



COOKING  
RECIPE

氷見伝承  
里山の幸・クッキンググレシピ  
秘味ぶっつお帖

氷見市



はじめに

氷見市は、海越しに望む三千メートル級の立山連峰をはじめ、万葉の歌人大伴家持も魅せられた美しい景観と、その自然に育まれた豊かな幸に恵まれています。

地形は五つの谷状になっており、谷ごとに季節の装いが違い、なだらかな斜面は山菜の生育に適し、四季折々に「旬」の味を楽しむことができます。

市では、「人と自然がなごむ交流都市ひみ」を目指して、「ソ食（しょく）の都（みやこ）」「氷見キトキトまつり」の開催や、「棚田オーナー事業」、「里山林オーナー事業」、「竹林オーナー事業」等を実施し、地産地消や自然を介した交流を推進し、全国への豊かな食文化の情報発信に努めています。

近年、栽培技術の進歩や流通の変化により、一年を通して様々な野菜が手に入るようになってきました。また、カット野菜、お惣菜等の普及により、食卓には手軽に料理が並ぶようになってきています。しかし、こうした便利さの裏側で、食材の「旬」や野菜の調理の仕方を知らない人が増加しているとも言われています。

本書は、「氷見市史」や、「たべてみられ」という冊子から「里の幸にこだわった食情報」を選択し、春夏秋冬の旬の野菜・山菜を「紹介」、「調理」、「味わう」という三つの観点から構成し、氷見の「秘味」が堪能できるよう、色々なメニューを紹介した「食材の宝庫氷見が発信する地域性豊かなクッキングブック」です。

伝承料理やおふくろの味を次世代へ伝えるための料理や、野菜の保存方法を記載したこの「伝承秘味ごっつお帖」が、後世へ受け継がれていく食の伝承本となるよう、そんな願いをこめてお届けしたいと思います。

氷見市長 堂故 茂

# 氷見伝承 秘味ごっつお帖

里山の幸 ウツキングレシヒ

CONTENTS

## 5 春

2 はじめに

### 春・旬彩記

- |         |        |       |       |          |           |           |           |               |            |          |         |           |          |         |             |           |        |         |
|---------|--------|-------|-------|----------|-----------|-----------|-----------|---------------|------------|----------|---------|-----------|----------|---------|-------------|-----------|--------|---------|
| 17      | 16     | 15    | 14    | 13       | 12        | 11        | 10        | 9             | 8          | 6        |         |           |          |         |             |           |        |         |
| ふきの篠田巻き | ふきの炒め煮 | ふきの青煮 | きやらぶき | 葉わさびの粕漬け | たらの芽のこま和え | たらの芽のこま和え | うちまめのお酢わい | たけのこのひめ皮の梅酢漬け | たけのこの木の芽和え | たけのこの味噌煮 | たけのこの御飯 | ぜんまいの酒粕漬け | ぜんまいの白和え | せりのこま和え | じょうほの葉の和え御飯 | うどの即席味噌漬け | うどの酢の物 | うどのこま和え |

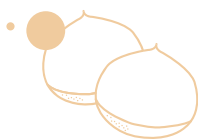
23

## 夏

### 夏・旬彩記

- |      |      |       |          |          |            |     |             |          |        |            |          |           |          |        |              |        |        |       |            |        |      |        |          |              |        |
|------|------|-------|----------|----------|------------|-----|-------------|----------|--------|------------|----------|-----------|----------|--------|--------------|--------|--------|-------|------------|--------|------|--------|----------|--------------|--------|
| 32   | 31   | 30    | 29       | 28       | 27         | 26  | 24          | 22       | 21     | 20         | 19       | 18        | 17       |        |              |        |        |       |            |        |      |        |          |              |        |
| ねぎ雑炊 | ねぎ味噌 | なんば味噌 | なんばの葉の佃煮 | なすのからし漬け | つるまめのごまよこし | しそ飯 | さつまいもの茎の油炒め | さつまいもの煮物 | しそシユース | 金糸かほちやの酢の物 | かほちやの小豆煮 | うめのスタミナ漬け | 赤ずいきの酢の物 | わらびの昆布 | わらびのからし酢味噌和え | わらびの昆布 | わらびとろろ | わらび御飯 | よしなの山椒味噌和え | よしなの昆布 | ほうば飯 | 野草の天ぷら | ふきのとうの佃煮 | ふきのとうのごま味噌和え | ふきの粕漬け |





43

## 冬

50 49 48 47 46 44

**冬・旬彩記**  
 かぶらの干枚漬け  
 かぶらのあちやら漬け  
 干すいきとうちまめの煮物  
 おこもじの粕煮  
 ほし菜の粕汁  
 だいこんとさといもの煮物  
 たくあん  
 古漬けたくあんの炒め煮

35

## 秋

42 41 40 39 38 36

**秋・旬彩記**  
 いっこ  
 いとこ煮  
 いもがゆ餅  
 じねんじよのころろ汁  
 じねんじよの酢の物  
 じねんじよと大根のおろし  
 手打ちそば  
 ごとう汁  
 またたび酒  
 ゆず味噌

34 33

紅みょうが  
 みょうがの押し寿司  
 みょうがの粕漬け  
 ゆうがのお餡かけ

53

## 祭り祝い・行事・保存

63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 52 51 50

63 栄養成分一口百科  
 52 べつたら漬け  
 51 早漬けたくあん  
 50 だいこんのしば漬け  
 49 はくさいの梅酢漬け  
 48 はくさいの糠漬け  
 47 えびす  
 46 くりおこわ  
 45 ちまき  
 44 おしやかん団子  
 43 ぜんざい  
 42 おはぎ  
 41 草とほ餅  
 40 ささ餅  
 39 ころもみの塩漬け  
 38 しその実の塩漬け  
 37 ぜんまい漬け  
 36 たららの芽の塩漬け  
 35 ふきの塩漬け  
 34 わらびの塩漬け  
 33 干くさぎ  
 32 干すいき  
 31 干ぜんまい  
 30 切干だいこん

