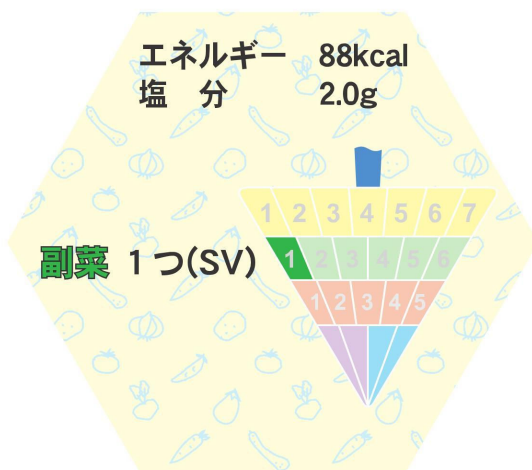




にしんとなすの炊き合わせ



材料（4人分）

- なす……………4個
身欠きにしん……………2本
A 水……………1カップ
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ3
濃口しょう油…大さじ3
みりん……………大さじ1

作り方

- ①身欠きにしんは米のとぎ汁に一晩ひたし、水洗いしてウロコがあればおとす。熱湯でゆでこぼして渋みを抜き、食べやすい大きさに切る。
- ②なすは縦半分に切り、皮に切り込みを入れ、水につけてアク抜きする。
- ③鍋にAを煮立て、にしんを入れて煮る。
- ④にしんに味がしみた頃になすを入れてさらに20分位煮る。

賀茂なす



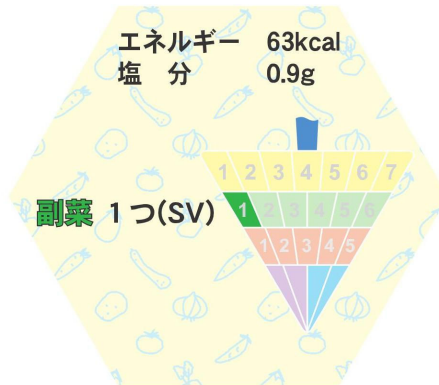
京野菜の一つ、賀茂なす。1個250～300gほどもある大型の丸なすです。肉質が緻密で煮炊きしても形が崩れません。歯ごたえが良く、丸形を生かした田楽が特に親しまれています。綾部市は、府内有数の産地となっています。

写真提供：(社)京のふるさと産品協会

みず菜のじゃこサラダ

材料（4人分）

みず菜……………150g
ちりめんじゃこ……………30g
ミニトマト……………12個
ごま油……………大さじ1
〔しょう油……………大さじ1/2
酢……………大さじ1〕



作り方

- ①みず菜は洗って、3～4cm長さに切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリッとなるまで炒める。
- ③器に①を盛り、②を上にならべ、しょう油と酢を合わせてかける。



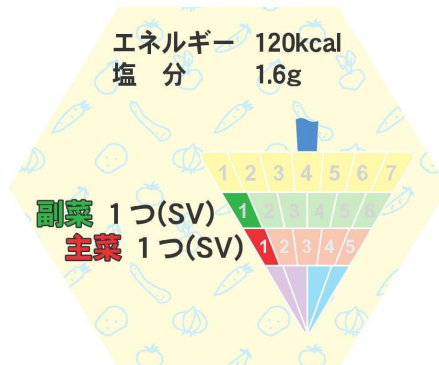
みず菜

みず菜は元は冬が旬で、露地栽培で株を大きくしたもの煮て食べられていたようですが、最近ではハウス栽培により、一年中食べることができます。ハウスで育ち、株太りしない若いみず菜は、クセがなく繊維がやわらかいのでサラダで食べることができます。

らっきょう漬けとかぼちゃのごま酢和え

材料（4人分）

〔鶏ささ身……………2本
酒……………小さじ1
かぼちゃ……………中1/5個
青じそ……………5枚
らっきょう漬け……………8個
A〔白ごま……………大さじ2
酢……………大さじ2
しょう油……………大さじ2〕



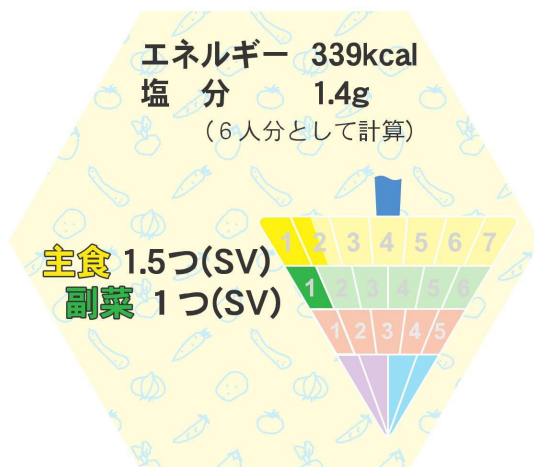
作り方

- ①かぼちゃはマッチ棒大に切り、さっとゆでる。
- ②鶏ささ身は酒をふりかけてラップをし、レンジで加熱した後、細かく裂く。
- ③青じそは細切り、らっきょう漬けは縦四つぐらいに切る。
- ④Aの白ごまは軽くすって他の調味料と混ぜ合わせごま酢を作り、①②③をさっと和える。





里いもご飯



材料 (5～6人分)

米……………3合
昆布……………5cm角1枚
にんじん……………中1/3本
ごぼう……………中1/4本
しいたけ……………4枚
里芋……………中4個
油揚げ……………1/2枚
ツナ(缶)……………小1缶
薄口しょう油……………大さじ1
塩……………小さじ1

作り方

- ①米は洗米し、30～60分水につけておく。
- ②里芋は皮をむき、小さいものは半月切り、大きければいちょう切りにする。にんじん、しいたけは細かく切る。油揚げは熱湯をかけ、油抜きして細かく切る。ごぼうはさがきにして水につけアク抜きし、水気をきる。
- ③炊飯器に米を入れ、調味料と水を入れ普通の水加減にし、昆布と②、軽く油を切ったツナを加えて炊く。

お目見

お月見は旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事で、「中秋の名月」「十五夜」などと言います。月見の風習は平安時代に中国から伝わり、貴族の宴だったものが庶民にも広まったのは、江戸時代からだと言われています。その頃に収穫の祭りと結びつき、里芋などの農作物を供えることが定着し、「芋名月」とも呼ばれています。



栗ご飯



材料 (5～6人分)

米…………… 3合
栗…………… 300g(むき身210g)
塩…………… 小さじ1

作り方

- ①米は洗米し、30～60分水につけておく。
- ②栗はボウルに入れてたっぷりの熱湯を注ぎ、湯が冷めるまでおいて皮を軟らかくする。渋皮ごと包丁でむき、大きい栗は2～4つに切り水にさらす。
- ③炊飯器に米を入れ、普通の水加減で、塩と栗を加えて炊く。

秋祭り

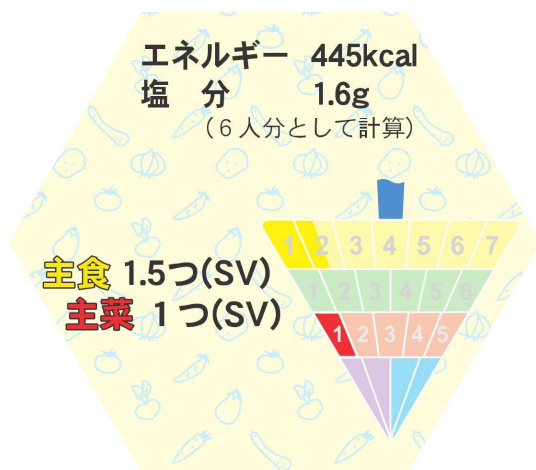
秋になると綾部市内各地でお祭りが開催されます。お祭りの時には各家庭でご馳走を準備します。栗ご飯、さば寿司、松茸ご飯…などなど。また、栗であんを作り、栗餅なども食べられます。

丹波くり

栗といえば「丹波くり」と言われるほど、丹波の栗は有名です。大粒で色艶に優れています。また、毎年9月に『綾部「丹波くり」まつり』を開催し、綾部特産の「丹波くり」をPRしています。



さば寿司



材料 (2本分)

米……………3合	塩さば……………1尾
水……………3合	
＜すし酢＞	
酢……………大さじ4	酢……………150cc
砂糖……………大さじ4	砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1	

さば

さばはたんぱく質のほか、脂質、脂溶性ビタミンなどを豊富に含んでいます。さばの脂肪には動脈硬化や心筋梗塞を予防するEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が他の青魚よりも多く含まれています。さばは血合肉と呼ばれる赤身の筋肉が多く、血合肉の自己消化によりすぐに肉が軟らかくなり、まるで腐ったようになってしまいうことから「さばの生き腐れ」などといわれています。生食の場合は塩と酢でしめて、しめさばにして食べられています。さば寿司は有名な京料理の一つでもあり、祭りや四季の催し物で食されることになりました。鮮魚が豊富な現代でもこの食文化は継承されています。

作り方

- ①米は洗米し、30～60分水につけ、定量の水で炊く。
- ②さばは3枚におろしてつけ汁に浸す。（夏場は1時間、冬場は2～3時間）
- ③すし酢の調味料を鍋に入れ、火にかけて溶かし、炊き上がったご飯が熱いうちに回し入れ、切るように混ぜ、うちわであおぎ、手早く冷ます。
- ④さばをつけ汁から取り出して中骨をとり、尾の方から薄皮をはぎ、身の厚いところをそぎ取る。
- ⑤固く絞ったふきんの上に、さばの身の表を下にして置き、そいだ身を尾の方に足して長方形になるように置く。
- ⑥冷めたすし飯を棒状に握ってさばの上に置き、ふきんで包み形を整える。

※さば寿司は作って半日過ぎてから切るときれいに切れ、味もなじんでおいしい。



けんちん汁

作り方

- ①大根とにんじんは5 mm 厚さのいちよう切り、こんにゃくは熱湯でゆでてアク抜きし1 cm 幅の短冊切り、里芋は角切り、ごぼうはさがきにして水につけてアク抜きする。
- ②鍋に油を熱して①を炒め、だし汁を加えてアクをとりながら煮て、調味料を加える。
- ③豆腐をちぎって入れ、さらに煮る。
- ④器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

エネルギー 109kcal
塩分 2.0g

副菜 2つ(SV)

材料 (4人分)

木綿豆腐…………… 200 g
ごぼう…………… 中1/4本
大根…………… 中1/5本
にんじん…………… 中2/3本
里芋…………… 中3個
こんにゃく…………… 1/4枚
ねぎ…………… 1本
油…………… 大さじ1/2
だし汁…………… 3カップ
濃口しょう油… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2

たつた

建田の金刀比羅(こんぴら)講大祭

口上林地区の武吉町・佃町・忠町のお祭り。江戸時代、年貢米の厳しい取り立てに苦しむ農民らを救うため、3地区の住民3人が幕府への直訴を決意し、金刀比羅様のご加護により、多くの苦難を乗り越えながら大願成就したことに始まると伝えられています。この成功は、金刀比羅様のおかげだと「千年講」を以って永くお祀りすることを誓い、それ以来毎年11月10日に金刀比羅講を盛大に執り行うようになり、2008年に300回を迎えました。(2008年より11月10日に近い日曜日に執り行われています。)

けんちん汁は金刀比羅講や株講の際には、よく作られたものです。