



一緒につくろ
一緒にたべよ



サ萩
ふるさと
ごはん

一緒につくろ、一緒にとべよ、 萩ふるさとごはん

このレシピブックは、
萩の郷土料理や地元食材を生かした料理を
「萩ふるさとごはん」と呼んで
おおらかに、やわらかく、わかりやすく伝え、
多くの人に受け継いでいきたいという
願いをこめて作りました。

昔から多くの家庭で親しまれてきた郷土料理も
現代の暮らしの中ではだんだん食卓に上がらなくなり、
家庭では受け継がれにくくなっています。

そこで、まずは絵本のように見て楽しみ、
「あ、萩にはこんな郷土料理があるんだね」と
知ってもらうことから始めるために
やさしいイラストで郷土料理を紹介したのが、この本です。

あなたも誰かと一緒に楽しみながら
萩ふるさとごはんを作って食べてみませんか？

そして、萩の食の土台にある萩の大地とのつながりや
食材の作り手のことを知ると、萩での暮らしが
今よりちょっと豊かなものにも感じられるかもしれません。

この本を通じて、萩の食文化の豊かさを
あなたと一緒に共有していければ幸いです。

特定非営利活動法人
萩元気食の会

もくじ



ごはんもの

- わかめむすび・・・3-4
- ウ二飯・・・5-6
- だき寿司・・・7-8
- 押し寿司・・・9-10



和え物

- ちしゃなます・・・11-12
- はすいもの酢の物・・・13-14
- そうめん瓜の酢の物・・・15-16
- 白菜の白和え・・・17-18
- わけぎぬた・・・19-20
- わかめのしょうゆ洗い・・・21-22



汁もの

- ぐべ汁・・・23-24
- あごのすりながし・・・25-26
- かぶ雑煮・・・27-28



コラム

- ・萩の食材はなぜおいしい？～萩の大地と食のつながり～・・・49
- ・初心者さんでも大丈夫！なお料理ヒント・・・51
- ・萩の郷土料理 給食バージョン！・・・53



煮物

- けんちょう・・・29-30
- のっぺい・・・31-32
- 南蛮煮・・・33-34
- こくしょう煮・・・35-36
- いわしの煮売り・・・37-38



おやつ

- 夏みかん菓子・・・39-40
- ところ天・・・41-42



行事食・歴史食

- いとこ煮・・・43-44
- 串肴（出立ちの串）・・・45
- 長州おはぎ・・・46



新しい郷土料理

- チキンチキンごぼう・・・47-48



ざいりょう
材料 (2人分)

-  干しわかめ …… 8g
-  ご飯 …… お茶碗 2杯分

わかめおむすび

いっしょに
にぎってみよう!!
おむすびの芯に
梅干しを入れるのが
おすすめ!!



① 干しわかめは固すぎるので
水を打って濡れ布巾にくるんで
均一に湿らせて、包丁で刻む。



② おむすびを作って刻みわかめをまぶす。

ざいりょう

材料 (2人分)

	白米	...	1合
	生ウニ(身)	...	10g
	サザエ(身)	...	10g
	酒	...	小せじ1
	薄口しょうゆ	...	大せじ1弱
	昆布	...	0.5g

ウニ飯めし

① サザエはゆでて、身を取り出し、薄切りにする。



② 米を洗い、普通のご飯を炊くよりも少なめの水(サザエのゆで汁)に酒と薄口しょうゆ、昆布を加えて炊く。



③ 炊きあがったら、生ウニ、サザエを入れてかき混ぜる。



見島では炊きこむ時にウニ、サザエを入れる。生ウニの代用で塩漬けウニを使ってもよいが、味つけに注意!!

だごめき 寿司



ざいりょう
材料 (2人分)

- | | | |
|--|---|--|
|  金太郎 (又はイワシ) ... 4尾 |  あま酢 | |
|  卵の花 ... 80g |  酢 ... 適量 |  ... 適量 |
|  酢 ... 適量 |  さとう ... 適量 | |
|  さとう ... 適量 |  塩 (魚の塩じめ用) ... 少々 | |
|  すりごま ... 少々 |  黒ごま ... 少々 | |
|  しょうが ... 少々 | | |
|  オノミ (麻の実) ... 少々 | | |

① 金太郎 (イワシ) を3枚におろし
骨を取ったものに塩をする。



② 卵の花を炒り、酢、さとう、
すりごま、しょうが、オノミを
入れ味をつける。



③ 卵の花を太鼓型ににぎり、
1の金太郎 (イワシ) で巻く。



④ 黒ごまを飾る。

家族といっしょに
やってみよう!!

魚の3枚おろし

- ① 米をとぎ、すし飯は昆布、酒、塩を加えて固めに炊く。



- ② Aの調味料を混ぜ合わせ酢とし、2等分(A)と(I)にしておく。

- ③ ヤズは刺身にし、塩をふって10分置き、(A)の合わせ酢に30分浸しておく。



- ④ 水で戻した干しいたけとにんじんは千切りにし、Bの調味料で別々に煮る。



- ⑤ 浸けておいたヤズを軽く絞っておく。

- ⑥ 炊きあがったご飯に(A)と(I)の合わせ酢を混ぜ合わせる。



- ⑦ 6を型に入れ、上にヤズ、人参、しいたけをのせて押し型で抜く。



- ⑧ 器に7を盛り、好みで木の芽を飾る。

押し型

し

ヤズ

寿司



いっしょに
押し型で
抜いてみよう!

ざいりょう
材料 (2人分)

白米 … 1合(500g)	ヤズ(小) … 1/4尾
A 酢 … 大さじ3	干しいたけ … 2枚
さとう … 大さじ3	にんじん … 小1/2本
みりん … 大さじ1	B 酒 … 大さじ2
塩 … 大さじ1/2	さとう … 少々
	塩 … 少々

ざいりょう
材料 (2人分)

- | | | |
|---|------|-------------|
|  | ちしや | … 75g |
|  | いりこ | … 15g (10尾) |
| A  | みそ | … 15g (大1弱) |
|  | 酢 | … 10g (小2) |
|  | 砂糖 | … 9g |
|  | 焼きアジ | … 40g (1尾) |
| B  | みそ | … 15g (大1弱) |
|  | 酢 | … 10g (小2) |
|  | 砂糖 | … 9g (大1) |



ちぎちぎ
いっしょにやってみよ!



- ① ちしやを洗って手でちぎり、
さっと水に浸してアクを
とり、水気をしぼる。



- ② いりこの頭と腹をとり、
荒切りに切ってから
厚手の鍋で炒る。



- ③ すり鉢にみそ・砂糖・酢を
入れてすり混ぜ、いりこを
混ぜ合わせる。



- ④ た食べる直前に
あ和えるの??

かぞく
家族に
おし教えてもらおう!

どうして
た食べる直前に
あ和えるの??

ちしや なまます



はすいもの 酢の物

材料(2人分)

 はすいも … 125g	A	 酢 … 大さじ1
 あじ … 1尾 (100g)		 しょうゆ … 大さじ½
 細ねぎ … 少々		 みりん … 大さじ½
		 砂糖 … 大さじ½
		 塩 … 少々

- ① はすいもは皮を取って薄く切り
水にさらし、アクを抜く。
細ねぎは小口切りにする。



- ② アジは焼いて身をほぐし、
骨を取り除く。



- ③ はすいもの水気を切る。



- ④ アジの身と共に、③をAと和える。
糸ねぎをかざる。



『はすいものって??』
生食で、シャリシャリした
食感。食物繊維やビ
タミンが豊富に含ま
れるヘルシー野菜



びりょう

材料 (2人分)

- 🍈 そうめん瓜 … ¼ 個
- 🥒 きゅうり … 50g
- 🥕 にんじん … 20g
- 🍏 梨 … ¼ 個

A 合わせ調味料

- 🍷 酢 … 50cc
- 🍵 水 … 80cc
- 🥄 塩 … 小さじ½
- 🍶 薄口しょうゆ … 小さじ1
- 🍴 砂糖 … 小さじ2
- 🌿 いらごま … 大さじ1

- ① そうめん瓜を3cm程の輪切りにして、種を除き8~10分程ゆでる。



- ② 氷水に取り、外皮一枚を残してほぐしザルに空ける。



- ③ きゅうり、にんじん、梨は千切りにして3%の塩水につける。



- ④ ボウルにAを入れ、水気を切ったそうめん瓜、きゅうり、梨、人参を入れ混ぜる。



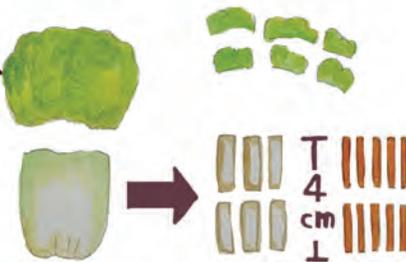
いっしょに
そうめん瓜を
ほぐして
みよう!

そうめん瓜の酢のもの

ざいりょう
材料 (2人分)

- | | |
|--|---|
|  豆腐 ... 1/3丁 |  みそ ... 24g (大1と1/2) |
|  白菜 ... 100g |  砂糖 ... 小さじ2 |
|  人参 ... 15g |  みりん ... 小さじ1 |
| |  ゴマ ... 大さじ1 |
| |  塩 ... 少々 |
| |  しょうゆ ... 少々 |

① 白菜の葉はザク切り、
芯は繊維に沿って
4cmの短冊切り。
人参は4cmの長さの
太めの千切り。



② 野菜をかたいものから
順にゆで、ザルで水を切る。



白菜 の 白和え

ゴマすりすり
いっしょにやってみよ!

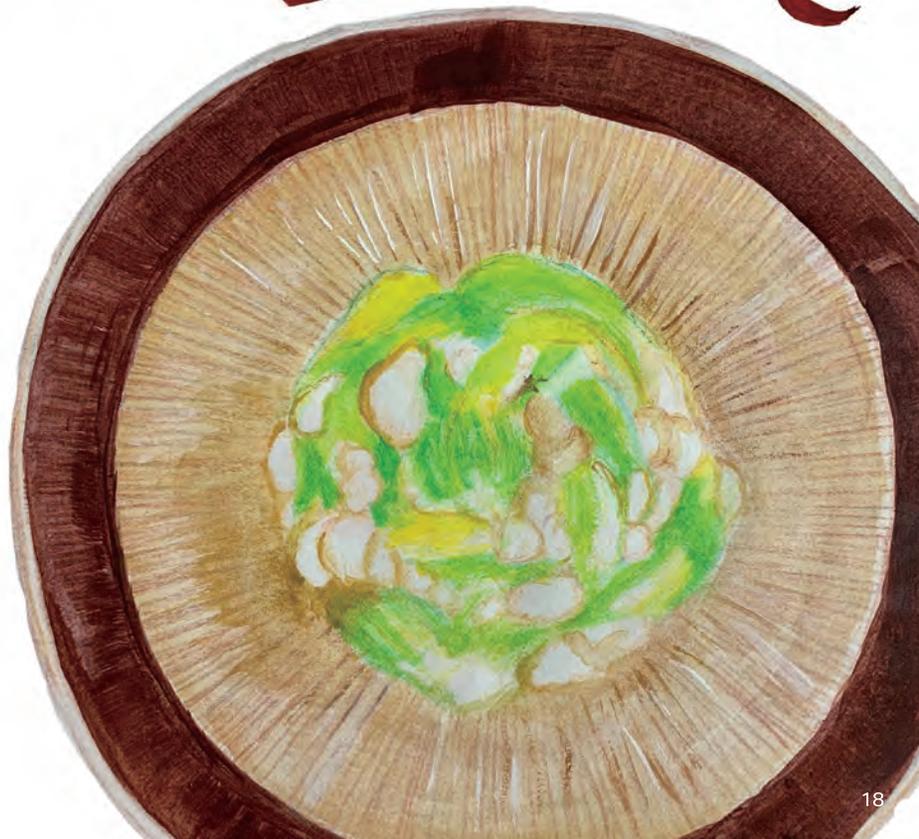
③ すり鉢にゴマを入れ
よくすりつぶす。



④ 豆腐をゆでて水分をよく切り。
③に入れ調味料を入れて
よくすりこむ。



⑤ ②の野菜をかるくしぼり、
④に入れて和え衣を全体
にからめる。



材料(2人分)

🍵 わけぎ ……125g
🐟 おばいけ(鯨)……25g

A {
🍶 みそ ……大さじ強
🥄 さとう ……大さじ1
🍷 酢 ……大さじ½
🟡 練りからし……少々

わけぎ"ぬた



① わけぎは軽くゆで、ザルで水気を切る。



② まな板の上に①を前に並べて、包丁の背でしごき、中のヌメリを取り除き4cm程度に切る。



③ おばいけはぬるま湯で洗い流し、だんだん湯を熱くして冷水に取り、臭みと脂を取り除く。



④ すり鉢にAを入れてすり、混ぜ合わせてからし酢みそを作る。



⑤ 器にわけぎ、おばいけを盛り、からし酢みそをかける。



ざいりょう
材料 (2人分)

-  生わかめ … 100g
-  しょうゆ … 80g
-  みりん … 少々
-  酒 … 少々

わかめの しょうゆ洗い

- ① 生わかめに しょうゆ 40g を加え、よく混ぜる。



- ② しばらくして泡が消えたらよく絞り
① をもう1度繰り返す。



- ③ わかめを 2cm 程度に切る。



- ④ 好みでみりん、酒を混ぜる。



知っちょる??

萩では昔からわかめがよく獲れ、早春の3月から萩の海岸や島の磯場でわかめ漁が始まる。





ぐべ汁

ざいりょう

材料 (2人分)

	ぐべ(貝)	合わせて
	(嫁の皿 にな貝)	... 120g
	みそ	... 大さじ1
	水	... 400ml
	干しわかめ	... 0.4g



① ぐべ(貝)を水で良く洗う。



じ
る

② 水を沸騰させて、その中に
ぐべ(貝)を入れる。



③ 少し煮立たせて、みそを入れて
味を整える。



④ 最後に干しわかめを入れて
器に入れる。

かぞく
家族に
おし
教えてもらおう!

ぐべって
どんな貝??

あごのすりながし



知、ちる??

あご(トビウオ)は勢いよく
ジャンプする姿から子供の成長
を願う端午の節句にはなく
てはならない縁起魚。

材料(2人分)

-  あご … 60g(1尾)
-  たけのこ … 35g
-  わけぎ … 3本
-  卵 … ½個
-  だし汁 … 400ml
-  みそ … 大さじ1強

- ① あごを3枚におろして骨を除き、すり鉢でする。
- ② 魚がよくすれたら、みそと卵を加え、さらによくすり混ぜる。
- ③ ②にだし汁を少しずつ加えながらときのばす。
- ④ ③を鍋に移し、たけのこを入れ、中火にかけ、鍋底からかき混ぜるようにして煮る。
- ⑤ アクを取り除き、魚の身が浮いて白っぽくなったら火を止め、器に盛って刻んだわけぎを加える。

ぶひりょう
材料 (2人分)

- 丸餅^{もち} ... 2個
- かぶ ... 30g
- 昆布^ぶ ... 2g
- するめ ... 5g
- 三つ葉 ... 少々
- だし汁 ... 400ml
- 煮干し ... 4尾
- しょうゆ ... 大さじ½
- 酒 ... 大さじ½



① 分量の水に煮干しを入れ
弱火で10分煮て、だしをとっておく。

かぶ雑煮

② かぶは大きいちょう切りにし、
昆布、するめは千切りにしておく。



③ かぶとするめをだし汁に加え、
材料が柔らかく煮えてから
しょうゆで味をつける。



④ 丸餅が柔らかくなるまで煮る。

⑤ 雑煮を椀に盛り、三つ葉をあしらう。



ざいりょう
材料 (2人分)

- おとうふ …… 200g(半丁)
- だいこん …… 100g
- にんじん …… 20g
- 干しいたけ …… 2枚
- さとう …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1
- うすくちしょうゆ …… 大さじ1
- 油 …… 大さじ1

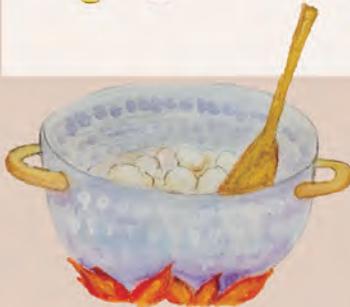


① 干しいたけを水にもどす

② おとうふはゆでて、水をよく切る



③ だいこん、にんじん、戻しいたけを
いちょう切り



④ 鍋に油を引いてあたため、
おとうふを入れる

⑤ 油がよくまわったら
野菜を加えていためる



⑥ 調味料を加えて中火にし、
野菜が柔らかくなるまで煮る

かぞく
家族に
おし
教えてもらおう!
いちょう切り
って
?どんな切り方?

けんちよう



びりょう
材料 (2人分)

- | | |
|---|---|
|  里芋 ... 100g |  だし汁 ... 150ml |
|  人参 ... 60g |  みりん ... 大さじ1 |
|  鶏もも肉 ... 50g |  砂糖 ... 小さじ2 |
|  れんこん ... 60g |  薄口しょうゆ ... 小さじ1 |
|  こんにゃく ... 50g |  水溶き片栗粉 ... 小さじ1 |
|  ごぼう ... 40g |  塩 ... 少々 |
|  干しいたけ ... 1枚 | |



① 里芋は皮をとり、一口大に切り塩をふっておく。



② しいたけは水で戻し ③ こんにゃく、人参、鶏肉は6~8等分に切る。一口大に切る。



④ ごぼう、れんこんは一口大に切り下ゆでをしておく。



⑤ 里芋をよく洗って、材料を全て鍋に入れて、だし汁を入れ火にかける。

⑥ 煮立ってきたら調味料を入れて中火で40分位煮る。

⑦ 仕上げに水溶き片栗粉を入れて出来上がり。



かぞく
家族に
教えてもらおう!
どうして
里芋に塩を
ふるの??



材料 (2人分)

 魚京肉 …… 80g	 みそ …… 40g
 ごぼう …… 80g	 だし汁 …… 材料がかぶる位
 人参 …… 50g	 酒 …… 大さじ1弱
 こんにゃく …… 60g	 砂糖 …… 大さじ1
 しょうが …… ½かけ (薄切り、しょうが汁)	 油 …… 大さじ½

魚京肉の代わりに
しし肉や鶏肉を使っても!!

なん 羊 蛮 者 煮

- ① ごぼうは皮を削いで斜め切り、
こんにゃく、人参、魚京肉は小口切りにする。



- ② しょうがは薄切りとしょうが汁を絞っておく。



- ③ 厚手鍋を熱し、油を入れ、しょうがの
薄切りに焦げ目をつけ取り出し、魚京肉、
ごぼう、人参、こんにゃくの順に炒める。



- ④ だし汁を材料がかぶる位に入れる。



- ⑤ 砂糖を入れて煮て、次にみそを加え
中火で煮る。



- ⑥ しょうが汁を加え酒を入れ炒りつける。



- 黒豆は素朴で栄養満点
- 農家の冬季の常備食としても親しまれています。

こくしょう煮

材料(2人分)

- 黒大豆 …… 32g
- 大根 …… 20g
- ごぼう …… 20g
- 人参 …… 20g
- こんにゃく …… 12g

- A
- 昆布 …… 2g
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - しょうゆ …… 大さじ½強
 - 塩 …… 少々

- ① 大豆は3倍の水に塩を入れ、一晩寝かせておく。



- ② 野菜、こんにゃく、昆布は1cm角に切る。



- ③ 鍋に②を入れ、Aを加えてとろ火でゆっくり煮込む。



材料(2人分)

	大羽イワシ	...	120g (2尾)	
	豆腐	...	200g (半丁)	
	こんにゃく	...	130g	
	長ねぎ	...	75g	
A		酒	...	50g
		しょうゆ	...	50g
		砂糖	...	大さじ1
		水	...	360ml

① イワシは頭をおとし、内臓を取り、2つに切る。



② やや大きめに豆腐(四角)、こんにゃく(三角)、長ねぎはななめ切り。



③ 鍋にAとイワシ、こんにゃく、長ねぎの白い部分を入れ20分煮る。



④ 豆腐を加えて5分程度煮て、最後に長ねぎの青い部分を入れ出来上がり。



いわしの煮売り

この料理のはじまり

大羽イワシが大漁に水揚げされていた明治中頃。売り物にならないイワシを使って、浜で食する漁師のおかずとして作られたのが始まり。今でいう『漁師風スキヤキ』のようなもの。

夏みかん菓子



① ピーラーで表皮を薄く削る。

② 削った皮を4つ割にして1cm幅位に切り分ける。



③ 切り分けた皮をたっぷりの湯で落としぶたをして2~3回差し水をしながら煮る。



④ 水を1回変えて一晩水にさらす。

⑤ 水切りをして分量をはかる。

⑥ 皮の重さと同量か8割の砂糖を

3回に分けて鍋に入れ、皮のわたが透き通ってくるまで弱火で煮詰める。



⑦ 煮詰めた皮をざるに取り蜜を落とす。



⑧ うちわであおぎ、ある程度冷めたらグラニュー糖をまぶす。

⑨ 紙をしき、その上にきれいに並べ扇風機で乾かす。



ざいりょう 材料

- 夏みかんの皮 …… 5個
- 砂糖 …… 夏みかんの皮と同量
または8割
- グラニュー糖 …… 適量(仕上げにまぶす)

ところ天

材料(2人分)

酢 …… 大さじ1
水 …… 2.7ℓ
天草(白色) …… 50g

- ① 酢を加えた水にさらした天草(白色)を入れ、約30分煮る。



吹きこぼれない
注意!!
強火 ⇨ 中火

- ② 煮汁にトロみがつけば火を止める。



- ③ 煮汁をさらし布かさらし袋でこし、容器に流し入れ固める



- ④ 天突きで押し出し、器に盛る。

菘では
きな粉や黒みつ
とみ辛子等で
食べる。



くし ぎかな 串肴 (出立ちの串)



串肴は「出立ちの串」とも呼ばれ、こんにゃくの甘辛煮、練り物（ちくわや天ぷら）、そしてデザートとしての果物（柿やりんご）まで付いた、片手で食べられるワンプレートランチのようなものです。

昔から、大名行列やお神輿が出立する前、大人はこの串肴を食べてお酒を一杯引っ掛け、体をあたためて気合いを入れて出立していました。

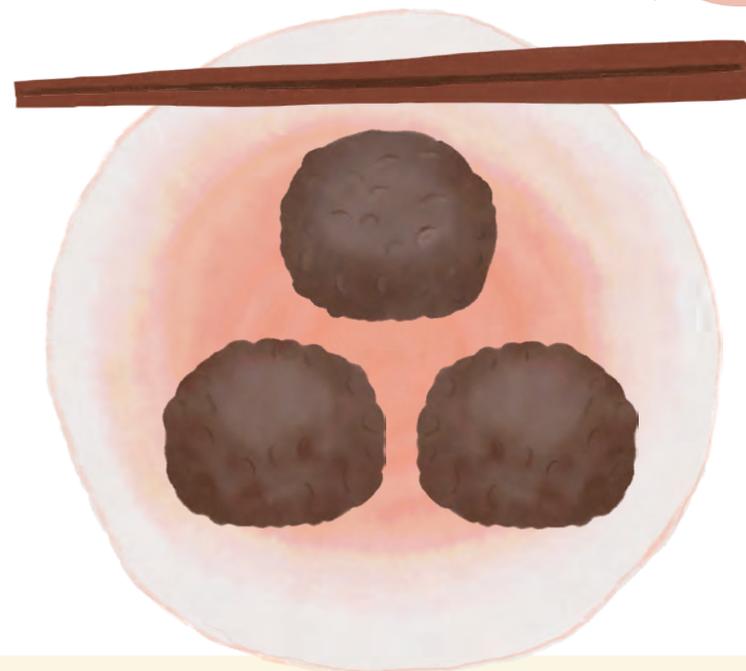
祭りに参加する子どもたちにとっても、ちょっとしたごちそうだったとか。

現在も、大名行列やお神輿を出す町内には祭りの時に串肴を食べる風習が残っています。

長州おはぎ



毛利の家紋を小ぶりのおはぎとお箸であらわします。



元治元年（1864）9月、京都の民衆が買い求めた「長州おはぎ」。長州藩の城下町「萩」を示す「おはぎ」を、萩藩主毛利家の家紋「一文三三」になぞらえ、三角形に3個並べて箸を添え、長州藩「36万石」にかけて「36文」で売られていました。

買う者が「負けてくれ（安くしてくれ）」と言えば、「一戦（一銭）も負けられん（安くしない）」と売る者が答えるという当時の作法は、幕府による征伐で苦境に立つ長州藩を応援する民衆の心情をあらわしています。

ざいりょう
材料 (2人分)

 鶏肉 …… 120g	A 甘辛だれ
 ごぼう …… 40g	 濃口しょうゆ …… 50cc
 片栗粉 …… 適量	 みりん …… 50cc
 パセリ …… 適量	 酒 …… 50cc
 塩こしょう …… 適量	 砂糖 …… 大さじ1

チキンチキン ごぼう

アクセントに!!
唐辛子や山椒
を振りかける
のも!!



① 鶏肉は10大に切って塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。



② ごぼうは5mm厚さのななめ切りにして水にさらしておく。



③ 鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、タレを作る。



④ 鶏肉とごぼうを170℃の油で揚げる。



⑤ タレをからめて、刻んだパセリを振りかける。



萩の食材はなぜおいしい？

～萩の大地と食のつながり～

萩とその周辺では、海・里・山の多種多様な食材が生み出されています。その理由のひとつに「萩の大地」とのつながりが大きく関わっています。



農作物と阿武火山群

萩には平らな島や山がたくさんあります。これらは溶岩がふき出して固まった小さな火山の大家族（阿武火山群）です。

溶岩の上は平らで日当たりと水はけが良く、野菜や果物が育てられています。風が強いので、サツマイモやダイコンなどの地面の下で育つものが多いのが特徴です。

雨水が溶岩にしみこんで火山の麓から湧き出すため、その周辺には人々が住む家が建てられ、田んぼでお米作りもさかに行われています。

米・野菜・果物と、さまざまな地元産の農作物を味わえるのは、小さな火山とその特徴をよく見て、土地を耕し、工夫を重ねて利用してきた人々のおかげなのです。

萩ジオパーク 3分講座

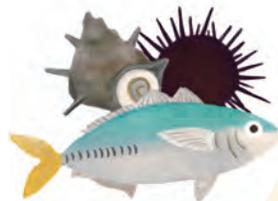


教えてくれたのは・・・
萩ジオパーク専門員の
白井孝明さん



萩ジオパークの公式HPでは、萩特有の文化と大地のつながりがわかりやすい資料や動画で紹介されているので、ぜひ、見てみてくださいね！

萩ジオパーク推進協議会 公式HP >>>



海の幸と阿武火山群

萩の海には小さな火山がいくつも沈んでいます。火山のある場所は「瀬」や「グリ」と呼ばれ、萩の漁師さんたちの中では、魚の集まる場所として昔から知られています。

水中に沈んだゴツゴツの溶岩にはワカメなどの海藻がはえ、それを食べてサザエやウニが育ちます。

また、海水の流れが火山にぶつかると、栄養たっぷりの砂や泥がまき上げられます。その栄養と太陽の光でプランクトンが育ち、それを食べに魚が集まります。

溶岩のまわりは砂地の海底のため、砂の中で暮らす魚や貝も多く生息しています。萩は小さな火山のおかげでいろんな種類の魚介類がとれるのです。



教えて！京子先生！

料理初心者さんでも大丈夫！な

お料理ヒント！



萩元気食の会 野村京子さん

レシピがあっても、いざ作ろうとするとわからないことや手間に気負ってしまうこともたくさん！ということで、元栄養教諭として、たくさんの料理を作り、子どもたちに教えてきた野村先生に、もっと気楽に郷土料理を作るためのヒントを教えてくださいました。

①だし汁について

簡単！水だしのレシピ

材料 (2人前×2回分)

- 水 …500ml
- 昆布 … 5g
- 煮干し … 6本

作り方

水と昆布、煮干しを容器に入れ、一晩（約10時間）おく。

★昆布と煮干しを取り出してから加熱して、その時にある野菜を入れて、みそを溶かせば、おいしいみそ汁のできあがり！



ポイント

- 昆布と煮干しは24時間以上つけると苦味が出てくるので取り除きましょう。
- 冷蔵庫で2～3日持ちます。
- 昆布は小さく切っておくといろんな料理に使えます！



お料理初心者さん

材料にある「だし汁」はどうやって準備したらいいですか？その3文字までの道のりが長くて気が遠くなります（汗）

おすすめするのは、水だし！材料を水に入れて時間を置くだけで、おいしいだし汁ができるのよ！



京子先生

②材料のそろえ方

Q レシピの食材が手に入らない時は…？

A 季節・旬の食材、食感や香りの似ているものを活用しよう！



タケノコが手に入らない…



春の食材や食感のあるエノキで代用



魚をさばくのが苦手…



刺身や切り身を活用する！

③材料の下ごしらえ

里芋



皮をむく時のヌメヌメが怖い…



洗わずに皮むき！

ごぼう



土のついた皮はどうしたらいい？

皮むきは不要！洗いごぼうを使うと簡単！

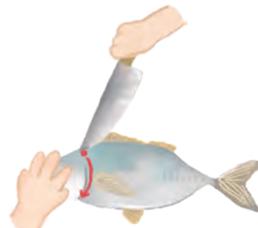


アジ

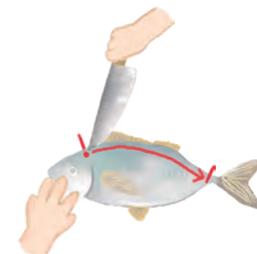
皮のはがし方や簡単なさばき方が知りたい…



アジの簡単なさばき方



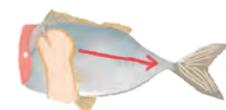
③エラの部分を切り離す。



①背びれにそって、頭の付けねから尾まで切り込みを入れる。



②背びれにそって、頭の付けねから尾まで切り込みを入れる。



④背びれの角から尾の方に向かって皮を剥がす。※裏面も同様



⑤尾の方から骨に沿って身をそぐ。※裏面も同様

萩の郷土料理 給食バージョン！

食育を大切にする萩・阿武地域の学校給食では、子どもたちが地域の食文化に触れる機会として、萩の郷土料理もメニューの一部として提供されています。

定番は、大根や豆腐を使う「けんちょう」や、チシャをつかう「ちしゃなます」。

他にも山口県内の給食メニューとして発案された「チキンチキンごぼう」が、新たな郷土料理として子どもたちに大人気です。

子どもたちが食べやすい食感や味になるように調理法を工夫したり、給食として必要な栄養がとれるように、学校栄養士の皆さんが日々工夫して献立を作られています。

ある日の給食で出された
郷土料理メニュー



子どもたちの食べやすさを
考えたアレンジ献立

ごはん、牛乳、牛肉のみそ炒め、
のっぺい汁、かりこりいりこ

郷土料理を取り入れた 給食の献立いろいろ

献立：ごはん、牛乳、親子うどん、
こくしょう煮、おかか和え



黒豆の色には驚きますが、砂糖としょうゆのやさしい味付けで食べやすくしています。大根に味がすごく染みついておいしいですよ！

この日はちょうど七夕でしたので、そうめんを加えたすり流し汁にしました。星型にんじんがアクセント！



献立：ちらし寿司、牛乳、すり流しそ
うめん汁、夏野菜のお浸し、七夕ゼリー

献立：玄米ご飯、牛乳、アジの開きのから揚げ、ちしゃなます、幕末汁、



チシャだけで何百人分も作るとなると途方もない量になるのでレタスを加えてボリュームを出しています。

給食の献立は、ふだんの食事に郷土料理を取り入れる時のおかずの組み合わせの参考になるかもしれませんが。(吹き出しは子どもたちに向けた学校栄養士コメントです。)

萩元気食の会について

「萩元気食の会」は、萩の地域性を活かして、食を核とした魅力的なまちづくりに取り組み、市民の健康づくりを推進するとともに、文化や観光の発展に寄与することを目的として平成15年（2003）2月に発足し、任意団体として活動を続けた後、平成21年（2009）11月に特定非営利活動法人に認定されました。

これまでに、歴史食として古文書から「毛利の殿様御膳」を再現、幕末の史実を元にした「長州おはぎ」の再現・販売、萩元気食堂の運営（平成21年10月～31年（2019）1月）、萩市内の各種イベントでの萩の郷土料理や萩の素材を使った食のふるまいなどを通して、地域の食文化の復元、継承、地産地消の推進などに力をいれてきました。

平成20年から取り組み始めた萩地域の伝統的な郷土料理の調査・研究・次世代への継承活動をアップデートさせるため、令和元年（2019）に「萩ふるさとごはんプロジェクト」を立ち上げ、郷土料理のイラストレシピの作成やクッキングイベントを開催し、子育て世代のファミリー層を対象とした萩の郷土料理や食文化に楽しく触れる機会を作る活動を展開しています。

協力

- ・萩市食生活改善推進協議会
- ・萩・阿武学校栄養士会
- ・萩ジオパーク推進協議会
一部イラストレシピは萩市ジオパーク活動補助金を活用し作成
- ・萩博物館
- ・萩まちじゅう博物館

イラスト・デザイン Atelier kalton (アトリエ カルトン)
編集・発行 特定非営利活動法人 萩元気食の会
事務局 萩市商工観光部観光課 0838-25-3139

令和6年（2024）3月発行



萩の食材のことや生産者さんなどのつくり手のことは、萩グルメのポータルサイト「萩GoChi」でご覧いただけます。

<https://hagi-gochi.jp/>



この事業は山口きらめき財団の助成金を活用しています。