くまこめし　レシピ集

里山ご馳走メニュー
山菜・ワニ
季節の野菜料理
手作りこんにゃく



社会福祉法人
優輝福祉会

目次　contents

・「えがおします」（食べ事）・・・・・・・・・P.2
・里山料理くまこめし・・・・・・・・・・・・P.3
・レシピを教えていただいた先生より・・・・P.4
・春の山菜料理・・・・・・・・・・・・・・・P.5
・夏野菜の料理・・・・・・・・・・・・・・・P.7
・ワニのアイデア料理・・・・・・・・・・・・P.9
・きのこ料理・・・・・・・・・・・・・・・・P.11
・おいしいこんにゃくの作り方・・・・・・・P.12
・正月料理　おせち・・・・・・・・・・・・・P.13
・各事業所食べ事自慢・・・・・・・・・・・・P.17
　・ユーシャイン・おせち作り・・・・・・・・・P.17
　・ゆうしゃいん庄原・みとう温泉・・・・・・・P.18
　・ともいきの里・横山旅館・・・・・・・・・・P.19
　・ゆうしゃいん三次・コージーガーデン・・・・P.20
　・ゆうしゃいん塩町・みら屋・三良坂・・・・・P.21
　・ケアハウス吉舎・藤原別荘・・・・・・・・・P.22

「えがおします」（食べ事）

「えがおします」とは、備北の方言です。

「おもてなしします」や「ご馳走します」といった意味があります。

ゆうしゃいん優輝福祉会では、この「えがおする」をテーマに福祉実践をしています。

そのなかで、食がもっとも重要なサービスだと考えています。

「食べ事」は元氣の源です。

元氣な人、元氣な里山、元氣な地域があって、元氣な広島、元氣な日本です。

ぜひ、里山の食べ事を楽しみにお越しください。

「えがおします」

里山料理　くまこめし

優輝福祉会では「くまこめし」をコンセプトに「食べ事」を進めています

●くまこめしとは

「くにとほく　まよいきにけり　このころは　めなれぬさとに　しらぬやまやま」

優輝福祉会では、「くまこめし」をコンセプトに「食べ事」をすすめています。

後鳥羽上皇が鎌倉時代に起きた承久の変で幕府の転覆を図り、隠岐に島流しとなった護送中、庄原市総領町に立ち寄られた際に、この地域ではありふれたくまご飯（粟ご飯）を献上したところいたく気に入られたそうです。「くまこめし」という言葉はその際に詠まれた和歌に由来しており、「ありふれたもの」が他の場所から来られた人からすると何にも変えがたい「ごちそうになる」という考えを持ち、２０１５年２月から里山産品を活かす活動として始めました。

●ゆうしゃいんの取り組み

定期的に開催している「くま会議」では、各事業所の担当職員が集まり、食の質の向上を目指し、新メニューの募集や新商品の考案など新たな取り組みを検討しています。

また、郷土料理に詳しい地域の方を講師としてお招きし、様々な研修や料理教室も行ってきました。里山の知恵と技の伝承、従来の病院や施設の集団給食のイメージを向上させるべく、法人の栄養・調理部門の職員が中心となって日々模索しています。

「食べ事」とは、何を食べるかではなく、誰と食べるか、どのように食べるかといった「絆づくり」の手段です。その「絆づくり」を通じて地域における人間関係を深め、生きる喜びや幸福感の共有へとつなげていきたいと考えています。





小林富子先生から教わった郷土料理





和田和子先生から教わった郷土料理

レシピを教えていただいた先生より

● 和田和子先生



私の心がけていることは
第一に地元の食材を使うこと
第二に節目節目での行事食を取り入れる
第三に山菜を身近な食べ物にすることです。

これを実践するために、自宅にて里山料理の店「和み亭」を１０年間開きました。

また、里山暮らしを楽しくするため、ピザ･くんせい･柏もち・ちまきの各教室も開き、多くの方々に喜んでいただきました。

● 小林富子先生



農村生活改良普及員の仕事を４０年間してきました。

この比婆山地には大地の恵みがいっぱいあり、その季節に採れたものを食べる、いわゆる「身土不二（※）」の考えはとても大切だと思っています。

そして、地域に伝わる郷土料理は、地域のタカラ（宝）です。

ひば郷土料理研究家。農村女性起業サポーター。別名「ひばん婆お富」

庄原市の各町に地元のお母さんたちと郷土料理を出す茶屋を９店も作られました。

漫画「美味しんぼ」では、郷土料理のワニ料理を出す店が紹介されました。庄原をはじめ、近郊での山野草、ワニ等の材料を使用した料理講習会の講師、本の出版、テレビ出演により、古くから伝わる地域の風習や小林先生のアレンジされた郷土料理等、地域の食文化を守るため備北型食文化の発信をされています。

※「身土不二」とは
その土地でその季節にとれたものを食べるのが健康に良いという考え方で、人間の身体と土地は切り離せない関係にあるということ。

● 中田玉江先生

総領にお嫁に来てから６０年近くこんにゃくを作ってきました。

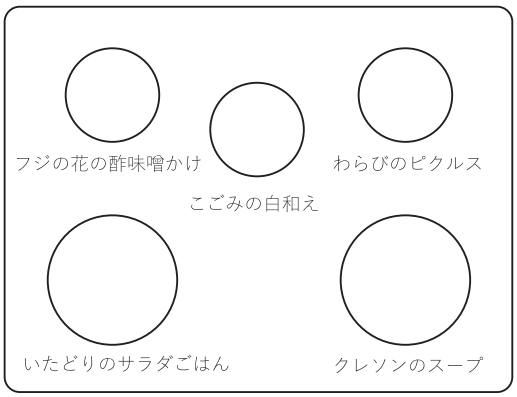
こんにゃくの栽培やこんにゃくの作り方を伝えていくため、総領小学校の体験授業に講師として参加させていただきました。

春
Spring

春は野菜の総出演です。
手に入り易い山菜を食べ易く調理しました。

春の山菜料理
監修：和田和子先生





フジの花の酢味噌かけ

ー材料（２人分）ー

- フジの花　25g 程度
- A 酢味噌
  - 白味噌　大さじ 2
  - 酢　大さじ 1
  - 砂糖　大さじ 1

ー作り方ー

1．新芽のやわらかい部分と花をハサミで３cm程度に切り（茎は除く）軽く水洗いしておく。
2．熱湯にフジの花をさっとくぐらせ冷水へさらす。
3．水気を切り、皿へ盛り付ける。

★ A をつけていただく。

いたどりのサラダごはん

ー材料（2 人分）ー

- 米　１合
- いたどり　1/2 本
- カニカマ　10g
- 卵　１個
- マヨネーズ　大さじ 2
- A 寿司酢
  - 酢　20ml
  - 砂糖　大さじ 1
  - 塩　小さじ 1

ー作り方ー

1．いたどりは皮をむいて生のまま 3 ㎜の厚さに斜め切りし、塩を振ってしんなりさせる。
2．カニカマはいたどりと同じ長さにカットする。
　薄焼き卵を作り、1.5 ㎝角に切る。
3．寿司酢とマヨネーズをよく混ぜ合わせ、炊いたごはんへ入れ、切るように混ぜる。
4．しっかり混ざったら、いたどり、カニカマ、薄焼き卵 を混ぜ合わせる。

わらびのピクルス

ー材料（2 人分）ー

・わらび	100g
・パプリカ（赤・黄）	各 1/4 個
・Ａピクルス液	
酢	25ml
水	25ml
砂糖	大さじ 1
塩	少々
赤ワイン	お好みで

ー下準備ー

・わらびの下処理（前日）

わらびを１握りずつ輪ゴムで束ね鍋に並べる。重曹を入れた熱湯（熱湯１ℓに対して重曹小さじ１の割合）をわらびが浸かるまでかけ、１日置く。

・Ａを煮たてて冷ましておく。

ー作り方ー

1．下処理後のわらびを３㎝の長さに切る。
2．パプリカは縦半分にスライスする。
3．わらび、パプリカをＡへ２時間浸ける。
★風味付けにお好みで赤ワインを加える。

こごみの白和え

ー材料（2 人分）ー

・こごみ	75 ｇ
・和風だしの素	少々
・Ａ和え衣	
木綿豆腐	1/2 丁 （約 150～175g）
すりごま	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
薄口醤油	小さじ 1/2
塩	少々

ー下準備ー

【和え衣の準備】

豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ（500W ３分）で水切りをし冷ましておく。

ー作り方ー

1．熱湯に和風だしの素を入れ弱火にし、こごみを５分加熱する。
加熱後ザルにあげて冷ましておく。
2．こごみとＡを和える。

クレソンのスープ

ー材料（2 人分）ー

・クレソン	２本
・じゃがいも	１個
・水	300ml
・和風だしの素	ひとつまみ
・塩	小さじ 1/4
・こしょう	ひとつまみ

ー作り方ー

1．じゃがいもの皮を剥き、半分に切る。
2．鍋に水とじゃがいもを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで加熱する。和風だしの素、塩、こしょうで味を調える。
※こしょうをしっかり効かせるのがポイント。
3．みじん切りにしたクレソンを盛付直前に入れる。

★じゃがいもを崩しながらいただく。

いたどり
タデ科の多年草。北海道西部以南の日本中各地の野山に自生しています。





わらび
シダの仲間。日本全土の乾いた林や草原に生息しています。

フジの花
近畿地方以西の本州・四国・九州に自生します。４月中旬頃の新芽のやわらかい部分と花を使います。





こごみ
イワデンダ科クサソテツ属。
全国各地の野や山に自生しています。水はけがよく、湿気がある場所を好みます。大きな河川の河川敷などの草原に多く見られます。

クレソン
アブラナ科オランダガラシ。
日本各地の河川敷や小川に生息しています。３月～５月にかけての春が旬です。

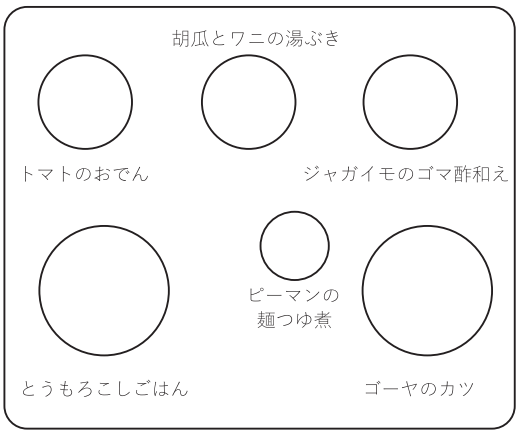


夏
Summer

夏野菜は大量に出回ります。
身近な野菜の目先を変えて
暑い毎日を乗り切りましょう。

夏野菜の料理
監修：和田和子先生





ピーマンの麺つゆ煮

ー材料（２人分）ー

・ピーマン	２個
・麺つゆ（３倍濃縮）	大さじ１
・水	大さじ１
・酒	大さじ 1/2
・サラダ油	少々
・かつお節	適量

ー作り方ー

1．ピーマンはヘタと種を取り 1/4 に切る。
2．鍋に油を熱して、ピーマン全体に油がなじむまで炒める。
3．麺つゆ、水、酒を加えてフタをし、時々混ぜながらしんなりするまで中火で６分ほど蒸し煮する。
4．かつお節をかける。

胡瓜とワニの湯ぶき

ー材料（２人分）ー

・ワニ	80g
・胡瓜	1/2 本
・Ａみょうが甘酢漬け	２個
・Ｂ酢味噌	
白味噌	大さじ２
酢	大さじ１
砂糖	大さじ１

ーみょうが甘酢漬けの作り方ー

みょうがは縦半分に切り、熱湯にさっとくぐらせ、ザルにあげて冷ます。保存容器や瓶にらっきょう酢で漬け、一晩以上置く。

ー作り方ー

1．胡瓜は千切りし冷水にさらし、ざるにあげる。
2．そぎ切りにしたワニを沸騰した湯にくぐらせ、少し色が変わったら冷水へとる。
3．皿に胡瓜、みょうが甘酢漬け、ワニの順に盛り、酢味噌（Ｂ）をかける。

とうもろこしごはん

ー材料（２人分）ー

- 米　１合
- とうもろこし　1/2 本
- 塩　小さじ 1/4
- 昆布だしの素　小さじ 1/2
- 水　220ml

ー下準備ー

- とうもろこしは皮をむいて、ひげを取り除く。
- 米を洗ってざるにあげておく。

ー作り方ー

1．とうもろこしを半分に切り、包丁で芯から実をそぎ取る（芯も使うため捨てない）。
2．炊飯器に米、水を入れる（水は通常の１割増し程度）。
※とうもろこしの芯へ水が浸透するため水を多めに入れる。
3．昆布だしの素、塩を加えて混ぜ、１のとうもろこしの実と芯をのせ、普通に炊く。
4．炊きあがったら、ごはんを蒸らし、とうもろこしの芯を取り出し、とうもろこしを全体へ混ぜ合わせる。

トマトのおでん

ー材料（２人分）ー

- ミディトマト　２個
- バジルの葉　２枚
- 昆布だしの素　少々
- 水　500ml
- 塩　少々

ー作り方ー

1．トマトはヘタを取り、湯むきする。
2．鍋に水、昆布だし、塩を入れて沸騰させ、1を入れて 20 分ほど煮る。粗熱がとれたら鍋ごと冷蔵庫で１～２時間冷やす。
3．トマトを器に盛って煮汁を少し注ぎ、小さく切ったバジルを添える。

★藻塩を使うと甘味が出てまろやかな仕上がりに。

ゴーヤのカツ

ー材料（２人分）ー

- ゴーヤ（12 ｃｍ程度）　1/2 本
- Ａ肉味噌
  - 豚バラ肉　35g
  - 玉葱　1/6 個
  - 味噌　大さじ１
  - 砂糖　小さじ 1/4
  - みりん　小さじ 1/2
- 小麦粉　20g
- 卵　10g
- パン粉　適量
- サラダ油　適量

ー肉味噌の作り方ー

豚バラ肉、玉葱を粗みじんに切り、フライパンで炒める。火が通ったら、味噌、砂糖、みりんを加えひと煮立ちさせる。

ー作り方ー

1．ゴーヤは半分に切り、わたを出しておく。
2．わたを出したところへ、肉味噌を塗る。
3．小麦粉と卵を混ぜたもの、パン粉の順に衣をつける。
4．フライパンに揚げ油を 170℃に熱し、３をこんがり色が付くまで揚げる。
5．食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

★ふき味噌、山椒味噌で作るのもおすすめ。

ジャガイモのゴマ酢和え

ー材料（２人分）ー

- じゃがいも　100g
- 白すりごま　大さじ1・1/2
- 酢　小さじ２
- 砂糖　小さじ１
- 薄口醤油　小さじ 1/4
- 塩　２つまみ

ー作り方ー

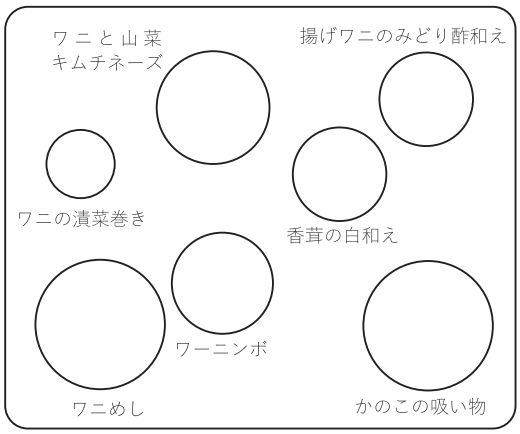
1．じゃがいもの皮をむいて、できるだけ細い千切りにし、たっぷりの水に浸し、10 分ほど置く。
2．じゃがいもをザルにあげ水気を切る。
3．フライパンに油を熱し、じゃがいもを炒める。
4．ボウルに調味料を入れ、炒めたじゃがいもと和える。

秋
Autumn

この地方でしか食べないワニ料理は、小林先生の創作です。

ワニのアイデア料理
監修：小林富子先生





ワニと山菜キムチネーズ

ー材料（２人分）ー

・ワニ	100g
・山菜（水煮）	10g
・人参	20g
・サラダ油	少々
・和風だしの素	少々
・キムチの素	大さじ 1/2
・マヨネーズ	大さじ 1/2

ー作り方ー

1．ワニは薄切りにし、さっと湯を通す。
2．山菜は食べやすい大きさに切り、油で炒め、だしの素で味をつける。
3．人参は千切りにしてゆでる。
4．キムチの素とマヨネーズを加えて和える。

揚げワニのみどり酢和え

ー材料（２人分）ー

・ワニ	80g
・小麦粉	10g
・揚げ油	適量
・生わかめ	10g
・胡瓜	1/2 本
・らっきょう酢	大さじ・小さじ各1

ー作り方ー

1．ワニは一口大に切って小麦粉をまぶして揚げる。
2．わかめはさっと湯を通して粗く刻む。
3．胡瓜はすりおろし、軽く絞って水気を切り、らっきょう酢で味をつける。
4．３とワニとわかめを和える。

ワニの漬菜巻き

ー材料（２本分）ー

・ワニ（刺身用）	150g
・広島菜漬	100g
・紅生姜	40g

ー作り方ー

1．漬菜を広げる。
（白菜漬け、高菜漬けで代用可能）
2．ワニを広げた漬菜の幅の長さに細く切る。
3．ワニと紅生姜を巻いて食べやすい長さに切る。

ワーニンボ

ー材料（２人分）ー

- ワニ　50g
- 冷ごはん　50g
- ホットケーキミックス　50g
- 枝豆　20g
- 人参　10g
- 白ごま　3g
- 牛乳　小さじ２
- 卵　1/4 個
- 洋風だしの素　1.5g
- 揚げ油　適量
- 割り箸　２本

ー作り方ー

1．ワニは刻んで叩いて小さくする。
2．ごはんはすりこ木で半分くらいにつぶす。
3．枝豆はゆでて半分に切る。人参はすりおろす。ごまはすりつぶす。
4．全ての材料と調味料を混ぜてこね、だんご状に丸めて 160℃に熱した油で２～３分揚げる。
5．４を割り箸に刺す。

ワニめし

ー材料（２人分）ー

- 米　１合
- ワニ　35g
- わらびまたはふき水煮　20g
- 干し椎茸（生椎茸）　1/2 枚
- ごぼう　10g
- 人参　10g
- いりこだしの素　小さじ 1/2
- 醤油　大さじ１
- 酒　大さじ 1/2
- しょうが　少々

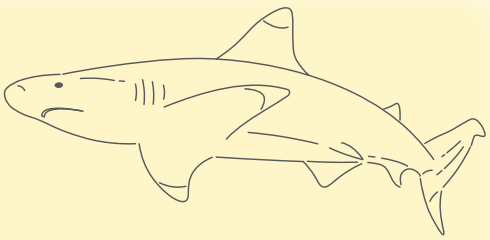
ー作り方ー

1．米は洗って 30 分以上置く。
2．ワニは小さく切って、生姜しょうゆ（おろした生姜と醤油）に１時間以上浸す。
3．わらび、椎茸は３㎝に切る。ごぼう、人参はささがき風に切る。
4．米に水（椎茸の戻し汁）、具材と調味料を加えて炊き、よく蒸らす。

『わに』には尿素が多く含まれているため、腐敗を抑制して保存性の高い魚です。このことから海まで遠い県北地域でも海の魚を刺身で食べることを可能にしました。

わにの刺身は昔から県北の地域で食べられている郷土料理です。「腹がつべとうなる（冷たくなる）ほど『わに』を食べたい」という言葉や「『わに』がないと盆も正月もこ来ん」といわれるくらい愛されています。

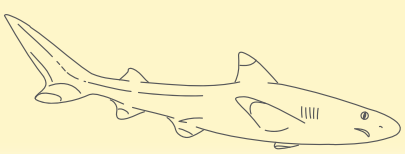
「ワニ」は「〇二」として、毎月２日は「ワニの日」と決め、備北地域に住んでいるものは毎月２日だけでも「ワニを食う」ようにすれば、ワニの文化が伝えられると思いますよ。



◆ワニの日節（村田英雄の祝い節にあわせて）

さあさ、みなさん
今日は2日だ　ワニの日だ
（ワニの）好きな同士が
いっしょになって、
うまいうまいの　ワニ料理
これぞ備北の　粋な味
ワニの　ワニの
ワニの文化を広めていこう♪

作詞　ワーニン婆お富





秋
Autumn

ーきのこ料理ー

香茸は高級食材ですが、年に
一度くらいは食べたいものです。

香茸の白和え

ー材料（２人分）ー

・香茸	100g
・和風だしの素	少々
・醤油	適量
・ほうれん草	1/2 束
・Ａ和え衣	
木綿豆腐	1/2 丁 (約150～175g)
すりごま	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2
薄口醤油	小さじ 1/2
塩	少々

ー下準備ー

Ａを作る。豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ（500W3 分）で水切りをし 冷ましておく。

ー作り方ー

1．香茸をゆで、千切りにする。
　熱湯に和風だしの素と醤油を入れて弱火にし､香茸をひと煮立ちさせる。
2．人参は皮をむいて３㎝長さの千切りにし、茹でる。
　ほうれん草を茹で、冷水にとって、水気を絞り、３㎝長さに切る。
　香茸、ほうれん草、人参を和え衣で和える。

かのこの吸い物

ー材料（２人分）ー

・かのこ	50g
・木綿豆腐	1/4 丁
・かつおだし汁	300ml
・酒	小さじ 1
・薄口醤油	小さじ 2
・塩	少々

ー作り方ー

1．かのこは食べやすい大きさに切る。
2．豆腐は 1.5cm 角に切る。
3．鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったら、かのこと豆腐を加えてさっと煮る。
　調味料を加えて味をととのえる。



香茸
　イボタケ科
　アカマツなどの針葉樹や広葉樹が混じった林の中に列を作って自生します。
　コウタケの発生期間は短く秋に１週間程度姿を現す幻のキノコと言われています。



かのこ
「あみたけ」とも呼ばれます。
　夏～秋頃にかけて松林に群生するキノコです。
　松茸の生える２週間前くらいに発生するといわれています。

おいしいこんにゃくの作り方

ー材料ー

・こんにゃく芋	1 kg
・水	4 ～ 4.5 ℓ
（冬場はぬるま湯を使用）	
・炭酸ナトリウム	16 ～ 17g
・水（溶かす用）	800ml 前後

ーその他　用意するものー

・ゴム手袋	・どんぶり
・包丁	・ゴムベラ
・まな板	・はかり
・ミキサー	・鍋
・ボウル	

〈作り方〉

1．洗う

こんにゃく芋の重さを量り、きれいに洗う。※ゴム手袋を着用する。

2．こんにゃく芋をゆでる

・1kg 大のこんにゃく芋で 6 つ割りぐらいにカットする。
　小さい芋はそのままゆでる。
・箸が通るくらいのやわらかさになったら、あたたかいうちに水にとって皮をむく。

★ゆでたこんにゃく芋は一度に使用せず、冷凍保存可能。

3．ミキサーにかける

・水（ぬるま湯約 20℃）を 4 ～ 4.5 ℓ 用意する。
・２を粒が残らないようにしっかりミキサーにかける。
・ミキサーにかけたものをボウルに入れ､両手でしっかり混ぜ合わせる。※粘りでミキサーが回らなくなるため、何回にも分けてミキサーにかける。
・よく混ぜ合わせたこんにゃくを 1 ～ 2 時間程度休ませる。



4．凝固剤を混ぜる

・どんぶりに炭酸ナトリウムを入れ、水 800ml で溶かす。
・休ませたこんにゃくをよく混ぜてから、凝固剤を全部入れ、またよく混ぜる。
・凝固剤を混ぜるとバラバラになるので、ねばりが出て色が少し変わってくるまで混ぜ続ける。

5．ゆでる

・湯をしっかり沸騰させ、適当に丸めたこんにゃくをゆでる。
・入れ終わったら火を少し弱火にする。
・30 ～ 40 分くらい煮る。こんにゃくをつまんではねかえるようになったら（中心まで固まった状態）できあがり。

総領のこんにゃく作りについて

総領のこんにゃくの栽培は大正時代から増加し、昭和４０年代には神石高原町に次ぐ特産地となりました。

こんにゃくは、３年かけて育てられたこんにゃく芋を使用して作ります。

昔から各家庭で作られてきた伝統の作り方を教えていただきました。

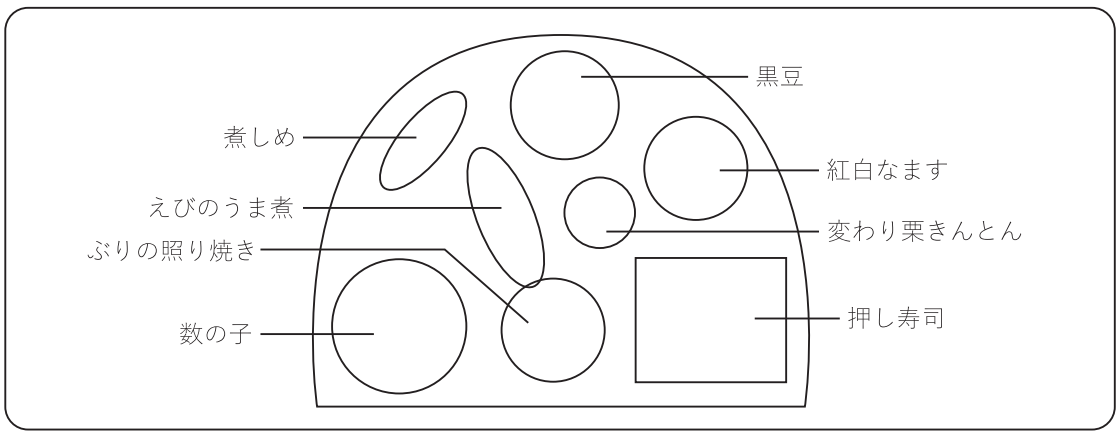


冬
Winter

定番のおせちを少しアレンジしたり、簡素化して忙しい暮を過ごしましょう。

正月料理　おせち
監修：和田和子先生





押し寿司

ー材料（４人分・２本）ー

- 米　２合
- サーモン酢漬け　100g
- 卵　１個
- 味付椎茸　50g
- 焼きアナゴ　100g
- 青のり　適量
- すし酢
  - 酢（らっきょう酢で代用可能）　40ml
  - 砂糖　大さじ２
  - 塩　小さじ２

ー下準備ー

- ごはんを炊く。
- 卵はそぼろを作って、ふんわりさせるためにフードプロセッサーにかける。

ー作り方ー

1．炊きあがったごはんに、すし酢を加えて混ぜる。
2．押し型にラップをして、1/3すし飯を詰める。
3．青のりを全体に散らして、また、すし飯をのせる。
4．お好みで材料をのせる。
5．ラップで包み、押し型のフタで体重をかけて押す。

煮しめ

ー材料（４人分）ー

- 里芋　60g
- ごぼう　30g
- れんこん　60g
- 干し椎茸　10g
- こんにゃく　100g
- 厚揚げ　100g
- 人参　60g
- きぬさや　4枚
- だし汁Ａ
  - 和風だし汁　280ml
  - 醤油　大さじ1/2
  - 酒　大さじ1
  - 砂糖　大さじ1
  - 塩　少々
- だし汁Ｂ
  - 和風だし汁　80ml
  - 砂糖　少々
  - 塩　少々

ー下準備ー

- 干し椎茸は戻して、軸を切り落とす。
- 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。ごぼうは皮をたわしでこすってよく洗い、斜めに５㎜の厚さに切る。れんこんは花形に皮をむき、８㎜の厚さに輪切りする。それぞれ水にさらしておく。
- こんにゃくは、手綱の形にする。熱湯で２分間ほどゆで、ざるに上げる。
- 厚揚げは、熱湯でさっとゆでて油抜きをし、縦半分に切り、２㎝幅に切る。
- 人参は皮をむき、７㎜厚さの輪切りにして梅の抜き型で抜き、やわらかく塩ゆでする。
- きぬさやは筋をとり、さっと塩ゆでする。



ー作り方ー

1．里芋、ごぼう、れんこんは、それぞれ10分ほど茹でて水気を切る。
2．鍋に１と干し椎茸、こんにゃく、厚揚げを入れ、全ての材料が浸るくらいまでＡの和風だし汁を入れて中火にかける。煮立ったら弱火にし、落し蓋をして10分間煮る。
　Ａの調味料を加えて15～20分間煮て、材料がやわらかくなり煮汁が丁度よい味に煮詰まったら火を止め、そのまま味を含ませる。
3．小鍋にＢを入れてひと煮立ちさせ、粗熱を取り、人参、きぬさやとともに保存容器に入れ、冷蔵庫にて保存する。

ぶりの照り焼き

ー材料（４人分）ー

- ぶり（切身）　4切
- 小麦粉（下処理用）　適量
- Ａしょうゆだれ
  - 濃口醤油　大さじ3
  - 煮きり酒　大さじ・小さじ各1
  - みりん　大さじ3
  - ざらめ　大さじ1

ー下準備ー

〔しょうゆだれを作る〕
　Ａのざらめ以外の調味料を鍋に入れて火にかけ、沸騰したらざらめを入れる。ざらめが溶けてアクが出てきたら、丁寧にすくって火を止める。

ー作り方ー

1．ぶりに小麦粉を薄くまぶす。
2．油を熱したフライパンに、ぶりを入れて両面焼く。脂が出てきたら紙タオルで拭き取る。
3．皮目をフライパンの底にあてて焼き色をつける。
4．３にしょうゆだれを加え、ぶりによく絡め、しょうゆだれのいい香りがしてきたら火を止める。

★ざらめを使うことで、つややかでこってりとした仕上がりに上白糖を使う場合、ほんの少し量を増やして。

紅白なます

ー材料（4人分）ー

- 大根 ★大根と人参は6：1の割合 240g
- 人参 40g
- ゆず 適量
- 塩 ひとつまみ
- A 甘酢
  - 酢 100ml
  - 砂糖 大さじ・小さじ各2
  - 塩 小さじ1/2
  - 水 大さじ1

ー作り方ー

1．大根、人参は皮をむき、6㎝長さの千切りにする。
2．ボウルに1の人参を入れ、塩をひとつまみまぶす。
大根を入れて混ぜ、しんなりしたら、ふきんに包んで水気を絞る。
3．Aの調味料を混ぜ合わせ、甘酢を作る。2に甘酢を加えて混ぜ、味をなじませる。

★ゆずやみかんをくり抜き、器にすると見栄えの良い仕上がりに。

えびのうま煮

ー材料（4人分）ー

- 有頭えび 4尾
- 片栗粉（下処理用） 適量
- 塩（下処理用） 適量
- A 和風だし汁 240ml
  - みりん 大さじ2
  - 薄口醤油 大さじ・小さじ各1
  - 砂糖 小さじ1/2
  - 塩 少々

ー下準備ー

えびは片栗粉と塩をまぶし、もみ洗いする。背わたをとり、長いひげは調理用はさみで切る。

ー作り方ー

1．鍋にAを入れて火にかける。
2．煮立ったら、えびを入れて弱火で2～3分加熱する。
3．煮汁に浸して冷ます。

数の子

ー材料（作りやすい分量約10人分）ー

- 数の子（塩蔵） 150g
- 酒（下処理用） 少々
- 調味液A
  - 和風だし汁 200ml
  - 酒 大さじ1
  - みりん 大さじ1強
  - 薄口醤油 大さじ1強
  - 塩 少々

ー下準備ー

数の子は薄い塩水（水500mlに塩小さじ1/2）に一晩浸し、塩味が残る程度に塩抜きする。

数の子の周りの薄皮を指先でこすり取り、ひだの間に残ったものは竹串で取り除く。水洗いして水気を拭き、酒をふる。

ー作り方ー

1．鍋に調味料Aを入れてひと煮立ちさせ、冷ます。
2．保存容器に数の子と1を入れて、一晩以上味を含ませる。

黒豆

ー材料（作りやすい分量約10人分）ー

- 黒豆 100g
- 砂糖 200g
- 濃口醤油 大さじ1
- 水（豆の5倍量） 500ml
- 塩 小さじ1

ー下準備ー

黒豆は虫食いや皮のむけたものなどは除き、手早く水で洗う。

厚手の深鍋に、水、塩、洗った豆を入れ、一晩置いてふっくらと戻す。

ー作り方ー

1．鍋に鉄材またはさび釘、砂糖を加え、紙タオル等できっちりとかぶせて落し蓋をする。さらに蓋をして強火にかける。
2．吹きこぼれないように注意して煮立て、ごく弱火にして3～4時間、豆が柔らかくなるまで煮る。
3．醤油を加えて火を止め、蓋をしたまま冷ます。

変わり栗きんとん

ー材料（４人分）ー

・さつまいも　80g
・栗の甘露煮　40g
・パイン缶　60g
・パイン缶の汁　1/2 カップ

ー下準備ー

・さつまいもを３～４㎝厚さに切って皮をむき、水にさらす。
　★水１ℓにミョウバン 5g の割合でさらすときれいな色に仕上がる。
・パインは細かく切っておく。

ー作り方ー

１．１の水気を切って鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
２．ゆで汁をきり、なめらかになるまでつぶす。
　★フードプロセッサーにかけると、簡単になめらかに仕上がる。
３．鍋に戻し、栗と砂糖、パイン缶の汁を入れて弱火で煮詰める。
４．パインを加える。

感謝

和田先生・小林先生・中田先生、地域の食文化を教えていただきありがとうございました！









食べ事自慢

ユーシャイン

広島県庄原市総領町中領家 476
TEL 0824-88-3000

ユーシャインは 30 周年を迎え、創立記念を地元総領の食材を使用した特別メニューでお祝いしました。

メイン料理として、比婆牛ステーキやうなぎの蒲焼をご利用者の目の前の鉄板で調理し、焼ける香りや音も一緒に楽しんでいただきました。

ご利用者に“スタミナをとって、夏に負けるな！！”というテーマで真夏に提供した食事は、「いいにおいだね」「おいしそうだね」「お肉もうなぎもいいね」「おいしいね」など、暑い日に負けない楽しそうな声がユーシャインに溢れました。

これからも皆様と「食べる楽しみ」を共有して過ごしていきたいと思います。







おせち作り

ユーシャインは毎年、正月三ケ日におせち料理を提供しています。

数ヶ月前からおせちの準備を始め、黒豆、たたきごぼう、栗きんとん、有頭海老、ぶりの照り焼き、鶏肉の照り焼きは一から全施設分を手作りし、真空パックしたものを配送、各施設で再加熱して利用者の皆様に召し上がって頂いています。

たたきごぼうは食べやすいよう短めに薄く切ってから叩いて仕上げ、黒豆も黒々とふっくら仕上がるよう試行錯誤を繰り返し、手作りならではのおいしさを追求しています。

毎年皆様からあがる「課題」や「おいしい」の声を受け、来年もより良いものができるよう、また今年も新たなチャレンジを行っていきます。







ゆうしゃいん庄原

広島県庄原市宮内町美湯 6353-1
TEL 0824-75-0310

ゆうしゃいん庄原の自慢は毎年 10 月頃提供している「お楽しみ献立」です。

今回は、高齢者の方でも食べやすく柔らかい比婆牛を使用した焼肉を準備しました。タレを数種類用意するなど、選ぶ楽しみも加えました。お肉が焼けていい匂いが広がると笑顔が出て、普段よりもよく召し上がられました。



その他、人気メニューのバラ寿司やおやつに手作りカボチャババロアを提供するなど、いつもと違った楽しみを持てるようにしました。「おなか一杯」と言われながらも、おやつはつるりと空っぽに。やはり美味しいものは、別腹のようです。

今後もご利用者に喜んで頂けるような食事作りに職員一同励んで行きたいと思います。







みとう温泉

広島県庄原市宮内町美湯 6353-2
TEL 0824-75-0310

レストランヴァンヴェールの和洋の専門シェフが、本格的な料理を提供しています。毎日シェフが季節や食材に合わせたメニューを考え、味はもちろんの事、彩りや季節感を感じてもらえる昼食を準備しています。

秋になると裏山から落ちてくる栗を皆で拾い、栗ご飯にしました。季節を体感しながらおいしく頂きました。







ともいきの里

広島県庄原市総領町稲草 77
TEL 0824-88-3123

ともいきの里では毎月第四日曜日に担当ご利用者３名と職員２名にてクッキングを行っています。担当ご利用者と作る物を月初めに相談する為、決まった後はクッキングの日が来るのを楽しみにされている様子です。作る方だけでなくいつもと違うおやつを食べることが出来るのでご利用者、職員一同の楽しみになっています。



今まで作ったもの：タコ焼き、パフェ、おやき、ピザ、サンドイッチ　など

また、ご利用者から日々聞こえてくる要望に応えられるように普段給食で出すことが難しいお好み焼きを一枚ずつ焼いたり、お花見弁当を注文したり、夏祭りをしたり、一人ずつ食べたいものを聞き提供する日をつくったり等、調理員と支援員で協力しながら対応しています。






横山旅館

広島県庄原市中本町 1-5-2
TEL 0824-72-1177

旬の野菜などを使用し、おいしいものを作ってご利用者に喜んでいただくのが横山旅館の食べ事自慢です。

ひな祭りや七夕、母の日、父の日に振る舞う行事食は、ご利用者も大変喜ばれています。

秋に提供した、かぼちゃやサツマイモ、キノコを使った料理やお菓子はご利用者にはとても好評でした。

私たち横山旅館では、「おいしいね」と残さず食べていただけるよう献立も工夫し、食事から季節を感じていただけることを意識した料理の提供を心掛けています。







上から南瓜煮物、キノコご飯、南瓜スープ、南瓜と豆腐の団子汁、スイートポテト。

ゆうしゃいん三次

広島県三次市畠敷町 238
TEL 0824-68-0344

ゆうしゃいん三次ではご利用者と一緒に、家庭菜園でプチトマト、ナス、にんじん、ネギなどの野菜を種や苗から育て収穫しています。

収穫した野菜を使ってご利用者と一緒に調理を行い、汁の具にして提供をしています。

また、季節にあったフルーツや野菜を使用し、ご利用者とおはぎやいちご大福、かしわ餅などのおやつ作りをしています。

１年の歳時記の行事食を通して、ご利用者に「食」を楽しんでいただいています。











コージーガーデン

広島県三次市大田幸町 10266-4
TEL 0824-66-3555

コージーガーデンでは、地元の方が栽培した野菜を毎週月曜日に買い取り、料理、おやつに使っています。

焼きナスにしたり、ジャガイモでフライドポテトを作って行事で提供し、おいしいとおかわりされる方もいらっしゃいました。









また、就労支援継続Ｂ型事業所の作業として草刈などをしている梅園で摂れた梅を使って、梅酒、梅ジュース作りも行い、ご利用者が梅のヘタを取る作業を一生懸命されました。

梅酒のお酒にもこだわり、「君が好きだよ」を使っています。

出来上がりまではまだ時間がかかりますが、出来上がったらコージーガーデンのご利用者と一緒に頂きたいと思います。





ゆうしゃいん塩町

広島県三次市塩町 2112-4
TEL 0824-66-6040

ご利用者に笑顔で残さず「美味しかった」と言って食べていただけるように作りたい。

旬の物を使って昔ながらの味も大事にしたい。

時にはめずらしいもの新しいものがあれば味わってもらいたい。

そんな思いで腕をふるいます。

今回は「もぐり」を作ります。

「もぐり」とはちらし寿司の事です。里芋、こんにゃく、人参、ごぼう、卵焼き、れんこん、かまぼこ、しいたけ（あれば、こうたけがいい）、きゅうり、具だくさんです。

春なら、ふきのとうやタラの芽の天ぷらを添えて、秋なら、栗の渋皮煮を添えて、お母さん手作りの白菜漬けを塩出しして炒めてみました。

どうぞおめしあがりください。







みら屋・三良坂

広島県三次市三良坂町三良坂 1789-2
TEL 0824-44-3008

何年も使っていなかった畑を耕し「みらみら農園」として復活して、2 年目になりました。

草取りや植え付け、水やり、収穫などの作業を分担し、利用者のケアと職員のチームワーク作りに役立てています。

ご利用者と畑の野菜を見に散歩に出ると風や太陽の光を感じることができ、ご自身が農作業されていた頃の思い出話をされゆっくりとした時間を過ごすことができます。

ご利用者と一緒にできた野菜を収穫し、豊作を喜び参加できないご利用者にも採れたての野菜をお持ちすることで季節感を味わっていただいています。

この夏は、きゅうり、ピーマン、トマト、なす、オクラ、スイカなどたくさん収穫することができ、食事におやつに大活躍でした。みんなで食べる採れたての野菜はどれもおいしく自然と笑顔がこぼれ会話も弾みます。

みらみら農園を継続していくためには苦労もありますが、収穫時や新鮮な野菜を食べているときのご利用者の笑顔は何物にも代えがたいものだと思います。









ケアハウス吉舎

広島県三次市吉舎町吉舎 606
TEL 0824-43-3110

ケアハウス吉舎の職員は楽しく美味しく季節を感じる食事をしていただけるように飾りつけ等雰囲気づくりの工夫をしてご利用者の笑顔につながる努力をしています。

例えば「花みずき」というイベントでは、夏には旬の鱚の天ぷらや手作りの夏みかんゼリーを作り、青いもみじを飾り涼しさを感じていただきます。




冬には、春菊の天ぷらやきのこの炊き込みご飯、彩りに南天の葉を添えて季節を感じながら食事をして頂いています。

七夕にはそうめんを食べ、彦星と織姫に出会い、節分には巻きずしに舌鼓を打ち鬼と福の神の来訪に笑顔があふれます。

行事食と職員が扮するゲストの出現にご利用者には季節の移り変わりを楽しんでいただいています。


七夕


節分

藤原別荘

広島県三次市甲奴町西野 85
TEL 0824-67-3310

“食べる事”は楽しみであり、生命にとって大切な事です。

藤原別荘では、季節のもの、ご利用者に楽しんでいただき、職員も一緒に楽しめる食べ物を考えて提供しております。

お誕生日では、巻き寿司、刺身はやっぱり“ごちそう”です。

普段食欲のない人も喜ばれます。

また、高齢者は、ケーキを食べるということがなかった為、手作りのケーキは特に喜ばれます。

季節の料理については、かしわもち、月見だんご（十五夜、十三夜）や、春はお花見弁当、夏は職員が竹を切り、そうめん流し、秋、冬はいのししなべ、新米を食べたりと、食べる事を楽しんでいただいています。







近所の方が作られた野菜が、土が付いたまま産地直送で届くこともあり、メニューにないものを追加で提供することも多いです。

作った人、食べる人が喜ばれるのが一番です。

無理、無駄のない食事作り、楽しんでいただくことが一番！

ともに生き抜いていくパートナーです
社会福祉法人 優輝福祉会
ゆうきゃん

くまこめし　レシピ集

里山ご馳走メニュー　山菜・ワニ・季節の野菜料理・手作りこんにゃく

令和４年１０月６日　発行

社会福祉法人 優輝福祉会 くまこめし

〒729-4211　広島県三次市吉舎町吉舎６０６番地

電話　0824-43-3110　ＨＰ https://yuukifukushikai.com