

まつらの

郷土料理

レシピ集



目次



主食

あわ(きび)おじや	1
押し寿司	2



主菜

アジのたたき	3
アジフライ	4
煮しめ	5
のっぺり	6



副菜

いりこの佃煮	7
およごし	8
南瓜のいとこ煮	9
紅白なます	10
はがため	11



汁物

アジのすりみ汁	12
お雑煮	13
団子汁	14
鶏の吸い物	15

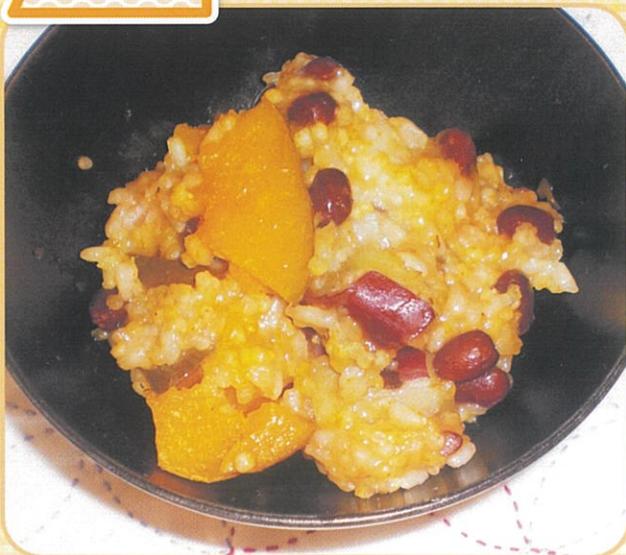


菓子類

石垣だんご	16
いももち	17

主食 『あわ(きび)おじや』

主食やおやつで食べていた懐かしい郷土料理です。
あわが無い場合はきびを代用します。



【1人分栄養量】

エネルギー：183kcal 塩分：0.3g

【材料（4人分）】

あわ(きび)	…15g	砂糖(中双糖)	…25g
南瓜	…240g	塩	…1.2g
さつまいも	…50g		
小豆	…20g		
もち米	…50g		
だんご粉	…40g		

【作り方】

- ①あわともち米は洗ってザルにあげ、小豆は塩を入れて煮しておく。南瓜とさつまいもは3cmの角切りにする。
- ②だんご粉はぬるま湯でこねて整形する。
- ③鍋に南瓜とさつまいもを入れ中央にくぼみを作り、もち米を入れる。水を食材が浸るまで入れて沸騰させる。
- ④小豆、砂糖、団子、あわと塩を入れ、さらに沸騰させる。火が通ったら火を止め、30分ほど蒸らす。

主食 『押し寿司』

お祝い事がある時にふるまう料理です。
定番の四角形の他に、花形や扇形などさまざまです。



【1人分栄養量】

エネルギー：524kcal 塩分：2.1g

【材料（5人分）】

A	米 …3合	C	だし汁 …200cc	ごぼう …70g
	もち米 …25g		酒 …大さじ1	竹輪 …70g
	だし昆布…5cm		みりん …大さじ1	高野豆腐 …5g
	酒 …大さじ1		砂糖 …30g	かんぴょう…10g
B	酢 …70cc		濃口醤油…小さじ2強	干し椎茸 …3g
	砂糖 …50g		手酢 …適量	卵 …3個
	塩 …小さじ1		でんぷ …適量	油 …小さじ2

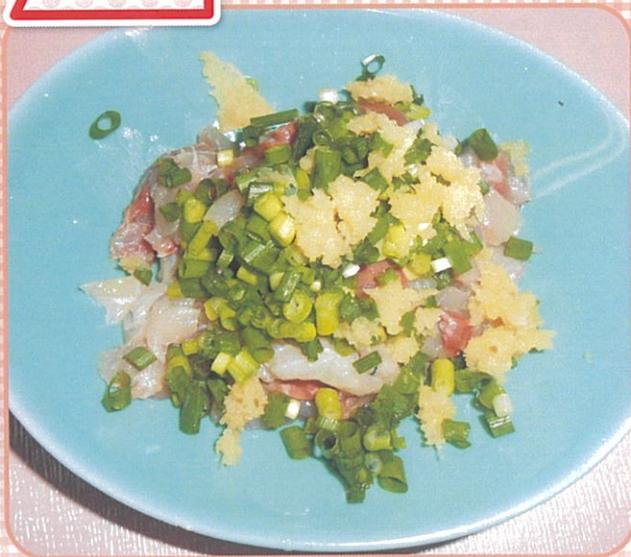
【作り方】

- ①Aを合わせ少し固めに炊く。Bは火にかけて砂糖を溶かす。桶にあげてBを合わせ回しかける。
- ②干し椎茸・かんぴょう・高野豆腐は水に戻し、細かくみじん切り、ごぼうはささがき、竹輪は小さく切って、Cと合せて具を煮る。卵は薄焼きにして、錦糸卵にする。
- ③手酢を付けながら①の酢飯を丸くにぎり、その中に具を入れて寿司型に入れて押し出す。
- ④錦糸卵とでんぷを上飾る。

2

主菜 『アジのたたき』

新鮮なアジを食べられる、
松浦ならではの一品です。



【1人分栄養量】

エネルギー：75kcal 塩分：0.2g

【材料（4人分）】

アジ（刺身用）…4匹
ねぎ …適量
生姜 …適量

【作り方】

- ①アジはぜいごをとり三枚におろす。腹骨をそぎ落とし、身は小さく切る。
- ②ねぎは小口切りにし、生姜はすりおろす。
- ③切ったアジを皿に盛り付け、ねぎ、生姜をかける。

3

主菜 『アジのフライ』

新鮮なアジを食べられる
松浦ならではの家庭料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー：249kcal 塩分：0.3g

【材料（4人分）】

アジ（中尾）…4尾	（付合わせ）
小麦粉 …適量	キャベツ…8枚
卵 …1個	トマト …2個
パン粉 …適量	
揚げ油 …適量	

【作り方】

- ①アジは3枚におろし、塩を少々ふりかける。
- ②①に小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- ③油を170℃位に熱し、②のアジを揚げる。
- ④皿に千切りにしたキャベツと1/4にカットしたトマトを盛り、フライにしたアジを盛る。

4

主菜 『煮しめ』

昆布や椎茸のだしのうま味が出て、お正月や法事の時などにふるまう料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー：241kcal 塩分：3.4g

【材料（4人分）】

ごぼう…1/2本	干し椎茸…4枚	砂糖 …大さじ3
里芋 …4個	昆布 …40g	みりん…大さじ3
人参 …1/2本	椎茸戻し汁…400cc	酒 …大さじ3
こんにゃく…1/2枚	昆布出し汁…400cc	
厚揚げ…200g	薄口醤油…60cc	

【作り方】

- ①ごぼうは皮をそぎ、斜めに切り、里芋は塩ずりしてぬめりを取り、人参は花の飾り切り、こんにゃくは塩を入れたお湯で茹で、7mmに切り手綱にする。厚揚げは熱湯をかけて一口大に切り、干し椎茸、昆布は水に戻す。
- ②鍋に昆布、干し椎茸、戻し汁も一緒に火にかける。沸騰する前に昆布を取り出して結ぶ。
- ③調味料、ごぼう、こんにゃく、昆布、厚揚げを入れ、弱火で30分ほど煮る。人参を加えて火が通り、味が馴染んだら取り出す。
（※時間がある場合は、しばらくおくと味が馴染む。）
- ④里芋を鍋に入れ、火が通るまで弱火で煮る。

5

主菜『のっぺり』

鷹島で作られるのっぺりは、海の幸が豊富で、冠婚葬祭の時にふるまう料理です。



【材料（4人分）】

ごぼう	…40g	蓮根	…40g	鷹島かまぼこ	…40g
人参	…30g	里芋	…60g	薄口醤油	…大さじ1
銀杏	…50g	干し椎茸	…4g	砂糖	…40g
こんにゃく	…40g	厚揚げ	…80g	だし汁	…400cc
サザエ	…40g	竹輪	…40g	片栗粉	…12g
かた貝	…40g	うずら豆	…50g	だしの素	…2g

【作り方】

- ①ごぼう、人参、蓮根、里芋、かまぼこは角切り、厚揚げは熱湯をかけ角切り、干し椎茸は水に戻して角切り、サザエ、かた貝は下処理して細かく切る。うずら豆は砂糖で煮ておく。銀杏は皮をむく。
- ②だし汁にごぼう、人参、蓮根、里芋、干し椎茸、こんにゃくを入れて煮る。
- ③火が通ったら調味料と厚揚げ、かまぼこ、竹輪、サザエ、かた貝、銀杏を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。

【1人分栄養量】

エネルギー：198kcal 塩分：2.1g

6

副菜『いりこの佃煮』

保存食はもちろん、お茶のお供や、お酒のおつまみ、子供のおやつとしても食べられていました。



【材料（4人分）】

いりこ	…100g
切り昆布	…10g
酢	…5cc
濃口醤油	…20cc
砂糖	…6g
ごま	…10g

【作り方】

- ①鍋に酢、濃口醤油、砂糖を入れ、砂糖が溶けたらいりこ、切り昆布を加える。
- ②煮汁がなくなるまで煮て、ごまを混ぜる。

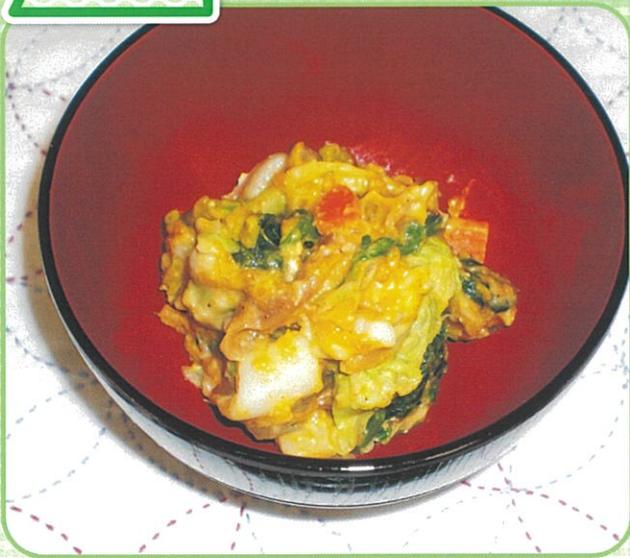
【1人分栄養量】

エネルギー：100kcal 塩分：2.9g

7

副菜 『およごし』

法事に出されていた、精進料理の1つです。
白和えに似ていますが里芋を使うのが特徴です。



【材料（4人分）】

里芋	…80g	味噌	…大さじ1・小さじ1
なす	…60g	ごま	…大さじ2弱
南瓜	…80g	砂糖	…大さじ2・小さじ2
人参	…20g		
大根	…40g		
こんにゃく	…20g		

【作り方】

- ①里芋は茹でて熱いうちにつぶす。
- ②なす、南瓜、人参、大根、こんにゃくを短冊に切って茹でる。
- ③すり鉢にごまを入れてすり、砂糖と味噌を加えてさらにすり合わせる。
- ④③に①と②を入れ混ぜ合わせる。

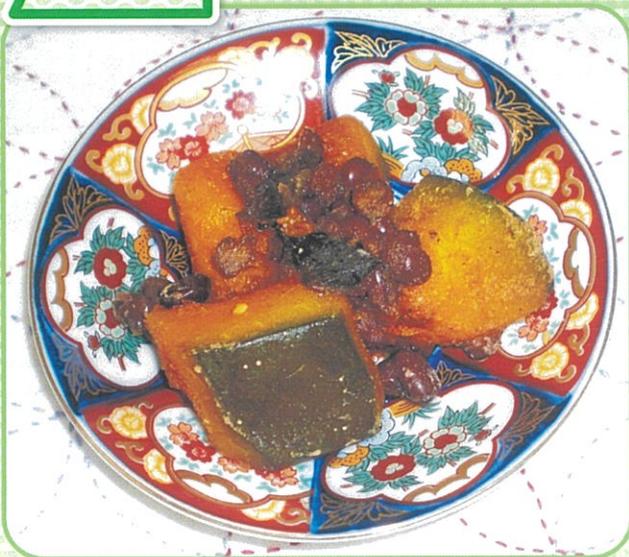
【1人分栄養量】

エネルギー：88kcal 塩分：0.4g

8

副菜 『南瓜のいとこ煮』

昔は正月や祭礼などで食べられていました。
冬至やおやつにもいただけます。



【材料（4人分）】

小豆	…120g	砂糖	…大さじ1弱
水	…800cc	みりん	…大さじ2
水	…600cc	塩	…小さじ1
南瓜	…500g	濃口醤油	…小さじ1
		水	…200cc

【作り方】

- ①小豆は4倍位の量の水を入れて火にかける。煮立ったらざるにあげ、湯を捨てて3倍の水を加え、途中でさし水をしながら軟らかく煮る。
- ②南瓜は二口大位の大きさに切り、面取りをする。
- ③鍋に南瓜、水と調味料を入れ、煮立ったら中火にし、南瓜が8分通り軟らかくなったら、小豆を加えて10分煮る。
- ④全体に味が馴染んだら火を止める。

【1人分栄養量】

エネルギー：194kcal 塩分：1.7g

9

副菜 『紅白なます』

お正月でふるまわれる料理です。紅白のお祝いの水引を表し、平和を願う縁起物の一品です。



【1人分栄養量】

エネルギー：40kcal 塩分：1.2g

【材料（4人分）】

大根	…240g	A	だし汁	…25cc
人参	…30g		酢	…25cc
塩	…小さじ4/5		砂糖	…15g
うすあげ	…1枚			
ゆず	…適量			

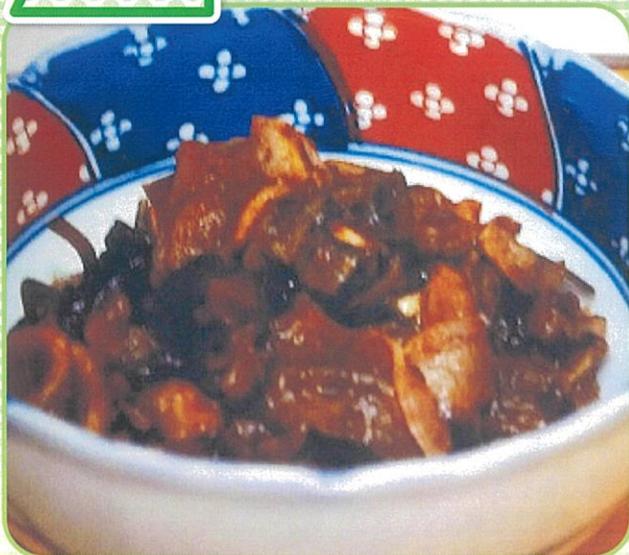
【作り方】

- ①大根、人参は千切りにして塩をふり20分～30分おいて、しっかりしぼる。
- ②うすあげは油ぬきをして、千切りにする。
- ③ゆずは表面をうすく切りとり、千切りにする。
- ④Aの合わせ酢に①②③を入れ、味をなじませる。

10

副菜 『はがため』

正月料理のひとつで、歯を固めるという意味があり、健康と長寿を祝う料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー：115kcal 塩分：2.1g

【材料（4人分）】

干し柿	…2～3個	濃口しょう油	…大さじ1～2
干し大根	…1本	砂糖	…大さじ1
梅干	…1～2個	酒	…大さじ2
昆布	…10cm		

【作り方】

- ①干し大根を洗って、いちょう切りにする。
- ②干し柿、梅干、昆布を刻む。
- ③①と②と調味料を混ぜ、2～3日おく。

11

汁物 『アジのすりみ汁』

新鮮なアジをすりみにして、すりみのだしで作る松浦の家庭料理です。



【1人分栄養量】

エネルギー：40kcal 塩分：1.6g

【材料（4人分）】

アジのすりみ	…50g
卵	…1個
小ねぎ	…少々
だし汁（昆布、かつお節）	…600cc
薄口醤油	…小さじ2
塩	…小さじ1/2

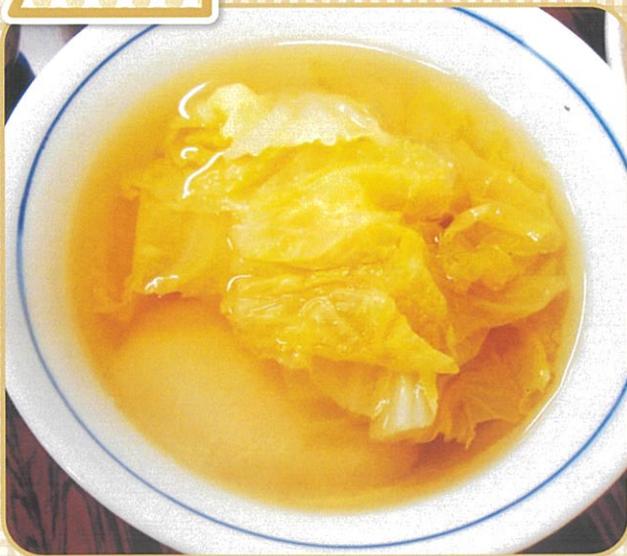
【作り方】

- ①だし汁にすりみを入れて、中火で煮る。
- ②薄口醤油と塩で味を調える。
- ③最後に溶き卵を流し入れて、小口切りにした小ねぎを散らす。

12

汁物 『お雑煮』

松浦のお雑煮は焼きあごのだしで作る上品でシンプルなお雑煮です。



【1人分栄養量】

エネルギー：152kcal 塩分：1.9g

【材料（4人分）】

焼きあご	…2~3匹
水	…600cc
薄口醤油	…大さじ2.5
するめ、昆布	…少々
白菜	…2~3枚
丸餅	…4個

【作り方】

- ①鍋に水、焼きあごをいれる。（一晩つけておく）
- ②白菜は4~5cm位に切り、餅の粉は洗い落しておく。
- ③焼きあごのだし汁を中火にかけ、煮立ったら焼きあごを取出し、薄口醤油を加える。白菜、丸餅を入れ、餅が柔らかくなるまで煮る。
- ④器に盛り付け、丸餅の上に細かく切ったするめと昆布を飾る。

13

汁物『団子汁』

寒い時期や忙しい日に作る料理です。
主食・副菜・主菜が揃った、バランスのよい一品です。



【1人分栄養量】

エネルギー：84kcal 塩分：0.6g

【材料（4人分）】

鶏もも肉	…20g	だし汁	…600cc
人参	…20g	味噌	…48g
玉ねぎ	…80g		
じゃが芋	…60g		
小麦粉	…32g		
小ねぎ	…4g		

【作り方】

- ①鶏肉は小口切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは一口大、小ねぎは小口切りにそれぞれに切る。
- ②じゃが芋はおろし金でおろし、小麦粉と混ぜて団子の下準備をする。
- ③①を軟らかく煮て、これに②をちぎり入れて、味噌で味を調える。
- ④器に盛り付けて、小ねぎを散らす。

14

汁物『鶏の吸い物』

鶏のだしとごぼうの旨みがでた少し甘みのあるお吸い物です。



【1人分栄養量】

エネルギー：116kcal 塩分：1.1g

【材料（4人分）】

鶏もも肉	…1枚	水	…700cc
塩	…小さじ1/5	砂糖	…小さじ1/2強
酒	…大さじ1強	薄口醤油	…大さじ1
ごぼう(小)	…1/2本		
こんにゃく	…1/2枚		
根深ねぎ	…1本		

【作り方】

- ①鶏肉を一口大に切り、塩、酒をふりかけてしばらくおく。
- ②ごぼうはささがき、こんにゃくは茹でて一口大にちぎり、根深ねぎは3cm長さの斜め切りにする。
- ③鍋に水と①②を入れ、あくをとりながら軟らかくなるまで煮る。砂糖、薄口醤油で味をつけ、最後に根深ねぎを入れる。

15

菓子類 『石垣だんご』

古くから伝わる郷土料理です。食べていると懐かしい味がして、子どもに人気のおやつです。



【1人分栄養量】

エネルギー：148kcal 塩分：0.2g

【材料（4人分）】

さつまいも …80g
小麦粉 …130g
ベーキングパウダー…3g
塩 …0.8g

【作り方】

- ①さつまいもはよく洗い皮のまま1.5cm位のさいの目切りにし、水にさらす。
- ②ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、塩を入れてよく混ぜ、水を加えてよくこねる。
- ③②の中に水気をふきとったさつまいもを入れ、全体にムラなくさっくり混ぜ合わせる。
- ④好みの大きさに作り、蒸し器で30分蒸す。

16

菓子類 『いももち』

秋から冬にかけて食べる定番のおやつ、あんこは中に入れたり、上のにせたりと家庭によってちがいます。



【1人分栄養量】

エネルギー：363kcal 塩分：0.8g

【材料（4人分）】

さつまいも…400g
もち …100g
あんこ …200g
塩 …小さじ1/2
砂糖 …40g
きな粉 …適量

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにして蒸す。
- ②さつまいもが柔らかくなったら、もちを上のにせて蒸す。
- ③蒸しあがったらボウルに移し、すりこぎなどでつき合わせる。
- ④小分けにして丸め、きな粉、あんこを絡める。

17



松浦市食生活改善推進協議会