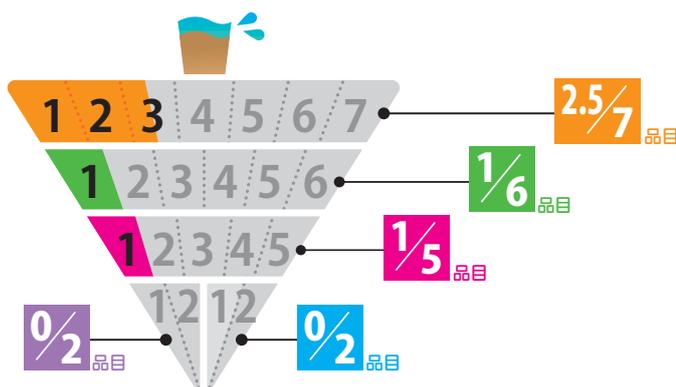
- B**
- 水 …………… 1/2カップ
  - みりん …………… 小さじ2
  - 砂糖 …………… 大さじ1
  - しょうゆ………… 大さじ1と1/3
  - 塩 …………… 小さじ1

### 作り方

#### ◆下準備

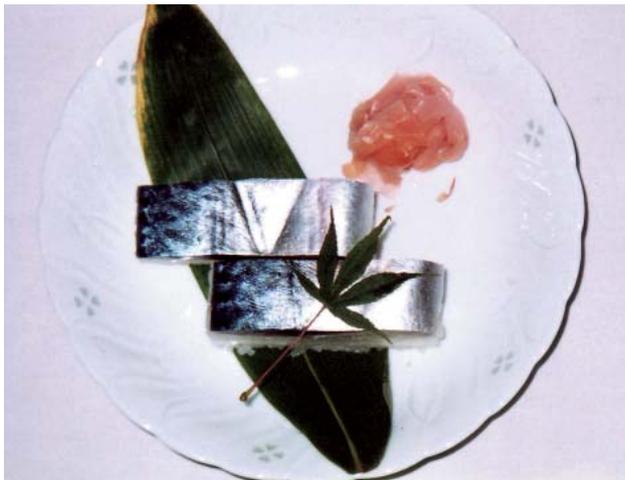
1. 栗は皮、渋皮をとり、1日天日にあてる。
2. もち米を洗い、一昼夜水に浸しておく。
3. 麦は30分程度水に浸しておく。
4. 干しいたけは水でもどしておく。

1. とり肉は小さく切る。ごぼうは小さくささがき、ふきは小さく切る。
2. 干しいたけ、油揚げは1.5cmの千切り、にんじんは小さめのいちよう切り、さやいんげんは塩ゆでし、斜めに切る。
3. なべに油を熱し、とり肉を炒め、**A**を加えて炒める。**B**を加えさっと煮て、ざるに上げ、煮汁と具に分ける。
4. もち米と麦をざるに上げ水気を切る。これに**3**の具とにんじん、栗を混ぜ、蒸し器で蒸す。上のほうまで蒸気が上がってから30分程度蒸し、**3**の煮汁を打ち水の代わりに打ち、15分程度蒸す。
5. 器に盛り、さやいんげんを散らす。



- …… 主食 [ごはん、パン、麺]
- …… 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- …… 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- …… 果物
- …… 牛乳・乳製品

# 桜さば寿司 (美作保健所管内栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

津山地域には、桜の名所が数多くあります。その桜を郷土料理に取り入れたいと考え、古くからお祭りの時などに多く作られている「さば寿司」とドッキングしたら、香りの高い郷土料理ができました。

### 材料(16人分)

塩さば(国産) …… 3匹  
酢 …… 適宜  
もち米 …… 1升

#### ずし飯用合わせ酢

A 酢 …… 1合2勺  
砂糖 …… 400g  
塩 …… 30g  
桜の花塩漬け… 50g  
(塩出しする)

#### しょうがの甘酢漬け

B しょうが …… 50g (せん切り)  
酢 …… 200cc  
砂糖 …… 大さじ4  
竹の皮 …… 6枚

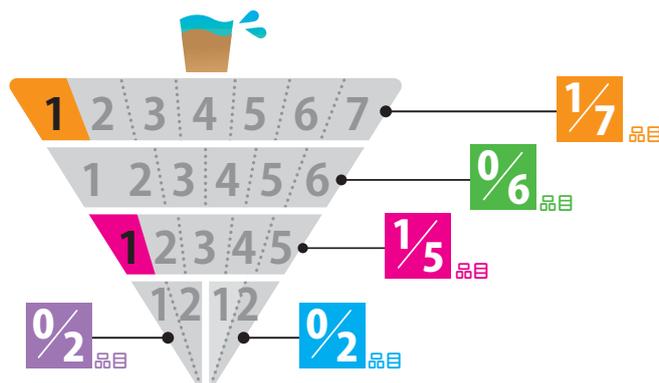
### 作り方

#### ◆下準備

1. さばは3枚におろし、薄皮をむき、さばがかぶるくらいの酢に一晩漬けておく。

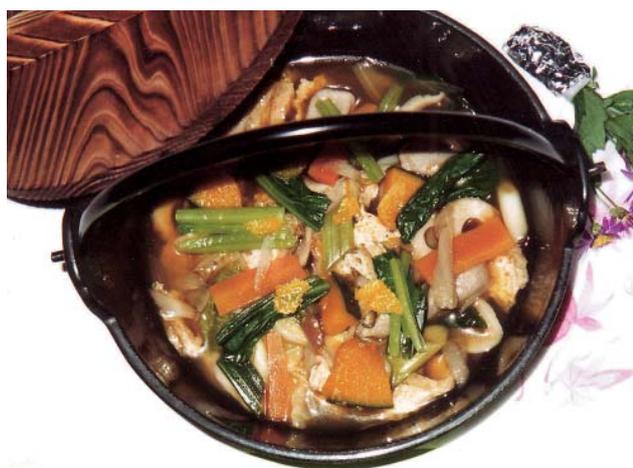
1. もち米を洗って普通に炊き、Aを混ぜ、ずし飯を作る。
2. 1に塩出した桜の花びらとしょうがの甘酢漬けを混ぜる。
3. 竹の皮に2のずし飯を乗せ、キッチンペーパー等で水分をふき取ったさばを乗せてきっちり包み、軽い重石を乗せて、一晩おいて味をなじませる。
4. 食べやすい大きさに切り、盛りつける。

食事バランスガイド



- …… 主食 [ごはん、パン、麺]
- …… 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- …… 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- …… 果物
- …… 牛乳・乳製品

# そばどじょう鍋 (美作保健所管内栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

消化がよく体の温まる料理として、山間地でも取れる川魚を出し汁に使い、どじょうに似せたそばを入れて鍋料理に仕上げました。

### 材料(4人分)

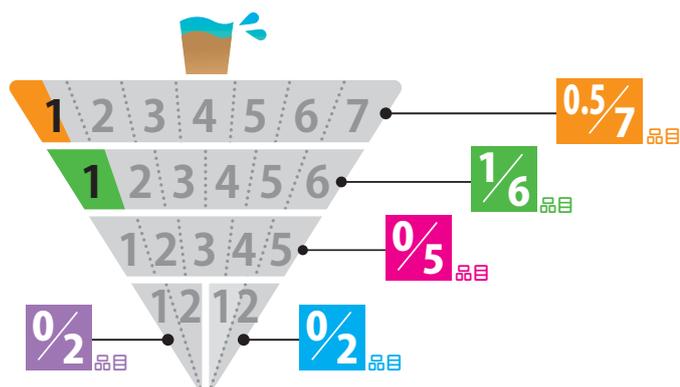
そば粉	150g
卵	小1個
熱湯	少々
だし汁(干しエビ)	5カップ
ごぼう	50g
油あげ	1/2枚
にんじん	50g
はくさい	50g
かぼちゃ	50g
ちくわ	30g
生しいたけ	3枚
青菜	50g
ねぎ	5本

A	しょうゆ	大さじ3
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1

### 作り方

1. そば粉に卵を加えて混ぜ、熱湯を少しずつ加えて耳たぶくらいのかたさに練っておく。
2. ごぼうは笹がき、油揚げは短冊切りにし、油ぬきしておく。にんじんは短冊切り、はくさいは軸を短冊切り、葉をざく切りにする。かぼちゃは厚めの短冊切り、ちくわは小口切り、生しいたけは石づきを取り細切り、青菜はゆでて2~3cmに切る。ねぎは小口切りにする。
3. 鍋に干しエビでとっただし汁を入れ、2の青菜とねぎ以外の野菜を入れて煮立てる。
4. 1のそば粉をちぎり、どじょうのような形に手で細長く伸ばし、鍋に入れる。
5. そば粉に火が通ったらAで調味する。
6. 器に盛り、青菜とねぎをのせる。

### 食事バランスガイド



- …… 主食 [ごはん、パン、麺]
- …… 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- …… 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- …… 果物
- …… 牛乳・乳製品

# 黒豆入りちらしずし (勝英栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

勝英地域特産の黒豆を使ったちらしずしです。すし飯に煎った黒豆を加えて炊き、酢を合わせると桜を思わせるようなきれいなピンク色になります。

さっぱりとしたなかにも香ばしい黒豆の味わいが広がります。

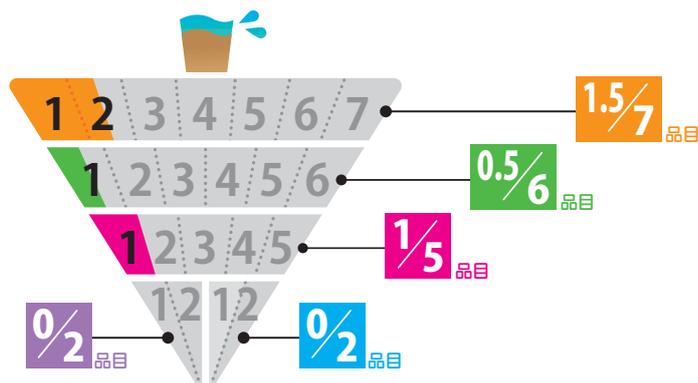
### 材料(4人分)

米	3カップ	D (合わせ酢)	酢	50cc	
A (米の下味)	水		500cc	砂糖	60g
	酒		40cc	塩	5g
昆布	10cm角	E (錦糸卵)	卵	2個	
黒豆	1/3カップ		塩	少量	
干し椎茸	4枚		油	適量	
B	砂糖		1カップ	さやいんげん	20g
	しょうゆ		大さじ2	紅しょうが	15g
ごぼう	80g	C	だし汁	1カップ	
にんじん	80g		砂糖	大さじ2	
かまぼこ	60g		塩	大さじ1/5	

### 作り方

1. 米を洗い、Aにつけておく。
2. 黒豆を洗い、フライパンで弱火で煎る。
3. 1と2を一緒に炊く。
4. 干し椎茸を湯1カップでもどし、そのもどし汁にBを加えて椎茸を煮含める。
5. ごぼうはさがきにし、にんじん、かまぼこはいちょう切り、椎茸はうす切りにする。また、Eの材料で錦糸卵をつくり、さやいんげんはゆでて斜め切りにしておく。
6. ごぼう、にんじんをCでやわらかく煮て、最後にかまぼこを加えてさつと煮る。
7. 炊き上がったご飯にDを加え、切るように混ぜ合わせる。
8. 7に6の具を混ぜ合わせ器に盛る。
9. 錦糸卵をちらし、椎茸の含め煮とさやいんげん、紅しょうがを飾る。

食事バランスガイド



- …… 主食 [ごはん、パン、麺]
- …… 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- …… 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- …… 果物
- …… 牛乳・乳製品

# ばらすし (岡山市栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

米のおいしさを生かしたすし飯に、季節ごとの魚介類・野菜類をたくさん使います。

江戸時代、備前岡山藩主池田光政が「質素儉約」をすすめた「一汁一菜」の儉約令から生まれたばらすしは、岡山県を代表するハレの食事です。

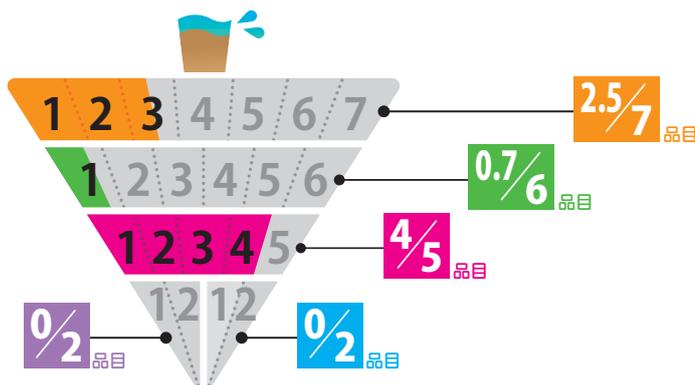
### 作り方

1. 米は洗い、**A**と一緒に炊く。
2. さわらは軽く塩をふり、しばらくおいた後、**B**に入れ、まわりが白くなったら取り出す。**B**に酢大さじ1を加えておく。
3. いかは5mm幅の切れ目を入れ一口大にそぎ切りにし、ゆでる。
4. えびは背わたをとり、ゆでる。
5. たこはそぎきりにし、**C**につけておく。
6. もがいは振り洗いして**D**で煮る。
7. あなごは**E**をつけながら照り焼きにする。飾り用を少し残し、あとは小さく切る。
8. れんこんは飾り用を花形に、残りは小さく切り、煮たあと、酢大さじ1を加えて浸しておく。
9. 高野豆腐は戻して**F**で煮る。飾り用を少し残し、あとは小さく切る。
10. **9**の煮汁にうす切りにしたたけのこ、ささがきにしたごぼうを加え煮る。下ゆでにして小さく切ったふきを加えて火を止める。
11. 戻した干しいたけは**G**で煮る。
12. 卵は錦糸卵にする。
13. さやえんどうは筋をとり塩ゆでにする。
14. 炊き上がったごはん**2**の合わせ酢を手早く混ぜる。
15. すし飯が人肌程度に冷めたら、具を加えて、切るように混ぜ合わせる。
16. 器に**15**を盛り、具を彩りよく盛りつける。

### 材料(6人分)

米	400g	れんこん	80g
<b>A</b> 水	500cc	高野豆腐	20g(1枚)
<b>A</b> だし昆布	10cm角	<b>F</b> 砂糖	大さじ2
さわら	8切れ	<b>F</b> 塩	小さじ1/2
<b>B</b> 砂糖	大さじ4	<b>F</b> だし汁	適量
<b>B</b> 塩	大さじ1/2	ゆでたけのこ	60g
<b>B</b> 酢	大さじ3	ごぼう	1本
いか	1ぱい	ふき	1本
えび	8尾	干しいたけ	6枚
ゆでたこ	1/2本	<b>G</b> 砂糖	大さじ6
<b>C</b> 砂糖	大さじ1	<b>G</b> 醤油	大さじ1
<b>C</b> 酢	大さじ1	卵	2こ
<b>C</b> 塩	少々	さやえんどう	30g
もがい	60g		
<b>D</b> 砂糖	大さじ1		
<b>D</b> みりん	大さじ1		
<b>D</b> 醤油	大さじ1		
あなご	2尾		
<b>E</b> 砂糖	大さじ1		
<b>E</b> みりん	大さじ1		
<b>E</b> 醤油	大さじ1		

### 食事バランスガイド



- …… 主食 [ごはん、パン、麺]
- …… 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- …… 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- …… 果物
- …… 牛乳・乳製品

# たこめし (倉敷市栄養改善協議会)



## 郷土料理の謂われ・紹介等

たこめしは、瀬戸内海周辺の地域で食べられている郷土料理です。

児島地区の瀬戸大橋のたもと、下津井でとれるタコで作れば、タコの歯ごたえと、磯の香りでやみつきですが、手に入らない場合はゆでだこを使っても構いません。

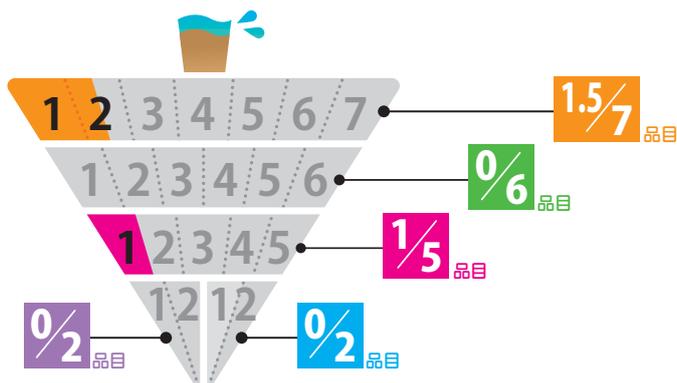
### 材料(4人分)

米	1.5カップ
たこの足(生)	100g
しょうが	片(14g)
葉ねぎ	1本
だし汁	320ml
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
塩	小さじ3/5
酒	小さじ1

### 作り方

1. 米は洗って、ザルに上げておく。
2. たこの足に塩を振り、手でもみながら表面のぬめりを取り除いた後、包丁の背で軽くたたき、1cm程度に切る。
3. しょうがは、せん切りにする。
4. 炊飯器に1、2、3、だし汁、薄口しょうゆ、塩、みりん、酒を入れ炊く。
5. 炊き上がったら、小口切りにしたねぎを混ぜる。

食事バランスガイド



- …… 主食 [ごはん、パン、麺]
- …… 副菜 [野菜、きのこ、いも、海藻料理]
- …… 主菜 [肉、魚、卵、大豆料理]
- …… 果物
- …… 牛乳・乳製品

# 岡山の郷土料理MAP



郷土料理は、その地域から得られる食材を主体とし、その地域で発展した調理方法や調味法で作られた料理です。

郷土料理には、その地域でしか賞味できない食材を使用したり、保存手段がなかった時代に生鮮食品を保存できるように工夫して使用したものなどがあります。

限られた食材を最大限に生かそうと地域で得られた食材と組み合わせて創意工夫した料理もみられます。

～ 大切にしたい、岡山の味 ～

## 郷土料理レシピ集

発行：平成22年3月

発行者：岡山県栄養改善協議会