

やってみよう 伝えよう おいしい味

レシピ集

JA 晴れの国岡山 津山女性部





私たち、JA晴れの国岡山 津山女性部は、地場産農畜産物の良さを学び、各地区での活動・食料自給率の向上や食の安全・安心に関する学習に取り組んでいます。さまざまな活動の中で、地域の伝統的な食習慣や家庭の味を次世代に伝えるための情報発信も行って参りました。

その中のひとつに地元の農畜産物を使った試食会「クッキング・フェスタ」があります。この活動は10数年前から行っていますが、昨年度からの新型コロナウイルス感染拡大のためやむなく中止としております。

しかし、このコロナ禍でも、長年続けてきた「クッキング・フェスタ」に代わるものはないかと話し合い、各支部から次世代に紹介したい一品を提案いただきレシピ集をつくることにしました。

時代の変化とともに、食文化に対する嗜好や考え方も変わってきています。

以前は、米・小麦・そばの粉などと自然の草木を利用したおやつ等、年中行事に合わせて季節の食べ物を作ってきました。

最近では、市販の加工品や調理食品が増え、手作りの味が私たちの暮らしの中から少しずつ消えていくように思われます。私たちが今まで大切にしてきた食文化、身近にある材料を使い添加物の入らない、誰にでも簡単に作れる先人の知恵の詰まった料理を部員みんなで持ち寄り、未来に伝えたいと思いでここにご紹介します。活用いただければ嬉しいです。

JA晴れの国岡山 津山女性部
部長 永禮 多紀江



JA女性組織の活動は、エスディー ジーズ SDGs そのもの！

JA女性組織は、JA（農協、農業協同組合）をよりどころとして、食や農、くらしに関心のある女性が集まって活動する組織です（JA女性部、JA女性会とも呼ばれる）。SDGsとは、2015年国連で採択された持続可能な社会をつくるための17の目標です。JA女性組織が取り組む伝統食の継承や介護ボランティア、健康の維持・向上のためのスポーツなどさまざまな活動は、SDGsそのものです。「誰一人取り残さない」という思いで、地域のさまざまな問題に力を合わせて取り組んでいます。



ごあいさつ	1	
津山東支部	柚子みそ（するめ・こうじ入り）	3
津山南支部	田んぼのおいなりさん	4
津山中支部	小麦まんじゅう	5
津山西支部	すいとん	6
津山北支部	かきもち	7
加茂支部	ごはんせんべい	8
フレッシュミズ部会	グリーンカレー	9
鏡野支部	黒豆・じゃこ・胡麻の握り飯	10
富支部	ひらめのすり身団子のすまし汁	11
中央支部	煮たまご	12
久米支部	ジャンピーカップ キーマ焼きカレー	13
旭支部	みょうが焼（けんびき焼）	14
久米南支部	鉄火みそ	15
柵原支部	黄にらとほうれん草ののり巻き	16



柚子みそ (するめ・こうじ入り)

調理時間
2日間

＼ どのようなときに作る料理ですか？ ／

柚子が採れる時期に保存食として作られていました。

あたたかいごはんはもちろん、大根・こんにゃくの田楽味噌としてもおいしくいただけます。一度に大量に作り冷凍保存ができ、便利な一品です。



材料 作りやすい分量
(約直径6~7cmくらいの容器 25個分)

- | | | | |
|---|---|-------------|-------|
| A | { | 米 麴 | 500g |
| | | しょうゆ | 500cc |
| | | 水 | 200cc |
| | | するめ (細かく刻む) | 1~2枚 |
| B | { | 柚子 | 1kg位 |
| | | 砂糖 | 500g |
| | | みりん | 50cc |



作り方

- ①Aを容器に入れてよく混ぜ一晩寝かす。
- ②Bの柚子は半分に切り種を取り細かく刻む。(口当たりをよくしたい場合はミキサーにかける)
- ③Aを鍋に入れ、Bを加えて中火くらいでとろみがつくまで混ぜながら煮込む。

(この時こげつきやすいので湯せんにかけておくと便利)

Point

調理のワンポイント

- するめと米麴を入れてとろ火でゆっくり煮込む。
- こげつきやすいので湯せんにかけておくと便利。
- 柚子は好みの大きさに切る。



田んぼのおいなりさん

どのようなときに
作る料理ですか？

昔は、遠くの田んぼに田植えや
稲刈りに、リヤカーを引いて、
お弁当として持って行っていま
した。(お祭り、お祝いごとにも)



材料

【酢飯】

米 3合
酢 80cc
砂糖 大さじ5
塩 小さじ2

【寿司あげ】 12枚

(A) { だし汁 1.5カップ
砂糖 大さじ6
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ3

【具材】

にんじん 80g
しいたけ 70g
たけのこ 100g

(B) { だし汁 1.5カップ
砂糖 大さじ3
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
塩 少々



作り方

- 1 寿司あげを三角になるように半分に切り、中を一度広げてから湯通しをして(A)で煮る。
- 2 にんじん、しいたけ、たけのこは小さく切り、(B)で煮る。
- 3 酢飯をつくり、(2)を混ぜる。
- 4 寿司あげに(3)をつめる。

Point

調理のワンポイント

- ごはんは少し硬めに炊けば、酢と合わさり丁度よくなります。
- 具材は季節の物でOK。



小麦まんじゅう

＼ どのようなときに作る料理ですか？ ／

むかし七夕のときのお団子としてお供用に作ったり、子どものおやつにと、おばあちゃんたちが重曹を使って膨らませた小麦まんじゅうです。小麦粉を使うので翌日には固くなりますが、表面を焼くとクッキーみたいな食感になり、この食べ方も楽しみでした。



材料 作りやすい分量 25個分
(直径6~7cmくらいのもの)

小麦粉 (薄力粉/津山のほほえみ)	500g
砂糖	75g
重曹	10g
卵	2.5個
酒	35cc
水	60cc
あん	750g



作り方

- ①小麦粉と重曹を合わせよくふるう。この中に砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②①の中に溶き卵、酒を加えよく練る。さらに水を少しずつ加え、耳たぶくらいのやわらかさになるまで、よくこねて、一塊にする。
- ③固く絞ったぬれ布巾で②を包み、約30分ねかせる。
- ④あんは25個に丸めておく。
- ⑤生地を25個に分けて、中心にあんを入れるむ。
- ⑥蒸気の上だった蒸し器に敷布を敷き⑤を入れる。約15分蒸す。

Point

調理のワンポイント

- 小麦粉と重曹を合わせてよくふるいにかけること。
- 耳たぶくらいの柔らかさになったら、30分寝かせること。



＼ どのようなときに作る料理ですか？ ／

寒い日の夕食。懐かしい思い出の味。北風の吹く寒い寒い一日の夕食は、決まって母の熱々のすいとんが家族を迎えてくれました。お椀の中から白い団子が顔を出し、もちもちとした口触り、とてもおいしかったことを思い出します。



材料 5人分

団子粉	150g
水	適量
だし汁	800cc
味噌	185g
大根 (短冊切りにする)	130g
にんじん (短冊切りにする)	60g
ごぼう (ささがきにする)	70g
① こいも	170g
(皮をむき大きいものは1口サイズにする)	
きのこ (まいたけ・しめじ・えのき茸)	適量
(それぞれの大きさにばらす)	
白菜 (ざく切りにする)	1/8切
ネギ	2~3本



作り方

- ① 大鍋に、だし汁を入れ、火にかけ、沸騰したら①を入れる。
- ② ボウルに団子粉を入れ、水を少しづつ足してこね、耳たぶくらいの硬さになったら、食べやすい大きさの団子にする。
- ③ 野菜が柔らかくなったら味噌で味をつける。
- ④ ②を入れる。
- ⑤ ②が浮かんできたら器に盛り、ネギを入れる。

Point

調理のワンポイント

- 団子を作るときには、団子粉に少量ずつ水を足していく。



＼ どのようなときに作る料理ですか？ ／

寒もちとか寒干しとして、主に寒中に作っていました。
昔は冬場のおやつとして、どの家庭でも作っていました。



材料 作りやすい分量

【のりもち】

もち米	3 kg
青のり	1 カップ
砂糖	500g
塩	少々

【紫いもち】

もち米	3 kg
紫いも	350g
砂糖	300g
塩	少々



作り方

【のりもち】

- ① のりもちはもち米をよく蒸し20分程つく。
- ② ①に青のりと砂糖、塩を入れて3分程つき、4本のなまこもちにして風通しのよい日陰に1日おく。
- ③ ②を薄切りや厚切り（1cm位）する。
- ④ 薄切りの場合、1枚1枚広げて10日程干し、焼いたり油で揚げて食べる。
厚切りの場合、そのまま焼いて食べる。

【紫いもち】

- ① もち米と紫いもと一緒に蒸す。
- ② ①を20分位つく。
- ③ ②に砂糖を入れる。
- ④ のりもちの作り方③～④と同じようにつくる。

Point

調理のワンポイント

- 砂糖はもちがつき上がったから入れる。
- 油で揚げるときは電子レンジで1分位温めて揚げると上手に揚げられます。
- 薄切りにしたもちは梅雨の頃まで保存できます。
- 厚切りの場合（1cm位）そのまま焼いて食べると生菓子のようなおいしさ。



加茂支部

ごはんせんべい

調理時間

30分

＼ どのようなときに作る料理ですか？ ／

昔は、ごはんが残るともったいないからと、残りごはんをまるめ平らにし焼いて子どものおやつにしていました。現在は、栄養価も考えてじゃこやチーズなどを入れて作っています。



材料 4個分

- あたたかいごはん … 150g~200g
- ちりめんじゃこ …………… 大さじ1
- 胡麻 …………… 小さじ1
- パルメザンチーズ …………… 大さじ2
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- 青のり …………… 少々
(ネギ・青ジソ・パセリのみじん切りでもよい)
- しょうゆ …………… 少々
- 塩コショウ …………… 少々



作り方

- ① 材料を全部ボウルへ入れ、まとまるまでよく混ぜ合わせ4個分の円形にする。(厚さ5~7mm)
- ② フライパンまたはホットプレートでこげ目がつくまで両面を焼く。
- ③ 片面にしょうゆをつけて、できあがり。

Point

調理のワンポイント

- 家にある材料で作ることができる。
- 材料にマヨネーズを入れてるので焼くとき油は引かなくてよい。



グリーンカレー

調理時間

25分

どのようなときに
作る料理ですか？

子育て世代のフレッシュミズ。
たまには子ども向け料理ではなくて、自分たちのために作って
食べたい！辛いけどクセになる
タイ料理です。



材料 4人分

サラダ油 …………… 大さじ1
しょうが（すりおろす） …………… 1片
にんにく（すりおろす） …………… 1片
グリーンカレーペースト …… 50g
ココナッツミルク …………… 400ml
水 …………… 300cc
鶏もも肉（8等分ぐらいに切る） 1枚
しめじ（小房に分ける） …… 1パック

鶏がらスープの素 …………… 大さじ1
ナンプラー …………… 大さじ2
砂糖（できればきび糖や三温糖） 大さじ2
ピザ用チーズ …………… ひとつかみ
白飯 …………… 適量
お好みの野菜（素揚げしておく） 適量
（ナス・パプリカ・チンゲン菜・カボチャなど）



作り方

- 鍋にサラダ油を熱して、しょうが・にんにく・グリーンカレーペーストを入れ、香りがたつまで1分程炒める。
- ココナッツミルクの濃い部分のみを入れ、1～2回だけ混ぜる。
- 油が浮いてきたら鶏もも肉を入れ、肉の表面が白っぽくなるまで待つ。
- 残りのココナッツミルク・水・鶏がらスープの素・しめじを入れて中火で煮込む。
- フツフツとしてきたら弱火にして、ナンプラー・砂糖・チーズを入れて、さらに5分程煮込む。
- 器にお好みの野菜・白飯とルーを盛りつける。（ルー（スープ）に白飯をつけて食べる感じで召し上がってください！）

Point

調理のワンポイント

- ココナッツミルクを入れるときは、最初は上の濃い部分だけを入れて1～2回混ぜる。油が浮くまで（白い部分が透明になってくるまで）それ以上は混ぜないこと。
- グリーンカレーペーストは、輸入食材を扱っているお店などで手に入ります。



黒豆・じゃこ・胡麻の握り飯

＼ どのようなときに作る料理ですか？ ／

農繁期など忙しい時期に。みんなで持ち寄り食べていた。少ない具材で簡単に作れ、手に持って食べられるので野良仕事にもぴったり。黒豆と酢が合わさってほのかに色づき、甘めの酢加減と豆のコリコリ感、じゃこと胡麻が香ばしく風味が良くとてもおいしい。大人も子どもも笑顔で楽しく食せる。副菜も漬け物で十分。



材料 30個分
(大きめのもの)

米	1升
黒豆	200g
(水洗いし塩小さじ1/2を入れた水に一晩つけておく)	
じゃこ(お好みで加減)	90g
ごま(お好みで加減)	60g

【合わせ酢】

A	米酢	200ml
	砂糖	240g
	塩	小さじ2

【黒豆煮用】

B	砂糖	100g
	しょうゆ	少々



作り方

- 1 米を洗い炊飯する。
- 2 黒豆をつけごと煮る。少し柔らかくなったからBを加え、そのまま冷ます。
- 3 Aを混ぜて合わせ酢を作る。
- 4 じゃこ、胡麻を炒る。
- 5 黒豆の汁をきる。
- 6 ごはんが炊けたら蒸らしたあと、345の順に混ぜる。
- 7 少し冷めたら握る。

Point

調理のワンポイント

- 黒豆のつけ汁に塩を入れ、つけ汁ごとに煮る。
- 時期により大葉やみょうがを刻み混ぜ込んでもよい。
- 時間が経過すると黒豆が酢を吸収して味の変化が楽しめる。
- 黒豆の皮が破れるのであまり煮すぎない。



富支部

※ ひらめのすり身団子のすまし汁

調理時間

30分

＼ どのようなときに作る料理ですか？ ／

ひらめは富地域の特産品で、よく塩焼きや唐揚げにしますが、すり身団子にしてお客様のおもてなしの料理として喜ばれる伝承料理の一品です。

※鏡野町を中心とした岡山県北部では「あまご」のことを「ひらめ」と呼びます。



材料 4人分

ひらめ	240~260g
酒	小さじ4
みりん	小さじ2
片栗粉	大さじ2
塩	少々
しょうがのおろし汁	小さじ1
えのき茸	200g
ねぎ	適量
だし汁	4カップ
しょうゆ	大さじ1½



作り方

- ① ひらめは3枚におろし骨を取る。小さく切る。
- ② ①と④をフードプロセッサーにかける。
- ③ ②を丸めておく。
- ④ だし汁にえのき茸を入れて煮立ったら③を入れ、しょうゆで味付けをする。
- ⑤ 浮き上がってきたらきざみねぎを入れ火を止める。

Point

調理のワンポイント

- 親ひらめを使用するときは、ぬめりをとる。
- 皮はあってもよいが、取ったほうがきれいに仕上がる。
- ひらめの代用品として、白身魚でもよい。



中央 支部

煮たまご

調理時間

30分

※漬け置き時間を除く。

＼ どのようなときに作る料理ですか？ ／

昔は、どの家庭でも庭先でにわとりを飼っていました。

日持ちがして、中まで味がしみこみ味もよく、作り置きをして、いろいろな料理のトッピングとして使います。



材料 10個分

たまご 10個

- ①
- めんつゆ (ストレート) 200cc
 - しょうゆ 大さじ2
 - みりん 50cc
 - 砂糖 大さじ2



作り方

- ① たまごは冷蔵庫から出して常温に戻す。
- ② 鍋に①を入れ中火にし、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ③ 別の鍋に湯を沸かし、沸騰したら、そっとたまごを入れて中火で6～8分ゆでる。
- ④ ③の湯を捨て、すぐに冷水で卵を冷やし、殻をむく。
- ⑤ たまごを②に入れて冷蔵庫で味をなじませる。(ひと晩以上漬けてからが食べ頃です。)

※保存は冷蔵で4日くらい。

Point

調理のワンポイント

- 沸騰した湯にそっとたまごを入れる。
- 漬け汁は先に作って冷ましておく。
- 袋に卵と漬け汁を入れて軽くもみ、まんべんなく漬かるように空気を抜いて、口を閉じる。



久米支部

ジャンピーカップ キーマ焼きカレー

調理時間

60分

どのようなときに作る料理ですか？

ジャンボピーマンが採れる季節。
ジャンボピーマンを食べ尽くすには
ぴったりです。
(中も外もジャンピーづくし)



材料 4人分

玉ねぎ (みじん切り) ……………400g
 合い挽き肉 ……………300g
 トマト (1cm角に切る) …………… 1個
 サラダ油 …………… 大さじ2
 ジャンボピーマン (カップ用) … 3ヶ
 (半分に切り種を取っておく)
 ジャンボピーマン (カレー用) … 1ヶ
 (5〜7mm角に切る)



ドライキーマカレーの素 …… 2袋
(S&Bパウダールウなど何でもよい)

とろけるチーズ …………… 適量

※お好みで香辛料 (クミン、コリアンダー、カレー粉)などを足してもおいしく作れます。



作り方

【キーマカレー】

- ① サラダ油をフライパンに入れ、玉ねぎを炒める。
- ② 強火で①が透明になったら合い挽き肉を入れ炒める。
- ③ トマトを加え、よく炒める。
- ④ 火を止めて、キーマカレーの素を加え、水気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ④にピーマンを入れて軽く炒め合わせる。

【ジャンピーカップ】

- ① ジャンボピーマンを半分に切り、種を取る。
- ② ①にキーマカレーを入れチーズを散らす。
- ③ 200℃のオーブンで20分位焼く。(チーズに焼き色がつく位)

Point

調理のワンポイント

- ジャンボピーマン (ジャンピー) を器に使う。
- ジャンボピーマンは生でも食べられますが、火を通すことで甘味が増し、ピーマンが苦手な人でも、たくさん食べられます。



旭 支部

みょうが焼 (けんびき焼)

調理時間

60分

＼ どのようなときに作る料理ですか？ ／

みょうがの葉のときに作る焼き団子。けんびき焼きとして昔から作られる郷土食です。

田植え上がりに焼いて労をねぎらっていました。



材料 17個分

小麦粉	250g
むしパンミックス	50g
こしあん	500g
みょうがの葉	17枚
米油	適量



作り方

- ① ボウルに小麦粉、むしパンミックスを入れてよく混ぜる。
- ② ①に熱い湯を入れ耳たぶ位の柔らかさになるまでよくこねる。
- ③ あんを17等分(約30g)に丸めておく。
- ④ ホットプレートに米油を塗り、温めておく。
- ⑤ ②を丸め、中に③を入れて包み、みょうがの葉で巻いて④で両面を焼く。

Point

調理のワンポイント

- 粉類はだまにならないようにふるいにかける。
- ふるいにかけた粉は熱湯でこねる。
- ホットプレートの温度は低温。
- ふたをして焼く。
- 少しアレンジしてむしパンミックスを加えます。



久米南支部

鉄火みそ

調理時間

30分

どのようなときに作る料理ですか？

昔から忙しい時でもすぐに食べられる常備食として作っていました。栄養たっぷり、体を温める食べ物として、マクロビオティック※の代表的な食養料理。

※長寿法を意味する。

その土地の旬の雑穀や野菜を食材とする、日本の伝統食をベースにした食事のこと。



材料

ごぼう 50g
 にんじん 30g
 いりぼし 20尾
 ※お好みでかえりちりめん、ちりめんじゃこでもおいしく作れます。
 干しいたけ 10g
 大豆（ドライパックまたは煎ったもの） 20g

味噌 50g
 砂糖 50g
 みりん 20cc
 サラダ油 大さじ1
 ごま油 小さじ1
 （お好みで）七味唐辛子 適量



作り方

- ごぼうは削ぎ切りにして、水にさらし、ザルで水気をきる。
- にんじんは2cmの長さの細切り、干しいたけは水で戻して大きめのみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れ、ごぼう、にんじん、干しいたけ、大豆を入れて中火で炒める。
- いりぼしを手でちぎり、③のフライパンに入れて炒める。
- 全ての材料が軟らかくなったら、味噌、砂糖、みりんを入れて味噌をのぼしながら弱火でじっくりからめ味をなじませる。
- 最後にごま油を回し入れて、味をととのえる。（お好みで七味唐辛子を加える。）

Point

調理のワンポイント

- 焦がさないように弱火で炒める。
- ごぼうは大きめの削ぎ切りにする。
- ごま油を最後に回しいれる。



柵原支部

黄にらとほうれん草ののり巻き

調理時間

20分

＼ どのようなときに作る料理ですか？ ／

黄にらは柵原地域の特産品です。

高価なのでお正月やお祭り、お祝いなどのごちそうの一品として作ります。



材料 5人分

黄にら	150g
ほうれん草	150g
にんじん	50g
焼きのり(半切り)	3枚

【つけだれ】

- Ⓐ { からし 少々
しょうゆ 大さじ2

(またはお好みのドレッシング)



作り方

- ① にんじんは、薄く細長く切って、ゆでる。
- ② 黄にらとほうれん草をさっとゆでる。
- ③ 黄にら、ほうれん草、にんじんをのりで巻く。
- ④ 2～3cmに切って皿に盛り、Ⓐを添える。

(お好みのドレッシングでもおいしくいただけます。)

Point

調理のワンポイント

- 黄にら、ほうれん草はゆで過ぎないように色よく仕上げる。

エコープマーク品で 簡単おしゃれなスイーツはいかがですか

国産米粉入り ホットケーキミックスで作る マリトッツォ風

調理例



卵と牛乳を混ぜて焼くだけで、
ふんわりした口当たりの
ホットケーキが作れます。

乳 小麦

エコープ

国産米粉入り
ホットケーキ
ミックス

800g

通常税込価格594円

〈賞味期限：製造より1年〉



国産
愛用

【作り方】

〈生地を焼く〉

- ①バターは耐熱容器に入れ、レンジで加熱して溶かします。(500Wで30秒ほど)
- ②ボウルに卵、牛乳、ヨーグルト、ほめられ酢と溶かしバターを入れてよく混ぜます。
- ③さらにホットケーキミックスを加えてヘラでさっくりと混ぜます。
- ④中火で熱したフライパンにバター(分量外)を塗り、生地を低い位置からそっと流し入れます。(直径約8cmで20枚(10個分)焼けます)
- ⑤蓋をして2分程焼き、裏返したら蓋をせずに1分程焼き冷ましておきます。

〈クリームをはさむ〉

- ①ボウルによく冷えた生クリーム、砂糖、ほめられ酢を入れて角が立つまでしっかり泡立てます。
- ②泡立ったらレモンピールを入れて混ぜ、冷ましておいた生地クリームをのせて挟み側面を整えます。
- ③冷蔵庫で30分ほど冷やしたら出来上がりです。

※エコープマーク品ほめられ酢を入れて泡立てると、あっという間に泡立ちます。

【材料】直径8cmで約10個(20枚)分

〈生地〉

国産米粉入りホットケーキミックス 100g
卵 1個
牛乳 大さじ3
プレーンヨーグルト 120g
ほめられ酢 大さじ1
溶かしバター 25g

〈クリーム〉

生クリーム 100g
ほめられ酢 小さじ1
砂糖 10g
レモンピール 20g



令和4年3月発行

発行：JA晴れの国岡山津山女性部

事務局：晴れの国岡山農業協同組合

津山広域営農経済センター総合指導課

〒708-0862 津山市横山128番地

電話：0868-22-8066

レシピ作成：JA晴れの国岡山津山支部

デザイン・印刷・製本：株式会社 廣陽本社

