

みんなで食べたい



相模原のごちそう さがメシレシピ



相模原の郷土料理

郷土料理は、その地域で採れた食材を使い、地域の風土に合わせて作られた料理で、地域の歴史や文化の中で発達し、食生活とともに受け継がれています。

相模原では、火山灰に覆われた痩せた土地が多かったため、さつまいもや小麦が多く栽培されていました。そのため、米よりもさつまいもや地粉を使った料理が多く食べられていました。

～このレシピ集について～

今回ご紹介するレシピは昔から畑で採れた地粉で作られていたものですが、小麦粉(薄力粉)でも美味しく作ることができます。使用しているだし汁はかつお・昆布の合わせだしです。ご家庭で作る際は、顆粒だし等お好きなものをご使用ください。

『手打ちうどん』



<材料 4人分>

- 小麦粉 …… 300g
- 塩 …… 小さじ1
- 水 …… 140cc
- 小麦粉(打ち粉用)… 少々



屏風たたみにして切る

【作り方】

- ① 小麦粉と塩をボウルに入れてよく混ぜる。
- ② ①に水を少しずつ入れ、耳たぶの柔らかさにこねる。
- ③ ある程度まとまったらビニール袋に入れて、かかとを中心に足でよく踏み、20分程度寝かす。
- ④ 平らなところに打ち粉をして生地を広げて、厚さが同じになるように麺棒で伸ばす。
- ⑤ ④を屏風たたみにして、同じ太さに切る。
- ⑥ たっぷりのお湯でゆでる。(15分程度)
- ⑦ 流水で良く洗ってぬめりを取り、ざるにあげ水気を切る。

<栄養成分(1人分)>エネルギー 275kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.2g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 1.5g

『かて飯』

<材料 5人分>

- 米 …… 3合
- 干しいたけ …… 10枚(30g)
- にんじん …… 1/2本(70g)
- 切り昆布 …… 10g
- ごぼう …… 1/3本(70g)
- さやいんげん …… 5～6本
- 油揚げ …… 1枚(20g)
- ちくわ …… 60g
- サラダ油 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ4
- ① 塩 …… 小さじ1/2
- だし汁 …… 100cc
- ② 砂糖 …… 大さじ4
- 塩 …… 小さじ1/2
- 酢 …… 大さじ4
- 紅しょうが(千切り) …… 適量
- 木の芽 …… 適宜



【作り方】

- ① 米は炊く30分～1時間前に洗い、ざるにあげかために炊く。
- ② 干しいたけは水で戻して水気を絞り、千切りにする。にんじんも千切りにする。
- ③ 切り昆布は水につけてからよく洗い、2cm程度に切る。
- ④ ごぼうはさがきにし、水にさらす。
- ⑤ 油揚げは細切りにし、ちくわは輪切りにする。
- ⑥ さやいんげんはゆでて、斜め切りにする。
- ⑦ 鍋にサラダ油をひき、②～⑤を炒め、①で煮る。
- ⑧ 飯台に炊き立てのごはんを移し、②を加えて酢飯を作り、⑦を入れ混ぜ合わせる。
- ⑨ 器に盛り、さやいんげん・紅しょうが、あれば木の芽を飾る。

ひとことメモ

今回のレシピには入っていませんが、かて飯は貴重な米に大根やさつまいもを入れて炊いた料理で、祭りや彼岸等の特別な日にはにんじんやごぼう等のたくさんの具を入れて炊き、ごちそうとしました。

<栄養成分(1人分)>エネルギー 463kcal たんぱく質 9.7g 脂質 5.1g 炭水化物 94.5g 食塩相当量 1.7g

『やきもち(昭和のおやつ)』



<材料 4人分>

- 小麦粉 …… 1カップ(110g)
- ① 砂糖 …… 大さじ2
- 水 …… 60cc
- ごま油 …… 小さじ1

【作り方】

- ① ①の材料を全部ボウルに入れてよく混ぜる。
- ② フライパンにごま油をひき、①を入れ、極弱火で3分程度ふたをして焼く。

ひとことメモ

水の代わりに牛乳を入れると風味が増します。生地にレーズンを入れたり、出来上がりにジャムなどつけたりしても美味しくいただけます。

<栄養成分(1人分)>エネルギー 128kcal たんぱく質 2.3g 脂質 1.4g 炭水化物 25.3g 食塩相当量 0g

『酒(さけ)まんじゅう』



【作り方】

- ① 小麦粉・ベーキングパウダーを合わせて、ふるいにかける。
- ② ①に砂糖を加え、酒と水を少しずつ加えながら、耳たぶの柔らかさにこねる。
- ③ 小豆あんを10等分にして丸める。
- ④ ②を10等分にし、それぞれ手に粉をつけながら平らにのばし、中心に③を入れて包み、とじ目を下にして乾いた布巾の上に並べる。
- ⑤ ④に乾いた布巾をかけ、10分ねかせ。
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器に、固く絞った濡れ布巾を敷き、間隔をあけて⑤を並べ、強火で15分蒸す。
- ⑦ 蒸し上がったら、火からおろし、うちわで冷まして出来上がり。

<材料 10個分>

小麦粉	300g
ベーキングパウダー	10g
砂糖	100g
酒	100cc
水	60cc
小豆あん(市販品)	240g
手粉	適量

ひとことメモ

相模原では祭りといえば酒(さか)まんじゅうをどっさり作ったそうです。小麦が多く収穫できる相模原ならではの、郷土料理です。本来、酒(さか)まんじゅうは米こうじを発酵させて生地を作るため出来上がるまでに数日かかりますが、今回は簡単に作れるように工夫した酒(さけ)まんじゅうをご紹介します。

<栄養成分(1個分)>

エネルギー 238kcal たんぱく質 4.3g 脂質 0.7g
炭水化物 50.2g 食塩相当量 0.2g

『石垣だんご』



【作り方】

- ① さつまいもは皮を厚めにむいて、さいの目に切り、水にさらす。
- ② 小麦粉にベーキングパウダー・重曹を入れてふるいにかき、砂糖・塩を加えてよく混ぜる。
- ③ 水に酢を加え、②の粉に少しずつ入れながら、耳たぶの柔らかさにこねる。
- ④ よく水気を切ったさつまいもと③を混ぜあわせ、10個くらいにまとめ、蒸し器で20分程度蒸して出来上がり♪

<材料 10個分>

さつまいも	中1本(200g)
小麦粉	250g
ベーキングパウダー	大さじ1
重曹	小さじ1/2
砂糖	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
酢	小さじ1/2
水	130cc

ひとことメモ

昔、相模原では石垣が多く、さつまいもを石に見立てたことから石垣だんごという名がつけました。

<栄養成分(1個分)>

エネルギー 125kcal たんぱく質 2.3g 脂質 0.4g
炭水化物 27.0g 食塩相当量 0.5g

相模原産の食材 やまといも

「さがみの長寿いも」とも呼ばれ、相模原を代表する農産物です。棒状のもの、いちょうの葉のようなものなど形は様々ですが、粘りが強く、テンピンを分解するジアスターゼ(消化酵素のひとつ)を多く含み、消化を助けてくれます。

※以下のレシピはやまといもが手に入りにくい場合、ながいもで作ることもできます。

『昔ながらの煮だんご』

<材料 5個分>

小麦粉	110g
やまといも	80g
小豆あん(市販品)	150g

【作り方】

- ① やまといもは皮をむいてすりおろす。
- ② ①に小麦粉を入れて耳たぶの柔らかさにこねる。
- ③ ②を5等分(1個約40g)して、丸めておく。
- ④ 小豆あんを5等分(1個約30g)して丸め、③に包み込みしっかり口を止めて、円盤状に少し平らにする。
- ⑤ 鍋にたっぷり湯を沸かし、沸騰したら静かに④を入れ、7~8分程度ゆでる。
- ⑥ 出来上がったらざるにあげて水気を切る。



ひとことメモ

生地をこねるときに、やまといもだけだとかたいようなら水を加えて調整してください。煮だんごがかたくなったら、オーブントースターや電子レンジで温めなおすと柔らかくなり、美味しくいただけます。

<栄養成分(1個分)>エネルギー 172kcal たんぱく質 4.3g 脂質 0.6g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 0g

『やまといもの磯辺揚げ』



<材料 4人分>

やまといも	200g
塩	少々
酒	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1弱
のり	1枚
揚げ油	適量

※のりの切り方



1枚を8等分に切る

【作り方】

- ① やまといもは皮をむいてすりおろし、④を加えてよく混ぜる。
- ② のりを8等分にして、そのうえに①をスプーンですくってのせ、2つ折りにする。
- ③ ②を170°C程度の油できつね色になるまで揚げる。

<栄養成分(1人分)>エネルギー 92kcal たんぱく質 3.0g 脂質 2.9g 炭水化物 14.3g 食塩相当量 0.8g

『やまといものグラタン』

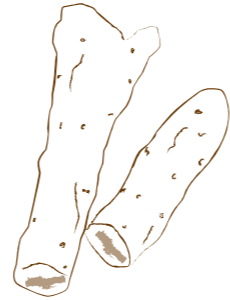


<材料 4人分>

やまといも …… 200g
卵 …… 1個
しょうゆ …… 大さじ1/2
ブロッコリー …… 1/2個(125g)
たまねぎ …… 1/2個(100g)
しめじ …… 1/2パック(50g)
鶏もも肉 …… 1枚
サラダ油 …… 小さじ1/2
塩・こしょう …… 少々
ピザ用チーズ …… 60g

【作り方】

- ① やまといもは皮をむいてすりおろし、溶きほぐした卵としょうゆを加えてよく混ぜる。
- ② ブロッコリーは小房に分けてかためにゆでておく。
- ③ たまねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。鶏もも肉は一口大に切る。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③をたまねぎ・鶏もも肉・しめじの順に加えて炒め、塩・こしょうをする。
- ⑤ ②と④を耐熱容器に入れて上から①をかけ、ピザ用チーズをのせてオーブントースターまたは220℃のオーブンで8～10分程度焼く。



<栄養成分(1人分)>エネルギー 312kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.7g 炭水化物 18.5g 食塩相当量 1.2g

『やまといものねばねば丼』



<材料 4人分>

ごはん …… 600g
やまといも …… 200g
オクラ …… 8本(80g)
納豆 …… 3パック(120g)
めんつゆ(ストレート) …… 大さじ1
かつお節 …… 1パック(4g)
めんつゆ(ストレート) …… 大さじ2

【作り方】

- ① やまといもは皮をむいてすりおろす。
- ② オクラは塩少々(分量外)をふってまな板の上で転がし(板ずり)、ゆでて小口切りにしておく。
- ③ 納豆にめんつゆ大さじ1を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ ごはんを150gずつ丼に入れ、①～③を1/4ずつのせ、かつお節をかける。
- ⑤ ④にめんつゆを大さじ1/2ずつかけて出来上がり♪

<栄養成分(1人分)>エネルギー 388kcal たんぱく質 12.4g 脂質 3.6g 炭水化物 75.1g 食塩相当量 0.4g

相模原産の食材 ごぼう

南区麻溝地区では、昭和20年代から長年ごぼうが生産されています。ごぼうには食物繊維が多く含まれていて、腸を刺激して便秘予防に役立ちます。

『おけんちん(けんちん汁)』



【作り方】

- ① にんじん・大根はいちょう切り、さといもは皮をむいて一口大に切る。ごぼうはよく洗ってささがきにし水にさらす。油揚げは湯通しして細切り、豆腐は水気を切っておく。鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、手でほぐした豆腐を入れ炒める。
- ③ 豆腐の水気がなくなりコロコロしてきたら、ごぼうを加え、ごぼうが透き通ってきたら鶏もも肉と残りの野菜を加えてさらに炒める。
- ④ 油揚げを加えてAを入れ、あくを取りながら野菜が柔らかくなるまで煮込む。

<栄養成分(1人分)>エネルギー 142kcal たんぱく質 6.5g 脂質 6.9g 炭水化物 12.8g 食塩相当量 2.3g

<材料 8人分>

にんじん …… 1本(150g)
大根 …… 1/2本(400g)
さといも …… 中4個(200g)
ごぼう …… 3/4本(150g)
油揚げ …… 1枚(20g)
豆腐(木綿)…1/2丁(150g)
鶏もも肉 …… 120g
サラダ油 …… 大さじ2
だし汁 …… 6カップ
砂糖 …… 大さじ1
A 塩 …… 小さじ1
酒 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ4

ひとことメモ

おけんちんは定番のごちそうメニューでした。うどんを添えてつけながら食べることもあったそうです。

『ガリごぼう』



ひとことメモ

2週間位でしょうがの辛みが抜け、美味しくいただけます。冷蔵庫で保存し、早めに食べきりましょう。

<材料>作りやすい分量

新しょうが …… 500g
ごぼう …… 2本(400g)
砂糖 …… 大さじ6
A 塩 …… 小さじ1/2
酢 …… 1カップ

【作り方】

- ① 新しょうがは皮をむいてスライサーなどで薄切りにする。ごぼうはよく洗ってささがきにし、水にさらしておく。
- ② Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせて甘酢を作る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、酢(分量外)を加えてごぼうをゆでる。ごぼうが透き通ったら新しょうがを加え、10秒程度ゆでたらざるにあげて水気をしっかり切る。
- ④ ②に③を加え、煮沸消毒してしっかり水分を飛ばした瓶などに入れる。

相模原産の食材 ゆず

緑区藤野地区で多く採れるゆずは、甘くて香りがあるのが特徴です。特徴を生かし様々な加工品が作られ、藤野地区の特産品となっています。

『ゆずみそ』

【作り方】

- ① ゆずは洗い、しっかりと水気をふき取る。皮を薄くむき、細かく刻む。果汁を絞っておく。(皮はすりおろしてもよい。)
- ② 鍋にみそ(こうじが残っている場合はすり鉢等でなめらかにする)・砂糖・みりん・酒を入れ、中火にかける。
- ③ 混ぜながら加熱し、フツフツとし始めたら火を弱め、ゆずの果汁を加える。混ぜながらじっくり水分を飛ばす。
- ④ とろりとするまで加熱したら、刻んだゆずの皮を加える。
- ⑤ 混ぜながら1分程度加熱し、火を止める。
- ⑥ 煮沸消毒してしっかり水分を飛ばした瓶へ⑤を入れ、粗熱が取れたらふたを閉める。

ひとことメモ

大根や豆腐、こんにゃくに塗って、みそ田楽としても楽しめます。冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。



＜材料＞ 作りやすい分量

ゆず	大きめ1個 (小さい場合は2個)
みそ	150g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ2

ゆずみそ アレンジレシピ 『たまねぎのみそ焼き』



＜材料 4人分＞

たまねぎ	大1個(300g)
ゆずみそ	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
七味唐辛子	お好みで

【作り方】

- ① たまねぎは1cm程度の輪切りにし、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
- ② ゆずみそ、マヨネーズ、七味唐辛子をボウルに入れよく混ぜる。
- ③ オーブントースターの天板にクッキングシートを敷いてたまねぎを並べ、②を薄く均等に塗り、焼き色がつくまで5～6分焼く。

ひとことメモ

お好みで七味唐辛子をかけても◎

＜栄養成分(1人分)＞エネルギー 83kcal たんぱく質 1.4g 脂質 4.9g 炭水化物 8.6g 食塩相当量 0.7g

『ゆずポン酢』

＜材料＞ 作りやすい分量

だし汁	200cc
しょうゆ	200cc
ゆず果汁	100cc
カボスカスタチの果汁	100cc

【作り方】

- ① だし汁を鍋に入れて、火にかけて、しょうゆも入れて一度煮立たせる。
- ② 火を止める少し前にゆずとカボス(またはスダチ)の果汁を入れて、火を止める。
- ③ 粗熱が取れたら細かい目のざるでこし、保存容器に入れる。

ひとことメモ

スダチよりカボスの方が、風味がよいのでおすすめです。冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。

『ゆずジャム』



＜材料＞ 作りやすい分量

ゆず	丸のまま1kg
砂糖	ゆずの外皮と薄皮と果汁の90%
水	100cc

【作り方】

- ① ゆずはよくたわしで洗い、半分に切って果汁を絞る。(種はとろみつけに使うので取り分け、お茶のパックに入れておく。)
- ② 外皮と薄皮は細かく切る。
- ③ 果汁と外皮、薄皮の重さを量り、重さの90%の砂糖を用意する。
- ④ 外皮は鍋でかぶるくらいの水を入れて火にかける。3分程度煮立たせ、ざるにとり、これを全部で3回繰り返す。
- ⑤ 鍋に果汁、外皮、薄皮、水、種、砂糖を入れて火にかける。
- ⑥ あくを取りながら、中火で10分程度煮る。種を取り出して、後5分程度煮る。(サラサラ状態でもとろみがついてきたら、冷めれば固まる。)
- ⑦ 煮沸消毒してしっかり水分を飛ばした瓶の口までいっぱいに入れ、ふたをして、さかさまにして冷ます。

ひとことメモ

砂糖は好みで加減してください。冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。

★ゆずの苦味が気になるときは★

ゆずの皮を使用する場合、白い部分が残らないよう薄くむくのがポイント！また、水を取り替えながら1時間程度水にさらすと苦味を抑えることができます。時間がないときは鍋でかぶるくらいの水を入れて何度かゆでこぼすのもおすすめです！

「ふるさと相模原の生活文化を継承する ひまわり会」

相模原市女性農業者団体の中で「ふるさとの生活技術指導士」に認定された人たちが集まったサークルで、会員は現在13名です。公民館や地域のサークル等が企画する郷土料理等の講習会で活動しています。相模原でとれる野菜をたくさん使ったひまわり会 自慢のレシピをご紹介します！

『ほんのり香るさといものゆず風味サラダ』

＜材料 4人分＞

- さといも …… 中4個(200g)
- カニ缶(ほぐし身) … 1/2缶(35g)
- しょうが汁 …… 小さじ1/2
- コーン缶 …… 小1/2缶(30g)
- マヨネーズ …… 大さじ3
- ① しょうゆ …… 小さじ1/2
- ゆずしぼり汁 …… 1個分
- ゆずの皮(千切り) …… 少々



ひとことメモ

秋から冬にかけて旬を迎えるさといもにゆずの香りをきかせたサラダです。相模原の旬の味覚を楽しめます。

＜栄養成分(1人分)＞
エネルギー 109kcal たんぱく質 2.6g 脂質 6.9g
炭水化物 9.4g 食塩相当量 0.5g

【作り方】

- ① さといもは皮をむいて、1.5cm角に切り、塩もみ(分量外)をしてさっと洗い、水気を切る。
- ② ①を鍋に入れ、かぶるくらいの水で中火で柔らかくなるまで7～10分ゆでる。
- ③ カニにしょうが汁をふり、粗くほぐす。
- ④ ボウルに①を混ぜ合わせ、②、③と汁気を切ったコーンをあえる。
- ⑤ 器に盛り付け、ゆずの皮をのせる。

『ゆずドレッシング』



＜材料＞ 作りやすい分量

- ゆず …… 1個 しょうゆ …… 100cc
- たまねぎ … 1/4個(50g) 酢 …… 60cc
- 砂糖 …… 20g みりん …… 30cc

【作り方】

- ① ゆずは洗って横半分に切り、汁を絞り、ざるでこす。皮の黄色い部分を包丁でそいでざく切りにし、水にさらして苦みを抜く。(水を取り替えながら1時間程度)
- ② たまねぎは縦半分に切り、ざく切りにする。
- ③ ①と②をミキサーに入れ、ミキサーが回る程度の分量のしょうゆか酢を加えて1分程度回す。(2～3回に分けて)
- ④ 鍋に③と残りの調味料を合わせて火にかけ、煮立ったら火を止める。
- ⑤ 粗熱が取れたら保存容器に入れる。

ひとことメモ

ゆずの風味でノンオイルでも美味しく野菜が食べられるドレッシングです。冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。

『株ねぎコロツケ』



＜材料 2人分＞

- じゃがいも …… 大2個(300g)
- 砂糖 …… 大さじ1
- ① 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- 株ねぎ …… 1/2本(50g)
- ひき肉(合いびき) …… 25g
- ② 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- 小麦粉 …… 適宜
- 卵 …… 適宜
- パン粉 …… 適宜
- 揚げ油 …… 適宜

【作り方】

- ① じゃがいもはたっぷりの水で柔らかくなるまでゆでる。
- ② ①が温かいうちによくつぶし、①を加えて味を調える。
- ③ 粗みじん切りにした株ねぎとひき肉を炒め、②を加えて煮詰める。
- ④ ③の汁気を切り、②とよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を俵形に成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて、熱した油できつね色になるまで揚げる。

ひとことメモ

株ねぎは相模原市で栽培されているねぎの品種のひとつで、青い部分が柔らかく、辛みの少ないとても美味しいねぎです！

＜栄養成分(1人分)＞
エネルギー 461kcal たんぱく質 9.5g 脂質 23.1g 炭水化物 53.6g 食塩相当量 2.0g

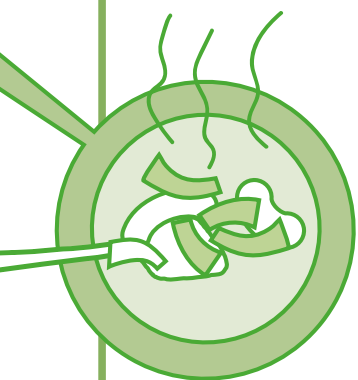
～ひまわり会コラム～ 【さつまいもの茶巾しぼり】は母の味

世の中が戦争一色の時代も終わり、明るさが出てきたころだったと思います。私が小学校低学年の頃、時々上級生の家の物置で集まるときに、おやつを一品持ち寄るようになりました。

そんなときに母が作ってくれたものに「さつまいもの茶巾しぼり」がありました。さつまいもを蒸してつぶし、砂糖を少々加え、布巾でしぼったものです。砂糖が手に入りにくい時代でしたのでとても美味しく、皆は大喜びで食べてくれたものです。母はさぞ大変だったろうと今でも思い出すたびに感謝します。

母が作ってくれた茶巾しぼりのさつまいもに比べると、今の芋の方が味もよくなっていると思いますが、心のこもった母の茶巾しぼりは、今でも忘れられない味です。





私たちは 相模原市食生活改善推進団体 わかな会です

私たちは、相模原市が主催する「食生活改善推進員養成講座」を修了した人で組織し、食生活を中心とした健康づくりを、地域の身近な方々と一緒に進めているボランティア団体です。

現在は、約300人の会員が、健康づくりのための食の普及や地域の食文化を継承するため、郷土料理の普及などを行っています。



活 動 内 容

食生活を中心とした健康づくりのための教室や普及啓発を、地域の公民館などで実施しています！例えば「親子のクッキング教室」、「野菜をたくさん使ったヘルシー料理」、「郷土料理（うどんづくり・酒まんじゅうづくり）」など、様々な取り組みをしています。

わかな会 Q & A

Q わかな会の開催する教室に参加したいときはどうしたらいいの？

A 公民館等で教室を実施するときは、主に各地域の「地域情報紙」（回覧板）でお知らせしています！
電話でお申し込みください。

Q 自分もわかな会に入りたいけど、どうしたら入れるの？

A わかな会の会員として活動するためには、相模原市で実施する「食生活改善推進員養成講座」を受講し、修了する必要があります。

「食生活改善推進員養成講座」では地域での食生活改善活動に必要な、食生活の基礎知識、生活習慣病予防やライフステージ別の食事、栄養成分表示や栄養価計算等について学びます。
食生活改善推進員養成講座の参加募集については、市の広報やホームページに掲載します！



— お問い合わせ —

相模原市 健康福祉局 保健衛生部 健康増進課

☎042-769-8274 (直通)